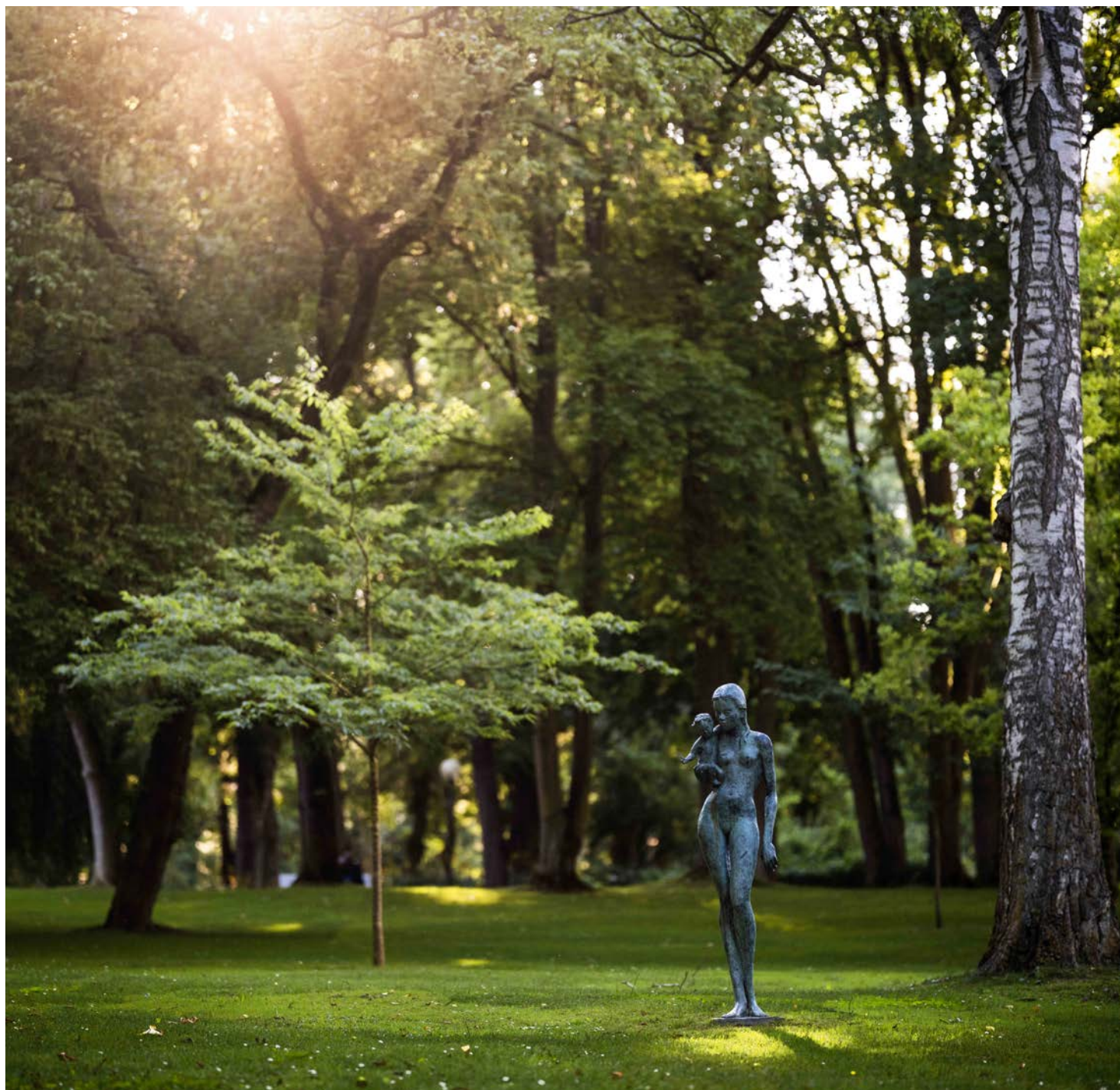




Gesundheit neu gedacht
2026 Fasten . Prävention . Therapie

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial.....	3
Klinkkonzept	4
Ärzteteam.....	6
Heilfasten	8
Basenfasten	12
Individuelle Präventionsangebote.....	15
Longevity.....	16
Stress & Burnout	17
Frauengesundheit.....	17
Kurzprävention.....	17
Metabolic Prevention	18
Individuelle Therapie	19
bei onkologischen Erkrankungen.....	20
bei Post Covid Syndrom	22
bei chronischen Schmerzen	23
bei chronischen Erkrankungen	23
Restaurant Kostbar	25
Zimmerambiente.....	26
Kosmetik.....	27



Gesundheit neu gedacht

KLARHEIT GEWINNEN. GESUNDHEIT GESTALTEN. SELBSTWIRKSAM LEBEN.

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Gäste,

seit der Gründung unseres Hauses 1985 durch meinen Vater, Dr. med. Wolfgang Wöppel, widmen wir uns der GESUNDHEIT.

Die visionäre Idee meines Vaters war, durch eine gesunde Ernährung ein gesundes Mikrobiom aufzubauen, durch orthomolekulare Medizin den Organismus bestmöglich im Heilungsprozess zu unterstützen und durch Therapie für die Seele mentale Stärke und eine positive Lebenseinstellung aufzubauen.

Begleitend von dem möglichst schonenden Einsatz konventioneller Therapieverfahren sollte die Erkrankung in Schach gehalten werden, um dem Organismus die Zeit zu geben, die er braucht, um gesund zu werden. Denn die meisten Erkrankungen entstehen nicht von heute auf morgen. Bis Symptome oder Krankheiten in Erscheinung treten, ist der Organismus häufig bereits lange in seiner Arbeit gestört.

Dieser Ansatz ist aktueller denn je. Fast drei Viertel aller Menschen sterben an den Folgen von chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Atemwegserkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2. Die Weltgesundheitsorganisation rechnet mit einem Zuwachs an Krebsneuerkrankungen bis 2030 von 70%!

Da diese Erkrankungen zumeist einen chronischen Verlauf haben und häufig mit (deutlichen) Einschränkungen des alltäglichen Lebens verbunden sind, bedeuten sie für viele Menschen auch eine Einschränkung der Lebensqualität. Dabei sind die meisten chronischen Erkrankungen teilweise, wenn nicht überwiegend durch den Lebensstil verursacht.

Die drei Hauptrisikofaktoren sind dabei:

- Stress
- Fehl- und Überernährung
- Bewegungsmangel

Was heißt das?

Nun, abgesehen von jeweiligen genetisch bedingten Risiken, haben wir es selbst in der Hand, krankmachende Risikofaktoren anzugehen und unseren Lebensstil entsprechend positiv zu verändern. Anfangs mag dies dem Einzelnen oft nicht ganz einfach vorkommen, doch mit einer guten und fundierten medizinischen Begleitung gelingt dies regelmäßig.

Die beste Möglichkeit, Krankheiten zu heilen, ist, sie zu verhindern.

Wir unterstützen Sie dabei.

Ihre

Angelika Wöppel-Wagener
Geschäftsführende Gesellschafterin





Konzept

GESUNDHEIT NEU GEDACHT

Unsere Erfahrung zeigt, dass es sich immer lohnt, in Gesundheit zu investieren.

