



HEILFASTEN

Ich bin dann mal

WEG...

Weiser





*Mein
Begleiter*
durch die Fastentage

*Es kann
losgehen!*

Liebe Gäste,

wir freuen uns sehr, Sie zu einer ganz besonderen Auszeit bei uns begrüßen zu dürfen. Sie möchten Ihren Aufenthalt nutzen um sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun?

Unser Kleinod an der Nahe bietet Ihnen abseits vom hektischen Alltag die Möglichkeit Körper und Geist von Ballast zu befreien, Kraft zu tanken und neue Lebensfreude zu gewinnen. Über 100 Jahre kommen Gäste schon zum Heilfasten und zur Regeneration in das Gründunghaus der Felkeheilkunde.

Die bei uns heute bekannte HEILFASTEN-Kur geht zurück auf Pastor Emanuel Felke (1856 - 1926), der zuletzt in Bad Sobernheim lebte und mit unserem Urgroßvater zusammenarbeitete.

Pastor Felke deutete Krankheitssymptome als ein Zeichen dafür, dass der Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist.

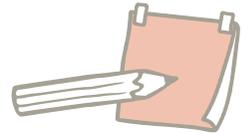
Er setzte dann auf Maßnahmen, um den Körper zu seinem gesunden Gleichgewicht zurückzuführen. Licht, Luft, Wasser, Erde, gesunde Ernährung, Bewegung und Ruhe sowie insbesondere die vor Ort abgegrabene Jahrtausende alte Heilerde waren seine „Arzneimittel“.

Treten Sie ein in eine kleine feine Welt, in der es nur um Sie und um Ihr Wohlbefinden geht.

Ihre Familie Bolland-Anton und das Bollant's Team

Spickzettel

Die wichtigsten Infos für Ihre Tage.



Arztpraxis

Für Fragen rund um Ihre Gesundheit.

Tägliche Blutdruckmessung, bei Unwohlsein oder Beschwerden.

Tel. 06751-9339117

Rezeption / Reservierung

Für Fragen rund um Ihren Aufenthalt.

Tel. 06751-9339-0

Wellness-Rezeption

Für Fragen rund um Ihre Anwendungen.

Tel. 06751-9339-166

Restaurants

Um sich miteinander auszutauschen, ist der Wintergarten unseres Villa-Restaurants für unsere Fastengäste reserviert.

Fastengedeck morgens:

Villa-Restaurant

Fastengedeck mittags:

Spa-Bistro 2.OG

Fastengedeck abends:

Villa-Restaurant

Wasserbrunnen in der Orangerie

An unserem Osmose-Brunnen können Sie jederzeit Ihre Trinkflasche auffüllen.

Osmosewasser ist besonders mineralienarm und unterstützt somit den Entgiftungsprozess.

Ingwertee

Frisch zubereiteter Ingwertee steht von 8.30 - 9.30 Uhr in der Quasselstube bereit.

Heublumenkompressen

Das Heusäckchen erhalten Sie täglich zwischen 13.00 - 14.00 Uhr an unserer Wellness-Rezeption

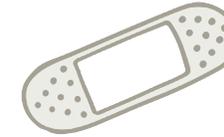
Heilfasten nach Felke

- Die Fastendauer beträgt zwischen 5 und 28 Tagen
- Tägliche Energiezufuhr von etwa 600 kcal:
 - Gemüseessenz
 - frischgepresste Obst- oder Gemüsesäfte
- Ausreichende kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr (mind. 2,5l) durch Kräutertees und Wasser
- Bewusstes Meiden von Genussmitteln (Kaffee, Nikotin)
- Rückbesinnung auf den Tagesrhythmus sowie den Wechsel von Ernährung, Ruhe und Bewegung
- Begleitend Bewegungstherapie und physikalische Therapien
- Heilerde-Therapie zur Unterstützung der Entgiftung
- Förderung der Ausscheidungsvorgänge
- Sorgfältiger Kostaufbau und Hinführung zu einem gesunden Lebensstil



Pastor Felke auf dem Weg vom Frühbad

Wehwehchen



Kopfschmerzen

- Trinkmenge beachten
- St. Johanner Wildkräuteröl an den Schläfen einreiben (Wellness-Rezeption)

- Gesichtsguss, Auflagen im Nacken (Warm/heiß) und auf der Stirn (kalt)
- Bewegung an frischer Luft
- Akupunktur (Arztpraxis)

Magen-/Darmbeschwerden

- Wärmflasche, Leberwickel
- Kräutertees (z.B. Fenchel, Kümmel, Anis)
- Colon-Hydro-Therapie

Frieren, Frösteln

- Warme Getränke (Ingwertee!), Biosauna
- Bewegung an der frischen Luft mit warmer Kleidung

Schlafstörungen

Beim Fasten ist der Schlaf leichter und traumreicher. Hungergefühl vor dem Schlaf können Sie mit geeigneten Tees besänftigen (Melisse, Baldrian, Hopfen).

