

HAUBERS BASEN FASTEN



SANFT ZU IHREM KÖRPER,
STARK FÜR IHR WOHLBE-
FINDEN – DER NATÜRLICHE
NEUSTART FÜR MEHR
ENERGIE UND BALANCE.

SAUER?

Basenfasten ist eine zeitlich begrenzte Kur, bei der säurebildende Lebensmittel vermieden werden. Darunter versteht man nicht sauer schmeckende Lebensmittel, sondern solche, aus denen sich im Verdauungsprozess saure chemische Verbindungen bilden.

Verzichtet wird beim Basenfasten auf: Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, die meisten Hülsenfrüchte, Brot, Nudeln, Zucker, Kaffee, Alkohol und unreife Früchte. Auf dem Teller landen stattdessen basenbildende Lebensmittel wie säurearmes Obst, Gemüse, Kräuter, Salate, Nüsse und Samen – erlaubt sind auch Kartoffeln und Zitronen, die ebenfalls basisch wirken. Ebenso werden gesunde Öle verwendet.

Während der Fastenkur wird vor allem frisches Gemüse und etwas Obst serviert. Zu Trinken gibt es Kräutertee und viel Wasser. Das Basenfasten dauert mindestens eine Woche.

www.haubers.de/basenfasten

WIRKUNG

Eine Basenfastenkur ist ein wahres Geschenk für Ihren Körper: Sie entlastet ihn sanft und führt zu einem spürbaren Energiegewinn. Gleichzeitig entdecken Sie eine völlig neue Geschmackswelt, während überschüssige Pfunde purzeln und das Hautbild sichtbar reiner und straffer wird. Das Bindegewebe wird gestärkt, und auch das Herz-Kreislauf-System, der Blutdruck, der Verdauungstrakt sowie Beschwerden wie Rheuma profitieren von den positiven Effekten. Das Ergebnis ist eine ganzheitliche Belebung von Körper und Geist – ein Neustart für Ihr Wohlbefinden.

- Gewichtsreduktion
- Verbessertes Hautbild
- Strafferes Bindegewebe
- Entlastung des Verdauungstrakts
- Körperliche Belebung
- Erhöhtes Wohlbefinden

**CHRISTIANE
HEILPRAKTIKERIN
IM NATURRESORT**
Fachgebiete: Heilpraktikerin, Fastenleiterin

7 REGELN

ROHKOST BIS 14 UHR
FRÜHES ABENDESSEN
GEMÜSE SCHONEND
IN DER ZUBEREITUNG
NACH WOHLGEFÜHL
SATT ESSEN
DEZENT WÜRZEN
OBSTANTEIL MAX. 20%
GRÜNDLICH KAUFEN

Basenfasten ist für jeden gesunden Menschen geeignet mit Ausnahme von Menschen in der Schwangerschaft und Stillzeit, Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen, Menschen mit Essstörungen. Da das Basenfasten völlig frei von tierischem Eiweiß und von Getreide ist, eignet es sich auch für Allergiker äußerst gut.



DER PERFEKTE
START IN DEN
TAG: GRÜNER
SMOOTHIE MIT
BLATTGEMÜSE
UND GURKE

BASENFASTEN IM 60 HA GRO-
SSEN NATURRESORT – EIN
ERLEBNIS FÜR ALLE SINNE

Basenfasten bei Haubers ist ein Genuss für alle Sinne. Sie werden nicht nur mit exakt auf Ihre Fastenkur angepassten gesunden, kulinarischen Köstlichkeiten aus Produkten ausgewählter regionaler Lieferanten verwöhnt, sondern dürfen sich rundum fallen lassen und genießen. Unsere Themenzimmer und Suiten bieten Ihnen modernes und authentisches Allgäu-Feeling mit komfortablen Boxspringbetten, edlen Ledermöbeln, iPads und machen Ihnen das Fasten zu einem Wohlfühlurlaub.

Haubers Pools & Spa verspricht Ihnen Wellness auf höchstem Niveau. Die Wasserwelten reichen vom 25 Meter langen Sportpool, über einen Relaxpool, zwei Indoorpools bis hin zum hoteleigenen Natursee. Die Spa-Anwendungen sind vielfältig und wirkungsvoll. In der Wellnessoase „Haus am See“ befinden sich verschiedene Saunen und thematische Ruheräume mit einzigartigem Blick auf den Hochgrat. Unser 60 Hektar großes Naturresort bietet zu jeder Jahreszeit besondere Erlebnisse und Aktivitäten.

