

Markus Speck

sinnReich leben - Körperarbeit & Fasten



Sinnreich Fasten im schönen Tessin

Entdecken, erwecken, entschlacken - Fastenwandern in Faido | Valle Leventina

Fasten für Gesunde nach Dr. med. Otto Buchinger / Dr. med. Hellmut Lützner

Herbst: Mo. 07. - So. 13. Oktober 2024 | **Winter:** Mo. 16. - So. 22. Dezember 2024





Inhaltsverzeichnis

	Seite
Fastenwandern in Faido - Entdecken, erwecken, entschlacken	3
Ihr Team	6
Auszeit mit Gewinn für Körper, Geist und Seele	7
Fastenwandern fördert die Gesundheit	9
Faido - Die vergessene Perle der Leventina	11
Yoga-Pfad - Bewegung und Wohlbefinden	14
Ostello dei Cappuccini - einfach und gemütlich	15
Weniger ist mehr - die Fastentage	17
Sicher und nachhaltig fasten - mit den Leitlinien der dfa	18
Zitate von Dr. med. Helmut Lüzner	20
Leistungen, Kontakt und Seminarkosten	21
Der Countdown läuft - die richtige Vorbereitung	23
Anmeldeformular und Gesundheitsfragen	24
Ausschlusskriterien / Einschränkungen für das Fasten für Gesunde	26
Fastenkurse und Angebote	27
Links	28



Fastenwandern in Faido - Entdecken, erwecken, entschlacken

Fastenwandern in Faido, der Perle der Leventina in der italienischen Schweiz, entführt aus dem Stress des Alltags. Kulturinteressierte Menschen mit normalem Bewegungsdrang, ob Fasten-Neuling oder Fastenprofi, finden hier die Oase der Ruhe und Besinnung. Im Ostello dei Cappuccini, dem Kapuzinerkloster von Faido, sind alle willkommen, die das Einfache schätzen und sich sehr preiswert Wohlbefinden schenken wollen.

Entdecken: Innere Kräfte, neue Möglichkeiten und die Freunde am Verzicht

Erwecken: Selbstheilungskräfte, Körperbewusstsein und Selbstwertgefühl

Entschlacken: Neue Energie für Körper, Geist und Seele

Wie klingt das für Sie?

Am Tag der Anreise empfangen wir Sie zwischen 14 Uhr und 15 Uhr an der Rezeption und zeigen Ihnen Ihr Zimmer. Dann lernen wir uns alle in der Fastengruppe kennen, besichtigen das Ostello und machen uns mit den Räumlichkeiten vertraut. Vor dem Abendessen mit leichter vegetarischer Kost unternehmen wir einen ersten Spaziergang zum Wasserfall Piumogna. Wir stimmen uns auf die Fastenwoche ein und erhalten erste Informationen zur Wochenplanung. Mit dem „Glauberzauber“ am darauffolgenden Tag beginnen wir unsere Fastenzeit.



Die erlebnisreichen, entspannten und reinigenden Tage in der Leventina beginnen mit Bewegungs- und Atemübungen. Danach genießen wir unseren Morgentee und stimmen uns auf den Tag ein. Gutgelaunt begeben wir uns auf unsere Fastenwanderung. Mittags stärken wir uns mit frischen Obst/Gemüsesäften. Es folgen das Gespräch in der Gruppe am späten Nachmittag wie auch Entspannung/Meditation. Abends wird die schmackhafte Fastensuppe gereicht. Vor dem zu Bett gehen hören wir uns Vorträge oder sehen uns Filme zu den Themen Fasten, Ernährung und Gesundheit an. Das sind die Fixpunkte des gemeinsamen Tagesprogramms. Die Zeitfenster dazwischen bieten Raum, Neues zu entdecken und bilden den Rahmen für einen liebevollen Umgang mit sich selbst wie auch in der Gruppe.

Täglich bewegen wir uns in wunderbar erholsamer Natur. Wir unternehmen Spaziergänge rund um Faido, streifen durch die Wälder oder wandern entlang des Flusses

Wasserfall Piumogna

Ticino. Wir leiten Sie in einfachen Yogaübungen an und zeigen Ihnen den Yoga-Pfad, auf dem diese allein oder in der Gruppe geübt werden können.



Geplant sind auch ausgedehnte Wander-
ausflüge, die der persönlichen Kondition
angepasst werden können. Wir erkunden
die Leventina, besuchen dabei weitere
Kraftorte wie die Kirche San Martino in
Calonico oder die Kirchen San Nicolao und
Santa Maria del Castello in Giornico oder
erwandern auf Saumwegen die malerisch-
wilde Piottino-Schlucht. Auf Wunsch und
in Absprache mit der Gruppe sind auch
körperlich anspruchsvollere Touren ins Val
Piumogna bis hoch zum Morghirolosee
(2264) möglich.

Indem wir mit Ihnen unseren Erfahrungs-
schatz teilen, begleiten wir Sie kompetent
und hilfsbereit durch Ihre Fastenwoche.
Die Fastengespräche sowie Impulsvorträge
über das Fasten, die Ernährung und
die Gesundheitspflege helfen mit, sich im
Fastenprozess zu orientieren und sicher
zu fühlen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den
Körper bei der Entgiftung pflegen und un-
terstützen können. In der Meditation und
bei Entspannungsübungen finden wir zu
Ruhe und innerem Gleichgewicht. Zeiten
von Achtsamkeit und berührender Stille
machen diese Auszeit zu einer besonderen
Erfahrung. Auf Ihren Wunsch und gegen
einen Aufpreis, haben Sie die Gelegenheit
uns für Med. Massagen und Zentherapy®
zu buchen.

Am Abreisetag brechen wir das Fasten
mit einem Apfel und stimmen uns auf die
Aufbautage ein. Mit einem leichten Mitta-
gessen und einer letzten Gesprächsrunde
beschliessen wir die Fastenwoche. Gestärkt
durch persönliche Erfahrungen und ge-
rüstet mit guten Tipps und tollen Rezep-
ten für die Aufbautage kehren Sie erholt
in den Alltag zurück.



