

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Informationen zur Intervall-Fastenwoche!

"Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich", dieser Satz des Vollwert-Pioniers Werner Kollath (1892-1970) wird von ernährungsbewussten Menschen gerne zitiert.

Es ist ein klares Plädoyer für möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel und somit auch für einen hohen Anteil an Rohkost/Frischkost. Denn nur in unerhitzter und frischer Nahrung sind alle wichtigen Inhaltsstoffe in ursprünglicher Form und Menge enthalten.

Es ist empfehlenswert den Frischkostanteil in der täglichen Nahrung zu erhöhen! Denn Frischkost hat durch seine ursprüngliche Form natürlich eine gute Wirkung auf unseren Körper. Durch die optimale Qualität der Nährstoffe und die hohe Dichte an essentiellen Vitalstoffen, z. B. den hohen Gehalt an Faserstoffen (gut für unseren Darm), die positive Wirkung auf das Zahnfleisch durch gründliches Einspeicheln und Kauen sowie das damit verbundene höhere Sättigungsgefühl bei nur geringer Energiezufuhr.

Damit die Intervall-Fastenwoche eine besonders schöne Zeit wird, habe ich hier einmal alles zusammengestellt, was an Informationen gebraucht wird und welche Vorbereitungen zu treffen sind.

Zeitlicher Ablauf:

- a) Besorgungen vor der Intervall-Fastenwoche
- b) Einstimmung auf die Intervall-Fastenwoche (noch Zuhause)
- c) 1. Tag - Anreisetag
- d) 2. bis 6.Tag – das Intervall-Fasten genießen
- e) 7. Tag – Beenden der Intervall-Fastenwoche
- f) 8. Tag - Abreisetag nach dem Frühstück

Information zu Punkt a) Besorgungen: Liste im Anhang, siehe „Besorgungen“

Information zu Punkt b) Einstimmung auf das Intervall-Fasten, siehe extra Informationsblatt „Sich an längere Intervalle zwischen den Mahlzeiten gewöhnen“ und Rezepte. *Diese Info kommt ca. 4 Wochen vor Beginn der Intervall-Fastenwoche!*

Information zu Punkt c) Anreise:

Bitte reisen Sie erst ab 14 Uhr an. Andere Wünsche bitte mit dem Hotel absprechen.

Um 17 Uhr geht's los, wir treffen uns am Kamin. Setzen uns dann in einer gemütlichen Tee-Runde zusammen, um einander kennen zu lernen, den Ablauf der Woche und Organisatorisches zu besprechen. Ein gemeinsames Abendbrot und ein evtl. Spaziergang zur Seebrücke beenden den Tag.



Information zu Punkt d) 2 - 6 Tag – Wir genießen das Intervall-Fasten!

Die Tage verbringen wir mit: ...

Besprechung der Zubereitung der vitalstoffreichen Vollwertkost, Naturwanderungen, Meditation, Kräuter-Märchen und -Mythen, Phantasiereisen, dem Austausch über das Erlebte, Leberwickel, Sauna, Wassertreten an der Ostsee, Kneippanwendungen. Ich begleite Sie täglich mit Informationen zur vitalstoffreichen Vollwertkost und mit Gesprächen rund um eine gute Lebensweise.

Tagesablauf:

- **Teerunde um 7:45 Uhr** mit ausgewählten Tees (kbA).
- **Kneipp um 8:20 Uhr.** Wir beginnen den Tag mit einer Kneippanwendung, danach
- **Bewegung am Morgen in der Natur um 8:45 Uhr.**
- **Mahlzeiten:**
In der Intervall-Fastenwoche gibt es am Tag zwei Mahlzeiten um 9:35 und 17:00 Uhr. Wer es braucht bekommt für zwischendurch eine rohe Karotte, Kohlrabi...
- Die **erste Mahlzeit um 9.35 Uhr**, es wartet auf uns das Frischkorngericht mit gekeimten Getreide und Früchten der Saison.
- **Aufbruch zur Wanderung 10:30 für ca. 2 bis 4 Stunden**
 Bewegung an frischer Luft durch das angrenzende Waldgebiet und am Meer (Kneippanwendungen = Wassertreten an der Ostsee) entlang.
- Nach der Wanderung (ca. 14 Uhr), **Ruhephase auf dem Zimmer mit Leberwickel.**
- **Bewegung und Entspannung – von 16 bis ca. 16:45 Uhr!** Qi Gong, Yoga, und...
- **Der Freitag ist frei!** Es gibt kein Programm nach dem Frühstück. Freie Zeit für noch mehr Wohlbefinden: z. B. Massagen, Ohrkerzen und... kann gebucht werden. Oder für...
- **Freizeit-Möglichkeiten:**
 Radfahren, ein Verleih ist in unmittelbarer Nähe; Nordic Walking (bitte die eigenen Stöcker mitbringen). Zu erkunden gibt es z. B. ganz in der Nähe die barocke Seemannskirche in Prerow oder eine Fahrt auf dem Bodden. Per Fahrrad: z. B. ist die Künstlerkolonie Ahrenshoop mit ihren Galerien ein Ausflug wert.
- Die **zweite Mahlzeit um 17 Uhr!** Eine vollwertige Vegane Mahlzeit, mit knackigem Salat, viel frischem Gemüse und Interessantem daraus.
- **Nach dem Essen:** Besprechung der Rezepte und der küchentechnischen Raffinessen!
- **18:30 bis ca. 19:30 Uhr – Ausklang**
 Wir beschließen den Tag mit einer Gesprächsrunde, mit Vorträgen und Informationen zur gesunden Lebensführung. Danach bleibt noch Zeit zum gegenseitigen Kennenlernen, für Sauna, oder mit einem Buch in die gemütliche Lesecke verweilen.

Alle Programmpunkte sind Angebote und verpflichten nicht zur Teilnahme. Wünsche und Bedürfnisse werden gern berücksichtigt.



Information zu Punkt e) 7. Tag – Wir beenden das Intervall-Fasten!

Der Freitag! Ein besonderer Tag, wir beenden diese besondere Woche mit einem Abschieds-Essen, gemütliches Beisammen sein, Quiz.

Information zu Punkt f) 8. Tag – Abreisetag

Für Unterwegs bekommen Sie einen kleinen Reiseproviand mit.

Tipp: Vor der Abfahrt dafür sorgen, dass jemand einkauft, sodass alles Nötige für den Sonntag zu Hause vorhanden ist. Ist das nicht möglich, kann auch im Hotel das nötige Gemüse und Obst bestellt werden. Angebot zur Abfahrt = Bio Frischetüte für...€, Preismitteilung erfolgt im Hotel.

Bis bald! Ich freue mich auf eine bereichernde Intervall-Fastenwoche. Sollten noch Fragen auftauchen, die unbedingt vorab geklärt werden müssen, bitte einfach anrufen.

Gisela Wroblewski