

Das Leistungsspektrum auf einen Blick:

- Unterkunft im EZ oder mit dem Partner im DZ, jeweils mit kostenfreiem WLAN-Zugang
- Entlastungstag und Fasteneinstieg
- Heilfasten nach Buchinger mit entsprechender Betreuung, Fastenbrechen und Aufbaukost
- Ärztliche Betreuung während des gesamten Aufenthaltes
- Qualifizierte Betreuung durch unsere Krankenschwestern
- Indikationsgerechte Diagnostik und Laboruntersuchungen bei Bedarf
- Krankengymnastik, einzeln und in der Gruppe, in teilweise klimatisierten Behandlungsräumen
- Bewegungstherapie mit Terraintraining in der Sächsischen Schweiz, abgestufte Konditions- und Wassergymnastik, Schwimmen, medizinische Trainingstherapie
- Nordic Walking, geführte Wanderungen und therapeutisches Klettern
- Massagen, Bäder, Fango, Leberwickel und manuelle Lymphdrainage
- Entspannungs- und Schmerztherapie
- Rückenschule und -gymnastik
- Ergo- und Beschäftigungstherapie

Als kostenfreie Zugabe

- Freizeitschwimmen, freies Training und Sauna im Hause
- Abhol- und Bringservice vom und zum Bahnhof in Bad Schandau



Wir akzeptieren:



Alle Angebote und Leistungsbeschreibungen freibleibend. Änderungen vorbehalten.

*Zu Gast in Sachen Gesundheit –
Zu Gast in der Sächsischen Schweiz*



*Fasten – Gesundheit
und Lebensfreude 2026*

FALKENSTEIN-KLINIK
AHB- und Reha-Klinik für Gastroenterologie,
Diabetologie, Kardiologie, Angiologie,
Gastroenterologische Onkologie und Heilfasten
Ostrauer Ring 35 · 01814 Bad Schandau
Tel. 03 50 22 - 450 · Fax 03 50 22 - 45 95 0
www.falkenstein-klinik.de
belegung@falkenstein-klinik.de



FALKENSTEIN-KLINIK
Bad Schandau

Heilfasten nach Buchinger

Konzept

Das Heilfasten nach Buchinger ist die am häufigsten angewandte Fastenmethode in Deutschland. Es handelt sich um eine reine Trinkkur auf der Basis von Gemüsebrühe, Säften und Tees. Die Methode begründete der Internist Otto Buchinger.

Eingeleitet wird das Buchinger Heilfasten mit so genannten Entlastungstagen. Man nimmt in dieser Zeit ausschließlich leichte Kost zu sich und bereitet sich auf das bevorstehende Fasten vor. Nach einer kompletten Darmentleerung beginnt man dann mit dem eigentlichen Fasten. Über den Tag verteilt werden mindestens drei Liter Flüssigkeit aufgenommen. Morgens wird Kräutertee mit Honig getrunken. Am Mittag dürfen Gemüsebrühe oder Gemüsesaft zu sich genommen werden, nachmittags abermals Kräutertee oder Mineralwasser. Gemüsebrühe oder Obstsaft dienen am Abend als Mahlzeit.

Das Ende der Fastenzeit wird mit dem Fastenbrechen eingeleitet, gegessen werden dürfen ein reifer Apfel und Gemüsesuppe. Daran schließen sich die Aufbautage an, welche von Wechselduschen und Bürsten-Massagen begleitet sind.



Ergebnisse

Studien mit 1000 Fastenden ergaben bei 80 % der Teilnehmer eine deutliche Verbesserung des Allgemeinbefindens nach Beendigung der Fastenkur. Die Buchinger-Fastenkur kann daher bei einer Reihe von Indikationen Linderung bringen oder im Rahmen der Krankheitsprävention helfen, Risikofaktoren zu reduzieren.

Therapeutisches Fasten bei bestehenden Erkrankungen

- Stoffwechselerkrankungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Krankheiten des Verdauungssystems
- Hautkrankheiten
- Erkrankungen des Bewegungsapparates und des rheumatischen Formenkreises

Präventives Fasten zum Abbau von Risikofaktoren

- Metabolisches Syndrom, Insulinresistenzsyndrom
- Typ-2-Diabetes
- Hohes Cholesterin, erhöhte Triglyzeride
- Bluthochdruck, Psychosozialer Streß
- Bewegungsmangel und Übergewicht

Termine

Ganzjährig, Beginn jeweils von Montag bis Freitag einer jeden Woche

Preise	Regulär 2026	Sonderpreise August 2026	Sonderpreise Januar 2027
28 Tage		4.200 €	3.920 €
21 Tage	3.885 €	3.360 €	3.255 €
14 Tage	2.730 €	2.520 €	2.520 €
10 Tage	2.150 €	1.950 €	1.850 €

Die genannten Preise verstehen sich **pro Person** als **Pauschale** für den gesamten Aufenthalt **inklusive**:

- Ärztlicher Eingangsuntersuchung und medizinischer Begleitung
- Heilfasten nach Buchinger inkl. Fastenberatung, Entlastungstagen, Fastenbrechen und Aufbaukost
- Therapieprogramm
- Unterkunft mit Vollverpflegung
- Nutzung von Schwimmbad, MTT, Sporthalle und Sauna (**als kostenfreie Zugabe**)

Hinweise

An- und Abreisetag gelten zusammen als ein Tag. Eine Rechnungsspezifikation ist auf Wunsch gegen Gebühr möglich (75 €). Die Freizeitnutzung ist nicht Teil des kalkulierten Preises, sondern eine freiwillige Zusatzleistung der Klinik.