



Heilfasten

Infos & Angebote

Heilfasten ist Einfachheit und Beschränkung auf das Wesentliche. Gerade darum ist es so wichtig, dass alles stimmt! Wir bieten Ihnen unsere jahrzehntelange Erfahrung mit dem bewährten Heilfasten nach Buchinger und dem Molkefasten an.

Darüberhinaus haben wir nicht nur ein spezielles Rahmenprogramm für Sie zusammengestellt, sondern haben z.B. eine Fastentee-Bar im Haus eingerichtet.

Auch für Ihr gesundheitliches Wohl ist rundum gesorgt mit unserer Physiotherapie- und Wellness-Abteilung und mit der im Haus befindlichen Kurarzt-Praxis.

Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen zum Heilfasten oder zu den verschiedenen Programmen haben, wir beraten Sie gerne.

Bevorzugte Lage

- Ruhige, dennoch zentrale Lage in Bad Harzburg
- In unmittelbarer Nähe: Stadtpark und Kurpark, Bummelallee (Innenstadt), Tennisplätze, 18-Loch Golfplatz (20% Greenfee-Ermäßigung für Hotelgäste), Burgbergseilbahn, Haus der Natur, Thermal-Solebad, Wandelhalle, Citybus-Linie und vieles mehr.

Natur

- Nationalpark Harz, Luchsgehege an den Rabenklippen, Wildgehege am Golfplatz, geführte Wanderungen u.a. mit dem Nationalpark-Ranger, Ausflugsfahrten, Harzer „Hexenstieg“ ...

Angebote in Bad Harzburg

Bad Harzburg bietet Ihnen ein vielfältiges Spektrum an weiteren Angeboten für Wellness, Freizeit und Kultur.

Der Kurpark und die Bad Harzburger Sole-Therme finden Sie beispielsweise nur wenige Gehminuten vom Vitalhotel entfernt, ebenso den gepflegten 18-Loch Golfplatz.

Heilfasten nach Buchinger

Heilfasten nach Buchinger ist keine Nulldiät, sondern eine Trinkkur mit 300-400 kcal täglich. Genussmittel wie Alkohol, Koffein und Nikotin sind zu meiden!

Der erste Kur- (Entlastungstag) ist ein Obst- oder Reistag. Diesen führen wir bereits am Anreisetag (Anreise ab 14.00 Uhr) zum Abendessen durch. Bitte nehmen Sie an diesem Tag nur noch ein leichtes Frühstück zu sich. Der nachfolgende Tag ist der Abführtag mit F.X. Passagesalz zur Darmreinigung. Danach erhält der Fastende täglich vormittags und nachmittags Kräuter- oder Früchtetees nach Wahl. Mittags und abends werden schmackhafte Gemüsesuppen oder Fruchtsäfte gereicht. Zusätzlich sollen täglich 2-3 Liter natrium- und kohlenstoffarmes Mineralwasser getrunken werden.

Über weitere Zusätze (Buttermilch, Sauerkrautsaft), eine medikamentöse Zusatztherapie und abführende Maßnahmen (Passagesalz, Darmläufe) während der Kur entscheidet der behandelnde Arzt.

Zu einer erfolgreichen Kur gehören neben wohltuenden und gesundheitsfördernden physiotherapeutischen Anwendungen, ausreichende Bewegung mit Fastenwanderungen, Walking, die Entspannungstherapie nach Jacobson, Wirbelsäulengymnastik und ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm.



7-Tage Heilfasten Basis

Eine Woche Entschlacken, Erholen und Abstand bekommen vom Alltagsleben – eine Wohltat für Körper und Seele!

- Anreise nach Vereinbarung (wir empfehlen den Sonntag)
- 7 x ÜN im Zimmer mit DU/WC, Tel., Radio, Farb-TV, Fön, Safe
- Entlastungstag am Anreisetag mit einer Obst- oder Reismahlzeit
- Abführtag mit F.X. Passagesalz zur Darmreinigung
- Leberwickel an allen Fastentagen nach Anleitung
- Einläufe o. F.X. Passagesalz zur weiteren Darmreinigung n. Abspr.
- Frühstückstee mit Zitrone
- Mittags und abends schmackhafte Gemüsesuppen o. Obstsäfte
- Stilles Wasser, Mineralwasser und Tee n. Belieben (Fastentee-Bar)
- Aufbau- und Entspannungstage nach Vereinbarung
- 2 x Wirbelsäulengymnastik
- 2 x Eintritt in die örtliche Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik
- 1 x Infrarot-Wärmekabine zur Entschlackung
- freie Teilnahme am Nordic Walking und den örtlichen Wanderungen (nach Angebot)
- freie Nutzung von Fitnessraum und Sauna zu festen Zeiten
- Rahmenprogramm + Gästepass
- Verhaltenshinweise für zu Hause
- Leihbademantel und Saunatücher

