



durch Dr. Lütznert gegründete u.  
ärztlich geprüfte Ausbildungen.

wir sind Mitglied der Ärzte-Gesellschaft  
für Heilfasten u. Ernährung e.V.

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank für Ihr Interesse an unseren Fastenkuren nach Dr. Buchinger und **Basenfasten**.  
Nachfolgend finden Sie Informationen zu unseren verschiedenen Kuren und auch der verschiedenen  
Wohnmöglichkeiten, entweder im 4 Sterne Superior Hotel SCHWARZWALD-PANORAMA; oder der etwas  
kostengünstigeren Unterbringung im Hotel Sonnenhof, bei gleichwertiger Teilnahme an einer Kur im Hotel  
SCHWARZWALD-PANORAMA.

Informationen zu unseren Terminen finden Sie hier: <https://www.fastenhotel.de/unsere-fastentermine/>

## Persönliche Wertschätzung und Aufmerksamkeit

Wir freuen uns Ihnen, mit unserer langjährigen Erfahrung bei einer Fastenkur nach Dr. Buchinger oder bei  
einem **Basenfasten** Seite stehen zu dürfen.

Im SCHWARZWALD PANORAMA unterstützen wir unsere Gäste in diesem individuellen Entwicklungsprozess,  
indem wir eine bewusste Lebenseinstellung vorleben und die individuellen Bedürfnisse und die naturgegebene  
Gesundheit eines jeden Gastes in den Mittelpunkt unserer Gastlichkeit stellen.

## Willkommen im SCHWARZWALD PANORAMA in Bad Herrenalb.

In unserem 4 Sterne Superior Hotel, haben sie die Gelegenheit sich rundum wohl zu fühlen. Die ruhige, erhöhte  
Waldrandlage des Hauses und die komfortable Einrichtung. Alle Zimmer sind sehr großzügig und hochwertig  
ausgestattet, Doppelbett, großem Badezimmer i.d.R. mit Bade- Duschwanne, großem Balkon, wahlweise mit  
Blick ins Tal über Bad Herrenalb oder zur Waldseite hin. TV, WLAN und Telefon sind obligatorisch.

## Alles in unserem Haus: Thermalschwimmbad – Sauna – Massage- und Beautyabteilung – Fitnesssuite...

Selfness ist ein noch sehr junger Begriff, der sich von „self“, dem englischen Wort für „ich“ ableitet und von  
führenden Zukunftsforschern als Weiterentwicklung des Wellness-Verständnisses begriffen wird.  
Selfness steht für das Wissen um eine hohe Selbstverantwortung und meint den achtsamen Umgang mit sich  
selbst. Dazu gehört vor allem, dass jeder Mensch für sein Wohlergehen und sein Leben selbstverantwortlich ist  
und pro-aktiv dazu beitragen kann, seine Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.

In unserem SPA-Bereich, haben Sie auf 600 m<sup>2</sup> ohne extrakosten, verschiedene Möglichkeiten wie: Thermalschwimmbad, Sauna (bio und finnisch) Dampfbad zu nutzen. Darüber hinaus bieten Ihnen unsere ausgebildeten Therapeutinnen von der klassischen Massage bis Hotstone, Basenbäder und Kosmetik ... viele verschiedene Möglichkeiten an, sich verwöhnen zu lassen.

## Unsere langjährige Erfahrung für Sie

Conny + Reiner Wettcke, wir sind ausgebildete Fastenleiter der dfa. (deutsche Fastenakademie) und begleiten seit über 21 Jahren Fastenkuren nach Dr. Buchinger und Basenfasten. Fasten ist eine der ältesten Methoden zur Regeneration und Wiederherstellung des Wohlbefindens im ganzheitlichen Sinne. Schon Paracelsus verordnete bei nahezu jeder Erkrankung das Fasten als reinigenden Prozess. Durch das Fasten, hat der Körper wieder die Energie, die er braucht um Selbstheilungsprozesse in Gang zu setzen.

