

# Veredeltes Fasten

## Life Balance - Regeneration für Körper und Seele

*Erleben Sie im wunderschönen Ambiente der Elbresidenz Bad Schandau mit Toskana Therme, eingebettet in die Wunder der Natur des Elbtals und der Sächsischen Schweiz, eine neue Art des Fastens, die Ihre körperliche und seelische Gesundheit fördert.*

Das *Veredelte* dieser Fastenkur umfasst zum einen eine spezielle Fastenstrategie, individuell ausgerichtet auf die medizinischen Erfordernisse - als echte Verbindung zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, beruhend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen unter ärztlicher Betreuung.

Wir bieten eine Modifikation des proteinsparenden Fastens von Otto Buchinger unter Einbezug bewährter Elemente anderer Fastenstrategien wie Molkefasten und Basenfasten mit edlen Teesorten, ausgewogenen Säften und speziellen Zusätzen.

Die Fokussierung liegt auf *Life Balance* zur Erhaltung und Stabilisierung der Gesundheit bei Störungen des körperlichen und seelischen Gleichgewichts, bei geschwächtem Immunsystem und drohenden oder bereits manifesten Gesundheitsschäden und Krankheiten (Antiaging, Antiinflammation) mit anschließendem gezieltem Kostaufbau je nach Erfordernis.

Das auf jeden Teilnehmer abgestimmte Bewegungsprogramm mit einem weiten Spektrum von Kraft, Ausdauer, Dehnung, Koordination und Rhythmus sowie Einbezug von Yoga-Elementen, auch in freier Natur sowie Einbezug von Wellness und Physiotherapie ist hervorzuheben und eine wichtige Behandlungssäule.

Schließlich nutzen wir die spirituellen Effekte des Fastens, welche höhen- und tiefenpsychologisch wirksam sind: den Zugang zu Kultur, Kunst und Geschichte eröffnen und die Heilwirkung potenzieren, wie es bereits im Altertum z.B. in Epidauros erprobt wurde.

Es ist also nicht nur das edle Ambiente, sondern das gesamte natur- und kulturheilkundliche Kurprogramm, das eine integrale Regeneration von Körper und Seele fördert - mit nachhaltig wertvollen Impulsen für eine ganzheitlich gesunde und glückliche Lebensordnung, gerade in den heutigen Unbilden von Zeit und Natur.

Die Gesundheits-Säule „Lebensordnung“, die in der Kneipp-Medizin von zentraler Bedeutung ist, spielt auch bei der veredelten Fastenkur eine wichtige Rolle. So schrieb Sebastian Kneipp in seinem „Codizill zu meinem Testament“: „Denn nicht die Seele macht den Menschen aus, noch auch der Leib, sondern nur die Vereinigung von beiden.“ Überhaupt baut das veredelte Fasten schwerpunktmäßig auf den fünf Säulen der Kneipp'schen Naturheilkunde auf: Neben der (Fasten-)Ernährung werden auch die Heilkräfte des Wassers genutzt, der unverzichtbaren Säule der Bewegung wird Rechnung getragen, ebenso den Heilpflanzen – speziell beim Waldbaden in der wildromantischen Natur des Nationalparks Sächsische Schweiz – und eben der individuellen Lebensordnung. So wird die Fastenzeit gleichzeitig zu einer intensiven Zeit der Selbsterfahrung und Selbstentwicklung. Die vielfältigen kulturellen Impulse und abendlichen Kulturangebote runden das geistreiche Programm ab.

Darüber hinaus basiert die veredelte Fastenkur auf dem auch im Rehabilitationsbereich genutzten Konzept der *Salutogenese* (Aaron Antonovsky / Marco Bischof), d.h. der

Fokussierung auf die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit – im Hinblick auf alle Dimensionen des Menschseins. Unterstützt durch die ärztliche Begleitung (inkl. Ein- und Abschlussuntersuchung, Diagnostik, Verwendung der Vorbefunde und Kontrolle der Laborwerte) sowie durch die natur- und kulturheilkundliche Kur- und Reisebegleitung entsteht ein Ort, ein Raum, ein Feld, das der Maler, Plastiker und auch in Bad Schandau wirkende Lebensreformer Sascha Schneider (1870 – 1927) in Unterscheidung zum Sanatorium treffend „*Regeneratorium*“ nannte. Eben: Regeneration für Körper und Seele.