Pauschalpreis pro Person

555,- EUR*

Optional buchbar (empfohlen):

Ärztliche Begleitung:

Eingehende ärztliche Beratung, Ganzkörperstatus,
Diätplan, Paketpreis

64,35 EUR

Wohlfühlpaket „Basis“

1 x Basenbad zum Entschlacken
1 x Sole-Algenbad
1 x Aroma-Entspannungsmassage
2 x Heusackpackung

Paketpreis

96,- EUR

jeweils zzgl. örtliche Kurtaxe p.P. / Tag 2,- EUR

10-Tage Heilfasten kompakt

10 x ÜN in Zimmer mit DU/WC, Tel., Radio, Farb-TV, Fön, Safe
Alle Leistungen wie unter 7-Tage Heilfasten „Basis“ und

zusätzlich:

- 1 x Wirbelsäulengymnastik
- 1 x Infrarot-Wärmekabine zur Entschlackung
- 2 x Entspannungstherapie nach Jacobson
- 1 x Eintritt in die örtliche Sole-Therme inkl. Wassergymnastik

Pauschalpreis pro Person

795,- EUR*

Optional buchbar (empfohlen):

Ärztliche Begleitung:

Eingehende ärztliche Beratung, Ganzkörperstatus, Diätplan, Schlussuntersuchung und Besprechung

Paketpreis

85,79 EUR

Wohlfühlpaket „Kompakt“ (oder Paket „Basis“)

2 x Basenbad zum Entschlacken

3 x Heusackpackung

1 x Aroma-Entspannungsmassage

1 x Algen-Ganzkörperpackung

Paketpreis

159,- EUR

jeweils zzgl. örtliche Kurtaxe p.P. / Tag 2,- EUR



14-Tage Heilfasten premium

Gönnen Sie sich das Beste! Regenerieren Sie sich von Grund auf und nutzen Sie diese Zeit ganz bewusst für sich.

Alle Leistungen wie links aufgeführt unter „7-Tage Heilfasten Basis“ und **zusätzlich**:

- 2 x Wirbelsäulengymnastik
- 2 x Infrarot-Wärmekabine zum Entschlacken
- 3 x Entspannungstherapie nach Jacobson
- 2 x Eintritt in die örtliche Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik

Pauschalpreis pro Person

1.085,- EUR*

Optional buchbar (empfohlen):

Ärztliche Begleitung:

Eingehende ärztliche Beratung, Ganzkörperstatus, Diätplan, Zwischenuntersuchung, Beratung und Schlussuntersuchung

Paketpreis

107,23,- EUR

Wohlfühlpaket „Premium“ (oder Paket „Basis“)

2 x Basenbad zum Entschlacken

2 x Sole-Agenbad

2 x Aroma-Entspannungsmassage

4 x Heusackpackung

2 x Ganzkörper-Lymphdrainage

Paketpreis

269,- EUR

jeweils zzgl. örtliche Kurtaxe p.P. / Tag 2,- EUR

Gerne reservieren wir Ihnen nach Verfügbarkeit ein Zimmer in der Kat. „Komfort“ mit Balkon in Südlage für einen Zuschlag von 5,- EUR pro Person und Tag!

Fasten-Freundschaftswochen

Mehrmals im Jahr bieten wir unsere „Fasten-Freundschafts-Wochen“ mit einer Reihe von kostenlosen Zusatzleistungen an. In dieser Zeit treffen sich unsere Fastengäste, um gemeinsam die Fastenzeit zu verbringen.

Aktuelle Termine auf Anfrage oder bei uns im Internet.

Ergänzung: Heilfasten & Aloe Vera

Kombinieren Sie Ihre Heilfastenkur mit der täglichen Gabe von Aloe Vera: Die Inhaltsstoffe der Aloe Vera Pflanze gelten wegen der hervorragenden entgiftenden Eigenschaften als ideale Kombination bei der Heilfastenkur.

