

# Integrative Medizin – Gesundheit neu denken

Unser stationäres Behandlungskonzept, das **Vier-Säulen-Konzept nach Dr. med. Erich von Weckbecker**, basiert auf dem Behandlungsansatz der Integrativen Medizin. Diese verbindet moderne Schulmedizin und wissenschaftliche Diagnostik mit anerkannten Verfahren der Naturheilkunde und ganzheitlich wirkenden Therapien. Aus unserer Erfahrung ist diese moderne Form der Medizin am besten dafür geeignet, um chronische Erkrankungen und Risikofaktoren zu behandeln oder diesen vorzubeugen. Denn wir erhalten die Möglichkeit, den Patienten als Mensch in seiner Gesamtheit zu betrachten und mit Hilfe eines breiten Therapie-Spektrums fachübergreifend und individuell ausgewählt zu behandeln.

Das Holistische Heilfasten nach Weckbecker bildet die Grundlage des Vier-Säulen-Konzepts, in dem alle Anwendungen und Maßnahmen ineinander greifen und sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützen. Gerade deren Zusammenwirken und die enge Zusammenarbeit unserer Fachabteilungen ermöglicht eine ganzheitliche Regeneration von Körper, Geist und Seele.

## Die erste Säule



### HEILFASTEN

Durch freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung stellt sich Ihr Körper beim Fasten auf „Ernährung von innen“ um. Stoffwechselprodukte werden mobilisiert und ausgeschieden. Heilfasten wirkt anti-entzündlich, antirheumatisch, antiallergisch und psychisch stabilisierend. Gewichtsverlust ist in den meisten Fällen ein willkommener Nebeneffekt. Das Fasten wird individuell auf Sie abgestimmt. Gemeinsam mit Ihrem Arzt wählen Sie die Fastenvariante aus, die am besten zu Ihnen passt: z.B. Saftfasten mit mineralstoffreichen Gemüsebrühen, frisch gepressten Gemüsesäften und Kräutertees oder das Fasten mit Milch und Brötchen.



### ERNÄHRUNG & DIÄTIK

Patienten, die nicht fasten dürfen oder möchten, können dennoch mit unserer vegetarischen Basischen Bio-Vitalküche eine nachhaltige Stoffwechselentlastung erreichen (siehe Seite 46). Bei der Auswahl aller von uns verwendeten Lebensmittel legen wir größten Wert auf biologischen Anbau und Regionalität. Wie viel Freude gesunde Ernährung bereiten kann, zeigen Ihnen unsere ErnährungsexpertenInnen in der Lehrküche, bei Vorträgen und beim Einkaufscoaching. Auf Wunsch erarbeiten wir in einem persönlichen Beratungsgespräch gemeinsam mit Ihnen individuelle Strategien, wie Sie Ihre Gesundheit durch eine gezielte Ernährung fördern können.

## Die zweite Säule



### BEWEGUNG & ENTPANNUNG

Für die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele ist der Rhythmus von Anspannung und Entspannung maßgeblich. Deshalb sind beide Komponenten gleichwürdiger Bestandteil unserer Therapieangebote und des TuRuh-Programms. Der angeregte Fastenstoffwechsel und der entspanntere Muskeltonus begünstigen die positive Wirkung auf Ihre Gesundheit. Wir bieten Ihnen ein umfassendes Bewegungs- und Entspannungsprogramm von AquaFitness über Faszientraining, Nordic Walking, Milon®-Zirkel- und Personal Training bis zu Progressiver Muskelentspannung.



### OSTEOPATHIE

In unserem Zentrum für osteopathische Schmerztherapie hat die Osteopathie in Kombination mit dem Heilfasten einen besonders nachhaltigen Effekt: Mit präzisen Griffen werden Wechselwirkungen und Dysbalancen zwischen Muskulatur, inneren Organen, Wirbelsäule und Gelenken behandelt und korrigiert – besonders wertvoll und hilfreich u.a. bei orthopädischen Beschwerdebildern, aber auch Magen-Darm-Beschwerden oder Migräne.



### PHYSISCHALE THERAPIEN

Wir bieten ein breites Spektrum spezieller Anwendungen: z.B. Physiotherapie, manuelle Lymphdrainage, Akupunkturmassage nach Penzel (APM), Dorn-Breuß-Massage, Manuelle Therapie, Fußreflexzonen- und Bindegewebsmassage.



#### DIE ERSTE SÄULE:

Heilfasten, Ernährung & Diätetik

#### DIE ZWEITE SÄULE:

Bewegung & Entspannung,  
Osteopathie, Physiotherapie

#### DIE DRITTE SÄULE:

Wassertherapie nach Kneipp, Weckbecker Darmbad (Colontherapie)

#### DIE VIERTE SÄULE:

Spiritualität, Lebensberatung & Achtsamkeit

## Die dritte Säule



### WASSERTHERAPIE NACH KNEIPP

Wechselbäder, Güsse und Wickel regen Stoffwechsel, Durchblutung und Lymphsystem an. Auch Blutkreislauf und das vegetative Nervensystem profitieren nachhaltig. Ausscheidungsprozesse werden gefördert, das Immunsystem gestärkt, Entspannung und erholsamer Schlaf werden leichter.



### WECKBECKER DARBAD (COLONTHERAPIE)

Die Colontherapie unterstützt das Heilfasten besonders effektiv: Durch schonende Spülung des Dickdarms werden Stoffwechselprodukte schneller ausgeleitet. Mit dieser von Dr. med. Erich von Weckbecker entwickelten Therapie lassen sich während des Fastens mitunter auftretende Hungergefühle sowie Kopfschmerzen vermeiden oder rasch abmildern.

## Die vierte Säule



### SPIRITUALITÄT, LEBENSBERATUNG & ACHTSAMKEIT

Viele Menschen spüren während des Fastens eine steigende Sensibilität. Oft machen sich ein gewisses Glücksgefühl sowie kreative, heitere Entspanntheit bemerkbar. Der Abstand vom Alltag gibt Raum für grundsätzliche Lebensfragen. In ruhiger Atmosphäre wird es möglich, auch verschüttete Gefühle und Gedanken aufzunehmen und sich ohne Zeitdruck um innere Anliegen zu kümmern.

Unser seelsorgerisch-psychotherapeutisches Team begleitet Sie bei diesen Erfahrungen. Einzelgespräche, Gesprächsrunden und Übungen zeigen Wege auf, wichtige Lebensthemen für sich zu bearbeiten und eine achtsame Lebenshaltung zu entwickeln. Meditative Angebote und Gottesdienste geben Kraft und innere Ruhe.

Unsere Angebote für einen Aufenthalt in heilsamer Stille und das Zubucher-Paket „Fasten in Stille“ finden Sie auf Seite 48.

**HINWEIS:** Im ärztlichen Aufnahmegergespräch wird nach eingehender Untersuchung und Beratung – unter Berücksichtigung etwaiger Vorerkrankungen, aktueller Beschwerden und Konstitution sowie persönlicher Biografie und Lebenssituation – die individuelle Methodik des Heilfastens und die begleitenden Therapien angepasst.

Auch während des Aufenthalts sind alle Ärzte und Fachbereiche regelmäßig miteinander im Austausch, um die bestmögliche Betreuung jedes einzelnen Patienten zu gewährleisten und bei Bedarf individuelle Anpassungen im Therapieplan vorzunehmen.