

# Ihre FASTENBOX für zu Hause

Unsere FASTENBOX beinhaltet alles, was Sie zum Fasten in den eigenen vier Wänden benötigen, und kann Ihnen dabei helfen, Körper und Geist (wieder) ins Gleichgewicht zu bringen, neue Energie zu tanken und Kraft für den Alltag zu sammeln. Die FASTENBOX enthält Elemente unseres bewährten Fastenprogramms, ist aber speziell auf Ihre Bedürfnisse zu Hause zugeschnitten.

### Abends



1 Kapsel Fastenmineralien  
Transition Soup + 1 EL Öl

### Als Extra



2 EL Kräuterauszug, Tee, Honig  
(bei Bedarf) + 2 x 1 TL Suppenessenz  
auf je 200 ml Wasser

### Abends



1 Kapsel Fastenmineralien  
Fasting Soup +  
30 g Kichererbsenmus + 2,5 EL Öl

### Als Extra



3 EL Kräuterauszug, Tee, Honig  
(bei Bedarf) + 2 x 1 TL Suppenessenz  
auf je 200 ml Wasser

### Abends



1 Kapsel Fastenmineralien  
Restart Soup + 1,5 EL Öl

### Als Extra



2 EL Kräuterauszug, Tee, Honig  
(bei Bedarf) + 2 x 1 TL Suppenessenz  
auf je 200 ml Wasser

# 5-Tage-Heimfasten-Paket für nur 199 €

Bestellen Sie Ihre FASTENBOX innerhalb der nächsten 3 Monate und erhalten Sie einen Rabatt auf Ihre Webshop-Bestellung.

### 24 Teile auf einen Blick

Sorgfältig ausgewählt – alle Produkte und Zutaten sind regional, bio-zertifiziert und nachhaltig für Sie hergestellt.



Möchten Sie mehr über die FASTENBOX erfahren?  
[www.buchinger-wilhelmi-shop.com](http://www.buchinger-wilhelmi-shop.com)

04/2025

# Erweitern Sie Ihr Fastenerlebnis mit unserer FASTENBOX



BUCH/NGER  
W/LHELM



### TAG 1 | TRANSITION ca. 668 kcal / Tag

#### Morgens



1 Kapsel Fastenmineralien, Tee  
150 g Joghurt (1,5 % Fett)  
+ 1 EL Öl + 1 x Cashews

#### Mittags



1 Kapsel Fastenmineralien  
Transition Soup + 1 EL Öl

### TAG 2-4 | FASTING ca. 668 kcal / Tag

#### Morgens



1 Kapsel Fastenmineralien,  
Tee

#### Mittags



1 Kapsel Fastenmineralien  
Fasting Soup +  
30 g Kichererbsenmus + 2,5 EL Öl

### TAG 5 | RESTART ca. 668 kcal / Tag

#### Morgens



1 Kapsel Fastenmineralien,  
Tee

#### Mittags



1 Kapsel Fastenmineralien  
Apfelmus + 2 EL Öl + 1 Cashewkerne

# 5-TAGE FASTENBOX – unsere Erfahrung für Ihre Gesundheit

- 5-Tage-Fastenprogramm für den Gebrauch zu Hause
- Die tägliche Kalorienaufnahme ist höher als beim Fasten in der Klinik, um unseren Kunden zu ermöglichen, die vielen Anforderungen des täglichen Lebens leichter zu bewältigen
- Da die Box Ihnen täglich nur 600 Kalorien bietet, sollte der Stoffwechsel in die Ketose eintreten, eine der gewünschten Wirkungen des Fastens
- Von den Fastenexperten bei Buchinger Wilhelmi entwickelt – mit über 100 Jahren Fastenerfahrung
- Unserer FASTENBOX Produkte sind biologisch zertifiziert

## ALLES WAS SIE FÜR IHR FASTENERLEBNIS ZU HAUSE BRAUCHEN

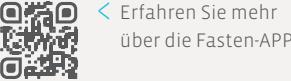
- Genussvoll
- Ein Minimum an Aufwand
- Einfach in den Alltag integrierbar

# FASTENBOX Begleitprogramm



- FASTENBOX Unterstützung**  
Per E-Mail erreichen Sie unser Support-Team, das sich vertraulich und detailliert um Ihre Anliegen kümmert.
- User Guide**  
83 Seiten tägliche Begleitung dient als Anleitung, welche Ihnen ein unkompliziertes Verfolgen des 5-tägigen Programms sowie eine einfache Vor- und Nachbereitung ermöglicht.