Verwendet wird die Aloe Vera als:

- kosmetisches Mittel zur täglichen Haut- Körper- und Schönheitspflege
- Nahrungsergänzung für mehr Vitalität und Wohlbefinden
- Stärkung des Immunsystems, Erweiterung der Blutgefäße und Blutreinigung, Harmonisierung des Leber-, Nieren- und Darmstoffwechsels
- Hilfe bei Darmträgheit
- Hilfe zur Normalisierung des Säure-Basen-Haushaltes
- Hilfe bei Hautproblemen: trockene, empfindliche Haut, Hautirritationen und Entzündungen
- zur Beschleunigung der Zellbildung (z.B. nach OP)
- Verbesserung und Stabilisierung der Sehkraft
- Kräftigungsmittel für den Organismus als Trink-Kur mit zusätzlicher Gabe zu den Mahlzeiten

Unsere Zusatzangebote „Aloe Vera“:

- **Aloe Vera Trinkgel-Kur:** 3 x täglich je 30 ml Aloe Vera Trinkgel für stark beanspruchte, besonders aktive und auch ältere Menschen. Das Gel der Aloe Vera ist geeignet zur Unterstützung bei Zivilisationskrankheiten, die infolge Umweltfaktoren, wenig Bewegung und ungeeigneter Ernährung heute gehäuft auftreten.

Pauschalpreis pro Person

7 Tage: 50,- EUR / 10 Tage 70,- EUR / 14 Tage 95,- EUR

- **Aloe Vera Wellness:** 2 x Aloe Vera Bad + 2 x Aloe Vera Wohlfühlmassage (30 Min.) mit ätherischen Ölen und Aloe Vera

Pauschalpreis als Paket pro Person: 85,- EUR





foto11a.com / L. Friis-Larsen

Weniger ist mehr....



foto11a.com / L. Friis-Larsen

Helfen Sie Ihrem Körper, sich selbst zu helfen – Heilfasten ist seit Jahrhunderten ein idealer Weg, wieder zu sich und zu mehr Gesundheit zu finden.

Vertrauen Sie unserer jahrzehntelangen Erfahrung und genießen Sie die urtümliche Naturschönheit des Harz!

Ergänzende Angebote

Fastenzeit – eine Zeit, in der man sich besinnt und auf seinen Körper hört. Gönnen Sie sich ergänzend zu unserem Fastenprogramm doch einmal eine wohltuende und entspannende Anwendung, z.B. eine Massage mit wertvollen ätherischen Ölen oder eine Kosmetikbehandlung.



Unsere moderne Wellness- und Physiotherapie-Abteilung und das großzügig ausgestattete Kosmetikstudio bieten Ihnen ein breit gefächertes Angebot für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Fordern Sie unsere Info-Flyer „Wellness und Kosmetik“ und „Physiotherapie und Medical Wellness“ an.

Heilfasten – Königsweg der Heilkunst!

Heilfasten in der klassischen Form heißt Heilung von Körper und Geist durch begrenzten und freiwilligen Nahrungsentzug. Fasten ist nicht Hungern!

- Heilfasten ist tief verwurzelt in fast allen großen Weltreligionen wie z.B. das vorösterliche Fasten in der christlichen Religion. Fasten heißt hier Körper und Geist zu reinigen, frei zu sein, um zu sich selbst zu finden.
- Heilfasten bedeutet auch, in einer konsumorientierten Zeit dem Überfluss zu entsagen, um wieder maßvoll Essen und Trinken zu lernen.
- Heilfasten als medizinische Heilmethode verbindet sich ganz besonders mit dem Namen von Dr. Otto Buchinger sen., der in den zwanziger Jahren durch Selbsterfahrung bei schwerem Rheuma zum Heilfasten kam.
- Heilfasten ist geeignet zur Krankheitsvorbeugung und Heilung bzw. Linderung vieler chronischer Krankheiten durch eine umfassende Entlastung und Entschlackung des Organismus.
- Heilfasten stärkt die Abwehrkräfte und regt die unterdrückten Selbstheilungskräfte des Körpers an.
- Heilfasten ist eine gute Methode zur Behandlung von ernährungsabhängigen Stoffwechselerkrankungen und zur Gewichtsabnahme.
- Heilfasten bedeutet eine ganzheitliche Behandlung durch Umstimmung des Menschen nicht nur im körperlichen, sondern auch im geistig-seelischen Bereich.

