



Fastenprogramm

andre.weber@albblick.de

2024/25

2024/25

Leitender Heilpraktiker :

André Weber



Alles, was Sie wissen müssen.

02	Medizinische Leitung	12	Fastenprozess
04	Das Hotel	13	PLUS+ Konzept
05	3 Fastenkonzepte	14	Wochenplan Heilfasten
06	Ursprünge des Fastens	15	Therapieangebote + Upgrades Heilfasten
07	Indikationen	18	Basenfasten
08	Kontraindikationen	19	Therapieangebote + Upgrades Basenfasten
09	Entlastungstage	21	Metabolic-Balance
10	Darmreinigung	22	Upgrades Metabolic- Balance
11	Heilfasten Programm	23	Buchen



André Weber

HEILPRAKTIKER DOZENT AUTOR

Mein Name ist André Weber und seit 2010 bin ich als Heilpraktiker tätig. Während meiner Karriere hatte ich das Vergnügen, das Team von Conny und Rainer Wettke kennenzulernen und mich in die Kunst der Fastenbegleitung zu verlieben. Die Betreuung von Menschen während des Heilfastens ist für mich zur wichtigsten Aufgabe geworden. Es ist entscheidend, auf die Besonderheiten des Heilfastens einzugehen, wie beispielsweise die Bedeutung einer Darmsanierung während einer Fastenwoche. Zudem ist es wichtig, präventiv auf Fasten Krisen einzugehen und zu erleutern, wie Heilfasten bei einer Vielzahl von Erkrankungen optimal eingesetzt werden kann.

15 Jahre

Berufserfahrung

über 1000

Begleitete Fasten
Patienten

5/5

Bei
Internetbewertungen

Leitung der Fastenabteilung

Anja Kreidler - Ihre Ansprechpartnerin für Basenfasten und Sportprogramm

Anja ist seit vielen Jahren eine wertvolle Unterstützung im Vital- und Wellnesshotel Albblick. Sie hat im Jahr 2008 das Metabolic Balance Programm erlernt und sich 2009 auf allgemeine Ernährung spezialisiert. Seit September 2023 ist Anja die Hauptansprechpartnerin für unsere Basenfasten- und ehemaligen Vitalfasten-Gäste und leitet zusätzlich das Sportprogramm.

Ihre Karriere im Hotel Albblick begann 2005 unter der Geschäftsleitung der Familie Grau, und seit Sommer 2015 arbeitet sie unter der Leitung der Familie Jung. Ihre umfangreiche Erfahrung und ständige Weiterbildung in den Bereichen Sport und Ernährung machen sie zu einer unverzichtbaren Kraft in unserem Team.

Zwischendurch hat Anja zahlreiche Fortbildungen in den Bereichen Sport und Ernährung absolviert, um stets auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Praxis zu bleiben. Ihre Leidenschaft für gesunde Ernährung und Fitness spiegelt sich in ihrer täglichen Arbeit wider, und sie freut sich darauf, Ihnen bei Ihrem Fasten- und Fitnessprogramm zur Seite zu stehen.



Qualifikation und Ausbildung:

- Metabolic Balance erlernt im Jahr 2008.
- Spezialisierung auf allgemeine Ernährung im Jahr 2009.
- DOSB-Übungsleiterin B

Sport in der Prävention

Berufserfahrung und Verantwortlichkeiten:

- Seit 2005 im Hotel Albblick tätig, ursprünglich unter der Geschäftsleitung der Familie Grau.
- Seit Sommer 2015 unter der Leitung der Familie Jung beschäftigt.
- Seit September 2023 Hauptansprechpartnerin für Basenfasten und ehemaliges Vitalfasten, zusätzlich verantwortlich für das Sportprogramm.



NATÜRLICHFASTEN
- GESUND & FASTEN -

Vital- und Wellnesshotel Albblick



Das Hotel

Das 4-Sterne Vital- und Wellnesshotel Albblick im Schwarzwald, Ihrem idyllischen Rückzugsort für Erholung und Wohlbefinden. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und tauchen Sie ein in eine Welt voller Entspannung, umgeben von der malerischen Kulisse der Schwäbischen Alb. Im Albblick erwartet Sie eine einzigartige Kombination aus ganzheitlichem Wellnesserlebnis und naturnaher Erholung.

Unser 2000 m² großer Wellnessbereich mit über 100 Anwendungen, inklusive Spa, Hallenbad, Whirlpool, Freibad und Saunalandschaft, bietet für jeden das Richtige. Uns ist es wichtig, den besten Ort zum Gesundwerden zu schaffen.

3 Fastenkonzepte unter einem Dach

Entdecken Sie eine Welt des Fastens in unserem innovativen Hotelkonzept, das drei einzigartige Fastenmethoden unter einem Dach vereint. Ob Sie sich für das bewährte Buchinger Fasten interessieren, das als Grundlage für unsere weiteren Fastenprogramme dient, die harmonische Ergänzung durch das Basenfasten suchen oder eine maßgeschneiderte Ernährungsumstellung durch das Metabolic Balance Konzept anstreben – unser Fachwissen und unsere speziell ausgebildeten Köche unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Ich. Tauchen Sie ein in eine Welt, in der Erholung und Gesundheit Hand in Hand gehen.



Heilfasten

Professionell
geführt

Basenfasten

In Balance
kommen.

