

Basenfasten nach Sabine Wacker ist:

eine milde Variante des klassischen Fastens, die auch für chronisch Kranke und besonders für Allergiker geeignet ist.

Sie leiden an?

- Erkrankungen des **Herz-Kreislauf-Systems** (z.B. Bluthochdruck, Arteriosklerose)
- Erkrankungen des **Verdauungssystems** (z.B. M.Crohn, Colitis ulcerosa, **Reizdarm**)
- **Endokrine Erkrankungen** (z.B. Gicht, Wechseljahresbeschwerden, PMS)
- Stoffwechselerkrankungen (wie **Diabetes** mellitus Typ II, **Osteoporose**)
- **Allergien** und Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Fruktose-, **Laktoseintoleranz**, **Heuschnupfen**)
- **Schmerzzustände** (z.B. Migräne, Arthritis, Rheuma, Fibromyalgie)
- **Übergewicht**

Dann lesen Sie unbedingt weiter!

Termine:

Fast jeden Monat bieten wir eine Fastenwoche an. Planen Sie am besten gut im Voraus, nehmen Sie sich Zeit für sich. Wir nehmen uns Zeit für Sie!

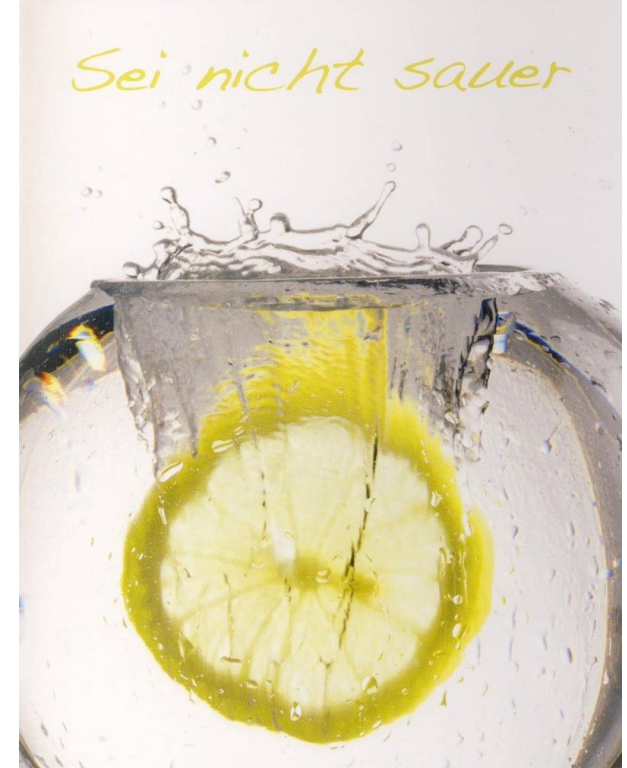
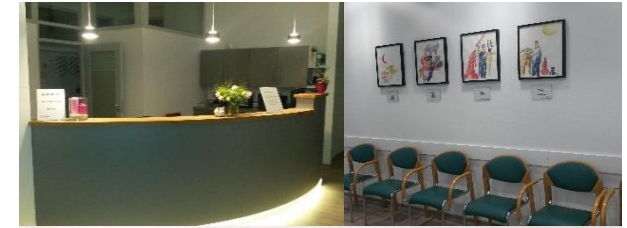
Anmeldung:

Hausarztpraxis
Elke Scholz-Keil
Ärztin-Naturheilverfahren
Mittelstr. 1

Tel.: (04421) 9877450
Fax.: (04421) 9877455
e-mail:
info@hausarztpraxis-mittelstrasse.de

Kosten:

Incl. Einführungsabend, 5 mal gemütliche Kleingruppentreffen (bis zu 10 Teilnehmerinnen), 2 Messungen der Körperzusammensetzung ca. 100 € nach GOÄ



Basenfasten

nach Sabine Wacker

mit Elke Scholz-Keil

Ärztin-Naturheilverfahren

Sie können sich gesund essen!

Erleben Sie, was in einer Woche Ernährungsumstellung mit Basenfasten erreicht werden kann.

Ohne Hungern

Sie schlemmen sich regelrecht gesund.

Wie ist das möglich?

Sie ernähren sich in dieser Woche ausschließlich mit dem, was der Körper basisch verstoffwechselt und den Körper entlastet wie

- fast alle Obst- und Gemüsesorten
- Nüsse und Samen
- Wasser und Kräutertee

Wir begleiten Sie mit schmackhaften, **leicht durchführbaren** Rezepten hin zu einer gesundheitsbewußteren Ernährungs- und Lebensweise.

Entsäuerung macht schlank, fit und leistungsfähig

Sie **verzichten** freiwillig für einen begrenzten Zeitraum (meist 1-2 Wochen) ganz auf **säurebildende Nahrungsmittel wie**

- Fleisch, Wurst, Käse
- Brot und Teigwaren
- Zucker und Süßigkeiten
- Milch, Sahne, Butter
- Sojaprodukte
- Kaffee, schwarzen Tee, Softgetränke, Alkohol

Keine Angst. Die Ausscheidung der „Altlasten“ erfolgt langsam und schonend, Heilkrisen treten nur selten auf. Das Basenfasten ist auch für Allergiker und chronisch Kranke **gut verträglich!**

Ablauf der Basenwoche

Montag

Einführungsabend

Hier erfahren Sie alles Notwendige. Sie erhalten eine Informationsmappe, in der Sie alles Wichtige in Ruhe nachlesen können, auch mit jahreszeitlich angepassten Rezeptvorschlägen.

Freitag bis Donnerstag 5 Treffen à 60 min

In gemütlicher Runde mit Tee und Snacks begleiten wir Sie durch die Woche. Darüber hinaus vermitteln wir Ihnen wichtiges Wissen zur gesunden Ernährung.