Wir ermutigen unsere Gäste und Patienten **mehr VER-ANTWORT-ung** zu übernehmen für:

- IHRE Gesundheit
- IHRE Gedanken
- IHRE Haltung
- IHRE Lebenseinstellung

Hin zu der Haltung:

Ich kann – trotz meiner Erkrankung, meines Übergewichts etc. in die Selbstwirksamkeit kommen und entscheiden, wie ich meinen Körper zukünftig maximal unterstütze, um gesund zu bleiben oder zu werden.



GANZHEITLICH. NATÜRLICH. INDIVIDUELL.



DIAGNOSTIK

Auf der Basis eines ausführlichen Anamnesegespräches bieten wir je nach jeweiligem Gesundheitsstatus und gebuchtem Paket weitere diagnostische Verfahren an. Diese umfassen die körperliche Untersuchung, Ultraschall- Untersuchungen der inneren Organe und des Herzens, sowie ein EKG. Mehr als Zahlen und Werte interessiert uns aber vor allem, was Sie persönlich bewegt. Was darf bleiben, was darf anders werden?



ERNÄHRUNG UND DIÄTETIK

Eine gesunde Ernährung spielt eine zentrale Rolle für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie beeinflusst nahezu alle Aspekte des Körpers, darunter das Immunsystem, den Stoffwechsel, die Herz-Kreislauf-Gesundheit und die mentale Leistungsfähigkeit.

Heil- und Basenfasten sind Schwerpunkte unseres Diätetik-Angebotes und werden nach Rücksprache mit Ihnen in Therapie und Prävention eingesetzt.



NATURHEILKUNDE

Die Naturheilkunde basiert auf traditionellen Heilmethoden und nutzt natürliche Therapieverfahren, um die körpereigenen Selbstheilungskräfte gezielt zu stimulieren und zu unterstützen. Sie umfasst unter anderem Ansätze wie Pflanzenheilkunde, Aromatherapie und Kneipp Anwendungen.



WEITERE THERAPIEN

Ergänzt wird unser Angebot durch Elemente der traditionellen Medizin, wie die Akupunktur, sowie durch die moderne orthomolekulare Medizin. Darüber hinaus bieten wir – in enger Rücksprache mit dem Ärzteteam – die Colon-Hydrotherapie sowie Kryo- oder Wärmetherapie an.



MENTALE GESUNDHEIT

Coaching, Achtsamkeit, Mind-Body-Medizin, Psychotherapie, Maltherapie. Yoga & Meditation, Gesprächsrunden und Vorträge. Mentale Gesundheit ist ebenso wichtig wie unsere physische Gesundheit. Sie umfasst unser emotionales und geistiges Wohlbefinden, unsere psychische Widerstandskraft gegenüber Herausforderungen und Krisen (Resilienz), unsere Fähigkeit, gesunde zwischenmenschliche Beziehungen zu führen, unsere kognitiven Funktionen (Klarheit im Denken, Konzentration und Problemlösefähigkeit) und unser Selbstwertgefühl, also ein positives Selbstbild und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die mentale Gesundheit beeinflusst maßgeblich unser körperliches Wohlbefinden, sie bestimmt die Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf und hat wesentliche Auswirkungen auf soziale Beziehungen und das allgemeine „Lebensglück“.

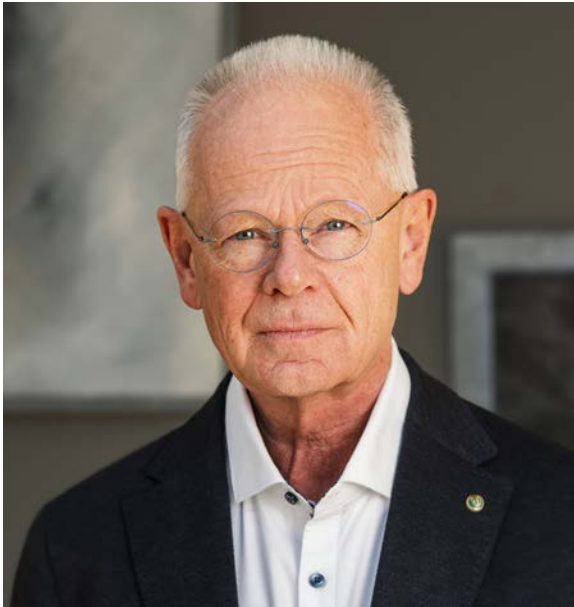


BEWEGUNG UND WOHLBEFINDEN

Beides spielt eine entscheidende Rolle für die körperliche und geistige Gesundheit und sind somit ein integraler Bestandteil während aller Aufenthalte bei uns im Haus.

Das Ärzteteam der Hufeland Klinik

GANZHEITLICHE MEDIZINISCHE BETREUUNG



„Gesundheit ist für mich die jedem lebendigen Wesen innewohnende Eigenschaft, mit unterschiedlichsten Belastungen fertig zu werden“.

Andreas M. Demuth | Ärztlicher Leiter

Andreas M. Demuth

Jahrgang 1957, ist Facharzt für Innere Medizin und Ganzheits-Mediziner, sowie ärztlicher Fastenleiter (AiF). Nach dem Studium der Humanmedizin an der Universität Erlangen-Nürnberg von 1982-1989 begann er seine ärztliche Laufbahn 1990 in der Diabetologie bei Prof. Dr. med. W. Bachmann. Es folgten Ausbildungen in der Kardiologie, der Intensivmedizin sowie eine langjährige Notarzt-Tätigkeit.

Im Jahr 2002 trat er in die Hufeland Klinik ein, und erarbeitete sich unter der Leitung des Klinikgründers Dr. med. Wolfgang Wöppel umfangreiches Fachwissen in der Onkologie, insbesondere der komplementär-medizinischen und naturheilkundlichen Behandlung von Krebspatienten. 2006 übernahm er die ärztliche Leitung der Hufeland Klinik, die sich in den letzten Jahren konsequent zu einem Zentrum für Integrative und Präventive Medizin hin entwickelt hat.

Dr. med. Julia Wach

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und zertifizierte Achtsamkeitslehrerin MBSR - „mindfulness based stress reduction“, zu deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Nach langjähriger Tätigkeit als Hausärztin in eigener Praxis und mehrjähriger Tätigkeit in leitender Position in einer psychosomatischen Klinik liegt ihr Schwerpunkt in der Hufeland Klinik in der Behandlung und Prävention von Erkrankungen, die durch Stress oder seelische Belastungen ausgelöst oder beeinflusst werden.

„Krankheiten sind die Sprache einer Seele, die zu oft überhört oder zum Schweigen gebracht wurde. Lernen Sie behutsam, Ihrer Seele voller Interesse und Wohlwollen zu lauschen und sie wird keine Krankheiten mehr benötigen, um wahrgenommen zu werden.“



Dr. med. Anne Cathrine Scherer-Quenzer



ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und spezialisiert auf die Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden, urogynäkologischen Fragestellungen sowie gynäkologischer Onkologie.

Sie verfügt über Zertifizierungen als ärztliche Fastenleiterin, in der Präventions- und Anti-Aging-Medizin sowie in der Integrativen Medizin. Ihr therapeutisches Spektrum wird durch komplementärmedizinische Verfahren, orthomolekulare Medizin und Ohrakupunktur ergänzt. In der Hufeland Klinik arbeitet sie im Bereich Therapie und Prävention und ist für METABOLIC PREVENTION mitverantwortlich. Neben ihrer Tätigkeit in der Hufeland Klinik leitet sie die Tumor-Fatigue-Sprechstunde der Krebsberatungsstelle Würzburg und engagiert sich wissenschaftlich an der Universitätsklinik.