Metabolic

Stoffwechsel
Optimierung



Grundlage des Heilfastens

Ursprünge des Buchinger Heilfastens

Das Buchinger Heilfasten, benannt nach dem deutschen Arzt Otto Buchinger, zeigt, wie Fasten unseren Körper auf natürliche Weise heilen kann. Buchinger selbst erfuhr durch eine Fastenkur Linderung seiner schweren Gelenksentzündungen und gründete daraufhin Kliniken, die seine Fastenmethode anboten. Fasten aktiviert die Selbstheilungskräfte unseres Körpers, indem es die Entgiftungsfähigkeit unserer Ausscheidungsorgane unterstützt und entzündliche Prozesse im Körper reduziert.

Es kann zu einem verbesserten Stoffwechsel und zu einem Zustand hoher Energie und geistiger Klarheit führen, dem sogenannten Fastenhoch. Allerdings ist eine fachkundige Begleitung wichtig, um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden. Fasten bietet somit einen Weg, zahlreiche durch moderne Lebensführung bedingte Krankheiten auf natürliche Weise zu adressieren und die Gesundheit zu fördern.

DAS PLUS+

Sichern Sie sich Ihren Platz in André Webers exklusivem Fastenprogramm. Profitieren Sie von der persönlichen Betreuung in einer kleinen Gruppe und erleben Sie ein Fastenerlebnis, das Maßstäbe setzt. Buchen Sie jetzt für eine Reise zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Indikationen fürs Heilfasten

Positive Effekte

- 1. Gewichtsreduktion und Stoffwechselregulierung:** Heilfasten kann beim Abnehmen helfen und den Stoffwechsel verbessern, indem es den Körper dazu anregt, Energie aus Fettreserven zu gewinnen.
- 2. Verbesserte Herzgesundheit:** Einige Studien deuten darauf hin, dass Heilfasten Risikofaktoren wie Blutdruck, Cholesterinspiegel und Triglyceride verbessern kann, was zu einer besseren Herzgesundheit beiträgt.
- 3. Entgiftung:** Heilfasten wird oft als Methode zur Entgiftung des Körpers angesehen, indem es dem Verdauungssystem eine Pause gönnt und den Körper ermutigt, sich von angesammelten Toxinen zu reinigen.
- 4. Steigerung der mentalen Klarheit und Konzentration:** Einige Menschen berichten von verbesserter mentaler Klarheit und erhöhter Konzentrationsfähigkeit während und nach dem Fasten.
- 5. Verbesserung der Insulinsensitivität:** Fasten kann helfen, die Insulinsensitivität zu verbessern, was besonders für Menschen mit Typ-2-Diabetes oder Prädiabetes von Vorteil sein kann.
- 6. Förderung der Zellregeneration und Langlebigkeit:** Forschungen legen nahe, dass Fasten Autophagie auslösen kann – einen Prozess, bei dem Zellen defekte Teile abbauen und recyceln, was zur Zellerneuerung beitragen und den Alterungsprozess verlangsamen könnte.
- 7. Verminderte Entzündungsreaktionen:** Heilfasten kann entzündungshemmende Effekte haben, was bei der Bekämpfung von chronischen Entzündungen und damit verbundenen Erkrankungen helfen könnte.
- 8. Steigerung der geistigen und spirituellen Wahrnehmung:** Neben den physischen Vorteilen nutzen viele Menschen das Heilfasten auch für geistige und spirituelle Zwecke, um Klarheit, Frieden und ein tieferes Selbstbewusstsein zu erlangen.



Kontraindikationen für das Heilfasten

Heilfasten kann zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen, doch bestehen auch wesentliche Kontraindikationen. Unter bestimmten Umständen raten wir von einer Heilfastenkur ab:

1. **Untergewicht:** Personen, die bereits untergewichtig sind oder einen signifikant niedrigen Körperfettanteil haben, sollten nicht fasten.
2. **Essstörungen:** Bei Personen mit Essstörungen wie Anorexia nervosa.
3. **Schwangere und stillende Mütter:** Schwangerschaft und Stillzeit erfordern eine kontinuierliche Nährstoffzufuhr.
4. **Kinder und Jugendliche:** Da sie sich noch in der Wachstumsphase befinden.
5. **Schwere psychische Erkrankungen:** Bei einigen psychischen Erkrankungen, insbesondere solchen, die mit schweren Stimmungsschwankungen oder Psychosen verbunden sind.



Vorbereitung: Entlastungstage

Die Reise in eine Zeit der körperlichen Reinigung und geistigen Klarheit beginnt nicht erst mit dem ersten Fastentag, sondern bereits viel früher, mit einer sorgfältigen Vorbereitung: den Entlastungstagen. Diese Phase dient dazu, den Körper behutsam auf die bevorstehende Fastenzeit einzustimmen und ihn optimal auf das Heilfasten vorzubereiten. Indem Sie 1–2 Tage vor dem eigentlichen Fastenbeginn gezielt Ihre Ernährung umstellen, leiten Sie einen sanften Übergang ein, der Ihrem Körper die Anpassung an die kommenden Herausforderungen erleichtert.

Während dieser vorbereitenden Tage haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen schonenden Kostformen. Ob ein Reis-, Haferflocken- oder Obsttag – entscheiden Sie sich für die Option, die Ihnen am besten bekommt und mit der Sie sich am wohlsten fühlen. Diese Zeit ist auch dazu da, sich von stimulierenden Genussmitteln wie Kaffee und Alkohol zu verabschieden. Der Verzicht darauf spielt eine entscheidende Rolle, um den Körper vollständig auf das Heilfasten einzustellen und ihm die bestmögliche Ausgangslage für die Entgiftung und Erneuerung zu bieten.

