



Vorbeugen ist besser als heilen

Heilfasten | Basenfasten | Prävention

FASTEN

für die Gesundheit

Zeit für Gesundheit

WILLKOMMEN IN DER HUFELAND KLINIK

Vorbeugen ist besser als heilen - dieser Satz von Christoph Wilhelm Hufeland ist unser Leitbild. Präventive Kuren und Behandlungen bieten wir aus Überzeugung zur Vorbeugung von Erkrankungen und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit an.

- » Wie können wir Ihnen helfen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun?
- » Welche Fasten- und Präventionskur passt zu Ihnen?
- » Wie lange sollte man idealerweise fasten?
- » Welchen Mehrwert bringt eine ärztliche Betreuung beim Fasten?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten geben.

Herzlichst Ihre

Angelika Wöppel-Wagener

Angelika Wöppel-Wagener

Geschäftsführende Gesellschafterin

Fastenleiterin





Jeder

kann zaubern,
jeder kann seine
Ziele erreichen,

wenn er denken kann,
wenn er warten kann,
wenn er fasten kann.

Hermann Hesse
(1877-1962)

Inhaltsverzeichnis

UNSERE KLINIK.....	6
UNSER PRÄVENTIONSKONZEPT.....	8
ÄRZTLICHE BETREUUNG	9
KOCHEN FÜR DIE GESUNDHEIT.....	10
HEILFASTEN NACH DR. BUCHINGER	13
BASENFASTEN NACH DER WACKER®-METHODE	18
FASTEN SPECIALS	20
ERGÄNZENDE BEHANDLUNGEN	23
WEITERE PRÄVENTIONSANGEBOTE.....	26

Unsere Klinik

SEIT 1985 STEHEN WIR ALS ÄLTESTE BIOLOGISCH ARBEITENDE
SPEZIALKLINIK DEUTSCHLANDS FÜR EINE GANZHEITLICHE BEHANDLUNG.



In unserer internistisch geführten Spezialklinik führen wir eine vorwiegend biologische, das körpereigene Abwehrsystem aufbauende Behandlung durch. Diese Methode basiert auf der Vision unseres Gründers Dr. med. Wolfgang Wöppel. Als Pionier einer sanften, naturheilkundlich ausgerichteten Krebstherapie zeigte er einen ganz neuen Weg auf: „Ganzheitliche Therapie bekämpft nicht die Natur, sondern plant ihre Heilkräfte mit ein.“

Auch bei unseren Fastenangeboten und dem allgemeinen Präventionsprogramm steht der Mensch und die Förderung der Gesundheit im Mittelpunkt. Mit der Erfahrung von über 35 Jahren betrachten wir sowohl Ihre persönliche Situation wie auch das Gesundheitsangebot aus ganzheitlicher Sicht, mit umfassender Diagnostik durch unsere Fachärzte.

Eine saisonale, regional ausgerichtete mediterrane Vollwertküche ist ebenso selbstverständlich für uns wie die Verbindung von konventionellen und naturheilkundlichen Therapieansätzen. Unsere Klinik ist ein Familienbetrieb, eingebettet in wunderschöne Natur direkt am weitläufigen Kurpark, in welchem ganzjährig kulturelle Angebote stattfinden. Die große Solymar Therme ist nur 10 Gehminuten entfernt.



» 2 Gehminuten von der Hufeland Klinik entfernt befindet sich der
wunderschöne Bad Mergentheimer Kurpark mit einer modernen Kneippanlage. «

Ambiente & Zimmer

WIR LEBEN EINE FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE UND SCHAFFEN
GLEICHERMASSEN RAUM FÜR GUTE GESPRÄCHE UND STILLE MOMENTE.



» Unsere Standardzimmer (s.o.) sind ruhig und komfortabel, die Superiorzimmer (s.l.) bieten Ihnen gehobenen Komfort und Entspannung. Beide Zimmerkategorien sind auch als Doppelzimmer verfügbar. «

Prävention mit Konzept

KÖRPER, GEIST & SEELE WIEDER IN EINKLANG BRINGEN:
DURCH ENTGIFTUNG WIRD DAS IMMUNSYSTEM GESTÄRKT UND DAS WOHLBEFINDEN GESTEIGERT.



Mit unserem ganzheitlichen Ansatz betrachten wir bei Ihrem Aufenthalt Körper, Geist und Seele. Viele unserer naturheilkundlichen Behandlungen waren ursprünglich auf die Behandlung onkologischer sowie chronisch entzündeter Krankheiten ausgelegt. Wie wir jedoch über die Jahrzehnte feststellen konnten, spielen diese Therapien eine entscheidende Rolle bei der Verhütung von Krankheiten und senken an entscheidender Stelle das Risiko, ernsthaft krank zu werden.

Das Zusammenspiel von Naturheilkunde, Schulmedizin, Ernährung, Bewegung, Entschleunigung, Wellness und einem sehr familiären Ambiente macht den Aufenthalt in unserem Haus so einzigartig. Unser Angebot umfasst Heilfasten-, Basenfasten- und weitere Präventionsarrangements mit Naturheilverfahren.

» Vorbeugen ist besser als heilen. «

Ärztlich betreut

IN GUTEN HÄNDEN - VON ANFANG AN.

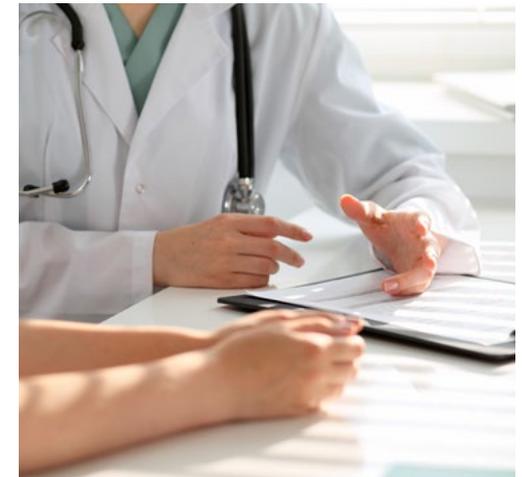
Was viele Menschen spüren und was moderne Wissenschaft bestätigt, ist für uns in der Hufeland Klinik gelebte Überzeugung seit 1985: Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit, ein harmonisches Ganzes, das immer als solches agiert und reagiert.

Eine Fastenkur in der Hufeland Klinik dient vorrangig der zellulären wie der geistig-seelischen Regeneration. Als Teilnehmer werden Sie von Anfang an ärztlich betreut, beginnend mit einem Aufnahmegespräch.

Je nach Fastenarrangement und persönlicher Situation erstellen wir auch ein Blutbild. Als internistisch ausgestattete Klinik haben wir zudem die Möglichkeit zur weiteren Diagnostik, wie beispielsweise EKG und Ultraschalluntersuchungen. Bei speziellen Anforderungen können auf ärztliche Anordnung auch biologisch sinnvolle Infusionen ergänzt werden.

» Hinweis für Diabetiker / Menschen mit Bluthochdruck:

Die medizinische Betreuung umfasst bei Ihnen auch die Überwachung Ihres Blutzuckers und der Blutdruckwerte. Wenn Ihr betreuender Arzt eine Fastenkur befürwortet und die Auswertung Ihres Anmeldebogens durch unsere Fachkräfte ebenfalls für eine Fastenkur spricht, steht Ihrem Aufenthalt bei uns nichts entgegen.



Kochen für die Gesundheit

HAND IN HAND: UNSER KÜCHENTEAM IST IN STETIGEM AUSTAUSCH MIT UNSEREN ÄRZTEN, ERNÄHRUNGSBERATERN UND FASTENLEITERN.



Saisonalität, Regionalität und die Bio-Zertifizierung sind für uns maßgeblich bei der Wahl der Lebensmittel, die unser Küchenteam täglich frisch für Sie zubereitet. Gering verarbeitete Lebensmittel und eine schonende Zubereitung versorgen Sie so optimal mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineral- und Ballaststoffen.

Dies gilt für die Gemüsebrühe beim Heilfasten, die Fastenküche beim Basenfasten nach Wacker® sowie die Vollwertküche, die bei unseren weiteren Präventionsangeboten optional buchbar ist.

Während Ihres Aufenthalts in der Hufeland Klinik müssen Sie sich um nichts kümmern - doch wie geht es weiter, wenn Sie wieder zuhause sind? Wenn Sie an einem unserer Basenfasten-Arrangements teilnehmen, haben Sie zusätzlich die Möglichkeit in unserer wöchentlichen Lehrküche wertvolle Tipps zum gesunden Kochen zu erhalten! Hier kochen wir gemeinsam mit Ihnen basische Rezepte für den Alltag. Von schnellen, pflanzlichen Brotaufstrichen über herz hafte Snacks bis hin zu süßen Verführungen – für jeden ist etwas dabei.



