Vital, gesund & schön durch Heilfasten



KLINIK UND HOTEL
ST.WOLFGANG
BAD GRIESBACH – THERME



Verehrter Heilfasten-Interessent,

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente!“ Schon Hippokrates von Kos wusste um die reinigende und erneuernde Kraft des Fastens. Als Chefärztin des Fachbereichs für Innere Medizin und Kardiologie der Privatklinik St. Wolfgang liegt mir die Gesundheit unserer Heilfasten Gäste ganz besonders am Herzen. Ich möchte Sie deshalb darin bestärken, sich bei der Auswahl Ihres Fasten-Domizils stets für ein medizinisch begleitetes Heilfasten zu entscheiden. Mein Team und ich kennen und wissen um etwaige Nebenwirkungen, die möglicherweise während einer Fastenkur auftreten können und sind jederzeit dazu in der Lage, Sie mit professioneller, ärztlicher Hilfe zu versorgen. Selbstverständlich gerne 24 Stunden rund um die Uhr. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und genießen Sie eine erstklassige medizinische Betreuung und Beratung. Am Ende Ihres Heilfasten Aufenthaltes erläutern wir Ihnen alle Ergebnisse in einem ausführlichen Gespräch und nehmen uns Zeit für Sie! Die entspannte und herzliche Atmosphäre im St. Wolfgang wird es Ihnen zudem leicht machen, sich während Ihrer persönlichen Fastentage rundum wohl, entspannt und zu jederzeit auf das Allerbeste versorgt zu fühlen.

Herzlichst,

Ihre



Dr. med. Petra Heizmann
Ärztliche Direktorin und Chefärztin der Inneren Medizin und Kardiologie



Inhaltsverzeichnis

Seite 06 - 09	Heilfasten – und was Sie darüber wissen sollten
Seite 10 - 13	Das Unmögliche ist oft nur das unversucht Gebliebene
Seite 14 - 15	Hebt man den Blick, sieht man keine Grenzen
Seite 16 - 17	Der Körper benötigt Energie aus Nährstoffen
Seite 18 - 19	Die 4 Säulen des St. Wolfgang Heilfastens
Seite 20 - 21	Der Fastenverlauf
Seite 22 - 23	Ernährungsplan
Seite 24 - 29	Nur die Sache ist verloren, die man selber aufgibt
Seite 30	Heilfasten-Arrangement
Seite 31	10 gute Gründe für eine Heilfastenkur im St. Wolfgang
Seite 32 - 33	Impressionen St. Wolfgang
Seite 34	Information
Seite 35	So finden Sie uns



Heilfasten ist eine ganzheitlich wirkende Intensivtherapie, der beste und wirksamste Eingriff zur „Umweltentgiftung" für Körper, Seele und Geist (königlicher Heilweg). Fasten ist der freiwillige Verzicht auf Nahrung bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Bei längerer Dauer entwickelt das richtige Fasten Heilwirkungen.

Der Körper ist regulär auf Nahrungszufuhr von außen programmiert. Bleibt sie aus, reagiert er zunächst mit dem „Hungersignal"; richtiges Fasten bewirkt, dass Sie nach 1 - 2 Tagen kein Hungergefühl mehr verspüren. Der Körper akzeptiert, dass keine Nahrung mehr von außen kommt und schaltet um. Er greift auf seine inneren Vorräte zurück und beginnt mit Energiegewinnung durch Abbau von Fettdepots. Gleichzeitig werden alle körperlichen Funktionen auf „Sparflamme" umgestellt, um mit den vorhandenen körpereigenen Energievorräten besser haushalten zu können. Das kommt allen Organen zugute, besonders den Verdauungsorganen und dem Herzen. Fasten ist jedoch kein Zustand, in dem der Körper nichts zu tun braucht und Mangel leidet, sondern eine Periode höchster Stoffwechselaktivität, bei der innere Bestände auf Brauchbarkeit überprüft werden und viel Unnötiges entfernt wird.

