

*fasten*lounge[©]

DEIN BEGLEITBUCH

VON DR. SVEN WERCHAN & ERIKA SCHMITZ



SCHÖN, DASS WIR AUF DIESE REISE GEHEN.

WILLKOMMEN

Wir freuen uns Dich auf Deiner Fastenreise begleiten zu dürfen. Zehn Tage liegen vor uns, in denen Du Dich auf eine neue Art & Weise kennenlernen wirst. Gemeinsam werden wir die Herausforderungen meistern und zu mehr Klarheit und geistiger Stärke gelangen.

Fasten ist stärker. Du bist stärker. Das zu erleben, ist viel intensiver als alles, was man sich dazu ausdenken könnten. Es ist real.

Wir freuen uns diesen Weg mit Dir zu gehen.

Erika + Sven



DAS BEGLEITERTEAM

DR. SVEN WERCHAN



Als Ernährungsmediziner weiß ich um die immense Bedeutung des Essens auf unser körperliches und geistiges Wohl. Ich will mich einfach lebendig fühlen. Mir macht das Leben dann am meisten Spaß, wenn ich mich gut und voller Energie fühle. Das ist die Richtschnur für meine Entscheidungen beim Essen:

Wofür ich mich entscheide folgt der Wirkung, die Essen und Nahrungsmittel auf mein Befinden haben.

DAS BEGLEITERTEAM

ERIKA SCHMITZ



Ich bin leidenschaftlich Trainerin und Life-Coach für Themen rund um Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden und Kommunikation. Ich liebe das was ich tue. Es ist so viel mehr als ein Job. Es ist eine Haltung, eine Lebenseinstellung, meine Aufgabe, die voller Herausforderungen, Abenteuer, Lebendigkeit und Freude steckt. Ich begleite Menschen ein Stück ihres Weges zu mehr Wohlbefinden. Auf diesem Weg bin ich Zeugin von Erkenntnis, Veränderung, Wachstum und Entwicklung, mache Mut, staune.

*fasten*lounge[©]



FASTEN
EINFÜHRUNG



EINFÜHRUNG

EINFÜHRUNG IN DIE *fastenlounge*®

Fasten bedeutet, für einen bestimmten Zeitraum freiwillig auf feste Nahrung zu verzichten. Als religiöse Praxis und/oder kurierende Maßnahme hat das Fasten eine lange und Kultur- übergreifende Tradition. Es wurde zu Beginn des letzten Jahrhunderts vom deutschen Arzt Buchinger als gesundheitsfördernde und medizinische Maßnahme wiederentdeckt und erfreut sich heute zunehmender Beliebtheit. Es gibt viele gute Gründe zu fasten, denn Fasten wirkt auf den Körper und die Seele gleichermaßen.



WIE FASTEN AUF UNS WIRKT

Das Fasten wirkt auf den Körper, indem es:

- entlastet (Stoffwechsel, Leber und Verdauungsorgane arbeiten weniger, Antigenpause für Allergiefgefährdete)
- entschlackt (verstärkte Ausscheidung von Giftstoffen und Abbau von altem Gewebe)
- erleichtert (Insulinsenkung und Abbau von 4-6 Pfund Fettgewebe)
- sensibilisiert (intensivere Geschmacks- und Geruchswahrnehmung, besseres Körpergefühl)

Das Fasten wirkt auf die Psyche, indem es:

- Stress abbaut und innerlich harmonisiert
- Es gibt viele gute Gründe zu fasten, denn Fasten wirkt auf den Körper und die Seele gleichermaßen.



Die körperlichen und seelischen Prozesse, die das Fasten anregt, schaffen einen günstigen Rahmen, um positive Veränderungen des eigenen Gesundheits- und Ernährungsverhaltens umzusetzen. Darin liegt sein besonderer Wert. Fasten nur zur schnellen Gewichtsreduktion zu nutzen, schöpft die Möglichkeiten daher bei Weitem nicht aus.

DER AUFBAU

Für Deine fastenlounge solltest Du zehn zusammenhängende Tage auswählen, in denen Deine Arbeitsbelastung durchschnittlich oder besser noch geringer als sonst ist. Die Tage teilen sich auf in:

- **einen Entlastungstag**
- **sieben Fastentage**
- **zwei Aufbautage**

Im Rahmen der fastenlounge empfehlen wir, den **Freitag als Entlastungstag** zu wählen, da die ersten Tage erfahrungsgemäß die schwierigsten sind und diese dann auf's Wochenende fallen. Die **Jahreszeit spielt eigentlich keine bedeutende Rolle**, allerdings fällt es vielen Menschen leichter, im Frühjahr oder Frühsommer zu fasten.

Ideal ist es, in der Fastenwoche möglichst **viel Ruhe** zu haben. Aber nicht jeder hat die Zeit oder Lust, sich dafür Urlaub zu nehmen. Das musst Du auch nicht. Denn der vorliegende Plan ist so gestaltet, dass Du Arbeit und Fasten verbinden kannst. Dafür ist es wichtig, dass Du die Hinweise besonders bezüglich der Ruhephasen und **begleitenden Maßnahmen beachtest** und einhältst. Dann kommst Du trotz Arbeit in den Genuss der positiven Aspekte des Fastens.

Wir gehen davon aus, dass Du für Dein Fastenvorhaben körperlich und psychisch gesund und stabil bist und empfehlen Dir bei Zweifeln ärztlichen Rat. Sofern Du Dich an den Fastenplan hältst, bestehen keine gesundheitlichen Bedenken.



Noch einmal zur Erinnerung: **Bei Schwangerschaft, Magersucht, Suchterkrankungen, dekompensierter Schilddrüsenüberfunktion sowie schweren Störungen der Leber-, Nieren-, oder Hirnfunktion sollten Sie auf keinen Fall fasten! Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren fasten nicht!**

DIE TAGESPLÄNE

Jeder Tagesplan besteht aus **zwei Teilen**:

1. Allgemeinen Informationen zum jeweiligen Tag, was im Körper passiert, wie Deine Leistungsfähigkeit voraussichtlich sein wird und was Du besonders beachten solltest.
2. Einem detaillierten Tagesplan mit konkreten Angaben was, wann und wie viel Du trinken solltest, wann welche begleitenden Maßnahmen wichtig sind sowie Tipps, die Deine Fastenerfahrung unterstützen.

Fett gedruckt sind die wichtigen Maßnahmen, wie Darmentleerung, Leberwickel usw., die Du unbedingt einhalten solltest. Andere Aktivitäten wie Spazier- oder Saunagänge sind Vorschläge, die Ihr Fasten unterstützen und wertvoller machen.

Bleib möglichst dicht an den Vorgaben der Pläne. Dann bist Du auf der sicheren Seite. Falls Sie arbeitsmäßig sehr eingespannt und die Zeitvorgaben des Plans für Dich schwierig einzuhalten sind, findest Du Deinen eigenen Rhythmus. Wichtig ist, dass Du am Ende des Tages die entsprechende Trinkmenge erreichst und die wichtigen Begleitmaßnahmen umgesetzt hast.

Ebenfalls im Einführungs-Ordner findest Du noch ein Dokument, in dem wir gängige Fragen und Antworten zusammengestellt haben.

Während Deiner Fastenzeit stehen wir Dir als Team der fastenlounge zur Verfügung.