Ihr Ansatz: Medizin, die wissenschaftlich fundiert ist und zugleich den Menschen sieht: Sie vereint Schulmedizin und Komplementärmedizin in fachlicher Balance – mit Fürsorge und Blick auf die persönlichen Anliegen ihrer Patient:innen.



Prof. Dr. med. Thomas Haak

ist Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie. Neben seiner ärztlichen Tätigkeit ist er in der klinischen Forschung insbesondere auf dem Gebiet der Diabetologie aktiv. Im Auftrag der Deutschen Diabetes Gesellschaft hat er zahlreiche wissenschaftliche Behandlungsleitlinien mitgestaltet. In der Hufeland Klinik ist er gemeinsam mit unserem Behandlungs-Team für METABOLIC PREVENTION verantwortlich.

„Über viele Jahre habe ich den Diabetes und seine Folgen behandelt. Ab jetzt möchte ich ihn verhindern...“

EIN GANZHEITLICHER PROZESS

Fasten – der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum, ist einer der ältesten naturheilkundlichen Ansätze – sowohl in der Prävention als auch in der Therapie.

Das Fasten stellt eine hervorragende Möglichkeit dar, ihren Organismus zu einer tiefgreifenden Reinigung, Erneuerung sowie Zell- und Organregeneration anzuregen. Die positiven Auswirkungen des Fastens auf das gesamte System unseres Organismus sowie die damit verbundene Verringerung von zivilisationsbedingten Risikofaktoren wie:

- Übergewicht
- hoher Blutdruck
- Fettstoffwechselstörungen

und ähnliche, oft verhaltensabhängige Faktoren, können von uns in der praktischen Anwendung immer wieder beobachtet werden. Subjektiv werden auch wahrgenommen:

- ein vermindertes Schmerzempfinden
- ein besserer Schlaf
- eine ausgeglichene Stimmung
- eine spürbare Steigerung des Wohlbefindens

Angesichts dieser ausnahmslos positiven Effekte stößt das Thema Heilfasten in den letzten Jahren – nicht zuletzt auch in der Medizin – auf ein steigendes Interesse. Und zunehmend werden auch die

biologischen Mechanismen beim Fasten wissenschaftlich untersucht. So erhielt 2016 der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi den Nobelpreis für Medizin für seine Arbeiten zur Autophagie der Zelle. Er fand u. a. heraus, wie bei Nährstoffmangel (Fasten) diese Art der inneren Zellreinigung verstärkt angestoßen wird.

Fasten ist aber weitaus mehr als nur der Verzicht auf feste Nahrung für eine gewisse Zeit. In der Hufeland Klinik verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem das Heilfasten von verschiedenen Maßnahmen und Angeboten flankiert wird, die auf die Verbesserung sowohl des körperlichen als auch des seelischen Wohlergehens abzielen:

- Bewegungs- und Entspannungsangebote
- Kneipp-Güsse
- naturheilkundliche und physikalische Therapien
- Darmreinigung
- Vorträge zu Gesundheitsthemen

Insgesamt verstehen wir unser Angebot als eine wichtige Weichenstellung zu einem gesunden und achtsamen Lebensstil. Eine professionelle und medizinische Betreuung ist für uns als Klinik eine absolute Selbstverständlichkeit, weswegen Ihre Fastenkur bei uns mit einem Aufnahmegespräch beginnt.





MEDIZINISCH BETREUT

Je nach Fastenarrangement und persönlicher Situation erstellen wir auch ein Blutbild. Aus internistisch ausgestattete Klinik haben wir zudem die Möglichkeit zur weiteren Diagnostik, bspw. EKG und Ultraschalluntersuchungen.

Bei etwaigen Vorerkrankungen, wie bspw. Diabetes oder Bluthochdruck, werden Sie medizinisch engmaschiger kontrolliert. In jedem Fall steht Ihnen unser ärztliches Team jederzeit zur Verfügung, sollten sich im Rahmen unserer Fastenangebote Nebenwirkungen oder Unwohlsein ergeben. Daneben sorgt unser Team aus Ärzten, Therapeuten, Ernährungsberatern und Psychologen für ein besonderes Fastenerlebnis und das Erreichen Ihrer ganz individuellen, persönlichen Ziele.

Unsere Fastengäste kommen aus ganz unterschiedlichen Motivationen zu uns. Oft ist es die Neugier, das Fasten in einem professionellen Umfeld auszuprobieren.

Einige unserer Gäste sind bereits Fastenerfahren und kommen mehrmals im Jahr zu uns. Sie haben festgestellt, dass der Reset, den das Fasten auslöst, körperliche und seelische Blockaden lösen kann, der Körper wieder in Balance kommt. Auch zahlreiche chronische Erkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Herz-Kreislaufkrankungen können mit Heilfasten sehr gut therapiert werden.

WESHALB SIE REGELMÄSSIG FASTEN SOLLTEN

- ✓ Fasten ist eine ganz besondere Erfahrung
- ✓ Losgelöst von der täglichen Routine durch Mahlzeiten entsteht ungeahnter Raum für Neues
- ✓ Der Gedankenfluss rückt mehr ins Bewusstsein
- ✓ Das Körpergefühl und -bewusstsein wird gestärkt
- ✓ Der Stoffwechsel wird trainiert
- ✓ Wichtige Zellreinigungsprozesse (Autophagie) werden angestoßen und so die Immunabwehr gestärkt
- ✓ Der freiwillige Nahrungsverzicht wirkt verjüngend und regenerierend auf die Zellen
- ✓ Fasten hemmt Entzündungen und senkt hohen Blutdruck



Heilfasten

IHRE FASTENTAGE IN DER HUFELAND KLINIK

Das Heilfasten hat drei Säulen: die Vorbereitung auf das Fasten, die Fastentage und das Fastenbrechen mit Aufbautagen, die sich aus der Länge des Fastenzeitraums ergeben.

VORBEREITUNG

Wir senden Ihnen einen Anamnesebogen, der durch unser medizinisches Team kontrolliert wird. In den Vorbereitungstagen zuhause reduzieren Sie den Konsum von Nahrungsmitteln, Kaffee und Süßem. Sie erhalten hierzu nach Ihrer Anmeldung ausführliche Informationen von uns.

DIE FASTENTAGE

Ihr Fasten bei uns im Haus ist immer medizinisch begleitet und beinhaltet ein ausführliches Arztgespräch sowie eine Blutuntersuchung zu Beginn.

Sollten Sie bspw. an Bluthochdruck oder Diabetes Mellitus Typ 2 leiden, erhalten Sie eine regelmäßige Überwachung und Kontrolle während des Fastens. An den Fastentagen dürfen Sie Tee, Wasser, Fastensaft und Fastenbrühe zu sich nehmen. Bitte teilen Sie uns Lebensmittelallergien und Unverträglich-

keiten rechtzeitig mit, gerne auch in Rücksprache mit unseren Ernährungsberatern.

Umrahmt wird unser Fastenangebot von Vorträgen rund um das Thema Fasten, Darmgesundheit, Ernährung. Auch Angebote zur Entspannung, Bewegung, Achtsamkeitsrunden, Maltherapie, QiGong, Meditation und Yoga können jederzeit in Anspruch genommen werden.