Im Rahmen des Buchinger Heilfastens wird diesen Vorbereitungstagen eine besondere Bedeutung beigemessen. Sie starten bereits zwei Tage vor der eigentlichen Fastenkur und dienen dazu, die tägliche Kalorienzufuhr signifikant auf etwa 1000 kcal zu reduzieren. In dieser Zeit ernähren sich die Fastenden vorwiegend von Schonkost. Gedünstetes Gemüse, nahrhafte Suppen sowie Brei oder Porridge sind jetzt die Mahlzeiten der Wahl. Diese leichte Kost unterstützt den Körper, insbesondere den Darm dabei, sich auf die kommenden Tage ohne feste Nahrung einzustellen. Die Entlastungstage sind somit eine wichtige Phase, um den Körper zu entlasten und ihn sanft in den Fastenmodus überzuleiten.

Die Bedeutung dieser Vorbereitungstage kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Sie sind der Schlüssel zu einem erfolgreichen Fastenerlebnis, da sie helfen, den Körper von Anfang an auf die positiven Veränderungen einzustimmen, die das Heilfasten mit sich bringt. Indem Sie diesen sanften Übergang schaffen, erleichtern Sie Ihrem Körper nicht nur den Einstieg in die Fastenzeit, sondern maximieren auch die heilenden und reinigenden Effekte des Fastens

1–2 Tage

Entlastungstage

1000 kcal

reduzieren



NATÜRLICHFASTEN
- GESUND & FASTEN -

Darmreinigung: Der erste Schritt



Zu Beginn des Fastens empfehlen wir eine Darmreinigung mit Glauber- oder Bittersalz. Eine saubere Darmumgebung unterstützt den Fastenprozess, indem sie die Darmtätigkeit reduziert und somit den Hungerreiz mindert. Tägliche Einläufe oder Colon Hydro Therapie während des Fastens sind essenziell, um den Erfolg Ihres Fastens zu maximieren.

Sollten Sie es vor Ihrem Aufenthalt nicht schaffen, den Darm mit Bittersalz zu entleeren, ist das kein Problem. Am Tag Ihrer Ankunft bekommen Sie auch das Bittersalz von Herrn André Weber, wenn Sie das Fasten **Plus+** Paket mitgebucht haben.

Dosierung vom
Bittersalz

25g

Sensibler Darm

30g

Normaler Darm

35g

Träg Darm

Heifasten Programm

Unser Heifastenprogramm bietet Ihnen eine sanfte Einführung in die Praxis des Heifastens, einer strengen Fastenmethode, die den Fokus auf entzündungshemmende und gesundheitsfördernde Maßnahmen legt.

Unser Programm unterscheidet sich vom Basenfasten vor allem durch eine noch stärkere Reduktion der Kohlenhydratzufuhr, was den Körper dazu anregt, Ketone zu bilden und den Prozess der Autophagie einzuleiten – eine Reaktion, die Ihre Gesundheit signifikant fördern kann.

Während der gesamten Fastenzeit werden Sie von unserem Fastenleiter, dem Heilpraktiker André Weber, betreut. Zu dieser umfassenden Betreuung gehören tägliche Gespräche, Blutdruckmessungen und die Überprüfung Ihres pH-Wertes.

Als Gast unseres Heifastenprogramms sind Sie fest in unser Unterstützungsprogramm **(PLUS+ Programm)** eingebunden, das Ihnen eine intensive und optimale Betreuung während Ihrer Fastenzeit ermöglicht.



ab 7 Tage
Aufenthaltsdauer



Sonntag
Anreisetage



Säfte und klare Suppen



3 Extra(s)
im Wert von 148 €



Ab 1283 €
Günstigster Preis*



- 57 € p.P.
Paket-Preisvorteil**

* Gültig an Werktagen in der C-Saison im Waldachtal-Zimmer zur Doppelnutzung. Im Schwarzwald-Apartment zur Vierfachnutzung wird es nochmals günstiger.

** Berechnung basierend auf der Buchung aller Leistungen einzeln im Wellnessresidenz-Zimmer zur Doppelnutzung in der B-Saison am Wochenende



Fastenprozess

Der Fastenprozess

kcal

150 bis 250

Während des Fastens konzentrieren

Sie sich auf die Aufnahme

von 150 bis 250 Kilokalorien täglich,
verteilt auf Obst- und Gemüsesäfte

zu Mittag sowie einer durchgeseihten Gemüsebrühe am Abend. Es ist wichtig, täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit in Form von stillem Wasser oder Kräutertee zu sich zu nehmen. Diese Phase sollte für eine optimale Wirkung 5–7 Tage andauern.

Fastenzeit

5–21 Tage

Fastenbrechen und Aufbau tage

Das Fastenbrechen erfolgt mit einer gekochten Kartoffel, um Ihren Verdauungstrakt sanft zu reaktivieren. Anschließend folgen Aufbau tage, in denen Sie schrittweise zu einer normalen Ernährung zurückkehren, wobei der Fokus weiterhin auf leichter Kost und kleinen Portionen liegt.

