

Unsere Fastenangebote im Vergleich

	HEIL FASTEN N. BUCH INGER	HAUBERS BASEN FASTEN	FASTEN NACH JOHANN SCHROTH	INTER VALL FASTEN 16:8
PASSEND FÜR...	Menschen, die sich eine intensive körperliche und mentale Regeneration wünschen – und bereit sind, für einige Tage bewusst auf feste Nahrung zu verzichten.	Alle, die sanft entlasten möchten – ohne kompletten Nahrungsverzicht. Ideal für Einsteiger oder für Menschen, die bewusst genießen und ihren Körper schonend regulieren möchten. Auch bei aktivem Sport oder im Berufsleben und Alltag körperlich gut möglich.	Alle, die eine strukturierte, traditionsreiche Fastenmethode schätzen und ihren Körper ganzheitlich neu ordnen möchten.	Menschen, die Fasten alltagstauglich erleben und langfristig in ihr Leben integrieren möchten.
ZIELE UND WIRKUNG	Tiefenreinigung des Organismus, Zellregeneration, Stärkung des Immunsystems, mentale Klarheit und ein nachhaltiger Neustart für Körper und Geist.	Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts, Entlastung des Stoffwechsels und ein spürbares Gefühl von Leichtigkeit. Mehr Energie, bessere Verträglichkeit und ein neues Bewusstsein für Ernährung.	Intensive Entlastung und Aktivierung des Stoffwechsels, Unterstützung von Leber und Verdauung sowie spürbare Vitalität. Hier findet die Entgiftung über die Haut statt.	Aktivierung des Fettstoffwechsels, Stabilisierung des Blutzuckers, Gewichtsregulation und nachhaltige Verbesserung der Essgewohnheiten.
HAUBERS KONZEPT	Mehrere Tage ohne feste Nahrung. Stattdessen Wasser, Tees, Gemüsebrühen und frische Säfte – viel Flüssigkeit. Begleitet von Fastenexpertise, sanfter Bewegung, Entspannungsangeboten und viel Raum für Rückzug.	Basenbildende Küche mit frischem Gemüse, Obst und Kräutern. Kein Hungern, sondern bewusst ausgewählte Lebensmittel. Begleitet von Bewegung, Entspannung und wohltuenden Anwendungen im Spa.	Rhythmischer Wechsel aus Trink- und Trockentagen, basenbetonte Kost, wohltuend feucht-kalte Wickel, begleitet von Bewegung und bewussten Ruhephasen. Bei Haubers ohne Alkohol – zeitgemäß und klar.	Täglicher Wechsel aus 16 Stunden Essenspause und 8 Stunden Essenszeit. Kein kompletter Verzicht, sondern bewusste Steuerung des Essensrhythmus – begleitet von hochwertiger Ernährung und Fastenexpertise.
DAUER	ab 7 Tage	ab 4 Tage	ab 7 Tage	flexibel
CHARAKTER	intensiv klärend regenerierend	sanft genussvoll ausgleichend	strukturiert wirkungsvoll traditionsverbunden	flexibel alltagstauglich nachhaltig

