Auszeit vom Essen – Fastenkurs am Samerberg

Beitrag

In der Naturheilkunde gilt es seit langem als wirksame Therapie. Inzwischen kann auch die Wissenschaft erklären, warum der Verzicht auf Nahrung so gesund ist. Die Erklärung dafür ist ganz einfach: Fasten gehört zur Natur des Menschen. Jeden Tag Fleisch und Milchprodukte, dazu jede Menge Süßes und Salziges, verteilt bis auf 10 Mahlzeiten pro Tag: zu keiner Zeit in der Menschheitsgeschichte sah Ernährung so aus. Fastenzeiten dürften dagegen eher die Regel gewesen sein. Der Körper ist daher hervorragend auf Nahrungsabstinenz eingestellt. Kommt zu wenig Energie nach, wechselt er in ein alternatives Energieprogramm.

Veronika Nickl, ganzheitliche Ernährungsberaterin am Samerberg, bietet dieses Frühjahr wieder verschiedene Fastenkurse an. Dabei setzt sie auf die zwei bewährtesten Fastenmethoden, die gut im Alltag zu integrieren sind: das Buchinger- und das Basenfasten.
Buchinger Fasten ist eine Fastenmethode, bei der für einen begrenzenten Zeitraum keine feste Nahrung zu sich genommen wird. Es gibt Tee, Wasser und Gemüsebrühe/Säfte.

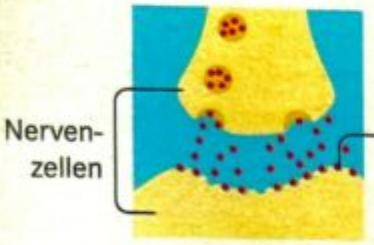
Start 01.03.23 um 19 Uhr mit einem Einführungsabend.
Ab dem 02.03. kann mit dem Fasten für 4-8 Tage begonnen werden.
Basenfasten ist eine milde Form des Fastens und damit ausgesprochen alltagstauglich. Beim Basenfasten darf alles gegessen werden, was der Körper basisch verstoffwechselt. Im Wesentlichen sind dies Obst, Gemüse, Nüsse, Kräuter und Keimlinge.
Start 15.03.23 um 19 Uhr mit einem Einführungsabend.
Ab dem 16.03. kann mit dem Fasten für +/- 7 Tage begonnen werden.
Am Einführungsabend erhält jeder Teilnehmer alle wichtigen Informationen und ein Skript für die Fastenzeit, der Startzeitpunkt kann individuell bestimmt werden. Während der Fastenzeit trifft sich die Gruppe 2-mal, um sich gemeinsam zu stärken, Fragen zu klären und um sich über gesunde Ernährung Gedanken zu machen. Dies wird mit einer gemeinsamen Bewegungseinheit im Freien verbunden.
Kosten je Kurs 90€
Neu ist in diesem Frühjahr ein Kurs für Fastenwiederholer. Der Kurs ist für diejenigen interessant, die die Fastenmethode bereits kennen, Infos und Skript bereits zu Hause haben, aber dennoch lieber gemeinsam in der Gruppe mit Beratung und Unterstützung fasten. Der Kurs beinhaltet 3 Treffen und startet am 9.3.23 – Kosten 50 €

Um Voranmeldung wird jeweils gebeten – Tel. 0170 28 52 125 · info@ernaehrungsberatung-veronikanickl.de – www.ernaehrungsberatung-veronikanickl.de

Bericht und Bilder: Veronika Nickl

Was beim Fasten im Körper passiert

Serotonin: Der Botenstoff wird zwischen den Gehirnzellen vermehrt freigesetzt. Dadurch verbessert sich die Stimmung



Leber: Gespeicherter Zucker (Glykogen) wird abgebaut. Danach werden Fettsäuren in Ketonkörper als alternative Energiequelle umgewandelt

Bauchspeicheldrüse: Muss weniger Insulin produzieren und kann sich erholen

Zelloberfläche: Die Andockstellen (Rezeptoren) für das zuckerregulierende Hormon Insulin an den Zellen reagieren wieder empfindlicher

Fettzellen: Während des Fastens baut der Körper vermehrt Körperfett ab. Vor allem das gesundheitsschädliche Bauchfett verringert sich

Entzündungen: Der Körper produziert

Gehirn: Die Bildung neuer Gehirnzellen wird angeregt

Atem: Der Ketonkörper Ace wird ausgeatmet. Es entstel ein fruchtig-säuerlicher Ger

Herz: Puls und Blutdruck si

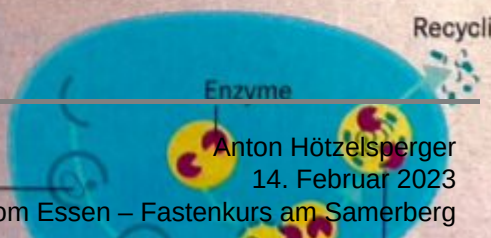
Blut: Cholesterinwerte und Insulinspiegel sinken

Magen: Der Magen schrum weshalb man nach dem Fast zunächst schneller satt ist

Darm: Der Darm kommt zur Ruhe. Dennoch werden weit abgestorbene Zellen und Da bakterien ausgeschieden

Die Vielfalt der Darmbakterien des Mikrobioms nimmt zu

Zellen: Die Autophagie komm Gang. Bei diesem Recyclingp wird Abfall in der Zelle zerleg wiederverwertet



Kategorie

1. Gesundheit & Corona

Schlagworte

1. Chiemgau
2. Fastenseminar
3. München-Oberbayern
4. Rosenheim
5. Samerberg