

Wellfeeling durch Fasten

Gewinn durch Verlust



Der freiwillige Verzicht auf Nahrung ist in fast allen Kulturen und Religionen der Welt zu Hause. Unabhängig davon kommt das Fasten in unserer modernen Gesellschaft wieder mehr in Mode. Das ist nicht zuletzt dem Wellness-Gedanken zuzuschreiben. Sich Wohlfühlen, innen wie außen – mit Fasten ist das gut zu verwirklichen.

SYLVIA BIBER

Beim Fasten machen Leib und Seele gewissermaßen Hausputz. Der Körper entsorgt Gifte, Säuren und Schlacken. Das Immunsystem wird gestärkt und Selbstheilungskräfte in Gang gesetzt. Darüber hinaus liegt im Fasten die Chance mehr Klarheit, größere Ruhe und Gelassenheit zu erlangen. Innere Kraftquellen lassen sich leichter erschließen und alte eingefahrene Muster werden

besser erkannt. Fastenteilnehmer berichten häufig, dass sie sich leichter, freier, ausgeglichener und neu motiviert erleben. Fasten ist demnach ein natürlicher Weg, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Denn seelischer Ballast wird ebenso abgeworfen, wie überflüssige Pfunde.

Im Trend: Fasten und mehr

Viele Wellness-Hotels bieten deshalb, ganz im Trend der Zeit, neben Massagen, Kosmetik und anderen Wellness-Behandlungen auch Fasten-Programme an. Und beileibe

nicht nur Übergewichtige nehmen diese Angebote wahr. Je nachdem, welche Pakete die Hotels schnüren, fühlt sich der gesundheitsbewusste Gast ebenso angesprochen, wie die »Well-Aging-Generation«. Einerseits freut sich das Stammpublikum über Abwechslung im Angebot, andererseits können durch das erweiterte Programm neue Zielgruppen angesprochen werden. Gute Marktchancen haben in der Regel Kombinationen aus Fastenkuren und allgemeinen Wellness- und Spa-Programmen

Ein gutes Beispiel ist auch das Fastenwandern. Wandern wird zur idealen Ergänzung, denn es hebt die Stimmung, baut Stress ab, fördert die Durchblutung und mobilisiert Reserven. Die Leistungsfähigkeit bleibt nicht nur erhalten, sondern nimmt meist noch zu. Gut zu kombinieren sind auch Fastenkuren mit Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Fantasiereisen, Meditationen, Massagen und sanften Bewegungen aus dem Fitnessbereich. Neben Klangschaalenmassagen, meditativen Spaziergängen und Zeiten der persönlichen Einkehr und Besinnung, können auch kurze Saunagänge, Kneippgüsse, Salzbäder und Fußreflexzonenmassagen in den täglichen Ablauf eingebaut werden. Atem- und Aktivierungsübungen sowie Fastengespräche runden das Programm ab. Einige Wellness-Hotels bieten das Fasten in Verbindung mit Seminaren an. Was liegt näher, als während des Fastens auch das Rauchen aufzugeben oder Stressbewältigungstechniken zu erlernen und positives Denken zu praktizieren.

Erfahrungen haben gezeigt, dass der Fastende seine neuen Erkenntnisse gerne mit nach Hause nehmen möchte, um diese in seinem Alltag zu integrieren. Deshalb ist es sinnvoll, ihm Angebote in Form von Büchern, Tees, Rezepten oder Online-Betreuungen anzubieten. Ein hochmotivierter Gast ist ein kaufender Gast und gleichzeitig ein empfehlender Gast. Diesem Umstand sollte ein Hotel Rechnung tragen, und zum Beispiel einen kleinen Wellness-Shop einrichten.

Im Angebot: verschiedene Fastenmethoden

Ein wichtiger Indikator für die Wahl der passenden Fastenmethode und damit auch gleichzeitig für die Wahl des entsprechenden Hotels, ist die gesundheitliche und körperliche Voraussetzung. Schlanke Menschen werden sich mit einer Kur, bei der beispielsweise Suppen verzehrt werden dürfen, wohler fühlen, als mit einer radikalen Methode. Stark übergewichtigen und chronisch kranken Menschen ist im Gegensatz dazu eher eine Trinkkur zu empfehlen. Nachfolgend werden die bekanntesten Fastenarten kurz erläutert:

Beim Tee- und Saftfasten nach Dr. Buchinger wird neben etwas Gemüsebrühe und Obstsaft nur Wasser und Kräutertee getrunken. Dies aber reichlich. Die Kalorienaufnahme beschränkt sich somit auf maximal 100 bis 200 Kalorien.

