

Leistungen

Die Fastenwoche umfasst zehn Tage inklusive Vorbereitungs- und Aufbauzeiten.

Mein Angebot beinhaltet:

- Infopaket zum Ablauf der Fastenwoche und eine Einkaufsliste für die Fastenzeit.
- Verpflegung mit Wasser, Tee und Saft bei den täglichen Treffen.
- Entspannungs- und Bewegungsangebote
- Begleitung während der Fasten- und Auftage

Frühlingsfasten Yoga

20.5.–29.5.2020: täglich zweistündige Treffen
täglich nach Absprache, 200 €

Fasten Light nach Karneval

26.2.–4.3.2020:

Ev. Gemeindehaus Junkersdorf

27.3.–3.4. 2020: Ev. Gemeinde Köln-Porz,

8 jeweils einstündige Treffen, 79 €

Herbstfasten

23.10.–1.11. 2020: Wandern und Wellness,
täglich zwei Stunden nach Absprache, 200 €

*Jeder kann zaubern,
jeder kann seine Ziele erreichen,
wenn er denken kann,
wenn er warten kann,
wenn er fasten kann.*

Hermann Hesse,
Siddhartha (1877 – 1962)



Karen Nespethal

Diplom-Oecotrophologin
Zertifizierte Ernährungsberaterin (VdOe)
Fastenberaterin (UGB)
Fachberaterin Vegane Ernährung (UGB)

Beethovenstraße 19
50858 Köln
Tel.: 0221 8886757
Mobil: 0177 8482264

info@ernaehrungsberatung-zetheg.de
www.ernaehrungsberatung-zetheg.de



Praxis für zukunftsorientierte
Ernährungstherapie und Gesundheitsberatung

Buchinger-Fasten für Gesunde



*Verzicht nimmt nicht,
Verzicht gibt.*

Martin Heidegger (1889 - 1976)

Warum fasten so gut tut

Fasten ist eine Chance zur inneren Einkehr: Nach zwei bis drei Tagen hat sich der Körper von der äußeren auf die innere Ernährung umgestellt. Dann berichten Fastende von Glücksgefühlen und Energieschüben, manche erzählen von geschärften Sinnen und klaren Gedanken, von schöner Haut und strahlenden Augen.

Darüber hinaus stärkt Fasten das Immunsystem und wirkt positiv auf den gesamten Stoffwechsel. Viele bauen überflüssige Pfunde ab, womit häufig auch erhöhte Blutdruck-, Blutzucker- und Fettwerte wieder ins Lot kommen. Abnehmen ist zwar eher ein Nebeneffekt, doch erfahrungsgemäß erleichtert Fasten den Einstieg in ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung, Entspannung und besserer Ernährung. Zudem ist es nachgewiesen, dass gelegentliches Fasten die Lebenszeit verlängern kann.

Buchinger-Fasten: Seit 100 Jahren bewährt

Der deutsche Arzt Dr. Otto Buchinger hat die Methode im Jahr 1919 weiterentwickelt, nachdem ihn das Fasten von schwerem Rheuma und einem Leberleiden befreit hat.

Die wichtigsten Regeln

- Vor dem Fasten wird der Körper mit ein bis drei Entlastungstagen auf die Zeit ohne Nahrung eingestimmt. An diesen Tagen kommen leichte Gerichte mit viel Gemüse auf den Tisch.
- Das Fasten beginnt mit einer Darmentleerung. Eine wichtige Maßnahme, denn ein leerer Darm kann aufkeimendes Hungergefühl hemmen.
- Fastende müssen mindestens 2,5 Liter pro Tag trinken, vor allem Mineralwasser und Kräutertees, außerdem Säfte und Gemüsebrühe.
- Körperliche Bewegung ist hilfreich, um die Muskulatur zu erhalten. Wandern, Yoga, Gymnastik, Schwimmen oder Radfahren stärken den Kreislauf, bremsen den Eiweißabbau und fördern den Abbau alter Substanzen aus den Körperzellen: „Gesundes bleibt, Überflüssiges geht“ - so formulierte es Otto Buchinger.
- Fasten ist Entschleunigung: Sinnvolle Pausen und ein achtsamer Umgang mit sich sind unerlässlich.
- Nach dem Fasten stimmen drei vegetarische Aufbau-tage den Körper wieder auf feste Nahrung ein.

Mein Angebot

Als ausgebildete Fastenberaterin biete ich regelmäßig Buchinger-Fastenwochen für Kleingruppen an und führe Sie fachkundig und einfühlsam durch diese besonderen Tage. Das Fasten findet in meiner Praxis in Köln-Junkersdorf statt.

Auf Anfrage biete ich Buchinger-Fastenwochen auch für Unternehmen, Institutionen oder Organisationen an.

- **Tägliche Treffen:** Die Gruppe trifft sich täglich zwei Stunden in meiner Praxis, um bei Getränken Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu klären, sich zu bewegen und zu entspannen.
- **Aufbauzeit:** Nach dem Fastenende stelle ich Ihnen Rezepte zur Verfügung und gebe viele Tipps, wie die dauerhafte Umstellung auf eine gesunde Ernährung gelingen kann.
- **Entspannung und Bewegung:** Beide Elemente sind feste Bestandteile des Buchinger-Fastens. Die Einheiten finden bei jedem Treffen statt. Mein Angebot reicht von Körperwahrnehmung über Bewegung und Kräftigung bis zu Entspannungs- und Meditationseinheiten.