Über Jahre hinweg abgelagerte Stoffwechselrückstände und Gifte werden aus dem bindegewebigen Zwischenzellraum herausgelöst (z. B. aus Gelenken, dem Herzmuskel oder aus den Blutgefäßwänden), abgebaut und über Haut, Schleimhäute, Darm und Nieren ausgeschieden. Das wird spürbar an schlecht riechenden Hautausdünstungen, Mundgeruch, Zungenbelag und übelriechendem Urin. So wird allmählich der Körper entgiftet. Auch jahrelang deponierte Rückstände von Medikamenten und Giftstoffen lassen sich beseitigen und Folgen von Alkohol-, Kaffee- und Nikotinmissbrauch beeinflussen. Früher sprach man von der „OP ohne Messer", da die Rückstände aus dem Körper entfernt werden, ohne das Messer anzusetzen.







Die moderne Heilfastenkur wurde im Wesentlichen von Dr. Otto Buchinger sen. (1878 - 1966) entwickelt. Im Selbsterlebnis erfuhr er als 42-Jähriger Heilung von Gelenkrheuma durch Fasten. Aus dieser Heilfastenkur entwickelten sich andere Fastenmethoden wie die Mayer-Kur oder die Schroth-Kur, aber auch das St. Wolfgang-Heilfasten.

Moderne Ernährungs- und Stoffwechselforschung brachte die Erkenntnis, dass der Körper für die Stoffwechselarbeit Hilfsstoffe braucht, Biokatalysatoren oder Vitalstoffe genannt, die Stoffwechselprozesse und Lebensfunktionen in Gang halten. Diese Biokatalysatoren (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) werden auch im Fasten für Stoffumbau, -abbau und -ausscheidungsvorgänge benötigt.

Im Gegensatz zum Null-Kalorien-Wasserfasten, das in den 60er Jahren in den USA propagiert wurde, werden beim St. Wolfgang-Heilfasten Vitalstoffe in den typischen Fastengetränken zugeführt: In Gemüsesuppe, Gemüse- und Obstsäften, in Heilwässern und durch die Gabe von Colostrum- Extrakt (Vormilch der Kuh) und Eiweiß. Daher bleiben beim St. Wolfgang-Heilfasten subjektives Befinden und Leistungsfähigkeit deutlich besser als bei der sogenannten „Nulldiät".



Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen, sowohl leiblich wie seelisch. Fasten verlangt nicht nur den bewussten Verzicht auf das Überflüssige, sondern auch auf das alltäglich Notwendige.

Nicht Wenigen steht diese Forderung als ein riesiger, unüberwindbarer Berg vor Augen, der Angst einflößt. Dabei lässt sich zur größten Verwunderung aller Anfänger das Fasten mit Leichtigkeit ertragen. Das größte Geschenk ist die Befreiung von dieser irrationalen, untergründigen Angst. Hier bestätigt sich das Wort Martin Heideggers:

„Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt, er gibt die Größe des Einfachen!"

Fasten ist also keine leibfeindliche Askese, Fasten macht den maß- und sinnvollen Genuss erst möglich.

Voraussetzung für das Fasten ist der Mut, sich zu seinen Fehlern zu bekennen und sich voll nach der Lebensgesetzlichkeit auszurichten. Das ist für uns Mitteleuropäer nicht ganz einfach, hat doch der zivilisierte Fortschritt eine Erleichterung des Arbeitslebens mit sich gebracht, die es uns schwer macht, den in lautstarker Werbung angepriesenen Versuchungen zu widerstehen. Offenbar ist es ebenso schwierig, mit dem Überfluss richtig umzugehen, wie mit einem Mangel fertig zu werden.