» Lebensmittel sind Mittel zum Leben. Sie schenken uns Energie, Kraft, neuen Schwung, Wohlbefinden und Genuss. Für unseren Körper ist es wichtig immer wieder neue Anregungen und abwechslungsreiche Reize zu bekommen. Das gilt auch für die Ernährung. «

Franziska Henn | Diätassistentin

Restaurant Kostbar

WOHLFÜHLATMOSPHERE FÜR DEN BEWUSSTEN GENUSS
VON LIEBEVOLL ZUBEREITETEN, SAISONALEN GERICHTEN.



» Natürliche Materialien und Farben
prägen das Ambiente des Restaurants. «

Das Fasten

ist eine Ausscheidungskur,
eine Reinigung der gesamten
Körpergewebe und Säfte.

Es baut die überalterten Zellen ab
und regt dadurch die Neubildung
von jugendlichen Zellen an.

Dies erklärt, warum jedes Fasten
eine so ungeheure regenerierende
Wirkung auf den Körper hat.

Dr. Otto Buchinger
(1878-1966)



Heilfasten nach Dr. Buchinger

FASTEN GEHÖRT ZU DEN ÄLTESTEN NATURHEILVERFAHREN DER MENSCHHEIT.

» Weshalb Fasten?

Fasten ist eine ganz besondere Erfahrung. Losgelöst von der täglichen Routine durch Mahlzeiten entsteht ungeahnter Raum für Neues. Die Fastenangebote in der Gruppe sind gerade für Erstfaster optimal geeignet, da das Gemeinschaftsgefühl das positive Fastenerlebnis noch verstärkt.

Der eigene Gedankenfluss rückt mehr ins Bewusstsein, das Körpergefühl und Körperbewusstsein wird gestärkt, ebenso wie die Selbstheilungskräfte. Durch das Fasten tritt eine regenerierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele ein, begleitet von einer Gewichtsreduktion. Die Entgiftungsprozesse im Körper werden angeregt und schon ab dem zweiten Tag spürt man deutlich, wie sich die Stimmung verbessert und Energie freigesetzt wird.

Das Heilfasten nach Dr. Buchinger in der Hufeland Klinik Bad Mergentheim ist keine Null-Diät. Täglich werden 200 – 300 Kilokalorien aufgenommen – in Form von Fastensäften und einer Fastengemüsebrühe, die immer frisch in Bioqualität zubereitet werden. Darüber hinaus ist der Genuss von Bio-Kräutertees und Wasser erlaubt.

» Erstfaster buchen überwiegend unser 7-tägiges Heilfastenangebot. Aus unserer langjährigen Erfahrung heraus empfehlen wir einen Aufenthalt von mindestens 10 Tagen. So hat der Körper ausreichend Zeit, sich nach dem Fasten wieder an die Nahrungsaufnahme zu gewöhnen. So starten unsere Fastengäste gut vorbereitet und entspannt in den Alltag. «

Angelika Wöppel-Wagener | ärztl. geprüfte Fastenleiterin

Heilsam entgiften

WAS ERWARTET SIE? TYPISCHER TAGESABLAUF BEIM HEILFASTEN:

» Wasser und erlesene Bio-Kräutertees stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.

07:30 - 08:15 Uhr

Morgenrituale und Kneippguss

08:15 - 09:00 Uhr

Morgentee mit Honig

09:15 - 10:00 Uhr

Morgenbewegung

10:00 - 12:00 Uhr

persönliche Zeit für Stille, Entspannung & Wellness,
z.B. Aromaölmassage oder Lymphdrainage

12:00-12:45 Uhr

Fastensaft - täglich frisch in Bioqualität zubereitet

12:45 - 15:00 Uhr

Erholungs- und Ruhezeit mit Leberwickel

15:00-16:30 Uhr

Bewegung, Nordic Walking, Wanderung, Meditation, Qi Gong -
nach Angebot

16:30 - 17:45 Uhr

Fachvortrag zu Gesundheitsthemen

18:00 - 19:00 Uhr

Gemüsebrühe - täglich frisch in Bioqualität zubereitet

UNSERE FASTEN-ARRANGEMENTS
AUF EINEN BLICK:



Fastenraum für Heilfasten

IM RAHMEN VON UNSEREN GRUPPENANGEBOTEN NEHMEN SIE FASTENSAFT & FASTENBRÜHE IN WOHNZIMMERATMOSPHERE LOSGELÖST VOM RESTAURANT ZU SICH.



