



## **Fasten nach Buchinger im Sanatorium Sedlmayr**

### **Unser Angebot für Sie:**

**672,- € pro Person/Woche - in der Vorsaison vom 28.01. bis 10.03.2024 danach  
896,- € pro Person/Woche**

- 7 Tage im Einzelzimmer mit „Buchinger Fasten“
- Nutzung der Sauna
- Teilnahme an den laufenden Gruppenkursen im Haus wie z.B.:
  - Wanderungen
  - Entspannungstraining nach Jacobson
  - Yoga
  - QiGong

*Je nach Bedarf können Sie in unserer Bäderabteilung **Anwendungen dazu buchen**, bzw. Ihre Rezepte einlösen. Massagen, Lymphdrainage, Reflexzonenmassage, Rotlicht, Packungen, Krankengymnastik, Inhalation, medizinische Bäder, Leberwickel usw., um nur einige zu nennen.*

### **Ablauf:**

#### **2 Entlastungstage**

- Leichtes Frühstück vom Buffet
- frisch zubereitete Gemüsesuppe für mittags und abends

#### **Die gründliche Darmentleerung**

Am nächsten Tag beginnt das Fasten mit einer gründlichen Darmentleerung, in der Regel mit 30 g (2 gestrichene Esslöffel) Bittersalz in  $\frac{3}{4}$  l warmem Wasser, zügig über etwa 15 Minuten austrinken, nach etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde 1 l Wasser oder Tee nachtrinken. Dann beginnt die Darmentleerung, die 2-3 Stunden dauern kann. Magen- oder Darmempfindliche trinken stattdessen am Abend vorher einen Abführtee und machen anfangs tägliche Einläufe.

## Das Fasten

**Morgens und nachmittags** je ¼ l Tee (bei Bedarf mit etwas Honig), bei niedrigem Blutdruck auch Schwarztee,

Grüntee oder Ingwertee

**Vormittags** ¼ l frisch gepresster Obst-, Gemüsesaft

**Mittags** ¼ l heiße Gemüsebrühe (aus frischem regionalem Gemüse)

**Abends** ¼ l heiße Gemüsebrühe (aus frischem regionalem Gemüse)

Zusätzlich mindestens 2 l kalorienfreie Flüssigkeit mit Mineralwasser oder Tees.

Regelmäßige Darmentleerung ist empfehlenswert. Sie können mit einem Irrigator selbst beispielsweise jeden 2. Tag einen Einlauf machen.

## Ausklang - "Fastenbrechen", Aufbau tage

Fastenbrechen ist das Ende des Fastens.

Morgens: Apfelkompott oder roher Apfel + 1 Löffel Joghurt

Mittags: Pellkartoffeln + 2 EL Quark

Abends: Kartoffel-Gemüsesuppe oder kleine Gemüseplatte gedünstet mit Frischkäse (wenig)

Wenn Sie eine Woche gefastet haben, machen Sie 2 Aufbau tage, bei 2 Fastenwochen -> 4 Aufbau tage.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg.

Ihr Team vom Haus Sedlmayr