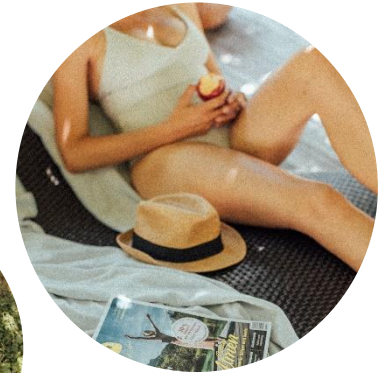


DETOX IM THEINER' S
GARTEN



Herzlich Willkommen im theiner' s garten!

Wir freuen uns sehr, dass Sie Ihre basische Auszeit bei uns genießen möchten. Wir sind stets bemüht die körperliche, seelische und geistige Ebene zusammen zu bringen und so ein einheitliches Programm für Sie zu erstellen und Sie bei dem Programm zu unterstützen. In theiner' s garten finden Sie alle Voraussetzungen damit Ihre Detoxreise zum vollen Erfolg wird. Falls Sie Fragen oder Anliegen haben, wenden Sie sich ohne zu zögern an unser Team.



Was ist Detox überhaupt?

"Detox" bedeutet übersetzt **Entgiften**. Durch eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Entspannungsübungen und Bädern sollen Schadstoffe und Gifte im Körper gebunden und ausgeschieden werden. Das Hauptziel ist es **schädliche Substanzen** aktiv aus dem Organismus zu **verbannen**.

Was bedeutet ganzheitliches Detox?

Detox kann darüber hinaus auch eine ganzheitliche, mentale Dimension umfassen. Nicht selten ist dann in diesem Zusammenhang von „**Digital Detox**“ die Rede, was einen bewussteren oder gar vorübergehenden, ablehnenden Umgang mit elektronischen Medien umfassen kann. Auch das immer populärer werdende Schlagwort «**Achtsamkeit**» spielt hier eine Rolle, umfasst dieses Konzept doch längst nicht nur den Verzicht auf schädliche Substanzen, sondern auch den Verzicht auf **schädliche Angewohnheiten, Praktiken** und sogar **Beziehungen**.

Was führt zur Übersäuerung?

Falsche Ernährung, Bewegungsarmut, Stress, Mangel an Frischluft, Rauchen,
Alkoholkonsum;

Genau dem allen helfen wir Ihne in Ihrer Auszeit entgegenzuwirken.

Zweck des Bio-Detox-Programmes

Entsäuerung, Entschlackung, Entgiftung, Vorbeugung und Heilung unreiner Haut,
Vorbeugung und Linderung von Gicht und Gelenkschmerzen, Blutdrucksenkung,
Verringerung des Infarktrisikos, Erlangung des Wohlfühlgewichts, und viele weitere
Vorteile.

Unsere Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane

Verdauung und Darm

Haut

Niere und Blase

Leber

So funktioniert Basenfasten im theiner´s garten

Beim Basenfasten dürfen Sie alles essen, was der Körper zu Basen verstoffwechseln kann.

Hier ein kleiner Überblick:

Basisch wirkende Lebensmittel	Säurebildende Lebensmittel
- Obst (inkl. Zitrusfrüchte) - Trockenobst - Gemüse - Kartoffel - Sprossen - Saaten wie Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam - Mandeln, Walnüsse - Erdmandeln - Kräutertee - Kaltgepresste Öle	- Alle tierischen Produkte (Fleisch, Eier, Milchprodukte, Honig...) - Zucker und Süßungsmittel - Koffein und Alkohol - Essig - Getreide und Getreideprodukte - Haselnüsse und Erdnüsse - Hülsenfrüchte (incl. Sojaprodukte) - Fruchtee

Ein Basenfastentag besteht aus drei rein basischen Hauptmahlzeiten. Dazu wird jede Menge getrunken. Dafür stellen wir Ihnen **kostenfrei ganztägig Ingwerwasser und Ingwertee** zur Verfügung.

Alle Lebensmittel am Buffet sind gekennzeichnet.

Frühstück

Frisches Bio-Obst der Saison ist das ideale Frühstück. Gerne können Sie den Fruchtsalat mit einer Handvoll Nüssen, Samen oder Leinsaat ergänzen.

Dazu passt ein frisch gepresster Saft wunderbar. Der Saft ist ein vitalstoffreicher Energielieferant am Morgen.

Mittagessen

Der tägliche Salat, möglichst roh, gehört auf dem Mittagstisch. Wenn Ihnen ein Salat nicht ausreicht, können Sie davor eine warme Suppe oder im Anschluss eine kleine Gemüseportion zu sich nehmen.

Abendessen

Abends servieren wir ein extra für Sie kreiertes 3-Gänge Menü.

