



Dr. med. Christina Wiefelspütz

In meiner Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie in Kassel verbinde ich moderne Schulmedizin mit integrativen Naturheilverfahren, um Ihre Gesundheit, Schmerzreduktion und Lebensqualität nachhaltig zu stärken. Ergänzend zum Fasten nutze ich sanfte, wirksame Methoden, die individuell auf Sie abgestimmt werden: Mind-Body-Medizin, Phytotherapie, Bindegewebs- und Faszienbehandlungen wie das FDM, Gua Sha und Schröpfen.

**Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes -
ich begleite Sie in Ihrer häuslichen
Umgebung sicher auf diesem Weg.**

Fachärztin für Anästhesiologie,
Naturheilverfahren und Spezielle
Schmerztherapie



Friedrichsplatz 2-3, 34117 Kassel



0152 06350536



schmerzpraxis@wiefelspuetz.com



www.schmerztherapie-nordhessen.de

**Ärztlich begleiteter
Fastenkurs-**

flexibel, sicher & individuell



Beim Fasten geht es um weit mehr als nur den Verzicht auf Nahrung. Es ist der Startschuss für eine langfristig gesündere Lebensweise.



Info-Vortrag am 09.09.2026

Ist dieser Kurs das Richtige für Sie?

Analog dem “Heilfasten nach Buchinger” ist dieser Kurs eine reine Trinkkur auf der Basis von Gemüsebrühe, Säften und Tees.

Ihre Vorteile:

- **Stoffwechsel & Entgiftung:** Ein echter, spürbarer Neustart von Innen heraus.
- **Energie & Vitalität:** Aktivieren Sie neue, nachhaltige Lebenskraft für Ihren Alltag.
- **Klarheit & Stressabbau:** Finden Sie tiefen Fokus und innere Ruhe im Alltagsstress.
- **Gewicht & Gesundheit:** Profitieren Sie von langfristigen Effekten auf Ihr Immunsystem.
- **Tiefes Selbstverständnis:** Lernen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse wieder besser kennen.

Kontraindikationen / Gegenanzeigen

- Das Programm richtet sich an gesunde Menschen.
- Bei bekannten Erkrankungen und Medikamenteneinnahmen ist eine Rücksprache mit mir absolut notwendig.
- **Nicht geeignet** für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder. Weiter Gegenindikationen sind Suchterkrankungen, Essstörungen, Gallensteine, Gicht, schwere chronische, somatische oder psychische Erkrankungen oder eine unbeabsichtigte Gewichtsabnahme.
- Sollten sich während des Fastens **neue massive** Beschwerden einstellen, ist das Fasten zu beenden und sofort ein Arzt oder Ärztin aufzusuchen.

Der kostenlose Info-Vortrag

Fasten, Heilfasten Intervallfasten, & Longevity: Methoden, Wirkungen & medizinische Hintergründe-

Finde deine Methode!

(inkl. aller Kostenvariationen & Kursdetails)

Wann: **Mittwoch, 09.09.2026**
um 19:00 Uhr

Wo: **Friedrichsplatz 2-3, 34117 KS**

Begrenzte Anzahl der Teilnehmer*innen!
Die verbindliche Anmeldung per E-Mail ist erforderlich.



schmerzpraxis@wiefelspuetz.com

So läuft der Fastenkurs ab



- **Medizinischer Check-up (optional)**
Notwendig bei bekannten Vorerkrankungen oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme.
→ **Vorab in meiner Praxis** für einen sicheren und optimalen Start.
- **Umfangreiche Unterlagen per Mail**
Alle notwendigen Einkaufslisten, Rezepte, sowie zahlreiche naturheilkundliche Tipps sind vorbereitet.
- **10 Tage ärztliche Begleitung und Austausch**
Tägliche Zoom- Meetings in kleiner Gruppe
2 Entlastungstage (sanfter Einstieg)
6 Fastentage (begleitet & motiviert)
2 Aufbau tage (Rückkehr in den Alltag)
- **Nach dem Kurs**
Individueller Nachsorgetermin in meiner Praxis mit persönlicher Auswertung und wertvollen Empfehlungen für einen gesunden Alltag
- **Zusatzangebote vor Ort in der Gruppe**
 1. Einführung in Nordic Walking
 2. Anleitung zur Entspannung
 3. Spiraldynamik® - Aufrichtung ums Lot
 4. Yoga

