



## **FASTEN-RATGEBER**

---

feelgood fasten frisch & aktiv mit Gabi



**AKTIV & VITAL HOTEL  
THÜRINGEN**



---

Die Fastenzeiten sind Teil meines Lebens. Ich kann auf sie ebensowenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist Fasten für die innere.

Mahatma Gandhi

---

# GLÜCK & ERFÜLLUNG BUCHINGER-FASTEN DETOX

- Du bist bereit für eine tolle Fastenreise mit neuen, interessanten und wertvollen Erfahrungen?
- Du bist auf der Suche nach einer Fastenreise in einer wunderschönen Umgebung?
- Du möchtest liebevoll und kompetent in deiner Fastenzeit begleitet werden?
- Du suchst keine Massenveranstaltung, sondern eine kleine Gruppe mit einem intensiven Austausch, in der Du Deine Fragen wirklich los werden kannst?
- Du möchtest keine „Google-Infos, sondern Tipps und Hilfestellungen auf Deinem Weg zu einer gesunden Lebensführung?
- Du interessierst Dich für altbewährte alternative Heilmethoden und für neue frische Möglichkeiten?

**HERZLICH WILLKOMMEN!**

**DU HAST GEFUNDEN,  
WONACH DU GESUCHT HAST!**

# GLÜCK & ERFÜLLUNG

## BUCHINGER-FASTEN DETOX

Das Fasten nach Buchinger setzt zudem auf Selbstfindung und Bewusstwerdung. Das heißt: Kern des Heilfastens ist ein freiwilliger Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel über einen begrenzten Zeitraum. Die reichliche Zufuhr von Flüssigkeit, in Form von Wasser, Fastentee und Gemüsebrühe, und eine regelmäßige, gründliche Darmreinigung garantieren, dass der Körper diese „nahrungslose Zeit“ gut übersteht und Regenerationsprozesse in Gang gebracht werden.

Heilfasten ist eine medizinische Anwendung in einer Klinik unter ärztlicher Aufsicht aufgrund von bestimmten Indikationen, z. B. starkes Übergewicht und Beeinträchtigung des Herz-Kreislauf-Systems. In der Regel wird länger als zehn Tage gefastet. Fasten ist für Jedermann und kann auch daheim oder in Begleitung eines erfahrenen Fastenleiters erfolgen. In der Regel werden zehn Vollfastentage nicht überschritten. Häufig werden jedoch die Begriffe Fasten und Heilfasten als Synonym verwendet.

### Wie funktioniert die Fastenwoche?

Das Heilfasten nach Buchinger kann in wenigen Punkten zusammengefasst werden. Dr. Helmut Lützner (Internist, Facharzt für Naturheilverfahren und Experte für Fasten und Ernährungstherapie) beschreibt den Rahmen des Buchinger Heilfastens wie folgt:

- **Nichts essen – viel trinken**
- **Weglassen, was nicht lebenswichtig ist**
- **Ausscheidung fördern**
- **Bewegungs- und Ruhephasen einbauen**
- **Sich vom Alltag lösen**

# GLÜCK & ERFÜLLUNG

## BUCHINGER-FASTEN DETOX

Fasten richtet sich an gesunde Menschen. Solltest Du regelmäßig Medikamente nehmen oder unter eine chronischen Erkrankung leiden, dann kontaktiere unbedingt Deinen Arzt und hole Dir eine Fastenerlaubnis. Mit Deiner Anmeldung bestätigst Du, dass Du gesund bist bzw. eine Erlaubnis von Deinem Arzt hast. Das gleiche gilt bei Beschwerden. Hier kontaktiere unverzüglich Deinen Arzt.

Das Fasten ersetzt keinen Besuch beim Arzt. Die Tipps, Anleitungen sind Informationen und keine Heilversprechen. Natürlich recherchiere ich sehr sorgfältig und erzähle von meinen eigenen Erfahrungen, kann aber keine Haftung für die Richtigkeit meiner Inhalte übernehmen.

Du nimmst freiwillig und in eigener Verantwortung am Fasten-Wandern, Fasten am Wohnort oder Online-Fasten teil. Sie stellen den Dienstleister von allen Haftungsansprüchen frei.