Lesen Sie vor dem Schlafen lustige oder meditative Literatur. Hören Sie Musik zum Träumen.

Schreiben Sie das von der Seele, was Sie belastet.

Kreislaufstörungen

- langsames Aufstehen, Füße hochlegen, moderate Bewegung an der Frischluft
- Bei Neigung zu Unterzuckerung: 1 TL Honig im Tee auflösen

Mundgeruch:

Zitronenscheibe lutschen, Heilerde, Zungenschaber (erhältlich an der Wellness-Rezeption)

Das Auftreten von Fastenkrisen ist abhängig von der Konstitution des Menschen, seiner seelisch-geistigen Verfassung und von der inneren Einstellung. Wir helfen Ihnen sie zu meistern! Wenden Sie sich an unsere SPA-Mitarbeiterinnen oder direkt an die Praxis.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Machen Sie sich vor dem **Fastenbeginn** klar, warum Sie fasten möchten. Besorgen Sie alle Dinge, die Sie für Ihre Auszeit benötigen.

An den Tagen vor dem Aufenthalt, sollten Sie versuchen alle Alltagsangelegenheiten abzuhandeln, damit Sie Ihren Aufenthalt vollends für sich und Ihre Gesundheit nutzen können.

Das Fasten stellt eine gute Gelegenheit dar, um mit „Gewohnheiten“ und „Genussgiften“ zu brechen.

Stellen Sie sich langsam auf die Fastentage ein, auch innerlich.

Packen Sie wärmende Kleidung ein, Bücher, die Sie schon lange lesen wollten und ein Tagebuch um Ihre Eindrücke zu notieren.

Während des Fastens kommt es häufig zu einer ungewohnten Kreativität und gleichzeitiger Neuordnung im Kopf.

Schreiben Sie Ihre Vorsätze auf, das hilft diese nach dem Fasten umzusetzen.

Nutzen Sie die Zeit zum „Medienfasten“: kein Handy, TV, Internet und Radio.

Genießen Sie die ungewohnte Stille und nutzen Sie die Zeit zur Begegnung mit sich selbst.



Ankommen & Loslegen

Mit den Entlastungstagen kann bereits zu Hause begonnen werden.

Das Ziel dieser Entlastung ist die Vorbereitung auf das Fasten:

- seelische und geistige Einstimmung
- körperliche Umstellung des Stoffwechsels

Während der Entlastungstage nehmen Sie ausschließlich kohlenhydratreiche Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffanteil zu sich. Diese verstärken und beschleunigen den Transport und die Ausscheidung des Darminhaltes. Durch das Einsparen

von Salz wird eine entwässernde Wirkung erzielt.

Reistag: Bei einem Reistag werden drei Mahlzeiten mit je 50 g Naturreis mit gedünstetem Obst am Morgen, mit gedünstetem Gemüse am Mittag und Abend eingenommen.

Obsttag: Bei einem Obsttag werden 1,5 kg Obst auf 3-4 Mahlzeiten verteilt.

Auf Grund der entwässernden Wirkung der Entlastungstage kann es zu Kopfschmerzen und Schwindel kommen. Die Trinkmenge sollte dann überprüft und entsprechend erhöht werden.

Einen Liter zusätzlich trinken!

Was möchten Sie während Ihrer Auszeit erreichen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Putzmunter in den Tag starten

Insbesondere bei Neigung zu niedrigem Blutdruck kann es Ihnen während dem Fasten bei zu schnellem Aufstehen etwas schwindelig werden. Bluthochdruckmittel müssen oft halbiert, oder ganz abgesetzt werden.

Um Ihren Kreislauf anzuregen ...

Morgengymnastik:

beginnen Sie mit einem genussvollen Dehnen und Strecken im Bett. Dann heben Sie die Füße in die Luft und fahren Rad. Anschließend geht es weiter mit dem gemeinsamen Felke Fit Morgenprogramm.



Die Zeiten unseres Felke Fit Morgenprogramms sehen Sie im aktuellen Wochenprogramm.

Wir starten mit einer Wanderung durch das Nahetal oder mit einer leichten Morgengymnastik.

Im Anschluss findet das Sitzreibebad statt. Die Erfrischung im kalten Wasser regt Kreislauf und Geist an.

Danach folgt die Aquagymnastik in unserem Außenbecken oder Dachterrassenbad.

Anschließend trinken wir gemeinsam eine Tasse Ingwertee und Sie genießen dann das Fastengedeck.

**LOSLASSEN UND AUFBRECHEN
WAGEN, NEU ZU LEBEN
ZEIT NEHMEN FÜR MICH
TIEF DURCHATMEN
ENTSPANNEN UND IN MICH HINEINHÖREN
DISTANZ GEWINNEN
VERGANGENES BEARBEITEN
MICH NEU SEHEN
MIT MIR INS REINE KOMMEN
BILANZ ZIEHEN
DANKEN
ANDEREN BEGEGNEN
MITGEHEN UND BEGLEITET WERDEN
ORIENTIEREN UND VERTRAUEN
UNTERWEGS AUF NEUEN WEGEN
FINDE ICH DAS ZIEL**

Fastentage

morgens: Kräutertee, Birkenelixier, ein kleines Glas frischgepresster Obstsaft, Basenpulver

mittags: 1-2 Teller klare Fastenessenz, 1 Glas frischgepresster Gemüsesaft

abends: 1-2 Teller klare Fastenessenz, Kräutertee, Basenpulver

Sowohl die Säfte, als auch die Brühe sollten eingespeichelt sowie schlückchenweise getrunken, gelöffelt und insbesondere bewusst genossen werden!



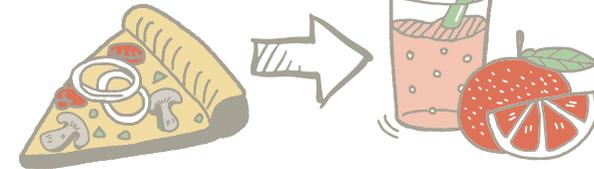
Gesund trinken

Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken. Mindestens 3 Liter am Tag. Tee, Saft, Wasser oder Brühe zählen dazu.

Der Organismus braucht in dieser Zeit viel Flüssigkeit, um die Schlacken und Giftstoffe zu lösen und ausscheiden zu können. Wie bei jeder gründlichen Reinigung ist auch hier gründliches Spülen nötig.

Essen Sie nichts Festes. Bereits bei einem kleinen Bissen (z.B. Kaugummi kauen) kann es zu Hungergefühlen kommen, weil die Magensäureproduktion und die Darmkontraktion durch das Kauen angeregt werden: „Achtung, Achtung, oben wird bereits gekaut – fertigmachen zur Arbeit“.

„Stoff“ wechsel



Wenn der Darm nach der ersten Entleerung keine Speisereste mehr enthält, erfolgt die Umschaltung des Stoffwechsels auf die „innere“ Ernährung. Der Körper lebt zunächst von seinen Kohlenhydratreserven,

danach greift er auf Eiweiß- und schließlich auf Fettreserven zurück. Damit möglichst wenig Eiweiß, also Muskelmasse abgebaut wird, sollten Sie sich ausreichend bewegen.

Alles im Lot

Für unseren Stoffwechsel ist ein ausgewogener Säure-Basen-Stoffwechsel sehr wichtig. Bedingt durch unsere heutige Ernährungsweise, die häufig sehr fleischlastig ist und wenig basische Anteile wie Gemüse und Kartoffeln enthält, neigen wir ohnehin zu einer „Übersäuerung“. Während dem Fasten werden zusätzlich Stoffwechselprodukte gelöst, die ebenfalls organischen Säuren entsprechen.

In der Folge können Müdigkeit, Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe und Gereiztheit auftreten.

Um die Ausscheidung während des Fastens optimal zu unterstützen empfehlen wir die Einnahme von Basenpulver.

Langfristig ist auch nach dem Fasten eine basenreiche Ernährung zu empfehlen!



Der perfekte Tag

Wir haben uns für Sie überlegt, wie ein besonders schöner Fastentag aussehen könnte ...



Wer rastet der rostet

Bewegung ist ideal, um Stoffwechselfprozesse in Gang zu bringen. Mit der richtigen Bewegung stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, sowie die geistige Fitness. Schweiß transportiert zusätzlich Abfallstoffe aus dem Organismus.

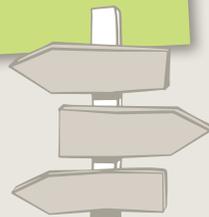
Nutzen Sie Ihre Auszeit und gehen Sie raus ins Freie. Bei schlechter Witterung können Sie unseren modernen Fitnessraum nutzen.

Einweisungen in die Geräte finden regelmäßig statt oder buchen Sie ein individuelles Personaltraining, um Ihren ganz persönlichen Trainingsplan zu erstellen.

Positive Wirkung durch körperliche Bewegung

- Verbesserte Durchblutung
- besserer Transport der Stoffwechselendprodukte aus dem Körper
- höhere Wärmeproduktion
- tiefere Atmung

Bevorzugen Sie längere und gleichmäßige Bewegungen, vermeiden Sie schnelle Leistungsspitzen.



Ankommen ... Loslassen ... Entspannen

Fasten findet nicht nur auf körperlicher Ebene statt, auch Geist und Seele sind beteiligt. Konzentrieren Sie sich also in Ihrer Auszeit bewusst auf Ihr Innenleben. Die Fastenzeit bietet zudem einen guten Start in die Meditationspraxis.

Nehmen Sie die Fastenzeit als Einstieg, in Zukunft wieder achtsamer mit sich selbst und Ihren Bedürfnissen umzugehen. Die Fastenzeit bietet die Möglichkeit, nicht nur körperlichen, sondern auch seelischen Ballast abzuwerfen.

Die Fastenzeit dient der inneren Einkehr, Abgrenzung von der Reizüberflutung im Alltag.

Wenn es die Zeit erlaubt, versuchen Sie Langeweile zu praktizieren.

Erlernen Sie mit unseren Therapeuten Entspannungsübungen, die sie in den Alltag integrieren können. Langfristig kann Ihnen die Bekanntschaft mit entspannenden Praktiken gerade in Zeiten mit einem hohen Stressniveau eine gute Hilfe sein.



Durch das Meiden fester Nahrung während des Fastens stehen Abbau- und Ausscheidungsvorgänge im Vordergrund. Die Ausscheidung soll unterstützt und gefördert werden. Dabei gibt es für die einzelnen Organe unterschiedliche Hilfen.

Darm mit Charme

Der Darm bildet mit bis zu 300 m² die größte Kontaktfläche zur Umwelt. Hier findet der größte Teil der Verdauungs-, Resorptions- und Ausscheidungsarbeit statt. Hier leben 10 mal mehr

Bakterien als der Mensch Körperzellen besitzt. Die gesunde Bakterienflora bildet die Schutzschicht des Darms und hilft bei der Verdauung. Falsche Bakterien fördern Fäulnis und Gärung.

Der Darm dient nicht nur der Ausscheidung von Dingen, die wir nicht mehr benötigen, sondern vor allem der Aufnahme wichtiger Inhaltsstoffe aus unserer Nahrung.

Stellen Sie sich vor, sie hätten einen verstopften Kaffeefilter. Wie viel geschmackvoller Kaffee würde wohl in Ihrer Kaffeetasse landen?

Ähnlich ist es mit dem Darm. Damit wichtige Nahrungsbestandteile in den Körperzellen ankommen, muss die Darmschleimhaut intakt sein sowie Nährstoffe in der Ernährung enthalten sein. Stellen Sie sich vor, sie würden Ihr Auto dauer-

haft mit dem falschen Sprit befüllen. Welche Leistungsfähigkeit Ihres Wagens würden Sie erwarten?

Hilfreiche Maßnahmen für den Darm sind:

- **Colon-Hydro-Therapie**
- **Probiotikatherapie**
- **Ernährungsoptimierung**



Frühjahrsputz von Innen

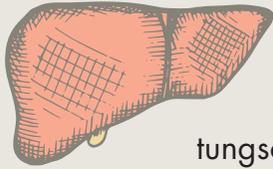
Die Colon-Hydro-Therapie ist eine einfache und komplikationslose Methode, um während des Fastens Kotreste, abgeschilferte Schleimhautzellen, abgestorbene Darmbakterien und abgesonderte Gallenflüssigkeit aus dem Dickdarm zu entfernen. Da die Darmbewegung weitestgehend ruhig gestellt ist, können diese Substanzen nicht ausreichend mit der täglichen Entleerung ausgeschieden werden.

Die Colon-Hydro Therapie als eine Art Einlauf ist die scho-

nendste und gründlichste Art der Darmreinigung. Die Reinigung erfolgt über ein geschlossenes Einmalsystem. Während der Behandlung wird kontinuierlich körperwarmes Wasser ein- und ausgespült. Eine angenehme Bauchmassage unterstützt dabei die Darmreinigung und das Wohlbefinden.

Zwei bis drei Spülungen pro Fastenwoche haben sich als sinnvoll erwiesen. Zur Prävention von Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit, sowie auftretenden Hungergefühlen.

Bollants Lebertran



Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan und ist direkt mit dem Darm verbunden.

Heilerde, Zeolite, Chlorellaalge, homoöpathische Leberdrainagemittel, pflanzliche Stoffe und die mittägliche Leberpackung unterstützen den Prozess der körperlichen Reinigung.

Besprechen Sie mit unserem Arzt, was für Sie besonders geeignet sind.

Duftende Heublumen zur Mittagsruhe

Die Leber als Hauptentgiftungsorgan hat während dem Fasten viel zu tun. Wärme regt die Leber-Gallentätigkeit und wirkt entspannend.

Legen Sie das Heusäckchen zur Mittagsruhe auf den rechten Oberbauch unter den Rippenbogen. Ruhen Sie für ca. 30 Minuten. Die ätherischen Öle in unseren frisch gepackten Heusäckchen fördern die Entspannung und den Schlaf.