FASTENBRECHEN / AUFBAUTAGE

Die meisten Faster in unserer Klinik fühlen sich sicherer, wenn Sie einen Teil der Aufbautage bei uns durchführen. Reflexion ist ein wesentlicher Bestandteil der Aufbautage:

- Was hat sich verändert?
- Was nehmen Sie mit?
- Welche positiven Erfahrungen werden Sie auch künftig beherzigen?

Insgesamt verstehen wir unser Angebot als eine wichtige Weichenstellung zu einem gesunden und achtsamen Lebensstil.

TYPISCHER TAGESABLAUF

HEILFASTENTAGE

- | | |
|--|--|
| 🕒 07:00–07:30 Uhr Kneippguss | 🕒 12:00–12:45 Uhr Fastensaft |
| 🕒 07:30–08:15 Uhr Morgenritual mit Ölziehen | 🕒 12:45–15:00 Uhr Ruhezeit mit Leberwickel |
| 🕒 08:15–09:00 Uhr Morgentee mit Honig | 🕒 15:00–16:30 Uhr Bewegung |
| 🕒 09:15–10:00 Uhr Morgenbewegung | 🕒 16:30–17:45 Uhr Gesundheitsvortrag |
| 🕒 10:00–12:00 Uhr Zeit für Stille, Entspannung | 🕒 18:00–19:00 Uhr Fastengemüsebrühe |

Wasser und verschiedene Bio-Kräutertees stehen Ihnen während der Fastenwoche jederzeit zur Verfügung. Sowohl der Fastensaft wie auch die Fastenbrühe werden täglich frisch für Sie zubereitet - in Bioqualität. Für ambulante Teilnehmer füllen wir Saft und Suppe auch gerne ab für Zuhause.



Basenfasten

GESUNDHEIT, KRAFT UND VITALITÄT STÄRKEN

Das Basenfasten ist eine besonders milde und schonende Fastenform. Beim Basenfasten wird auf säurebildende Lebensmittel verzichtet, mit dem Ziel, den Säure-Basen-Haushalt wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bekommen.

Das „normale“ Ernährungssystem westlicher Industrieländer enthält unverhältnismäßig viele Säurebildner, die der Organismus nur bis zu einem gewissen Grad regulieren kann. Sind die Pufferreserven erschöpft, kann der Organismus Ernährungssünden nicht mehr ausgleichen.

Praktische Erfahrungen mit Patienten und gesunden Menschen zeigen, dass sich die Umstellung auf basische Ernährung positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt.

Studien dokumentieren, dass eine Ernährung mit niedrigerer Säurelast viele positive Auswirkungen erwarten lässt, insbesondere auf:

- den Knochenstoffwechsel
- die Nieren
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wir sind die erste Klinik in Deutschland, die das Basenfasten nach der original Wacker Methode® in das ganzheitliche Therapiekonzept integriert hat.

Erstfaster entscheiden sich häufig für das Basenfasten und kommen später auch zum Heilfasten zu uns in die Hufeland Klinik.





Specials

BASENFASTEN & HEILFASTEN

Unsere Fastenspecials sind zu festgelegten Terminen buchbar und finden immer in der Gruppe statt. Unser Erfahrung hat gezeigt, dass das positive Fastenerlebnis durch das Gemeinschaftsgefühl in einer Gruppe noch verstärkt werden kann.

Bei unseren Specials haben Sie die Wahl

- als Basenfasten-Arrangement
- als Heilfasten-Arrangement

für die Coachingwoche können Sie alternativ außerdem wählen:

- Vollwertküche

Unsere Specials beinhalten 7 Übernachtungen, Verlängerungsnächte sind optional nach Verfügbarkeit buchbar. Über den QR-Code gelangen Sie zu unsrem Angebot:



FASTEN SPECIALS MIT FESTEN TERMINEN

- ✓ Fasten & Yoga
- ✓ Fasten & Wandern
- ✓ Fasten & Pilates
- ✓ Fasten & Coaching
- ✓ Fasten & Golf





Vorbeugen

ist besser als heilen.

Christoph Wilhelm Hufeland
(1762-1836)

Ganzheitliches Konzept

INDIVIDUELLE PRÄVENTIONSANGEBOTE

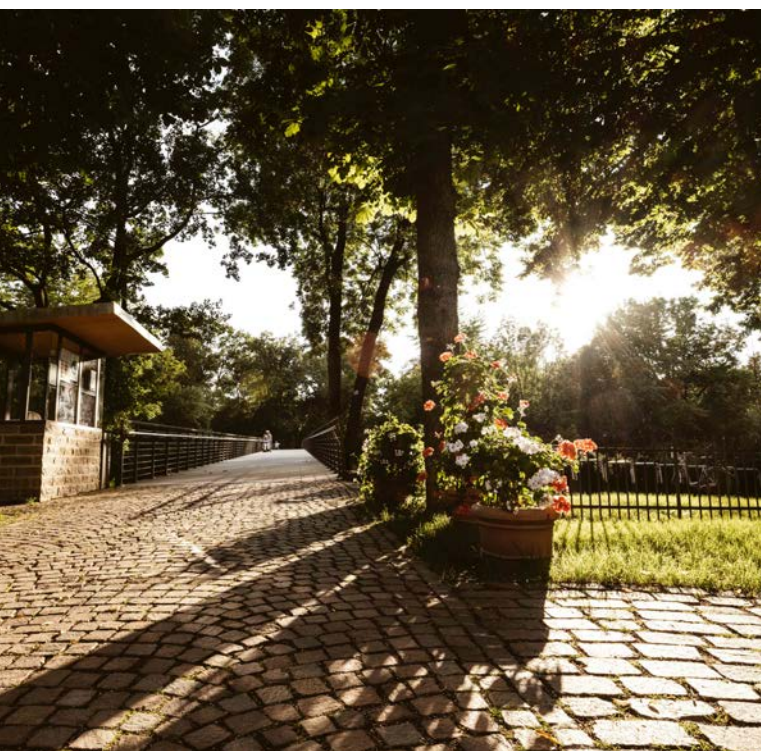
In der heutigen Gesundheitsversorgung wird Prävention oft mit der Früherkennung von Krankheiten gleichgesetzt. Vorsorgeuntersuchungen und regelmäßige Check-ups sind wichtige Mittel, um gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig zu handeln. Doch echte Prävention geht weit darüber hinaus!

Der Begriff stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „zuvorkommen“ oder „verhindern“ und beschreibt damit den Kern der echten Prävention: Nicht nur darauf zu warten, dass Krankheiten auftreten, sondern die Gesundheit aktiv zu fördern, bevor sie gefährdet wird.

Genau hier setzt unser Ansatz an: Prävention wird als ganzheitliches Konzept verstanden, das alle Aspekte des Lebens einbezieht. Durch personalisierte Therapie, individuell abgestimmte Ernährungsempfehlungen und spezialisierte Diagnostik legen wir den Grundstein für ein gesundes, aktives und erfülltes Leben – so fördern wir echte Prävention und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu langfristigem Wohlbefinden.

VORTEILE GANZHEITLICHER PRÄVENTION

- ✓ **GESUNDHEIT AKTIV FÖRDERN**
Nicht nur Krankheiten erkennen, sondern ihnen gezielt vorbeugen.
- ✓ **INDIVIDUELLE BETREUUNG**
Maßgeschneiderte Therapien und Ernährungsempfehlungen für Ihre Bedürfnisse.
- ✓ **GANZHEITLICHER BLICK**
Körper, Geist und Lebensstil als Einheit betrachten.
- ✓ **PROAKTIVE GESUNDHEITSSTRATEGIE**
Vorbeugen statt behandeln – für mehr Lebensqualität.





