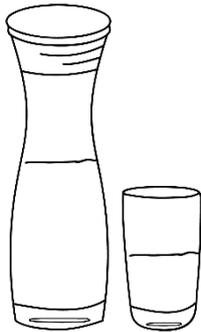




Dr. Yvonne Höfer

— PRIVATSPRECHSTUNDE NATURHEILVERFAHREN —

Fasten



- *Entstehungsgeschichte*
- *Unsere Erfahrungen*
- *Was macht das Fasten so besonders?*
- *Indikationen/ Anwendungsgebiete*
- *Kontraindikationen*
- *Ablauf*
- *Kosten*
- *Online-Fastenkurs*

Entstehungsgeschichte

Fasten ist der freiwillige und bewusste Verzicht auf Genussmittel und feste Nahrung (in manchen Fastenformen auch auf Flüssigkeiten) für einen begrenzten Zeitraum.

Es gibt seit Jahrhunderten in fast allen Kulturen und Religionen die verschiedensten Formen des Fastens. Im Christentum, z. B. das 40-tägige Fasten vor Ostern, im Judentum gibt es drei Tage an den 24 Stunden auf jegliche Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr verzichtet wird und im Hinduismus wird rituelles Fasten auf vielfältige Weise praktiziert.

In den letzten Jahren hat die Fastenforschung in zahlreichen Studien die unterschiedlichen Fastenformen untersucht. Viel praktiziert wird inzwischen das time restricted eating, d. h. zum Beispiel 16 Stunden nichts zu essen und zwei bis drei Mahlzeiten in den verbliebenen 8 Stunden, das intermittierenden Fasten in verschiedenen Formen, wie z. B. 1:1 (ein Tag essen, ein Tag fasten oder 5:2, fünf Tage essen, zwei Tage fasten, u. a.) oder das Heilfasten nach Buchinger mit unterschiedlicher Länge der Fastenzeit.

Die unterschiedlichen Fastenformen haben ihre Vor- und Nachteile, so findet im Rahmen des intermittierenden Fastens oder time restricted eating meistens keine Ernährungsumstellung im Sinne einer ernährungsphysiologisch günstigeren Lebensmittelauswahl statt.

Unsere Erfahrungen mit dem Fasten

Gerade bei Patienten mit Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis bessern sich die Gelenkschmerzen oft erstaunlich schnell, der Blutdruck wird besser, die Zucker- und Fettwerte sinken.

Das Heil- oder Saftfasten über mehrere Tage, ist für etliche Teilnehmer ein Ansporn ihre Ernährungsweise zu überdenken und umzustellen.

Was macht das Fasten so besonders?

Es ist ein nebenwirkungsarmes Verfahren verschieden Erkrankungen zu bessern, manchmal sogar zu heilen, sich insgesamt wieder wohler zu fühlen und die eigene Ernährungsweise im Anschluss zu überdenken.

Indikationen/ Anwendungsgebiete

- als Begleittherapie bei der durch die Tumorbehandlung ausgelösten Fatigue/Erschöpfung
- Übergewicht
- Prädiabetes
- Diabetes mellitus Typ 2
- Bluthochdruck
- Migräne
- Spannungskopfschmerzen
- Fibromyalgie
- Arthrose
- rheumatoide Arthritis
- Vorbeugung als Begleittherapie bei Stumpfschmerzen, Sarkoidose oder beim Fatigue Syndrom u. a.

(relative) Kontraindikationen - wann sollten Sie nicht fasten

- BMI unter 18
- Essstörung, auch anamnestisch
- Demenzerkrankung
- manifeste psychische Erkrankung
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Gallensteine
- akute Schilddrüsenüberfunktion
- manifeste Gicht
- Leber und Niereninsuffizienz im fortgeschrittenen Stadium

Ablauf

Nach einer ausführlichen Anamnese bekommen Sie von mir einen Fastenplan und ich begleite sie, allein oder in einer Gruppe, über die gesamte Fastenwoche, wobei sie mit zwei bis drei Entlastungstagen, fünf Fastentage (wenn sie möchten, auch länger) und zwei bis drei Aufbautagen rechnen sollten.