Trinken. Trinken. Trinken.

Die Nieren regeln den Wasser- und Mineralstoffhaushalt im Körper und sind am Säure-Basen-Haushalt beteiligt und entgiften über das wässrige Milieu. Damit die natürliche Filteranlage richtig arbeiten kann, braucht sie genügend Flüssigkeit und Mineralien.

Birken-Aktiv-Trinkkur

Birkenblätter enthalten wertvolle Pflanzenstoffe. Sie wirken entwässernd, schweißtreibend und blutreinigend. Flavonoide unterstützen die natürliche Entschlackung des Körpers.

Diese „Reinigung von innen“ verhilft zusätzlich zu einem gesunden und schönen Hautbild. Diese Trinkkur kann im Anschluss an das Fasten noch 2-4 Wochen fortgeführt werden

Tief durchatmen

Die sogenannte „Fastenfahne“ wurde früher als Zeichen für ein gutes, erfolgreiches Fasten angesehen. Ursächlich dafür ist Entstehung von Ketonkörpern wenn der Organismus zur Energiege-

winnung auf innere Reserven zurückgreift. Es ist ein Zeichen für die körpereigene Regulation des Säure-Basen-Haushalts. Der Ausscheidungsprozess kann vor allem durch tiefe Ein- und Ausatmung, Basenpulver, sowie Bewegung an der frischen Luft unterstützt werden.

Zunge rausstrecken erlaubt



Im Fasten wird häufig ein verstärkter Belag der Zunge feststellbar. Dies ist ein Zeichen dafür, dass auch über die Zunge Stoffwechselendprodukte und Toxine ausgeschieden werden.

Es ist sinnvoll während des Fastens auf eine intensivere Mundpflege zu achten; Reinigung der Zunge mit einem Teelöffel oder mit Zungenschabern.

Hautnah

Mit ihren 2-3 m² Oberfläche steht die Haut im direkten Kontakt zur Außenwelt. Die Ausscheidung über die Haut ist im Fasten erhöht. Unterstützende Maßnahmen sind:

- körperliche Aktivität
- Sauna: Wesentliche Entgiftung des Körpers über die Haut in den ersten 7 Minuten ab dem Schwitzen. Die Körpertemperaturerhöhung bewirkt eine Anregung des Immunsystems.
- Körperpflege: Wir empfehlen unsere heuseigene Carpe Vino Pflegelinie mit naturreinem Traubenkernöl.
- Felkianische Anwendungen wie Kalt- Warm-Wechselanwendungen, Heilerdebehandlungen, Sonnenbaden.

Die Heilerde ist ein Naturheilmittel mit jahrtausendealter Tradition. Sie wirkt über ihre große Oberfläche, die zu einer enormen Bindefähigkeit führt.

Die **Bad Sobernheimer** Heilerde besteht aus naturreinem Löss, der über eine besondere Zusammensetzung aus Mineralien und Spurenelementen verfügt.

Der basische Lehm selbst sorgt durch seine aufsaugende Wirkung für eine Entgiftung und Entsäuerung des Körpers.

Die Heilerde kann sowohl äußerlich, als auch innerlich angewendet werden. Kühle Lehmäder sind vor allem bei Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen beliebt.

Die schwere Erde sorgt weiterhin dafür, dass das Blut aus den Venen in die Körpermitte fließt.

Dieser Vorgang dient der Erleichterung bei Krampfadern und anderen Venenproblemen. Lehmäder sind eine ideale therapeutische Ergänzung zu einer Fastentherapie.

Echte Felkianer

In Form von warmen Packungen wird die Heilerde bei Arthrose-Schmerzen angewendet. Lokale Kühlbehandlungen eignen sich hervorragend bei entzündlichen und degenerativen Beschwerden (Rheuma, Arthritis und Arthrosen) bis hin zu akuten Sportverletzungen.

Innerlich angewendet ist Heilerde in der Lage neben Schadstoffen auch Bakterien, Fett und Cholesterin zu binden. Im Magen saugt die Heilerde überschüssige Magensäure auf.

Bei Sodbrennen, Reizdarmsyndrom oder bei Durchfallerkrankungen

hat sich Heilerde als Hausmittel besonders bewährt. Heilerde wird deshalb zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, verbunden mit Durchfall, Blähungen, Magendruck und Völlegefühl, zur Unterstützung der Darmsanierung, Entschlackung und Entgiftung verwendet.

Wird der Körper von Giftstoffen entlastet, können Darm und innere Organe besser arbeiten. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt.

Weiterhin ist die hautreinigende Wirkung von Heilerde-Masken sehr beliebt.

Fast geschafft!