Aktiv und gesund altern

LONGEVITY INTENSIVPRÄVENTION

Gesundes Altern beginnt nicht erst im hohen Alter – es ist ein Prozess, den wir aktiv gestalten können. „Longevity“ beschreibt die Wissenschaft eines langen und vor allem gesunden Lebens.

Dabei geht es nicht nur darum, die Lebensspanne zu verlängern, sondern insbesondere die Gesundheitsspanne zu maximieren – also die Jahre, in denen man sich vital, leistungsfähig und geistig fit fühlt.

Mehrere Faktoren spielen hierbei eine entscheidende Rolle:

- Bewegung
- Ernährung
- mentale Gesundheit
- Stressbewältigung
- Schlafqualität
- Darmgesundheit und Mikrobiom
- soziale Beziehungen
- Sinnhaftigkeit
- medizinische Prävention
- Therapie

Nur wer frühzeitig seine individuellen Gesundheitsrisiken kennt, kann gezielt gegensteuern. Viele chronische Erkrankungen – von Herz-Kreislauf-Problemen über Osteoporose bis hin zu Stoffwechselstörungen – entwickeln sich schleichend und bleiben oft lange unbemerkt.

Unsere speziell entwickelte Intensivprävention über einen Zeitraum von 14 Tagen bietet Ihnen modernste Labor- und Körperanalysen, detaillierte Vitalparameter Erhebungen sowie eine umfassende und individuelle Betreuung, um Ihren Körper nachhaltig zu stärken und Alterungsprozesse positiv zu beeinflussen. Selbstverständlich haben Sie die Möglichkeit, Ihren Aufenthalt optional zu Verlängern.

Das Longevity-Programm ermöglicht Ihnen einen ganzheitlichen Neustart für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude – individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse. Gönnen Sie sich diese Auszeit für Ihre Gesundheit!

STRESS- UND BURNOUT PRÄVENTION

Unser modernes Leben ist oft von Hektik, hohen Anforderungen und ständiger Erreichbarkeit geprägt. Langfristig kann dies zu Erschöpfung, Antriebslosigkeit und gesundheitlichen Problemen führen. Auch die Auswirkungen auf unsere Gesundheit werden häufig unterschätzt.

Stress kann nahezu jedes Körpersystem beeinflussen und sowohl akute als auch chronische Gesundheitsprobleme verschärfen. Dazu zählen unter anderem Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Magengeschwüre, Reizdarm, Depressionen, Angststörungen, Migräne und viele weitere Beschwerden. Zudem schwächt chronischer Stress das Immunsystem und fördert Entzündungsprozesse im Körper.

Unser 14-tägiges Burnout- & Stress-Präventions-Paket hilft Ihnen, frühzeitig gegenzusteuern, bevor sich chronischer Stress negativ auf Ihre körperliche und mentale Gesundheit auswirkt.

In einem umfassenden und individuell abgestimmten Programm unterstützen wir Sie dabei, neue Kraft zu tanken, Resilienz aufzubauen und Ihren Körper nachhaltig zu stärken.



WEITERE PRÄVENTIONSKUREN IN UNSERER KLINIK

✓ GESUNDHEIT FÜR DIE FRAU

Die Gesundheit von Frauen wurde in der Forschung und Medizin lange Zeit vernachlässigt. Dabei ist es gerade für Frauen, die oft viele unterschiedliche Lebensrollen miteinander vereinbaren müssen, wichtig, die eigene Gesundheit aktiv zu fördern.

Hormonelle Veränderungen, Stress und der ständige Spagat zwischen Berufs- und Familienleben können die körperliche und geistige Gesundheit beanspruchen. Prävention ist hier besonders wichtig, um nicht nur Krankheiten vorzubeugen, sondern auch das persönliche Wohlbefinden zu steigern und langfristig eine gute Lebensqualität zu erhalten.

Unsere 10-Tages Kur ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten und vereint die körperliche Vitalität, mentale Stärke und Stressbewältigung. Der Aufenthalt ist optional verlängerbar.

✓ KURZPRÄVENTION - KUR 5 NÄCHTE

Nicht immer bleibt genug Zeit für eine längere Auszeit, doch auch in wenigen Tagen lässt sich viel für die Gesundheit tun. Unser Kurzpräventions-Paket richtet sich an Menschen, die ihren aktuellen Gesundheitszustand besser verstehen und darauf aufbauend präventive Maßnahmen ergreifen möchten.



Metabolic Prevention

TYP-2-DIABETES IST KEIN SCHICKSAL

Frühzeitig erkannt und effektiv therapiert bietet sich die Chance, diese Stoffwechselstörung und deren Folgen wieder zu beseitigen. Das Ziel: die Stoffwechselgesundheit nachhaltig verbessern – bevor eine chronische Erkrankung entsteht. Metabolic Prevention ist ein innovatives Präventionskonzept für:

- Menschen mit einem hohen Risiko für einen Typ-2-Diabetes
- Personen, bei denen bereits vor kurzem ein solcher diagnostiziert wurde

DER SCHLÜSSEL: METABOLIC SWITCH

Durch einen gezielten Fastenimpuls und Bewegung wird der Stoffwechsel neu programmiert. Zusammen mit dem Aufbau eines gezielten Ernährungskonzepts und der Steigerung der körperlichen Aktivität wird die Insulinresistenz reduziert und der Stoffwechsel dauerhaft stabilisiert. Das Ergebnis: aktive Prävention statt lebenslanger Medikation, mehr metabolische Flexibilität, neue Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper und die reale Chance, Diabetes zu verhindern oder zurückzudrängen.

10 TAGE, DIE IHREN STOFFWECHSEL NEU AUSRICHTEN

- ✓ Umfassende medizinische Eingangsdiagnostik und Erfassung aller metabolischer Risikofaktoren
- ✓ Überprüfung und Anpassung der bisherigen Therapie
- ✓ **Metabolic-Switch:** Durchbrechung der Insulinresistenz
- ✓ Verständliche Fachvorträge zu Diabetes, Ernährung und Stoffwechselgesundheit
- ✓ Individuell abgestimmte Bewegungs- und physiotherapeutische Einheiten
- ✓ Bei Bedarf fachpsychologische Unterstützung
- ✓ Konzepterstellung zum Transfer der Behandlungsergebnisse in den Alltag
- ✓ Betreuung durch ein Fachärzte-Team mit langjähriger Erfahrung auf dem Gebiet Stoffwechsel / Diabetologie
- ✓ Bio-Feedback durch moderne Sensor-Technologie

Nachhaltige Gesundheit

INDIVIDUELLE THERAPIE

Seit 1985 verbinden wir in der Hufeland Klinik moderne Medizin mit ganzheitlichen Therapieansätzen. Dies bedeutet, dass wir den Menschen immer als funktionelle Einheit von Körper, Geist und Seele wahrnehmen.

Unser Ansatz beruht daher neben der Diagnostik nicht nur auf konventionellen und naturheilkundlichen Therapien, sondern umfasst auch die Ernährung, mentale Gesundheit und Wohlbefinden – wirklich ganzheitlich eben. Ihr Aufenthalt beginnt mit einer umfangreichen Anamnese und Bestandsaufnahme, daraufhin legen wir Ihren individuellen, auf Ihre Beschwerden und Ihr Krankheitsbild ausgerichteten Therapieplan fest.