Die Wurzeln des menschlichen Fastens liegen weit zurück, es ist also keine neuzeitliche Erfindung. Wie für die Tiere, so war auch für Menschen die angeborene Fähigkeit, gespeicherte Nahrungsenergie zu nutzen, eine biologische Notwendigkeit zum Überleben. Ganze Völker wären ohne diese Fähigkeit ausgestorben. Sogar bei extrem langem Nahrungsentzug ist Überleben noch möglich, selbst dann, wenn wichtige Körpersubstanzen teilweise abgebaut werden. Der Weg zum Verhungern ist weit. Wie vor tausenden von Jahren leben Naturvölker in Australien und Afrika auch heute noch angepasst an ihre kärgliche Umwelt: Zeiten, in denen sie auf Vorrat essen und Zeiten, in denen sie nichts zu essen haben, wechseln einander ab.



Die Geschichte des alten Naturvolkes der Hunzas ist ein sehr anschauliches Beispiel dafür, dass Fasten mehr sein kann als die Möglichkeit zum Überleben.

Dieses Völkchen von 10.000 Menschen lebte in einem Hochtal des Zentralhimalaja; es war bis vor wenigen Jahrzehnten nahezu von der Außenwelt abgeschlossen. Die Äcker des Hochtales erbrachten nicht genügend Nahrung, um die Menschen das ganze Jahr über zu ernähren. Bis die Gerste im März reif wurde, fastete das ganze Volk wochenlang, manchmal sogar zwei Monate.

Die Hunzas blieben dabei glücklich und zufrieden, sie leisteten in dieser Zeit die Arbeit des Jahres; sie machten ihre Feldarbeit und erneuerten ihre durch Lawinen zerstörten Bewässerungsgräben. Jetzt ist das Tal zugänglich geworden: Die Hunza-Männer dienen als Soldaten in Indien, oder sie arbeiten dort. Haltbare Nahrungsmittel (wie Zucker, Weißmehl und Konserven) werden importiert; Das Volk braucht nicht mehr zu „hungern". Seither gibt es im Hunzaland die typischen Zivilisationskrankheiten:

Zahnfäule, Blinddarmentzündung, Gallensteine, Übergewicht, Erkältungen, Diabetes, etc..

Die Menschen brauchen jetzt nicht nur den Doktor, sondern auch die Polizei. Die Gesundheit ihres Körpers, ihres Verhaltens und ihres Denkens ist zerstört. Mit Hilfe dieses Beispiels verstehen wir vielleicht auch die Wurzeln religiösen Fastens. Der Mensch dankt für die von Gott gegebene Möglichkeit zu überleben und satt zu sein. Fasten wird als Weg zur inneren Ordnung, als Wegfindung und Individualität erlebt. Die großen Religionsstifter Moses, Christus, Buddha und Mohammed haben wahrscheinlich in langen Fastenzeiten zu Grundordnungen des Daseins gefunden. Darauf sind auch die heutigen Fastenzeiten zurückzuführen z. B. bei den Mohammedanern der Ramadan oder in der kath. Kirche die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern.





Im Vordergrund steht beim Fasten die Entschlackung und Entgiftung des gesamten Organismus. Schlacken sind fast ausschließlich im Fettgewebe. Schlackenstoffe können biochemisch als „saure und zum Teil toxische Stoffwechselzwischen- und -endprodukte“ definiert werden. Fasten ist eines der wenigen erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in der toxischen Umwelt.

Fasten ist eine Hilfestellung zur Lösung aus Abhängigkeit von Medikamenten und Genussmitteln. Die Gewichtsabnahme ist beim Heilfasten wie bei allen Entgiftungskuren zwar optisch das eindrucksvollste Ergebnis, jedoch von sekundärer Bedeutung, es sei denn, dass ein extremes Übergewicht vorliegt, das Herz und Gelenke schädigt. An erster Stelle stehen die Entgiftung und Entschlackung des gesamten Organismus.