Dementsprechend hat das Heilfasten auch einen bewusstseins-erweiternden Effekt und eine gesündere Lebensweise danach zur Folge. Der Fastende erlangt wieder eine positive und lebensbejahende Einstellung zu sich selbst und zu seiner Umgebung.

Fasten hilft Heilen

- Fasten - Gewinn für Körper und Seele
- Fasten - stärkt die Abwehrkräfte
- Fasten - Zeit für Besinnung
- Fasten - gibt neuen Schwung

Heilanzeigen:

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Angina pectoris und Zustand nach Herzinfarkt
- Migräne
- Chron. Erkrankungen der Verdauungsorgane (Galle, Bauchspeicheldrüse, Darm)
- Chron. Hauterkrankungen (Neurodermitis, Psoriasis)
- Asthma bronchiale und Allergien
- entzündliche / nicht entzündliche Rheumaformen
- Diabetes mellitus
- Durchblutungsstörungen
- Fettleber und chronische Hepatitis
- Verstopfung u. Hämorrhoiden

Wer darf nicht fasten?

- schlecht ernährte und erschöpfte Menschen
- tuberkulöse Patienten
- schwer fortgeschrittene Krebskranke

Zusätzliche ärztliche Leistungen

In unserer Kurarztpraxis bieten wir Ihnen auf Wunsch zusätzliche Leistungen an:

- Blut- und Urinstatus
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Langzeit-EKG
- Langzeit-Blutdruckmessung
- Lungenfunktionstest
- Gesundheits-Check
- Krebsvorsorge für Männer
- Colon-Hydro-Therapie

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Bitte sprechen Sie uns an!

Enthaltene Extras

Gratis stehen Ihnen unsere Sauna sowie ein gut ausgestatteter Fitnessraum zur Verfügung.

WLAN

Einige unserer Zimmer sind mit WLAN-Anschluss (Kabelloser Internetzugang) ausgerüstet. Bei Interesse sprechen Sie uns bitte bereits bei Buchung darauf an – vielen Dank!

Kurtaxe

Die örtliche Kurtaxe von 2,- € pro Person/Tag wird gesondert berechnet (incl. Gästepass mit freier Nutzung der City-Buslinie).

An- und Abreise

Anreise ab 14 Uhr. Am Abreisetag bitten wir, die Zimmer bis 10.30 Uhr freizugeben.

Reservierungen

Reservierungen gelten fix bis 18 Uhr, wenn eine spätere Anreise nicht vereinbart worden ist.

Stornierung

Bis 21 Tage vor Anreise keine Stornogebühr, danach berechnen wir bei Nichtvermietung 80 % (ÜN/F), 70 % (ÜN/HP) sowie 60 % (ÜN/VP) des vereinbarten Zimmerpreises.

Bitte machen Sie Gebrauch von einer Reiserücktrittsversicherung – ein Formular zum Abschluss senden wir Ihnen gerne zusammen mit Ihrer Buchungsbestätigung zu.

Kur / Ärztliche Verordnungen

Unsere Physiotherapieabteilung ist zu allen Kassen zugelassen (Behandlung auf Verordnungsrezept). Wir führen auch ambulante und offene Badeskuren durch – kurärztliche Betreuung ist gegeben

Anreise

Mit der **Bahn** zum Bahnhof Bad Harzburg (wir holen Sie gern ab).

Mit dem **PKW** über die BAB 395 von Braunschweig oder die B6 von Goslar; Abfahrt Zentrum, an der Ampel geradeaus in die Forstwiese, nächste Kreuzung links in die Herzog-Wilhelm-Straße, vor der Fußgängerzone rechts in die Goslarsche Straße bis zum Kreisel, wo Sie schräg links das Vitalhotel am Stadtpark und dahinter das Hotel garni ParkBlick sehen.



Heilfasten im Harz



foto: Piliipa

Klarheit, saubere Luft, sprudelnde Bergbäche, das alles können Sie bei uns noch finden im herbschönen Naturpark Harz.

Klarheit findet Ihr Körper und Geist auch beim Fasten.

„Ich fühle mich wie neugeboren“ – das sagen uns viele Gäste beim Abschied!



Vitalhotel  **am Stadtpark**
★★★S Wohlfühlen in Bad Harzburg

Am Stadtpark 2 • 38667 Bad Harzburg
Tel. 05322-78 09-0 • Fax 05322-78 09-89
E-Mail: info@vitalhotel-am-stadtpark.de
Internet: www.vitalhotel-am-stadtpark.de