

Heilfasten am Tannerhof

Vorbereitung:

Neben der mentalen Einstimmung empfehlen wir ein bis drei Tage vor dem Fasten Entlastungstage (z.B. Obst-, Kartoffel-, Rohkosttag), damit sich nur pflanzliche Nahrungsreste im Darm befinden. Das kann auch schon zu Hause erfolgen, damit Sie bei uns gleich mit dem Fasten starten können. Hier am Tannerhof bekommen Sie am Anreise Tag zum Abendessen einen Gemüseteller.

Fastenbeginn mit Glaubersalz:

Wir empfehlen sehr, das Glaubersalz erst am 1. Fastentag (also den Tag nach Ihrer Anreise) zu nehmen. Wer zum ersten Mal fastet, sollte auch bitte noch den ärztlichen Aufnahmetermin abwarten. Sie bekommen das Glaubersalz an der Getränketheke in der Alten Tann. Die vorbereitete Menge (40g) im Glas füllen Sie mit Wasser auf. Zusätzlich gibt es ein Fläschen Saft für „hinterher“ gegen den bitteren Geschmack. Durch das Salz wird der Darm gereinigt - je gründlicher die Darmentleerung, desto weniger Hungergefühle treten auf. Wichtig ist, dass Sie an diesem Tag nach der Entleerung besonders viel trinken, um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Arzttermin:

Damit die Fastenerfahrung für Sie ein voller Erfolg wird, ist ärztliche Begleitung und Überwachung sinnvoll und notwendig. Nicht jeder kann fasten und nicht jeder darf fasten - einige Laborwerte sollten kontrolliert und, falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, deren Einnahme während der Fastenzeit besprochen werden.

Was nehme ich zu mir?

Fasten ist der bewusste zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrungs- und Genussmittel. An Fastentagen bekommen Sie morgens einen Kräutertee auf Ihr Zimmer gebracht (die Hütten- oder Turmbewohner kommen für ihren Morgentee in das Fasterzimmer). Mittags gibt es eine milde Gemüsesuppe im Fasterzimmer und abends einen frisch ausgepressten Obst- oder Gemüsesaft und/oder Buttermilch.

Trinkmenge:

Zwischen den "Mahlzeiten" sollten Sie immer wieder reichlich trinken (ca. 3 l), Tee oder Mineralwasser (je nach Belieben still oder mit Kohlensäure), gerne mal mit ausgepresstem Zitronensaft oder auch heißes Wasser mit Ingwer, das wärmt von innen. Reichliches Trinken ist wichtig zur Vermeidung von Kreislaufproblemen und zur Unterstützung der Nieren, neben der Leber und Haut unsere wichtigsten Ausscheidungsorgane. An der Getränketheke bekommen Sie immer wieder Nachschub an Mineralwasser.

"Umstellungstag":

So gegen den zweiten oder dritten Fastentag können deutliche Unterzucker-Symptome mit großem Schwächegefühl, Zitterigkeit, leichter Übelkeit und Kopfschmerzen auftreten. Ein kräftiger, kreislaufanregender Grüner Tee mit Honig (gibt es auch in kleinen Päckchen an der Getränketheke) kann dieses Tief schnell wieder ausgleichen und meist läßt es sich dann ohne größere Probleme weiterfasten.

Heuwickel:

Der Heuwickel ist eine sinnvolle Begleittherapie beim Fasten und unterstützt die Leberfunktion. Auf Wunsch wird er Ihnen mittags gegen 12 Uhr vor der Suppe auf Ihr Zimmer (Hütten- und Turmbewohner bekommen den Heuwickel in der Therapie Rezeption) gebracht und Sie darin eingewickelt - eine schönere Mittagsruhe gibt es nicht. Und dann begeben Sie sich mit ausgeruhtem Bauch zur Suppe.

Einläufe:

Dreimal in der Woche (Mo-Mi-Fr zwischen 9 und 10 Uhr) bekommen Sie einen Einlauf im Badehaus verabreicht, damit Ihr Darm wieder gut durchgeputzt wird und eine mögliche "Rückvergiftung" durch die Gallensäuren vermieden wird. Alternativ kann man auch das mildere Bittersalz einnehmen.

Basenpulver:

Da während des Fastens vermehrt saure Stoffwechselprodukte anfallen, kann bei Bedarf mit einem Basenpulver ausgeglichen werden. Viele Faster empfinden das als sehr wohltuend, außerdem wird durch die Urinalkalisierung die Bildung von Harnsäurekristallen vermindert.

Bewegung:

Maßvolle Bewegung ist für das Fasten sehr wichtig, weil die vermehrte Atmung ebenfalls ein Ausscheidungsweg für die sauren Stoffwechselprodukte ist. Es geht Ihnen beim Fasten wesentlich besser, wenn Sie sich bewegen - und Sie werden staunen, wozu Sie fähig sind!

Begleitende Behandlungen:

Unsere Fastenpauschalen enthalten Behandlungen, die eine Fastenzeit sinnvoll bereichern können. Wechselgüsse regen den Kreislauf an, Solebäder den Stoffaustausch über die Haut. Bei der Lymphdrainage wird die Entgiftung angeregt, durch eine Fußreflexzonenmassage die Durchblutung der Nieren. Saunagänge oder regelmäßiges Bürsten stärken ebenfalls die Haut. Natürlich können Sie auf Wunsch auch Ihr individuelles Behandlungspaket zusammenstellen.

Seele:

Viele Faster erzählen von ihrer Fasteneuphorie, die durch einen geringeren Abbau von Serotonin in der Fastenzeit hervorgerufen wird. Dadurch wird übrigens auch der Schlaf leichter, aber keine Sorge, Sie brauchen nicht soviel. Gönnen Sie Ihrer Seele während der Fastenzeit schöne Bücher, gute Musik, lassen Sie auch einmal bewusst Stille zu und nützen Sie die Gelegenheit, Bilanz zu ziehen.

Dauer des Fastens:

Das hängt davon ab, wie viel Zeit Sie mitbringen. Mindestens sollten jedoch fünf Tage gefastet werden. Da die Umstellungstage (von "100 auf fast Null" und dann wieder der Aufbau) für den Körper am anstrengendsten sind, ist eine zu kurze Fastenzeit eher eine Belastung.

Fastenbrechen und Aufbau:

Der Apfel am Fastenbrecher Tag symbolisiert das Kauen. Dies ist für den Aufbau die wichtigste Botschaft. Jeder Bissen sollte 30 bis 40 mal gekaut werden. Langsames bewusstes Essen ist einer der wichtigsten Schritte in Richtung Ernährungsumstellung. Der Aufbau sollte ca. ein Drittel der Fastenzeit betragen und gewöhnt Ihren Magen wieder Schritt für Schritt an das Essen. Sie werden erstaunt sein, wie intensiv alles schmeckt!

Wenn es Ihnen um eine nachhaltige Ernährungsumstellung geht, wäre es sinnvoll, noch etwas Zeit am Tannerhof zu investieren. So können Sie ein paar weitere Tage mit der „Schlanken Tanne“ intelligent Essen lernen und evtl. nach einer Einzel-Ernährungsberatung mit einem auf Sie und Ihre Lebensumstände angepassten Plan motiviert nach Hause gehen.