

Wir akzeptieren:



**Alle Angebote und Leistungsbeschreibungen  
freibleibend. Änderungen vorbehalten.**

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](http://www.falkenstein-klinik.de) · [info@falkenstein-klinik.de](mailto:info@falkenstein-klinik.de)

228 F / 07/24 Fotos: Falkenstein-Klinik, forolia:Yuri Arcus/Christian Stoll, Herma photobjects

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



*Fasten – Gesundheit  
und Lebensfreude 2025*



**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 Aufbau tage 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



Termin: Ganzjährig, Beginn jeweils von Montag bis Freitag einer jeden Woche

Preis: 21 Tage: 3.885,- € pro Person  
14 Tage: 2.730,- € pro Person  
10 Tage: 2.150,- € pro Person

#### Sonderpreise August 2025:

28 Tage: 4.200,- € pro Person  
21 Tage: 3.360,- € pro Person  
14 Tage: 2.520,- € pro Person  
10 Tage: 1.950,- € pro Person

#### Sonderpreise Januar 2026:

28 Tage: 3.920,- € pro Person  
21 Tage: 3.255,- € pro Person  
14 Tage: 2.520,- € pro Person  
10 Tage: 1.850,- € pro Person

#### Zuschläge:

EZ mit kleinem Balkon oder Terrasse: 1,50 € pro Tag  
EZ mit großem Balkon oder Terrasse: 2,00 € pro Tag  
DZ mit Balkon oder Terrasse: 5,00 € pro Tag

### Hinweise:

An- und Abreisetag werden nur als ein Tag berechnet. Bei diesem Angebot ist eine Rechnungsspezifikation nur kostenpflichtig möglich. Der Pauschalpreis beträgt 75,- € je Spezifikation.

### 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 Aufbau kost
- 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
- Freizeitschwimmen, freies Training und Sauna als kostenfreie Zugabe im Hause
- Kostenloser Abhol- und Bringservice vom und zum Bahnhof in Bad Schandau

