



Heilfasten

*Fasten zur Vorbeugung und zur
Heilung von Erkrankungen -
Einstieg in einen neuen Lebensstil*



Malteser

Klinik von Weckbecker
Fachklinik für Naturheilverfahren



Die Malteser Klinik von Weckbecker verbindet moderne schulmedizinische Erkenntnisse mit bewährten naturheilkundlichen Therapien und fürsorglicher Betreuung. Gerade bei chronischen Erkrankungen aber auch zur aktiven Vorsorge hat sich dieses Behandlungskonzept sehr gut bewährt.

Diagnose und Therapie haben bei den Naturheilverfahren nicht nur die einzelne Beschwerde, sondern den ganzen Menschen im Auge. Die ganzheitlichen Methoden und wirksame Arzneien sprechen die Selbstheilungskräfte des Menschen an. So kann eine beständige Heilung oder Linderung erreicht werden.

Der Aufenthalt in der Malteser Klinik von Weckbecker ist die Chance für den Einstieg in einen neuen Lebenswandel.

Fachärzte, Ernährungsberater, Sport- und Physiotherapeuten unterstützen die Patienten bei der Umstellung ihrer bisherigen Lebensgewohnheiten mit einem individuellen Gesundheitstraining.



**Wir beantworten gerne Ihre Fragen.
Rufen Sie uns an – Telefon: 09741 830**



*Die vornehmste und wirkungsvollste
Art aber, Euren inneren Arzt wirken
zu lassen, besteht im Weglassen aller
Nahrung und dem damit verbundenen
Wachwerden wunderbarer Heilkräfte.*

Hippokrates

Das Fasten in der christlichen Kultur

Seit Jahrtausenden gehört Fasten zu verschiedenen Kulturen. Auch in der christlichen Religion spielt es eine große Rolle: Mönche schreiben dem Fasten von jeher eine reinigende, entspannende und die Konzentration fördernde Wirkung zu. Gläubige fasten als körperliches und geistiges Reinigungsritual, zur Vorbereitung auf religiöse Feste und zur inneren Einkehr. In der Naturheilkunde gilt Fasten als anerkannte Heilmethode und hat einen ganzheitlichen Ansatz.

Was ist eigentlich Heilfasten?

Fasten bedeutet den freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Wichtig ist dabei eine reichliche Flüssigkeitszufuhr, alle Ausscheidungsvorgänge des Körpers zu fördern und ein Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhe zu erlangen. Beim Fasten stellen sich weder quälende Hungergefühle ein, noch wird die Leistungsfähigkeit wesentlich eingeschränkt. Vielmehr können Sie Lebensfreude gewinnen, ohne das Gefühl zu haben, auf etwas verzichten zu müssen.

Durch eine Veränderung des Gehirnstoffwechsels und die Harmonisierung unseres Nervensystems erfolgt eine Stimmungsaufhellung. Die Fastenden gewinnen an innerer Sicherheit, ruhiger Gelassenheit und Zuversicht. Belastende Erlebnisse aus der Vergangenheit können besser verarbeitet werden, der Weg zu einer sinnvollen Lebensgestaltung wird klarer.

Fastenmethoden

Die Art und Dauer des Fastens in der Malteser Klinik von Weckbecker (Fasten mit Gemüsesäften, Gemüsebrühen, Getreidesuppen, Milchbrötchen) und die unterstützenden Anwendungen werden individuell abgestimmt.

Dr. Erich von Weckbecker, der Gründer der Klinik, entwickelte unter Einbeziehung seiner Forschungsarbeiten über kneippsche Behandlungsformen eine eigenständige kombinierte Fastentherapie, zu der zusätzlich bewegungstherapeutische und psychosomatische Therapieangebote sowie spirituelle Begleitung gehören.



Fasten - ein Fest für die Sinne

Was passiert beim Fasten?