## **Hintergründe zum veredelten Fasten**

Das Fasten hat eine lange Tradition und wird in der Naturheilkunde als eine intensive Methode der Behandlung angesehen. Es wirkt sich positiv auf jede einzelne Zelle des Körpers, das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Psyche aus. Es wird oft als „Operation ohne Messer“ oder als Reinigung von Körper, Geist und Seele bezeichnet. Fasten, insbesondere das veredelte Fasten, bietet Unterstützung auf vielfältige Art.

### **Reinigung und Stärkung**

Aktuelle Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass das Fasten einen Einfluss auf unsere epigenetischen Systeme hat, also darauf, wie sehr sich körpereigene und äußere Einflüsse überlagern und wechselseitig beeinflussen, denn der Mensch erbt nicht nur eine Vielzahl gesundheitsrelevanter Gene, sondern auch deren epigenetische Programmierung – und damit die Wahrscheinlichkeit, ob und wie stark bestimmte Erkrankungen ausbrechen. Damit hat das Fasten auch einen entscheidenden Einfluss, wenn es darum geht, defekte Zellverbände zu eliminieren, die die Entstehung von Krankheiten wie Krebs, Autoimmunerkrankungen, Entzündungen und Alterungsprozessen fördern. Fasten wirkt sich auf die Apoptose aus, den sogenannten programmierten Zelltod, der bei allen Lebewesen für das gezielte Absterben alter, nutzloser und gefährlicher Zellen sorgt.

### **Wachstum und Entfaltung**

Unser Körper hat ein eigenes Regenerationspotential, das im Laufe der Zeit zwar abnimmt, aber solange wir leben, vorhanden ist und beeinflusst werden kann. Schaffen Sie Raum für Wachstum und Entfaltung! Wie in spirituellen und religiösen Traditionen genutzt, ist es wichtig, das Unkraut aus dem Feld, dem Garten, den Teichen, dem Oberboden und dem Keller zu entfernen. Lassen Sie Neues erblühen! Genauso bedarf auch unsere Seele einer Befreiung von Ängsten, Schuldgefühlen, Demütigungen und Verlusten. Wie eine zarte Pflanze braucht die Seele Luft zum Atmen und Raum, um sich zu entfalten. Entfachen Sie dieses kleine Feuer in Ihnen und ermöglichen Sie Ihrer Seele, sich voller Leichtigkeit zu entfalten.

### **Carpe diem – nutze den Tag**

Beim Fasten ist es wichtig, eine Verbindung zur Natur herzustellen. Frische Luft, kaltes Wasser, Licht, Sonne, Höhenklima und Kälte sind Elemente, denen sich unsere Vorfahren aussetzen mussten, um zu überleben. Die Anpassung an den Biorhythmus von Sonne, Mond, Sternen, Gezeiten und Jahreszeiten ist ebenfalls wichtig. Wir sollten die Geschenke des Schlafes, des Morgens und des Tages dankbar annehmen und den Tag nutzen.

### **Mit den Kräften der Natur**

Die Wahl unserer Nahrung spielt eine entscheidende Rolle. Die Gefahren von industriell verarbeiteter Nahrung mit Konzentraten und Konservierungsstoffen werden immer

deutlicher, was unter anderem zu einem Anstieg entzündlicher Darmerkrankungen führt. Unser Mikrobiom, das aus über 100 Billionen Mikroorganismen besteht, beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden maßgeblich. Eine gestörte Balance im Mikrobiom kann durch falsche Ernährung, Medikamente und langfristigen Stress verursacht werden und wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus.

Der Aufbau des Mikrobioms beginnt bereits bei der Geburt und wird durch Stillen und eine sinnvolle Ernährung unterstützt. Der Verdauungstrakt, insbesondere der Dünndarm und der Dickdarm, beherbergt ein außergewöhnlich großes Immunsystem. Hier wird die enge Verbindung zur Natur und Umwelt deutlich, aus der wir unsere Nahrung und Energie beziehen. Der Magen-Darm-Trakt extrahiert lebenswichtige Stoffe aus den natürlichen Produkten.

