

Pallottiner Klosterfasten

13. - 20. Juli 2024 (Sa – Sa)



Unterbringung und Verpflegung:

Johannes-Schlößl der Pallottiner

Mönchsberg 24 | 5020 Salzburg | Österreich
+43 (0)662 84 65 43 0 | office-salzburg@pallottiner.at
www.johannes-schloessl.at

Fastenbegleitung:

Karin Hartmann

Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin
Dipl. Basenfasten-Vitaltrainerin
Dipl. Ernährungstrainerin i.A.
Dipl. Kräuterpädagogin
VAVÖ Wanderführerin
TEM Wyda-Trainerin



Antonigasse 13 | A- 7091 Breitenbrunn
facebook.com/fasten.mit.karinhartmann.at
instagram.com/karinhartmann.at
welcome@karinhartmann.at
www.karinhartmann.at
+43 (0) 660 463 71 56

INHALT	Seite
Anreise und Abreise	2
Massagen	2
Fastenmethoden und Verpflegung	3
VORBEREITUNG – 1 Woche vor der Fastenwoche	4
Tag der Anreise = letzter ENTLASTUNGSTAG	5
Was packe ich in meinen Koffer?	7

Anreise und Abreise

Samstag - Anreisetag

- Check in ab 14:00 Uhr
- 17:00 Uhr Kennenlern-Runde
- 18:00 Uhr Gemeinsame leichte Abendsuppe (noch keine Fastensuppe)

Tagesablauf von Sonntag. bis Freitag

- laut Wochenplan im Anhang

Samstag – Abreisetag - AUFBAUTAG

- 08:00 Uhr Fastenbrechen - Abschlussritual
- 09:00 Uhr Verabschiedung
- Zimmer check out bis 10:00 Uhr

Ende der Fastenwoche = NEUSTART!



Massagen

Es gibt die Möglichkeit, vor Ort Massagen und andere Anwendungen zu buchen.

Fastenmethoden und Verpflegung

Beim Klosterfasten in Salzburg kannst du zwischen nachstehenden beiden Fastenmethoden auswählen.

Fastenmethode: **Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner – „Fasten für Gesunde“**

Bei dieser altbewährten „Königsdisziplin des Fastens“, auch „Heilfasten“ genannt, wird zur Gänze auf feste Nahrung verzichtet. Die Fastenverpflegung besteht aus Kräutertees, klarer Gemüsebrühe, verdünnten Obst- und Gemüsesäften sowie ausreichend Wasser. Für Jeden der sich gesund und leistungsfähig fühlt und bereit ist, Verzicht zu üben, ist dies die effektivste Gesundheitsvorsorge mit dem stärksten Impuls zur Verhaltensänderung.

- ✳️ Gänzlicher Verzicht auf feste Nahrung und Suchtmittel (Kaffee, Alkohol, Nikotin)
- ✳️ Fastenverpflegung: Kräutertees, Verdünnte Obst/Gemüsesäfte, Gemüsebrühe
- ✳️ Glaubersalz am 1. Fastentag
- ✳️ Einlauf täglich ab dem 2. Fastentag
- ✳️ Am 6. Tag Fastenbrechen mit einem Bratapfel

Fastenmethode: **Basenfasten mit Obst und Gemüse**

Bei dieser sanften Alternative zum Heilfasten stehen ausschließlich basische Lebensmittel (Obst, Gemüse, Keimlinge, Kräuter) sowie ausreichend Wasser und basische Getränke auf dem Speiseplan. Der Körper wird entlastet und der Säure-Basen-Haushalt kommt wieder ins Gleichgewicht. Eine Basenfasten-Kur hilft, schlechte Essgewohnheiten abzulegen und bietet den perfekten Einstieg in eine gesündere Lebensweise. Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet.

- ✳️ Verzicht auf Säurebildende Lebensmittel und Suchtmittel (Kaffee, Alkohol, Nikotin)
- ✳️ Fastenverpflegung: Frühstück: Obst, Gemüse, Basisches Müsli; Mittag: Basisches Gemüsegericht; Abend: Fastenbrühe
- ✳️ Einlauf täglich ab dem 1. Fastentag (kein Glaubern)

Für beide Fastenmethoden gilt:

- ✳️ Täglich 3,5l trinken (Wasser und Kräutertees)
- ✳️ Viel Bewegung an der frischen Luft
- ✳️ Täglich Leberwickel mit Mittagsruhe

VORBEREITUNG – 1 Woche vor der Fastenwoche

Wie bereite ich mich optimal auf die Fastenwoche vor?

