

HEILFASTEN
ich bin dann mal
Weg...weiser

Fastenfibel





**„Fasten betrifft
den ganzen
Menschen,
jede einzelne seiner
Körperzellen,
seine Seele und
seinen Geist.“**

Dr. Hellmut Lützner

MEIN FASTENBEGLEITER

Name:

Fastentage: von bis

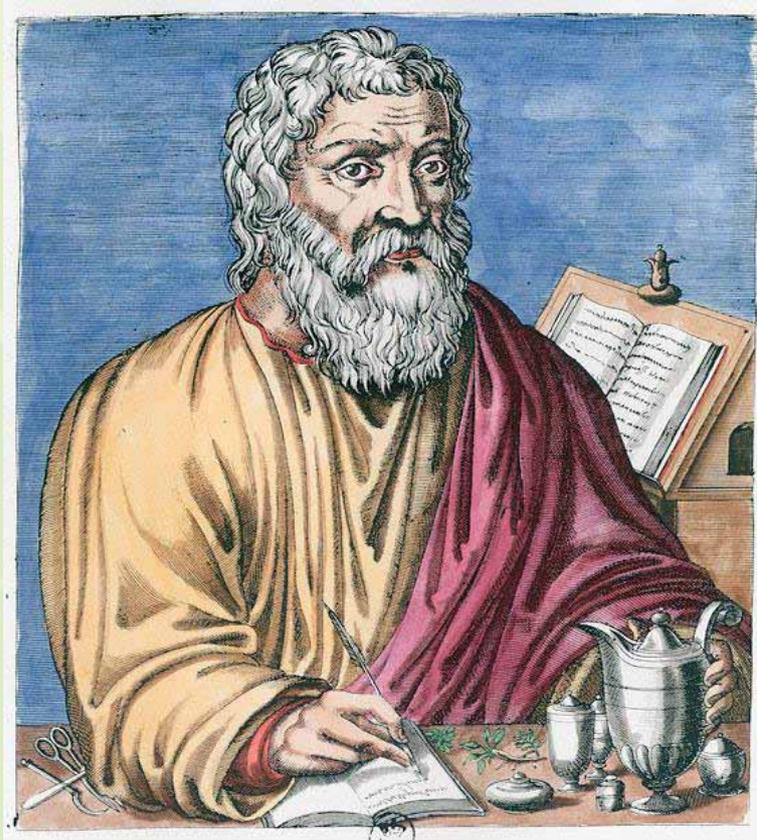
Meine 3 Wünsche und Erwartungen:
Wann hätten sich meine Fastentage gelohnt?

1

2

3





Liebe Fastenteilnehmer,
wir freuen uns sehr,
Sie zu einer ganz besonderen Auszeit
begrüßen zu dürfen. Sie möchten Ihren
Aufenthalt nutzen um sich etwas Gutes zu tun?
Lassen Sie sich ganz auf das Hier und Jetzt der
INVITA - Hippokrates Fastenwoche ein.

Hippokrates, gelebt und gewirkt 460 v . Ch. Er
war wegweisend für die gesamte Medizin.
Hippokrates begründete die sogenannte
Viersäftelehre, wonach die Gesundheit eines
Körpers von vier verschiedenen Säften - Blut,
Schleim, gelbe und schwarze Galle - abhängt.
Wenn alle vier Säfte im Gleichgewicht sind, ist
der Mensch gesund.
Nach diesem Leitbild durfte ich in der
Hippokrates Klinik in Florida
Detox-Reinigungsmethoden lernen, die Leid
linderten sowie erstaunlich verjüngend
wirkten.

Ihre Sabine Ketterer & Team

Fasten reinigt alle 4 Säfte in gleicher Weise

- **Schwarze Galle:** mit der Erde verwandt, daher besitzt sie kalte und trockene Eigenschaften
- **Gelbe Galle:** steht im Zusammenhang mit Feuer und hat deswegen trockene und warme Eigenschaften
- **Blut:** ähnlich der Luft und ist deshalb feucht und warm
- **Schleim:** bezieht sich auf Wasser, mit feuchten und kalten Eigenschaften
- melancholisch ist, wenn bei ihm die schwarze Galle überwiegt. Dann hat der Mensch ein melancholisches Temperament, ist sehr einfühlsam und übt künstlerische Tätigkeiten aus.
- choleric ist, wenn er eine höhere Menge an gelber Galle besitzt, was die Quelle seines leidenschaftlichen Temperaments ist. Der Mensch zeigt dann eine enorme Vitalität und wird schnell wütend.
- sanguin ist, wenn Blut die vorherrschende Substanz in ihm ist. Dieser Mensch erscheint selbstbewusst, fröhlich, optimistisch, ausdrucksstark und kontaktfreudig.

INVITA - Hippokrates Fastenwoche

- Die Fastendauer beträgt zwischen 5 und 28 Tagen
- Tägliche Energiezufuhr von ca. 600 kcal:
 - frische Gemüsebrühe
 - frische Gemüse und Obstsäfte
- Ausreichende kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr (mind. 2,5 l) durch Kräutertees und Wasser
- Bewußtes meiden von Genussmitteln (Kaffee, Nikotin)
- Rückbesinnung auf den Rhythmus zwischen Ernährung,- Ruhe,- und Schlaf
- Förderung der Ausscheidungsvorgänge
- Zellaktivierung durch frisch gepresstes Weizengras
- Sorgfältiger Kostaufbau und Hinführung zur vitalstoffreichen Ernährung
- Geschmacksknospentraining durch verschiedene Sprossen und Saaten

Fasten - Wehwehchen

Kopfschmerzen

- Trinkmenge beachten, evt 1 Tag nochmals erhöhen
- Schüssler Nr. 6 Ausleitungssalze in Wasser aufgelöst einnehmen (Praxis INVITA)
- Hoher Einlauf
- Bergilla Baumöle an den Schläfen einreiben (Praxis INVITA)

Magen-/ Darmbeschwerden

- Leberwickel mit Basensalz
- Geschmacksknospentraining mit Anis - Fenchel – Kümmel
- Kräutertee
- Colon-Hydro – Therapie

Schlafstörungen

- Beim Fasten ist der Schlaf leichter und traumreicher.
- Aufschreiben und malen, was Sie beschäftigt.
- Hungergefühl vor dem Schlaf können Sie mit geeigneten Tees besänftigen: Hopfen, Baldrian, Melisse (Praxis INVITA)
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik

Kreislaufstörungen

- Langsames Aufstehen, moderates Bewegen frühmorgens an frischer Luft
- Bei Neigung zu Unterzucker: 1 TL Honig im Tee auflösen.

Frieren, Frösteln

- Die besten Wollsocken sind dabei / warme Kleidung
- Lange Unterwäsche übernimmt die Wärmeisolierung der ersten Tage
- Viel Bewegung an frischer Luft

Mundgeruch

- Zitronenscheibe lutschen
- Kardamon intensiv zerkauen und wieder entsorgen
- Zungenschaber (selbst besorgen)
- Schüssler Salze Nr. 5 (Praxis INVITA)

Fastenkrisen

Das Auftreten von Fastenkrisen lässt sich deutlich reduzieren, wenn die zwei Vorbereitungstage strikt eingehalten werden, und der DARMINHALT gründlich abgeführt wird, wie beschrieben siehe Seite 12.

Fastenkrisen sind abhängig von der Konstitution des Menschen, seiner seelisch – geistigen Verfassung und von seiner inneren Einstellung.

Bei langjähriger Medikamenteneinnahme sind 3 Vorbereitungstage zu empfehlen und die Einnahme von Schüssler Nr.6/ 6 Stück tgl.

Gerne können Sie uns um eine individuelle persönliche Absprache zwei Wochen zuvor kontaktieren.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Bereiten Sie Ihre Auszeit gut vor. An den Tagen vor dem Fastenbeginn sollten Sie versuchen alle Alltagsangelegenheiten abzuhandeln, damit Sie den Aufenthalt vollends für sich und Ihre Gesundheit nutzen können. Das Fasten stellt eine gute Gelegenheit dar, um mit „Gewohnheiten“ und „Genussgiften“ zu brechen. Trinkflaschen für die Wanderung, Thermoskannen und Bettflaschen sind ausreichend vorhanden.

MEINE PACKLISTE

- Packen Sie bequeme Kleidung aus Naturmaterialien ein (Schweiß)
- Bücher, die Sie schon lange einmal lesen wollten
- Sportschuhe, Regenjacke, Mütze, Sportkleidung für den Frühsport / Wanderung
- Badekleidung, Bademantel bei Bedarf, Badetasche
- Wanderschuhe, Rucksack
- Hausschuhe
- zwei große Handtücher, ein kleines Handtuch
- Körperbürste für die Trockenmassage (wird empfohlen)
- Deo (aluminiumfrei)...alles darf atmen
- Anstatt Parfüm...bitte Naturöle
- Gymnastikmatte (wenn vorhanden)
- Meditationskissen (wenn vorhanden)
- Wolldecke, Wollsocken
- Eigenes Einlaufgerät (neue Einführschläuche sind vorrätig)

Startpaket

Die Praxis INVITA bietet auf Vorbestellung ein ökologisch – nachhaltiges Fastenpaket an. (Versuchen Sie auf Plastikbehälter so gut Sie können zu verzichten.)

- Manufaktur Seinerzeit Pfaffenweiler: Chlorella Körperseife
- Manufaktur Seinerzeit Pfaffenweiler: Haarseife, die wunderbar mild reinigt und duftet
- Jentschura Trockenbürste mit Kupferionen: strafft und belebt
- Experanca Magnesiumdeo: bindet völlig geruchslos Körperschweiß
- Logi Derm Aprikosenhautpflegeöl: natürliches Wohlgefühl, entspannt die Haut, frei von jeglichen Zusätzen und Duftstoffen.

Innerliche Einstellung

Beim Fasten wird nicht nur der Gürtel weiter, auch der Verstand.

Nutzen Sie die Zeit zum „Medienfasten“: kein Handy, TV, Internet und Radio.

Genießen Sie die ungewohnte Stille und nutzen Sie die Zeit zur Begegnung mit sich selbst oder mit anderen Hippokrates - Fastenteilnehmern.



