

Online-Fastenkurs im Herbst 2021 mit Frau Dr. med. Czerner

*Wer stark, gesund und jung bleiben will
Sei mäßig in allem, atme reine Luft,
treibe täglich Hautpflege und Körperübung...
und heile sein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.*

Hippokrates von Kos, 460-370 v. Chr.

Liebe Patientinnen,

in allen Religionen hat das Fasten eine große Bedeutung. Das Entsagen von Genussmitteln symbolisiert eine seelische Reinigung und erleichtert damit die Möglichkeit sich auf geistige und seelische Inhalte zu konzentrieren.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts begannen die Fasten-Ärzte Dr. Otto Buchinger (1878-1966) in Deutschland und Dr. Franz Xaver Mayr (1875-1965) in Österreich die *Wirkung des Heilfastens auf die Gesundheit* zu erforschen und haben das Heilfasten mit großem Erfolg in ihren Kliniken angeboten.

Heute im 21. Jahrhundert gibt es eine internationale Gruppe von Wissenschaftlern, die der Wirkungsweise des Heilfastens nachgehen und eindrucksvolle Ergebnisse über die *Stoffwechselveränderungen des Körpers während des Fastens und deren gesundheitsfördernder Wirkungen* nachgewiesen haben.

Die Vorteile des Heilfastens:

- ⇒ Es wurde nachgewiesen, dass das Heilfasten heilend oder mildernd bei vielen Erkrankungen wirkt.
- ⇒ Das Heilfasten regt unseren Stoffwechsel an – der Körper tankt wieder Energie
- ⇒ Das Heilfasten aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und stärkt unser Immunsystem
- ⇒ Das Heilfasten bietet eine Chance zu innerer Ruhe zu kommen und dem Druck unserer schnellen digitalen Zeit etwas entgegen zu setzen.
- ⇒ Das Heilfasten kann uns helfen, gesünder und widerstandsfähiger zu sein.

Wir bieten zum Herbestanfang einen neuntägigen Online-Fastenkurs* an.

Von **Donnerstag, dem 30. September 2021 bis Freitag, dem 08. Oktober 2021** werden Sie gemeinsam mit allen Gruppenteilnehmern neun Tage per **Zoom** (eine Video-Kommunikationsplattform für Handy oder PC) online von Frau Dr. med. Czerner begleitet, wenn Sie zu Hause heilfasten wollen.

Das Fastenprogramm wurde in der naturheilkundlichen Klinik der Universitätskliniken Essen/Duisburg entwickelt und wird dort seit vielen Jahren mit beeindruckenden Ergebnissen durchgeführt. Dort hat auch Frau Dr. med. Czerner im Rahmen ihrer naturheilkundlichen Ausbildung diese Fastenmethode kennen- und schätzen gelernt.

Analog dem *Heilfasten nach Buchinger* ist es eine reine Trinkkur auf der Basis von Gemüsebrühe, Säften und Tees.

*** Kontraindikationen / Gegenanzeigen:**

Das Programm richtet sich ausschließlich an Gesunde, d. h. Menschen ohne bekannte Erkrankungen und Menschen, die keine Medikamente einnehmen, mit Ausnahme von Vitaminen und Schilddrüsenhormon bei stabiler Schilddrüsenunterfunktion.

Sollten Sie unsicher sein ob Sie gesund sind, ist unbedingt eine ärztliche Untersuchung zu empfehlen.

Nicht fasten sollten Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder. Weitere Gegenindikationen sind eine bestehende oder früher durchgemachte Essstörung (Magersucht oder Bulimie), eine unbeabsichtigte Gewichtsabnahme in den letzten sechs Monaten sowie bekannte Gallensteine bzw. Gallenbeschwerden und eine bekannte Gicht bzw. früher durchgemachte Gichtanfälle.

Sollten sich während des Fastens neue deutliche Beschwerden einstellen ist das Fasten zu beenden und ein Arzt aufzusuchen.

Weitere Informationen zu den Kursinhalten und zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite.

Online-Fastenkurs im Herbst 2021 mit Frau Dr. med. Czerner

Zeit für Ihre Fragen:

Falls Sie interessiert sind und Fragen haben, melden Sie sich bitte beim Empfang in der Praxis oder über das Kontaktformular auf unserer Internetseite: www.gynTeam-czerner.de



Kursinhalte:

- ⇒ Sie bekommen eine Anleitung für ein neuntägiges Heilfastenprogramm mit zwei Entlastungstagen, fünf Fastentagen und zwei Aufbau Tagen
- ⇒ Sie führen das Fasten bei sich zu Hause durch und Frau Dr. med. Czerner begleitet sie täglich während einer gemeinsamen Abendstunde für alle Teilnehmer über **Zoom**
- ⇒ Die notwendigen Rezepte und Einkaufslisten schicken wir Ihnen vorab per E-Mail
- ⇒ Sie bekommen naturheilkundliche Tipps für ein erfolgreiches Fastenprogramm
- ⇒ Zusätzlich werden Sie von Frau Dr. med. Czerner mit Atem- und Entspannungsübungen aus dem Bereich der Mind-Body-Medicine unterstützt.

Der **Unkostenbeitrag** für die Teilnahme und das zur Verfügung gestellte Material **beträgt 89,00 Euro**.

Der Betrag ist vor Beginn des Kurses, bis zum 27. September 2021, mit dem Verwendungszweck „**Online-Kurs Heilfasten**“ auf das Konto der MVZ gynTeam Dr. Czerner GmbH mit der IBAN: DE63 2916 2394 4017 5375 00 zu überweisen.

Auf Wunsch können Sie über das Kontaktformular auf unserer Internetseite eine zusätzliche Voruntersuchung mit **BIA Messung vor und nach der Heilfastenkur** in unserer Praxis buchen (Bestimmung von BMI, Körperfett- und Muskelanteil u.a.). Der Unkostenbeitrag beträgt zusätzlich 50,00 Euro, den Sie direkt bei der Voruntersuchung bezahlen können.

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Teilnahme am **neuntägigen Online-Fastenkurs** vom 30.09. bis zum 08.10.2021 an. Den Absatz über Kontraindikationen und Gegenanzeigen habe ich gelesen und verstanden und erkläre hiermit, dass ich gemäß den dortigen Ausführungen gesund bin.

Die Teilnehmergebühr in Höhe von 89,00 Euro überweise ich vorab auf das o.g. Konto und erhalte danach eine Anmeldebestätigung und den Link zur Teilnahme an den **Zoom**-Sitzungen per E-Mail.

ich bin Patientin im MVZ gynTeam Dr. Czerner

ich bin keine Patientin im MVZ gynTeam Dr. Czerner

.....
Name, Vorname

.....
Geburtsdatum

.....
E-Mail-Adresse

.....
Datum und Unterschrift