## PHASE 1: FASTEN-VORBEREITUNG

Die „Entlastungstage“ dienen der Einstimmung des Körpers auf den bevorstehenden Nahrungsentzug. Auf Deinem Speiseplan steht leichte vegetarische Kost mit Obst, gedämpftem Gemüse, Kartoffeln und Reis. Reichlich Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchte-tees ergänzen die Mahlzeiten. Generell ist es wichtig, bereits jetzt die Nahrungsmenge zu reduzieren und auf Kaffee, Alkohol und Nikotin zu verzichten. Brauchst du genaue Anleitungen und Rezepte, wie ich das sehr erfolgreich umsetze? Dann bitte melden.

## PHASE 2: DURCHFÜHRUNG DES FASTENS

Der erste Fastentag steht im Zeichen der Darmentleerung und -reinigung. Damit sich keine Giftstoffe durch halbverdaute Nahrungsrückstände in Deinem Darm bilden können, wird mit Glaubersalz abgeführt. So werden Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Übelkeit vermieden. Ausreichendes Trinken kompensiert den kurzfristigen Flüssigkeitsverlust. Alternativ können auch Einläufe oder eine Colon-Hydrotherapie durchgeführt werden. Die sich anschließenden Tage folgen einem gewissen Rhythmus. Zum Frühstück gibt es Kräuter- und Heiltee. Beim Mittagessen gibt es frisch gepressten Saft, abends eine Fastengemüsesuppe. Trinken ist sehr wichtig, mindestens 2 bis 3 Liter stilles Wasser/Quellwasser pro Tag. Zur Auswahl steht Dir Fastentee, verschiedene Kräutertees und stilles Wasser. Jetzt nimmst Du insgesamt nur ca. 250 kcal zu sich, was den Körper dazu bewegt in den Fastenstoffwechsel einzusteigen und dort zu bleiben. Bewegung, wie Schwimmen, Yoga, Gymnastik, Massage, Meditation während der Fasten-Therapie sorgt zusätzlich für Wohlbefinden und positive Effekte auf die Gesundheit. Sollte es doch einmal nötig sein, den Stoffwechsel anzuregen, dann kommt Honig zum Einsatz.

## PHASE 3: FASTENBRECHEN

Den Abschluss beim Buchinger Fasten bildet das Fastenbrechen-ritual und die Aufbau- und Entlastungstage. Die Mindestdauer für den Kostenaufbau ermittelst Du einfach, indem die tatsächliche Fastenzeit, also die Vollfastentage, durch drei geteilt wird. Damit sich der Körper langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen kann, werden zunächst frische oder gedünstete Äpfel zur Anregung der Magensäureproduktion und später Gemüse- oder Kartoffelsuppen und Gemüsegerichte gereicht. Gleichzeitig wird die Kalorienmenge langsam erhöht. Je länger das Vollfasten gedauert hat, umso langsamer sollte die Energiemenge gesteigert und auf leichte Kost geachtet werden. Idealerweise schließt sich an ein Fasten nach Buchinger noch eine Nachkur in Form von Basenfasten, vegetarischer oder veganer Ernährung an.

Rezepte für alltagstaugliche, basische Ernährung auch für Deinen Arbeitsalltag auf Anfrage sehr gerne bei mir direkt.

*Deine innere  
Stimme zu hören  
ist eine Frage deiner  
Achtsamkeit,  
ihr auch zu folgen  
eine Frage deines Mutes.*

# WIE WIRKT FASTEN?

Nachdem unsere Leber im eigenen Speicher die Kohlenhydrate verbrannt hat, stellt sie auf Ketose (ketogener Stoffwechsel) um.

Das bedeutet, sie nimmt Körperfett und verstoffwechselt es zurück in Blutzucker. Nach zwei bis drei Tagen kommen viele Fastende in eine Leichtigkeit und am vierten bis fünften Tag spüren die Teilnehmer oftmals eine heitere Gelassenheit – das sogenannte Fastenhoch! Der Körper schüttet Endorphine aus und diese sorgen für ein Glücksempfinden.

Im Fasten reinigt sich unser Körper intensiv! Das ist gut erforscht. Wie funktioniert das?