Unser Ziel ist dabei nicht nur, Ihre Krankheiten zu behandeln und Beschwerden zu lindern, sondern die Ursachen zu verstehen und präventiv entgegenzuwirken – dazu gehören auch die entsprechenden Impulse und Ideen, die Sie in Ihren Alltag nach Ihrem Aufenthalt bei uns mitnehmen können. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Gesundheit neu denken – für mehr Energie, Lebensqualität und Wohlbefinden.

UNSERE THERAPIEANGEBOTE

- ✓ **THERAPIE BEI ONKOLOGISCHEN ERKRANKUNGEN**
Für Patient:innen in laufender Schulmedizinischer Therapie *oder* mit bereits abgeschlossener Tumorthherapie
- ✓ **THERAPIE BEI POST-COVID SYNDROM**
Ganzheitlich heilen - Schulmedizinische Diagnostik und Naturheilkunde
- ✓ **THERAPIE BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN**
Kraft, Beweglichkeit und Seelische Stärke zurück gewinnen
- ✓ **THERAPIE BEI CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN**
Energie zurückgewinnen, Risiken reduzieren, Lebensqualität verbessern



BEI ONKOLOGISCHEN BEHANDLUNGEN

Wir helfen Ihnen auf Ihren Weg hin zu einem aktiven, selbstbestimmten und erfüllten Leben.

Aktuellen Schätzungen zufolge leben in Deutschland mehr als 4,5 Millionen Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung. Die Diagnose Krebs ist für viele ein tiefer Einschnitt ins Leben – nicht nur während der Behandlung, sondern oft auch lange darüber hinaus.

Mit unserem Angebot der Individuellen Therapie möchten wir im Wesentlichen zwei Gruppen von Patient:innen gezielt ansprechen:

- Patient:innen, die sich unter laufender schulmedizinischer Therapie zusätzliche naturheilkundliche Unterstützung wünschen
- Patient:innen, die sich nach Abschluss einer schulmedizinischen Tumorthherapie zusätzliche naturheilkundliche Unterstützung wünschen

Unsere Therapie wird entsprechend Ihrer Bedürfnisse und Ihrer individuellen Situation angepasst.

PATIENTEN, DIE SICH AKTUELL UNTER ONKOLOGISCHER THERAPIE BEFINDEN

Konventionelle Tumorthérapien wie Chemotherapie, Strahlentherapie, Immuntherapie oder endokrine Therapien gehen häufig mit zum Teil erheblichen Nebenwirkungen einher. Diese können individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sein und hängen von Art und Dauer der Behandlung, der körperlichen Verfassung sowie dem allgemeinen Gesundheitszustand der Patient:innen ab.

Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählt die Tumor-Fatigue – eine tiefe, anhaltende Erschöpfung, die durch Ruhe oder Schlaf kaum zu bessern ist. Hinzu kommen Übelkeit, Appetitlosigkeit, Durchfall, Verstopfung, Gewichtsverlust, Schlafstörungen, aber auch Schmerzen oder psychische Belastungen wie Angst und depressive Verstimmungen.

All diese Beschwerden können die Lebensqualität und das Durchhaltevermögen während einer ohnehin belastenden Erkrankung stark beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es, Patient:innen ganzheitlich zu begleiten und ihnen neben der schulmedizinischen Behandlung auch unterstützende Maßnahmen anzubieten.





Ziel ist es, die Nebenwirkungen zu lindern, die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern – und damit die Therapie insgesamt besser verträglich zu machen.

Dazu führen wir ausführliche Beratungen zu den ergänzenden naturheilkundlichen Therapien durch. Dies kann telefonisch oder im Rahmen einer ambulanten Vorstellung erfolgen. Fünf- bis zehntägige stationäre Kurzaufenthalte zwischen den jeweiligen Therapiezyklen ergänzen im Bedarfsfall unser Angebot.

PATIENTEN MIT ABGESCHLOSSENER SCHULMEDIZINISCHER TUMORTHERAPIE

Bei etwa 60% der Patienten:innen liegt die Krebsdiagnose fünf Jahre oder länger zurück. Sie gelten als Langzeitüberlebende („Cancer survivors“). Doch obwohl die Erkrankung überwunden scheint, berichten viele von ihnen über eine im Vergleich zur gesunden Bevölkerung verminderte Lebensqualität.²¹

Dabei ist Lebensqualität heute mehr als nur ein subjektives Empfinden – sie gilt inzwischen als relevanter Prognosefaktor für das langfristige Überleben. Aus diesem Grund rückt sie zunehmend in den Fokus einer ganzheitlichen Nachsorge.

LEBENSQUALITÄT: INDIVIDUELL UND INTEGRATIV

Die Lebensqualität bemisst sich an vier zentralen Bereichen. Unser Ziel ist es, diese vier Säulen der Lebensqualität zu stärken:

- ✓ **KÖRPERLICHE FUNKTIONSFÄHIGKEIT**
Wie belastbar ist mein Körper?
- ✓ **MENTALE STABILITÄT**
Wie klar und ausgeglichen erlebe ich meinen Geist und meine Gefühle?
- ✓ **SOZIALE TEILHABE**
Habe ich genug Kraft, um Beziehungen zu pflegen und meinen Interessen nachzugehen?
- ✓ **ALLTAGSBEWÄLTIGUNG**
Wie gut komme ich im täglichen Leben zurecht?



Therapie

BEI POST COVID SYNDROM

Die Auswirkungen einer Covid-19-Erkrankung enden für viele nicht mit dem Abklingen der akuten Infektion.

Ein beträchtlicher Teil der Betroffenen leidet noch Wochen oder Monate später unter körperlichen und psychischen Beschwerden – ein Krankheitsbild, das unter dem Begriff Post-Covid-Syndrom zusammengefasst wird. Die Symptome solcher Langzeitfolgen sind individuell sehr verschieden, oft schränken sie die Lebensqualität erheblich ein.

In unserer Klinik kombinieren wir „schulmedizinische“ Diagnostik mit fundierten naturheilkundlichen und regulativen Therapien. Neuere Studien deuten darauf hin, dass viele der Beschwerden in engem Zusammenhang mit einer Störung des autonomen Nervensystems stehen. Eine der Folgen ist dabei eine gestörte Wärmeregulierung. Verfahren wie die Ganzkörperhyperthermie oder die Misteltherapie können hier regulierend und unterstützend wirken. Sie zielen darauf ab, das Immunsystem zu modulieren, chronisch-entzündliche Prozesse zu beeinflussen und das vegetative Nervensystem zu stabilisieren.

VIELSCHICHTIG, INDIVIDUELL UND OFT SCHWER GREIFBAR

Typische Beschwerden - die Bandbreite der Symptome ist groß und betrifft verschiedene Organsysteme:

- Muskelschmerzen, Gelenkbeschwerden, Taubheitsgefühle
- Kurzatmigkeit, chronischer Husten, anhaltende Erschöpfung (Fatigue)
- Kognitive Störungen wie Konzentrations- und Gedächtnisprobleme („Brain Fog“)
- Schlafprobleme, Angstzustände, depressive Verstimmungen
- Geruchs- und Geschmacksverlust, Reizdarm- oder Reizmagen-Symptomatik
- Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Blutdruckprobleme

| 22

Unser Ziel ist es, Ihre körperliche und seelische Widerstandskraft zu stärken, chronische Beschwerden zu lindern und Ihnen Wege zurück in mehr Lebensqualität und Belastbarkeit zu eröffnen.