Wir würden Ihnen empfehlen das Abendessen möglichst früh einzunehmen.

Um Ihren Körper auf die bevorstehende Zeit vorzubereiten, würden wir Ihnen empfehlen, am ersten Abend die vegetarischen Optionen des Menüs zu wählen.

Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten müssen nicht sein, sind aber natürlich erlaubt. Wenn Sie zwischendurch Hunger oder Knabbergelüste bekommen, trinken Sie erst mal einen Schluck Wasser oder Kräutertee. Wenn das nicht ausreicht, können Sie gerne einige Mandeln, Trockenfrüchte, einen Apfel oder eine Karotte essen.

Alle Mahlzeiten sollten Sie langsam zu sich nehmen, mit viel Achtsamkeit und möglichst ohne Ablenkungen.

Wichtig beim Basenfasten

Damit Ihre Basen-Auszeit im theiner´s garten zum vollen Erfolg wird, sollten Sie einige Dinge beachten, die wir hier für Sie zusammengefasst haben.



Motivation

Jede Kur ist so gut wie die Motivation, die Sie dafür aufbringen.

Überlegen Sie sich WARUM Sie dieses Detox Programm machen möchten. Setzen Sie sich ein klares Ziel und schreiben Sie dieses auf.

Gerne unterstützen wir Sie auch mit einem **Mental Coaching** dabei. Wenden Sie sich an die Rezeption für weitere Informationen dazu.

Hier haben Sie Platz für Ihr **WARUM** und Ihre **ZIELE**

Ernährung – 100% basisch

Darauf kommt es beim Basenfasten an. Alle Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, bilden im Körper Basen oder reagieren neutral, wie Wasser oder Pflanzenöle. Verzichten Sie während der Basenfastenzeit auf Säurebildner wird Ihre Mobilisierung der abgelagerten Säuren erreicht, die dann durch hohe Trinkmengen und regelmäßige Darmreinigung ausgeschwemmt werden. Je genauer Sie sich dranhalten. Umso größer ist Ihr Erfolg.



Genuss

Basenfasten – Ihre Auszeit basisch genießen. Unter diesem Motto steht unser Bio-Detox-Programm. Wir werden Ihnen in den nächsten Tagen zeigen, dass Sie sicherlich nicht auf Genuss verzichten müssen. Sondern im Gegenteil, Sie werden feststellen, wie sensibel Ihre Geruchs- und Geschmackswahrnehmung wird.



Trinken

Wasser durchspült die Lymphe und die Niere und nur so können unerwünschte Stoffe den Körper auch verlassen. Empfohlene Trinkmengen sind 2,5 bis 3 Liter pro Tag.



Darmreinigung

Auch wenn Sie eine tadellose Verdauung haben – Darmreinigung gehört zum Basenfasten. Die meisten Därme sind träge und entleeren sich nicht vollständig, sodass die Reste im Darm im Laufe der Zeit zu Ablagerungen und Verklebungen führen. Durch das Basenfasten wird die Zufuhr von Säurebildnern gestoppt – aber der Stoffwechsel steht nicht still. Es ist vielmehr so, dass der Stoffwechsel durch Basenfasten angeregt wird, bereits eingelagerte Säuren zu mobilisieren. Nun müssen sie nur noch ausgeschieden werden. Wenn Sie den Darm nicht zusätzlich entleeren, kann es vorübergehend zu Blähungen kommen.

Anbei bekommen Sie von uns eigens dafür eine Magnesium-Kur. Wir würden Ihnen empfehlen diese gleich am Beginn einzunehmen.



Bewegung

Tägliche Bewegung sollte eigentlich etwas Selbstverständliches sein. Diese sollte Ihnen im theiner ´s garten eigentlich ganz einfach sein.

Wandern, schwimmen, spazieren oder nehmen Sie einfach bei unserem Aktivprogramm teil. Dieses gestalten wir sehr abwechslungsreich mit verschiedenen Aktivitäten.



Erholung

Sie können den Basenfasteneffekt toppen, indem Sie in dieser Zeit viele Erholungsinseln einbauen. Durch ausreichende Erholung entsäuern und entgiften Sie Ihren Organismus. Die beste Erholung bekommen Sie im nächtlichen Schlaf – vor 24 Uhr. Hier sorgen der Stoffwechsel und die Leber für die Entgiftung, die Haut und das Nervensystem erholen sich vom Tagesstress. Voraussetzung ist, dass der Schlaf ausreichend ist, das heißt acht bis neun Stunden. Der Schlaf vor Mitternacht hat eine größere Erholungskraft als der Schlaf nach Mitternacht. Versuchen Sie daher, während des Basenfasten um 22 Uhr zu Bett zu gehen.

Unsere Zimmer sind alle Elektro-Smog frei und zusätzlich haben wir in jedem Zimmer eine Zirben-Wand. Diese unterstützt Ihren Schlaf um eine erholsame Nacht zubekommen.