2 Tage vor Anreise - Entlastungstage Freitag und Samstag: Klug den Fuß vom Gas

VORBEREITUNGSTAGE Freitag und Samstag

Für beide Tage der Vorbereitung gilt:

- | | |
|---------|---|
| morgens | die halbe Menge Ihres gewohnten Frühstücks, z.B. nur eine Scheibe Brot mit Aufstrich statt zwei Scheiben oder Morgenstund - Müsli |
| mittags | Gemüsesuppe (mit bis zu 500 g Einlage aus frischem oder Tiefkühlgemüse, püriert oder stückig – keine Fertigsuppe), 1 Apfel |
| abends | bis zu 500 g (Rohgewicht) gekochtes, gedünstetes oder rohes Gemüse oder Salat, mit Kräutern gewürzt; keine Gewürzmischungen und keine weiteren Zusätze wie Öl, Essig o.ä. |

Alternativ dazu – nach Wahl auch abwechselnd – können Sie einen ganzen Tag lang nur ein Lebensmittel essen, beispielsweise Kartoffeln, Gemüse oder Reis.

Sie können das Gemüse auch roh oder gedünstet bzw. gekocht verzehren oder fein püriert als Smoothie trinken. Den Reis oder die Kartoffeln sollten Sie nur in Wasser kochen. Verwenden Sie nach Belieben Gewürze, jedoch keine Butter und kein Öl. Zum Reis passt auch Apfelmus (2 EL pro Mahlzeit, ohne Zucker).

Wenn Sie bereits mit einer kleineren als der angegebenen Menge satt sind, hören Sie einfach auf zu essen.

Freitag und Samstag: Klug den Fuß vom Gas

VORBEREITUNGSTAGE Freitag und Samstag

Gewichtsangaben beziehen sich jeweils auf das Rohgewicht.



Kartoffelntag

bis zu 1,5 kg Kartoffeln, auf drei Mahlzeiten verteilt



Gemüsetag

bis zu 1,5 kg Gemüse, auf drei Mahlzeiten verteilt



Reistag

bis zu 200 g Vollkornreis, auf drei Mahlzeiten verteilt

DARMREINIGUNG siehe unten oder

Tag 1 der Vorbereitung 2 EL Bittersalz + ¼ L Wasser, flott trinken – in 45 min. 1 L Wasser nachtrinken

Tag 2 der Vorbereitung das gleiche wie bei Tag 1

oder an beiden Tagen einen Kaffee - Einlauf

Fastenprotokoll

Befindlichkeitsskala: 1 entspricht sehr gut; 10 entspricht sehr schlecht. Bitte täglich eintragen.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Gewicht			
aktuelle Schmerzen			
Schlaf			
Verdauung			
Seelische Verfassung			
Fitnesszustand			
Energie			

Fastenprotokoll

Befindlichkeitsskala: 1 entspricht sehr gut; 10 entspricht sehr schlecht. Bitte täglich eintragen.

	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Gewicht				
aktuelle Schmerzen				
Schlaf				
Verdauung				
Seelische Verfassung				
Fitnesszustand				
Energie				



Wochenplan

Freitag

Ihren ersten Vorbereitungstag führen Sie Zuhause durch. Das Abführen des Darmes ist auch ab 17.00 Uhr noch gut möglich und sehr wichtig.

Samstag

Zweiter Vorbereitungstag ist gleichzeitig Ihr Anreisetag.

14.00 Uhr

Anreise, Ankunft für alle Internen (Übernachtung im Chalet) und Externen (Übernachtung Zuhause) Penthouse ist geöffnet, Getränkebar ist frei zugänglich. Nur für interne Gäste: Check In Daten werden eine Woche vor Anreise per Email zugesendet. Freuen Sie sich auf ein entspanntes Ankommen.

15.00 Uhr

Begrüßung aller Fastengäste im Penthouse. Eröffnung der ersten Fastenwoche im INVITA-Natur-Chalet. Der Charme dieser Hippokrates Entschleunigungs- und Fastenwoche wird in allen Details vorgestellt und erklärt. Alle Teilnehmer haben Anwesenheitspflicht.

16.00 Uhr

Zeitgleich beginnen wir mit der 30 minütigen körperlichen Untersuchung und Anamnese im Einzelgespräch, dem sogenannten Eingangcheck. (Penthouse Nebenraum). Die zweite Abführmöglichkeit kann jetzt optimal eingenommen werden.

18.00 Uhr

abendliches Fastengedeck

19.00 Uhr

Eröffnung der Galerie / Vorstellung der Teilnehmer

20.00 Uhr

offizielles Programmende

Sonntag, dein erster Fastentag

Termine für Alle

persönliche Termine

7.15 Uhr

frisches
Zitronenwasser

7.30 Uhr

Frühspport

8.00 Uhr

Morgengedeck
Teekanne füllen

8.45 Uhr

hoher Einlauf

12.30 Uhr

Mittagsgedeck
Teekanne füllen
Bettflasche füllen

Termine für Alle

persönliche Termine

13.30 Uhr

Leberwickel
(20 -30 Minuten)