Kirche
San Martino



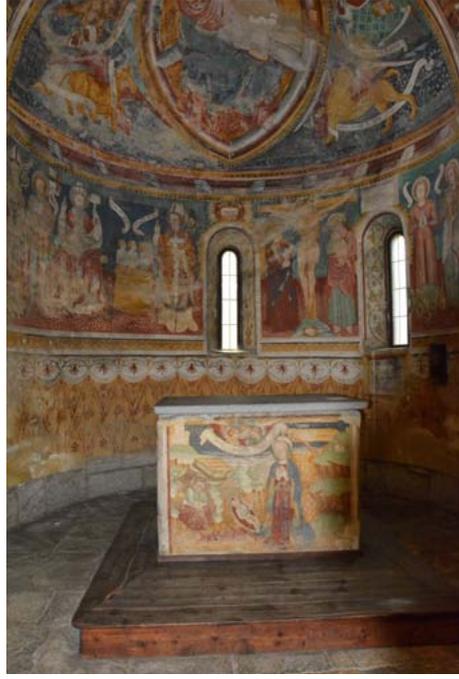
Fluss
Ticino



Piottino
Schlucht



Leventina



Kirche
San Nicolao



Ihr Team

Markus Speck

Kultur- und Körperarbeit

Medizinischer Masseur, ärztlich geprüfter Fastenleiter (dfa), Körpertherapeut Posturale Integration®, Kulturmanager MAS.

Langjährige Kulturarbeit als Produktionsleiter und Marketingassistent für Schweizer Spiel- und Dokumentarfilmproduktionen, Filmverleih so wie Tanz- und Theaterprojekte.

Tätig als Med. Masseur, Körpertherapeut und Fastenleiter



Moritz Kettler

Sportwissenschaften - Rehabilitation und Prävention (M.S.) - Universität Leipzig.

Weiterbildungen in medizinischer Trainingstherapie (MTT), Klettertrainer (Clever e.V.) und ärztlich geprüfter Fastenleiter (dfa).

Langjährige Tätigkeit in der Sportartikelindustrie, als Trainer (Fussball und Klettern) sowie Kursleiter verschiedener Reha-Sport-Angebote.

Tätig als Kursleitung von verschiedenen Präventionsangeboten in der Kombination Bewegung und Entspannung, Klettertrainer und Fastenleiter.



Nora Helbling

Klarinette, Musikstudium in Winterthur, als Musikpädagogin für die Stadt Zürich tätig seit 1999. Weiterbildungen in Kulturmanagement und Körperarbeit. Als Zentherapy®-Practitioner tätig seit 2008 (Grade: Advanced Practitioner), DAS in Musikphysiologie an der zhdk (Bewegungstherapeutin für Gruppen oder Einzelarbeit).

Tätig als Musikerin, Musikphysiologin, Körpertherapeutin und Workshopleiterin





Auszeit mit Gewinn für Körper, Geist und Seele

Wenn Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun und einmal so richtig aus dem Alltag aussteigen möchten, dann sollten Sie es mit Fasten probieren. Wer fastet, macht die faszinierende Erfahrung, wie gut man aus sich selbst heraus leben kann. Das schafft neues Selbstvertrauen, motiviert zu neuen Lebenswegen und steigert das körperliche Wohlbefinden.

Fasten ist faszinierend

Eine uralte Heilmethode, die schon vor über 2400 Jahren Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike, erfolgreich eingesetzt hat. Heute wiederentdeckt, modernisiert und dem neuesten Stand der Wissenschaft angepasst. Gerade in der heutigen Zeit scheint das Fastenerlebnis mehr denn je gebraucht zu werden.

Zahlreiche ernährungsabhängige Krankheiten, Stress, Umweltbelastungen, Lebensmittelchemie, Konsum und Informationen im Überfluss, aber auch die Entfremdung vom natürlichen Leben, Orientierungslosigkeit und Werteverlust finden einen ausgleichenden Gegenpol im Fasten. Der bewusste zeitweise Verzicht auf feste Nahrung, das Loslassen, die Einkehr zu sich selbst und viele andere Faktoren schaffen einen Reichtum, der schon bei manchem Faster grosse "Aha-Effekte" ausgelöst hat.

Fasten wirkt

Nicht nur der Körper, sondern auch Geist und Seele erfahren Gesundung, Entspannung und Harmonisierung. Alte Stoffwechselprodukte werden vermehrt ausgeschieden. Gelenke werden durch die Gewichtsreduktion entlastet, der gesamte Verdauungsapparat regeneriert sich und der Blutdruck normalisiert sich. Allergien, Hautprobleme, Migräne und viele andere Leiden können positiv in ihrem Verlauf beeinflusst werden. Eine vielleicht schon länger gewünschte Ernährungsumstellung fällt nach dem Fasten wesentlich leichter. Neue Klarheit in der geistig-seelischen Dimension lässt oft Lösungen finden für vorhandene Probleme. Das Erstaunen wächst, mit wie wenig man auskommen kann und trotzdem zufrieden ist.

Fasten heisst auch geniessen

Wunderbar ist es für viele Menschen zu erleben, wie gut der Körper im Fasten funktioniert, wie der "innere Arzt" die Selbstheilungskräfte anregt. Viele Menschen können es erst glauben, wenn sie es erlebt haben. Fasten bedeutet auch geniessen: Körperliche Entlastung, Unabhängigkeit vom Essen (ohne Hunger!), geistige Klarheit, klare Impulse zu Veränderungen, Weichenstellungen für die Zukunft usw..

Fasten für Gesunde

Neben einigen anderen Fastenmethoden hat sich das Buchinger-Fasten besonders bewährt. Es wird sowohl in Kliniken als ärztlich betreutes "Heilfasten" therapeutisch eingesetzt, aber auch als "Fasten für Gesunde" im präventiven Bereich durchgeführt. Diese Fastenkuren dauern meist sieben bis zehn Tage, finden im Urlaub oder am Wohnort statt. Damit eine Fastenzeit erfolgreich, effizient und durchaus auch genussvoll verläuft, sollten sich insbesondere Erstfaster in kompetente Hände begeben und sich fachgerecht betreuen lassen, damit sie es richtig lernen.



