

DETOX SPORT RETREAT BASENFASTEN

MIT LISA KIRSCH UND DER HESSENMÜHLE

TERMINE

23.08.-01.09.2025

13.12.-22.12.2025



Hi, das bin ich



Lisa Kirsch, geboren 1988 in Fulda.

Als langjährige Sportlerin, habe ich schon seit Kindesalter Erfahrungen im Bereich Sport sammeln dürfen.

Seit 2009 bin ich Sport- und Bewegungstherapeutin, Masseurin sowie Kreativpädagogin und arbeitete in verschiedenen Kliniken sowie als freiberufliche Fitnesstrainerin.

Von 2018- 2024 war ich in der Heilfastenlinik von Weckbecker in Bad Brückenau, als Sporttherapeutin angestellt.

Dies war auch der Startschuss, für ein neues Kapitel meiner beruflichen Laufbahn.

Wie sehr Fasten und Bewegung die eigenen Selbstheilungskräfte ankurbeln konnten, erlebte ich in meiner täglichen Arbeit und begeisterte mich immer mehr.

Seit 2025 bin ich ausgebildete Fastenleiterin für Basenfasten und Fasten für Gesunde nach Buchinger.

Der ganzheitliche Blick auf den Menschen ist mir bei meiner Arbeit als Therapeutin besonders wichtig. Körper, Seele und Geist sind nicht nur Elemente- es ist die Visitenkarte jeder Person. Gerät ein Element aus dem Gleichgewicht, hat es immer Einfluss auf den gesamten Menschen.

Ich habe mich für das Basenfasten entschieden, da ich erzielen möchte, dass sich die gesunde, basische Küche im Bewusstsein meiner Teilnehmer verankert. So lässt sich später im Alltag das Gelernte, schneller und einfacher umsetzen- da bereits eine positive Verknüpfung vorhanden ist. Fasten bedeutet nicht mehr: Verzicht auf feste Nahrung und hungern, sondern mit den richtigen Lebensmitteln sich satt essen, optimal entgiften, die Selbstheilungskräfte ankurbeln und Pfunde verlieren. In Verbindung mit den perfekt, abgestimmten Sport- und Entspannungskursen und dem Wellnessangebot der Hessenmühle, erlebt Ihr Körper mit meiner Detox Kur das perfekten Resetprogramm.

Ich freu mich auf Sie.

Bedeutung und Ziele einer Basenfasten-Kur

Basenfasten ist Entlastung mit Genuss.

Nicht nur das Heilfasten nach Buchinger kann auf eine lange Tradition zurück blicken, sondern auch das Basenfasten ist eine alt bewerte Fastenmethode. Beim Basenfasten wird im Gegensatz zum Heilfasten, nicht auf feste Nahrung verzichtet. Das Basenfasten zeichnet sich dadurch aus, dass sich satt gegessen werden kann, ohne einen Nachteil davon zu haben. Es ist ein freiwilliger Verzicht auf alle Säurebildner wie Koffein, Brot, Süßigkeiten oder tierische Lebensmittel aus unserer Nahrung, für eine begrenzte Zeit. Es wird sich ausschließlich von 100% basisch, wirkenden Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Kräutern und Keimlingen ernährt.

Auch wenn sich beim Basenfasten nicht der sogenannte Fastenstoffwechsel wie beim Heilfasten einstellt- da eine Kalorienzufuhr von bis zu 1000 kcal täglich erlaubt ist, ist dennoch eine rasche und starke körperliche Veränderung spürbar. Nicht nur das Pfunde purzeln, Schmerzen gelindert werden, der Körper sich fitter, ausgeglichener und leichter fühlt, sondern auch, dass gesunde Ernährung sich im Gehirn verankern kann. Nur wer lernt, wie gesunde Ernährung schmeckt, kann sie leichter in den Alltag integrieren. Daher ist Basenfasten zu 100% alltagstauglich.

Ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen, hält im Alltag den Stoffwechsel in Schwung und stärkt unser Immunsystem. Dieser kann aber schnell aus dem Gleichgewicht geraten- selbst wenn eine ausgewogene Ernährung vorhanden ist, können Bewegungsmangel und Stress ein Auslöser von überschüssigen Säuren sein. Dies kann dann zu sogenannten Zivilisationskrankheiten führen wie z.B. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Gelenks- oder Muskelschmerzen. Die Liste an Krankheiten, Schmerzen und psychischen Problemen ist lang, die durch einen Überschuss von Säuren im menschlichem Organismus ausgelöst werden können. Um dieses Ungleichgewicht wieder zu stabilisieren und um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, ist eine Basenfasten Kur 1-2 Mal im Jahr empfehlenswert. Da Basenfasten eine schonendere und häufig erträglichere Form des Fastens ist, ist sie eine beliebte Detox Kur und bis zu 10 Tagen gut zu bewältigen. Besonders gut geeignet ist sie auch für Teilnehmende, die auf Grund von Medikamenteneinnahme am Fasten für Gesunde nach Buchinger nicht teilnehmen dürfen.



FÜR WEN IST BASENFASTEN GEEIGNET?

Grundsätzlich für jeden Erwachsenen. Präventiv als auch rehabilitativ - vor allem da Basenfasten ungefährlich und gut verträglich ist. Es gibt nur wenige Ausnahmen wie Schwangere, stillende Mütter oder Menschen mit einer Essstörung, für die eine Basenfasten Kur nicht empfehlenswert ist

Basenfasten ist eine tolle Art die Selbstheilungskräfte (Autophagie) anzuregen, die Darmflora ins Gleichgewicht zu bringen, Schmerzen oder Krankheiten zu lindern und im Besten Fall zu bekämpfen. Es müssen aber keine Erkrankungen vorliegen. Als Präventionsmaßnahme oder um sich etwas Gutes zu tun, bietet es eine tolle Möglichkeit das Basenfasten kennen zu lernen und für sich zu entdecken.

Die Einnahme von Medikamenten beim Basenfasten stellt kein Problem dar. Vor einer Fastenkur, sollte allerdings Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gehalten werden. Das Absetzen von Medikamenten während der Kur, darf nur mit Rücksprache und ausschließlich durch den behandelnden Arzt erfolgen.

Zielgruppen

- Prävention-, Detox-, Reset Kur
- Gewichtsreduktion
- Allergien (auch Heuschnupfen)
- Arthritis
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ 2
- Durchfall
- Entzündungen u.a. Schleimhautentzündungen
- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Rheuma
- Osteoporose
- Schmerzen des Bewegungsapparates
- Ernährungsumstellung
- Immunsystem
- Infektanfälligkeiten
- Gicht
- Reizdarm
- Hauterkrankungen
- Hormonelle Störungen
- Wechseljahrsbeschwerden
- Zyklusstörungen der Frau
- Regelschmerzen
- Migräne
- uvm.

Was erwartet Sie?

Durch meine langjährige Tätigkeit in einer Fastenklinik, meine Erfahrungen und mein Wissen als Sporttherapeutin sowie Fastenleiterin habe ich Ihnen das perfekt, aufeinander abgestimmte Fastenprogramm, in Kooperation mit einem erstklassigem Hotel zusammen gestellt.

- 7 oder 10 Tage Basenfasten Vollpension, inklusive Tee und stilles Wasser
- tägl. Sport- oder Entspannungskurse wie Yoga, Pilates, Walking, Frühsport, Stretching, Faszientraining, Bodyfit, Progressive Muskelentspannung (für Jedermann/- frau sportlich oder noch nicht sportlich) die sowohl draußen als auch drinnen stattfinden werden
- 1x 30 min Personal Coaching
- 1x Glaubersalz (für die Darmentleerung)
- sowie spannende Fachvorträgen die keinesfalls langweilig und öde sein werden
- Saunalandschaft, Naturbadeteich, Wald und Wiesen, Wanderwege

Warum die Hessenmühle der perfekten Ort für Ihre Detox Kur ist?

Die Hessenmühle bietet Ihnen nicht nur eine traumhafte Erholungsoase- sondern sie liegt zwischen der wunderschönen Rhön und dem Vogelsberg, idyllisch eingebettet am Waldrand. Die Umgebung bietet durch die Mischwälder eine tolle Atmosphäre und eine super Luftqualität. Wussten Sie, dass der Körper bis zu 70 % über die Atmung entgiftet?