Für den Erfolg einer Fastenwoche ist es sehr ratsam, **bereits eine Woche vorher mit den Vorbereitungen zu beginnen**. Je sorgsamer nachstehende Punkte befolgt werden, desto leichter wird der Einstieg in die Fastenwoche gelingen:

- ✳️ Möglichst alles meiden was den Organismus belastet:
 - ✳️ Kaffee (langsam bis zum Fastenstart auf Null reduzieren!)
 - ✳️ Alkohol
 - ✳️ Nikotin
 - ✳️ Zucker
 - ✳️ Tierische Lebensmittel
 - ✳️ Fertiggerichte

- ✳️ Viel Trinken
 - ✳️ 2 – 3 l Wasser und Kräutertees
 - ✳️ 30 min vor dem Essen oder 1 Stunde nach dem Essen trinken (nicht während der Mahlzeit!)

- ✳️ Mahlzeiten
 - ✳️ Regelmäßige Mahlzeiten (im Abstand von mind. 4 Stunden)
 - ✳️ Kleinere Portionen
 - ✳️ Zeit nehmen zum Essen
 - ✳️ Keine Zwischenmahlzeiten
 - ✳️ Nach 18:00 Uhr nichts mehr essen

- ✳️ Seelische Einstimmung & Stressreduktion
 - ✳️ Bewegung in der Natur
 - ✳️ Gymnastik / Yoga etc.

Tag der Anreise = **ENTLASTUNGSTAG** Für einen guten Start in die Fastenwoche

Der erste Tag unserer gemeinsamen Fastenwoche ist der vorletzte Entlastungstag. An diesem Tag dürfen zum Frühstück und Mittagessen noch gesunde Säurebildner (z.B. Vollkornbrot, Butter, Käse, Ei, Linsen) in die Ernährung eingebaut werden. Ein leichtes Abendessen nehmen wir dann gemeinsam im Johannes-Schlößl ein. Auf Kaffee, Nikotin, Alkohol, Zucker, Fleisch u. Wurst etc. sollte bereits eine Woche vor Fastenbeginn zur Gänze verzichtet werden. Schon jetzt ist es an der Zeit, mehr als sonst zu trinken (mind. 2,5 l), sich an der frischen Luft zu bewegen und sich mental auf die bevorstehende Fastenwoche einzustimmen.

Kulinarischer Vorschlag für den vorletzten Entlastungstag, den Anreisetag

8:00 Uhr Frühstück

- ✿ Kräutertee
- ✿ 1 – 2 Scheiben **Vollkornbrot** mit Butter und Schnittlauch
- ✿ 1 weiches Ei

oder

- ✿ **Frischkornbrei** (Rezept s. nächste Seite)

12:00 Uhr Mittagessen

- ✿ **Rohkostteller**
Häuptelsalat, Rucola, Paradeiser, Paprika, Karotte und Sellerie (geraspelt)
Sonnenblumenkerne (ohne Fett in Pfanne geröstet), Avocado, schwarze Oliven
frischer Basilikum, Schnittlauch und Kresse, Pfeffer
naturtrüber Apfelessig, hochwertiges Öl (Olivenöl, Leinöl, Kürbiskernöl etc.)
- ✿ **Linsen-Curry mit Reis** (Rezept s. nächste Seite)

18:00 Uhr Abendessen

- ✿ **Suppe**
Eine leichte Abendsuppe werden wir gemeinsam im Johannes-Schlößl einnehmen.

Meine gesunden Lieblings-Rezepte

Geeignet für den Entlastungstag, die Aufbauzeit sowie für den gesunden Alltag.

Frischkornbrei nach Dr. Bruker

3 EL Getreide frisch geschrotet (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse oder gemischt)
in einen weiten Topf geben und
kaltes Wasser dazugeben und zu einem Brei verrühren
5-12 Stunden stehen lassen (am Besten über Nacht)
Das Wasser sollte durch das Quellen des Getreides komplett aufgesogen
sein, man braucht also nichts davon weggießen.
Nach der Standzeit wird folgendes in den Brei gerührt:

1 Apfel frisch gerieben (sollte nie fehlen, macht den Brei luftig)
Zitronensaft frisch gepresst
1 TL Honig (nur manchmal, Kariesgefahr)
1 EL Schlagobers (gerne auch ungeschlagen)
frisches Obst der Saison (keine Trockenfrüchte)
Nüsse gerieben

Linsen-Curry (Rezept für 1 Portion)

75 g rote Linsen gut waschen und in
¼ l Wasser aufkochen, Linsen hinein geben
ohne Deckel (und ohne Salz!) ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe
köcheln, bis die Linsen weich und suppig zerfallen sind. Linsen zur
Seite stellen.

