

## **Scheinfasten – sanft fasten mit Genuss**

### **Was ist Scheinfasten?**

Scheinfasten ist ein modernes Ernährungskonzept, das auf den Prinzipien des Fastens basiert – jedoch mit einer besonderen Anpassung: Anstelle des kompletten Nahrungsverzichts werden über mehrere Tage hinweg kalorienreduzierte, pflanzenbasierte Mahlzeiten verzehrt. Dadurch entsteht für den Körper ein „Fasten-ähnlicher Zustand“, der an das klassische Fasten angelehnt ist, jedoch alltagstauglicher und leichter umsetzbar sein kann.

### **Für wen ist der Kurs geeignet?**

Der Kurs richtet sich an Menschen, die die positiven Aspekte des Fastens kennenlernen möchten, ohne vollständig auf Mahlzeiten verzichten zu müssen. Das Programm eignet sich besonders für Einsteiger:innen oder für alle, die eine sanftere Alternative zum klassischen Fasten suchen.

### **Wichtige Hinweise – wer nicht teilnehmen sollte:**

Das Angebot richtet sich an gesunde Erwachsene. Eine Teilnahme ist **nicht geeignet** für:

- Schwangere und Stillende
- Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren
- Menschen mit Essstörungen
- Personen mit starkem Untergewicht (BMI < 18,5)
- Personen mit schweren chronischen Erkrankungen (z. B. fortgeschrittene Herz-, Leber- oder Nierenerkrankungen, Krebs)
- Menschen mit akuten Infekten oder in Rekonvaleszenz

Bei chronischen Vorerkrankungen oder regelmäßiger Einnahme von Medikamenten wird vor einer Teilnahme eine Rücksprache mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt empfohlen.

### **Kursinhalt und Ablauf**

#### **Vorbereitungstreffen:**

- Alle wichtigen Informationen zum Scheinfasten, gesundheitliche Aspekte und praktische Tipps.
- Einführung in das Konzept des Scheinfastens
- Praktische Tipps zur Durchführung im Alltag
- Individuell angepasste saisonale Rezepte und ein ausführliches Skript für 7 Tage

**2 begleitete Treffen** in kleiner Gruppe während der Fastenwoche (montags & donnerstags)

Begleitende **telefonische Unterstützung bei Bedarf** während der Fastenwoche

## Termine und Orte

**Fastenwochen:** Die Termine finden Sie auf unserer Webseite [www.vitalpraxis-wm.de](http://www.vitalpraxis-wm.de).

**Vorbereitungstreffen:** 17.00 – 18.30 Uhr Naturheilpraxis Birgit Reinisch

**Treffen während der Fastenwoche:** Montags 17.00 – 18.30 Uhr - Naturheilpraxis Birgit Reinisch  
Donnerstags 17.00 – 18.30 Uhr - Fasanerie Velen

### Orte:

- **Naturheilpraxis Birgit Reinisch:** Feldbrandweg 23, 46342 Velen
- **Fasanerie Velen:** Am Tiergarten 22, 46342 Velen

## Ihre Fastenbegleiterin

Mein Name ist Birgit Reinisch, und ich bin seit 2010 Heilpraktikerin sowie seit 2013 Fastenbegleiterin. Mit meiner langjährigen Erfahrung begleite ich Sie individuell und kompetent durch die Fastenzeit.

**Kursgebühr: 79,00 Euro** (inkl. Skript, Rezepte & Kursgetränke)



**Birgit Reinisch**  
Heilpraktikerin  
Feldbrandweg  
23  
46342 Velen

**Fon:**  
0178 5208856  
**Mailto:**  
[info@vitalpraxis-  
wm.de](mailto:info@vitalpraxis-wm.de)

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden zu begleiten!

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Angebot dient der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und richtet sich ausschließlich an gesunde Erwachsene. Es stellt keine medizinische Behandlung oder Therapie dar. Bei gesundheitlichen Fragen wenden Sie sich bitte vorab an Ihren Arzt.