

# Basenfasten / Intervallfasten / Heilfasten / Vegane-Keto-Diät

Preise // Leistungen // Beschreibung & Vergleich der Kuren



## Vegane Keto-Diät



### Was genau ist die vegane Keto-Diät?

Die Keto-Diät ist eine Form der Low-Carb-Diät und zeichnet sich durch eine extrem kohlenhydrat- und zuckerarme, dafür aber sehr fett- und eiweißreiche Ernährung aus. Eine kohlenhydratarmer Ernährung ist einer der effektivsten Wege, um die eigene Gesundheit zu steigern und um schnell abzunehmen. Was Keto so besonders macht, ist die Einfachheit und Effektivität. Man muss weder Kalorien zählen, noch ständig hungern und kann sich sehr lecker und ausgewogen ernähren. Keine andere Diät bietet solche Vorteile.

### Effektive Körperfettverbrennung ohne Jo-jo-Effekt

Mit einer ketogenen Ernährungsweise kann sehr effektiv Körperfett verbrannt und eine erhebliche Gewichtsabnahme erreicht werden. Und das in relativ kurzer Zeit, ohne Kalorienzählen und Jo-Jo-Effekt. Der Gewichtsverlust bei einer ketogenen Diät kommt auf die gleiche Weise zu Stande, wie bei jeder anderen Diät - nämlich durch Herbeiführen eines Kaloriendefizits (Aufnahme von weniger Kalorien als der Körper benötigt). Der Unterschied ist aber, dass bei jeder anderen Diät die Kalorienaufnahme reduziert wird, während eine ketogene Ernährung mit dem Körper "zusammenarbeitet" und dieser automatisch weniger Verlangen nach Kalorien hat. Für das Ziel der effektiven Körperfettreduktion ist eine ketogene Ernährung daher die weitaus bessere Wahl.

## Basenfasten



Viele ungünstige Angewohnheiten führen zu Unwohlsein und Beschwerden. Meist ist es die Kombination aus ungesunder Ernährung, übermäßigem und zu schnellem Essen, mangelhafter Bewegung, Stress, Genussgiften wie Zucker, Koffein und Alkohol, Medikamenten, psychischen und seelischen Unstimmigkeiten und umweltspezifischen Faktoren, die über kurz oder lang zu Übersäuerung und Gesundheitsproblemen führt. Eine regelmäßige Entsäuerung und Entschlackung sind daher in der heutigen Zeit wichtiger denn je.

Basenfasten ist eine Entschlackungsvariante, bei der für einen bestimmten Zeitraum auf sämtliche Lebensmittel, die im Körper Säuren und Stoffwechselgifte bilden könnten, verzichtet wird. Da gleichzeitig sehr vitalstoffreich gegessen wird, kann der Organismus während des Basenfastens sehr gut eingelagerte Stoffwechselschlacken und Säuren abbauen sowie Heil- und Regenerationsprozesse einleiten. Basenfasten ist eine Möglichkeit, den Körper zu entsäuern und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt wiederherzustellen

Menschen mit chronischem Durchfall, mit Blähungen oder chronischer Verstopfung, mit Hautproblemen, Migräne, Rheuma oder vielen anderen Gesundheitsproblemen erreichen durch das Basenfasten eine Entlastung und Entgiftung ihres Körpers. Und das Beste daran: Sie können sich satt essen!

## Intervallfasten



Ein Problem in der heutigen Ernährung und zugleich eine bedeutsame Ursache für Übergewicht ist die ständige Verfügbarkeit von Nahrung. Ständig wird irgendwas gegessen, genascht oder getrunken (snacking). Meistens auch noch viel zu viel und das Falsche.

Das häufige Essen in kurzen Abständen ist aus Sicht der Evolution völlig unnatürlich. In der Steinzeit, als der Mensch Jäger und Sammler war, folgte Tagen der Nahrungsaufnahme, Zeiten an denen keine Nahrung zur Verfügung stand. Unser Stoffwechsel und Verdauungsapparat ist auf diese Lebensweise, d.h. immer wiederkehrenden Phasen des Nichtessens, ausgerichtet. In diesen Zeiten kann sich der Körper reinigen und ernährt sich von zuvor angelegten Fettreserven.

Diesem Prinzip folgend, geht es beim Intervallfasten (auch Kurzzeitfasten, intermittierendes Fasten oder intermittent fasting genannt) vor allem darum, dass nach einer gewissen Zeit der Nahrungsaufnahme eine gewisse Zeit des Fastens folgt. Ab einem Fastenzeitraum (Kalorienverzicht) von 14-17 Stunden läuft die Fettverbrennung und Autophagie (Selbstreinigungsprozess der Zelle) auf Hochtouren. Der Körper gewinnt die Zeit Fett und schädliche Zellreste abzubauen. So kann die Gesundheit auf zahlreichen Ebenen profitieren.