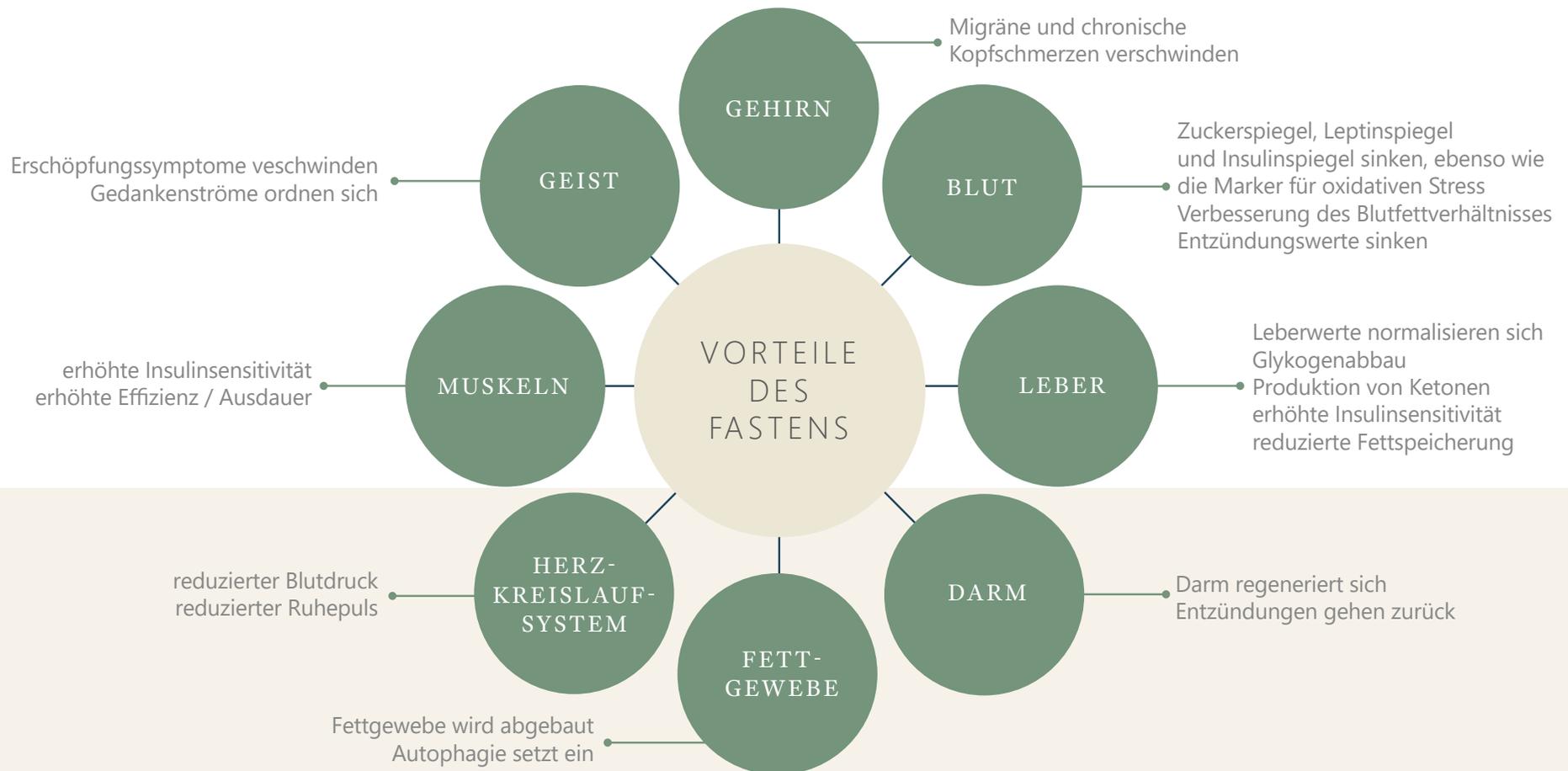
» Im separaten Fastenraum befindet sich auch die großzügige Teebar, an der Sie sich jederzeit bedienen dürfen. «

Heilfasten - Wirkung auf den Körper

SPÜRBAR. MESSBAR. SICHTBAR.