Bei jeder Mahlzeit nehmen wir eine Vielzahl von Fremdstoffen und Mikroorganismen auf, die von Millionen von Sensoren, den sogenannten dendritischen Zellen, überwacht werden. Diese stehen in Verbindung mit einer Armee von Immun- und Abwehrzellen. Denken Sie nur daran, wie Buddha sechs Jahre lang mit Schmutz, Wurzeln, Blättern, Erde, Waldprodukten und Pflanzen überlebt hat, oder wie hungernde Kriegsgefangene ihren Körper erfolgreich mit Nahrung und Energie versorgten. Es lohnt sich, über die Nahrungsgewohnheiten der Hindus und die Empfehlungen der Ayurveda-Medizin nachzudenken. Gewürze, Phytochemikalien, Pflanzen, Beeren und Kerne bieten ein enormes Potenzial für Gesundheit und Heilung. Warum leben wohl die Bewohner von Okinawa und die Hunzुकucs im Hunzatal so lange, ohne krank zu werden?

Beim Fasten können wir unseren Körper von schädlichen Toxinen und Ablagerungen reinigen, was zu einer verbesserten Aufnahme von Nährstoffen führt. Erfahren Sie mehr über die Geheimnisse einer gesunden Ernährung und die wunderbaren Quellen der Vitalität in unserer veredelten Fastenkur. Bei unserem Fastenprogramm in der Elbresidenz Bad Schandau arbeiten wir eng mit professionellen Ernährungsberatern und Therapeuten zusammen, um individuelle Bedürfnisse und Ziele zu berücksichtigen. Wir bieten eine Vielzahl von Fastenmethoden wie zum Beispiel das intermittierende Fasten, Saftfasten oder Heilfasten an, die jeweils auf die Bedürfnisse unserer Gäste abgestimmt sind.

### **Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des veredelten Fastens und entdecken Sie die tiefgreifenden Fragen, die uns bewegen: Gibt es eine Seele? Und vor allem, was tun wir für sie? Inspiriert von bedeutenden historischen Stätten wie dem Tempel von Epidauros, wo durch langwierige Riten und Vorbereitungen der Heilschlaf durch Asklepios erreicht wurde, lassen wir uns nicht nur von Hippokrates, Paracelsus, Buddha und Laotse inspirieren, sondern auch von Pfarrer Kneipp, der uns die heilende Kraft des Fastens näherbrachte. Die geistige und körperliche Bewegung und Bewegtheit spielen bei unserer Fastenkur eine zentrale Rolle. Unsere Muskulatur produziert eine Vielzahl von Stoffen, wie zum Beispiel Irisin, das eine gesundheitsfördernde, entzündungshemmende und antioxidative Wirkung entfaltet. Sport und Bewegung waren schon immer Bestandteil einer jeglichen Kultur, ob Wettkämpfe in Olympia oder das Yoga in den spirituellen Zentren Asiens.

Als vernunftbegabte Lebewesen mit Verstand tragen wir eine Verantwortung gegenüber der Natur, den Menschen und unserem Planeten. Doch leider neigen wir dazu, unsere Instinkte zu verlieren und uns selbst mit unserem Großhirn zu zerstören, wie es Jules Verne in „Erfindung des Verderbens“ beschreibt. Was bedeutet die überlieferte Vertreibung aus dem Paradies? Es ist an der Zeit, die destruktive Seite in uns zu zähmen und wieder in das harmonische Gefüge der Schöpfung, die Göttliche Ordnung, zurückzufinden.

Lassen Sie sich von den Erfahrungen und Erkenntnissen großer Persönlichkeiten inspirieren. Spüren Sie die Kraft der Verbindung zur Natur und die Bedeutung von Bewegung für Ihr gesamtes Wohlbefinden.

### **Kultur und Ästhetik**

Während unserer Fastenreise erkennen wir die Bedeutung der richtigen Erziehung und Führung unserer Kinder. Genius und Charakter eines Menschen sind eng verbunden mit dem Weltgeist und der Weltreligion. Diese Verbindung wird lebendig, wenn wir den spannenden Kontrast zwischen Alexander dem Großen und Diogenes betrachten. Hier zeigt sich die transformative Kraft von Bildung und Kultur.