Heilfastenkuren haben sich bei vielen Krankheiten bewährt wie bei:

Stoffwechselerkrankungen:
• Diabetes mellitus II
• metabolisches Syndrom
• Fettstoffwechselstörungen
(Hypertriglyzeridämie, Hypercholesterinämie)
• Fettleber
• Atheromatose (Gefäßverkalkung)
• Übergewicht

Herz-Kreislauferkrankungen:
• Bluthochdruck
• Arterielle und venöse Durchblutungsstörungen
• Glaukom (Augeninnendruckerhöhung)
• Migräne (Kopfschmerz)

Krankheiten des Verdauungssystems:
• Magen-Darm-Störungen
• Obstipation (Stuhlverstopfung)
• Chronische Leberkrankheiten (Hepatopathien)
• Gallenwegserkrankungen (Dyskinesien)

Krankheiten der Haut:
• Schuppenflechte (Psoriasis)
• Akne
• Allergische Hauterkrankungen
• Neurodermitis

Erkrankungen des Bewegungsapparates:
• Gelenk- und Weichteilrheumatismus
• Verschleiß-Arthrosen und degenerative Wirbelsäulenerkrankungen
• Beschwerden am Muskel- und Bandapparat

Atemwegserkrankungen:
• Bronchialasthma
• Saisonale Rhinitis (Heuschnupfen)
• Nasennebenhöhlenentzündungen





All diese Krankheiten kann man natürlich auch mit Medikamenten behandeln, doch sollen wir uns die Frage stellen, ob sie auch wirklich verschwinden?

Was verschwindet, das sind die Symptome, nicht aber die Krankheit an sich: „Der Feind ist vernichtet, aber das Schlachtfeld ist verwüstet!"

So ist es auch verständlich, dass bei Erkrankungen, wie Infektionen, Vergiftungen und schwereren Erkrankungen der Appetit automatisch aussetzt.

Der Körper gibt uns zu verstehen, wir sollen Energie bereitstellen für den Heilungsprozess – das Heilfasten bietet dazu eine gute Möglichkeit. Das Geheimnis liegt darin, von der äußeren auf die innere Ernährung umzuschalten.

Das Ziel der Gesundung wird nicht in jedem Fall durch die erste Fastenkur zu erreichen sein. Das Entscheidende ist die Umstellung. Die Weichen werden neu gestellt. Sie erfahren, dass Sie Ihre Krankheit durch eigenen Einsatz beeinflussen, Medikamente abbauen und Heilprozesse in Gang setzen können.



Die Besonderheit des St. Wolfgang-Heilfastens und der damit verbundene Erfolg gründen auf den 4 Säulen des Heilfastens:

1. Umschalten auf die „Innere Ernährung“

2. Hydro-Darmsanierung (auf Wunsch mit Sauerstoff)

3. Aktiv-Regeneration

4. Einführung für die „Zeit danach”

Die 1. Säule:

Umschalten auf die „Innere Ernährung“

Die Lagerstätten im Körper werden zur Energiegewinnung herangezogen und gleichzeitig geleert. Die Entgiftung des Körpers findet statt.

Die 2. Säule:

Hydro-Darmsanierung

Der Darm, das Zentralorgan im Ernährungsgeschehen und eines der wichtigsten Organe im ganzen Immunsystem, wird gereinigt. Ziel der Sanierung ist es, eine gesunde Darmfunktion zu erreichen, welches von mehreren Parametern abhängt:

- **richtiges Zusammenspiel der Nerven**
- **ein guter Zustand der Darmschleimhaut**
- **Entgiftung des Darmes**

Die 3. Säule:

Aktiv-Regeneration

Durch körperliche Aktivität wird der Fettabbau beschleunigt, das Muskelgewebe wird gestärkt. Der Kreislauf wird gleichzeitig mobilisiert und das Wohlbefinden gefördert.

Die 4. Säule:

Einführung in die „Zeit danach“

Die geistige Dimension des Fastens lehrt uns, die Einübung von Verzicht. Das Gefühl der Eigenverantwortung für die Gesundheit wird gesteigert. Im Ernährungsgespräch wird eine Einführung in die richtige Ernährung gegeben (Verhaltensmodifikation).



Eingeleitet wird das Fasten am Ankunftstag durch ein leichtes vegetarisches Abendessen.

Der nächste Tag ist der sog. Umschalttag. An diesem Morgen erhalten Sie zum Frühstück einen Apfel, eine Banane und Tee. Alle Tees sollten ungesüßt sein, weder Zucker noch Honig noch Süßstoff sollte verwendet werden, da der Süßgeschmack hungrig macht.

Das Mittagessen besteht aus einer Portion Reis mit einer gedünsteten Tomate. Als Abendessen erhalten Sie einen Apfel und ein Glas frischgepressten Orangensaft.

An allen folgenden Tagen bekommen Sie morgens Tee, mittags eine Fastensuppe und abends einen frisch gepressten Gemüsesaft.

In den ersten Fastentagen wird eine Sauerstoff- Darm-Sanierung durchgeführt, um den Verdauungstrakt zu reinigen. Sie ist das Signal zum Umschalten auf die „Innere Energiezufuhr“ und Auftakt des Fastens.

Sie sollten über den Tag verteilt viel Trinken, mindestens 2,5 l natriumarmes Wasser oder Tee, da der Darm und die Haut Wasser zur Ausscheidung der Giftstoffe benötigen und insbesondere die Nieren sind dankbar für reichliche Flüssigkeitszufuhr, dadurch können Sie mühelos – ohne Konzentrationsarbeit – die Schlackenstoffe aus dem Körper spülen.

Begleitend zu Ihrer Fastenkur erhalten Sie von uns eine Flasche Lac-Vital®, welches ein Colostrum-Extrakt ist. Colostrum oder auch Urvital-Milch, ist die Vor-Milch des Rindes, welches das Kalb in den ersten Lebensstunden aus dem Euter der Mutter bekommt. Diese Vor-Milch ist besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen, wie Aminosäuren (die Bausteine des Eiweißes) und Immunglobulinen (wichtig für unsere Abwehrkräfte). Auch wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine sind darin enthalten.





1. Tag Umschalttag:

7:30 Uhr Frühstück
Tee ungesüßt (ohne Zucker, ohne Süßstoff, ohne Honig)
1 Apfel
1 Banane

12:00 Uhr Mittag
Tee ungesüßt
Reis und gedünstete Tomate

18:30 Uhr Abendessen
Tee ungesüßt
1 Apfel
1 Glas Orangensaft

ab 2. Tag:

7:30 Uhr Frühstück
Tee ungesüßt

12:00 Uhr Mittag
Fastensuppe

18:30 Uhr Abend
Heilfastensaft

1. Aufbautag:

7:30 Uhr Frühstück
Tee ungesüßt

12:00 Uhr Mittag
Tee ungesüßt
gedünsteter Apfel
mit Haselnüssen und Leinsamen

18:30 Uhr Abend
2 Scheiben Knäckebrot
angemachter Hüttenkäse



2. Aufbautag:

7:30 Uhr Frühstück
eingeweichte Backpflaumen
1 Scheibe Vollkornbrot
1 Scheibe Knäckebrot
Hüttenkäse und Kresse

12:00 Uhr Mittag
grüner Salat mit Joghurtdressing
Pellkartoffeln
Karottengemüse

14:30 Uhr Nachmittag
Buttermilch
Haselnüsse

18:30 Uhr Abend
1 Scheibe Vollkornbrot
1 Scheibe Knäckebrot
2 Scheiben Schnittkäse mager
10g Butter
1 Tomate



Während der ganzen Fastenkur sollten Sie auf Alkohol, Nikotin und Koffein verzichten, weil ansonsten die Entgiftung gestört wird. Trinken Sie immer wenn Sie ein leeres Gefühl im Magen haben oder ein Hungergefühl verspüren. Sollten Sie einmal einen Zustand von Schwäche oder Schwindelgefühl, Kopfleere und große Müdigkeit bekommen, dann können Sie eine Tasse dünnen schwarzen Tee zur Belebung des Kreislaufes und zur „Weckung der Lebensgeister" zu sich nehmen.