Fasten ist gut für Körper, Geist und Seele und wirkt bei jedem Menschen individuell.
Das Heilfasten wie auch das Basenfasten nach Wacker® werden in unserem Haus ärztlich betreut.

Folgende Effekte sind möglich:



» Als Physiotherapeut, Heilpraktiker und Fastenleiter ist es mir immer wieder eine tiefe Freude, Menschen in dieser besonderen Zeit mit meiner Expertise zur Seite zu stehen. Das Fasten nach Dr. Buchinger ist sehr gut verträglich, auch für Erstfaster. In der Hufeland Klinik erfahren die Teilnehmer eine intensive, individuelle Betreuung. «

Christian Behr | Fastenleiter



» Das Fastenbrechen wird traditionell mit einem Apfel zelebriert. Dieser Genuss des Apfels bleibt Ihnen noch lange im Gedächtnis! «

Basenfasten - sanft entgiften

NACH WACKER® - FASTEN UND TROTZDEM GENIESSEN

» Gesundheit, Kraft und Vitalität stärken

Fasten – der freiwillige Verzicht auf Nahrungsaufnahme für einen begrenzten Zeitraum – gehört zu den bewährtesten Methoden, seine Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Beim Basenfasten wird auf säurebildende Lebensmittel verzichtet, mit dem Ziel, den Säure-Basen-Haushalt wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bekommen.

Das „normale“ Ernährungssystem westlicher Industrieländer enthält unverhältnismäßig viele Säurebildner, die der Organismus nur bis zu einem gewissen Grad regulieren kann. Sind die Pufferreserven erschöpft, kann der Organismus Ernährungssünden nicht mehr ausgleichen. Praktische Erfahrungen mit Patienten und gesunden Menschen zeigen, dass sich die Umstellung auf basische Ernährung positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt.

Studien und Forschungsarbeiten dokumentieren, dass eine Ernährung mit niedrigerer Säurelast viele positive Auswirkungen erwarten lässt, insbesondere auf den Knochenstoffwechsel, die Nieren, bei Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wir sind die erste Klinik in Deutschland, die das Basenfasten nach der original Wacker Methode® in unser ganzheitliches Therapiekonzept integriert.

Neben einer umfangreichen Diagnostik bieten wir mit unserer über 30-jährigen Erfahrung in der Naturheilkunde ein ganzheitliches Therapiekonzept für Körper, Geist und Seele an. Erleben Sie in unserem Hause eine wohltuende Auszeit. Tanken Sie neue Kraft, stärken Sie Ihr Immunsystem und fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut.



UNSERE BASENFASTEN-ARRANGEMENTS
IM ÜBERBLICK:





» Das Geschmackserlebnis und die
Geschmacksvielfalt, die Sie beim
Basenfasten erleben, werden Sie
begeistern. «

Fasten - Specials

BEI UNSEREN SPECIALS HABEN SIE FREIE WAHL, OB SIE DIESE ALS HEILFASTEN- ODER BASENFASTENARRANGEMENT BUCHEN MÖCHTEN.



FASTEN & YOGA

täglich zwei sanfte Yogaeinheiten, geeignet für alle Level, keine Vorerfahrung erforderlich

FASTEN & WANDERN

täglich geführte Wanderungen durch die Idylle des Lieblichen Taubertals

FASTEN & MEDITATION

tägliche Einheiten von Meditation und Reflexion mit Elementen der Maltherapie

BASENFASTEN & GOLF

auch in Verbindung mit dem Hufeland-Cup buchbar

FASTEN & COACHING

tägliche Coachings am Morgen und Abend - Zeit für Veränderung



» Unsere Fastenspecials beinhalten jeweils 7 Übernachtungen, die komplette Fastenverpflegung und je nach Angebot weitere individuelle Inklusivleistungen, wie z.B. Massagen. Alle ausführlichen Informationen zu den Fastenspecials finden Sie auf unserer Website: www.hufeland.com. «



» Sie möchten länger als 7 Tage fasten? Verlängerunsnächste sind bei allen Fastenspecials optional buchbar. «

Zeit - bewusst genießen

ENTSCHLEUNIGUNG, ENTSPANNUNG & BEWEGUNG
TRAGEN ZUR REGENERIERENDEN WIRKUNG DES FASTENS BEI.



