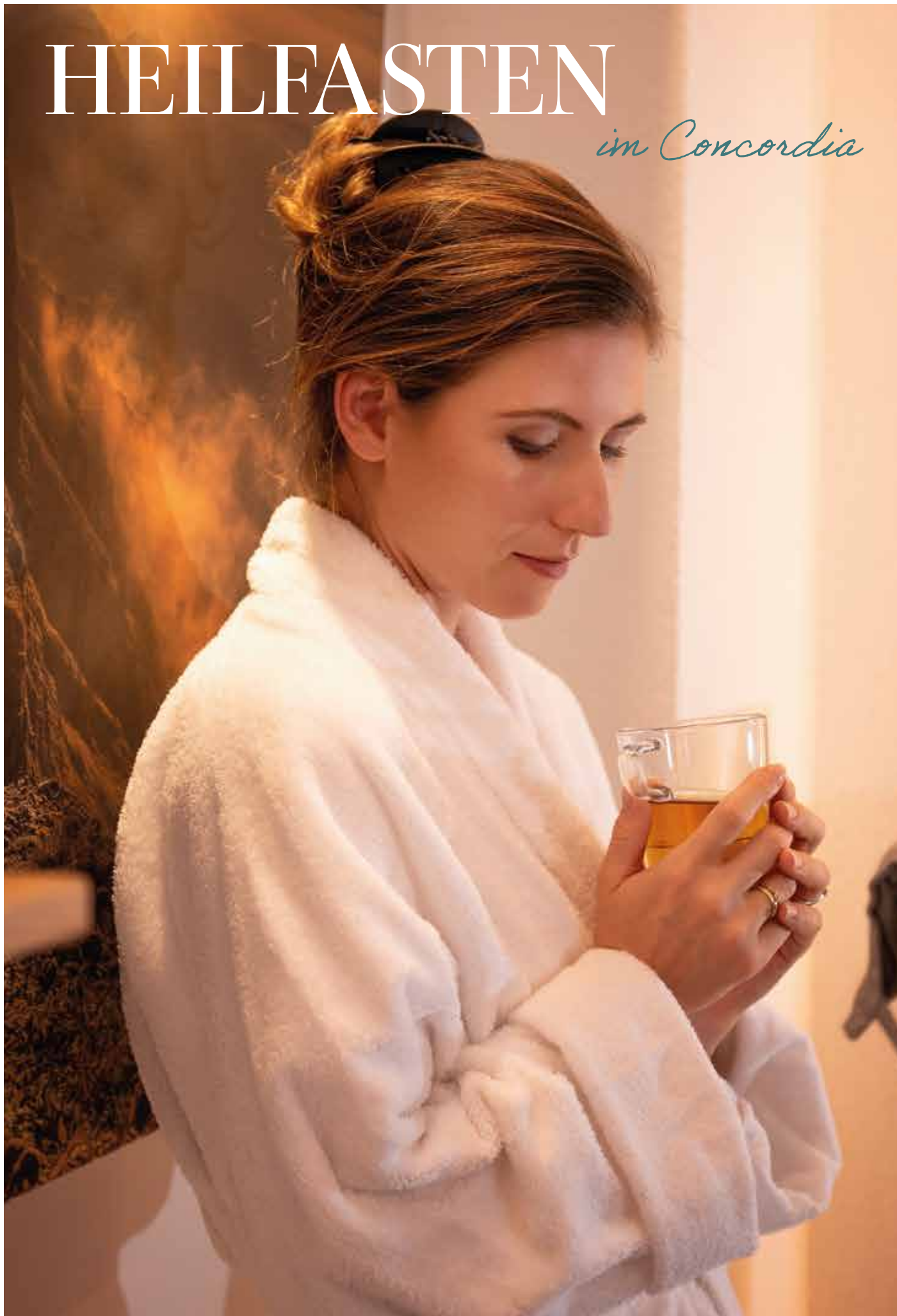


# HEILEFASTEN

*im Concordia*



# Finden Sie Ihre LEICHTIGKEIT wieder.

„Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens.  
Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen.  
Was die Augen für die äußere Welt sind,  
das ist das Fasten für die Innere.“

(Mahatma Gandhi – indischer Asket)

Um Ihren Aufenthalt so schön wie möglich zu gestalten, möchten wir Ihnen gerne vorab einige nützliche Informationen zu Ihrer Heilfastenwoche zukommen lassen.