15.00 Uhr

Waldbaden

17.00 Uhr

18.00 Uhr

Abendgedeck

19.00 Uhr

Meditation auf der
Galerie

20.00 Uhr

Abendruhe
Alle Externen können
jetzt nach Hause

Montag, dein zweiter Fastentag

Termine für Alle

persönliche Termine

7.15 Uhr

frisches
Zitronenwasser

7.30 Uhr

Frühspport

8.00 Uhr

Morgengedeck
Teekanne füllen

8.45 Uhr

hoher Einlauf

12.30 Uhr

Mittagsgedeck
Teekanne füllen
Bettflasche füllen

Termine für Alle

persönliche Termine

13.30 Uhr

Leberwickel
(20 -30 Minuten)

15.00 Uhr

Waldbaden

17.00 Uhr

18.00 Uhr

Abendgedeck

19.00 Uhr

Vortrag
Sabine Ketterer

20.00 Uhr

Abendruhe
Alle Externen können
jetzt nach Hause

Dienstag, dein dritter Fastentag

Termine für Alle

persönliche Termine

7.15 Uhr

frisches
Zitronenwasser

7.30 Uhr

Frühsport

8.00 Uhr

Morgengedeck
Teekanne füllen

8.45 Uhr

hoher Einlauf

12.30 Uhr

Mittagsgedeck
Teekanne füllen
Bettflasche füllen

Termine für Alle

persönliche Termine

13.30 Uhr

Leberwickel
(20 -30 Minuten)

15.00 Uhr

Waldbaden

17.00 Uhr

18.00 Uhr

Abendgedeck

19.00 Uhr

Meditation auf der
Galerie

20.00 Uhr

Abendruhe
Alle Externen können
jetzt nach Hause

Mittwoch, dein vierter Fastentag

Termine für Alle

persönliche Termine

7.15 Uhr

frisches
Zitronenwasser

7.30 Uhr

Frühsport

8.00 Uhr

Morgengedeck
Teekanne füllen

8.45 Uhr

hoher Einlauf

12.30 Uhr

Mittagsgedeck
Teekanne füllen
Bettflasche füllen

Termine für Alle

persönliche Termine

13.30 Uhr

Leberwickel
(20 -30 Minuten)

15.00 Uhr

Waldbaden

17.00 Uhr

18.00 Uhr

Abendgedeck

19.00 Uhr

Meditation auf der
Galerie

20.00 Uhr

Abendruhe
Alle Externen können
jetzt nach Hause

Donnerstag, dein fünfter Fastentag

Termine für Alle

persönliche Termine

7.15 Uhr

frisches
Zitronenwasser

7.30 Uhr

Frühspport

8.00 Uhr

Morgengedeck
Teekanne füllen

8.45 Uhr

hoher Einlauf

12.30 Uhr

Mittagsgedeck
Teekanne füllen
Bettflasche füllen

Termine für Alle

persönliche Termine

13.30 Uhr

Leberwickel
(20 -30 Minuten)

15.00 Uhr

Waldbaden wird
selbst organisiert.

17.00 Uhr

17.30 Uhr

Abendgedeck

19.00 Uhr

großer Fachvortrag
im Haus des Gastes
Dr. Dickreiter

20.00 Uhr

Abendruhe
Alle Externen können
jetzt nach Hause

Freitag, dein sechster Fastentag

Termine für Alle

persönliche Termine

7.15 Uhr

frisches
Zitronenwasser

7.30 Uhr

Frühsport

8.00 Uhr

Morgengedeck
Teekanne füllen

8.45 Uhr

hoher Einlauf

9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Wochenmarkt am
Rathaus

Termine für Alle

persönliche Termine

13.30 Uhr

Leberwickel
(20 -30 Minuten)

15.00 Uhr

Waldbaden

17.00 Uhr

18.00 Uhr

Abendgedeck

19.00 Uhr

Abschlußabend...
eine Überraschung
für die Sinne wartet

20.00 Uhr

Abendruhe
Alle Externen können
jetzt nach Hause

Samstag, dein siebter Fastentag oder 1. Tag Fastenbrechen

Fastenbrechen... oder weiter fasten? Fühl deine Welt und frag hinein.

Termine für Alle

persönliche Termine

8.00 Uhr

Fastengedeck
ein Apfel

12.00 Uhr

leichte Kartoffel-
suppe, gedünstetes
Gemüse

13.00 Uhr

Tips für die Abfast-
tage, Austausch,
Rückblick,
Anregungen

14.00

Verabschiedung

14.30 Uhr

Abreise



Legende

Frühspport: Treffpunkt Parkplatz INVITA-Natur-Chalet

Zitronenwasser: steht am Parkplatz für Alle bereit

Leberwickel: im Ruhebereich der Galerie. Woldecke und Wollsocken tun jetzt gut.
An der Detox-Bar finden Sie alle Utensilien.

Waldbaden: Eintauchen in die frische Luft des Waldes, langsames moderates Gehtempo hilft den Lymphfluß zu aktivieren, und Ihre beginnenden Detoxvorgänge mit Sauerstoff anzureichern. Rucksack mit Trinkflasche kommt mit.