Doch wir müssen wachsam sein, dass Kultur nicht missbraucht wird, wie es in dunklen Zeiten der Geschichte geschehen ist. Kultur hat die Fähigkeit, uns zu wahrhaft menschlichen Wesen zu formen. Schauen wir das Bild von Käthe Kollwitz an - russische Gefangene, Musik hörend -, hören wir die Leningrader Sinfonie von Schostakowitsch oder den Song „Leningrad“ von Billy Joel. Kultur und Ästhetik öffnen uns den Zugang zu den Meisterwerken der großen Propheten, Denker, Dichter, Komponisten und Maler. Werke wie Elias' „Der dritte Berg von Coello“, Schillers Werke wie die „Ästhetische Erziehung des Menschen“ - speziell seine dortige Idee der „Selbstveredelung“ - die Musik von Johann Sebastian Bach oder die ergreifende Geschichte in dem Film „Der Pianist“, in dem eine Nocturne von Chopin einem Juden das Leben rettet, lassen uns tief in uns selbst eintauchen. Und nicht zu vergessen sind die beeindruckenden Bilder von Caspar David Friedrich, die uns berühren und inspirieren.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des veredelten Fastens und entdecken Sie, wie es Ihre Seele befreien und Ihren Charakter unterstützen kann. Lassen Sie sich von der inspirierenden Geschichte des Fastens und seiner Verbindung zur Kultur verzaubern.

### **Die Veredelte Fastenkur in der Toskanaworld – eine Fasten-Erlebnisreise**

Erleben Sie unser exklusives Fastenangebot, das Ihnen nicht nur Gesunderhaltung und Heilung ermöglicht, sondern auch dabei hilft, wieder in die Balance des Lebens zu finden. Unsere sorgfältig entwickelte Methode des veredelten Fastens kombiniert die Vorteile verschiedener Fastenmethoden wie das klassische Molkefasten von Davos, substituiertes Fasten von Otto Buchinger und Hellmuth Lütznier, Basenfasten und Fastenkuren nach Franz Xaver Mayr und verbindet Schulmedizin und Naturheilkunde auf höchstem Niveau auf Basis einer modifizierten Form des protein-sparenden substituierten Fastens.

Unter der Leitung eines erfahrenen Facharztes für Innere Medizin/ Gastroenterologie/ Diabetologie und Ernährungsmediziners sowie eines engagierten Teams erhalten Sie bei uns eine professionelle Betreuung und Beratung während Ihrer Fastenreise. Wir legen besonderen Wert auf spezielle Zusätze zum Fasten wie Gewürze, fermentierte Präparate, spezielle Gemüsesorten, Säfte, Tees und Kräuter, die als kraftvolle Katalysatoren wirken und Ihre Fastenerfahrung bereichern. In Verbindung mit den fünf Säulen von Kneipp einschließlich Bewegung, Tanz und Kultur bieten wir Ihnen ein ganzheitliches und vielseitiges Programm.

Erleben Sie außerdem die inspirierende Umgebung des Elbtals und der Sächsischen Schweiz, die einst Künstler wie Caspar David Friedrich inspirierte. Tauchen Sie ein in die Welt der Malerwege, Farben und Felsen und entdecken Sie die bedeutenden Namen und Kulturen, die diese Region geprägt haben. Von historischen Stätten wie Königstein über musikalische Meisterwerke von Richard Wagner bis hin zu den einzigartigen

Sommerresidenzen wie Pillnitz und der pulsierenden Stadt Dresden - es gibt so viel zu entdecken. Unsere stilvolle Unterkunft in der renommierten Elbresidenz Bad Schandau und die nahegelegene Toskana Therme bieten Ihnen eine perfekte Atmosphäre für Ihre Fastenreise. Genießen Sie eine speziell zubereitete Fastenküche und nehmen Sie sich Zeit für Wellness, Bewegung und physiotherapeutische Behandlungen. Unsere medizinische Praxis ermöglicht Ihnen zudem individuelle Konsultationen, Beratungen und Diagnostik, um Ihre Fastenerfahrung optimal zu unterstützen.

### **Für wen ist die veredelte Fastenkur besonders hilfreich?**

In der Elbresidenz Bad Schandau erwarten Sie eine spezielle Fasten-Küche und eine anspruchsvolle Abteilung für Wellness, Bewegungs- und Physiotherapie sowie Sauna. Unsere medizinische Praxis ermöglicht Konsultationen, Beratungen und Diagnostik. Dabei werden sowohl Eingangs- als auch Abschlussuntersuchungen durchgeführt, wobei auch Ihre mitgebrachten Befunde genutzt werden.