Therapie

BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN

Wenn Bewegung zur Belastung wird.

Gelenke schmerzen, Muskeln verspannen und jede Bewegung kostet Überwindung – dann leidet nicht nur der Körper, sondern oft auch die Seele. Schmerz ist dabei mehr als ein rein körperliches Symptom: Er beeinflusst Schlaf, Stimmung, Konzentration und das soziale Leben – und kann zu einem eigenständigen Krankheitsbild werden.

Gerade bei langanhaltenden Beschwerden geraten viele Betroffene in einen Teufelskreis aus Schonhaltung, Bewegungsverlust und zunehmender Schmerzempfindlichkeit. Erkrankungen wie Rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis, Morbus Bechterew, Polymyalgia rheumatica, Arthrose und degenerative Gelenkerkrankungen, chronische Rückenschmerzen,

Bandscheibenprobleme, Wirbelsäulensyndrome, Fibromyalgie und myofasziale Schmerzsyndrome gehen häufig mit Muskel- und/oder Knochen/Gelenkschmerzen einher.

In unserer Klinik bieten wir Ihnen einen ganzheitlichen Weg, um Schmerzen nachhaltig zu lindern, Ihre Beweglichkeit zu verbessern und Ihre Lebensqualität spürbar zu erhöhen. Dabei kombinieren wir schulmedizinische Verfahren mit wissenschaftlich fundierten Methoden der Naturheilkunde.

Ziel ist es, Schmerzmittel dort, wo es möglich ist, zu reduzieren und gleichzeitig die Wirksamkeit durch ergänzende Therapien zu verbessern.

Therapie

BEI CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

Wenn der Körper aus dem Gleichgewicht gerät.

Viele chronische Erkrankungen entwickeln sich schleichend, betreffen ganze Körpersysteme und gehen häufig mit einem spürbaren Verlust an Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude einher. Oft stehen sie miteinander in Verbindung, beeinflussen sich gegenseitig und führen dazu, dass der Körper seine innere Balance verliert. Ein gestörter Stoffwechsel, ein überlastetes Herz-Kreislauf-System, ein gereizter Darm oder ein fehlgesteuertes Immunsystem sind dabei nicht nur körperlich belastend – sie können auch langfristig das Risiko für ernsthafte Folgeerkrankungen erhöhen:

- Bluthochdruck, Arteriosklerose
- Zustand nach Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Übergewicht, Fettleber, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes mellitus Typ 2
- Prädiabetes, metabolisches Syndrom, erhöhte Insulinspiegel

- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Reizmagen, Reizdarm
- Geschwächtes oder fehlgesteuertes Immunsystem z. B. Infektanfälligkeit, chronische Entzündungen, Autoimmunreaktionen

Unser Ansatz: integrativ, präventiv und wirksam.

In unserer Klinik verfolgen wir einen ganzheitlichen Behandlungsansatz, der schulmedizinische Behandlungsstrategien mit wissenschaftlich fundierten Methoden der Naturheilkunde kombiniert.

Ziel ist es, Beschwerden zu lindern, Medikamente dort, wo möglich, zu reduzieren und Risikofaktoren aktiv zu beeinflussen – bevor ernsthafte Komplikationen entstehen.

Bei chronischen Erkrankungen ist die aktive Mitgestaltung des Heilungswegs ein zentraler Schlüssel zum Erfolg – deshalb begleiten wir Sie dabei, dauerhaft gesündere Lebensgewohnheiten zu etablieren.



Heilung

bedeutet, dass der Mensch erfährt, was ihn trägt, wenn alles andere aufgehört hat, ihn zu tragen.

Wolfram v. Eschenbach
(1160/1180-1220)

Restaurant "Kostbar"

WIR KOCHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Bei uns geht es nicht nur um vegetarische Vollwertkost sondern um das Lebensmittel - ganzheitlich.

Ob Patient oder Präventionsgast, ob Basenfaster, Veganer, Vegetarier oder Flexitarier - in Zusammenarbeit mit unseren Ernährungsfachkräften stellen wir uns auf jeden Gast ein.

Wir bevorzugen gering verarbeitete und gesundheitlich wertvolle Lebensmittel. Unser Speiseplan hat Einflüsse der pflanzenbasierten Mittelmeerküche und versorgt Sie somit optimal mit reichlich Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineral- und Ballaststoffen. Neben einer qualitativ hochwertigen Zubereitung steht die Präsentation der Speisen im Mittelpunkt unserer Köche - im Mittelpunkt unseres Restaurants. Saisonalität bei der Produktauswahl und eine frische Zubereitung ist unser Credo.

MITTAGSMENÜ IM RESTAURANT

Gerne heißen wir Sie zu unserem basisch-veganen Mittagsmenü willkommen!

Im „Kostbar“ servieren wir täglich - wahlweise ein 2-Gang oder 3-Gang Menü. Ideal, wenn Sie die vegane Küche bereits lieben ... oder entdecken möchten, wie vielseitig und köstlich und wohltuend diese sein kann.

Wir bitten um Reservierung spätestens am Tag zuvor unter Telefon: 07931 - 5360 oder per E-Mail an: info@hufeland.com



Zimmerambiente

RAUM FÜR RUHE UND ENTSPANNUNG

Ankommen, Ruhe finden, sich in den eigenen vier Wänden wohlfühlen – diesen Anspruch haben wir auch in unserer Klinik und so sind die Zimmer mit vielen Details darauf ausgerichtet.

Wir bieten zwei verschiedene Zimmerkategorien zur Wahl an:

SUPERIOR EINZELZIMMER MEIST MIT BALKON

Unsere Superior Einzelzimmer mit 140 cm Bettbreite sind modern eingerichtet und bieten Ihnen ein komfortables Wohlfühlerlebnis. Ein stimmiges Farbkonzept, hochwertige Materialien und liebevolle Details lassen Sie ankommen in Ihren vier Wänden. Von der Reflexion des Tages bis zur Postkarte: Die Zimmer verfügen über einen kleinen Schreibtisch oder Sitzmöglichkeiten an denen sich jedes kreative Werk stilecht verfassen lässt.

SUPERIOR DOPPELZIMMER MEIST MIT BALKON

Mit sich und seinem Zimmer im totalen Einklang! Tagsüber genießen Sie die Sonne auf dem südlich ausgerichteten Balkon und nachts erleben Sie höchsten Schlafkomfort im 180 cm breiten Doppelbett unserer 2021 modernisierten Zimmern. Die petrolfarbene Gestaltung der Zimmer hilft die Kommunikationswege zwischen dem Herzen und dem Geist zu verbinden und Naturtöne lassen das Gefühl von Geborgenheit aufkommen.

