

## **Fit & Fasten im Kloster – Fastenwandern im Frühling**

Frühjahrstermin: 28. April – 05. Mai 2024 (Sonntag – Sonntag)

**„Fasten betrifft den ganzen Menschen,  
jede einzelne seiner Körperzellen,  
seine Seele und seinen Geist.“**

(Dr. Hellmut Lützner)

### **Fit & Fasten im Frühling – warum Fasten?**

Liebe Fasten-Interessierte,

die Tage werden länger, die Sonnenstunden werden mehr, die Natur erblüht nach den vielen Monaten des „Winterschlafs“ wieder zu Leben. Der Frühling bedeutet für viele auch Erneuerung, Aufbruch, Durchstarten. Gerade in dieser Zeit kann das Fasten zu einer wahren Energiequelle werden. Durch das Fasten kommen die oft noch tief in einem schlummernden Ideen, Pläne und Vorhaben an die Oberfläche.

Das Fasten ist eine wunderbare Methode zur körperlichen und geistigen „Entgiftung“. Durch das Fasten findet eine Reinigung von Körper, Geist und Seele statt.

Was können Sie mit dem Fasten erreichen?

Sie besinnen sich auf sich selbst, Sie schalten „runter“, Sie nehmen sich eine Auszeit vom Alltagstrubel, der Körper wird entschlackt, die Haut wird schöner, der Schlaf wird besser, es entwickelt sich ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden und als positiver Nebeneffekt kommt es natürlich auch zu einer Gewichtsabnahme.

## **Fit & Fasten – Zeitlicher Ablauf & Methode**

Bei Fit & Fasten handelt es sich um einen Prozess, der 8 Tage lang dauert.

### **Zeitlicher Ablauf:**

- 28. April – Anreise (nachmittags) und Beginn Entlastung
- 29. April - Entlastung
- 30. April – 03. Mai – 4 Tage Fasten
- 04. Mai – Fastenbrechen
- 05. Mai – erster Aufbau- und Abreisetag (nach dem Frühstück)

### **Die Methode:**

Wir fasten nach der Buchinger-Methode. D.h. in der Früh und am Nachmittag gibt es eine Tasse Kräutertee, das Frühstück besteht aus einem Obst- bzw. Gemüsesaft, zu Mittag und am Abend gibt es eine Fastensuppe (Gemüsebrühe). Dazwischen gibt es reichlich Wasser.

Die **Buchinger-Methode** ist eine der am häufigsten angewendeten Fastenmethoden. Es handelt sich dabei um eine reine Trinkkur. Die Grundlage bilden Gemüsesuppe, Säfte und Tees.

Der Begründer der Buchinger-Methode ist der deutsche Internist Dr. Otto Buchinger, der 1920 die erste Heilfastenklinik in Deutschland eröffnete. Buchinger litt selbst unter schwerem Gelenkrheuma und fand durch das Heilfasten Linderung.

Am Beginn des Fastens stehen die sog. Entlastungstage. In diesen Tagen nimmt man ausschließlich leichte Kost (gedünstetes Gemüse etc.) zu sich und bereitet sich auf das bevorstehende Fasten vor. Der Startpunkt des eigentlichen Fastens – das etwa 5 Tage lang dauert - bildet die komplette Darmentleerung. Der Fastende trinkt über den Tag verteilt mindestens drei Liter Flüssigkeit (Wasser, Kräutertees).

In der Früh gibt es einen Kräutertee und einen Obst-Gemüsesaft (Smoothie). Zu Mittag gibt es eine Fastensuppe (Gemüsebrühe). Nachmittags abermals Kräutertee. Die Abendmahlzeit ist wieder eine Fastensuppe. Ein Mal pro Tag gibt es einen Löffel Honig. Der Vorteil der Buchinger-Methode ist, dass sie nicht

komplett kalorienfrei ist und der Stoffwechsel dadurch weniger belastet wird als bei totalen Nulldiäten.

Am Ende der Fastenzeit – nach 5 Tagen – steht das Fastenbrechen. Hier nimmt man das erste Mal wieder „feste“ Nahrung zu sich (1 Apfel).

Besonders wichtig sind die anschließenden Aufbau Tage. Hier gilt es, leichte Kost zu sich zu nehmen und auf bewusstes Essverhalten zu achten.

## **Fit & Fasten – Sportliche Aktivitäten?**

Fasten und Sport?

Im ersten Moment fragt man sich eher „Sport während der Fastenwoche?“ „Ist mein Körper während der Fastenphase überhaupt stark genug und hat er genügend Energie, um sportlich aktiv zu sein?“ Die Antwort ist ganz klar „JA!“ Ein moderates körperliches Training ist während des Fastens nicht nur erlaubt, sondern sogar enorm wichtig.

Es gibt eine Reihe von Gründen, die FÜR den Sport während des Fastens sprechen:

- ✓ Die Gesunderhaltung des menschlichen Organismus
- ✓ Essentiell für Psyche & Seele, das Wohlbefinden wird gesteigert
- ✓ Der Sport stabilisiert Kreislauf und Fitness
- ✓ Der komplette Stoffwechsel wird in Schwung gebracht
- ✓ Die Ausscheidung von Abfall- und Giftstoffen wird aktiviert

Um unseren Kreislauf in Schwung zu bringen, werden wir jeden Morgen eine ca. 20-30minütige Morgenaktivierung an der frischen Luft machen.

Das Wandern ist geradezu geschaffen für die Fastenwoche. Wir werden im Laufe der Woche 4-5 moderate Wanderungen unternehmen. Die Wanderungen werden zwischen 2-4 Stunden dauern.

Der Wohlfühlfaktor wird immer an erster Stelle stehen!

## Fit & Fasten – Rahmenprogramm

Der allerwichtigste „Programmpunkt“ in der Fastenwoche ist die **Ruhe**. Der Rückzug vom Alltagstrubel, von der Hektik, vom Zeitkorsett steht an erster Stelle.

Neben dem Sportangebot (die Morgenaktivierung und die Fastenwanderungen) gibt es noch eine Reihe weiterer – fakultativer (!!!) – Angebote:

- Meditationen (jeden Abend)
- Wyda (= europäisches Yoga)
- Teilnahme am Klosterleben (Vesper, Messen, Gespräche mit den Mönchen)

## Fit & Fasten – Fastenbegleiterin - Wer begleitet Sie in Ihrer Fastenwoche?

Mag.<sup>a</sup> Marie Spreitzer

- Ärztlich geprüfte und diplomierte Fastenbegleiterin
- Diplomierte Ernährungstrainerin
- TEM Wyda-Trainerin
- Nordic Walking Basic & Advanced Instructor

Ich begleite Sie durch den gesamten Fastenprozess und bin während der gesamten Zeit 24h pro Tag entweder vor Ort bzw. telefonisch erreichbar. Ich leite die Fastenwoche, versorge Sie mit ausführlichen Informationen rund ums Fasten, kümmere mich um Organisatorisches, mache die Sporteinheiten (Morgenaktivierung und Wanderungen) und bin erste Ansprechperson für diverse Anliegen, Wünsche, etc.

Jeden Abend gibt es von mir das Angebot einer Meditation.

Sie haben während der gesamten Fastenwoche eine kompetente Fastenbegleiterin an Ihrer Seite.

Ich freue mich auf das gemeinsame Fasten!