Die Wichtigkeit der Darmgesundheit und der Colon-Hydro-Therapie

Unser Darm spielt eine zentrale Rolle für unser Immunsystem und unser allgemeines Wohlbefinden. Eine regelmäßige Darmreinigung kann zur Eliminierung von schädlichen Erregern beitragen und das intestinale Mikrobiom stärken. Diese Praxis unterstützt nicht nur die Darmgesundheit, sondern kann sich positiv auf den gesamten Körper auswirken.

1 mal am Tag

sind Einläufe oder
Colon-Hydro-
Therapie notwendig

Heifasten **PLUS+** Konzept mit Heilpraktiker André Weber

Dieses Programm ist speziell darauf ausgerichtet, eine intensive und betreute Fastenerfahrung in einer kleinen, persönlichen Gruppe von maximal 6 Teilnehmern zu bieten.

Umfassende Betreuung und Bildung:

Im Rahmen des **PLUS+** Konzepts profitieren Sie von einer täglichen Betreuung und Fastengesprächen, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Erfahrungen und Fragen direkt mit einem erfahrenen Heilpraktiker zu besprechen. Ergänzend dazu bieten wir Vorträge zu Themen wie gesunde Lebensweise, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Darmgesundheit und Ernährung, die darauf abzielen, Ihr Wissen zu vertiefen und eine nachhaltige Lebensstiländerung zu fördern.

Aktivitäten und Naturerlebnisse:

Zur körperlichen Aktivierung und zur Vertiefung Ihrer Fastenerfahrung führen wir fünf geführte Wanderungen durch, die jeweils zwischen 1,5 und 2 Stunden dauern. Diese Wanderungen sind eine großartige Möglichkeit, die Natur zu genießen und gleichzeitig Ihren Körper sanft zu bewegen.

Ernährung und Unterstützung während des Fastens:

Wir versorgen Sie mit frisch gepressten Säften und Gemüsesuppen in Bioqualität, die Ihren Körper während des Fastens nähren, ohne ihn zu belasten. Zusätzlich stehen Ihnen verschiedene Kräutertees aus biologischem Anbau zur freien Verfügung an unserer Teebar.

Unterstützende Therapien:

Zur optimalen Unterstützung Ihrer Fastenkur verwenden wir Schüssler-Salze, Aloe Vera Saft, grünen Kaffee sowie spezielle Mundspülungen und Bittersalze zur Darmreinigung. Ein Tuch und eine Wärmflasche für den Leberwickel sind ebenfalls inkludiert, um die Entgiftungsfunktion der Leber zu fördern.

Nachsorge und Aufbaukost:

Zum Abschluss des Fastens bieten wir eine spezielle Aufbaukost an, die am Samstag mit Mittag- und Abendessen und am Sonntag mit einem Frühstück beginnt. Zusätzlich erhalten Sie sowohl schriftliche als auch mündliche Anleitungen für die eigenständige Aufbauphase nach dem Fasten, um einen sanften Übergang zurück zu einer regulären Ernährung zu gewährleisten.

Wochenplan Heilfasten PLUS+ Programm

SO	Abends: 16.30Uhr	Fasten Suppe, Abfragen des Gesundheitszustandes, persönliche Ziele definieren, Einnahme von Bittersalz.
MO bis FR	Morgens: 08.30Uhr	Blutdruckkontrolle Abfrage des aktuellen Zustandes, grüner Kaffee mit Vitalpilzen themenbezogener Vortrag.
	Vormittag: 10.00Uhr	Durch André Weber geführte Wanderungen mit Impulsen.
	Mittag: 13.00Uhr	Frischer Gemüse und Fruchtsaft.
	Nachmittag: ab 14.00Uhr	Zeit für Colon-Hydro-Therapie, Traditionelle Chinesische Medizin, Leberwickel und Wellnessbehandlungen.
	Abends: 18.00 Uhr	Gemüsebrühe
SA	Morgens: 08.30 Uhr	Blutdruckkontrolle, Abfrage des aktuellen Zustandes, grüner Kaffee mit Vitalpilzen, themenbezogener Vortrag.
	Vormittag: 10.00Uhr	Durch André Weber geführte Wanderungen mit Impulsen.
	Mittag: 13.00Uhr	Kartoffel mit Kräutern und Öl
	Nachmittag: ab 14.00Uhr	Zeit für Colon-Hydro-Therapie, Traditionelle Chinesische Medizin, Leberwickel und Wellnessbehandlungen.
	Abends: 18.00 Uhr	Gemüsebrühe mit Gemüseeinlage
SO	Morgens: 08.30 Uhr	Basisches Frühstück

Zusätzliche Therapieangebote während Ihres Fastenprogramms



Unser Angebot zielt darauf ab, Ihr Fastenerlebnis durch gezielte Therapieangebote optimal zu unterstützen und zu bereichern.

Colon-Hydro-Therapie: Gilt als zentrale Ergänzung während des Heilfastens. Für die Entschlackung und Reinigung des Darms empfehlen wir während der ersten Fastenwoche **drei bis fünf Sitzungen**. Diese Therapie hilft, die natürliche Entgiftungsfunktion des Körpers zu unterstützen und das Wohlbefinden zu steigern.

Basische Vollbäder: Unsere basischen Vollbäder sind eine wunderbare Möglichkeit, den Körper von außen zu entsäuern und gleichzeitig für tiefe Entspannung zu sorgen. Sie ergänzen die Reinigungswirkung des Fastens ideal.