Zum Ende des Fastens muss der Körper vom Fasten auf Essen umschalten. Das bedeutet z.B. dass er wieder Verdauungssäfte produzieren muss. Für dieses „Umschalten“ benötigt er etwas Zeit. Ebenso müssen sich Geist und Seele wieder auf die Ernährung einstellen. Vorsätze wollen in die Tat umgesetzt werden. Die Dauer des Aufbaus richtet sich nach der Fastendauer. Bewusstes Essen und Kauen sowie ausreichendes Trinken sind erwünscht!

Jedem Ende wohnt ein Neuanfang inne...

1. Tag - Abfasten

Morgens ein Apfel, in Kümmelwasser gedünstet (Verdauungsanregend)

Mittags leichte Kartoffelsuppe

Abends Kartoffel-Möhrengemüse in Butter

2. Tag - Aufbauen

Morgens Portion Müsli oder besser ein warmer Haferbrei

Mittags eine Kartoffel und gedünstetes Gemüse

„Jeder Dumme kann fasten,
aber nur ein Weiser kann das
Fasten richtig abbrechen.“

(George Bernard Shaw)

Tipps für das Abfasten und die Aufbau tage:

Haben Sie während des Fastens ein paar alte Gewohnheiten durch neue ersetzt? Versuchen Sie diese auch während der Aufbau tage beizubehalten und in den Alltag zu integrieren. Sei es, den Morgen mit sanfter Bewegung statt starkem Kaffee zu beginnen. Oder sich kleine Entspannungsinselfen gegen den täglichen Stress schaffen statt Zigaretten und Knabberzeug.

Abends eine kleine Portion Blattsalat oder gedünstetes Gemüse und Gemüseessenz

3. Tag - Aufbauen

Morgens Müsli/warmer Haferbrei

Mittags Salat nach Wunsch

Abends Blattsalat/gedünstetes Gemüse und Gemüseessenz

Haben Sie länger als 7 Tage gefastet so raten wir die Aufbau tage ebenfalls zu verlängern!

Einstieg in die Vollwerternährung

Wandeln Sie die Empfehlungen nach Ihrer eigenen Bekömmlichkeit und Ihrem Wohlbefinden ab. Ändern Sie nicht alles in den ersten Wochen. Eine Ernährungsumstellung kann bis zu einem Jahr dauern.

Mit den Aufbau tagen und auch in der Zeit danach sollte das Ziel der vollwertigen Ernährung angestrebt werden (reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen). Sie dient der Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Erhöhen Sie zuerst den Anteil an Gemüse, Salat und Obst. Das Ziel sind 5 Portionen Obst oder Gemüse am Tag. Versuchen Sie Getreideprodukte durch Kartoffeln und Pseudogetreide (Hirse, Buchweizen, Amarant, Quinoa,...) zu ersetzen. Milchprodukte sollten nur in Maßen verzehrt werden (Bio-Qualität!)



Eine erfolgreiche Umstellung findet in mehreren Schritten statt:

1. Schritt: mehr Frischkost: regional und saisonal

2. Schritt: mehr naturbelassene kaltgepresste ungesättigte Fette (Lein-, Olivenöl)

3. Schritt: weniger tierische Lebensmittel, auf gute Qualität des Fleisches achten

4. Schritt: mehr ballaststoffreiche Ernährung: großer Anteil von Obst und Gemüse

5. Schritt: Ausschaltung/Reduktion von isolierten, raffinierten Produkten und Konserven

6. Schritt: Reduktion von gluten und milchhaltigen Produkten

7. Schritt: Rotation im Speiseplan

8. Schritt: Achten Sie auf den Rhythmus: Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Bürger, Abendessen wie ein Bettelmann. (Abendfasten)

Gute Vorsätze

Essen Sie mit Genuss, in Ruhe ohne Stress und ohne Handy.

Langsames und gründliches Kauen der Speisen: Durch die ausreichende Zerkleinerung erleichtern wir dem Darm die Arbeit.

Auf das Sättigungsgefühl achten: Haben wir in 5 Minuten alles verschlungen, essen wir weiter bis nach 15 Minuten

das Hungergefühl langsam verstummt.

Essen ist auch eine Art Achtsamkeitsübung. Versuchen Sie Geschmack und Geruch intensiv wahrzunehmen. Das Essen erscheint auf einmal viel intensiver. Im Alltag verpassen wir davon viel zu viel. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und reduzieren Sie den Konsum von Softdrinks.

Ernährungs-Coaching

Der **Heilfastenkreis** bietet Möglichkeiten zum Gedankenaustausch unter den Fastenden.

Ernährungsberatung

Haben Sie Fragen zur Ernährungsumstellung nach dem Fasten, z.B. bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie z.B. Gluten oder Regulierung des Säure-Basenhaushaltes, kann Ihnen unsere Gesundheitstrainerin hilfreiche Tipps zur praktischen Umsetzung anbieten.

