



# FASTENZEIT...

Nimm Dir einfach was ab ...

**Unsere heutigen Lebensgewohnheiten sind geprägt von vollen Terminkalendern, läutenden Handys, Hektik, Überstunden und nicht seltenen Freizeitstress, ganz einfach von zu wenig Zeit, zu wenig Zeit für das Wesentliche. Da kann es leicht passieren, dass die eigenen Bedürfnisse und die des Körpers übersehen werden. Es leiden die elementarsten Aspekte, so auch die Ernährung. Essen wird zur Nebensache oder zur ausgleichenden Ersatzhandlung.**

## **Müde, antriebslos und ohne Energie ...**

... spüren wir, was uns nicht gut tut, doch so überflutet mit allem Möglichen, ist irgendwie nie der richtige Zeitpunkt etwas zu ändern und alte Gewohnheiten loszulassen. Oder haben Sie sich schon entschieden einen neuen Weg zu gehen? Die Frage: Wie? Ohne Zweifel gibt es viele wirkungsvolle Möglichkeiten Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen:

## **Den Körper reinigen, entgiften, entsäuern ... gestaute Energien frei setzen...**

und für den Alltag nutzbar machen: Eine einfache und wenig aufwendige Methode ist das „Fasten“. Weniger abschreckend formuliert: Ballast auf allen Ebenen ab-

werfen, sich entLASTen ... nach einem speziellen Entschlackungsprogramm.

## **Entschleunigung... mehr Klarheit, Ausgeglichenheit und Kraft für den Alltag...**

Gesundheits-Fasten ist ein bewusster Weg, die Chance, mit ein wenig Mut und Neugier eine großartige Erfahrung zu machen, hin zu mehr Lebensqualität! Wieso gerade diese Methode? Unsere Lebensbedingungen und einseitige Ernährungsgewohnheiten verändern uns: Unser Organismus wird zunehmend übersäuert und dadurch physiologisch gestresst. Auch negative Emotionen, wie Ärger, Traurigkeit und Dauer-Stress machen „sauer“, und das im wahrsten Sinne des Wortes!

## **„Sich-nicht-wirklich-krank-aber-auch-nicht-richtig-gesund-Fühlen“**

Bleibt dieser Zustand dauerhaft, arbeiten wir uns sukzessive von ursprünglichen „Befindlichkeitsstörungen“ hin zu chronischen Stress- und Krankheitszuständen. Die gute Nachricht: Unser Körper kann lange kompensieren und hat eine Reihe von sehr wirkungsvollen Überlebensstrategien, z.B:

## **Säurereste + Mineralstoff + Fett + Wasser – geparkt als Hüftpolster ...**

Übergewicht ist also nicht nur die Folge von zuviel zugeführter Nahrungsenergie und Bewegungsmangel,

sondern auch von einer lang andauernden Übersäuerung des Körpers. Ein Mangel an lebensnotwendigen Mineralstoffen ist ein weiteres Resultat. Unser Körper hat auch hier wieder vorgesorgt: Was über die Nahrung nicht kommt, wird aus verschiedenen „Mineralstoff-Depots“ ... Haarboden, Zähne, Gelenksknorpel, Knochen entnommen, samt unerwünschter Nebenwirkungen ... Haarausfall, Bandscheibenleiden, Gelenksprobleme, Osteoporose, Heißhungerattacken u.v.m.. All das führt zur Schwächung unserer Lebenskraft und einer vorzeitigen Alterung unseres Körpers.

## **„Fasten“ ist nicht Hungern, Selbstkasteiung oder Diätenwahn ...**

Gesundheitskuren und Fastenprogramme nach seriösen Vorgaben haben damit nichts tun. Sie sind vielmehr der erste Schritt in Richtung einer

dauerhaften Lebensstil-Veränderung und idealerweise einer Ernährungsumstellung, gekennzeichnet von Eigenverantwortlichkeit und Selbstkompetenz.

## **Mehr Lebensfreude als Strategie zur Alltagsbewältigung...**

Fasten ist eine vergleichsweise geringe Investition in unsere Gesundheit, die uns mit einem besseren Körpergefühl, einer besseren Stimmung, mehr Lust am Leben belohnt ...

Vielleicht lassen Sie sich auf das „Experiment“ ein? Die notwendigen Ressourcen stecken in Ihnen und warten darauf genutzt zu werden! Bei Interesse an einer Fastenbegleitung von zu Hause aus oder an einem Ort der Stille, in der Gruppe oder im Einzel-Coaching, wenden Sie sich bitte an heike.burzki@individia.at ■

### Zur Autorin:

Heike Burzki war lange Jahre als Verkaufsleiterin und Marktbereichsverantwortliche in einem großen pharmazeutischen Unternehmen beschäftigt. Heute arbeitet Sie im gesundheitspräventiven Bereich als Managementberaterin und Coach. Ihre Erfahrungen im Wirtschaftsbereich sowie weitere Ausbildungen als Lebensberaterin, Fastenbegleiterin und Yoga-Lehrerin fließen in eine ganzheitlich-individuelle Gesundheits- und Ernährungsberatung mit ein. Das Angebot ihres Beratungsunternehmens individia BeratungsWeise umfasst neben verschiedenen Seminaren und Coachings zu den Themen „Ernährung-Bewegung-Psychoziale Gesundheit“ auch die Begleitung von Fastengruppen. Informationen: 0664 / 358 65 45