IHRE GASTGEBER  
FAMILIE HUBER  
MIT TEAM

# Heilfasten

**Regeneration, die man spürt.  
Bewusst verzichten, gesund gewinnen!**

**H**eilfasten ist eines der ältesten naturheilkundlichen Methoden zur Reinigung des Körpers mit dem freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. In erster Linie geht es nicht um radikales Abnehmen, sondern um das „Heil“, das Wohl von körperlicher Gesundheit und seelischem Gleichgewicht. Heilfasten unterstützt uns und unseren Körper sowohl präventiv als auch in der Therapie.

Es ist eine hervorragende Möglichkeit, unseren Organismus zu einer tiefgreifenden Reinigung, Erneuerung sowie Zell- und Organregeneration anzuregen. Heilfasten hat positive Auswirkungen auf das gesamte System unseres Organismus, sowie die damit verbundene Verringerung von zivilisationsbedingten, oft verhaltensabhängigen Risikofaktoren. Es trägt außerdem zu besserem Schlaf, einer ausgeglichener Stimmung und einer spürbaren Steigerung des Wohlbefindens bei.

Nehmen Sie sich in entspannter und familiärer Atmosphäre eine bewusste Auszeit für sich selbst, für Ihren Körper und Ihren Geist.

## INDIKATIONEN:

- Übergewicht
- Hoher Blutdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- Verdauungsstörungen
- Hautbeschwerden
- Rheuma
- Migräne



# Die Heilfastenwoche im Überblick

## **SO BEREITEN SIE SICH AUF DAS HEILFASTEN VOR:**

Wir empfehlen bereits ein paar Tage vor Ihrem Aufenthalt, spätestens jedoch 2 Tage vor Anreise, die Ernährung entsprechend anzupassen und die Mahlzeiten zu reduzieren. Leichte Kost wie gedämpftes Gemüse, wenig tierisches Eiweiß und der Verzicht auf Kohlenhydrate und Zucker unterstützt Sie beim Übergang in das Heilfasten.



## **P**ACKLISTE:

- Vorfreude auf Ihren Gesundheitsurlaub
- Bikini, Badeanzug oder Badehose
- Sportbekleidung und Turnschuhe
- festes Schuhwerk für die Wanderungen
- Regenjacke
- Sonnenbrille und Sonnenschutz
- Lesestoff

## **IHRE ANREISE:**

Ankommen, durchatmen, loslassen.

In der Regel ist der Sonntag der Beginn unserer Heilfastenwoche. Nach einem herzlichen Willkommen im Concordia Vitalhotel & SPA heißt es, sanft in die Fastentage hineinfinden. Zu Ihrer Anreise erhalten Sie Ihren Arzttermin an der Rezeption, der am zweiten Tag Ihres Aufenthaltes stattfindet. Auf Ihrem Zimmer warten bereits ein Wasserkocher, Fastentee, das Glaubersalz zur Darmreinigung und eine Wärmflasche für die Leberwickel.

## **DARMREINIGUNG:**

Wenn Sie bereits am Nachmittag anreisen, wird empfohlen, das Glaubersalz zur Darmreinigung vor 17:00 Uhr einzunehmen. Am Abend servieren wir eine klare Brühe, da nach Einnahme des Glaubersalz keine feste Nahrung mehr zugeführt werden darf.

Sollten Sie später anreisen, wird zum Abendessen eine leichte Gemüsesuppe serviert, um den Körper auf das Fasten vorzubereiten und zu entlasten. Sprechen Sie sich hierzu gerne mit unserem Team an der Rezeption oder unserem Servicepersonal ab.

Das Glaubersalz wird in diesem Fall am nächsten Morgen direkt eingenommen.

## **Anleitung:**

Lösen Sie 2-3 Teelöffel Glaubersalz in ca. 250ml Wasser auf. Umrühren und zügig trinken. Glaubersalz ist eine salinische Methode zur Darmentleerung und vor therapeutischen Maßnahmen wie dem Heilfasten geeignet. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformationen auf der Innenseite des Etiketts der Glaubersalz-Dose.

