



DEKIMED®

Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin
und Naturheilverfahren

Fachzentrum für
Innere Medizin/
Stoffwechsel,
Psychosomatik und
Orthopädie

ganzjährig
buchbar!



Gesundheit fördern mit Fasten

wahlweise nach der Methode
von Dr. Otto Buchinger oder nach der
Methode von Dr. Erich Rauch, mit
Fastenbegleitung und unterstützenden
Behandlungen

Ein Unternehmen der



Was Fasten im wesentlichen darstellt, ist leicht erklärt: Fasten ist ein freiwilliger und zeitlich begrenzter Verzicht auf reichhaltige Mischkost. Es gibt viele verschiedene Arten zu Fasten. Wir bieten in der DEKIMED zwei Formen an, die im Rahmen einer Kur besonders gut praktikabel und miteinander kombinierbar sind: Fasten nach der modifizierten Buchinger-Methode und Milde Ableitungsdiät (MAD) nach der Methode von Dr. Rauch.

Entlastungstage stimmen auf das Fasten ein und erleichtern den Nahrungsverzicht. Aufbau- und Entlastungstage sind wichtig, um die Verdauung komplikationslos wieder in Gang zu bringen und einen Jojo-Effekt zu verhindern. Deshalb gehört diese wichtige Zeit bei uns mit in den Fastenurlaub.

Beim Buchinger-Fasten wird für sieben Tage auf feste Nahrung verzichtet. Die Fastenkost besteht aus Gemüsebrühe und Gemüsesaft, um Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen, dazu gibt es reichlich milden Tee und stilles Wasser.

Bei der MAD besteht die Kost aus leicht verdaulichen, meist gegarten, salz- und fettarmen Produkten, denn Monotonie ist ein Faktor der Schonung. Dazu gibt es viel Kräutertee und stilles Wasser.

Begleitende Maßnahmen sind wichtig für den Fastenerfolg, deshalb sollte insbesondere das erste Fastenerlebnis abseits vom Alltag erfolgen. Einer der ausgebildeten Fastenleiter aus unserem Team begleitet durch die Fastenzeit, informiert zum Fastenverlauf, berät und hilft bei eventuell auftretenden, temporären Fastenkrisen. Kreislauf- und stoffwechsellanregende, fastenunterstützende Maßnahmen und wohldosierte Therapieangebote gehören zum täglichen Fastenprogramm, strukturieren den Tag, helfen kleine Beschwerden zu vermeiden und sorgen dafür, dass die Muskulatur nicht leidet. Die ausgezeichnete Lage der Klinik im Albertpark bietet zudem beste Möglichkeiten (auch für Begleitpersonen), die gesundheitsfördernden Vorzüge des Kurortes Bad Elster wie Terrainwege, Heilquellen, Soletherme zu nutzen.

Fasten ist eine vegetative Umstimmungstherapie und hat neben der körperlichen auch eine seelische Wirkung. Positive Veränderungen sind eine Senkung des Blutdrucks, verbesserte Stoffwechselfparameter sowie durch erhöhte Serotoninverfügbarkeit eine herabgesetzte Schmerzwahrnehmung und eine Aufhellung der Stimmung. Eine typische Erfahrung beim Fasten ist die sich fast automatisch einstellende stärkere Innenkehr. Ein kleiner Gewichtsverlust ist ein angenehmer Nebeneffekt.

Fasten soll die Gesundheit verbessern, bei falscher Ausführung gibt es jedoch einige Risiken, die im schlimmsten Fall auch die Gesundheit beeinträchtigen oder sogar schädigen können. Beraten Sie sich deshalb vorab mit Ihrem Hausarzt, um sicher zu sein, dass Sie grundsätzlich fasten dürfen! Ausschlusskriterien bei uns sind z.B. schwere Depressionen, Essstörungen, Gallensteine, Anfallsleiden, Krebserkrankungen, Schwangerschaft, Herzerkrankungen, Nierenschwäche und mangelnde körperliche Leistungsfähigkeit. Bei Diabetes, Gicht und Colitis ulcerosa raten wir nur zur MAD.