Jeder Faster wird nach der Fastenkur wieder langsam auf Nahrungszufuhr vorbereitet. Der Körper muss sich erst wieder an feste Nahrung gewöhnen und langsam beginnen, Verdauungsenzyme herzustellen. Die Verdauung muss langsam wieder in Bewegung kommen.

Wer eine Woche gefastet hat, bekommt einen Aufbautag, bei zweiwöchigen Fasten zwei Aufbautage usw.. Je länger gefastet wurde, um so vorsichtiger muss die Kost aufgebaut werden. Das Erste, was der Faster zu essen bekommt, ist ein gedünsteter Apfel mit Leinsamen und Haselnüssen.

Am Abend gibt es zwei Scheiben Knäckebrot und angemachten Hüttenkäse. Der zweite Aufbautag beginnt mit zwei Backpflaumen, einer Scheibe Vollkornbrot und einer Scheibe Knäckebrot, Hüttenkäse und Kresse. Am Nachmittag gibt es als Zwischenmahlzeit Buttermilch und Haselnüsse. Zum Abendessen werden Vollkornbrot, Knäckebrot, zwei Scheiben magerer Schnittkäse, 10g Butter und eine Tomate gereicht. Damit die Verdauungssäfte gut in Gang kommen und keine Beschwerden auftreten, sollten Sie sich die drei Hauptregeln des Essens gut einprägen:

- **Langsam essen!** Schlingen schadet.
- **Gründlich kauen!** Die Verdauung beginnt bereits im Mund.
- **Schweigend essen!** Nur so kann man genießen.

Die Aufbautage sind gleichzeitig eine kritische Auseinandersetzung mit den alten Ess- und Trinkgewohnheiten. Durch das Fasten wurden sie unterbrochen, jetzt können sie über Bord geworfen werden.

Zur Grunderfahrung des Fastens: **„Ich fühle mich auch ohne Nahrung wohl, und ich bin leistungsfähig!"** kommt die Erfahrung, die Sie im Aufbau machen: **„Ich brauche viel weniger Nahrung als zuvor!"** Genau dann sollten Sie versuchen, neue Verhaltensweisen beim Essen einzuüben, die auf dieser Erfahrung aufbauen.



Lassen Sie sich während des Fastens nicht verunsichern. Da Sie während Ihrer Heilfastenkur fast gänzlich auf Nahrung verzichten, werden Sie beobachten, dass Sie sich zeitweise etwas schwach fühlen. Sie werden auch feststellen, dass Ihnen alles etwas schwerer fällt, was



einen schnellen Krafteinsatz erfordert, wie schnelles Laufen, Treppensteigen, etc.. Das ist eine ganz normale Erscheinung im Fasten, da der Organismus vorübergehend keine schnell verfügbare Nahrungsenergie von außen erhält, sondern sich von seinen inneren Reserven ernährt, die langsamer mobilisiert werden.

Dauerleistungen hingegen, wie Gehen, Wandern, auch etwas schnelleres Gehen und langsames Treppensteigen vermag der Körper im Fasten besser zu erbringen. Sie wissen vielleicht selbst aus eigener Erfahrung, dass Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Denkvermögen keineswegs unmittelbar vom Essen abhängen. Im Gegenteil, der Volksmund sagt: „Ein voller Bauch studiert nicht gern!“ Der Nüchterne denkt besser und schneller. Sportler erleben den Zusammenhang zwischen Leistung und Fasten, sie wissen, dass Leistung möglich wird mit Hilfe der Energie aus körpereigenen Kraftreserven.

Ein weiteres Phänomen hilft uns, das alte Vorurteil, dass der Mensch unmittelbar aus der Nahrung Kraft bezieht, zu widerlegen. Nicht nur während, sondern auch nach einer Ausdauerleistung fehlt oft jedes Bedürfnis zum Essen. Zuerst wird der Durst gestillt und sehr viel später erst stellt sich der Hunger ein.