Präventives Fasten - Fasten als Gesundheitsvorsorge

Regelmässig durchgeführte Fastenkuren - am besten zweimal jährlich - sind eine hervorragende Massnahme, um Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen. Richtig durchgeführt, zählt Fasten mitsamt seiner Begleitmassnahmen zu einer der einfachsten und kostengünstigsten Massnahmen im Bereich der Gesundheitsvorsorge. Und diese ist ein sehr aktuelles Thema in der gesundheitspolitischen Diskussion!



Fastenwandern fördert die Gesundheit

Bewegung an der frischen Luft

Keine andere Therapie hat gleichzeitig eine so deutliche, ganzheitliche und gesunde Wirkung auf Körper, Geist und Seele wie die Bewegung. Viele von uns verbringen den Alltag in sitzender Position – am Rechner oder am Schreibtisch. Um so wichtiger ist es, in der Mittagspause, nachmittags oder abends ein wenig Bewegung einzuschieben. Dies kann schon ein kurzer Spaziergang sein. Die beste Art der Bewegung findet an der frischen Luft statt. Wenn Sie es schaffen, dreimal in der Woche etwa 30-45 Minuten spazierenzugehen, zu walken oder Fahrrad zu fahren, verbessern sich die Zellen des Immunsystems spürbar und nachweislich: Die Infektanfälligkeit lässt nach, das allgemeine Wohlbefinden wird deutlich gesteigert.

Wandern, Bewegung und Fasten ergänzen sich in optimaler Weise

Jeder Schritt zählt! Einfach mehr zu gehen oder zu wandern ist gesundheitsfördernd. Das ist allseits bekannt und akzeptiert. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen regelmässigen Wanderns auf verschiedenste Erkrankungen sind zahlreich. Mehrtägiges Fasten und das Wandern in der Natur bilden also eine perfekte Kombination, zwei wirksame Methoden, die sich optimal ergänzen.

Die tägliche, regelmässige Bewegung im Freien ist beim Fasten enorm wichtig, damit die Muskulatur kräftig und der Energieverbrauch bzw. der Grundumsatz erhalten bleiben, die Sauerstoffaufnahme und Wärmeproduktion gesteigert werden und die Stimmung gehoben wird – was in der Gruppe erfahrungsgemäss am besten gelingt.

Sprints und aufpeitschende Wettkampfsportarten sind für die Fastenden nicht geeignet. Stattdessen sind in der Fastenzeit gleichmässige, ausdauernde, achtsame Bewegungsformen ideal. Das klassische Wandern zählt zu den eher entspannenden, geselligen oder auch kontemplativen Bewegungsarten.

Bei den vielen Vorteilen des Wanderns liegt es nahe, dass Fastenwochen mit





Wandern kombiniert werden: Wandern ist überall machbar, fast jeder kann es und es passt für fitte Leute sowie für «Coachpotatos». Das Wandern kann jederzeit der Leistungsfähigkeit und Verfassung der Teilnehmenden angepasst werden.

Die Fastenverpflegung beim Fastenwandern

«Werde ich hungrig sein, wenn ich den ganzen Tag wandern gehe?» Diese Frage hören wir sehr häufig und wir können sie für die meisten Menschen mit einem klaren Nein beantworten. Die meisten Fastenwanderer haben kein Hungergefühl und sie sind erstaunt über die Fähigkeit ihres Körpers, hervorragend mit der Fastenverpflegung nach Buchinger/Lützner auszukommen. Schlechte Fitness und Blasen an den Füßen können grössere Herausforderungen sein.

Während des Tages werden reichlich Wasser, Kräutertees und frisch gepresste Säfte getrunken und leichte basenbildende Gemüsesuppen und -brühen verzehrt. Ein bis zwei Teelöffel Honig gibt es zum Morgentee. Und bei langen Wanderungen darf es auch mal ein Tee mit Honig sein ...

Was ist beim Fastenwandern zu beachten?

Die volle Leistungsfähigkeit für das Fastenwandern erreicht der Fastenwandergast erst nach einigen Fastentagen. Zunächst muss der Stoffwechsel in den Fastenstoffwechsel, also in den Fettverbrennungsmodus, wechseln. So ist es wichtig, die Anforderungen und Wegstrecken langsam zu steigern:

- In den ersten Tagen sind kürzere Wanderungen die passenden Routen für den Stoffwechsel. Dann aber ist es immer wieder faszinierend zu beobachten, wie die Kraftreserven zusehends wachsen und die Teilnehmenden «volle Fahrt» aufnehmen können.
- Da die Trinkpausen in regelmässigen Abständen enorm wichtig sind, gehören in Ihren Wanderrucksack ein bis zwei Liter Wasser und Tee – je nach Wegstrecke und Temperatur.
- Falls jemand «totale Leere» und Kraftlosigkeit spüren sollte, haben wir für Sie immer etwas Honig für den «Notfall» dabei.
- Beim Einpacken sollte auch an ausreichend Sonnen- und Regenschutz gedacht werden.

Die Wandergruppe orientiert sich immer an den leistungsschwächeren Teilnehmenden. Die Anforderungen können individuell dosiert werden: Oft bietet sich die Gelegenheit, den Weg abzukürzen oder die «fiten Faster» legen eine Ehrenrunde ein, während der Rest an einer schönen Stelle mit Aussicht rastet, die Natur beobachtet und einfach geniesst.





Faido - Die vergessene Perle der Leventina – das Tessin, wie es im Buche steht

Das Dorf Faido liegt in der grünen Talsohle im Zentrum der Leventina an der wichtigsten Bahn- und Strassenachse Europas. Dieses Tal, das heute vor allem als Route zwischen dem Gotthardtunnel und Bellinzona bekannt ist, birgt mehrere Kraftorte und eine kultureiche Geschichte.

Die gute Erreichbarkeit mit der Bahn sorgte bereits im 19. Jahrhundert dafür, dass Faido zu einem bevorzugten Ferienort des Mailänder Grossbürgertums und Adels wurde. Imposante ehemalige Hotels und Villen im Liberty-Stil sind offenkundige Zeugen dieser ruhmreichen Vergangenheit.



Faido 1913
Belle Epoque

Die goldenen Zeiten des Tourismus in Faido erreichte ihren Höhepunkt gegen Ende der Belle Epoque: 1913 war ein Aufenthalt in Faido teurer als in St. Moritz. Tempi passati! - Heute liegt der wahre Reichtum von Faido in seinen zahlreichen Naturschönheiten.