Durch den Verzicht auf feste Nahrung spart der Körper den größten Energieverbrauch des Tages ein: Die Verdauungsarbeit. Er verarbeitet seine überschüssigen Depots und die darin abgelagerten Schadstoffe. Dadurch können sich zahlreiche Stoffwechselstörungen wieder normalisieren. Das Immunsystem regeneriert und stärkt sich. Die Abbaustoffe gelangen vom Gewebe in Lymph- und Blutbahnen und werden dann entweder über die Nieren oder über die Leber, Galle und den Darm ausgeschieden. Weitere wichtige Ausscheidungsorgane sind Haut, Schleimhäute und Atmungsorgane.

Positive Auswirkungen einer ausreichenden Fastendauer sind aus unserer Erfahrung:

- Normalisierung eines erhöhten Blutdrucks
- Verbesserung der Blutfettverhältnisse
Das „gute“ Blutfett erhöht sich, das „schlechte“ sinkt.
- Senkung erhöhter Leberwerte
- Normalisierung einer erhöhten Blutsenkung und anderer Entzündungszeichen, die Entzündungsneigung des Körpers in allen Regionen geht zurück (Haut, Darm, Gelenke, Atemwege, Nieren, Blase...)
- Verschwinden von Migräne und chronischen Kopfschmerzen
- Ausleitung von Wasseransammlungen (Ödeme)
- Rückgang allergischer Erscheinungen
(Heuschnupfen, Asthma, Ekzeme)
- Abbau von Übergewicht
- Behebung psycho-vegetativer Erschöpfungszustände





Das Fasten ist die Speise der Seele.
Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten
die Seele kräftiger und verschafft ihr beweglichere Flügel,
hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken,
indem sie über die Lüste und die Freuden des
gegenwärtigen Lebens erhaben macht.
Wie leichte Fahrzeuge das Meer schneller durchqueren,
schwerbelastete Schiffe aber untergehen,
so macht das Fasten die Gedanken leichter.

Johannes Chrysostomus
Bischof und Patriarch von Konstantinopel (4. Jh. n. Chr.)

Begleitende Maßnahmen beim Fasten

Wichtig beim Heilfasten ist regelmäßiges und reichliches Trinken. Bittersalz und Colonthérapie unterstützen die Ausleitung über den Darm (Colon). Kneippsche Anwendungen wie Oberkörperwaschungen, Kräuter- und Wechselbäder fördern die Durchblutung und die Ausscheidung der Stoffwechselendprodukte. Eine feuchtwarme Leberauflage steigert die Durchblutung und fördert damit die Ausscheidung. Saunatherapie unterstützt die Ausscheidung über die Haut.

Regelmäßiges Bewegungstraining (Ergometer-Training, Nordic Walking, Schwimmen etc.) stabilisiert das Herz-Kreislauf-System und trainiert die Muskulatur. Massagen, Fußreflexzonen-Massagen, Lymphdrainagen und Physiotherapie kommen gezielt zum Einsatz, um Bindegewebe, Muskeln und Gelenke zu stabilisieren und die Beweglichkeit zu fördern.

Im Zuge der Ordnungstherapie erlernen die Patienten verschiedene Entspannungstechniken. Geschulte ärztliche und therapeutische Mitarbeiter bieten Beratung in Einzel- und Gruppengesprächen an. Alle Anwendungen werden vom Fastenarzt individuell empfohlen. Für viele Fastende ist das Heilfasten und die damit einhergehende Ruhe mit einer Besinnung auf das eigene Leben, auf lebensgeschichtliche Ereignisse, auf Zukunftsgestaltung, auf eigene Werte und Einstellung verbunden. Das Angebot von Meditationen, Gottesdiensten und seelsorglich-therapeutischen Einzelgesprächen unterstützt diese spirituelle Dimension des Heilfastens.



