

Pressemitteilung

Bad Salzuflen, 28.05.2018

„Detox-Fasten“: Balance für Körper, Seele und Geist

Das Fasten hat in den Weltreligionen eine lange Tradition. Menschen erkannten schon früh, dass vorübergehende Enthaltensamkeit bei Speisen, Getränken und Genussmitteln Körper, Geist und Seele stärken kann. Da diese Effekte auch ohne spirituelle Motivation erstrebenswert sind, etablierte sich vor gut einem Jahrhundert das Heilfasten. Die Methoden des Begründers Otto Buchinger kommen beim „Detox-Fasten“ im Staatsbad Vitalzentrum in Bad Salzuflen zur Anwendung.

Im dem nordrhein-westfälischen Heilbad wird die uralte Heilmethode mit modernen Angeboten verknüpft: Für eine begrenzte Zeit wird auf feste Nahrungs- und Genussmittel verzichtet und durch reichlich Wasser, Fastentees, Biosäfte und frisch zubereitete Gemüsebrühe ersetzt. Hinzu kommen maßvolle Bewegung an der frischen Luft und Entspannung. Entspannungstraining, Atemgymnastik am Gradierwerk und Wassergymnastik in Thermalsole gehören ebenso zum Programm wie die Teilnahme am „Aktiv im Park“-Programm mit QiGong, Bewegungsmeditation und Kneipp-Wassertreten.

Wie zu Zeiten Buchingers, der 1920 eine eigene Fastenklinik gründete, besteht auch heute die therapeutische Wirkung des Detox-Fastens darin, dass sich der Körper selbst reinigt, von Giftstoffen befreit und entschlackt.

Alkohol und Zigaretten, aber auch die täglichen Belastungen in Beruf und Alltag sowie zu wenig Schlaf können eine Vergiftung im Körper hervorrufen, die sich häufig durch Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit bemerkbar macht. Entsprechend ist die Detox-Kur grundsätzlich für fast jeden geeignet. Allergien, Bluthochdruck, Alterszucker, Migräne, Fettstoffwechselstörungen, Hautkrankheiten und Rheuma können durch das wiederholte Heilfasten gelindert werden.

Stressabbau und Leistungsfähigkeit steigen, der Kopf wird wieder klar. Auch Medikamentenrückstände, etwa infolge der umfangreichen Einnahme von Antibiotika nach mehreren Operationen, werden dabei „herausgespült“. Für die richtige Durchführung ist ein kontrolliertes Fasten unter professioneller ärztlicher Begleitung unabdingbar.

Das Detox-Fasten im Staatsbad Vitalzentrum wird geleitet von Anne Marx, einer ärztlich geprüften Fastenleiterin, die an der Deutschen Fastenakademie ausgebildet wurde. Als Coach begleitet sie nicht nur das komplette Fastenprogramm, sondern bietet währenddessen auch eine 24-Stunden-Notbereitschaft an.

In persönlichen Beratungsgesprächen gibt Anne Marx wichtige Informationen für die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer, motiviert während der Fastenwoche und berät in Ernährungsfragen und Kostaufbau nach dem Fasten. Schließlich soll mit dem Detox-Fasten neben der medizinischen Wirkung auch das Bewusstsein für einen gesünderen Lebensstil erreicht werden.

Ein ärztlicher Eingangsscheck wird zusätzlich angeboten. An den ersten Tagen wird der Körper „heruntergefahren“ und nur noch leichte Kost aufgenommen. Fester Bestandteil ist die von Naturheilkundler und Badearzt Dr. Eckhard Schreiber-Weber durchgeführte Colon-Hydro-Therapie (CHT), die den Darm reinigt und die Darmbeweglichkeit wiederherstellt.

Informationen zu Terminen, Unterkunft und Leistungspaket finden Sie unter www.staatsbad-salzuflen.de/go/detox

Mediendownload

Presstext + Pressefotos

www.denkinger-pr.de/blog-news/zum-detox-fasten-ins-heilbad-bad-salzuflen

Bildunterschriften:

detox_fasten_01.jpg

Beim „Detox-Fasten“ im Staatsbad Vitalzentrum in Bad Salzuflen kommen die Methoden des Begründers Otto Buchinger zur Anwendung. Die therapeutische Wirkung besteht darin, dass sich der Körper selbst reinigt, von Giftstoffen befreit und entschlackt. Foto: fotolia.de/colnihko

detox_fasten_02.jpg

Das „Detox-Fasten“ in Bad Salzuflen wird mit den zahlreichen Angeboten des als „Allergikerfreundliche Kommune“ zertifizierten Heilbades eng verknüpft. Hierzu zählen unter anderem maßvolle Bewegung an der frischen Luft, Wassergymnastik in Thermalsole oder Atemgymnastik am Gradierwerk. Foto: Bad Salzuflen GmbH

detox_fasten_03.jpg

Das „Detox-Fasten“ in Bad Salzuflen wird mit den zahlreichen Angeboten des als „Allergikerfreundliche Kommune“ zertifizierten Heilbades eng verknüpft. Hierzu zählt unter anderem Atemgymnastik im Erlebnis-Gradierwerk Bad Salzuflen. Foto: Bad Salzuflen GmbH

detox_fasten_04.jpg

Das „Detox-Fasten“ im Staatsbad Vitalzentrum wird geleitet von Anne Marx, einer ärztlich geprüften Fastenleiterin, die an der Deutschen Fastenakademie ausgebildet wurde.

Foto: Bad Salzuflen GmbH

Herausgeber

Staatsbad Salzuflen GmbH
Parkstraße 20
32105 Bad Salzuflen
Fon: +49 (0) 5222 183 0
Fax: +49 (0) 5222 183 208
presse@staatsbad-salzuflen.de
www.staatsbad-salzuflen.de

Pressekontakt

Lydia Bulling
Fon: +49 (0) 5222 183 282
Fax: +49 (0) 5222 183 291
l.bulling@staatsbad-salzuflen.de