Lymphdrainage-Therapie: Um die Lymphzirkulation anzuregen und die Entgiftungsprozesse weiter zu fördern, bieten wir spezialisierte Lymphdrainage-Therapien an. Diese sanfte Massageform trägt dazu bei, Stauungen im Lymphsystem zu lösen und das Immunsystem zu stärken.



Fußreflexzonenmassage: Erleben Sie, wie unsere erfahrenen Therapeuten durch gezielte Fußreflexzonenmassage Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Diese Technik kann spezifisch während der Fastenwoche eingesetzt werden, um den Körper in seinem Regenerationsprozess zu unterstützen.

Kräuterstempel-Massage: Unsere vielfältigen Massageangebote, einschließlich der Kräuterstempel-Massage, dienen der tiefen Entspannung und revitalisieren Körper und Geist. Die Kombination aus Wärme und den heilenden Eigenschaften der Kräuter potenziert die Detox-Effekte des Fastens.

Medizinische Erstberatung nach der TCM: Nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich medizinisch auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand hin untersuchen zu lassen. Ein Erstgespräch mit unserem medizinischen Leiter André Weber kann individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Empfehlungen während Ihres Fastenaufenthalts bieten.

Um sicherzustellen, dass wir Ihnen die bestmögliche Betreuung zukommen lassen können, **bitten wir Sie, alle Anwendungen frühzeitig zu buchen.** Dies ermöglicht uns, die notwendige Zeit für Ihre individuelle Betreuung einzuplanen und Ihren Aufenthalt so angenehm und effektiv wie möglich zu gestalten.

Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg der Reinigung und Erneuerung begleiten zu dürfen.

Upgrades

Folgende Pakete mit speziell ausgewählten Wellnessanwendungen sind für dieses Gesundheitsprogramm optional zubuchbar, um die Wirkung weiterhin zu verstärken:

Darmsanierung (7 Tage) – Preis 345 € p.P.

- 3 x Colon-Hydro-Therapie (45 Min.)
- Erstgespräch
- Alle Therapien werden durch Heilpraktiker André Weber durchgeführt.

Heilfasten-Einsteiger-Paket (7 Tage) – Preis 249 € p.P.

- 1 x p.P. Detox-Elektrolyse-Fußbad (30 Min.)
- 2 x p.P. Elektrostimulations- und Ultraschallbehandlung (45 Min)
- 1 x p.P. Algen-Packung (40 Min.)
- 1 x p.P. Leber-Wickel
- 1 x p.P. Jentschura-Basen-Massagebad (20 Min.)

Heilfasten-Intensiv-Paket (7 Tage) – Preis 399 € p.P.

- 2 x p.P. Detox-Elektrolyse-Fußbad (30 Min.)
- 2 x p.P. Elektrostimulations- und Ultraschallbehandlung (45 Min)
- 2 x p.P. Algen-Packung (40 Min.)
- 2 x p.P. Leber-Wickel
- 1 x p.P. Jentschura-Basen-Massagebad (20 Min.)
- 1 x p.P. Entschlackendes Natron-Massagebad (20 Min.)
- 1 x p.P. Manuelle Lymphdrainage Teil / Bein (25 Min.)



Basenfasten

Ohne **PLUS+** Programm

Unser Basenfasten-Programm führt Sie sanft in die Praktik des Basenfastens ein, eine weniger strenge Variante des traditionellen Fastens, die den Fokus auf eine ausgewogene Zufuhr basenbildender Lebensmittel legt.

Programmübersicht

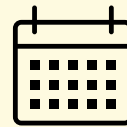
Im Vergleich zum klassischen Fasten erlaubt das Basenfasten eine erhöhte Aufnahme von basischen Lebensmitteln, was die Durchführung der Kur erleichtert und Ihren Körper weniger beansprucht. Wir verzichten auf den Einsatz von Abführmitteln vor Beginn der Kur, um Ihnen einen komfortableren Start zu ermöglichen.

Selbstständiges Fasten ohne medizinische Betreuung

Unser Basenfasten-Programm ist so konzipiert, dass Sie es eigenständig und sicher ohne medizinische Überwachung durchführen können.

Optional: Das Plus Programm

Für Teilnehmende, die zusätzliche Unterstützung suchen oder zum ersten Mal fasten, bieten wir unser Plus Programm an. Dieses beinhaltet erweiterte Betreuungsmaßnahmen, die Ihnen dabei helfen, die Fastenzeit optimal zu nutzen und eventuelle Herausforderungen effektiv zu meistern.



ab 7 Tage
Aufenthaltsdauer



Sonntag
Anreisetage



Basen-Vollpension
Verpflegungsart



5 Extra(s)
im Wert von 122 €



Ab 828 €
Günstigster Preis*



- 55 € p.P.
Paket-Preisvorteil**

* Gültig an Werktagen in der C-Saison im Waldachtal-Zimmer zur Doppelnutzung. Im Schwarzwald-Apartment zur Vierfachnutzung wird es nochmals günstiger.

** Berechnung basierend auf der Buchung aller Leistungen einzeln im Wellnessresidenz-Zimmer zur Doppelnutzung in der B-Saison am Wochenende

Zusätzliche Therapieangebote während Ihres Fastenprogramms



Während Ihrer Fastenkur bieten wir Ihnen eine Auswahl speziell abgestimmter Therapien an, die den Fastenprozess unterstützen und Ihre Ergebnisse optimieren können. Diese Therapien konzentrieren sich auf die Reinigung und Unterstützung von Körperorganen, die während des Fastens besonders gefordert sind.