Indikationen

Da das Fasten mit individuell angepassten naturheilkundlichen Therapien den Stoffwechsel wesentlich beeinflusst, ergibt sich ein breites, fachübergreifendes Spektrum von Einsatzmöglichkeiten:

Stoffwechselerkrankungen

Blutfetterhöhung (Hyperlipidämie)
Zuckererkrankung (Diabetes mellitus)
Gicht (Hyperurikämie)
Übergewicht (Adipositas)

Magen-Darm-Erkrankungen

Stuhlverstopfung (chron. Obstipation)
Darmentzündung (Colitis)
Darmausbuchtungen (Divertikulose)

Migräne und Kopfschmerzen

Anfallsweise einseitige Kopfschmerzen (Migräne)
Spannungskopfschmerz (Cephalgien)

Erkrankungen der Niere und der ableitenden Harnwege

Blasenentzündung (Rezidivierende Cystitis)

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herzkrankgefäßverengung (coronare Herzerkrankung)
Arterielle Verschlusskrankheit (Claudicatio intermittens)
Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)
Gewebswasserstauung (Ödeme)

Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

Leberentzündung (Hepatitis)
Bauchspeicheldrüsenentzündung (chronische Pankreatitis)
Fettleber (Steatosis hepatis)

Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden

Gelenkentzündung (Polyarthritits)
Abnutzung der Gelenke (Arthrose)

*Nutzen Sie das Fasten als Einstieg
in einen neuen Lebensstil*

Krankheiten der Atemwege

Asthma (Asthma bronchiale)

Chronische Entzündung der Bronchien (chronische Bronchitis)

Frauenleiden

Regelbeschwerden (Dysmenorrhoe)

Wechseljahrsbeschwerden (klimakterisches Syndrom)

Eierstockentzündung (chronische Adnexitis)

Allergien und Hauterkrankungen

Ausschlag (Ekzem)

Allergische Ekzeme und Quaddelbildung (Neurodermitis, Urticaria)

Schuppenflechte (Psoriasis), Heuschnupfen (Pollinosis)

Augenerkrankungen

Entzündung des Lidrandes (chron. Blepharitis) und der Bindehaut (Conjunctivitis)

Psycho-vegetative Erschöpfung

Erschöpfungszustände, Stressfolgen, Schlafstörungen

Fasten dient sowohl der Vorbeugung als auch der Therapie. Danach benötigen die Patienten oft weniger oder gar keine Medikamente mehr, wie in einer Basisdokumentation im Jahr 1999 an der Malteser Klinik von Weckbecker nachgewiesen wurde – durchgeführt durch das ZNF (Zentrum für naturheilkundliche Forschung der Technischen Universität München).

Die Dauer der Fastentherapie hängt von den individuellen Voraussetzungen und der Schwere des Krankheitsbildes ab.

Nutzen Sie also das Fasten als Einstieg in einen neuen Lebensstil zur Erhaltung der Gesundheit, zur Vorbeugung oder zur Heilung von Erkrankungen.



Ein Ambiente zum Wohlfühlen

Neben der medizinischen Kompetenz finden Sie in der Malteser Klinik von Weckbecker auch ideale räumliche Gegebenheiten, um so schnell wie möglich wieder gesund zu werden, Ihr Wohlbefinden zu fördern oder neue Energien zu tanken.

In einem angenehmen, hotelähnlichen Ambiente und den komfortablen, mit viel Liebe zum Detail ausgestatteten Zimmern können Sie sich während Ihres Aufenthaltes rundum wohl fühlen. Freundliche und kompetente Mitarbeiter umsorgen und verwöhnen Sie während Ihres Aufenthaltes.

Die Malteser Klinik von Weckbecker liegt landschaftlich besonders reizvoll in der bayerischen Rhön. Die herrliche Natur, die gute Luft, der nahe Wald und das gesunde Klima unterstützen Heilungsprozesse und lassen die Patienten Ruhe und Entspannung finden.



*Der natürliche Weg
zu Gesundheit,
Vitalität und
Lebensfreude.*

Ihr Weg zu uns



Rupprechtstraße 20 | 97769 Bad Brückenau
Telefon 09741 830 | Telefax 09741 83113
weckbecker.brueckenau@malteser.org | www.weckbecker.com