

Fasten macht glücklich

Warum Fasten in Haubers Naturresort Sinn macht und wie der bewusste Verzicht funktioniert.

Kurz & knapp

- Verschiedene Fastenmethoden in Haubers Naturresort
- Bewusster Verzicht auf Nahrung beim Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger
- Mehr Motivation und Lebensfreude: die positiven Auswirkungen des Fastens

Inmitten von duftendem Heu und idyllischer Ruhe bietet Haubers Naturresort im Allgäu eine besondere Auszeit für Körper und Geist: verschiedene Fastenmethoden, darunter Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger, Intervallfasten oder die klassische Allgäuer Schrothkur. In dem familiengeführten Vier-Sterne-Superior-Hotel in Oberstaufen können Gäste die für sie geeignete Fastenkur besprechen und erhalten eine persönliche Betreuung während des Aufenthalts. Meditative Wanderungen und wohltuende Wellness-Anwendungen ergänzen das Angebot. Umgeben von eigenen Wiesen und Wäldern konzentrieren sich Erholungssuchende in entspannter Atmosphäre der Allgäuer Bergwelt ganz auf ihre physische und psychische Gesundheit. „Anfangs hadert man mit dem Appetitgefühl, freut sich aber täglich auf die frisch gepressten Säfte und genießt von Tag zu Tag mehr Leichtigkeit“, so das persönliche Fazit von Eva und Tanja Hauber nach einer Woche ihres Selbsttests. „Zum einen durch den Gewichtsverlust, vielmehr allerdings durch die geistige Unbeschwertheit und körperliche Entschlackung. Nach den ersten Tagen unserer Heilfastenkur waren alle Sinne spürbar geschärft. Das Hautbild wirkte gesünder, die Schlafqualität stieg merklich an. Ein neues Glücksgefühl entfachte sich“. Die Gesundheitsprogramme in Haubers Naturresort sind ganzjährig buchbar.

Heilfasten ist der bewusste Verzicht auf Nahrung für einen begrenzten Zeitraum, ohne dabei Hungergefühle zu erleiden. In Haubers Naturresort in Oberstaufen wird die mindestens 7-tägige Kur nach Dr. Otto Buchinger praktiziert, bei der Gäste ausschließlich Säfte zu sich nehmen und unterstützend Leberwickel mit frischen Kräutern aus dem Garten erhalten. Dieser Prozess ermöglicht es dem Körper, sich von Belastungen zu befreien, Giftstoffe und Schlacken auszuscheiden und gleichzeitig innere Ruhe und Entspannung zu finden. Daneben bietet das Allgäuer Naturhotel auch andere Programme, wie die Fastenkur nach Johann Schroth. Der Aufenthalt kann mit verschiedenen Wellness- und Fitnessaktivitäten wie etwa Wandern oder Schwimmen im hauseigenen Naturbadeseen ergänzt werden. Zusätzlich bieten Angebote zu Waldbaden und Spa-Anwendungen mit Haubers eigenem Bergheue eine willkommene Auszeit vom Alltagsstress.

Die positiven Auswirkungen des Fastens

Fasten weist nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit auf. Es hilft bei der Entgiftung des Körpers, unterstützt die Regulierung von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin und verbessert außerdem das allgemeine Wohlbefinden durch die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Dieser Botenstoff vermittelt nicht nur gute Gefühle, sondern erhöht auch die Motivation, den Lebensstil nachhaltig zu ändern. Beim Fasten nach Dr. Otto Buchinger haben Gäste die Möglichkeit, aus dem gewohnten Alltag auszubrechen, sich auf sich selbst zu besinnen und ein neues Körperbewusstsein sowie ein gesteigertes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Familie Hauber und ihr Team legen großen Wert auf die individuellen Bedürfnisse der Heilungssuchenden. Nach einem ausführlichen Anfangsgespräch wird der Fastenaufenthalt durch Heilpraktikerin und Fastenexpertin Christiane Haibel sowie auf Wunsch von einem Arzt begleitet.



[Bild-Download](#)



[Bild-Download](#)

Pressekontakt:

Eva Hauber von Haubers Naturresort (Geschäftsführerin und Marketing-Leitung)
E-Mail: eva@haubers.de, Telefon: +49 (0) 8386/9330-5

Natalie Schneider von AHM Kommunikation (PR Agentur)
E-Mail: natalie@ahm-agentur.de , Telefon +49 (0) 8807 21490-17

www.haubers.de/presse/