Der Wasserfall der Piumogna - eine Oase für die Gefühle

„Der Piumogna-Wasserfall in Faido ist bei den Tessinern bekannt und beliebt. Ein alter Freund aus Locarno erklärte mir, dass er bei Ausflügen ins Piumogna vom Wasserfall und dem Ort immer „viel bekomme und viel mitnehme“. Was bedeutet das? Der Kraftort kann uns Frieden schenken, uns durch seine Schönheit, seine Farben und Geräusche gute Ge-



Wasserfall
Piumogna



fühle vermitteln. Und er kann uns mit positiver Lebensenergie erfüllen. Die besonders sauerstoffreiche Luft tut ein Übriges. Wer den Kraftort Piumogna besucht, wird diese Gedanken gut nachvollziehen können.“

Claudio Andrea, Autor / Buch: "Orte der Kraft im Tessin"

Der Wasserfall ist umgeben von einem wunderschönen Naherholungsgebiet. Es gibt hier einen Yoga-Pfad, einen Waldlehrpfad wie auch Bänke, Tische und Feuerstellen, die einladen zum verweilen und geniessen. Ein Rundwanderweg führt über eine hübsche Steinbrücke in 45 Minuten um den Wasserfall und entlang des Flusses Ticino.

Ein idealer Ort der Erholung am Fusse der prächtigen Alpenwelt der Leventina.

Für erprobte Bergwanderer gibt es auch die Möglichkeit, das Tal der Piumogna weiter oben zu erforschen, wo sich noch mehr Wasserfälle befinden, zum Morghirolosee (2264) oder gar bis auf die Spitze des Pizzo Campo Tencia zu wandern, mit seinen 3072 Metern der höchste Berg, der sich ganz auf Tessiner Gebiet befindet.



Wasserfall
Piumogna

Wer es lieber gemütliche mag, nimmt sich Zeit für die schöne Wanderung, die als "Via Alta della Leventina" bekannt ist, oder um die Kraftorte der Leventina zu erforschen. Bekannt sind vor allem die Kirche San Martino in Calonico, die Kirchen von Giornico und der Wasserfall Piumogna bei Faido.



Lago
Morghiro



Kirche
San Martino



Yoga-Pfad, Bewegung und Wohlbefinden



Auf dem Yoga-Pfad von Faido erwarten Sie wohltuende Begegnungen. Damit sind auch die zweihundert bis dreihundert Jahre alten Kastanienbäume gemeint, die dessen Philosophie



Auch ein Weg

perfekt verkörpern. Der beschauliche Weg führt uns vom Wasserfall Piumogna zu einem anderen Kraftort der Gemeinde, zur kleinen Kirche Madonna delle Rive.

Die Madonna delle Rive hat eine sehr sanfte, feminine und hingebungsvolle Energie und ist energetisch mit dem Kapuzinerkloster, dem Ostello dei Cappuccini und dem Piumogna-Wasserfall verbunden. Wer den Wasserfall besucht oder den gesamten Yoga-Pfad geht, kann eine Bereicherung auf emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene genießen.



Kirche
Madonna delle
Rive



Ostello dei Cappuccini - einfach und gemütlich



Ruhe und Besinnung finden sich im Wesentlichen

In Faido erwartet Sie das Ostello dei Cappuccini in der ehemaligen Klosterschule neben dem Kapuzinerkloster und der Kirche St. Francesco aus dem Jahr 1608. Dieses an der ehemaligen „Via delle Genti“, der Völkerstrasse, gelegene antike Kloster hat jahrhundertlang Wanderer und Handelsreisende beherbergt, die entlang der Leventina auf- oder abstiegen, um das Gotthardmassiv zu überwinden. Im Mittelalter pilgerten Menschen durch die Leventina nach Norden, um weiter nach Santiago de Compostela zu gelangen, in südlicher Richtung ging es nach Rom. Während der letzten Jahrzehnte wurde das Ostello immer wieder renoviert, so dass die Mönche des angeschlossenen Klosters weiterhin Gäste bewirten und hier wirken können.

Das Ostello bietet einfache und gemütliche Zwei- bis Vierbettzimmer. Einzelne Zimmer verfügen über Dusche oder Waschbecken. Auf den Stockwerken gibt es für die Gäste genügend Toiletten und Badezimmer, die zweckmässig eingerichtet und im Ostello gut verteilt sind. Die Mehrbettzimmer können auch als Einzel- oder Doppelzimmer gebucht werden.

Der Garten, das TV-Zimmer und die Bibliothek mit einem Bereich für Naturheilkunde und Alternativmedizin laden zum Verweilen ein. Ein grosser und klei-



Kirche
St. Francesco mit
Kapuzinerkloster
und Herberge



Ostello
dei Cappuccini

ner Tagungsraum sowie der Gymnastiksaal, können multifunktional genutzt zu werden.

Die kleine Küche nahe der Zimmer ist für die Fastengäste reserviert. Rund um die Uhr stehen für Sie Fastengetränke bereit. Erlesene Teesorten, Mineralwasser, wechselnde Obst- und Gemüsesäfte sowie Ingwer- und Zitronen-Wasser. Die mittägliche Gemüsebrühe wird hier frisch zubereitet. Alles in Bio-Qualität.

Auf Wunsch können die Kapelle und die geschichtsträchtige Bibliothek des Klosters besichtigt werden. Non preoccuparti - die Mönche sprechen auch Deutsch. Wer jedoch am Sonntag den Abendgottesdienst besuchen möchte, sollte wissen, dieser wird in italienischer Sprache gehalten.



Weniger ist mehr - die Fastentage

Fasten ist mehr als «einfach nichts essen». Auch Entspannung und Bewegung, Entgiftung (Detox) und Körperpflege, innere Einkehr und eine Pause vom Alltag gehören dazu. Das steht in den Fastentagen auf dem Programm:

Nicht essen – nur trinken

Der Fastentag beginnt mit einem morgendlichen Kräutertee. Wer möchte, geniesst dazu eine Teelöffel Honig und einen Zitronenschnitt. Mittags oder abends gibt es frische Gemüse-Kartoffel-Brühe und verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte – insgesamt einen halben Liter pro Tag. Über den Tag verteilt Sollten Sie ausserdem zwei bis drei Liter Kräutertee und stilles Wasser trinken.

