

## Was bewirkt Fasten?

- Fasten regt die Zellreparatur an – Autophagie
- Lymphe und Bindegewebe werden entschlackt.
- Alle Organe können sich regenerieren.
- Durch den Verzicht auf tierische Eiweiße werden besonders Muskeln, Hormone, alle Blutkörperchen, aber auch alle anderen Zellen regeneriert.
- Der Stoffwechsel kann sich neu einstellen.
- Die Geschmacksnerven werden sensibler.
- Wir trinken ausreichend. Dies sollte auch nach dem Fasten beibehalten werden.
- Gelenks- und Muskelschmerzen können verschwinden.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Der Darm wird gereinigt, was zur Besserung bei vielen Autoimmunerkrankungen führt.
- Die Vielfalt der Darmflora wieder hergestellt.
- Man sieht klarer.
- Ein paar Pfunde purzeln.
- Wir lernen unseren inneren Arzt kennen: Wann habe ich Durst, wann habe ich Hunger, wo zwickt etwas, was steckt dahinter?
- Du kannst den Heißhunger auf Süßigkeiten in den Griff bekommen.
- Die Fastengymnastik regt Kreislauf und Lymphfluss an.

„Durchs Fasten verbessern sich alle Stoffwechselparameter in unseren Organen und Geweben in beeindruckender Weise. Diesen lebensverlängernden Effekt schafft kein Medikament!“

Prof. Andreas Michalsen, Fastenarzt und -forscher

## Meine Angebote:

### - Ernährungscoaching

- zur Ernährungsumstellung
- zum Aufbau einer gesunden Darmflora
- zur Leberentgiftung
- für Diabetiker, Rheumatiker, Allergiker...

### - Begleitete Fastenkurse in Gruppen

- nach Hildegard von Bingen
- Basenfasten

Termine und Preise siehe Einleger

### - Vorträge und Workshops für:

- Regelmäßige Vorträge beim Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V. (Termine auf meiner Webseite)
- Kindergärten, Vereine, Selbsthilfegruppen etc. Interessiert? Ruf mich an!

### Ernährungslehre nach Hildegard v. Bingen und andere alternativen Heilweisen

- Unterstützung und Linderung bei chronischen Erkrankungen



**Gesundheit  
kannst Du essen!**

### Christiane Rummel

Gesundheits- u. Ernährungscoach

Am Waldwinkel 9

34431 Marsberg-Bredelar

Tel. 0 29 91 - 90 83 23

Mobil: 0173 - 86 466 18

[www.christianerummel.de](http://www.christianerummel.de)

[info@christianerummel.de](mailto:info@christianerummel.de)



**FASTEN**

**Neustart für den Körper,  
Hilfe bei allen  
chronischen Erkrankungen**

## Fastenangebote

- **Dinkelfasten**  
- nach Hildegard von Bingen
- **Basenfasten**  
- Säure-Basen-Balance wieder herstellen
- in Gruppen oder einzeln



**Gesundheit  
kannst Du essen!**

## ***Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen*** (Gruppe)

Wir treffen uns einige Male in der Gruppe. Du bekommst genaue Anweisung für Vorbereitung, Durchführung und abschließende Aufbau tage (Tage nach dem Fasten). Du erhältst viele Tipps für eine gesunde Ernährung nach dem Fasten.

### **Kurzbeschreibung zum Dinkelfasten:**

1. Der morgendliche Ingwer-Keks hilft bei der Umstellung auf den Fastenstoffwechsel.
2. Die 11 Tibeter bringen Dich in Schwung.
3. Danach gibt es eine warme Mahlzeit aus Dinkelflocken, Apfel und Honig mit Gewürzen nach Hildegard von Bingen (Habermus) oder Hirsebrei (bei Gluten-Unverträglichkeit)
4. Mittags und abends ein bis zwei Teller klare Brühe, aus Dinkel o. Hirse + Gemüse (ohne Einlage)
5. Dazu werden 2-3 Liter Tee oder Wasser getrunken.
6. Am Wochenende machen wir gemeinsam eine Energiewanderung und meist eine Yoga-Schnupperstunde.
7. Meine Telefon-Hotline gibt Dir Sicherheit. Ich begleite Dich während des Fastenkurses.
8. Einige Tage vorher solltest Du den Kaffeekonsum und tierische Eiweiße reduzieren.
9. Dauer: Anfänger eine Woche, später auch länger, max. 14 Tage



Aktuelle Termine findest Du auf meiner Webseite.

**Wir fasten in kleinen Gruppen, eine vorherige Anmeldung ist notwendig.**

## ***Basenfasten*** (Gruppe)

Basenfasten ist das Fasten mit Obst und Gemüse - eine alltagsfreundliche Fastenmethode. Basenfasten ist eine Kur, bei der Du Dich für eine begrenzte Zeit ausschließlich von basenbildenden Lebensmitteln ernährst. Während der Basenfasten Kur sind daher alle Säurebildner (tierische Eiweiße und Kohlehydrate) tabu. Wir reinigen den Darm mit dem schonenden Ingwerkeks und Flohsamen.

### **Tagesablauf:**

- Der morgendliche Ingwer-Keks hilft bei der Umstellung auf den Fastenstoffwechsel.
- Die 11 Tibeter bringen Dich in Schwung.
- Zum Frühstück gibt's ein basisches Müsli, Smoothies, leckere Obstspeisen
- Mittags stehen Salat-, Gemüse- und Kartoffelgerichte auf dem Speiseplan, alles mit wertvollen Ölen zubereitet.
- Abends sättigen Gemüsesuppen und gedünstetes Gemüse.
- weiter wie Punkt 5 - 8 beim Dinkelfasten
- Dauer: meistens 2 Wochen



### **Vorteile:**

- Du kannst wie gewohnt für die Familie kochen,
- Du lernst viele neue Rezepte kennen,
- Deine Mineralstoffspeicher werden aufgefüllt, davon profitieren alle Organe, Gefäße, Hormone..
- Obst macht froh - gute Laune steckt an!
- und alle anderen Vorteile, die Du unter Fastenwirkungen nachlesen kannst.

*Eine Fastenteilnehmerin: „Dieses Fasten ist für mich die ideale Umstellung auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, ich fühle mich voller Energie!“*

## ***Wer darf fasten?***

Grundsätzlich jeder gesunde Mensch zwischen 20 und 80 Jahren. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte auf jeden Fall vor einer Fastenkur mit seinem Arzt sprechen.

Es gibt einige Situationen, in denen man NICHT fasten sollte.

- Personen, die unter Ess-Sucht oder Bulimie leiden
- Frisch operierte Personen oder Personen, die gerade eine Infektionskrankheit haben,
- Schwere Erkrankungen: Tuberkulose, Krebs, Schilddrüsenüberfunktion, Abmagerung, Altersschwäche, schlechter Allgemeinzustand, chronischen Entzündungen.
- Während einer Schwangerschaft solltest Du unbedingt auf eine Fastenkur verzichten. In dieser Zeit brauchen Mutter und Kind eine optimale Nahrungszufuhr.
- Insulinpflichtige Diabetiker (Typ I) können bei mir nicht fasten.

In manchen dieser Situationen kann eine Fastenkur trotzdem heilsam sein. Aber dann bitte nur unter ärztlicher Aufsicht am besten in einer Fastenklinik.