Colon-Hydro-Therapie:

Die Colon-Hydro-therapie ist eine effektive Methode zur Darmreinigung, die besonders während des Fastens sinnvoll ist. Diese sanfte Spülung des Dickdarms kann helfen, angesammelte Rückstände zu entfernen und die Darmgesundheit zu fördern.

Leberwickel:

Leberwickel sind eine traditionelle Anwendung, die darauf abzielt, die Funktion der Leber zu unterstützen. Während des Fastens arbeitet die Leber auf Hochtouren, um Toxine zu verarbeiten und auszuscheiden. Ein Leberwickel kann diesen Prozess durch die lokale Anwendung von Wärme fördern und somit das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Basenbäder:

Basenbäder helfen dabei, den Körper von überschüssigen Säuren zu befreien und das Säure-Basen-Gleichgewicht zu harmonisieren. Ein Basenbad während des Fastens kann nicht nur entspannend wirken, sondern auch dazu beitragen, Haut und Gewebe zu regenerieren.

Fußreflexzonenmassage:

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Therapieform, die durch die gezielte Massage bestimmter Punkte an den Füßen die entsprechenden Organsysteme positiv beeinflussen kann. Diese Behandlung fördert die Durchblutung und kann zur Entspannung und Vitalisierung des gesamten Körpers beitragen.

Upgrades

Folgende Pakete mit speziell ausgewählten Wellnessanwendungen sind für dieses Gesundheitsprogramm optional zubuchbar, um die Wirkung weiterhin zu verstärken:

Darmsanierung (7 Tage) – Preis 345 € p.P.

- 3 x Colon-Hydro-Therapie (45 Min.)
- Erstgespräch
- Alle Therapien werden durch Heilpraktiker André Weber durchgeführt.

Basen-Einsteiger-Paket (7 Tage) – Preis 289 € p.P.

- 2 x p.P. Detox-Elektrolyse-Fußbad (30 Min.)
- 2 x p.P. Elektrostimulations- und Ultraschallbehandlung (45 Min)
- 1 x p.P. Jentschura-Basen-Wickel (40 Min.)
- 1 x p.P. Leber-Wickel
- 1 x p.P. Algen-Packung (40 Min.)

Basen-Intensiv-Paket (7 Tage) – Preis 599 € p.P.

- 3 x p.P. Detox-Elektrolyse-Fußbad (30 Min.)
- 3 x p.P. Elektrostimulations- und Ultraschallbehandlung (45 Min)
- 3 x p.P. Jentschura-Basen-Wickel (40 Min.)
- 2 x p.P. Leber-Wickel
- 2 x p.P. Algen-Packung (40 Min.)
- 1 x p.P. Jentschura-Basen-Massagebad (20 Min.)
- 1 x p.P. Entschlackendes Natron-Massagebad (20 Min.)
- 1 x p.P. Detox-Massage (25 Min)



Metabolic-Balance- Programm

Unser Metabolic-Balance Fastenprogramm bietet eine effektive und sanfte Methode zur Gewichtsreduktion und Stoffwechselregulation,

Programmübersicht:

Im Gegensatz zu strengen Diäten, legt unser Programm einen Schwerpunkt auf eine ausgewogene Ernährung mit frischen, naturbelassenen Zutaten, ohne dabei auf extreme Kohlenhydratbeschränkungen zurückzugreifen. Dies ermöglicht eine leichtere Anpassung und weniger Belastung für den Körper.

Ohne medizinische Betreuung:

Das Metabolic-Balance Fastenprogramm ist so konzipiert, dass Sie es sicher und selbstständig, ohne medizinische Überwachung, durchführen können. Eine individuelle Anpassung auf Basis Ihrer persönlichen Bedürfnisse und ggf. vorliegender Blutwerte stellt sicher, dass eine Unterversorgung ausgeschlossen ist.

Optional: Das Plus Programm:

Für Teilnehmer, die sich zusätzliche Unterstützung wünschen oder erstmals ein Fastenprogramm durchführen, bieten wir das Plus Programm an. Es umfasst spezielle Betreuungselemente, die Sie während der Fastenzeit unterstützen und Ihnen helfen, Herausforderungen effektiv zu meistern.



ab 7 Tage
Aufenthaltsdauer



Sonntag
Anreisetage



Metabolic-Vollpension
Verpflegungsart



5 Extra(s)
im Wert von 118 €



Ab 822 €
Günstigster Preis*



- 55 € p.P.
Paket-Preisvorteil**

* Gültig an Werktagen in der C-Saison im Waldachtal-Zimmer zur Doppelnutzung. Im Schwarzwald-Apartment zur Vierfachnutzung wird es nochmals günstiger.

** Berechnung basierend auf der Buchung aller Leistungen einzeln im Wellnessresidenz-Zimmer zur Doppelnutzung in der B-Saison am Wochenende

Entdecken Sie Ihr neues Ich: Metabolic Balance

Dieses Programm ist ideal für alle, die ihre Ernährung umstellen und einen gesünderen Lebensstil pflegen möchten.