Die Ausscheidung fördern

Die Ausscheidung von Überflüssigem aus dem Körper ist eines der wichtigsten Fastenziele. Fördern lässt sich die Entgiftung durch reichliches Trinken und Bewegung. Aber auch Bürstenmassagen, Wechselduschen, Atemübungen, Zungenschaben, regelmässige Einläufe zur Darmreinigung und die Einnahme von Heilerde, die Giftstoffe bindet, helfen dem Körper dabei, Schädliches und Störendes loszuwerden.

Bewegen und entspannen

Mindestens 60 Minuten Bewegung stehen an jedem Fastentag auf dem Programm. Wandern, Yoga, Schwimmen, Gymnastik – alles ist möglich, solange man nicht an und über seine Leistungsgrenzen geht. Ebenso wichtig sind regelmässige Ruhepausen mit Lesen, Meditieren oder einem Mittagsschlaf.

Mal richtig abschalten

Fasten heisst auch: Verzicht auf alltägliche Gewohnheiten üben. Der ständige Blick aufs Handy, die allabendlichen TV-Nachrichten, die Auseinandersetzung mit Freunden und Familie und vieles mehr sollten beim Fasten für ein paar Tage in den Hintergrund treten. Wer es schafft, den Blick einige Zeit lang mehr nach innen zu richten, ist danach den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen.

Fasten tut gut

Ja, Fasten tut gut und ist gleichzeitig eine grosse Herausforderung für den Körper. Deshalb kann es manchmal auch zu Unannehmlichkeiten kommen. Kopfschmerzen, niedriger Blutdruck, sehr intensive, nicht immer angenehme Träume und andere Beschwerden können kurzzeitig auftreten. In solchen Fällen stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



Sicher und nachhaltig fasten - mit den Leitlinien der dfa



Es gibt verschiedene Methoden, ein Fasten durchzuführen. Als ärztlich geprüfter Fastenleiter und Mitglied der Deutschen Fastenakademie dfa vermittele ich und Team die Fastenmethode nach Buchinger/Lützner für Gesunde. Diese beinhaltet eine kalorienreduzierte Trinkkur in Kombination mit Bewegung und Entspannung. Nebst fastenunterstützenden Massnahmen wird auch Wissen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit vermittelt. Das Fasten nach Buchinger/Lützner ist eine einfache und wirkungsvolle Gesundheitsmassnahme, die vielen Krankheiten vorbeugt und einen idealen Einstieg in eine Lebensstilveränderung gewähren kann.

- 1. Entlastungstag**
Gemeinsames Erlebnis vor Ort mit der Gruppe
- 2. Verzicht auf feste Nahrung**
Für 5-10 Tage, in der Regel auch auf Vitamine, Mineralstoffe und Eiweisspräparate
- 3. Verzicht auf Genussmittel**
Nikotin, Alkohol, Kaffee, usw
- 4. Anfängliche vollständige Darmentleerung**
In der Regel mit Glaubersalz, am Morgen des 1. Fastentages
- 5. Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger**
Wasser, Kräuter- und Früchtetees, Gemüsebrühe, Obst- oder Gemüsesäfte, Zitronenschnitze, Honig bei Bedarf



- 6. Mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag**
Wasser, Kräuter- und Früchtetees, kalorienfrei
- 7. Tägliche Bewegung an frischer Luft**
und Ruhe im Wechsel
- 8. Darmentleerung**
während der Fastenzeit, Einlauf mindestens alle 2 Tage
- 9. Fastenunterstützende Massnahmen**
Bürstenmassage, Kneippanwendungen, Leberwickel, Massagen, harmonische Atmosphäre, Fastengespräche, Lesen, Musik
- 10. Fastenbrechen**
Meditatives Fastenbrechen mit einem Apfel
- 11. Sorgfältiger Kostaufbau**
Mindestens 3 Tage, in der Regel 1/3 der Fastenzeit
- 12. Einstieg in die Vollwert-Ernährung**
Giessener Formel



Zitate von Dr. med. Hellmut Lützner

Was motiviert Gesunde dazu, auf feste Nahrung zu verzichten?

Ziele, die gesunde Faster anstreben:

- Krankheiten vorbeugen, Infektanfälligkeit vermeiden.
Bessere Gesundheit gewinnen.
- Gewichtskontrolle, Essverhalten in den Griff bekommen.
- Veränderung des Konsumverhaltens. Verzichten können.
Impuls zur Ernährungsumstellung.
- Verzicht auf Genussmittel.
Überwinden von suchttähnlichen Bindungen.
- Weglassenkönnen von Medikamenten
(Schlaf-, Schmerz-, Abführmittel).

Erlebnisdimension des Fastens:

- Freisein von alltäglichen Bindungen und Zwängen. Neugier auf Unbekanntes.
Leben aus körpereigenen Reserven.
- Gewinn von Kreativität und geistiger Frische.
Seelisches "Aufwachen".
- Positionsbestimmung in kritischen Lebensphasen.
Vertiefung religiöser und sozialer Bezüge.

Fasten als Weg zu einer erfüllteren Lebensgestaltung?

Fasten ist mehr als Nichtessen, es ist gleichzeitig ein psychosomatisches Verfahren. Im Mittelpunkt des Fastengeschehens steht der ganze Mensch mit seiner Persönlichkeit und seinen Entwicklungsmöglichkeiten. Durch die Unterbrechung alltäglicher Konsumgewohnheiten, das Ablösen von verkrusteten Verhaltensnormen und die Konfrontation mit der Frage nach Mass und Ziel kann Fasten Grenzsituationstherapie, Verhaltenskorrektur, Verzichtstraining sein und die Erfahrung leib-seelisch-geistiger Ganzheit vermitteln. Das Gefühlsleben im Fasten ist intensiver, und das gesteigerte emotionale Erleben kann den Anstoss für eine psychische Weiterentwicklung geben. Ziel der Selbsterfahrung ist, dass etwas in Bewegung kommt, dass dies bewusst wahrgenommen wird und schliesslich zu einer erfüllten Lebensgestaltung führt.