## **UNSER ÄRZTETEAM DIREKT VOR ORT:**

Sicherheit hat Priorität. Da das Heilfasten eine unterkalorische Ernährung ist, wird ein verpflichtender Arzttermin vorgeschrieben. Das Arztgespräch wird separat nach GOÄ berechnet. Für weitere Fragen erreichen Sie unsere Ärztin am Montag, Mittwoch und Freitag in unserer Praxis im Haus.

Sollten Sie Rezepte für verordnete Massagen und Bäder von unserem Ärzteteam oder von Ihrem Hausarzt Zuhause erhalten haben, geben Sie diese bitte am Tag Ihrer Anreise an unsere Rezeption oder spätestens an Ihrem ersten Behandlungstag an unser SPA & Wellnesscenter weiter. Wir empfehlen, wenn möglich bereits Termine vorab von Zuhause aus zu reservieren.

# Untersuchung beim Kurarzt

1. Eine Befragung zur medizinischen Vorgeschichte (Anamnese) und zu aktuellen Beschwerden
2. Eine Ganzkörperuntersuchung mit
  - Abhören der Brustorgane
  - Untersuchung der Bauchorgane
  - Beurteilung des Bewegungsapparates
  - Blutdruck- und Pulsmessung
  - Gewicht, Größe
3. Erstellung des individuellen Kurplans. Bringen Sie zur Anfangsuntersuchung möglichst Ihre aktuellen Laborwerte (Blutwerte) mit. Wenn diese vor Ort erhoben werden, werden sie nach GOÄ abgerechnet.
4. Unsere Kurärzte empfehlen zusätzlich:
  - Wöchentlich eine Blutdruck- und Gewichtskontrolle\*
  - Urinuntersuchung während der Kur\*
  - Abschlussgespräch am Ende der Kur\*

**\*Abrechnung nach GOÄ**



**KURÄRZTIN  
SABINE BROSIG**



### **FASTENBEGLEITUNG FÜR UNSERE GÄSTE:**

Immer Montags um 17:30 Uhr erhalten Sie durch unsere Heilpraktikerin und Osteopathin Josephine Speiser eine informative Einführung in die Heilfastenwoche. Diese findet in unserer Vernissage statt. Hier können Sie gerne all Ihre Fragen stellen.

Zudem erhalten Sie auch eine genaue Anleitung zur Anwendung des Leberwickels.

Am Donnerstag findet um 11:30 Uhr noch einmal ein „Get together“ in unserer Vernissage statt, wobei erste Erfahrungen geteilt werden dürfen.

Gerne berät Sie Josephine darüber hinaus zum Thema Ernährung und begleitet Sie während Ihres Heilfastens gegen Berechnung.

### **LEBERWICKEL ZUR ENTGIFTUNG:**

Wärme, die gut tut. Für die Zeit Ihres Aufenthaltes bekommen Sie eine Wärmflasche und einen Wasserkocher gestellt, mit der Sie nach Belieben einen Leberwickel selbst durchführen können. Wir empfehlen, diesen am Nachmittag oder abends vor dem Schlafen, um die Leber in ihrer aktiven Phase zu unterstützen. Der Leberwickel fördert den Entgiftungsprozess während der Fastenkur auf wohlthuende Weise.

#### **ANLEITUNG:**

1. Füllen Sie Ihre Wärmflasche mit heißem Wasser.
2. Tauchen Sie ein kleines Handtuch/Waschlappen in heißes (nicht brühendes) Wasser und wringen Sie dieses gut aus, es sollte nicht tropfen.
3. Das feuchte Tuch auf den rechten Oberbauch legen, unterhalb des Rippenbogens.
4. Wärmflasche auf das feuchte Tuch legen und ein großes, trockenes Handtuch/Badetuch zur Fixierung um den Oberbauch wickeln.
5. Ruhezeit: 30–45 Minuten entspannt hinlegen und den Wickel wirken lassen.
6. Wickel entfernen, die Haut abtrocknen und weitere 15–20 Minuten mit Wärmflasche (am Bauch oder an den Füßen) nachruhen.