Regelmäßige Essenspausen führen also nicht nur zu einer natürlichen Gewichtsreduktion, sondern sind zudem auch noch richtige Gesundheitsbooster und haben echte Anti-Aging Effekte.

## Heilfasten



Das Heilfasten ist ein ganz besonderer Schritt auf dem Weg zur Heilung. Beim Heilfasten geht es nicht nur um die körperliche, sondern auch um die geistige Reinigung. Keine andere Maßnahme erfordert eine ähnlich starke Willenskraft und kaum eine andere Methode konfrontiert so stark mit den eigenen Süchten, Emotionen und Gedankenspiralen wie das Fasten. Dennoch: Menschen, die schon einmal gefastet haben, möchten es immer wieder tun. Nicht nur wegen des nach wenigen Tagen einsetzenden Hochgefühls, sondern auch, weil das Fasten langfristig und regelmäßig angewandt echte Heilung bringt: die Haut wird reiner und strahlender, die Atmung wird freier, die Grundstimmung wird positiver und Beschwerden verschwinden. Auch die Fettdepots im menschlichen Körper inklusive ihrer eingelagerten Gifte verringern sich bzw. lösen sich während einer Fastenkur auf.

Durch das Heilfasten wird der Körper von schädlichen Schlacken gereinigt. So kann er sich auf die eigenen Bedürfnisse und die Heilung konzentrieren. Durch den Verzicht auf Nahrung und die damit verbundene fehlende geistige Beschäftigung mit dem Thema Essen, hat der Geist Zeit und Ruhe sich mit sich selbst und Themen zu beschäftigen, die schon lange in ihm schlummern.

<b>Fasten- und Detoxkuren</b>		5 Tage	7 Tage	10 Tage	14 Tage
Leistungsübersicht					
♥	Kureinführungsgespräch	1	1	1	1
♥	Kurbetreuung durch erfahrenen Fastenexperten	2	2	4	4
♥	Täglich feucht-warmer Leberwickel (Selbstaussführung)	5	7	10	14
♥	Vortrag ganzheitliche Entgiftung	1	1	1	1
♥	Basischer Kochkurs	1	1	1	2
♥	Darmreinigung mit Bittersalz / Cassia Fistula	5	7	10	14
♥	Bentonit zur Bindung und Ausscheidung der Giftstoffe	1	1	1	2
♥	Einlauf Set mit grünem Kaffee zur Reinigung von Dickdarm und Leber	1	1	1	1
♥	Frische Bio-Kräutertees, Mineralwasser	5	7	10	14
♥	Verpflegung je nach Fasten-/Diätform				
	<b>Basenfasten / Intervallfasten</b> Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, grüner Smoothie, basischer Frühstücksbrei, basische Gemüsebrühe, Rohkostsalat, gedünstetes Gemüse, Basensuppe	5	7	10	14
	<b>Keto-Diät</b> Keto-Frühstück, grüner Smoothie, basische Gemüsebrühe, Rohkostsalat, gedünstetes Gemüse, Basensuppe				
	<b>Heilfasten</b> Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, basische Gemüsebrühe. Basische Aufbaukost (ab 7 Tage Aufenthalt)				
♥	Tägliches Aktiv- und Entspannungsprogramm				
	<b>Unser Geschenk an Sie:</b>				
♥	Gesundheitswegweiser für zu Hause	1	1	1	1
♥	Kochrezepte basenreiche Ernährung	1	1	1	1
♥	Edle Trinkflasche zum Mitnehmen	1	1	1	1
♥	Trauben-Kernöl Ganzkörper Massage	0	0	1	2

Basenfasten, Intervallfasten, vegane Keto-Diät Preis pro Person in €								
Zimmer Kategorie	5 Übernachtungen		7 Übernachtungen		10 Übernachtungen		14 Übernachtungen	
	im DZ	im EZ	im DZ	im EZ	im DZ	im EZ	im DZ	im EZ
Sonnenaufgang	949	1069	1269	1439	1789	2029	2449	2789
Wildpark	999	1129	1339	1509	1889	2129	2589	2929
Deluxe	1049	1179	1409	1579	1989	2229	2729	3069
Superior	1109	1229	1479	1649	2089	2329	2879	3209

Heilfasten Preis pro Person in €								
Zimmer Kategorie	5 Übernachtungen		7 Übernachtungen		10 Übernachtungen		14 Übernachtungen	
	im DZ	im EZ	im DZ	im EZ	im DZ	im EZ	im DZ	im EZ
Sonnenaufgang	829	949	1109	1279	1579	1819	2129	2469
Wildpark	879	999	1179	1349	1679	1919	2269	2609
Deluxe	929	1049	1249	1419	1779		2409	2749
Superior	979	1099	1329	1489	1879	2119	2559	2889