2016 bekam der Japaner Yoshinori Ohsumi den Medizin-Nobelpreis für die Entdeckung der Autophagie beim Fasten. Es ist ein Selbstreinigungsprozess, wobei fehlgebildete Zellen, alte Aminosäuren/Proteine und Krankheiten beseitigt werden. Nach dem Fasten kann dieser Jungbrunnen mit Spermidinen aus der Pflanze weiter täglich unterstützt werden. Dieser Prozess spielt eine elementare Rolle bei der Gesunderhaltung des Körpers bis ins hohe Alter!

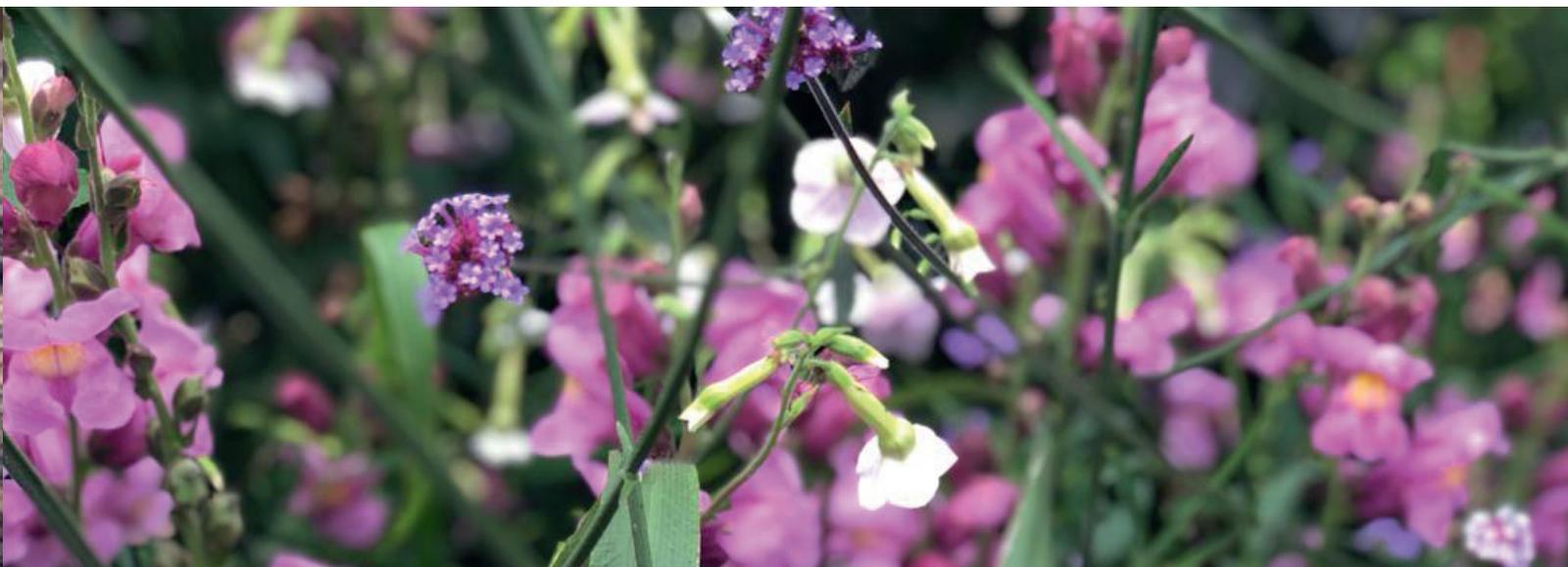
Bist du grundsätzlich offen für das Thema? Ich berate Dich hierzu gerne individuell und beantworte Deine Fragen.