Neuere Forschungen bestätigen die elementare Unterstützung des Fastens unseres gesamten Körpers und seiner komplexen Funktionen, bei vielen Belastungen und Erkrankungen unserer Zeit. Viele erfahren hierbei aber nicht nur eine rein körperliche, sondern auch seelisch - geistige Verbesserung ihres Allgemeinbefindens.

## Kleine Gruppen

Auch der Rahmen, in dem das Fasten stattfindet, bildet eine wesentliche Grundlage für den Erfolg einer Fastenkur. So finden unsere Kuren an einem Ort statt, an dem Natur und Komfort eine in jeder Beziehung gute Verbindung eingegangen sind. Die Gruppengröße ist zwischen 3 - 18 Personen. Wir beginnen immer sonntags mit einer neuen Gruppe, dies ist sehr wichtig, da gerade die Gemeinsamkeit – das gegenseitige Kennenlernen, das gemeinsame Erleben der unterschiedlichen Fastenphasen, ja, einfach das Fasten in einer Gruppe, eine wesentliche Stütze beim Fasten ausmacht.

## Das Buchingerfasten

Fasten mit oder ohne Aufbautage. Jedes Programm ist so ausgelegt, dass Aktivität und Ruhe nicht zu kurz kommen. Wir bieten Ihnen ein ausgewogenes Tagesprogramm, das aber genügend Raum lässt, für die eigenen Interessen bzw. Schwerpunkte. Ob Sie 7 Tage, 10 Tage, 2 oder 3 Wochen Kuren, bleibt Ihrem gesteckten Ziel überlassen. Wenn Sie sich über die Dauer einer Kur nicht im Klaren sind, rufen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gern.

Beim Programm 6+1 haben Sie einen Aufbautag beinhaltet oder beim Programm 10+4 haben Sie nach 10 Fastentagen, 4 Tage Aufbautage mit basenbetonten Lebensmitteln. Dies sind aber nur Vorschläge, wir überlassen es Ihnen, wie viele Tage Sie Fasten bzw. wie viele Aufbautage Sie machen möchten.

## Das Fasten mit basischer Kost

Unser sogenannter "Gesundheitsberg" bietet Ihnen mehrere Möglichkeiten, bei Ihrer Entscheidung für eine bewusster und gesündere Freizeit an. Das **Fasten mit basischer Kost** ist eine sanfte Art des Fastens. Diese besondere Form der Ernährung, unterscheidet sich wesentlich zum Fasten nach Dr. Buchinger, da bei dieser Kur gegessen werden darf. Die Besonderheit liegt im Genuss von basenbildenden Lebensmitteln. Hierbei wird bewusst auf Fleisch und die meisten Kohlehydrate verzichtet. Dafür erhalten Sie eine abwechslungsreiche auf Gemüse, Salate, Früchte, Sprossen und Nüsse, sowie gute Öle basierende, basenreiche Kost. Diese Kur führen wir nach der bewährten Methode von Sabine Wacker durch, die unser Haus zertifiziert und empfohlen hat.

Im Restaurant des SCHWARZWALD PANORAMA, „La Vie“, erhalten Sie, die für Sie eigens zubereitete biologische (Bioland®) Basenkost. Gerne nehmen wir bei Unverträglichkeiten oder Allergien, Rücksicht auf Ihre individuellen Bedürfnisse. Lassen Sie sich gesund verwöhnen!

## Fastenräume in einem extra Trakt des Hotels

Für die Buchinger- Faster/innen und die Basenfaster/innen, haben wir übrigens abseits vom allgemeinen Betrieb des Hotels, ganz separate Räume zur Verfügung, in denen wir für Ihr Wohl sorgen. Hier haben Sie die Möglichkeit an der Teebar sich mit Ihrem Lieblingstee zu versorgen und nehmen gemeinsam mit den anderen Fastengästen, Suppen und Säfte ein. Die Ihnen zur Verfügung gestellten Thermoskannen und Wasserflaschen, geben Ihnen die Möglichkeit auch auf dem Zimmer alles zur Verfügung zu haben, was Sie für Ihr Wohlbefinden brauchen.