Ergänzende Behandlungen

PRÄVENTIVE INFUSIONSBEHANDLUNGEN

» Procain Baseninfusion

Procain hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Insbesondere fördert es die Durchblutung durch Erweiterung der Herzgefäße und wirkt entzündungs- und krampfhemmend.

Deshalb bietet sich diese Infusionsbehandlung bei durchblutungsbedingten Problemen wie Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Tinnitus, Schmerzzuständen, rheumatischen Erkrankungen und Gelenkerkrankungen an. Außerdem eignet sich diese Infusion, um einer Übersäuerung des Körpers entgegenzuwirken.

» Leberaufbauinfusion

Um die Leber zu unterstützen, haben wir eine spezielle Infusionslösung zusammengestellt, die neben homöopathischen Mitteln Orotsäure und Vitamin B12 enthält.

Darüber hinaus bieten wir eine Vielzahl weiterer Infusionsbehandlungen an:

- » Magnesiuminfusion
- » hochdosiertes Vitamin C
- » Schlanke-Beine-Infusion
- » Detox-Infusion
- » Immunsystem-Booster-Infusion
- » Eigenbluttherapie, u.a. mit Ozon



» Stärken Sie Ihr Gesundheit zusätzlich und beugen Sie Erkrankungen vor - mit unseren ergänzenden Infusionsbehandlungen. «

COLONHYDROTHERAPIE (COHT) SANFTE UNTERSTÜTZUNG DEN DARM

Ein gesunder Darm ist das Fundament unseres Immunsystems sowie körperlicher und psychischer Gesundheit. Deshalb ist die Darmgesundheit bei präventiven Therapien von großer Bedeutung.

COHT ist eine sanfte Darmspülung zur Stärkung der Darmflora. Der Dickdarm wird mehrmals mit Hilfe einer speziellen Apparatur gespült.

Durch diese Spülung werden angesammelte und festsitzende Schlacken und Fäulnisstoffe wirksam entfernt. Diese stark entgiftende Wirkung kann eine Symbiose (intakte Darmflora) wiederherstellen.

Gerade in Verbindung mit einer Fastenkur, anschließender Ernährungsumstellung und viel Bewegung lässt sich so die Darmfunktion wieder anregen. Auch begleitend zu einer Präventionskur ist die COHT empfehlenswert.

» Häufig haben unsere Patienten eine Hemmschwelle, die COHT auszuprobieren - und sind beeindruckt von der wohltuenden, entlastenden Wirkung, wenn Sie sich auf die Anwendung eingelassen haben. «

Vera Glubrecht | COHT Therapeutin, Arzthelferin



IM SINNE UNSERES GANZHEITLICHEN ANSATZES
SIND FOLGENDE LEISTUNGEN OPTIONAL UND INKLUDIERT BUCHBAR:

- » Kneippgüsse
 - » Leberwickel
 - » basisches Fußbad
 - » Lymphdrainage
 - » Schröpfmassage
 - » klassische Massage
 - » Fußreflexzonenmassage
 - » Aromaölmassage
 - » Akupunktur
 - » psychologisches Einzelgespräch
 - » Achtsamkeitstraining
 - » Entspannungsverfahren
 - » Arbeiten am Tonfeld
 - » Malthherapie
 - » Fitnessraum
- » Sporttherapeutisch begleitet bieten wir wechselnde Bewegungsangebote an, wie z.B.: Nordic Walking, sanftes Yoga, Faszien & Stretch, Balance
 - » der weitläufige Kurpark ist nur 2 Gehminuten von der Hufeland Klinik entfernt und bietet eine Fülle an Flora und Fauna entlang der Tauber
 - » eine Auszeit im Wildpark - einer der artenreichsten Europas - in Bad Mergentheim entschleunigt, und bewegt zugleich
 - » die Solymar Therme mit basischen Thermalbädern ist in unmittelbarer Nähe zur Hufeland Klinik, inklusive weitläufiger Saunalandschaft und Sportbad
 - » freuen Sie sich auf wohltuende und verwöhnende Kosmetikbehandlungen in unserem Kosmetikstudio wie Gesichtsbearbeitungen, Massagen und kosmetische Fußpflege

» Die Kunsttherapie ist ein wertungsfreier Raum, in dem man seine Freude am kreativen und spielerischen Tun neu entdecken kann. «

Antje Hofmann-Klingert | Kunsttherapeutin



» Zeit für Entspannung, Zeit zur Entschleunigung, Zeit für Regeneration - mit unseren Angeboten zum Wohlfühlen. «

PRÄVENTIONSANGEBOTE - VORSORGEN IST BESSER ALS HEILEN.

