

## Online-Kursinformationen und Vorbereitungshinweise 2024

Jedes Fasten ist anders, da man aus einer neuen Situation heraus startet. Auf dieser spannenden Reise werde ich Dich ein Stück des Weges begleiten und Dir Anregungen und professionelle Unterstützung geben. Entschuldige bitte meine persönliche Anrede, da wir eine intensive Zeit gemeinsam erleben biete ich gern das „Fasten-Du“ an.

Betrachte das Fasten mit innerer Ruhe und der absoluten Sicherheit, dass bei Einhaltung der Regeln die „Ernährung von Innen“ her wirklich klappt und Du Dein Fastenziel erreichen wirst. Die Praxis hat gezeigt, dass sich körperliche Beschwerden verbessern und sich das Immunsystem stabilisiert, wobei die Fastenden Lust bekommen Ess- und Lebensgewohnheiten zu überprüfen, zu ändern und dadurch gesünder und sinnvoller zu leben.

**Du fastest eine Woche zu Hause** von Samstag bis Samstag. Täglich (Samstag-Freitag) treffen wir uns in der Fastengruppe zum Online-Seminar für ca. 90 Minuten auf ZOOM. Den Zugang erhältst Du nach Zahlungseingang. Themen der Motivationsvorträge sind u.a. der „Fastenprozess“, „Entgiften statt Vergiften“, „Verdauung und Stoffwechsel“, „Warum Übersäuerung krank macht“, „Gewohnheiten erfolgreich ändern“ und „individuelle Ernährung“. Wir werden Atem- und Bewegungsübungen und kurze Meditationen sowie Achtsamkeitsübungen durchführen.

**Kursgebühr 100 €** bitte überweisen an

Susanne Mattke

IBAN DE10692514450005631734

BIC SOLADES1ENG

Verwendungszweck: Fastenkurs + Dein Name

zusätzlich buchbar sind folgende optionale **Versorgungspakete**:

- **Tütenpaket** (5€ + Porto) für 1 Fastenwoche:  
Bittersalz, Stoffwechseltee, grüner Hafertee und grüne Tonerde  
Bestellung: [info@hausderbalance.de](mailto:info@hausderbalance.de) 07736-9242424
- **Fastenbegleiter** (5€ + Porto): Fastenbuch von Susanne Mattke  
Bestellung: [info@hausderbalance.de](mailto:info@hausderbalance.de); Tel. 07736-9242424
- **Buchinger-Paket** (45€ + Selbstabholung jeden zweiten Tag) Tel. 07731-976023  
frisch gepresste Säfte, Fastenbrühe und Abfastgetränk  
Buchung, Abholung und Bezahlung bei Familie Kramer in Gottmadingen Kirchstraße 1  
Eingang in den Innenhof am Seitentor der Metzgerei Rimmele (dort bitte klingeln)  
Abholung: jeweils für 2 Tage Sa / Mo / Mi / Fr 12-18 Uhr)  
email: [kramer-gottmadingen@t-online.de](mailto:kramer-gottmadingen@t-online.de)

Zum Online-Seminar brauchst Du folgendes:

- Laptop oder smartphone nach Zahlungseingang erhältst Du den ZOOM-Link

Für die Fastenzeit benötigst Du zusätzlich folgende Dinge:

- Wärmflasche, Trockenbürste / Massagehandschuhe, Körperöl (z.B. Weleda / Olivenöl)
- Basenpulver oder Tabletten zum Einnehmen: Basosyx Classic oder Basosyx Hepa
- Kaltgepresstes Sonnenblumenöl zum Ölsaugen (wird im Kurs besprochen)
- Imkerhonig
- Zitrone / Limette / Limone für den Tee / stilles Wasser
- evtl. ein Einlaufgerät ca. 1-2 Liter: Irrigator (Anwendung wird im Kurs besprochen)
- wenn Du Deine Fastenversorgung selbst übernimmst:
  - für den frisch gepreßten Saft: 7x250g Apfel, 250g Ananas, 1 Zitrone, 1 Grapefruit, 1 Kiwi, 250g rote Beete, 250g Karotte, 1 Orange
  - wenn Du keinen Entsafter hast kannst Du auch Biosäfte löffeln
  - für die Fastenbrühe (Rezept im Fastenbegleiter): ca 400g Kartoffel, 75g Lauch, 75g Sellerie, 400g Karotte, Gewürze z.B. hefefreie Gemüsebrühe und Kräuter
  - 60g Bittersalz
  - 7x7 Kräutertee von Jentschura als Schlackelöser
  - grüner Hafertee z.B. Vollmers als Harnsäurebinder
  - Luvos-Heilerde Kapseln oder Zeolith als Giftbinder

Eine **optimale Vorbereitungszeit** ist für Deinen Fastenerfolg wichtig. Je mehr Du den Körper vorher entlastest, desto weniger Entsäuerungssymptome wie z.B. Kopfschmerzen werden sich zeigen. Optimal ernährst Du dich sich **eine Woche** vorher **vollwertig vegetarisch ohne**

**Genussmittel (mindestens 3 Tage)** das heißt:

Statt Kaffee	jetzt ungesüßten Kräutertee
Statt Marmeladenbrötchen	jetzt geraspelter Apfel mit Trockenfrüchten, evtl. Sahne und Flocken
Statt Weißbrot	jetzt Vollkornbrot
Statt Frikadelle aus Fleisch	jetzt Bratling aus Getreide oder Gemüse
Statt Wurst und Fleisch	jetzt Käse oder Ei oder ganz vegan: Gemüseaufstriche
Statt Pfannengerichte	jetzt gedünstetes Gemüse
Statt gekochtem Gemüse	jetzt knackige Salate mit Nüssen
Statt Kuchen	jetzt reifes Obst
Statt Schokolade	jetzt Trockenobst (ungeschwefelt) und Nüsse

**Vermeide** jetzt: Alkohol, Fleisch, Fisch, Wurst, Bohnenkaffee, Schwarztee, Früchtetee und Milch!

Nimm Dir bitte mehr Zeit zum Essen und genieße die Mahlzeiten. „Gut gekaut ist halb verdaut!“

Trinke bitte ca. 2 Liter stilles Mineralwasser (ohne Kohlensäure) über den Tag verteilt (0,2l pro Stunde) nicht zu den Mahlzeiten, sondern mit einer halben Stunde Pause.

Ich wünsche Dir eine konsequente Vorbereitungszeit, damit Deine Fastenzeit eine wunderbare Erfahrung wird und freue mich auf unsere Begegnung.

Deine Fastenkursleiterin

Susanne