

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Teilnahme am neuntägigen Online-Fastenkurs

☐ im Frühjahr. ☐ im Herbst 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 180,00 Euro (Wiederholer: 140,00 Euro) überweise ich vorab mit dem Verwendungszweck:

Heilfasten-Kurs

auf das Konto des MVZ gynTeam Dr. Czerner GmbH bei der Volksbank Osterholz

IBAN: DE63 2916 2394 4017 5375 00

und erhalte danach eine Anmeldebestätigung und den Link zur Teilnahme an den **Zoom**-Sitzungen per E-Mail.

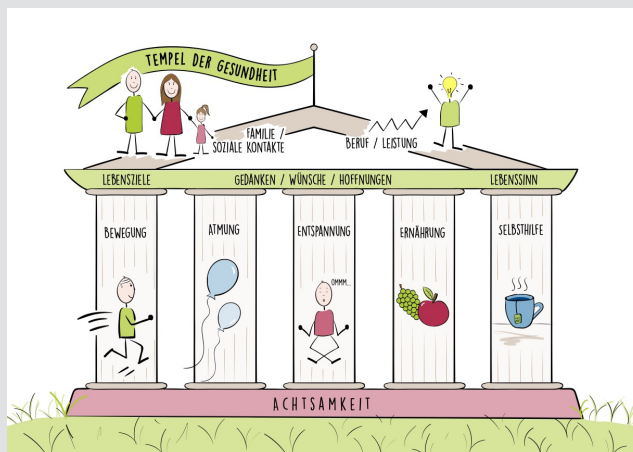
.....
Name,Vorname Geburtsdatum

.....
E-Mail-Adresse

.....
Datum und Unterschrift

Kontakt

Die ganzheitliche Betreuung unserer Patientinnen liegt uns am Herzen.



Dr. med. Dörte Czerner
Fachärztin für Frauenheilkunde



Über den QR-Code gelangen Sie direkt zum Kontaktformular auf unserer Internetseite.

MVZ gynTeam Dr. Czerner GmbH
Klosterstraße 12-14
50126 Bergheim
www.gynteam-czerner.de



Patienteninformation

Begleitetes integratives Heilfasten



natürlich – sorgfältig – umfassend

Jeder kann zaubern,
jeder kann seine Ziele erreichen,
wenn er denken kann,
wenn er warten kann,
wenn er fasten kann.

aus Siddhartha; H. Hesse



Liebe Fasteninteressierte,

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.

Frau Dr. med. Czerner hat im Rahmen ihrer naturheilkundlichen Ausbildung in der Klinik der Universitätskliniken Essen/Duisburg KEM die Buchinger-Fastenmethode kennen- und schätzen gelernt. An der **Akademie für integratives Fasten** des Universitätsklinikum Berlin hat sie die Ausbildung zur ärztlichen Fastentherapeutin absolviert.

Mindestens zweimal im Jahr bieten wir einen Online-Heilfastenkurs an. Darüber hinaus leitet Frau Dr. Czerner weitere Heilfastenkurse in anderen Formaten. Die aktuellen Kurs-Blöcke und Anmeldefristen werden immer auf unserer Internetseite veröffentlicht.

Kursinhalte

Sie bekommen eine Anleitung für ein Heilfastenprogramm mit zwei Entlastungstagen, sechs Fastentagen und drei Aufbautagen.

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

Sie führen das Fasten bei sich zu Hause durch und Frau Dr. Czerner begleitet Sie und die anderen Gruppenteilnehmer während gemeinsamen Abendstunden online über Zoom (eine Video-Kommunikationsplattform für Handy oder PC).

Die notwendigen Rezepte und Einkaufslisten schicken wir Ihnen vorab per E-Mail.

Sie bekommen **naturheilkundliche Tipps** für ein erfolgreiches Fastenprogramm, mit dem Sie Ihre bereits vorhandenen Ressourcen wieder entdecken.

Zusätzlich werden Sie von Frau Dr. Czerner mit **Atem-, Entspannungs-, & Bewegungsübungen** aus dem Bereich der Mind-Body-Medizin unterstützt.

Zum Ende der Fastenwoche erarbeiten wir individuelle Ernährungsempfehlungen für den Alltag.

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 entgegenzusetzen.
- Das Heilfasten kann uns helfen, gesünder und widerstandsfähiger zu sein.
- Das Heilfasten ist eine Erholungskur für Körper, Geist und Seele

** Kontraindikationen / Gegenanzeigen:*

Das Programm richtet sich ausschließlich an gesunde Menschen.

Bei bekannten Erkrankungen und Medikamenteneinnahmen, mit Ausnahme von Vitaminen und Schilddrüsenhormonen bei stabiler Schilddrüsenunterfunktion, bitten wir um Rücksprache.

Sollten Sie unsicher sein ob Sie gesund sind, ist eine ärztliche Untersuchung zu empfehlen. Nicht fasten sollten Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder.

Weitere Gegenindikationen sind eine bestehende oder früher durchgemachte Essstörung, eine unbeabsichtigte Gewichtsabnahme in den letzten sechs Monaten sowie bekannte Gallensteine bzw. Gallenbeschwerden. Sollten sich während des Fastens neue deutliche Beschwerden einstellen ist das Fasten zu beenden und ein Arzt aufzusuchen.