**Workouts, Studien und Rezepte**  
Wir werden Sie persönlich Tag für Tag begleiten – mit unserer eigens zu diesem Zweck entwickelten App.



| 5-3 TAGE VORHER | TAG 1      | TAG 2-4 | TAG 5   | TAG 6-9    | TAG 10-31 |
|-----------------|------------|---------|---------|------------|-----------|
| Vorbereitung    | Transition |         | Restart | Switchback |           |

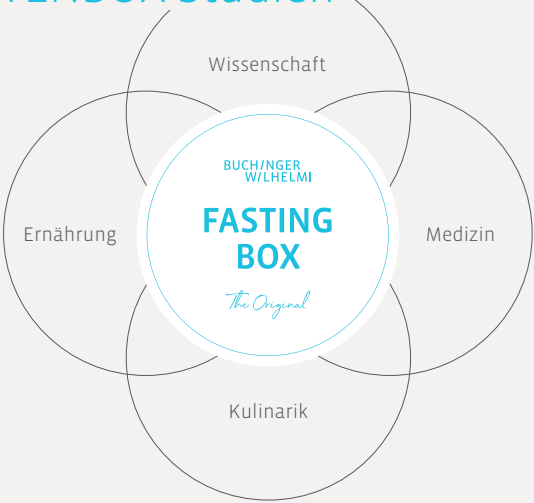
### USER GUIDE (GEDRUCKTES BUCH)

- Tipps zur Vorbereitung, Tagesbegleitung und Hinweise auf Videos für Tag 1-6, Rezepte für Tag 6-9
- FASTENBOX Protokoll (Dokumentation der Messung)
- Beratung, FAQ etc.

### APP (DIGITAL)

- zur Vorbereitung ab 5 Tage vor Beginn, tägliche Begleitung von Tag 1-9
- Regenerationsprogramm für 21 Tage
- Möglichkeit tägliche Messungen einzureichen und Beratung dazu zu erhalten
- Daten-Dashboard
- Rezepte und Tutorials

# Buchinger Wilhelmi FASTENBOX Studien



Laut unserer Studie sind Metabolische Effekte der Buchinger Wilhelmi FASTENBOX vergleichbar mit den Effekten von 5 Tagen Fasten.

| 64 TEILNEHMER                               | RANDOMISIERTE KONTROLLSTUDIE                                                    |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>♀</div><div>42 Frauen</div></div> | <div><div></div><div>256 Bluttests</div></div>                                  |
| <div><div>♂</div><div>22 Männer</div></div> | <div><div></div><div>1.269 Blutröhrchen in unserer Biobank gelagert</div></div> |
|                                             | <div><div></div><div>768 Messungen von Ketonkörpern</div></div>                 |

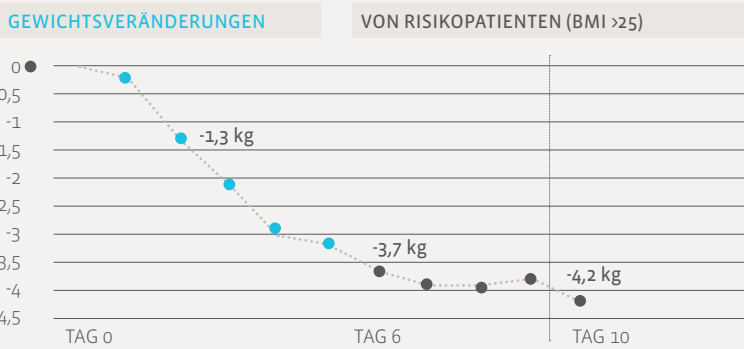
- Verringerte Entzündungsmarker
- Reduziertes Körpergewicht
- Reduzierter Blutdruck
- Verringertes Cholesterin (metabolische Normalisierung)
- Zunahme von Wohlbefinden und Energie
- Keine Muskelschwäche

Wir wissen seit über einem Jahrhundert, wie man Menschen führt, damit das Fasten schön, positiv und glücklich ist und sogar lebensverändernd wirkt.

Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo

## Gewichtsverlauf während der Fastentage bei Teilnehmern mit BMI >25

Grundler et al. 2024, MedRxiv 2024.11.01.24316348



### Rechtliche Hinweise

Die FASTENBOX von Buchinger Wilhelmi wurde für Menschen ab 18 Jahren ohne Grunderkrankungen entwickelt. Sie ist nicht geeignet für schwangere oder stillende Frauen, für Menschen mit Untergewicht oder Essstörungen, für Suchtkranke, Kinder und Jugendliche. Wer an einer Grunderkrankung (z.B. Stoffwechselstörung, Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Herz-, Leber- oder Nierenerkrankung) leidet oder regel-

mäßig Medikamente einnimmt, sollte nur unter ärztlicher Aufsicht fasten. Beim Auftreten von ungewöhnlichen Symptomen oder anderen gesundheitlichen Problemen während des Fastens sollte sofort ein Arzt bzw. eine Ärztin aufgesucht werden. Buchinger Wilhelmi haftet nicht für gesundheitliche oder sonstige Schäden, die sich aus der Nichtbeachtung dieser Hinweise und aus einer unsachgemäßen Verwendung der FASTENBOX ergeben.