Ein veredeltes Fasten empfehlen wir in folgenden Fällen:

- Bei Übergewicht und den damit verbundenen Stoffwechselstörungen wie Bluthochdruck, Fettleber und Diabetes (metabolisch vaskuläres Syndrom).
- Bei physischem und psychischem Ungleichgewicht, das durch berufliche und familiäre Überforderung, übermäßigen Stress, Lebenskrisen, drohenden Burnout oder Post- und Long-Covid-Symptome nach einer Covid-Infektion verursacht wurde.
- Bei Beschwerden im Zusammenhang mit rheumatischen Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Migräne und Schuppenflechte.
- Bei Bedarf an physischer und psychischer Konditionierung.
- Nach schweren Krankheiten, um den Genesungsprozess zu unterstützen.
- Bei verschiedenen chronischen Erkrankungen.
- Bei Magen-Darm-Störungen wie Kolitis oder einigen Formen des Reizdarms.
- Auch Krebspatienten können nach erfolgreicher Behandlung und günstigem Verlauf eine Stabilisierung erreichen.
- Oder einfach für eine Neuaufladung der „Batterien“, Impulse für neue Lebensausrichtungen und zur Förderung der Lebensfreude

Ein zentraler Aspekt unseres Konzepts ist die Salutogenese, die von Antonovsky begründet wurde und sich nicht mit der Entstehung von Krankheiten (Pathogenese) befasst, sondern die Faktoren und Prozesse untersucht, die zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Das Ziel ist es, Wege zu finden, wie Menschen trotz Herausforderungen und Belastungen ein positives Gesundheitsgefühl entwickeln können.

### **Kontaktieren Sie uns! Wir sind gern für Sie da!**

In der Elbresidenz Bad Schandau legen wir großen Wert auf Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden während des Fastens. Unsere qualifizierten Therapeuten und Mediziner stehen Ihnen während Ihres Aufenthalts zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten, Ihren Gesundheitszustand zu überwachen und Sie bei Bedarf zu unterstützen.

Wir freuen uns, Ihnen unser Konzept „Veredeltes Fasten“ vorzustellen, für das Ihnen der Aufenthalt in der Elbresidenz Bad Schandau und der angrenzenden Toskana Therme

optimale Voraussetzungen bietet. Die Unterkunft und Bewirtung erfolgen in einem stilvollen Ambiente, das Ihnen einen erholsamen Aufenthalt ermöglicht. Die Johanniskirche, die sich nur einen Fußweg entfernt befindet, ist ebenfalls einen Besuch wert.

In der Elbresidenz Bad Schandau erwarten Sie eine spezielle Fasten-Küche und eine anspruchsvolle Abteilung für Wellness, Bewegungs- und Physiotherapie sowie Sauna. Unsere medizinische Praxis ermöglicht Konsultationen, Beratungen und Diagnostik. Dabei werden sowohl eine Eingangs- als auch eine Abschlussuntersuchung durchgeführt.

Ihre Anfrage, medizinischen und persönlichen Angaben sowie Befunde werden streng vertraulich behandelt. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Behandlungsdokumentationen, die Sie von Ihren zuständigen Ärzten erhalten haben, zur Fastenkur mitzubringen. Gegebenenfalls kann es von Vorteil sein, wenn Sie uns Ihre Befunde bzw. Diagnosen bereits bei Ihrer Anfrage mitteilen, so dass wir bei unserem Angebot individuell auf Ihren Fall eingehen können. Wenn Sie noch Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir sind hier, um Ihnen zu helfen und Ihnen die bestmögliche Fastenerfahrung zu bieten.

Wir freuen uns darauf, Sie in der Elbresidenz Bad Schandau begrüßen zu dürfen und Ihnen dabei zu helfen, Ihre Ziele für Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen.

Priv. Doz. Dr.med. habil. Uwe Häntzschel  
Facharzt für Innere Medizin / Gastroenterologie/ Diabetologie und Ernährungsmediziner

Dipl. Betriebswirt Andreas Mascha  
Bewusstseinsforscher und Reisebegleiter

sowie das Team und die Leitung von Hotel Elbresidenz und Toskana Therme Bad Schandau