## Das Rahmenprogramm

Beide Kuren beinhalten ein begleitendes Rahmenprogramm. Am Morgen beginnen wir mit einer 1,5 bis 3 stündigen Wanderung, durch unsere, direkt um uns liegende fantastische Natur von Wald, Wiesen und Quellen. Bad Herrenalb gehört zum Naturpark Schwarzwald.

Vorträge über Ernährung und andere Gesundheitsthemen, die für Ihre Kur, aber auch darüber hinaus, wichtige Anregungen sein können, begleiten ihr tägliches Programm. Am Mittag haben Sie genügend Freiraum, um noch eigene Schwerpunkte zu setzen und zur Ruhe zu kommen.

## Colon Hydro Therapie und TCM

unser Partner und Therapeut, **Heilpraktiker Herr André Weber**, betreut Sie gerne ergänzend zu Ihrer jeweiligen Kur mit der Colon Hydro Therapie. Diese insbesondere die Darmfunktion, unterstützende Methode der professionellen Darmreinigung, ist eine sinnvolle Ergänzung.

Herr Weber bietet in Zusammenhang einer Fastenkur besondere Preisvorteile für unsere Faster/innen an. Angebote hierzu finden Sie unter dem folgenden Link: <https://www.fastenhotel.de/hydro-colon/>

Des Weiteren, besteht die Möglichkeit, eine Fastenkur mit TCM ( Traditionell Chinesische Medizin) zu unterstützen. Diese ca. 3000 Jahre alte Heilkunst steht Ihnen bei uns durch Herrn André Weber (Heilpraktiker TCM) als Möglichkeit zur Verfügung. Näheres finden Sie auch unter diesem Link: <http://www.fastenhotel.de/heifasten-mit-tcm/> .

## Yoga

Eine mögliche Ergänzung bietet auch das Hotel SCHWARZWALD-PANORAMA in Mitarbeit Frau Kerstein Weinbrecht an. Weitere Infos hierzu finden Sie hier: <https://www.fastenhotel.de/fastenkuren/fasten-und-yoga/>

## Bad Herrenalb hat was...

Geprägt durch die besonderen hydrologischen und geologischen Umstände, besitzt Bad Herrenalb viele positive Voraussetzungen für die energetische Rehabilitation und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Schon die Mönche des Zisterzienserordens aus dem 12. Jahrhundert wussten diese Naturkräfte zu nutzen.

Die Sieben Täler Stadt Bad Herrenalb, hatte schon zu Beginn des 20sten Jahrhunderts, als Kurort für Priesnitz-Kuren sich einen Namen gemacht. Nicht zuletzt die Lage der Kurstadt, eingebettet in die Wald- und Hügellandschaft des Nationalparks Nordschwarzwald und das Heilklima, geben einen naturgegebenen Rahmen von Schönheit und Erholung vor, in dem es nicht schwer fällt sich wohl zu fühlen.

Darüber hinaus bietet das ganz in der Nähe (10 Fußminuten) gelegene Thermalbad [www.siebentaelertherme.de](http://www.siebentaelertherme.de), ebenso viele Möglichkeiten an, es sich auch mal außerhalb des SCHWARZWALD PANORAMA, gut gehen zu lassen.

Wir hoffen dass Sie unser Angebot überzeugt und würden uns freuen Sie als unseren Gast begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen aus Bad Herrenalb

*Reiner und Conny Wettcke*

Fastenleiter - Guest Manager

Fastenkuren im Hotel Schwarzwald Panorama

Reiner und Conny Wettcke - Rehteichweg 22 - 76332 Bad Herrenalb Tel: +49 (0) 152 33 88 99 60