Hinweis: Wir bieten diese Fastenkurse jetzt auch online über Zoom an.



Dr. Yvonne Höfer

Fachärztin Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren,
Psychotherapie, Ernährungsmedizin

Kirchstr. 6 • 14774 Brandenburg/ OT Plaue
privatsprechstunde.dr.hoefer@gmail.com • 0151.55889851

Kosten

Die Behandlungskosten richten sich nach dem Umfang meiner Beratung und Begleitung.

Einwilligungserklärung

Ich bin mit der bei mir geplanten Fastentherapie einverstanden.

Über die möglichen Nebenwirkungen bin ich von Frau Dr. Yvonne Höfer aufgeklärt worden.

Bei mir sind keine der o. g. Kontraindikationen bekannt.

Ich wurde ebenso darüber aufgeklärt, dass diese Behandlung keine Kassenleistung ist und ich die daraus entstehenden Kosten privat begleichen muss.

Ich habe keine weiteren Fragen.

Hinweis bei Terminabsagen: Ich nehme zur Kenntnis und akzeptiere, dass ich die Behandlung auch dann bezahlen muss, wenn ich nicht 24 Stunden vor dem geplanten Termin per Mail privatsprechstunde.dr.hoefer@gmail.com absage.

Ort/ Datum

Unterschrift Patient*in

Name, Vorname:

Straße/Hausnummer:

PLZ/ Ort:

E-Mail:

Telefon:

Brandenburg, den .2024

Unterschrift Ärztin/ Dr. Yvonne Höfer



Dr. Yvonne Höfer

Fachärztin Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren,
Psychotherapie, Ernährungsmedizin

Kirchstr. 6 • 14774 Brandenburg/ OT Plaue
privatsprechstunde.dr.hoefer@gmail.com • 0151.55889851

Online-Fastenkurse

neuntägiges Heilfasten nach Otto Buchinger

die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Webseite

Das Programm, nachdem ich arbeite, wurde von der Akademie für integratives Fasten entwickelt und wird dort seit Jahren mit Erfolg durchgeführt. Dort habe ich auch meine Ausbildung zur Fastenberaterin absolviert und bin derzeit am Ende der Ausbildung zur Fastenbegleiterin.

Die Fastenpioniere Dr. Otto Buchinger (1878-1966) und F.X. Mayr (1875-1965) begannen Anfang des 20. Jahrhunderts die Wirkung des Heilfastens zu erforschen.

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von hochwertigen Studien, die die gesundheitsfördernde Wirkung des Heilfastens zeigen:

- ✓ es stärkt unsere Selbstheilungskräfte und das Immunsystem
- ✓ es regt den Stoffwechsel an
- ✓ es wirkt heilend bzw. lindernd bei vielen chronischen Erkrankungen wie z. B. Prädiabetes, Migräne,
- ✓ Fibromyalgie, Bluthochdruck, rheumatoider Arthritis

Ablauf

- Ich biete Ihnen eine neuntägige Heilfastenkur nach der Buchingermethode, d. h. eine reine Trinkkur auf der Basis von Gemüse/ Obstsaften und einer klaren Gemüsebrühe an.
- Sie führen das Fasten zu Hause durch und ich begleite Sie und die anderen Gruppenteilnehmer zu bestimmten Abendterminen online über Zoom.
- Zusätzlich bekommen Sie für dringende Fragen eine Telefonnummer zur Verfügung gestellt.
- In der Fastenwoche beschäftigen wir uns zusätzlich mit unterstützenden naturheilkundlichen Maßnahmen und Übungen aus der Mind-Body-Medizin.
- Vorab bekommen Sie alle wichtigen Informationen per E-Mail.

Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 200 Euro.

Anmeldung

Fordern Sie die Vorab-Informationen und den Teilnahmebogen per Mail an oder laden beides auf meiner Webseite herunter. Füllen Sie anschließend den Teilnahmebogen aus und schicken ihn per E-Mail an privatsprechstunde.dr.hoefer@gmail.com oder geben ihn in der Praxis ab. Anschließend sende ich Ihnen eine Anmeldebestätigung und die Rechnung per Mail zu.