Fastengedeck: alle Mahlzeiten finden im Penthouse statt

Das INVITA Natur Chalet Penthouse öffnet in dieser Zeit seine Türen für alle Fastengäste:

- Treffpunkt für die gemeinsamen Fastengedecke
- Stationen für Tee, Wasser und weitere Unterstützer...lassen Sie sich überraschen
- Raum für Begegnung

Die INVITA-Natur-Chalet Galerie steht für alle Fastengäste bereit.

Für Stille, Meditation und Rückzug, ebenso erwartet Sie eine wunderbare Frischluftoase mit Blick auf die rote Buche.



Aufbautage

„Jeder Dumme kann Fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen.“

(George Bernard Shaw).

Während des Fastens hat der Körper die Produktion der Verdauungssäfte eingestellt und die Darmtätigkeit stark eingeschränkt. Hören Sie bitte gut hin. Die Rückkehr zur normalen Verdauungsarbeit darf nicht sprunghaft passieren.

Möglichkeiten:

2. Tag **Aufbauen**

morgens: warmer Haferbrei mit geriebenem Apfel

mittags: gedünstetes Gemüse

abends: warme Brühe und Gemüsesuppe

3. Tag **Aufbauen**

morgens: warmes Müsli, Morgenstund mit Leinsamenschrot

mittags: Salat nach Wunsch

abends: Pellkartoffel mit Quark und 1 Teel. Leinöl, gedünstetes Gemüse

Fasten Sie länger als 7 Tage so raten wir die Aufbautage zu verlängern!

4. Tag **Start INVITA Ernährungsplan**

Wir empfehlen jetzt mindestens 4 Wochen glutenfreie und kuhmilchfreie Kost.

Haben Sie während dem Fasten ein paar alte Gewohnheiten durch Neue ersetzt? Versuchen Sie es doch fortzuführen. Sei es den Morgen mit sanfter Bewegung statt mit starkem Kaffee zu beginnen. Oder ein Fastentag in der Woche als Anker im offenen Meer. Sie finden Ihren neuen Rhythmus, wir unterstützen Sie gerne auch weiterhin.

Versuchen Sie hier 4 Dinge festzuhalten, die Ihnen in der Fastenzeit wichtig geworden sind.

1.

2.

3.

4.

Tipps

Salzarm

Damit die Wassereinlagerung nicht über das physiologisch nötige Maß hinaus erfolgt, sollte im Aufbau so salzarm wie möglich gegessen werden. Der stark entwässerte Organismus des Fasters verträgt im Aufbau nichts schlechter als Kochsalz. Da Salz große Mengen Wasser bindet, fühlt sich der Faster nach der Leere und Leichtigkeit des Fastens schwer und aufgedunsen. Der Fastenerfolg ist damit „versalzen“.

Auf reines Siedesalz achten, wie Luisenhaller Siedesalz mit allen Elementen.

Mahl-Zeiten sind keine Schling-Zeiten

Die sorgfältige Zerkleinerung und das Einspeicheln stellt eine Grundvoraussetzung für bekömmliches und genussvolles Essen dar. Das Abschlucken zu großer Nahrungsstücke verursacht vielfältige Störungen, z. B. zu schnelle Passagezeit und damit schlechte Ausnutzung der Nahrung. Unverdaute und unresorbierte Nahrung gelangt in tiefere Darmabschnitte und wird von Bakterien zersetzt, Folgen sind Gärung und Blähbauch.