# CHECKLISTE

Um erfolgreich in die Fastentage zu starten empfehle ich dir folgende Dinge mitzubringen:

- **Thermoskanne (für Tee)**
- **Wärmflasche (für Leberwickel und kalte Füße)**
- **Irrigator/Einlaufgerät/Klistier (für Darmreinigung), Kokosöl/Massageöl o. ä.**
- **Trockenbürste**
- **Zungenschaber**
- **Öl zum Ölziehen (Ringana Zahnöl oder Kokosöl)**
- **Wetterfeste Kleidung (auch für kalte und regenreiche Tage, Regenponcho etc.)**
- **Feste, hohe Wanderschuhe (keine Stadt-Stiefel)**
- **Wanderstöcke/Nordic-Walking-Stöcke**
- **Sport-Kleidung, Yoga-Matte, Turnschuhe, Badeschuhe für Sauna, Hausschuhe**
- **kleiner Wanderrucksack**
- **im Sommer: Kappe, Sport-Mütze, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Badesachen**
- **im Winter: Mütze, Handschuhe, Schal**
- **Ein Buch zum Lesen (keine Krimis oder negative, aufwühlende Inhalte)**
- **Kleiner Rucksack für Wanderungen**
- **Gesundheits-Fragebogen ausgefüllt**
- **Schreibblock, Stift**



# FRAGEBOGEN GESUNDHEIT

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße : \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Hast du schon einmal gefastet? (Ja/Nein) \_\_\_\_\_

Gab es dabei Besonderheiten? Wenn ja welche? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das Fastenseminar ist eine Veranstaltung für Gesunde, also kein Fasten unter ärztlicher Aufsicht. Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich mich für gesund halte und freiwillig und in eigener Verantwortung an dieser Veranstaltung teilnehme. Somit stelle ich keine Ansprüche an die Seminar-Leitung oder das Hotel bei evtl. auftretenden Schäden am Körper, an der Gesundheit und am Eigentum. Hinweis: Bei Medikamenteneinnahme ist das Fasten vorher mit dem Arzt abzustimmen.

Bitte senden Sie mir Ihren ausgefüllten Fragebogen vor Fastenbeginn per E-Mail (sofree\_lifeconcept@gmx.de) oder Whatsapp (+49 171 2096192) zu.

Dankeschön ♥. Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Fastenreise. Deine Gabi Todt.

\_\_\_\_\_

Ort/Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift

# DEINE FASTEN-BEGLEITERIN:

Ich bin Gabi Todt. Geboren im schönen Vogtland, geprägt von den Bergen des Elstergebirges, umgeben von Wald und Natur pur fühlte ich schon, seit ich mich erinnern kann, die Faszination von Pflanze und Tier. Aufgewachsen in unserer Landwirtschaft mit drei Generationen im Haus, mit Tieren und Wald prägte das Leben mit aller Arbeit rund um Tier und Natur meine Kindheit.

Wir spielten und sportelten täglich draußen zu jeder Jahreszeit.

## **ALTERNATIVE HEILMETHODEN**

Durch meine eigene Krankheitsgeschichte vor über 15 Jahren erkannte und lernte ich, welchen Einfluss der Geist und die Seele auf körperliche Symptome und Krankheiten haben und welche Möglichkeiten und Chancen uns die Natur bietet, um zu heilen, zu genesen und vorzusorgen.

Dieses führte mich zu den alternativen Heilmethoden und zur gesunden Ernährung. Ich begab mich aktiv auf die Suche nach Lösungen, lernte alles von meiner geschätzten Fastenleiterin Ilona Reihl und las und lernte unermüdlich, um mir selbst Heilung zu ermöglichen.

Der Wendepunkt kam dann schließlich mit meinem ersten Fasten an der Ostsee! Hier spürte ich nach Monaten und Jahren des langen Weges endlich Erleichterung und deutliche Besserung durch das Entgiften in der Fastenzeit.

Wissend, welchen Schatz ich hier in den Händen hielt, fastete ich nunmehr jährlich, sogar halbjährlich.

Schon bald reifte der Wunsch selbst die Fastenleiter-Ausbildung zu machen, welche ich 2021 erfolgreich absolvierte, denn dieses Geschenk gebe ich heute nur zu gerne an Dich weiter.

Gabi Todt | Thomasstraße 8 | 99084 Erfurt | 0171 2096192  
sofree\_lifeconcept@gmx.de | [feelgoodfastenfrischundaktiv.com](http://feelgoodfastenfrischundaktiv.com)

[feelgoodfastenfrischundaktiv.com](http://feelgoodfastenfrischundaktiv.com)