Individuell abgestimmte Ernährung basierend auf Ihren Blutwerten

Unser Metabolic Balance Aufenthalt beginnt mit einer persönlichen Analyse Ihrer aktuellen Blutwerte, die Sie vor Ihrer Ankunft an uns übermitteln. Basierend darauf erstellt unser Heilpraktiker André Weber einen vollständig personalisierten Ernährungsplan. Dieser Plan berücksichtigt Ihren spezifischen Stoffwechsellyp und Ihre individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, den Stoffwechsel zu optimieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Professionelle Betreuung und praktische Ernährungsschulungen

Während Ihres Aufenthaltes profitieren Sie von der ständigen Betreuung durch unsere erfahrenen Heilpraktiker. Sie erhalten nicht nur maßgeschneiderte Mahlzeiten, die von unseren Köchen mit höchster Sorgfalt zubereitet werden, sondern auch wertvolles Wissen und praktische Tipps, die Sie in Ihr tägliches Leben integrieren können. André Weber steht Ihnen zur Seite, um sicherzustellen, dass Ihre Ernährungsumstellung erfolgreich und nachhaltig ist.

Ein Neustart für Ihren Körper und Geist

Nutzen Sie die Möglichkeit eines Resets, um alte Gewohnheiten zu überdenken und durch neue, gesündere zu ersetzen. Der Aufenthalt bei uns dient als idealer Neuanfang für alle, die bereits Erfahrungen mit Metabolic Balance gemacht haben oder diejenigen, die frisch beginnen. In einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung können Sie sich voll und ganz auf Ihre Gesundheitsziele konzentrieren.

Langfristige Vorteile für Ihre Gesundheit

Das Ziel unseres Metabolic Balance Programms ist es, nicht nur kurzfristige Erfolge zu erzielen, sondern Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie dauerhafte Veränderungen in Ihrem Lebensstil vornehmen können. Eine optimierte Ernährung kann zu einer besseren Gesundheit, mehr Energie und einem allgemein verbesserten Lebensgefühl führen. Wir laden Sie ein, sich selbst das Geschenk eines gesünderen Lebens zu machen. Buchen Sie Ihren Aufenthalt und beginnen Sie Ihre Reise zu einem erneuerten Körpergefühl und gesteigertem Wohlbefinden. Entdecken Sie, was ein ausgewogener Stoffwechsel für Sie bewirken kann. Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg zu begleiten!



*“Es ist eine Gelegenheit,
den Körper neu zu
programmieren”*

- ANDRÉ WEBER

Insulin: Ein entscheidendes Hormon

Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, das vor allem in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Es spielt eine zentrale Rolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und unterstützt den Körper dabei, nach der Nahrungsaufnahme einen ausgewogenen Energiehaushalt zu bewahren.

Grundlagen des Insulins und dessen Wirkung

Jedes Mal, wenn wir Nahrung zu uns nehmen, insbesondere kohlenhydratreiche Lebensmittel, beginnt im Körper eine Kette von biochemischen Reaktionen. Schon beim Kauen wird die Insulinproduktion angeregt, um die aus der Nahrung gewonnene Glukose (Zucker) in die Zellen zu transportieren. Insulin bindet an spezielle Rezeptoren auf der Oberfläche von Zellen und ermöglicht so den Transport von Glukose. Dort wird sie entweder sofort zur Energiegewinnung genutzt oder als Fett gespeichert.

Die Rolle von Insulin beim Energiegleichgewicht

Insulin hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken, indem es den Zellen signalisiert, mehr Glukose aufzunehmen. Wenn der Blutzuckerspiegel hoch ist, reagiert der Körper mit einer verstärkten Ausschüttung von Insulin. Dieser Prozess sorgt dafür, dass der Zucker effizient aus dem Blut entfernt und in die Zellen geleitet wird. Langfristig führt eine hohe Insulinausschüttung (Hyperinsulinämie) jedoch dazu, dass mehr Zucker und Fette gespeichert werden, was zu einer unerwünschten Gewichtszunahme führen kann.

Insulin und Fettgewebe

Insulin wird oft als "Masthormon" bezeichnet, weil es nicht nur die Aufnahme von Zucker in die Zellen fördert, sondern auch deren Umwandlung in Fett unterstützt. Insbesondere wenn der Körper mehr Energie aufnimmt, als er benötigt, fördert Insulin die Speicherung dieser überschüssigen Energie in Form von Fett.

Auswirkungen der Ernährung

Eine Ernährung, die reich an schnell verdaulichen Kohlenhydraten ist, kann zu häufigen und hohen Insulinreaktionen führen, was das Risiko für Gewichtszunahme und langfristige gesundheitliche Probleme wie Typ-2-Diabetes erhöht. Um dies zu vermeiden, empfiehlt es sich, eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen, Eiweiß und gesunden Fetten zu verfolgen, um die Insulinausschüttung zu stabilisieren und den Körper langanhaltend mit Energie zu versorgen.

Fazit

Insulin ist ein essentielles Hormon für den menschlichen Körper, das eine Schlüsselrolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Energiebalance spielt. Durch bewusste Ernährungsentscheidungen können die Insulinreaktionen verbessert und das Risiko von Stoffwechselstörungen verringert werden.