Darmpflege

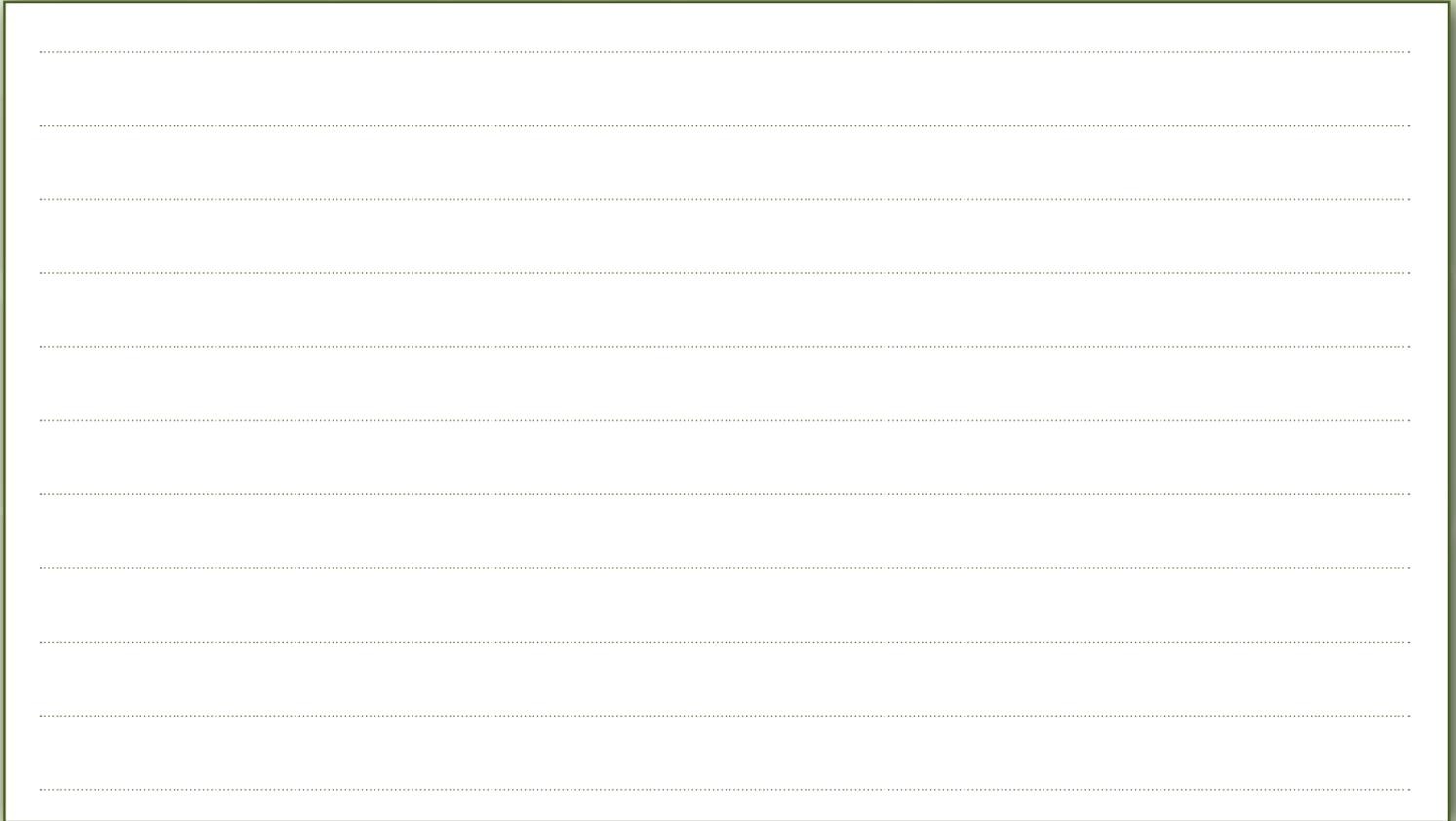
Der Darm dient nicht nur der Ausscheidung von Dingen, die wir nicht mehr benötigen, sondern vor allem der Aufnahme wichtiger Inhaltsstoffe aus unserer Nahrung.

Wir empfehlen genau jetzt eine anhaltende Darm - Aufbaukur mit Probiotikas fortzuführen.

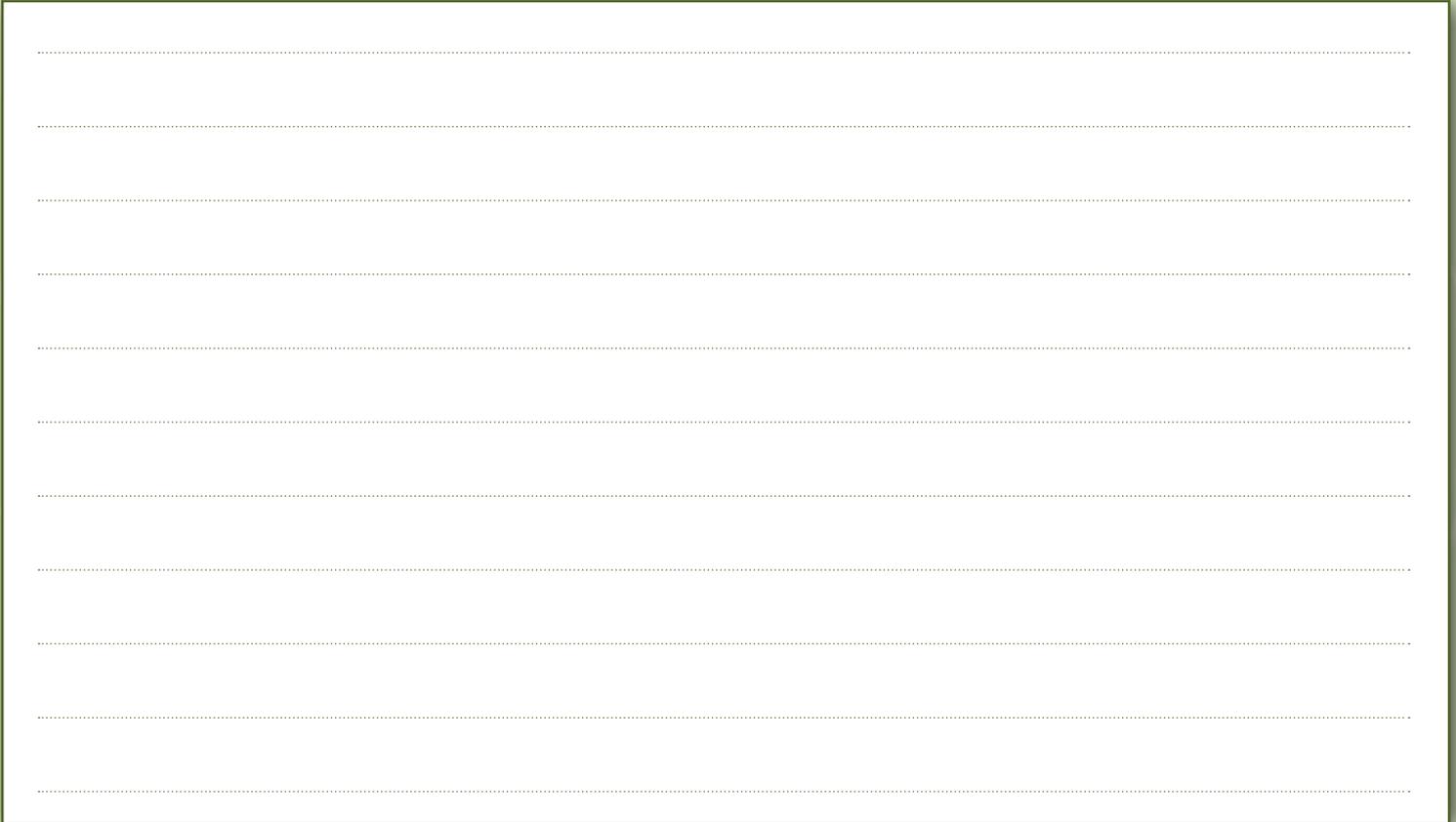
Sprechen Sie uns an.