## **FASTENTAGE - MONTAG BIS FREITAG:**

Jetzt beginnt die eigentliche Fastenzeit: leicht, klar und reduziert.

Während der Fastentage wird keine feste Nahrung zugeführt. Tee, Brühen und frisch gepresste Säfte geben Struktur, begleiten und sind entscheidend für den Reinigungsprozess.

**Morgens:** Kräutertee, heißes Wasser mit Zitrone

**Mittags:** Gemüsebrühe (klare Brühe ohne Feststoffe)

**Nachmittags:** Frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft

**Abends:** Gemüsebrühe (klare Brühe ohne Feststoffe)



**Mittagessen: 12:00 bis 13:30 Uhr**

**Abendessen: 18:00 bis 20:30 Uhr**

**Am 3. Tag** empfehlen wir erneut einen Reinigungsprozess mit dem Glaubersalz. Eine halbe Portion ist dabei meist ausreichend. Für manche ist bereits Sauerkrautsaft ausreichend.



### **GETRÄNKEEMPFEHLUNG:**

Trinken Sie mindestens 2-3 Liter pro Tag. Frische Zitronen, energetisches Wasser nach Ruth Johann und zusätzliche Kräutertees finden Sie in unserer Vernissage.

## **AUFBAUTAG - SAMSTAG:**

Der Neustart nach dem Fasten: behutsam, warm und gut verträglich.

Kleine Portionen bringen den Verdauungstrakt Schritt für Schritt zurück in seinen Rhythmus.

**Frühstück:** Frisch geriebener Apfel mit Zitrone, Kräutertee

**Mittagessen:** Milde Gemüsesuppe mit Hirse und Karotten

**Abendessen:** Gedünstetes Gemüse, Kräutertee

Ihr Frühstück erhalten Sie von unserem Servicepersonal im Restaurant.

Das Mittag- und Abendessen wird wie gewohnt serviert.

## **ABREISE - SONNTAG:**

Mit einem leichten Frühstück vom Buffet den Abschluss genießen - und gestärkt, klar und erholt nach Hause zurückkehren.



## Unsere Inklusivleistungen

### **ERNÄHRUNGSVORTRAG:**

Jeden Montag wird ein Ernährungsvortrag für unsere Hausgäste angeboten. Hier erhalten Sie spannende Informationen zu unseren anderen Kurangeboten, wie die Original Oberstaufer Schrothkur oder unser Vital & Leicht Programm.

### **FIT & AKTIV PROGRAMM:**

Von Montag bis Freitag bieten wir im Wechsel täglich verschiedene Aktiv-Programme in der Gruppe an, mit Übungen zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens. Nachmittags können Sie an unseren geführten Wanderungen in die Umgebung von Oberstaufer teilnehmen.

**WICHTIG:** Sportanimation und Wanderungen sind während des Heilfastens mit Achtsamkeit möglich. Empfohlen werden ruhige Gymnastik wie Yoga und kurze Wanderungen. Bitte hören Sie hier auf Ihren Körper.

### **SAUNA- UND BADELANDSCHAFT:**

Gerne können Sie von 08:00 bis 21:00 Uhr in unserem Schwimmbad entspannen. In unserem Saunabereich haben Sie auch die Möglichkeit, Wechselfußbäder durchzuführen, um die Durchblutung anzuregen und das Immunsystem zu stärken. Wir empfehlen allerdings, während des Heilfastens auf Saunagänge zu verzichten. Durch die unterkalorische Diät und die hohen Temperaturen kann der Kreislauf schnell einmal aus dem Gleichgewicht geraten.

## SPA & WELLNESSCENTER:

Unterstützen Sie Ihren Körper mit zusätzlichen Wellnessanwendungen aus unserem SPA & Wellnesscenter. Ausgewählte Behandlungen können die Regeneration fördern, zur Ruhe kommen lassen und den Körper während der Entgiftung in dieser besonderen Woche sanft begleiten. Lassen Sie sich gerne von unserem Team beraten und reservieren Sie Ihre Wohlfühlmomente am Besten bereits vor Ihrem Aufenthalt von Zuhause aus.

