



juijstness@-Hotel und Haus WORCH***

Friesenstraße 11 und 28
26571 Nordseeinsel JUIJST

Zimmernachweis 04935 / 917222
info@juijstness.de ; juijst-urlaub.de



Montag, 16. März 2009

BODY&SOUL

STADT&LAND

SPEIS&TRANK

KAUF&RAUSCH

naturheilpraxis- juijst

im Hotel WORCH, Friesenstraße 28

div. HeilpraktikerInnen, Therapeuten

von der Insel Juijst und aus " Deutschland "

26571 Nordseeinsel JUIJST

04935 / 917350 termine@juijst-heilpraktiker.de

Termine nur nach Absprache



Fasten: Gut für Körper und Seele

Enthaltensamkeit und Selbstfindung: Noch bis Ostern wird verzichtet

Sieben Wochen der Enthaltensamkeit, des Entschlackens und der Selbstfindung. Noch bis Ostern dauert die Fastenzeit, in der viele von uns auf Laster wie Alkohol, Zigaretten oder Süßigkeiten verzichten.

Nach der Völlerei der Festtage wollen wir uns im Frühjahr „reinigen“ – und damit auch neue Kraft schöpfen. Doch richtig zu fasten, nach den altbewährten Methoden, ist eine echte Herausforderung und ohne professionelle Anleitung nicht zu empfehlen.

Der Wandsbeker Heilpraktiker Jens Wendelmuth (57) ist Initiator des „Fastenkollegs Hamburg“. Er praktiziert die klassische Kur des Fastenpappes Otto Buchinger (1878-1966). Die Kur dauert gewöhnlich eine Woche, zum Speiseplan gehören Säfte, Tees und Suppe. Der Körper stellt dabei um auf Fettverbrennung.

„Nach einem bis zwei Krirentagen erlebe ich bei den Leuten einen regelrechten Euphorie“, sagt Wendelmuth. „Sie

fühlen sich kraftvoll und klar. Manche wollen gar nicht mehr aufhören. Körperliche Beschwerden fallen weg.“

Wer glaubt, man könne Fasten zum Abnehmen nutzen, der irrt allerdings. „Der Jojo-Effekt ist programmiert“, sagt Wendelmuth. Es sei daher wichtig, auch nach den sieben bis 14 Tagen seine Ernährung auf Vollwertkost umzustellen. Denn: „Wer auch 40 Tage nach dem Fasten noch so viel wiegt wie direkt danach, der hält das Gewicht auch“, so der Heilpraktiker.

Für manche erschreckend, aber laut Wendelmuth unverzichtbar, ist die tägliche Darmentleerung durch ein Einlaufgerät: „Wer das nicht macht, vergiftet sich.“ Während der Kur zu arbeiten, empfiehlt sich überhaupt nicht, da es schlichtweg anstrengend wäre. Das Fastenkolleg bietet deshalb Reisen an, etwa auf die Inseln Rügen, Juijst und Mallorca, bei denen man unter fachkundlicher Hilfe fastet und den Alltag komplett ausklammert.

juijst-urlaub.de



juijstness@ pur

Eine kleine Portion Salat gefällig? In der Fastenzeit ist weniger mehr: Nicht um dauerhaft abzunehmen, sondern um den Körper zu reinigen.

Denn nicht nur die Ernährung spielt beim Fasten eine Rolle. Man lässt auch den seelischen Ballast los, nutzt die Zeit, um über sich nachzudenken, zu schlafen, zu lesen, zu schwimmen oder in die Sauna zu gehen. Wer mitmachen möchte: Für die Reise mit dem Fastenkolleg nach Juijst vom 4.

bis 10. April gibt es noch freie Plätze. **WIEBKE TOEBELMANN**

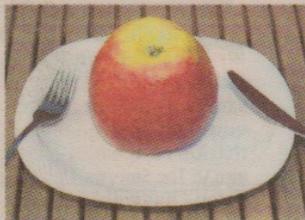
Naturheilpraxis Jens Wendelmuth, Lesserstraße 211 (Wandsbek), Tel. 69 64 40 22, www.wendelmuth.com

Mehr zum Thema unter: www.fasten-kolleg-hamburg.de

Eine Woche lang Heilfasten – so funktioniert's

Um sich an die enthaltensame Zeit zu gewöhnen, werden so genannte Entlastungstage vor Beginn der eigentlichen Fastenwoche durchgeführt: An diesen Entlastungstagen darf man vormittags nur Brennnesseltee, Zinnkrauttee oder stark verdünnte Gemüsesäfte trinken.

Mittags und abends gilt: simpel, wenig und vegetarisch essen, und zwar Salat beziehungsweise rohes oder gedämpftes Gemüse. Falls ein starkes Hungergefühl aufkommt, ist es das



Beste, nur mit Gemüse auszukommen. Obst darf zusätzlich gegessen werden.

Entlasten heißt außerdem: seelische Last abwerfen, Hektik

abbauen und Spannungen loslassen. Und: Mindestens zwei Wochen vor dem Fasten sollte man sich von Kaffee, Süßigkeiten, Alkohol und Zigaretten verabschieden.

An den eigentlichen Fastentagen – fünf an der Zahl – nimmt man nur Flüssigkeit zu sich; morgens und über den ganzen Tag verteilt viel Fastentee, mittags Gemüsebrühe oder Gemüsesaft, abends Obstsaft oder wieder Gemüsebrühe.

Im Anschluss an diese kurze Fastenwoche ist es wichtig, wieder behutsam mit dem Essen anzufangen. Dazu sind die beiden **Aufbautage** da: vormittags mit Wasser oder Kräutertee starten; mittags Blatt- und Gemüsesalate zu sich nehmen, abends kann das gedünstete Gemüse dann bereits um ein wenig Hirse oder Kartoffeln ergänzt werden. Nicht vergessen: Weiterhin viel trinken! Und das Gefühl genießen, wie neugeboren zu sein! (wit)

fasten-juist.de

etwas für Körper, Geist und Seele tun...

juijstness@-Hotel und Haus WORCH***Insel JUIJST
info@juijst-fasten.de // 04935/917222