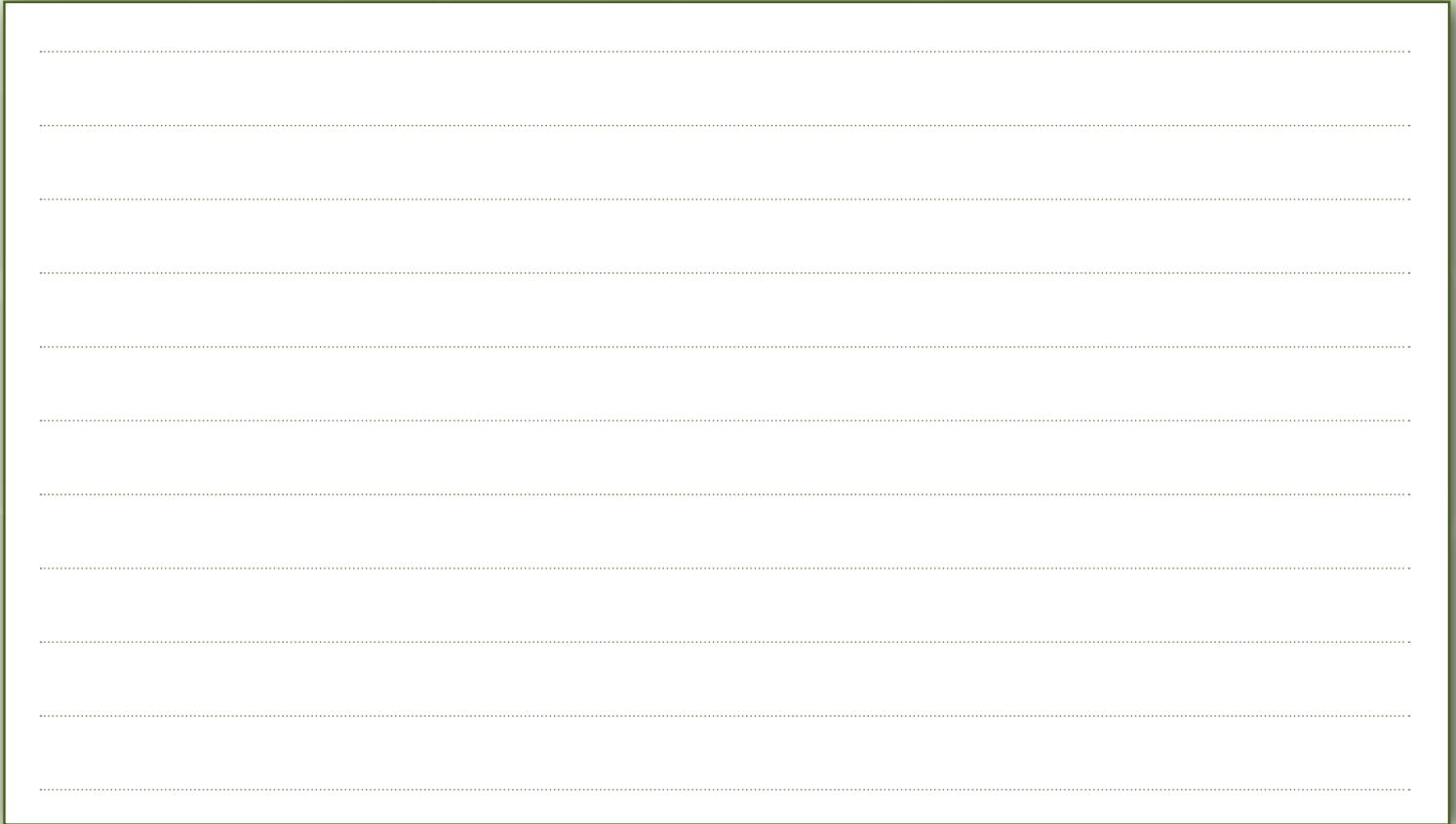
Notizen

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the page.