Kohlenhydrate

Im Rahmen Ihres Aufenthalts für ein Metabolic Balance Programm möchten wir Ihnen wichtige Informationen über Kohlenhydrate geben, die Ihnen helfen werden, bewusstere Ernährungsentscheidungen zu treffen. Kohlenhydrate sind eine wesentliche Energiequelle für unseren Körper, jedoch spielt die Art der Kohlenhydrate eine große Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

1. Kurzkettige Kohlenhydrate: Diese Art von Kohlenhydraten besteht aus kurzen Ketten von Zuckermolekülen und wird schnell verdaut. Beispiele hierfür sind Reis, Nudeln, Weißbrot, Brötchen und viele Fertigprodukte. Da sie rasch in Zucker umgewandelt werden, führen sie zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels und der Insulinausschüttung. Dies kann zu kurzfristigen Energiehochs, gefolgt von ebenso schnellen Energielows führen. Zudem wird überschüssiger Zucker oft als Fett gespeichert, was sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken kann.

1. Langkettige Kohlenhydrate: Diese Kohlenhydrate bestehen aus langen, oft spiralförmigen Ketten von Zuckerbausteinen, was ihre Verdauung verlangsamt. Lebensmittel wie Haferflocken und Roggen sind reich an langkettigen Kohlenhydraten. Sie führen zu einem langsameren und gleichmäßigeren Anstieg des Blutzuckers und der Insulinausschüttung. Dies unterstützt eine nachhaltigere Energieversorgung und hilft, Heißhungerattacken zu vermeiden.

Wichtig zu wissen: Besonders kurzkettige Kohlenhydrate können schnell in Fett umgewandelt und im Körper abgelagert werden. Der Triglyceridwert im Blut ist ein Indikator dafür, wie viel Fett der Körper aus Kohlenhydraten gespeichert hat.



Blutzuckerspiegel

Im Rahmen unseres Fasten Programms legen wir großen Wert darauf, Sie umfassend über die Auswirkungen der Ernährung auf Ihren Stoffwechsel zu informieren. Ein wichtiges Konzept dabei ist die glykämische Last. Dieses Maß gibt uns ein tieferes Verständnis dafür, wie verschiedene Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflussen.

Glykämischer Index (GI):

Der glykämische Index misst, wie schnell bestimmte Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöhen.

Lebensmittel mit einem hohen GI führen zu schnellen und hohen Anstiegen des Blutzuckerspiegels, während solche mit einem niedrigen GI zu einem langsameren und geringeren Anstieg führen.

Glykämische Last (GL):

Die glykämische Last baut auf dem glykämischen Index auf und berücksichtigt zusätzlich die Menge an Kohlenhydraten in einer Portion des Lebensmittels. Dies gibt ein realistischeres Bild davon, wie das Essen tatsächlich Ihren Blutzucker beeinflusst. Beispielsweise können Lebensmittel wie Karotten oder Melonen zwar einen hohen GI haben, aber ihre GL kann niedrig sein, da sie nur wenige Kohlenhydrate pro Portion enthalten. Das bedeutet, dass sie in normalen Verzehrsmengen den Blutzucker nicht so stark beeinflussen, wie der GI allein vermuten lassen würde.

Einteilung der glykämischen Last:

- **Niedrige GL:** 10 oder weniger
- **Mittlere GL:** 11 bis 19
- **Hohe GL:** 20 oder mehr

Ein niedriger Wert in der glykämischen Last bedeutet, dass das Lebensmittel den Blutzuckerspiegel nur geringfügig beeinflusst, was besonders vorteilhaft für die Blutzuckerkontrolle ist. Dies ist besonders relevant für Personen, die ihre Ernährung optimieren möchten, um ein gesundes Gewicht zu erreichen oder zu halten und das Risiko von Diabetes und anderen stoffwechselbedingten Krankheiten zu minimieren.

Unser Ziel im Rahmen des Metabolic Balance Programms ist es, Ihnen dabei zu helfen, Lebensmittel auszuwählen, die Ihren Stoffwechsel unterstützen und Ihre Gesundheit fördern, indem wir den Fokus auf Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last legen.



Upgrades

Folgende Pakete mit speziell ausgewählten Wellnessanwendungen sind für dieses Gesundheitsprogramm optional zubuchbar, um die Wirkung weiterhin zu verstärken:

Darmsanierung (7 Tage) – Preis 345 € p.P.

- 3 x Colon-Hydro-Therapie (45 Min.)
- Erstgespräch
- Alle Therapien werden durch Heilpraktiker André Weber durchgeführt.

Metabolic-Einsteiger-Paket (7Tage) – Preis 199 € p.P.

- 1 x p.P. Detox-Elektrolyse-Fußbad (30 Min.)
- 2 x p.P. Elektrostimulations- und Ultraschallbehandlung (45 Min)
- 1 x p.P. Algen-Packung (40 Min.)

Metabolic-Intensiv-Paket (7 Tage) – Preis 499 € p.P.

- 3 x p.P. Detox-Elektrolyse-Fußbad (30 Min.)
- 3 x p.P. Elektrostimulations- und Ultraschallbehandlung (45 Min)
- 3 x p.P. Algen-Packung (40 Min.)
- 2 x p.P. Detox-Massage (25 Min)



Buchen leicht gemacht

Haben Sie Interesse an einer Fastenkur gewonnen? Dann melden Sie sich gerne bei uns an.

Scannen Sie einfach den folgenden QR-Code, um direkt zur Anmeldung zu gelangen. Bei weiteren Fragen oder Herausforderungen, besonders im Hinblick auf Ihren gesundheitlichen Zustand, stehe ich Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.

André Weber

Heilpraktiker André Weber