Wie kann ich die Wirkungen des Fastens begreifen?

Fasten kann nur durch Selbsterfahrung begriffen werden.

Dr. med. Hellmut Lützner

Aus dem Buch von Dr. oec. troph. Edmund Semler

Mit Herz und Verstand:

Verzicht üben - Essen und Geniessen lernen - Krankheiten heilen

Zitate von Dr. med. Hellmut Lützner

Kontakt: E-Mail: edmund.semmler@gmx.net, Internet: www.academia-diaetetica.de



Leistungen, Kontakt und Seminarkosten

Gruppengrösse:

- 7 bis max 14 Personen
- Durchführung bei mindestens 5 Personen

Leistungen:

- Kompetente Fastenbegleitung
- Unterstützung und Sicherheit durch angeleitetes Fasten
- Aktive-Einheiten an der frischen Luft und Wanderungen
- Fastengespräche und Informationen zu Fasten, Ernährung und Aufbau Tage
- Mediation und Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen und Gesundheitstipps
- Basisches Badesalz zur Auswahl
- Auf Wunsch Med. Massagen, Kneipp-Wickel und Zentherapie® gegen Aufpreis
- Themenbezogene Literatur zur Ansicht
- Dokumentarfilme zum Thema
- Fastenverpflegung in Bio-Qualität
- Entlastungskost am Tag der Anreise
- Aufbaukost am Tag der Abreise

An- und Abreisezeiten:

- Anreisetag: 14h00 bis 15h00
- Abreisetag: 14h00 bis 15h00

Für eine entspannte Anreise und zur Vermeidung von Staus am Gotthard empfehlen wir die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen.

Kontakt/Anmeldung

Markus Speck
Chironico (nucleo) 2
6747 Chironico TI (Schweiz)

Mobile: +41 79 259 68 36
Email: info@sinnreich-fasten.ch,
www.sinnreich-fasten.ch

Bei Frühbuchungen bis 6 Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie einen TUTGUT-SCHEIN im Wert von CHF 50.--, einsetzbar bei Massage-Anwendungen, Kneipp-Wickel und Zentherapie®.

Mit dem Einsenden des Anmeldeformulars sind Sie zum Kurs angemeldet. First come, first served!

Für Ihre Fragen im Vorfeld zu den Kursen, dem Fasten an sich oder der Fastenmethode stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

**Seminarkosten:**

- CHF 980.-- pro Person und Woche für Fastenbegleitung, Fastenverpflegung, Übernachtungskosten und Kurtaxe.
- Informationen und Bilder zu den Zimmern finden Sie auf www.ostellofaido.com.
- Einzelne Zimmer verfügen über Dusche oder Waschbecken.
- Die Mehrbettzimmer können auch als Einzel- oder Doppelzimmer gebucht werden.
- Die Buchung der Zimmer erfolgt ausschliesslich über den Veranstalter Sinnreich Fasten. First come, first served!
- WLAN wie auch Privatparkplätze stehen kostenfrei zur Verfügung. Als Gast des Ostello können Sie im südlichsten Kanton der Schweiz während Ihres Aufenthalts alle öffentlichen Verkehrsmittel kostenfrei nutzen.
- Ein Seminarplatz ist für Sie reserviert, sobald das Anmeldeformular mit den Gesundheitsfragen und eine Anzahlung in Höhe von 50% der Seminarkosten auf das Konto: Markus Speck, IBAN: CH64 0840 1016 8434 9190 0, BIC: MIGRCHZZXXX, Migros Bank AG Zürich eingeht. Die andere Hälfte zahlen Sie bis spätestens vor Kursbeginn. Es gelten die AGB, die auf www.sinnreich-fasten.ch zu finden sind.



Der Countdown läuft - die richtige Vorbereitung

Damit das Fasten zu einem positiven Erlebnis wird, ist eine gute Vorbereitung wichtig. Das sollten Sie tun:

- Verzichten Sie ein bis zwei Wochen vor dem ersten Fastentag auf Alkohol, Kaffee und Zigaretten. Damit ersparen Sie sich Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen während der Fastenwoche.
- Legen Sie vor dem Fastenbeginn zwei Entlastungstage ein, an denen Sie nur leichte Kost wie Kartoffeln, Reis, Gemüse, Obst und Sauermilchprodukte essen. Und reichlich Wasser trinken!
- Lösen Sie sich während der Entlastungstage auch anderweitig vom Alltag. Sagen Sie zum Beispiel ein paar Termine ab und verzichten Sie auf Handy und Fernseher.
- Sie nehmen regelmässig Medikamente oder haben eine chronische Erkrankung? Dann klären Sie rechtzeitig mit Ihrem Arzt, was Sie beim Fasten beachten müssen.
- Besorgen Sie sich alles, was Sie für die Fastenwoche benötigen.

Das brauchen Sie für die Fastenzeit bei ihrem Kurs:

- etwas wärmere Kleidung, auch fürs Training drinnen und draussen
- genügend Unterwäsche für ev. häufigere Wechsel
- leichte Wanderschuhe oder ähnliches festes Schuhwerk
- Sportkleidung, Thermoskanne, kleiner Rucksack, Regenjacke und Regenhose, ev. Handschuhe
- Badekleider je nach Jahreszeit
- Nordic-Walking- oder Trekking-Stöcke
- warme Socken, Hausschuhe, eine Wolldecke/Strandtuch, kleines Kissen
- Irrigator > Tipp: Reise-Irrigator von Sundo oder Oros und Darmrohr mit Zwischenstück, **Mein Favorit: Reprop - das praktische Klistiergerät, <https://www.reprop.ch/>**
- Wärmeflasche und zwei Küchen- oder kleine Frotteetücher für einen Leberwickel
- Trockenbürste mit Naturborsten, Zungenschaber und Heilerde (zB. Luvos)
- Hautpflegeprodukte auf natürlicher Basis
- Notizbuch und Stifte
- ein gutes Buch



Anmeldeformular und Gesundheitsfragen

Vereinbarung zur Teilnahme an einem Fastenkurs für Gesunde

Name: Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort: Land:

Telefon/Mobile: Email:

Geb.-Datum:

Ich bin darüber informiert, dass der ausgeschriebene Kurs ein Fastenkurs für Gesunde, also ein Präventivfastenkurs ist und kein "Heilfasten" unter ärztlicher Leitung. Die vertraglichen Leistungen ergeben sich aus der Leistungsbeschreibung des Veranstalters. Programmänderungen begründen keine Ersatzforderungen. Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich mich für gesund halte und freiwillig in eigener Verantwortung an dem Fastenseminar teilnehme. Während der Teilnahme an dem Kurs trage ich die volle Verantwortung für mein Handeln. Ich erhebe keinen Haftungsanspruch gegen die Fastenleiter/in, die Organisation bzw. Träger dieser Fastenwoche. Mit den in der Ausschreibung genannten Kosten und Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden. Für die von mir eingebrachten Gegenstände wird ferner keine Haftung übernommen. Den Gesundheitsfragebogen habe ich ausgefüllt und das beiliegende Informationsblatt mit den Ausschlussgründen zur Kenntnis genommen.

Der Kurs startet am: und endet am: Kursort:

Ein Platz ist für mich reserviert, sobald eine Anzahlung in Höhe von 50% der Seminarkosten auf das Konto Markus Speck, IBAN: CH64 0840 1016 8434 9190 0, BIC: MIGRCHZZXXX, Migros Bank AG Zürich eingeht. Die andere Hälfte zahle ich bis spätestens vor Kursbeginn. Es gelten die AGB, die auf www.sinnreich-fasten.ch zu finden sind.

Ort, Datum: Unterschrift:

Gesundheitsfragen zur Teilnahme und guten Betreuung während des Fastenkurses

Die nachfolgenden Fragen sind notwendig für eine verantwortungsvolle Begleitung während Ihres Fastens durch mich. Bitte füllen Sie den Fragebogen sorgfältig aus.

Diese Angaben dienen der Vorbereitung und individuellen Betreuung während des Fastenkurses und stellen sicher, dass ich auf eventuell vorliegende Indikationen ausreichend Rücksicht nehme und Sie während der Fastenzeit bestmöglich beraten kann. Sollte es zu einzelnen Angaben noch weitere Fragen geben, oder eine zusätzliche Empfehlung oder Rücksprache mit einem Hausarzt notwendig sein, werden wir die betreffenden Punkte in einem persönlichen Gespräch klären.

Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt und nicht an dritte Personen weitergegeben. Die Verarbeitung der Daten erfolgt im Einklang mit der Schweizer Gesetzgebung für das Medizinische Gesundheitspersonal. Einen allfälligen Wunsch zur Löschung der Daten können Sie mir jederzeit mitteilen.

Haben Sie bereits Fastenwochenerfahrung? Ja / Nein, Mal, max. Tage



Was möchten Sie mit dem Fasten erreichen, was sind Ihre Motive?

.....

Grösse in cm:

Gewicht in kg:

Halten Sie sich für gesund und leistungsfähig?

Ja / Nein

Wenn Nein, welche Einschränkungen liegen vor?

.....

Folgende Medikamente nehme ich regelmässig ein:

.....

Zutreffende Punkte bitte ankreuzen:

Ja / Nein

Trinken Sie regelmässig Kaffee, schwarzen oder grünen Tee?

..... /

Rauchen Sie?

..... /

Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne?

..... /

Haben oder hatten Sie Rückenbeschwerden?

..... /

Leiden Sie an zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck?

..... /

Sind Sie schwanger oder stillen Sie?

..... /

Wurden Sie vor kurzem operiert?

..... /

.....

Haben oder hatten Sie Beschwerden oder eine Erkrankung des Magens, Dünn- oder Dickdarms?

..... /

.....

Neigen Sie leicht zu Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung?

..... /

.....

Leiden Sie an einer Erkrankung des Herzens (z.B. Herzrhythmusstörungen), Leber oder Nieren?

..... /

.....

Werden Sie wegen Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 behandelt?

..... /

Leiden oder litten Sie je an einer Essstörung?

..... /

Haben oder hatten Sie eine Nahrungsmittel-Allergie/-Unverträglichkeit?

..... /

.....

Hatten Sie in letzter Zeit ungewollte Körpergewichtsverluste?

..... /

Leiden Sie an psychischen Erkrankungen?

..... /

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen.

Bitte senden Sie das Formular so rasch als möglich an nachfolgende Adresse:

- Markus Speck, Chironico (nucleo) 2, CH-6747 Chironico



Ausschlusskriterien / Einschränkungen für das Fasten für Gesunde

Nachstehende Aufzählungen verstehen sich beispielhaft, bitte bei allen akuten und chronischen Erkrankungen und Medikationen vorweg Rücksprache mit dem Hausarzt halten.

Wann darf nicht gefastet werden beim Fasten für Gesunde?

- Dauertherapie mit Medikation z.B. Marcumar (ausser LThyroxin, Oestrogene, Alliperoinol, Pille)
- Medikamentenpflichtige Diabetes Typ II (Insulin), Depression, Gicht
- Diabetes Typ I
- Essstörungen - Bulimie, Magersucht, Auszehrung nach Krankheit
- Leber- und Nierenerkrankungen
- Herzinsuffizienz
- Bluthochdruck unter Medikation nur nach Rücksprache und Besätigung durch den Hausarzt
- starke Alkohol- / Drogenabhängigkeit
- Schwangerschaft/Stillzeit
- Schilddrüsenüberfunktion
- Kinder unter 15 Jahren
- Bösartigen Karzinome
- Demenzerkrankungen
- Geisteskrankheiten (Schizophrenie, Neurosen usw.)
- Psychosen

Hier kann das Therapeutische Fasten in einer Fastenlinik angezeigt sein. Adressen gebe ich gerne weiter!



Kursangebot - Sinnreich Fasten

Fasten und Wandern in den Ferien

Sinnreich Fasten im schönen Tessin

Wandern und Fasten ergänzen sich in optimaler Weise. Jeder Schritt zählt! Einfach mehr zu gehen oder zu wandern ist gesundheitsfördernd. Das ist allseits bekannt und akzeptiert. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen regelmässigen Wanderns auf verschiedenste Erkrankungen sind zahlreich. Mehrtägiges Fasten und das Wandern in der Natur bilden also eine perfekte Kombination, zwei wirksame Methoden, die sich optimal ergänzen.