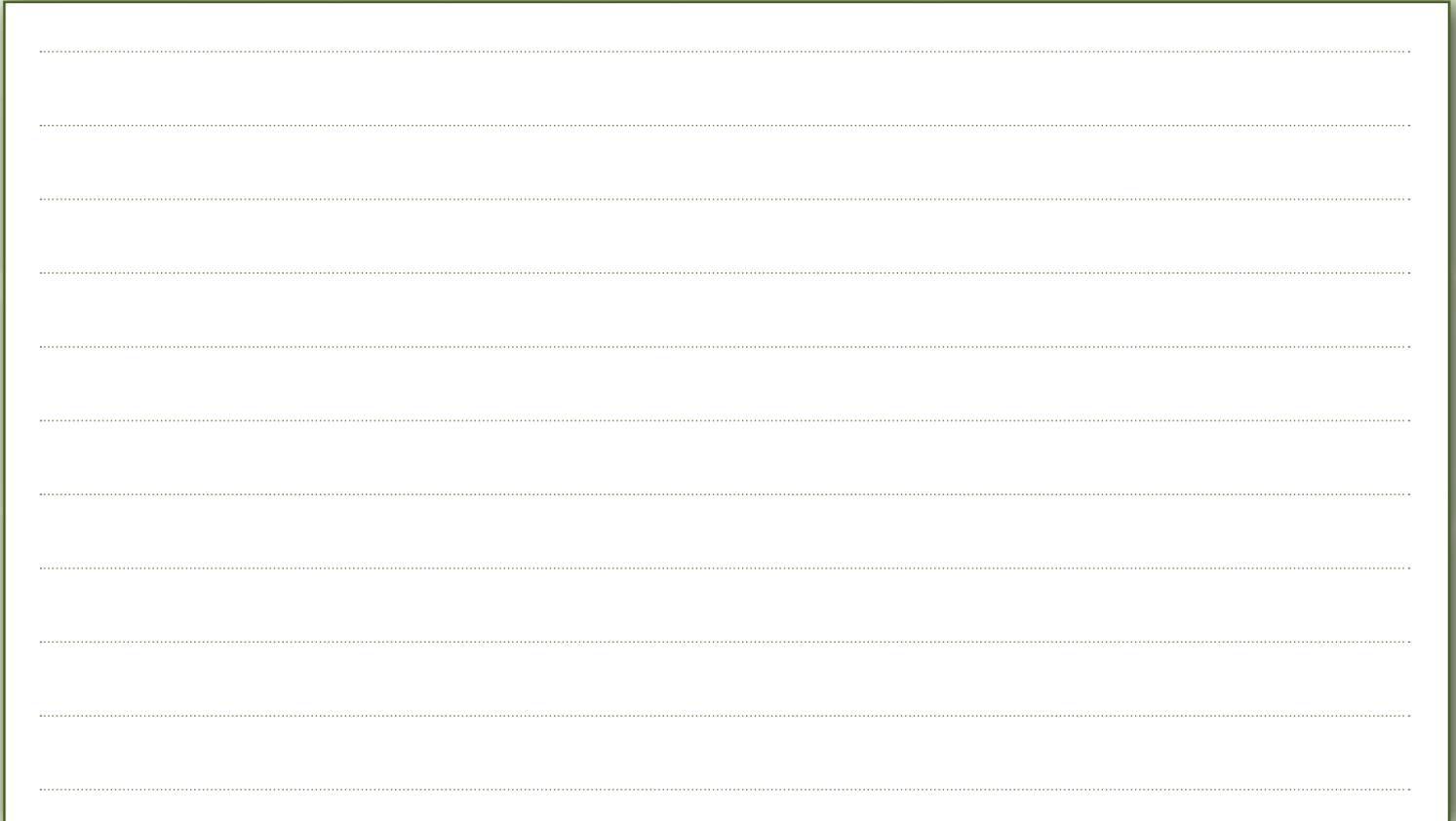
Notizen

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the page.

Gedanken

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing thoughts. The lines are evenly spaced and run across the width of the page.

Gedanken



A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing thoughts.

Abenteuer Fasten

In diesem Sinne freuen wir uns sehr, dass Sie sich auf das Abenteuer „Fasten“ eingelassen haben und wünschen Ihnen alles Gute.
Und viel Mut für das nächste Abenteuer.

Wenn du diese Naturbilder der Fastenfibel anschaust, schau sie genau an, nicht nebenher. Sie erreichen dein Herz und somit die ganze Welt und senden Botschaften der Einzigartigkeit rund um den ganzen Globus.

*Lasst die Nahrung eure Medizin sein und
die Medizin wird eure Nahrung sein.*

470 v. Chr. Hippokrates

Ihre Praxis INVITA
Sabine Ketterer, Sabine Rothe und Martina Dreher
Kompetenz die lächelt...



Bilder aus dem Denali Nationalpark 2017 / Sabine Ketterer

IMAGINE



Praxis für Naturheilkunde

Sabine Ketterer

Schöne Aussicht 2

78073 Bad Dürkheim - Hochemmingen

Telefon: 0 77 26 - 38 92 68

Mobil: 0177- 9 60 78 98

Fax: 0 77 26 - 97 79 65

info@invitaonline.de · www.invitaonline.de