

Fragen & Antworten

Kann ich im Alltag fasten?

Ja. Die Fastenlounge ist speziell konzipiert für ein Fasten im Alltag. Sie bietet einen umfassenden und kompetenten Service, der die Erfahrung einfach und sicher macht. Sie bekommen Hinweise, Erklärungen und Anleitung für alles, was wichtig ist. So können Sie sich ganz auf Ihre Erfahrung und den Alltag konzentrieren.

Wer sollte nicht fasten?

Schwangere und Stillende, Kinder unter 16 Jahren, Untergewichtige, Menschen mit: Blutungsneigung, Schilddrüsenüberfunktion, Typ-1-Diabetiker, Krebskranke, Menschen mit Essstörungen in der Vorgeschichte und Suchtkranke. Bei Zweifeln bzgl. der körperlichen Verfassung bitte immer einen Arzt vor Ort konsultieren.

Was ist Fasten nach Buchinger?

Die Fastenkur nach Buchinger zählt zu den bekanntesten Fastenmethoden. Sie wurde von dem Internisten Dr. Otto Buchinger (1878 – 1966) aufgrund einer Erkrankung und seinem Wunsch, sich zu reinigen und regenerieren zu können, im Selbstversuch entwickelt. Er modifizierte das Null-Fasten (nur Wasser und Tee) und ergänzte Gemüsebrühe und Säfte. In der Fastenlounge können Sie über einen Test Ihren Fasten-Typ ermitteln. Entsprechende Pläne begleiten Sie dann auf Ihrem individuellen Weg.

Wie gestaltet sich der Ablauf?

Die Fastenlounge besteht aus 1 Entlastungstag, 7 Fastentagen und 2 Auftage. Sie werden also über 10 Tage liebevoll begleitet. Es beginnt mit Informationen zur Einstimmung und Einkaufslisten zur Vorbereitung. Wenn

Kann ich den Startpunkt selbst festlegen?

Ja. Mit der Buchung haben Sie Zugang zu allen Inhalten und Materialien der Fastenlounge. Sie können dann jederzeit beginnen. Wir empfehlen so anzufangen, dass Sie in den ersten 2-3 Tagen möglichst wenig Stress haben und viel Zeit für sich. Also zum Beispiel an einem Wochenende.

Muss ich vorher meinen Arzt fragen?

Im Grunde nicht. Wer gesund ist, kann fasten. Menschen mit bestimmten Erkrankungen (LINK) sollten nicht fasten. Bei chronischen Krankheiten ist es besser den Arzt vorher zu fragen. Während der Fastenlounge können Sie Dr. Werchan per Mail erreichen, um ggf. eine medizinische Frage zu klären.

Eignet sich Fasten zum Abnehmen?

Eine Fastenkur führt in aller Regel zu einer deutlichen Gewichtsreduktion. Allerdings ist dies nicht das primäre Ziel. Vielmehr geht es um innere Reinigung, Neustart und Heilung. Wenn Sie eine langfristige Gewichtsreduktion wünschen, kann das Fasten der Beginn dieses Weges sein. Dann ist es jedoch wichtig, nach dem Fasten seine Ernährung nachhaltig zu verändern. Auch dafür gibt es in der Fastenlounge vielfältige Anregungen.

Unterschied zu anderen Fasten-Methoden?

Der Unterschied zu anderen Heilfastenmethoden liegt bei den Nahrungsmitteln und deren Menge, die während der Fastenkur verzehrt werden und auch der Dauer der Fastenkur. Man kann je nach eigener Konstitution bis zu drei Wochen fasten. Dann aber unter ärztlicher Aufsicht. Zu den klassischen Methoden gehört z.B. das Fasten nach F.X. Mayr und die Schrothkur. Sie ist ein Naturheilverfahren mit Trink- und Trockentagen, das auf den Fuhrmann Johann Schroth zurückgeht. Die Schrothkur wird zur traditionellen, europäischen Medizin gerechnet. Ganz modern ist das Intervallfasten auch 16:8 Fasten genannt. Dabei hält man an den meisten Tagen der Woche eine längere Esspause von etwa 16 Stunden ein und isst nur an den übrigen 8 Stunden des Tages. Dazu gibt es am Ende der Fastenlounge weitere Informationen. Teilweise wird heute jeglicher Verzicht als Fasten bezeichnet z.B. Zuckerfasten, Alkoholfasten, Basenfasten (weitgehender Verzicht auf saure Lebensmittel).

Haben Sie weitere Fragen, dann schreiben Sie mir: mail@drwerchan.de

Ein schönes Zitat von Dr. Buchinger:

**„Nach dem Fasten sollte das Bewusstsein weiter sein
als der Hosenbund!“**

