



EVANGELISCHE
HEIMVOLKS-
HOCHSCHULE
ALTERODE
www.hvhs-alterode.de



Fastenwandern in Alterode

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen, um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und genau dies wollen wir in der Evangelischen Heimvolkshochschule Alterode in einem Landschafts- und Naturschutzgebiet in der Nähe des Selketals und den Städten Ballenstedt, Falkenstein/Harz und Hettstedt.

Viele verschiedene Wanderwege, so zum Beispiel der Selketal weg und das Einetal, laden zu abwechslungsreichen Fastenwanderungen ein.

Termin 2027

- 29.05. – 04.06.2027 Kräuterfasten
- 13.11. – 19.11.2027

Fastenort und Fastenhaus

Alterode ist ein Ortsteil der Stadt Arnstein im Landkreis Mansfeld-Südharz in Sachsen-Anhalt. Alterode befindet sich in einem Landschafts- und Naturschutzgebiet ca. 10 km nordwestlich von Hettstedt. Dieses Gebiet ist von zahlreichen Bächen, wie bspw. die Schwennecke, und Flüssen, wie Selke, Eine und Leine durchzogen.

Am ehemaligen Pfarrhaus des Ortes steht die als Naturdenkmal ausgewiesene Reformationslinde Alterode, die einen Stammumfang von fast acht Meter hat. Sie soll im Zusammenhang mit dem ersten protestantischen Gottesdienst im Jahr 1540 gepflanzt worden sein. Genau dort befindet sich unser Fastenhaus. Unsere Unterkunft ist seit 1993 eine anerkannte Heimvolkshochschule im ländlichen Raum. Träger ist der Verein „Evangelische Bildungsstätte Alterode“.

Hotel & Gasthaus <https://www.hvhs-alterode.de/>



Fotos: HVHS Alterode

Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode

Die Energiezufuhr beträgt 200 - 400 kcal. Sie wird folgendermaßen erreicht:

Morgens gibt es Kräutertee, Zitrone, evtl. 1 TL Honig. Mittags werden Sie mit einem 1/4 l Obst- oder Gemüsesaft, der mit Wasser verdünnt wird, versorgt. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Zum Abendbrot gibt es eine Gemüsebrühe bzw. eine dünne Gemüsesuppe mit vielen Kräutern. Getrunken werden sollten täglich zwischen 2-3 l.

Wie bereite ich mich auf das Fasten vor?

Wichtige Empfehlungen vor Beginn der Fastenwochen:

Bitte die Ernährung umstellen und bis ca. drei Entlastungstage einlegen, d.h. vor dem Fasten auf Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Alkohol, Kaffee verzichten. Zur Vorbereitung auf das Fasten ist eine leichte Kost günstig, die vor allem aus Gemüse, etwas Obst, Kartoffeln und Reis besteht. Insgesamt sollte es ein Entlasten vom "Zuviel" sein: Essen, Arbeit, Ärger, Stress, Termine...

Ein selbstständiger Beginn des Fastens **vor** der Fastenwoche ist nur ratsam für erfahrene Faster.

Ablauf der Fastenwoche

- Täglicher Morgengang mit fastenunterstützender Gymnastik und QiGong
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Tägliche Wanderungen
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Kennenlernen von Pilates/Yoga/Qi Gong, Smovey,
- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Leistungsbeschreibung und Investition in „meine“ Gesundheit

Unterkunft im Einzel- oder Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Smovey, QiGong - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr: 400,00 Euro

- im Einzelzimmer: 473,00 Euro
- im Doppelzimmer: 413,00 Euro
- Tagesgäste ohne Ü: 203,00 Euro

Anmeldung:



Gabriele Brandes, Gesundheitsmanagerin aus Leidenschaft

<https://ub-gesundheit.de/kontakt> oder

<mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de> oder telefonisch: 0160 - 94664752