## Welche Kur passt zu mir? – Unsere Kuren im Vergleich

VEGANE-KETO-DIÄT	BASENKUR
Effektive Körperfett-Verbrennungsmaschine ohne Jo-Jo-Effekt.	„Gesunde & nachhaltige“ Ernährungsumstellung
Der Gewichtsverlust bei einer ketogenen Diät erfolgt wie bei jeder anderen Diät durch Herbeiführen eines Kaloriendefizits (Aufnahme von weniger Kalorien als der Körper benötigt). Der Unterschied ist aber, dass bei anderen Diäten die Kalorienaufnahme reduziert wird (d.h. ständiges Kalorienzählen), während dies bei der ketogenen Ernährung nicht der Fall ist (man kann so viel Essen wie man will).	Der Säure-Basen-Haushalt spielt im Körper eine sehr wichtige Rolle. Nur durch die Balance von Säuren und Basen ist es ihm möglich, sich aus eigener Kraft von Giften, Viren u.a. Krankheitserregern zu befreien. Basische Ernährung soll Körper-Übersäuerung und damit Krankheiten entgegenwirken.
<p>Besonderheiten:</p> <p>Vereinfacht ausgedrückt kann der Körper auf zwei Quellen der Energieversorgung zurückgreifen: Zum einen auf Glukose aus der Verwertung von Kohlenhydraten bzw. Zucker. Zum anderen auf Ketonkörper, die aus Fettsäuren in der Leber gebildet werden. Bei einem fast gänzlichen Verzicht auf Kohlenhydrate, schaltet der Körper automatisch in eine Art Fettverbrennungs-Modus um. Folglich nutzt er Fett als primäre Energiequelle, jedoch nicht nur aus der Nahrung, sondern auch aus körpereigenen Depots. Auch hat der Körper bei der ketogenen Lebensweise automatisch weniger Verlangen nach Essen, weil das Hungerhormon Gherelin gehemmt wird.</p>	
Bewirkt eine Verbesserung bei zahlreichen Erkrankungen wie: Diabetis mellitus, Epilepsie, neurologische Erkrankungen: Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose, Übergewicht, Migräne, stille Entzündungen (silent inflammation), Reduktion des Körperfetts, Erhöhung der Leistungsfähigkeit, Bessere Konzentration, mentale Wachheit und Klarheit, Steigerung der kognitiven Funktionen	Ideale Einstiegskur für dauerhafte basische Ernährungsumstellung
Max 30g Kohlenhydrate pro Tag Verzicht auf Getreideprodukte, Wurzelgemüse, Früchte (außer Beeren), Hülsenfrüchte, tierische Produkte	Verzicht auf Säurebildner wie tierische Produkte, Weißmehl- und Vollkornprodukte



HEILFASTEN	INTERVALLFASTEN
„Weit verbreitet, zur Gesundheitsprävention“	„Abnehmen leicht gemacht“
Das Tee-Saft-Gemüsebrühe Fasten wurde vom Internisten Otto Buchinger (1878 bis 1966) begründet. Er erkannte als Hauptursache zahlreicher Erkrankungen die Verschlackung.	Trend kommt aus der USA. Ernährungsform, bei der ständig zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und des Fastens gewechselt wird.  Essenzeit 8 Std., Fastenzeit 16 Std. Ausfall von Frühstück oder Abendessen.
<p>Besonderheiten: Beim Fasten wird die Energiegewinnung von außen (Lebensmittel) auf innen (aus eigenen Reserven, z.B. Fettsäuren, Acetonkörper) umgestellt.</p> <p>Defektenzyme/überflüssiges Struktureiweiß/Zellmüll wird im Rahmen der Autophagie (Selbstverdauung) entsorgt. Neue gesunde Zellen können sich bilden.</p>	<p>Besonderheiten: Intervallfasten ist effektives Mittel, um schnell Gewicht und Bauchfett zu verlieren (Fettverbrennung 8-12 Std. nach dem Essen am höchsten).</p> <p>Zellulärer Reparaturprozess (Autophagie) wird erreicht, der Abfallstoffe aus Zellen entfernt (gesunde Zellerneuerung). Dies beugt zahlreichen Erkrankungen und Entzündungen vor.</p>
Degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen kann so vorgebeugt werden.	Gesunde, einfache & dauerhafte Gewichtsabnahme, Verbesserung des Allgemeinzustandes
Verzicht auf feste Nahrung! Ausschließlich Einnahme von Flüssigkeit	Verzicht auf Frühstück oder Abendessen