Die aktuellen Termine finden Sie auf www.sinnreich-fasten.ch

Fasten im Alltag

Sinnreich Fasten am Wohnort

Vielleicht haben Sie schon lange vor, eine Fastenwoche durchzuführen, aber immer kommt etwas dazwischen: Die Arbeit türmt sich und der nächste Urlaub ist schon verplant. Ausserdem haben Sie Bedenken, dass Sie das nicht alleine schaffen. Schon gar nicht während einer Arbeitswoche. Was also tun? Machen Sie es endlich wahr und entscheiden Sie sich für ein begleitetes Fasten in der Gruppe an Ihrem Wohnort.

Auf Anfrage für Gruppen in der deutschsprachigen Schweiz.

Arbeitsbegleitendes Fasten am Arbeitsplatz

Sinnreich Fasten im Job

Fasten und arbeiten? Ja, das geht. Die Erfahrung zeigt, dass vor allem das Gemeinschaftsgefühl hilft, diese besondere Herausforderung zu meistern. Mehr noch: das Miteinander, die Förderung des Verständnisses für die Kolleginnen und Kollegen erhöhen die Arbeitsmotivation. Nach einer gemeinsamen Fastenwoche lassen sich ein grösserer Zusammenhalt und ein achtsamerer Umgang miteinander beobachten – so wird das Arbeitsklima nachhaltig verbessert.

Auf Anfrage für Gruppen in der deutschsprachigen Schweiz.

Fastenvorträge

Auf Anfrage

Individuelle Fastenbegleitung

Auf Anfrage



Links

Faido

Comune di Faido

<https://www.faido.ch/>

Ostello Cappuccini Faido

<https://www.ostellofaido.com/>

Faido und der Wasserfall Piumogna

<https://www.ticinoweekend.ch/leventina/wasserfall-piumogna-faido-vergangenheit/>

<https://www.ticino.ch/de/itineraries/details/Faido-und-der-Wasserfall-Piumogna/138556.html>

<https://www.ticino.ch/de/inspirations/stories/piumogna.html>

Yoga-Pfad - Wasserfall-Piumogna und Kirche Madonna delle Rive

<https://www.bellinzonese-altoticino.ch/de/itineraries/details/Yoga-Pfad-Wasserfall-Piumogna/147558.html>

<https://www.ticino.ch/de/itineraries/details/Yoga-Pfad-Kirche-Madonna-delle-Rive/147559.html>

Cascata di Piumogna - Mauro Cavalli

<https://www.youtube.com/watch?v=YFZPyFt9DY0>

Cascatoa Piumogna a Faido - Mario Leon

<https://www.youtube.com/watch?v=6SdPJT0O63U>

Strada Alta im Leventinatal

<https://www.ticinopten.ch/de/wanderungen/strada-alta-leventinatal>

Piottinoschlucht zwischen Rodi und Faido

<https://www.srf.ch/sendungen/schweiz-aktuell/historische-gotthardstrassen-welche-epoche-muss-man-schuetzen>

http://www.promedialeventina.ch/?page_id=5&lang=de

Giornico

<https://www.ticinopten.ch/de/doerfer/giornico-leventina>

Giornico war ein heiss umkämpfter Ort

<https://www.ticinoweekend.ch/leventina/giornico-leventina-chiesa-san-nicolao-kirche/>

Giornico in der Leventina - ein Dorf voller Kulturschätze und Zeitzeugen

<https://denkmalpflege-schweiz.ch/2014/08/30/giornico-in-der-leventina-ein-dorf-voller-kulturschaetze-und-zeitzeugen/>



Ticino - Giornico: Perle der Leventina

<https://www.ticinoweekend.ch/leventina/giornico-sieben-kirchen-geheimtipp-insel-leventina-conguinta-josephson/>

Chironico / Alpe Doro

Zentrum für Begegnung Doro - Chironico/Alpe Doro TI

Begegnung - mit sich selbst - mit anderen - mit der Natur - und dem einfachen Leben
<https://www.doro-tessin.com/>

Fasten-Themen

Ärztegesellschaft Heilfasten & Ernährung e.V.

Fastentherapie und Ernährungsmedizin

Siehe Informationsdienst->Leitlinien zur Fastentherapie->5.1. Fasten für Gesunde

<https://aerztegesellschaft-heilfasten.de/>

Deutsche Fastenakademie dfa

Fastenmethoden - Heilfasten und Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner

Fastenwandern | Fastenurse | Fastenhäuser | Fasteninfos

<https://www.fastenakademie.de/>

Verband für Unabhängig Gesundheitsberatung UGB

Gesundheitsberatung -> unabhängig - kompetent - nachhaltig

<https://www.ugb.de/>

Filmbeiträge Fasten und Ernährung

Fasten und Heilen - Altes Wissen und neuste Forschung

Ein Film von Sylvie Gilman & Thierry de Lestrade

<https://www.youtube.com/watch?v=epMRBGKtIly>

Gesund durch Fasten - ZDF

https://www.3sat.de/wissen/wissenschaftsdoku/gesund-durch-fasten-102.html?utm_source=Basler+Psi-Verein+Newsletter&utm_campaign=e85d26a561-Rundmail+vom+16.+M%C3%A4rz+2020+%7C+Basler+Psi-Verein&utm_medium=email&utm_term=0_46420d7be2-e85d26a561-44795177

Was uns wirklich nährt - Kann man sich gesund essen?

Ein Film von Angelika Wörthmüller

<https://vimeo.com/115876827>

Unser Hirn ist was es isst - Doku Arte

<https://www.youtube.com/watch?v=aR2dmtuFNVo>

Fasten - Der Gesundheit zuliebe?

<https://www.srf.ch/sendungen/puls/lifestyle/fasten-der-gesundheit-zuliebe>



Einläufe

Reprop - Clyster

Einläufe einfach und sauber selbst durchführen

Reprop - das praktische Klistiergerät

Reprop ist die schnellste und einfache Lösung bei Verstopfung und ideal zur Darmreinigung

<https://www.reprop.ch/>