Möchten Sie das reduzierte Gewicht beibehalten und evtl. weiter reduzieren, so bieten wir eine individuelle Unterstützung an. Termine vereinbaren Sie bitte an der Wellnessrezeption.

BUCHTIPP

„Pro Gesundheit –
contra Gluten“
Dr. med. Axel Bolland
ML-Verlag



Empfehlungen von Dr. Bolland

Ohrakupunktur

kombiniert mit kinesiologischer Testung einerseits zur Ursachenforschung und Ordnungstherapie – besonders bei chronischen Schmerzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und auch bei akuten Fastenheilkrisen, wie Kopfschmerzen, oder Migräne.

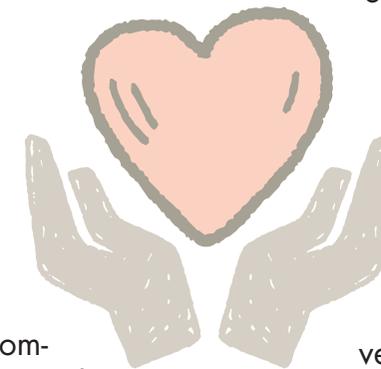
Homöopathie

Einzel- und Komplexmittelhomöopathie werden traditionell wie zu Pastor Felkes Zeit individuell kombiniert, um einerseits als Lymph-, Leber-, und Nierendrainage den Entgiftungsprozess beim Heilfasten zu unterstützen.

Transformationstherapie select (TTs)

ist eine leicht erlernbare Meditationsform für den Alltag, die von Robert Betz entwickelt und nun durch Dr. med Axel

Bolland zu einer einzigartige Selbstbehandlung wurde. TTs richtet sich an Menschen, die sich gestresst, verspannt, erschöpft oder krank fühlen. TTs ordnet Kräfte und führt auf kurzem, sanftem Wege zu innerer Klarheit und Wiederherstellung der Balance. Mit TTs gelingt es negative Gefühle, verdrängte Ängste oder Aggressionen positiv zu transformieren, hin zu Gelassenheit und innerer Ruhe, innerem Selbstvertrauen und Lebensfreude.



Aufbauinfusionen

Die Bedeutung von individuell zusammengestellten Infusionen zur schnellen Regeneration nimmt in den letzten Jahren zu. Es gilt Mangel an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien und Eiweißen schnell zu erkennen und parallel zum Fasten zu beheben.

Empfehlungen unserer Spa-Managerin

Zur Wiederherstellung des energetischen Gleichgewichts und zur Unterstützung in Ihrem Fasten-Reset-Modus:

Wellness-Energie-Massage

Eine individuelle Kombinationsmassage mit Massageelementen aus Akupressur, Lymphmassage und Ausgleichsmassage der YIN-YANG Organ-Energiebahnen.

60 Verwöhn-Minuten € 94

Lomi Lomi Nui Massage

Ziel dieser wundervollen Massage ist es, den Menschen wieder zu regenerieren und in Einklang mit sich und seiner Umgebung zu bringen. Diese Massage ist zu empfehlen, wenn Sie Wünsche oder Vorhaben nach Ihrer Fastenzeit definiert haben und diese erreichen möchten. Sie unterstützt Sie mit einer sehr guten Energie in Ihren Vorhaben.

60 Verwöhn-Minuten € 94

90 Verwöhn-Minuten € 142

Massagen zur Unterstützung des Stoffwechsels

Stoffwechselunterstützende Massagen, Lymphdrainage:

Langsame, rhythmische Grifffolgen, die sanft und mit wenig Druck erfolgen um die Lymphe in den oberflächlichen Bahnen zu mobilisieren. Die Behandlung fördert die Entstauung des Bindegewebes und die Aktivierung des Immunsystems sowie die Harmonisierung des Nervensystems.

50 Minuten Ganzkörper € 74

Detoxing Massage:

Eine regenerierende und vitalisierende Massage des Rückens.

Durch die Anwendung des ausleitenden Birkenöls und der Schröpfgläser werden die gesamten Organzonen und Reflexzonen am Rücken stimuliert und der Stoffwechsel aktiviert.

30 Minuten Rücken € 48

Möchten Sie die Fastenzeit nutzen um Ihren Körper mit Fitness, Flexibilität und Muskelaufbau wieder in Schwung zu bringen?

EMS-Training formt, festigt und kräftigt Ihren Körper bei einem einzigartigen Körpertraining. In nur 20 Minuten können sie ein schonendes und gleichzeitig effektives Körpertraining erreichen. 3 Einheiten zum Muskelaufbau und zur Stoffwechselaktivierung werden während Ihrer Fastenzeit ideal eingebunden.

3er Training € 149

Khou-Khii Box-Ausdauer und Krafttraining bringt Freude und fokussiert Sie auf Ihren Körper.