# UNSERE EMPFEHLUNG

KÖRPERPACKUNG CUCURBITA in der Softpack-Schwebeliege	(ca. 30 Min.)
KÖRPERPACKUNG HEILKREIDE in der Softpack-Schwebeliege	(ca. 30 Min.)
KÖRPERPACKUNG GRANATAPFEL in der Softpack-Schwebeliege	(ca. 30 Min.)
AROMAÖLMASSAGE mit Grünem Tee und Ingwer	(ca. 40 Min.)
COLONMASSAGE	(ca. 22 Min.)
MASSAGE-BASENBAD	(ca. 20 Min.)
FUß-BASENBAD	(ca. 20 Min.)

Die Preise entnehmen Sie bitte unserer aktuellen Preisliste oder finden Sie auf unserer Hotelwebsite unter [www.concordia-hotel.de](http://www.concordia-hotel.de)

## „GUT zu WISSEN“

### IN UNSEREN PREISEN ENTHALTEN:

- Abendessen (Entlastungsmahlzeit) am Anreisetag
- Heilfasten Diät und Aufbaukost zum Ende der Kur
- Glaubersalz zur Darmreinigung
- tagsüber energetisches Quellwasser nach Ruth Johann, sowie Kräutertee an unserer Wellnessbar
- Einführungsinformation am Montag und „Get together“ am Donnerstag
- Concordia Wärmflasche für Ihre täglichen Leberwickel
- sowie unsere Inklusivleistungen

### IN UNSEREN PREISEN NICHT ENTHALTEN:

- Leistungen unseres Wellness- und Gesundheitscenters
- Eingangsuntersuchung (ab 67,00 €) und Arzthonorare lt. GOÄ.
- Leistungen unserer Heilpraktikerin



# Mein Heilfasten-Tagebuch

Tag 1

---

---

---

Tag 2

---

---

---

Tag 3

---

---

---

Tag 4

---

---

---

Tag 5

---

---

---

Tag 6

---

---

---

Tag 7

---

---

---

Tag 8

---

---

---

Tag 9

---

---

---

Tag 10

---

---

---

Tag 11

---

---

---

Tag 12

---

---

---

Tag 13

---

---

---

Tag 14

---

---

---

Mein Resümee

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# TIPPS FÜR NACH DEM HEILFASTEN

**A**n den Aufbautagen wird der Körper bereits wieder langsam und schonend an eine normale Ernährung gewöhnt. Schnell ist man zurück im Alltagsgeschehen. Damit Sie sich auch Zuhause weiterhin rundum wohlfühlen können, möchten wir Sie mit ein paar Tipps für eine gesunde Ernährung und Lebensweise unterstützen.

1. Trinken Sie jeden Tag ausreichend Flüssigkeit - bis zu 2 l pro Tag.
2. In den ersten Tagen nach dem Fasten werden leichte Gerichte empfohlen.
3. Basische Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Salat sind gut für unseren Magen.
4. Versuchen Sie Fleisch (tierisches Eiweiß), Zucker, stärkehaltige Produkte wie Kartoffeln und Weißmehl, sowie Süßigkeiten in großen Mengen in den ersten Tagen nach dem Fasten zu vermeiden und in Zukunft zu reduzieren.
5. Versuchen Sie gesunde Fette wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl oder Kokosfett beim Kochen zu verwenden.
6. Vermeiden Sie ungesunde Zwischenmahlzeiten, setzen Sie dafür auf gesunde Snacks wie Obst oder Gemüsesticks.
7. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihr Essen, sowohl für die Zubereitung der Gerichte als auch beim Essen selbst - „bewusst“ das Sättigungsgefühl wahrnehmen.
8. Freude am Essen und eine positive Einstellung.
9. Ausreichend Bewegung ist wichtig für eine gesunde Lebensweise.

**concordia**  
VITALHOTEL & SPA ★★★★★

In Pfalzen 8 · D-87534 Oberstaufen im Allgäu  
Tel. +49(0)8386/484-0 · Fax +49(0)8386/484-130  
[www.concordia-hotel.de](http://www.concordia-hotel.de) · [info@concordia-hotel.de](mailto:info@concordia-hotel.de)

Bildnachweis: ©Tobias Heimplätzer ©moving pictures