Hildegard von Bingen empfiehlt bei ihrer Fastenkur ebenfalls ein- bis zweimal täglich eine spezielle Suppe zu essen, die aus Dinkel und Fenchel besteht und mit frischer Petersilie, Quendel, Bertram und Galgant gewürzt wird.

Beim Mayr-Fasten nimmt man zwei Mal täglich altbackene Semmeln mit Milch zu sich. Diese werden langsam gekaut und dabei gut eingespeichelt. Auch hier ist es wichtig, viel zu trinken. Drei Liter Flüssigkeit sollten es schon sein. Diese Art des Fastens ist für Magen und Darm besonders schonend, und deshalb ideal bei chronischen Verdauungsproblemen, Gastritis oder Übergewicht.

Beim Molkefasten werden über den Tag verteilt etwa ein bis eineinhalb Liter Diätcurmolke getrunken. Molkefasten eignet sich hervorragend bei Gärungs- und Fäulnisprozessen im Darm, Verstopfungen, Hautproblemen, Stoffwechselstörungen und empfindlichem Magen.

Beim Basenfasten geht es in erster Linie darum, für einen begrenzten Zeitraum auf säurebildende Nahrung zu verzichten und damit auf gesunde Weise an Gewicht zu verlieren.

Das Fruchtfasten eignet sich für Einsteiger, da es eine nicht ganz so radikale Methode des Fastens ist. Es erlaubt den Verzehr von etwa zwei Pfund Obst und rohem oder leicht gedünstetem Gemüse.

Begleiterscheinungen

Ganz egal für welche Methode man sich entscheidet, das Fasten kann mit mehr oder weniger starken Beschwerden verbunden sein. Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Blähungen, Mundgeruch oder Schlafstörungen sind möglich. Darum wird bei allen Fastenkuren ausreichendes Trinken zur Vermeidung dieser Begleiterscheinungen zum Muss.

Wer beim Fasten dauerhaft abnehmen möchte, sollte sich bewusst machen, dass der Körper hauptsächlich auf seine Kohlenhydratspeicher zurückgreift.

Da jedes Gramm gespeicherter Kohlenhydrate rund vier Gramm Wasser bindet, verliert man schnell an Gewicht. Dabei handelt es sich jedoch nicht um Fett, sondern vermehrt um Wasser, welches nach Beendigung des Fastens wieder im Körper gespeichert wird. Nur, wenn sich an die Fastenkur eine Ernährungsumstellung anschließt, kann man auf langfristige Erfolge hoffen.

Sylvia Bieber ist seit 1994 als Dipl. Mentaltrainerin, zertifizierte Energietherapeutin, Synergetik-Therapeutin und Coach freiberuflich tätig. Zusammen mit ihrem Mann, Joachim Seelmann, bildet sie zum Dipl. Wellness- und Mental-Coach und zum Kursleiter für Wellness-Seminare aus. Desweiteren hält sie Fachvorträge und Referate auf Kongressen, Messen und anderen Veranstaltungen. info@seelmann-partner.de



rh.w
Relax Hotels & Wellness

Stehen Sie vor der Entscheidung, Ihr Hotel umzubauen bzw. betrieblich zu optimieren?

Wollen Sie neue Wege im Hotel gehen, sich spezialisieren und Ihre Auslastung maximieren?

Wir bauen Hotels und Wellnessanlagen national und international. Gemeinsam mit unseren Partnern entwickeln wir ganzheitliche Erfolgskonzepte.

Ihr Projekt verwirklichen wir von der ersten Idee über das einzigartige 3-Phasen-Konzept bis zum fertigen Bauwerk und anschließenden Vermarktung. Dieses 3-Phasen-Konzept beinhaltet eine geniale Kombination aus Architektur, Marketing und Finanzierung.

Ihr Erfolgskonzept:

Mit Profil zum Profit

Kreativität, Begeisterung, professionelle Planung und Beratung sowie maßgeschneiderte Konzepte gewährleisten Ihnen Spitzenenergebnisse.

Unsere Spezialität liegt im Komplettbau von Hotels. Besonderes Know-How bieten wir Ihnen auf dem Gebiet der Holzbauweise und der Fertigteilbauweise für Zimmer und Bäder.



Edle Wellnesswelten – liebevoll geplant, glücklich gebaut!

rh.w Felix Mandl GmbH
Templstr. 22 6020 Innsbruck
Tel. +43-512-940642
www.rhw.biz info@rhw.biz