



Fasten, ohne zu hungern

»Wer abnehmen will, muss essen«, so lautet die Philosophie von Dr. Hermann Silberhorn, unserem Internisten und Fastenbegleiter.

Die eiweißgestützte »very low diet« bedeutet Fasten – allerdings ohne strengen Verzicht üben zu müssen. Die dabei erzielte Gewichtsreduktion entspricht der einer strengen Fastenkur. Das Besondere daran ist die Betreuung durch Dr. Silberhorn mit seinem täglichen Essbewusstseins-training und die wirksame Unterstützung durch Kneipp'sche Anwendungen wie entschlackende Leberwickel, belebende Güsse, duftende Heublumensäckle, Kräutertees und viel Bewegung ... ein idealer Jungbrunnen. EntSPANnen Sie im neuen KneippSPA mit lichtdurchflutetem Schwimmbad,

Sprudelbecken, Phonotheke und der Finnischen Außenblockhaus-Sauna mit Whirlpool oder den Dampf- und Kräutersaunen. Erleben Sie ganzheitliche Anwendungen wie eine Kräuterstempelmassage, ein Johanniskraut-Ganzkörpersoftpack oder eine Naturkosmetik nach Dr. Hauschka. Natur zum Anbeißen – nicht nur durch unsere ausgezeichnete Küche, sondern auch beim Rund- und Riechgang auf der Kräuterterrasse oder beim Träumen auf der Apfelbaumwiese.

Unser Angebot: 7 Tage Heilfasten ab 695 Euro pro Person ■


Kneippianum
sanus per aquam

Weitere Infos unter
KNEIPPIANUM
Alfred-Baumgarten-Straße 6
86825 Bad Wörishofen
Tel. +49(0)8247/35 10
kneippianum@barmherzige-bad-
woerishofen.de
www.kneippianum.de



MANN muss heute schön sein.

Studien belegen, dass mit der Attraktivität, der selbstbewussten Ausstrahlung die Erfolgchancen sowohl privat als auch beruflich steigen. Das gilt auch für Männer. ■

Welche Möglichkeiten es gibt, dem nachzuhelfen, erklärt Dr. Gerhard Sattler von der Rosenpark Klinik: »Zehn bis 15 Prozent der Behandlungen in der Rosenpark Klinik werden bereits bei Männern durchgeführt. Dabei plagen die Männer dieselben Sorgen wie die Frauen: Im Vordergrund stehen Falten, die sie älter

wirken lassen, als sie tatsächlich sind, gefolgt von vermehrter Fettlagerung an Bauch und Hüfte. Dabei haben Männer den Wunsch, einfach gesund und vital zu wirken, ohne einem Schönheitsideal nachzueifern.« Egal, welche Zone Ihres Körpers (Doppelkinn, Bauch u.a.) sich beim Blick in den Spiegel als tägliche

Belastung für Sie erweist – das Expertenteam steht Ihnen gerne unterstützend zur Verfügung! Es sind die Fachärzte der Rosenpark Klinik, die Ihnen helfen können. ■

Alle Informationen zu diesem Thema erhalten Sie auch direkt unter www.rosenparkklinik.de

Natürlich fit mit Heilpilzen

Schon seit Jahrtausenden weiß man in Asien um die gesundheitsfördernde Wirkung der Heilpilze. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden sie bereits seit rund 4.000 Jahren zur Prävention und zur Behandlung vieler Krankheiten erfolgreich eingesetzt. Auch bei uns wächst in der ganzheitlichen Medizin ihre Bedeutung. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt inzwischen die Heilwirkung von Cordyceps, Reishi, Shiitake & Co. Der große Vorteil: Sie wirken ganz natürlich! Unsere moderne Leistungsgesellschaft stellt immer höhere Anforderungen an uns. Viele Menschen fühlen sich daher immer wieder abgespannt, kraftlos und erschöpft. Gerade in Zeiten hoher Belastungen können wir mit Heilpilzen, als Pilzpulverkapseln eingenommen, viel für unsere Leistungsfähigkeit tun, denn sie sind überaus reich an wertvollen Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Polysacchariden und Aminosäuren. Ein echter Powerpilz ist zum Beispiel der Cordyceps. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt er als der Pilz für Kraft, Lebensenergie, Ausdauer und Willensstärke. Studien

belegen seine regulierende Wirkung auf das Immunsystem und den Hormonhaushalt. Zudem wirkt er Stresssymptomen entgegen und hat einen ausgleichenden Effekt auf die Psyche. Durch seine positive Wirkung



auf die Atmungsorgane und das Herz steigert er darüber hinaus die allgemeine körperliche Ausdauer. Daher wirkt er auch beim Sport leistungsfördernd und sorgt danach für eine schnellere Regeneration. Einen Namen hat er sich übrigens auch als natürliches Aphrodisiakum gemacht, da er einen positiven Einfluss auf die Produktion von Geschlechtshormonen hat und die sexuelle Aktivität fördert. Deshalb kann der

Cordyceps auch bei allen Problemen im Bereich der Geschlechtsorgane sehr wirksam eingesetzt werden. Heilpilze vitalisieren uns aber nicht nur, sondern unterstützen uns auch bei der Entgiftung. So wirkt der Reishi blutreinigend und fördert die Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe über die Leber, während der Hericium die Entschlackung über den Verdauungstrakt ankurbelt und der Cordyceps die Ausscheidung wasserlöslicher Toxine über die Niere anregt. Sehr wohltuend ist auch der Polyporus. Er unterstützt das Lymphsystem, sodass die Ausleitung von Giftstoffen aus den Geweben in Gang kommt. Positiver Nebeneffekt: Durch die gezielte Entschlackung wird auch die Haut schöner! Mehr Informationen und eine kostenlose Beratung zum Thema Heilpilze gibt es zum Beispiel bei MykoTroph, einem der führenden Institute für Ernährungs- und Pilzheilkunde in Europa. Dort erfahren Sie auch, welche Heilpilze bei Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Allergien und vielen anderen Krankheiten hilfreich sind. Tel. 06047/988530. www.HeilenmitPilzen.de ■

Power
aus der
Traditionellen
Chinesischen Medizin

Ober: Reishi, in China auch bekannt als »Pilz des tausendjährigen Lebens«.

Links: Cordyceps sinensis: Powerpilz für Kraft, Ausdauer, Willensstärke und sexuelle Energie.