Für den Fastenden ist es wichtig, täglich einmal an seine Leistungsgrenze heranzukommen. So ist garantiert, dass die vorhandene Leistungsfähigkeit auch im Fasten voll erhalten bleibt. Durch das Training vergrößert sich die geübte Muskulatur, während sich das Gewicht verringert! Ist das paradox? Nein. Kraft und Leistung gehorchen dem Gesetz der Anforderung bzw. der Funktion. Was funktioniert, wird nicht abgebaut, kann bei entsprechender Anforderung sogar aufgebaut werden. Abgebaut wird dann nur Fett zur Energiegewinnung. Wer im Fasten vorwiegend im Bett liegt, wird genauso wie ein Esser, der sich nicht bewegt, Kraft und Leistungsfähigkeit verlieren.



Der Fastende kann selbstverständlich auch geistig arbeiten und er ist auch in der Lage, künstlerischschöpferisch tätig zu sein – häufig mit weit besseren Resultaten als sonst. Was Sie allerdings vermeiden sollten, ist Autofahren, da es sein kann, dass die Konzentrationsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit nachlässt. Sollten Sie ins Auge gefasst haben, einen Tagesausflug zu machen, wird Ihnen geraten, dies nicht zu tun, da es möglicherweise zu anstrengend sein könnte. Sie sollten sich entspannen und auch Ruhepausen einlegen. Im Laufe des Tages sind, je nach Bedarf, immer wieder Ruhepausen nötig. Nach jeder Anstrengung, nach jedem Bad, nach jeder Sauna hinlegen und ausruhen. Dabei nicht lesen, nicht fernsehen, sondern die Augen schließen – entspannen, ausruhen. Der Körper braucht Zeit und Ruhe für seine Aufräumungs- und Reinigungsarbeiten. Eine mittägliche Ruhezeit sollte stets eingehalten werden, denn beim Liegen wird die Leber um 40 % stärker durchblutet als beim Sitzen oder Stehen. Die Leber ist ein höchst aktives Stoffwechsel-Laboratorium und Entgiftungsorgan. Auch durch Körperpflege mit spezieller Kosmetik kann das Heilfasten unterstützt werden. Sie sollten dabei auf Produkte achten, welche die Poren öffnen, da auch über die Haut Schlacken- und Giftstoffe ausgeschieden werden.

6 bzw. 13 Übernachtungen inklusive unserer St. Wolfgang Wohlfühlleistungen,
Verpflegung laut Ernährungsplan und medizinischen Leistungen:

- **Ausführliche Eingangsuntersuchung mit Arztgespräch inkl. Ruhe-EKG und Belastungs-EKG**
- **Eingangslabor**
- **2x (2*) Hydrodarmsanierung mit Sauerstoff**
- **2x (2*) Body Impedance Analyse**
- **Individuelle Ernährungsberatung**
- **Täglich Wassergymnastik im Thermalbad (Montag bis Samstag)**
- **5x (10*) Spaziergang bzw. Nordic Walking**
- **5x (10*) gezielte medizinische Trainingstherapie mit therapeutischer Betreuung**
- **4x (8*) Leber-Wärme-Packung**
- **4x (8*) Entspannungstherapie**
- **1x (2*) Hydro Jet**
- **1x (1*) Algenkörperpackung von Thalgo oder 1x (1*) Thalassowickel mit Algen**
- **Abschlussgespräch mit dem Arzt**

*bei 2 Wochen Heilfasten-Programm

Um das Heilfasten-Programm optimal durchführen zu können, empfehlen wir die
Anreise am Sonntag.