¼ Zwiebel fein hacken und zusammen mit
¼ TL Kreuzkümmel in einem Topf goldbraun anbraten (z.B. mit Olivenöl)
Nacheinander nachstehendes dazugeben und weiterbraten:

1 TL Kokosraspeln (Vorsicht, brennen leicht an)
½ TL Ingwer (fein gehackt) dazugeben und ca. 1 min
2 kleine Erdäpfeln geschält und sehr klein geschnitten
1 Karotte klein würfelig geschnitten
2 Paradeiser würfelig geschnitten
gekochte Linsen samt Kochflüssigkeit dazugeben – evtl. noch etwas Wasser
dazugeben
würzen mit:

¼ TL Kurkuma
Prise Chilipulver
¼ TL Salz

Alles zusammen ca. 15 min auf kleiner Flamme köcheln, bis die
Erdäpfeln durch, und die Karottenstücke bissfest sind.
Vor dem Servieren evtl. nachwürzen mit

1/8 TL Koriander
1/8 TL Indischer Gewürzmischung (Garam Masala)

Dazu serviert man indischen Gewürzreis.

Was packe ich in meinen Koffer?

- ✿ Bequeme Wohlfühl-Kleidung für drinnen und draußen und alle Wetterlagen
Der Salzburger Mönchsberg befindet sich auf 500 m Seehöhe und der Juli kann durchaus recht heiß werden. Der Wald am Mönchsberg bietet uns jedoch ausgiebig Schatten für entspannte Bewegungseinheiten an der frischen Luft.
 - ✿ Sommerliche Spaziergekleidung inkl. leichte Jacke für kühlere Tage
 - ✿ Kurze Wanderkleidung inkl. Sonnenhut
 - ✿ Feste Schuhe und bequeme Socken zum Wandern
 - ✿ Kleiner Rucksack mit Trinkflasche
 - ✿ Bequeme Kleidung für drinnen
 - ✿ Warme Kuschelsocken für drinnen, damit du ja keine kalten Füße bekommst
 - ✿ Hausschuhe für den Innenbereich
 - ✿ Sportbekleidung für Gymnastik
 - ✿ Badeschlapfen und Saunatuch, falls du die Sauna im Paracelsusbad besuchen möchtest.
- ✿ Sonnenschutz
- ✿ Natürliche Pflegeprodukte *Optimaler Weise tragen wir während des Fastens gar nichts auf die Haut auf (Ausnahme Sonnenschutz, falls notwendig). Bei sehr trockener Haut empfehle ich Kokosöl oder Mandelöl.*
- ✿ Trockenbürste oder Massagehandschuh
Einen Massagehandschuh kann man auch im Hotel Lärchenhof um ca. € 5,- kaufen.
- ✿ Einlaufgerät *Kann man auch an der Rezeption kaufen.*
- ✿ Wärmeflasche für den Leberwickel *Kann man auch an der Rezeption kaufen.*
- ✿ Walkingstöcke *falls du gerne damit marschierst*
- ✿ Yoga-Matte *falls du gerne deine persönliche am Zimmer hast.*
- ✿ Ein gutes Buch, falls du Lust bekommst zu Lesen
- ✿ Gerne auch was zum Schreiben... vielleicht möchtest du ein Fastentagebuch führen?
- ✿ Falls du eine kreative Ader hast... gerne mitbringen was du gerne machst (Stricken, Malen etc.)

Im Johannes-Schlößl leihweise frei erhältlich:

- Haarföhn (an der Rezeption zu holen)
- Turnmatten im Bewegungsraum

Im Juli ist in Salzburg mit Temperaturen zwischen 24°C und ca. 30°C zu rechnen. ☀️

**Gesundheit bekommt man nicht im Handel,
sondern durch den Lebenswandel.**
Sebastian Kneipp

*In diesem Sinne freue ich mich auf eine gemeinsame,
gesunde Woche im Johannes-Schloß der Pallottiner in Salzburg!*

Karin

