HOTEL LAUTERBAD

NATÜRLICHFASTEN
- GESUND & FASTEN -

Fastenprogramm

info@natuerlich-fasten.de

2027/28

2027/28



Leitender Heilpraktiker :

André Weber



NATÜRLICHFASTEN
- GESUND & FASTEN -

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 Fastenkrisen einzugehen und zu erleutern, wie Heilfasten bei einer Vielzahl von Erkrankungen optimal eingesetzt werden kann.

15 Jahre	über 1000	5/5
Berufserfahrung	Begleitete Fasten Patienten	Bei Internetbewertungen

Leitung der Fastenabteilung

HOTEL LAUTERBAD

NATÜRLICHFASTEN
GESUND & FASTEN

Wellnesshotel
Lauterbad



Das Hotel

Eingebettet in die wunderschöne Natur des Schwarzwalds bietet das Wellnesshotel Lauterbad bei Freudenstadt den idealen Rahmen für eine erholsame Fastenauszeit.

Freuen Sie sich auf eine stilvolle Atmosphäre, komfortable Zimmer und einen großzügigen Wellnessbereich mit Schwimmbad und Saunalandschaft. Die ruhige Umgebung lädt zu Wanderungen, Entspannung und bewussten Momenten ein.

In Verbindung mit der persönlichen Fastenbegleitung durch Heilpraktiker André Weber entsteht ein besonderer Ort, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

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.



Indikationen für das 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

HOTEL LAUTERBAD

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.

Dosierung vom Bittersalz

25g
Sensibler Darm

30g
Normaler Darm

35g
Träger Darm

HOTEL LAUTERBAD

NATÜRLICHFASTEN
- GESUND & FASTEN -

Fastenprozess

Der Fastenprozess

kcal 150 bis 250

Fastenzeit 5–21 Tage

Während des Fastens konzentrieren Sie sich auf die Aufnahme von 150 bis 250 Kilokalorien täglich, verteilt auf Obst- und Gemüsesäfte zu Mittag sowie einer durchgesiebten 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.

Fastenbrechen und Aufbautage

Das Fastenbrechen erfolgt mit einer gekochten Kartoffel, um Ihren Verdauungstrakt sanft zu reaktivieren. Anschließend folgen Aufbautage, 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

Heilfasten 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:
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.

NATÜRLICHFASTEN
- GESUND & FASTEN -

Wochenplan Heilfasten Programm

SO	Abends: 16.30Uhr	Fastensuppe, 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 Wanderung 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

NATÜRLICHFASTEN
- GESUND & FASTEN -

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.





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 –
Preis ab 345 € p.P.

- 3 x Colon-Hydro-Therapie (40 Min.)
- Erstgespräch
- Alle Therapien werden durch Heilpraktiker André Weber durchgeführt.

Darmsanierung –
Preis ab 550 € p.P.

- 5 x Colon-Hydro-Therapie (40 Min.)
- Erstgespräch
- Alle Therapien werden durch Heilpraktiker André Weber durchgeführt.

Labor-Checkliste -
Preis ab 99 €

Enthält Blutbild, Leber-, Nieren-, Schilddrüsen- und Entzündungswerte sowie Vitamin D und Ferritin.

Tuina-Massage –
Preis ab 79 € p.P.

Die Tuina-Massage ist eine maßgebliche manuelle Therapie innerhalb der Chinesischen Medizin. Diese hochgeschätzte



Basenfasten-Woche

NATÜRLICHFASTEN
- GESUND & FASTEN -

Sanfte Entlastung & nachhaltige Regeneration

Einführung: Was ist Basenfasten?

Basenfasten bedeutet nicht „Verzicht“, sondern bewusste Versorgung. Anders als beim Buchinger-Heilfasten werden beim Basenfasten täglich drei basische Mahlzeiten eingenommen – bestehend aus frischem Obst, Gemüse und hochwertigen Kräutern. Ziel ist, den Körper mit mehr Nährstoffen zu versorgen, als er für die Verdauung benötigt – so bleibt Energie für Reinigung und Regeneration.

Warum Basenfasten wirkt:

Säure-Basen-Ausgleich:
Überschüssige Säuren, die sich in Gelenken, Organen oder unter der Haut einlagern, können zu entzündlichen Prozessen führen. Basenfasten hilft, diese zu neutralisieren und auszuscheiden.

Nährstoffdepots auffüllen:
Basische Lebensmittel geben dem Körper mehr, als sie ihm nehmen. So entsteht ein Nährstoffüberschuss – ideal für Zellregeneration und Energieaufbau.

Entlastung statt Stress:
Durch den Verzicht auf schlechte Säurebildner (z. B. Fleisch, Weißmehl, Zucker) entstehen kaum „Stoffwechselabfälle“, was den Organismus entlastet.

Hautbild & Stoffwechsel:
Viele Teilnehmer:innen berichten von klarerer Haut, verbessertem Schlaf, stabilerer Stimmung und einem „helleren Geist“.



Basenfasten
als Aufbau nach dem Heilfasten

Nach einer Woche Heilfasten ist der Körper im Reinigungsmodus. Die Basenfasten-Woche ist ideal, um diesen Zustand zu stabilisieren und gleichzeitig langsam wieder Energie über Nahrung aufzubauen – ohne den Entgiftungsprozess zu unterbrechen.

Empfehlung: Plane mindestens 6–8 Tage für die Basenwoche ein.

Tagesstruktur der Basenfasten-Woche

Uhrzeit	Programmpunkt
08:00 Uhr	Basisches Frühstück (z. B. Porridge mit Apfel)
08:30 Uhr	Morgengespräch Blutdruck messen und Körperfettwage
10:00 Uhr	Geführte Wanderung
14:00 Uhr	Basisches Mittagessen (z. B. Gemüsepfanne)
14:30 Uhr	Ruhezeit, Colon-Hydro-Therapie oder Einlauf
18:00 Uhr	Basisches Abendessen (z. B. Suppe, Salat)

NATÜRLICHFASTEN
GESUND & FASTEN



Darmreinigung & -pflege

- Starttag: Gabe von Bittersalz (Magnesiumsulfat) zur Entleerung
- Täglich empfohlen: Einlauf oder Colon-Hydro-Therapie
- Ziel: Ablagerungen, Pilze und schädliche Bakterien ausleiten
- Abschluss: Darmaufbau mit Präparaten und basischer Ernährung

Betreuung durch Heilpraktiker André Weber

- Persönliche Einführung & tägliche Beratung
- Begleitende Vorträge zur Ernährung, TCM & Entgiftung
- Optional medizinisches Erstgespräch mit Puls-/Zungendiagnostik
- Colon-Hydro-Therapie direkt in der Praxis möglich



André Weber