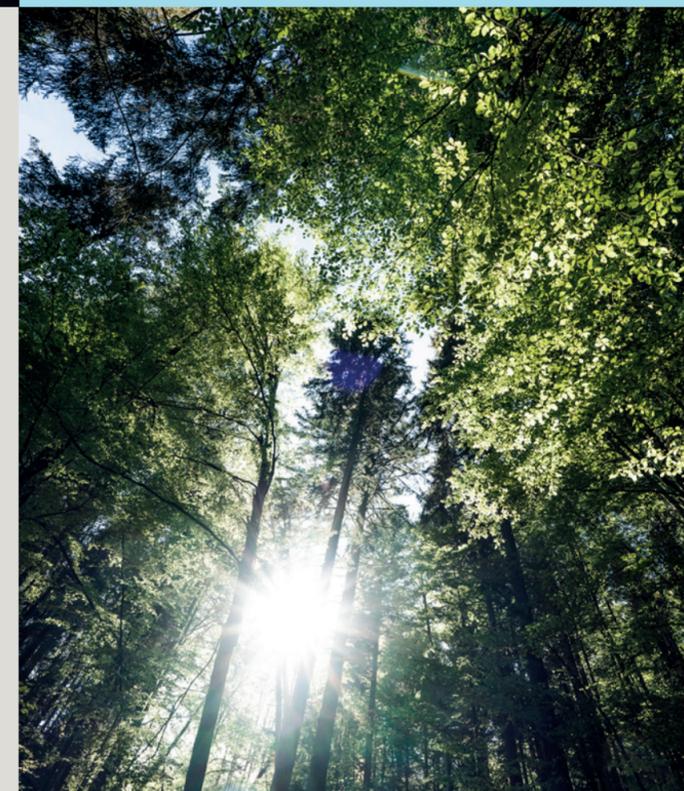


HAUBERS INKLUSIVLEISTUNGEN

Hoteleigenes Naturresort mit 60 Hektar, Kulinarik am Schwalbennest auf 950 Meter Höhe auch im Winter, Haubers Bergfrühstück am Schwalbennest und Kultur am Schwalbennest, hauseigener Natursee und Klimapfad, Wellnessoase „Haus am See“ mit Haubers Pools & Spa, Sportpool, Relaxpool, Indoorpool und Ruheinseln, Fitnessstudio, Yoga, Schneeschuhwanderungen, Waldbaden, uvm... Bei der Ankunft erhalten unsere Gäste die **Oberstaufen PLUS Card** (Mehrzweckgutschein) mit folgenden Inklusivleistungen: Freie Fahrt mit Bussen und Bergbahnen, ermäßigter Eintritt ins Panoramabad, in die Museen und den Klettergarten sowie im Winter gratis Skipass. Ebenfalls sind wir Partner der **Oberstaufen PLUS GOLF Card**: Der kostenlose Mehrzweckgutschein ermöglicht gratis Golf auf acht Golfplätzen.

