

## LEISTUNGEN (Auszug)

### *Die Basis*

Klassische Homöopathie und Spagyrik

### *Für angstfreie Eingriffe*

Homöopathische Operationsbegleitung

### *Für Muskeln und Gelenke*

Ohr-Akupunktur und Szenartherapie

### *Für die Seele*

Entspannungsverfahren

### *Für die Anfälligen*

Orthomolekulare Medizin, Milieu- und Darmsanierung

### *Für den Bauch*

Allergie- und Ernährungsberatung

## DIE ANDERE MEDIZIN

Alexandra Renkawitz

Ernährungswissenschaftlerin

M.A. Komplementäre Medizin

Heilpraktikerin

Münzenberger Straße 6

**35423 Lich Eberstadt**



**Heilfasten in der Gruppe**

**Vorbesprechung  
23./24. Februar**

**MÄRZ 2017**  
**wissenschaftliche**  
**Fastenbegleitung**

**Heilfasten**  
**wie noch nie**



**Tel. 06004 91 42 53**

**dieanderemedizin@renkawitz.de**

**DIE ANDERE MEDIZIN**

# HEILFASTEN

## März 2017

### FASTEN WISSENSCHAFTLICH BEGLEITET

Im unteren Drittel des Verdauungstraktes leben mehr Darmbakterien als wir Körperzellen haben. Es sind 5000-8000 Arten, in unterschiedlicher Anzahl und Verteilung. Einige arbeiten für „ihren“ Menschen aktiv gesundheitsfördernd, andere sind tolerierbar, aber einige sind gefährlich.

Die Population und das Miteinander der Darmbakterien entscheiden über die Stoffwechselaktivität und damit über unseren Gesundheitszustand.

**In der diesjährigen März-Fastenrunde sind leicht übergewichtige fastenerfahrene Damen und Herren eingeladen an einer Studie teilzunehmen.**

Die Studie untersucht ob es möglich ist die Milieu- und Keimzahlenverhältnisse im Darm durch Fasten und anschließende gezielte Nahrungsmittelauswahl so zu korrigieren, dass alle Mikroorganismen, die den Stoffwechsel lähmen und metabolisch bedingte Krankheiten begünstigen, freiwillig ausscheiden und auch künftig außen vor bleiben.

Das **Institut für Mikroökologie**, Herborn, hat hierzu einen „metabolischen“ Stuhltest entwickelt und unterstützt die Fastenstudie mit drei Analysen pro Teilnehmer innerhalb von acht Wochen. Der Wert der drei Laboranalysen beträgt ca. 500 € pro TN.

Um in die Studie aufgenommen werden zu können, müssen zwei dieser vier Kriterien erfüllt sein:

- BMI zwischen 24,5 und 30,0
- Blutdruck (unbeh.) höher 130:85 mm Hg
- Körperschemaindex ABSI-Z über 0,6
- Waist-Hip-Ratio WHR über 0,85

Informationen dazu wie diese Parameter ermittelt werden siehe [www.renkawitz.de/blog](http://www.renkawitz.de/blog)

### VORBESPRECHUNG

Für die Vorbegesprechung u. ernährungsmed. Anamnese stehen zwei Termine zur Wahl:

**Donnerstag 23.02. um 19:30**

**Freitag 24.02. um 19:30**

Sie finden im Seminarraum der Praxis statt; Anmeldung erforderlich.

### FASTENBEGINN

09.03.2017 Gruppe 1 (Entlastungstag 08.03)  
16.03.2017 Gruppe 2 (Entlastungstag 15.03)

### FASTENENDE

18.03.2017 Gruppe 1 (Aufbautag 19.03.)  
25.03.2017 Gruppe 2 (Aufbautag 26.03.)

### STUHLVERSAND

1. Stuhlprobe nach der Vorbegesprechung
2. SP vom ersten Stuhl nach dem Fasten
3. Stuhlprobe Mitte April oder im August

Sie erhalten für die Post vorfrankierte Stuhl-Versandsets. Wenn die letzten Ergebnisse vorliegen findet ein Nachtreffen statt.

### WIE GEFASTET WIRD

Wir werden ein der Jahreszeit angemessenes Fasten nach **Buchinger** durchführen. Es gibt an allen Tagen feste und flüssige, überwiegend warme Nahrung, angereichert mit antioxidativ wirksamen Kräutern und Gewürzen. Es finden 4-5 Gruppentreffen statt.

### WAS ES WERT IST

Preis 170 € pro Teilnehmer in der Studie (Teilnehmerzahl begrenzt) und 140 € für „normal“ Mitfastende, die nicht eingeschlossen werden konnten oder wollten.

**Die Kosten für die Stuhlanalytik werden vom Institut für Mikroökologie getragen.**