

## Die Felke- Fastenkur

---

Viele Kurgäste kommen zu uns, um durch Felke- Heilfasten nicht nur ihr Gewicht zu reduzieren, sondern auch um die **Selbstheilungskräfte** ihres Körpers anzuregen. Ob **präventives Fasten** für Gesunde oder das **therapeutische, länger dauernde Heilfasten**:

Beide Formen werden mit Lehmanwendungen, Leberwickeln, Darmspülungen sowie Bewegungs- und Entspannungstechniken unterstützt. **Das tut Körper und Seele gut:**

- Das Immunsystem wird messbar unterstützt
- Verdauungsapparat und Stoffwechsel werden entlastet
- Der Körper wird entgiftet und entsäuert
- Seele und Geist schöpfen neue Lebenskraft
- Man gewinnt Abstand zum Alltag und zu belastenden Problemen

Fasten wirkt zudem positiv bei Erkrankungen der Gefäße, Bluthochdruck, Magen- Darm- Beschwerden, Allergien, Stoffwechsel- störungen und rheumatischen Erkrankungen.

In Bad Sobernheim orientiert sich die Felke- Fastenkur an der renommierten **Fastenmethode nach Dr. Buchinger**. Auf dem „Speiseplan“ stehen frisch gepresste Obstsäfte, Kräutertees, Gemüsebrühen und - säfte. Täglich können 300 bis 500 Gramm Körperfett abgebaut werden.

So kann Fasten zum **Anstoß für die Umstellung der Ernährung** bzw. einer dauerhaften Gewichtsreduktion werden. Ärzte und Ernährungswissenschaftler vermitteln Ihnen während des Aufenthaltes, wie Sie sich nach der Fastenkur entsprechend gesund ernähren können.

---