



Dipl. Fastenleiter Ferdinand Thoma bietet im Bio- und Wellnesshotel Alpenblick sein Suppenfasten an: Entschlackung pur mit Bewegung und Gesundheits-Input für daheim

## Wenn der Stoffwechsel mal Pause braucht: Suppenfasten ohne Hungergefühl

*Reichlich gegessen und mal ein Gläschen zu viel getrunken im Urlaub? Dann wieder Junkfood am Arbeitsplatz, Stress und zu wenig Bewegung? Keine Seltenheit im heutigen Alltag. Da würde der Darm gerne an uns appellieren: Gib mir doch mal eine Pause! Gleich doch eine solche Ruhepause für den Stoffwechsel einem Herunterfahren des ganzen Körpers. Beim Re-Start kann er dann frisch und fit durchstarten und das Immunsystem hochfahren. Ferdinand Thoma: „Nach einer Woche fühlt man sich wie neu geboren, strotzt vor Elan und guten Ideen!“ Der Diplom-Fastenleiter und bekannte Wellness-Spezialist hat dafür die Suppenfasten-Wochen entwickelt und betreut sie in seinem Bio- und Wellnesshotel Alpenblick im Schwarzwälder Luftkurort Höchenschwand selbst. Das Beste: Fasten bedeutet hier nicht Hungern. Denn an den frisch hergestellten (veganen und glutenfreien) Bio-Suppen darf man sich satt essen. Dazu gibt es Entspannungseinheiten, aber auch Bewegung auf dem freien Hochplateau mit Schweizer Bergblick, viel würzige Waldluft zum Atmen und noch mehr Input für den Alltag von Ferdinand Thoma: Vorträge zur gesunden basischen Ernährung und zur Kraft des positiven Denkens. In einem Kochkurs lehrt er, wie sich die leckeren Fasten-Suppen auch zuhause zubereiten lassen. Und verrät das Geheimnis der Herstellung von Körperöl und basischem Badesalz. Eine Woche pure Entschlackung mit viel Spaß in der Fasten-Gruppe!*

**Kurztext: 1403 Zeichen**

„Wie wir unsere Computer herunterfahren und durch einen Restart viele Probleme lösen können, so ist das auch mit unserem Körper“, erklärt Ferdinand Thoma: „Gönnen wir unserem Darm regelmäßig eine Pause, bringen wir anschließend unser Immunsystem in Topform – und nehmen ganz nebenbei noch ein wenig ab“. Der Wellness-Spezialist mit der Heilpraktiker-Ausbildung ist zudem Diplom-Fastenleiter und in seinem Bio- und Wellnesshotel Alpenblick im Südschwarzwald seit vielen Jahren mit natürlichen Gesundheits-Programmen erfolgreich, die stets mit Genuss, Spaß und viel Input gewürzt sind.

## **Fasten ohne Hungern und Kopfweh**

Die Fastenwochen mit frisch zubereiteten Bio-Suppen. Angenehmerweise ohne zu hungern. Von der Hafersuppe zum Frühstück bis zu leckeren Suppen-Kreationen mittags und abends. Sie werden im Alpenblick frisch zubereitet – ausschließlich aus Bio-Gemüse und vegan (ohne Milchprodukte, die den Körper übersäuern könnten). Die Bindung entsteht dabei nicht durch Fremdstoffe, sondern durch kochen und pürieren. So kommen etwa Broccoli- und Karottensuppe mit Ingwer, Kürbissuppe mit Curry, Rote Beete-Suppe mit Meerrettich auf den Tisch (und den Kochkurs mit Ferdinand Thoma gibt's dazu). An ihnen darf man sich sattessen. „Denn sie bedeuten für den Darm nur Flüssigkeitszufuhr und lassen ihn zur Ruhe kommen“, erklärt der Fasten-Spezialist. Positiv: Man fastet dabei ohne Kurkrise und Kopfweh. Beim Suppenfasten, erklärt Thoma, nehme man nämlich Mineralstoffe zu sich. „Sie neutralisieren Säuren, die freigesetzt werden, wenn der Fettstoffwechsel anläuft“. Wer der Entschlackung noch einen Turbo verpassen will, bucht den „Turmalindom“, der zehnmal so stark wirkt wie ein Saunagang.

## **Viel Bewegung und Input für den Alltag**

Dazu gibt's Bewegung mit Wanderungen, Nordic Walking und Waldbaden. Schließlich ist der Geist beim Suppenfasten besonders wach – beansprucht doch der Darm keinerlei Energie. Das sorgt für viel Kapazität: Fürs Aufmerksamkeitstraining im Wald und für Entspannungsübungen. Fürs Erlernen der Acidosana®-Selbstmassage gegen Säureablagerungen im Gewebe und für die Herstellung von basischem Körperöl und Badesalz. Von Ferdinand Thoma gibt es „on top“ ganz viel Input für den Alltag daheim. Etwa zur gesunden basischen Ernährung und zum positiven Denken. Denn „unser Unterbewusstsein hilft uns nicht nur, Ziele zu formulieren, sondern auch zu erreichen!“.

Zum Programm der Fastenwoche, die am Samstagabend mit dem Fastenbrechen und am Sonntag mit einem Beerensmoothie und Basenmüsli endet, hat der Alpenblick nicht zuletzt unterstützende Tools parat: Zu basischen Peelings und Bädern sind das vor allem Messungen, wie der Cardioscan für die akute und chronische Stress-Belastung und der Prefit Body-Scan, der die akute und chronische Säure im Bindegewebe bestimmt. Regelmäßige Termine für die Fastenwochen (ab 965,- Euro pro Person) gibt es ab 20. November 2022 bis zum 17. Dezember 2023 und individuelle Termine auf Anfrage. **Langtext: 4351 Zeichen**

*Infos: Bio- und Wellnesshotel Alpenblick, St. Georgstrasse 9, D-79862 Höchenschwand, Tel.: 00 49 (0) 7672 / 418-0, [hotel@alpenblick-hotel.de](mailto:hotel@alpenblick-hotel.de), [www.alpenblick-hotel.de](http://www.alpenblick-hotel.de)*

**Texte und Bilder zum Download unter [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com) (Veröffentlichung gegen Belegexemplar)**