Im Verlauf des Fastens ist neben dem betreuenden Fastenleiter im Bedarfsfall auch ärztliche Hilfe im Haus und es kann bei andauernden Problemen zwischen den beiden Fastenformen gewechselt werden.

Genießen Sie eine Auszeit und legen Sie Ihre Gesundheit vertrauensvoll in unsere Hände.





Fasten-Urlaub (13 Tage)

12 Übernachtungen in modernen Einzelzimmern mit:

- Dusche und WC
- Kabel-TV und Telefon (gegen Gebühr)
- Wertfach
- Doppel-/behindertengerechte Zimmer auf Anfrage

Inklusive:

- Fastenverpflegung (2 Entlastungstage, 7 Fasten-Tage, 3 Aufbau tage)
- Arztgespräch zur Klärung der Fastenfähigkeit
- bei Bedarf ärztl. Konsultation im Verlauf
- Fastenseminare/Fastengespräche
- Nutzung des Schwimmbades und der Kneippanlagen (innerhalb der Öffnungszeiten)
- kostenlos Tafelwasser und Tee
- Veranstaltungsprogramm im Haus mit Buchlesung, Diashows, Musik, Kabarett etc.

Gegen Vorlage der Kurkarte:

- Trinkkur unter Nutzung der natürlichen Mineralquellen am Badeplatz (Marienquelle, Moritzquelle, Salzquelle, Säuerling)
- Ermäßigung auf Eintrittspreise



Fastenunterstützendes Therapiekpaket:

- angeleitete Morgenbewegung (Gruppe) im Albertpark
- 2 x progressive Muskelentspannung (PME)
- 1 x Wahrnehmungsschulung/Atemgymnastik
- 1 x Kneipp-Workshop
- 2 x Tai Chi oder Qi Gong
- 2 x Yoga
- 2 x Entspannungsbad
- 1 x Ernährungsberatung

Gegen Aufpreis im Haus:

- Physiotherapie, Wellness, Kosmetik

Info:

Anreise freitags

Die Fastenart (Buchinger oder MAD) ist vor Ort wählbar, bei Notwendigkeit austauschbar.

Einzelzimmer (zzgl. Kurtaxe)

1.320 €

Anfrage/Anmeldung

Schicken Sie mir ein Angebot / **Reservieren Sie**
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Fasten (1.320 € für 13 Tage/12 Nächte)
- Tagespauschale (60,65 € täglich)
- Pauschalkur mobil (745 €* für 7 Tage/6 Nächte)
- Pauschalkur aktiv (745 €* für 7 Tage/6 Nächte)
- Pauschalkur balance (745 € für 7 Tage/6 Nächte)
- privates stationäres Heilverfahren (141,55 € täglich)

Alle Preise pro Person zzgl. 2,20 € bzw. 2,00 € Kurtaxe pro Tag

* Nebensaison-Nachlass November bis April

.....
Terminwunsch

.....
Name, Vorname

.....
Geburtsdatum

.....
Straße, Nr.

.....
PLZ, Wohnort

.....
Telefon

.....
ggf. E-Mail

.....
ggf. Name der Begleitperson

Unterkunft im Einzelzimmer Doppelzimmer

Anfrage/Bemerkungen:

.....
Datum/Unterschrift

Bitte
freimachen,
falls Marke
zur Hand

Rückantwort

Celenus DEKIMED

– Patientenmanagement –
Prof.-Paul-Köhler-Straße 3

08645 BAD ELSTER

Anfrage/Anmeldung



Der Weg zu uns



DEKIMED®

**Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin
und Naturheilverfahren**

Fachzentrum für Innere Medizin/Stoffwechsel,
Psychosomatik und Orthopädie

Prof.-Paul-Köhler-Straße 3, 08645 Bad Elster

Tel. 037437 75-0, Fax 037437 75-1000

Info-Hotline: 0800 75 111 11 (kostenlos)

www.dekimed.de, info@dekimed.de

Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe, Offenburg