Und weitere 5% über die Haut. Daher ist ein Besuch in der Saunalandschaft oder dem Dampfbad nicht nur empfehlenswert sondern eine perfekte Ergänzung. Aber auch die Massageangebote, Peelings, die Lichtdusche, das Vollbad, die Fußbäder oder der Naturbadeteich laden zum Entgiften ein und runden Ihre DetoxKur optimal ab.

Wochenprogramm im Überblick 7- 10 Tage Basenfasten

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
Anreise	Frühspport	Frühspport	Einlauf	Frühspport	Einlauf	Frühspport	Frühspport	Einlauf	Wald- baden
	Glaubern	Frühstü./ Fastenge spräch	Frühstü./ Fastenge spräch	Frühstü./ Fastenge spräch	Frühstü./ Fastenge spräch	Frühstü./ Fastengespr äch	Frühstü./ Fastenges präch	Frühstü./ Fastenge spräch	Fasten- brechen
	Darm leeren	Vortrag Bodyfit	Stret- ching	Pilates	Stret- ching	Bodyfit Abschluss 7 Tage FASTER	Wald- Yoga	PMR	Abschluss 10 Tage Faster
Mittag- essen	Mittag- essen	Mittag- essen	Mittag- essen	Mittag- essen	Mittag- essen	Mittag- essen	Mittag- essen	Mittag- essen	Abreise
Kennen- Lernen / Vortrag	Leber- wickel	Leber- wickel	Leber- wickel	Leber- wickel	Leber- wickel	Leber- wickel	Leber- wickel	Leber- wickel	
	Fasten- Yoga	Walking	Faszien- training	Walking	PMR	Walking	Freizeit	Freizeit	
Abend- essen	Freizeit/ Abend- essen	Freizeit/ Abend- essen	Freizeit/ Abend- essen	Freizeit/ Abend- essen	Freizeit/ Abend- essen	Freizeit/ Abend- essen	Abend- essen	Freizeit/ Abend- essen	

Darmreinigung - Einlauf

Die Darmreinigung (gemeint ist der Dickdarm) ist auch beim Basenfasten ein unverzichtbarer Bestandteil und sollte erwähnt werden. Aber keine Angst davor, denn ein Einlauf tut nicht weh.

Zu Beginn der Fastenkur erfolgt durch das Glaubern die erste Darmentleerung, danach folgt alle zwei Tage ein Einlauf.

Einläufe werden mit einem sogenannten Irrigator gemacht. Die Darmreinigung befreit den Darm von Kotrückständen, Giftstoffen und Gasen die den Stoffwechsel belasten können.

Besonders hilfreich ist der Einlauf, wenn die Verdauung nicht optimal funktioniert, die Darmentleerung unvollständig oder unregelmäßig erfolgt und wenn häufig Blähungen auftreten. Auch wer täglich Stuhlgang hat, sollte während des Basenfastens eine Darmreinigung durchführen. Die Entleerungen mit Einläufen oder eine Colon-Hydro-Therapie sind gründlicher als die tägliche Entleerung beim Stuhlgang. Wer den Darm nicht reinigt, kann in den ersten Tagen unter Blähungen leiden, weil sich der Darm erst an die erhöhte, ballaststoffreiche, basische Kost gewöhnen muss.

Vollständige Darmreinigung durch :

- Einläufen mittels Irrigator (eigenständig)
- Colon-Hydro-Therapie (extern buchen)
- Glaubersalz – Natriumsulfat

- **Anregung der Verdauung geht am besten mit:**
- geschrotetem Leinsamen
- Flohsamen
- Sauerkrautsaft
- Backpflaumen



Fasten ist ein Mittel, um die Seele zu stärken und den Körper zu heilen. HIPPOKRATES

Wir würden uns freuen, Sie dabei unterstützen zu dürfen, ein Reset zu starten, neue Energie zu tanken, die Balance zu finden und mit einem neuen, frischen und leichten Gefühl in die Zukunft zu gehen.

Lisa Kirsch
UND DIE HESSENMÜHLE