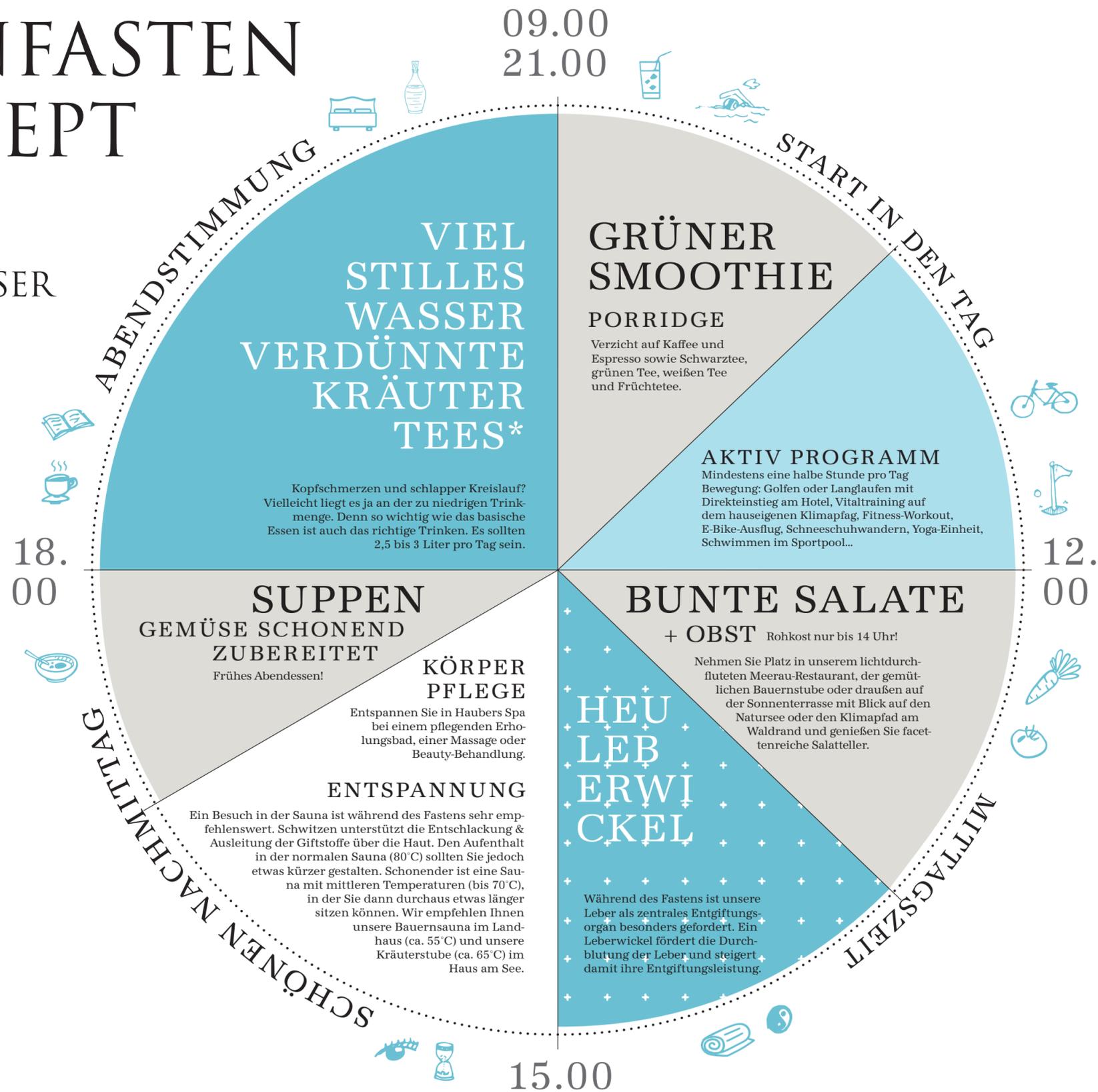



HAUBERS
NATURRESORT
★★★★★



HAUBERS BASENFASTEN KONZEPT

80% GEMÜSE
20% OBST
STILLES WASSER



FASTENHOTLINE
immer Dienstags
von 19:00-20:00 Uhr
unter 08386 9330947

Informieren Sie sich bei unserer Heilpraktikerin Christiane über unsere verschiedenen Fasten-Konzepte wie das Fasten nach Johann Schroth, das Heilfasten oder auch das Intervallfasten nach der 16:8 Methode.



BASENFASTEN IST OHNE ÄRZTLICHE BEGLEITUNG MÖGLICH.

3*

Liter sollte die Gesamt-Trinkmenge pro Tag betragen.

KRÄUTERTEES

Unsere Teebar hält verschiedene Teesorten für Sie bereit. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie Ihren Lieblingstee.



KRÄUTER ZUM ENTGIFTEN:
Anis, Bärlauch, Brennnessel, Brunnenkresse, Fenchel, Hagebutte, Löwenzahn, Pfefferminze, Salbei, Schlüsselblume, ...

KRÄUTER ZUM ENTSPANNEN:
Baldrian, Frauenmantel, Johanniskraut, Lavendel, Linde, Melisse, Orangenblüten, Rosmarin, ...

BASISCHE LEBENSMITTEL

Obst, Gemüse, Kräuter, Keimlinge, Nüsse, Kartoffeln, gesunde Öle ...

VERBOTENE LEBENSMITTEL

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Brot, Nudeln, Zucker, Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten...

ALLERGIKER GEEIGNET...

... da das Basenfasten völlig frei von tierischem Eiweiß und von Getreide ist.

AUFBAUKUR

Auch als Aufbaukost nach einer Schrothkur oder dem Heilfasten eignet sich das Basenfasten perfekt, um den Körper wieder langsam an feste Nahrung zu gewöhnen.

