



Foto: fotolia

Gesteigerte Leistungsfähigkeit

Nun werden Einwände der Berufstätigen kommen, die sagen: In einer Zeit des Fastens kann ich doch nicht arbeiten, ich bringe doch gar keine Leistung. Denen, die so reden, können wir aus eigener Erfahrung sagen, das stimmt so nicht. Es gibt nicht umsonst das Sprichwort: „Ein voller Bauch studiert nicht gern“ und Sie werden alle schon die Erfahrung gemacht haben, dass Sie im hungrigen Zustand leistungsfähiger sind, wie wenn Sie schön satt sind. Sie kennen das vielleicht nach einem üppigen Sonntagessen. Ein wichtiger Punkt ist, während der Fastenzeit sich viel und regelmäßig zu bewegen und große Mengen Wasser zu sich zu nehmen. Es finden schließlich massive Umbauprozesse in Ihrem Körper statt. Eine Fastenkur während des Arbeitens ist vom Kopf her oft leichter durchzuführen als im Urlaub. Im Urlaub haben Sie viel Zeit nachzudenken und dieses Denken dreht sich ausschließlich ums Essen. Die Gefahr schwach zu werden ist daher wesentlich größer.

Kosten für eine Fastenwochenbetreuung

- € 115,- (abzüglich € 5,- für Teilnahme am Vortrag)

Darin sind enthalten:

- 3 x Gewichtskontrolle
- 3 x Blutdruckmessung
- 3 x Blutzuckermessung
- 3 x Pulsmessung
- 3 x Gesprächstreff
- 1 Fastenmappe mit Anleitung und Rezepten



Nicht enthalten sind Sonderleistungen wie

- Darmspülung (Colon-Hydro-Therapie), die im Rahmen der Fastenwoche zu einem Sonderpreis angeboten wird.
- € 75,- (nur für Fastende)

- **Einführungsvortrag für Interessierte und Fastenwillige • Eintritt € 5,- ***
Dienstag, 27.02.2018 • 18.30 Uhr • in der Praxis
- **Fastenbeginn**
Freitag, 02.03.2018 • 17 Uhr • in der Praxis
- **Treffen + Vortrag • Eintritt € 5,- ****
Thema: Fieber, ein verkanntes Heilverfahren
Montag, 05.03.2018 • 18 Uhr • in der Praxis
- **Treffen + Vortrag • Eintritt € 5,- ****
Thema: Essen als wahre Hilfe – Das Prinzip der guten Fette
Donnerstag, 08.03.2018 • 18 Uhr • in der Praxis
- **Fastenbrechen**
Freitag, 09.03.2018 • 17 Uhr • in der Praxis

* werden bei Teilnahme an der Fastenwoche gut geschrieben

** auch für Nichtfastende, Kosten dann € 5,-



NATUR HEIL KUNDE

Gerhard Küster NATURHEILPRAXIS

- Heilpraktiker
- Masseur
- med. Bademeister
- Kneipp-Bademeister
- Referent der Dr. Johanna Budwig Stiftung

im Gesundheitshaus, 1. Stock

Eberle-Kögl-Straße 14
87616 Marktoberdorf

info@naturheilpraxis-kuester.de
www.naturheilpraxis-kuester.de

Telefon
(0 83 42) 40 111

Telefax
(0 83 42) 33 25

Barrierefreie
Praxisräume
und Zugänge.

Parkplätze
hinter dem
Haus.

Irrtümer und
Änderungen
vorbehalten.



Anmeldung unter

Heilfastenwoche 2018 vom 02.03. bis 09.03.2018

**Einführungsvortrag am
Dienstag, 27.02.2018 um 18.30 Uhr
in der Praxis • Eintritt € 5,-**

(€ 5,- werden bei Teilnahme an der Fastenwoche gut geschrieben)



NATUR
HEIL
KUNDE

**Gerhard Küster
NATURHEILPRAXIS**

Heilpraktiker • Mentaltrainer
Marktoberdorf



Heilfasten

... ist der bewusste Verzicht auf Nahrung für einen begrenzten Zeitraum, leichter und wirksamer als jede Diät! Heilfasten ist jedoch etwas völlig anderes als Hungern! Beim richtig durchgeführten Heilfasten entsteht nämlich kein Hungergefühl! Der Körper befreit sich während einer Heilfastenkur von allem, was ihm schadet. Giftstoffe und Schlacken werden beim Heilfasten ausgeschieden. Man könnte also auch sagen, dass das Heilfasten den eigenen inneren Arzt auf den Plan ruft und Stauungen und Blockaden auf allen Ebenen löst.

Viele chronische Gesundheitsprobleme lassen sich durch regelmäßiges Heilfasten bessern oder sogar völlig heilen. Heilfasten bringt uns auch dazu, innezuhalten und zuzuhören – Abstand zu nehmen von der Hektik des Alltags. Jeder, der vorbeugend etwas für seine Gesundheit tun will, sollte regelmäßig Heilfasten. Heilfasten ist darüber hinaus die ideale Gelegenheit zu einer generellen Ernährungsumstellung. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist die beste Garantie dafür, den „frisch“ entschlackten und entgifteten Körper nicht erneut mit Schadstoffen zu belasten.

Sinn und Zweck des Heilfastens

- 1 Während der Fastenzeit kann man sich geradezu ideal aus einem Übermaß an Medikamenten lösen und diesen Konsum auf das Notwendigste drosseln.
- 2 Fasten ist die beste Vorsorgemaßnahme gegen viele Krankheiten
- 3 Fasten verhindert vorzeitiges Altern
- 4 Fasten senkt die Risikofaktoren für Erkrankungen
- 5 Fasten heilt Erkrankungen des Stoffwechsels und ist damit die wichtigste, wirkungsvollste und ungefährlichste Methode zur Reinigung des Körpers
- 6 Fasten ist somit eine biologische Entgiftungsmethode
- 7 Fasten erhält, bei vielen steigert es die Leistungsfähigkeit
- 8 Fasten gilt als ideale Krebsvorsorge und namhafte Autoren behaupten, wer regelmäßig einmal im Jahr fastet wird, niemals an Krebs erkranken.

Wer darf, wer darf nicht

Grundsätzlich darf jeder Gesunde fasten. Für den Kranken gibt es gewisse Einschränkungen, nicht

dass er nicht fasten darf, nur Kranke sollten immer unter Aufsicht, am besten sogar in einer Fastenklinik fasten. Heute gibt es viele spezielle Fastenkliniken, auf die der Kranke zurückgreifen kann.

Zu diesen Kranken gehören insbesondere:

- 1 schwer Leberkranke
- 2 stark Herzinfarkt gefährdete
- 3 schlecht ernährte
- 4 Krebs- oder Tuberkulose-Kranke
- 5 Geistesranke, Depressive, Magersüchtige, Bulimie-Kranke
- 6 Menschen, die sich in extremen Stresssituationen befinden
- 7 Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion, Magengeschwüren
- 8 Menschen, die gerade eine längere Krankheit oder Operationen hinter sich haben und keinerlei Reserven aufzubieten haben.
- 9 die starke, kontrollbedürftige Medikamente zu sich nehmen
- 10 Außerdem sollten Kinder unter 14 Jahren und Schwangere nur in Ausnahmefällen fasten