Aus Überzeugung bieten wir präventive Kuren an, die der Vorbeugung von Krebs und anderen Erkrankungen sowie der Förderung der allgemeinen Gesundheit dienen. Gerade bei familiärer Vorbelastung, zurückliegenden Erkrankungen, Burnout-Syndrom, Tinnitus, Allergien und allgemeiner Immunschwäche ist eine vorbeugende, intensive immunbiologische Behandlung empfehlenswert.

Sie möchten Ihren aktuellen Gesundheitszustand analysieren und verbessern? Unsere Ärzte machen sich ein ganzheitliches Bild. Auf Basis dessen wird Ihre Gesundheit mit individuellen Maßnahmen wie Infusionsbehandlungen, Gesprächstherapien, Massagen, Ozontherapie, Colon-Hydro-Therapie, Ernährungsberatung, Akupunktur, Kneippgüssen und Bewegung gestärkt.

Alle Präventionskuren werden mit Übernachtung und Vollpension mit Vollwertkost zur Symbioselenkung (Darmsanierung) und Stoffwechselaktivierung angeboten.

- » Präventionskur „neuer Anfang“ - ein oder mehrwöchig buchbar
- » Kurzpräventionskur - 5 tägige Kur mit 6 Übernachtungen
- » Intensivpräventionskur - hierfür empfehlen wir mindestens 3 Wochen
- » 14-tägige Burnout-Kur zur Vorbeugung

Gerne beraten wir Sie bei der Wahl des für Sie passenden Präventionsangebotes oder stellen Ihnen ein individuelles Präventionsprogramm zusammen.

ALLE PRÄVENTIONSKUREN
IM ÜBERBLICK:



» Die Natur ist die beste
Apotheke. «
Sebastian Kneipp



Zuerst

wird nur der Mangel
gefühl; dann verschwindet
das Verlangen nach
Nahrung...

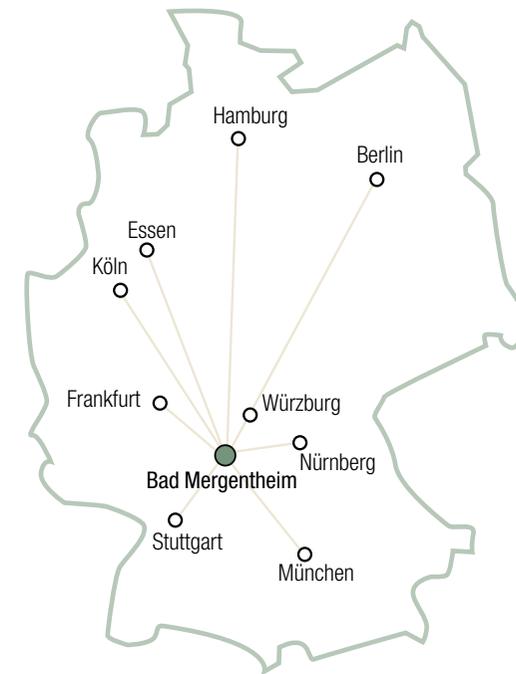
Der Körper wird gleichsam
aufgelockert. Der Geist
wird freier. Alles löst sich,
wird leichter, Last und
Hemmung der Wirklichkeit
kommen in Bewegung;
der Raum des Möglichen
wird weiter...

Der Geist wird fühlicher.
Das Gewissen wird
hellsichtiger, feiner und
mächtiger.
Das Gefühl der geistigen
Entscheidungen wächst...

Romano Guardini
(1885-1968)



Wir freuen uns auf Sie!



Löffelstelzer Straße 1-3 | 97980 Bad Mergentheim
Telefon: +49 (0)7931-536-0 | E-Mail: info@hufeland.com
www.hufeland.com