

Begleitetes Basenfasten, bzw. Heilfasten beim ETSV-09 Landshut vom 19.03.26 bis 30.03.26

Was ist Basenfasten: Hier muss man nicht hungern. Man kann sogenannte basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse, Kartoffeln, Pilze, essen so viel man will.

Die Kur sollte mindestens 7 Tage bis zu max. 3 Wochen dauern.

Dazu trinkt man Wasser, bzw. Kräutertee 2 bis 3 Liter tägl.

Kein Kaffee, Alkohol od. Schwarztee...

während Heilfasten nur aus Wasser, Kräutertees und leeren Suppen besteht.

Positive Wirkung: Regulierung des Säure-Basen-Haushalts
das Kalium-Natrium-Verhältnis verbessert sich, dadurch eine
bessere Knochengesundheit,
das Risiko für Schlaganfall und Bluthochdruck wird gesenkt
Eingelagerte Stoffwechselschlacken werden gelöst,
der Magnesiumspiegel steigt,
damit wird auch das Vitamin D aktiviert,
die Darmflora findet ihr Gleichgewicht
Entzündungen im Körper werden reduziert

Mit dem Basenfasten kann jederzeit begonnen werden. Es kann der Start sein, zur gesünderen Ernährung.

Preis 35,00 Euro für Nichtmitglieder 70,00 Euro

Erstes Treffen am Donnerstag, den 19.03.26 um 19.00 Uhr im Jugendraum

dann am Montag, den 23.03.26 um 19.30 im Jugendraum

am Mittwoch, den 25.03.26 um 19.00 im Jugendraum

am Freitag, den 27.03.26 um 19.00 im Vorraum der Cafeteria

am Montag, 30.03.26 um 19.30 im Jugendraum gemeinsamer Abschluss

(ihr müsst nicht immer dabei sein)

Anmeldung und Auskunft bei Sabine Wittmann, Tel. 0157/50161739:

