



# HOME OF HEALTH

ORDINATION DR. DORIS GAPP

## ÄRZTLICHER GESUNDHEITS-CHECK VOR UND NACH DEM FASTEN

Im Rahmen des Fastenkurses „Immunsystem stärken im Winter!“  
vom 18. bis 25.11.2022

Im Rahmen des Fastenkurses der ärztlich zertifizierten Fastenleiterin Mag. Aneta Pissareva können Sie sich zu einem umfassenden Gesundheits-Check bei **Allgemeinmedizinerin und Vitalstoffexpertin Dr. Doris Gapp** anmelden.

### VOR DEM FASTEN

- Ausführliches ärztliches Gespräch
- Untersuchung
- Blutabnahme
- Harnuntersuchung

### VIER WOCHEN NACH DEM FASTEN

- Blutabnahme
- Ausführliches ärztliches Gespräch

### WAS IST BEIM FASTEN WICHTIG?

Um einen wirklich nachhaltigen Effekt zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Körper langsam auf die Fastenwoche vorzubereiten und eine entsprechende Aufbauzeit nach dem Kurs einzuplanen.

Vorbereitung: 1 Woche Basenfasten vor dem Kurs  
Aufbauzeit: 2 bis 3 Wochen Basenfasten danach

### GESUNDHEITS-CHECK KOSTEN: € 150,-

Voraussetzung: In den letzten 12 Monaten fand keine Gesundenuntersuchung statt. Einmal pro Jahr übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine Gesundenuntersuchung. Wurde diese bereits in Anspruch genommen, beläuft sich das Honorar für den Gesundheits-Check auf gesamt € 230,-

### BASENFASTEN VOR DEM KURS

Mit pflanzlicher Kost (Obst, Gemüse, Wildkräuter, Keimlinge) bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die Fastenwoche vor. Verzichten Sie eine Woche vor dem Kurs auf Kaffee, Süßes, Milchprodukte, Eier und Fleisch. Trinken Sie ausreichend Wasser.

### WIE UNTERSTÜTZT FASTEN DIE GESUNDHEIT?

- bringt Ihre Verdauung ins Gleichgewicht
- fördert die Gewichtsreduktion
- stärkt Ihr Immunsystem
- verbessert Ihre Stress-Resistenz
- schenkt Ihnen mehr Energie
- schafft Klarheit, Ruhe und Lebensfreude

### ANMELDUNG ZUM GESUNDHEITS-CHECK

Dr. Doris Gapp  
Allgemeinmedizinerin,  
Vitalstoff- und Ernährungsexpertin

T +43 1 532 45 00  
home@homeofhealth.at  
www.homeofhealth.at