50 Minuten inkl. kurzem Dehnprogramm am Ende € 75

Five-Konzept Personal Training verhilft zu mehr Beweglichkeit und Flexibilität Ihres gesamten Körpers.

Buchen Sie 1 Personaltraining und führen im Anschluss Ihr individualisiertes Programm in Ihrer Aufenthaltszeit selbstständig durch.

50 Minuten € 75

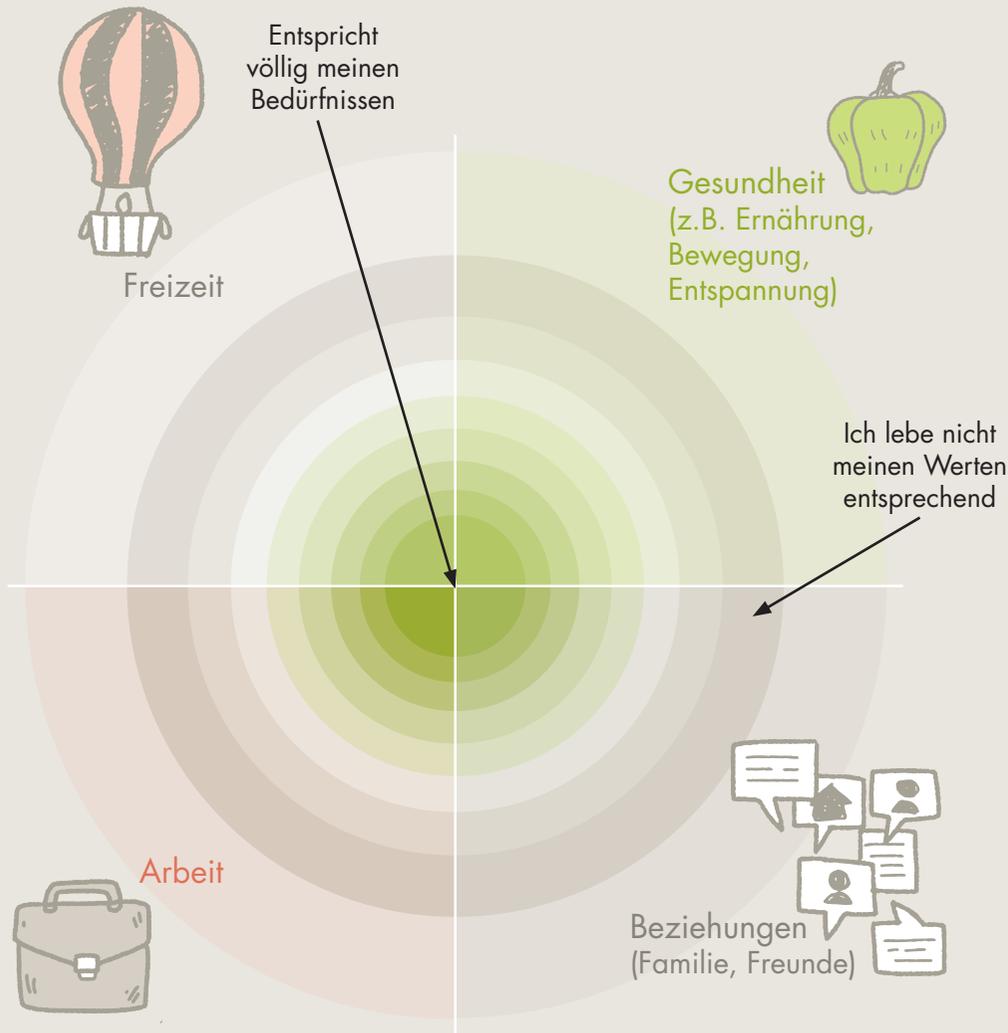
Körperfettmessung mit der Nah-Infrarotlicht-Technologie: Mit dieser Methode bestimmen wir Ihren Körperfettwert, Körperwasser, BMI, Muskelprotein und Ihren Grundumsatz. All diese Werte können Ihnen helfen ein auf Sie abgestimmtes Bewegungsprogramm zu erstellen.

5 Minuten € 25

Ziel-scheibe

Was ist Ihnen wirklich wichtig? Was liegt Ihnen am Herzen? Was möchten Sie mit Ihrer Zeit auf diesem Planeten anfangen? Wie möchten Sie

gerne Ihre Zeit verbringen und wie sieht ihr Alltag aus? Machen Sie ein Kreuz in jedem Viertel der Zielscheibe, um darzustellen, wo Sie heute stehen.



Fastenprotokoll

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
Befinden/ Stimmung							
Trinkmenge							
Darment- leerung							
Blutdruck							
Gewicht							
Bewegung							
Beschwerden							



55566 Bad Sobernheim | Deutschland
+49 9339 0 | info@bollants.de
www.bollants.com