Unsere Tipps für einen erholsamen Schlaf

- Nehmen Sie sich abends keine „aufregenden“ oder aufwühlenden Tätigkeiten mehr vor.
- Schreiben Sie Gedanken, die Sie am Einschlafen hindern auf.
- Nehmen Sie ein entspannendes Bad am Abend.
- Genießen Sie eine unserer drei Saunen, diese sind bis 19:30 Uhr für Sie geöffnet.

Finden Sie in unserem Garten der Sinne Erholung

Im Detox-Programm haben wir für Sie auch verschiedene Behandlungen zusammengestellt. Auch ein persönliches Gespräch mit unseren Spa-Mitarbeitern ist möglich bzw. gewünscht, um Ihren Plan individuell anzupassen.

Folgende Behandlungen sind für das Programm einbegriffen:

- 1 entschlackendes Körperpeeling
- 1 reinigendes Detox-Bad
- 1 vitalisierende Detox-Packung
- 2 drainierende Massagen

Nachhaltig detoxen

Um auch nach unserem Bio-Detox-Programm **gesunde Gewohnheiten** sich anzueignen und zu vermeiden, dass Ihr Körper durch zusätzliche Giftstoffe belastet wird haben wir hier noch einige **Tipps für zu Hause**.

Verzichten Sie auf den übermäßigen Konsum von Alkohol.

Geben Sie das Rauchen auf.

Ernähren Sie sich von natürlichen Lebensmitteln in Bio-Qualität, die ohne den Einsatz von Pestiziden, unnötigen Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln etc. auskommen.

Auch die Ausgewogenheit der Ernährung spielt eine große Rolle – vor allem im Hinblick auf Ihre Leber. Verzichten Sie auf zu viel Fett und Zucker.

Viel trinken ist das A und O. Dabei sollten Sie viel stilles Wasser und ungezuckerte Tees trinken. Dies unterstützt Ihre natürliche Entgiftung enorm.

Auch Kaffee ist nicht empfehlenswert. Generell sollten Sie sich auf ein bis zwei Tassen am Tag beschränken, wenn Sie ohne das «schwarze Gold» am Morgen nicht auskommen. Versuchen Sie doch einmal koffeinfreie Kaffeeersatzprodukte!

Auch ein morgendliches Zitronenwasser, das als harntreibend gilt, ist eine gute Wahl für eine neue Routine und ein simples Hausmittel zum Entgiften des Körpers.

Anschließend haben wir noch einige basische Rezepte zum nachkochen für zu Hause für Sie!

Für den perfekten Start in den Tag

Apfelsaft mit Karotten und Zitronenmelisse

Für 2 Gläser Dauer: 7min

8 Äpfel

3 große Karotten

etwas Zitronenmelisse

1 EL gemahlene Mandeln

1 TL Sonnenblumenöl

Die Äpfel und Karotten waschen und mit der Melisse in den Entsafter geben. Zum Schluss noch die Mandeln und das Öl mit dem Löffel untermischen.

Einen vitalen Salat zu Mittag

Romanasalat mit Radicchio, Sonnenblumenkeimlingen und Karottenraspeln

Für 2 Personen

Dauer: 10 min

1 kleiner Romanasalat

1 kleine Zwiebel

1 Karotte

3 EL Sonnenblumenkeimlinge

Für das Granatapfel Dressing:

1 Handvoll Glattpetersilie

4 EL Granatapfelbalsamico

Den Salat klein zupfen und waschen.

Für das Dressing die Glattpetersilie waschen und sehr fein schneiden. Die übrigen Zutaten für das Dressing zusammengeben und mit einem Milchaufschäumer gut vermischen. Dann die Glattpetersilie untermischen.

Die Zwiebel fein würfeln und unter das Dressing mischen. Die Karotte waschen, raspeln und untermischen. Den Salat mit Sonnenblumenkeimlingen garnieren.

Für abends unser Basenwunder: die Kartoffel

Pellkartoffeln mit Wildkräuterquark

Für 2 Personen

Dauer: 25 min

10 mittelgroße Kartoffeln

½ Bund Wildkräuter

250g Sahnequark

1 EL Sesamsalz

1 TL Schwarzkümmelsamen

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ Schälchen Kresse

Die Kartoffel waschen, schälen und mit der Schale garkochen. Die Wildkräuter waschen und fein hacken. Den Quark mit dem Sesamsalz würzen. Schwarzkümmel dazugeben und den Pfeffer drüber mahlen. Die Kräuter unter die Quarkmaße heben und durchziehen lassen. Die Kresse anschließend über den Wildkräuterquark streuen.

Wir wünschen eine
gute Basenfasten-Zeit!

