



SCHWARZWALD PANORAMA

Hotel.Campus.Selfness

— ★ ★ S ★ ★ —

BAD HERRENALB

Der Entlastungstag

Buchingerfasten und basenfasten die Wacker-Methode®

Unmittelbar vor dem Fasten/basenfasten wird mit **einem oder auch mehreren** Entlastungstagen der Stoffwechsel vorbereitet. Eine Vorbereitung zur Umstellung der Ernährung von außen, auf die Ernährung von innen. Dabei nehmen wir ca. 600 kcal auf.

Wir beschränken uns dabei auf wenige, biologisch hochwertige Lebensmittel, grundsätzlich wenig Salz und Fett, und trinken dabei min. 2 L. Wasser pro Tag. Lassen Sie den Kaffee ruhig schon einige Tage vor dem Fasten/basenfasten weg (langsam ausschleichen), das erspart oft heftige Kopfschmerzen.

Obsttag oder Reistag:

1,5 kg frisches Obst auf 3-4 Mahlzeiten über den Tag verteilen.

z.B.: Äpfel, Melonen, Beeren und andere Obstsorten der Saison; aber auch Ananas, Kiwi, Mango usw...

oder:

150g Hirse oder Dinkelreis kochen und in drei Portionen aufteilen.

Morgens und abends mit 200 g ungesüßtem Apfelkompott, mittags mit

200 g gedünstetem Gemüse und Kräutern (ohne Salz) servieren.

Trinke ausreichend Wasser und Tee.

Mitbringen sollten Sie:

Badeanzug/Bikini bzw. Badehose, Badeschuhe, Jogginganzug, Nackenkissen (falls Sie eines benötigen), Trockenbürste (gibt es bei uns auch zu kaufen) und Turnschuhe, **Hausschuhe**, in der Winterzeit feste Wanderschuhe, genug Wäsche zum wechseln, denken Sie an den Umstand, dass Fastende oft frieren und bringen Sie auch warme Kleidung mit.

Zur Darmreinigung empfehlen wir einen Einlauf, den dazu notwendigen Irrigator können Sie bei uns erwerben (13.- €) oder falls vorhanden, diesen mitbringen. Um sich dazu auf den Boden legen zu können, ist eine Isomatte sinnvoll. Diese sollten Sie aus hygienischen Gründen selber mitbringen. Bademantel, Saunatücher/Badetücher und Badeslipper werden von uns gestellt.