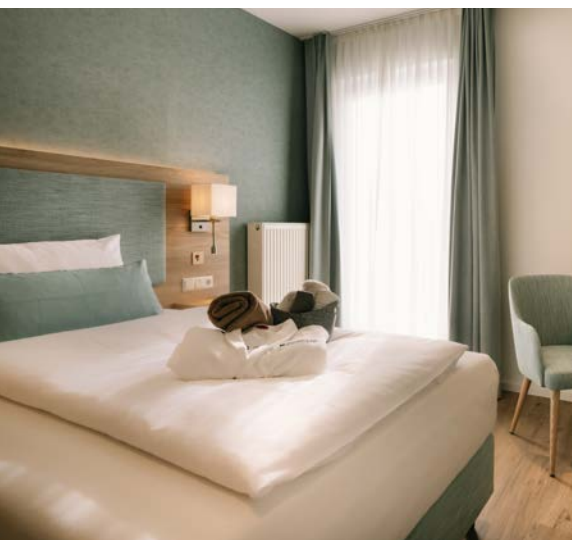


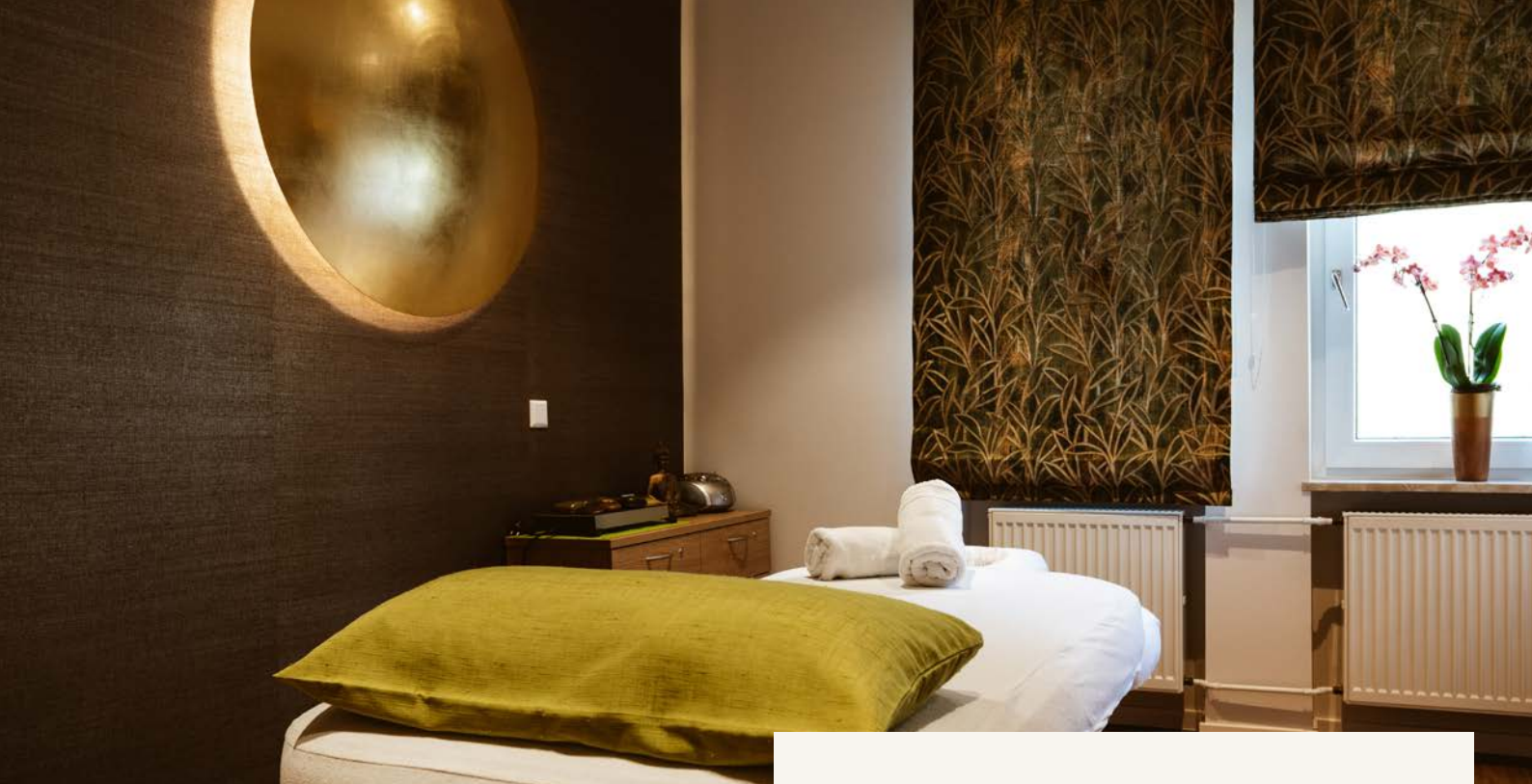
STANDARD EINZELZIMMER

Funktionalität statt Chichi. Unsere komfortabel eingerichteten Standardzimmer überzeugen durch ihre effiziente Raumnutzung und bieten Ihnen auf einfachste Weise alles, was Sie für eine ruhige Nacht benötigen - auch bei längeren Aufenthalten.

STANDARD ZWEIBETTZIMMER

Unsere Standard Zweibettzimmer sind mit zwei Einzelbetten ausgestattet und bieten ausreichend Platz für Sie alleine oder für Ihre Begleitung. Komfortables Wohnen mit allen essenziellen Ausstattungen und teilweise kleinem Balkon mit gemütlichen Sitzmöbeln. Die Zimmer bieten Ihnen Ruhe sowie Zeit für Träume.





Kosmetik & Fusspflege

ZEIT FÜR ENTSPANNUNG, ERHOLUNG & REGENERATION

Unsere erfahrenen Kosmetikerinnen verwöhnen Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen. Hochwertige Kosmetik und individuelle Behandlungen für Gesicht und Körper stärken Ihr Wohlbefinden von außen nach innen. Erleben Sie entspannende Behandlungen, die den Geist beruhigen und ihn animieren, die Fülle der Gedanken loszulassen. Gönnen Sie Ihrer Haut eine Tiefenreinigung sowie professionelle Pflege und tanken Sie neue Kraft.

Unsere Füße tragen uns durch das Leben und verwurzeln uns mit der Erde - deshalb sollten wir auch Ihnen liebevolle Aufmerksamkeit schenken.

Das komplette Wohlfühl-Angebot finden Sie hier - auch als Flyer zum Download:



KOSMETISCHE ANWENDUNGEN

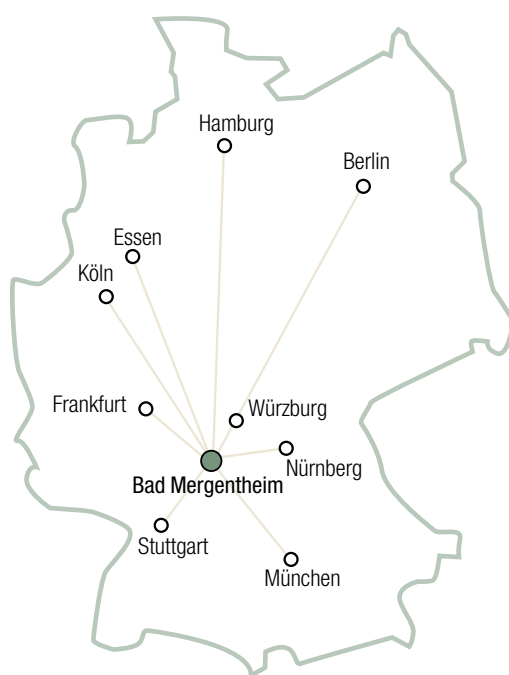
- ✓ verschiedene Massagen
- ✓ Ganzkörper-Verwöhn Pakete
- ✓ klassische Gesichtsbearbeitungen
- ✓ wohltuende Fusspflege





HUFELAND KLINIK

DER MENSCH - GANZHEITLICH.



Wir freuen uns auf Sie!

Löffelstelzer Straße 1-3 | 97980 Bad Mergentheim
Telefon: +49 (0)7931-536-0 | E-Mail: info@hufeland.com
www.hufeland.com