Preise gerne auf Anfrage

Hinweis: Nicht empfohlen bei Fructose-Intoleranz

1. Renommierte Privatklinik, ein Haus der bekannten Asklepios Kliniken GmbH
2. Hochprofessionelles Team aus Fachärzten
3. Physiotherapeuten, Diplom-Sportlehrer und Masseure
   (Anwendungen in Physiotherapie können auch auf Rezept in Anspruch genommen werden, Zulassung für alle Kassen)
4. 24-Stunden Arzt im Haus
5. Intensive Beratungsgespräche
6. Modern ausgestatteter Sportpark mit Cardio- und Kraftgeräten
7. Annehmlichkeiten eines exklusiven 5-Sterne-Hotels
8. Geschmackvolles Ambiente mit eleganter Einrichtung
9. Liebevoller Service & herzliche Atmosphäre
10. Erholung & Entspannung in idyllischer Umgebung












Whirlpool
38° C
T 90 cm
















Information

Anmeldung & Zimmerreservierung

Tel. +49 (0) 8532 / 980-0
Fax +49 (0) 8532 / 980-635
eMail: badgriesbach@asklepios.com

Unterbringung:

Im modern eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmer mit Balkon oder Terrasse, Badewanne und/oder Dusche, Föhn, Wohlfühlbademantel, Handtücher, Badeschlappen, Flatscreen TV, SKY, CD/DVD-Player, kostenfreie Nutzung des Internet über WLAN, Teeset, Safe, Telefon, Minibar

Besonderheiten:

- Hauseigene Therme, Saunenlandschaft, Ruheraum und Solarium
- Restaurants für Sie und Ihre Gäste
- Shuttle-Service vom/zum Bahnhof oder Flughafen
- Beauty- und Wellnessabteilung
- Physiotherapie mit kassenärztl. Zulassung
  (Anwendungen auch am Wochenende möglich)
- Begleitpersonen können zu einem Spezialpreis im gleichen oder im separaten Zimmer inklusive aller St. Wolfgang Wohlfühlleistungen übernachten

So finden Sie uns

Per PKW: Das St. Wolfgang ist über die A3 Nürnberg – Regensburg – Passau, Ausfahrt Pocking, am schnellsten zu erreichen. Von München kommend führt die B12 zur B388 über Eggenfelden nach Bad Griesbach-Therme. Dort angekommen, fahren Sie in den Kreisverkehr ein und den gegenüberliegenden Maximiliantunnel hinunter, bis zum Parkdeck 1, 2 oder 3 auf der rechten Seite.

Hinweis für Navigationseingabe: Bitte geben Sie als Ort „94086 Bad Griesbach – Therme" in Ihr Navigationssystem ein. Als Straße bitten wir Sie nicht die "Ludwigpromenade 6" einzugeben, sondern die "Kurallee".

Per Flugzeug: Flughafen Salzburg (90 km) oder München (Erding 130 km). Rufen Sie uns an, wir geben Ihnen gerne Auskunft über unseren Shuttle-Service (gebührenpflichtig) vom/zum Flughafen.

Per Bahn: Rufen Sie uns an, wir geben Ihnen gerne Auskunft über die für Sie beste Anbindung und unseren Shuttle-Service (gebührenpflichtig) zum Hotel.

Entfernungen:

Deutschland: Berlin 630 km, Frankfurt 460 km, Stuttgart 375 km, Nürnberg 250 km, München 200 km, Regensburg 150 km, Passau 30 km

Österreich: Wien 285 km, Linz 120 km, Salzburg 80 km



ARS Creativ-Studio, 08 51 - 9 86 29 70

KLINIK UND HOTEL
ST.WOLFGANG
BAD GRIESBACH – THERME

Ludwigpromenade 6, 94086 Bad Griesbach – Therme
Germany, Tel. +49(0)8532 980 0, Fax 980 635
eMail: BadGriesbach@asklepios.com
Internet: www.stwolfgang.de

ASKLEPIOS
Gemeinsam für Gesundheit

sporthopaedicum
straubing berlin regensburg

TÜV SÜD ISO 9001

Olympiastützpunkt Bayern