

Hotel Interest Oberstaufen

## **Fastenfahrplan** (Änderungen vorbehalten)

Optimal wäre es, bereits **ein bis drei Entlastungstage zu Hause** durchzuführen. Durch diese bereitet man den Organismus auf das Fasten vor. Dabei gibt es ca. 600 Kalorien, überwiegend Kohlenhydrate, kein Fett, ganz wenig Eiweiß.

Beispiele für geeignete Kost sind:

- Obsttag: 1,5 - 2 kg frisches Obst auf 4-5 Mahlzeiten über den Tag verteilen.
- Reistag: 3x50 g Naturreis kochen und mit 200 g ungesüßtem Kompott bzw. 200 g gedünstetem Gemüse essen.
- Hafertag: 3x ca. 35 g Vollkornflocken kurz in Wasser garen, dazu je 100 g Obst oder Gemüse.



Das eigentliche Heilfasten nach Buchinger besteht aus mineralstoffreichen Gemüsebrühen, frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, Kräuter- und Früchtetees sowie Wasser. Während des Fastens sollte man täglich 2-3 Liter der genannten Flüssigkeiten aufnehmen, um den Körper mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen. Daher steht auf Ihrem Zimmer ein Mineralwasser-Vorrat für Sie bereit, gut geeignet ist aber auch das Grander-Wasser aus unserem Spa-Bereich. Zudem können Sie sich an der Tee-Station in der Lounge frei bedienen und erhalten auf Wunsch bei den Mahlzeiten im Restaurant auch eine Kanne Tee zum Mitnehmen aufs Zimmer.

Heilfasten ist nicht mit einer Diät zur Gewichtsreduktion gleichzusetzen. Ziel des Fastens ist nämlich der Abbau von Gift- und Schlackenstoffen, wodurch Körperreserven mobilisiert, das Immunsystem gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert werden sollen. Mit der richtigen Weiterführung kann das Fasten als Einstieg in eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise dienen.

## **Unkomplizierte Vorschläge für die Auftage zuhause nach dem Fasten:**

### **1. Auftage zu Hause:**

Morgens: 1 Glas Buttermilch oder Molke, 2 eingeweichte Pflaumen, kleine Portion Müsli

Mittags: Blattsalat, etwas Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln mit Möhrengemüse

Abends: Frisches Obst (Apfel, Banane, Orange, Ananas)

### **2. Auftage zu Hause:**

Morgens: 1 Glas Buttermilch oder Molke, 2 Knäckebröte mit etwas Butter, kleine Portion Müsli, 2 eingeweichte Pflaumen

Mittags: Blattsalat, Möhrengemüse oder Rote Beete Frischkost, 1 kleine Schale Fruchtquark

Abends: Blatt- oder Tomatensalat in leichter Essig-Öl-Marinade

### **3. Auftage zu Hause:**

Morgens: 1 Glas Buttermilch oder Molke, 2 Knäckebröte mit etwas Butter und Marmelade, kleine Portion Müsli, 2 eingeweichte Pflaumen

Mittags: Rohkostplatte, 2 Pellkartoffeln mit etwas Butter

Abends: Gemüsesuppe, 1 Scheibe Vollkornbrot mit etwas Butter

**Literaturvorschlag (mit Rezepten):** „Richtig Essen nach dem Fasten“ von Dr. med Hellmut Lützner und Helmut Millon, Verlag Gräfe und Unzer