

**Haus Sonneneck**  
Marianne Voigt  
Staatlich geprüfte Diätassistentin  
**Katzenbuckelstraße 26**  
**D-69429 Waldbrunn-Waldkatzenbach**

Telefon 06274-92020

E-Mail [voigt@haus-sonneneck](mailto:voigt@haus-sonneneck.de)

[www.haus-sonneneck.de](http://www.haus-sonneneck.de)



---

## *Machen Sie sich ein Geschenk !*

---

*Genießen Sie einen besonderen Urlaub im Herzen des Odenwaldes !*

Haus Sonneneck ist eine kleine, familiäre Pension ohne Massenbetrieb und Stress. Hier besteht noch die hervorragende Möglichkeit, einen ruhigen, naturverbundenen, individuellen Urlaub zu verbringen. Das Haus bietet Ihnen gemütliche Zimmer und eine Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen können.

Als Leiterin des Hauses blicke ich nicht ohne Stolz auf eine dreißigjährige Praxis als Begleiterin von Fastenkuren nach Dr. Buchinger zurück. Diese Erfahrungen und meine Ausbildung als staatliche geprüfte Diätassistentin ermöglichen es mir, Sie bei Ihrer Fastenkur kompetent zu betreuen. Darüber hinaus zeige ich Ihnen den Weg, wie Sie Ihr neues Gewicht auf Dauer erfolgreich halten können.

Ich würde mich freuen, auch Sie bald in meinem Haus begrüßen zu dürfen.

---

## **Fastenkur nach Dr. Buchinger**

---

*Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Steigen Sie einmal so richtig aus Ihrem Alltag aus, machen Sie eine faszinierende Erfahrung. Fasten schafft neues Selbstvertrauen und steigert das körperliche Wohlbefinden.*

Finden Sie durch Fasten den Abstand von falschem Essverhalten. Dadurch gelingt Ihnen der Einstieg in eine Ernährungsumstellung leichter. Fasten ist deshalb auch eine Möglichkeit, größeres Übergewicht auf Dauer abzubauen. Sie dabei zu unterstützen ist mir ein großes Anliegen. Oft haben die Menschen die Fähigkeit verloren, das natürliche Sättigungsgefühl, das sich bei einer Mahlzeit einstellt, wahrzunehmen. Der Abstand, den Sie während des Fastens zu Ihren Essgewohnheiten bekommen, wird beim Wiedereinstieg in den Alltag Ihr Bewusstsein für die Menge an Nahrung die Sie brauchen, schärfen. Wenn Sie bereit sind, das eintretende Sättigungsgefühl bewusst wahrzunehmen, werden Sie mit kleinen Portionen zufrieden sein, und können so, wenn Sie möchten, auch größeres Übergewicht weiter reduzieren. Eine große Unterstützung dabei wird die Motivation sein, die Sie durch die bei Fasten erreichte, wahrnehmbare und verhältnismäßig rasche Gewichtsabnahme gewinnen.

Sie werden in der Zeit nach dem Fasten großen Genuss auch an einfachen Gerichten empfinden. Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und stark verarbeitete Lebensmittel benötigen Sie nicht mehr, um Vergnügen am Essen zu finden.

Regelmäßige Bewegung unterstützt das Wohlbefinden während des Fastens und hält den Kreislauf stabil. Außerdem können Sie dadurch verhindern, dass Muskelmasse abgebaut wird. Ferner erreichen Sie, dass beim Wiedereinsieg in den Alltag der berühmt-berüchtigte Jojo-Effekt vermieden wird. Ideal beim Fasten sind Ausdauersportarten wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Dabei kommt es nicht auf Höchstleistungen an. Gehen Sie Ihre Aktivitäten ruhig etwas gemächlicher an. Lassen Sie sich aber nicht von irgendwelchen äußeren Umständen davon abhalten, täglich ein Programm zu absolvieren. Sie werden staunen, wie ausdauernd Sie auch ohne feste Nahrung sein können.

Entspannen Sie sich. Schalten Sie ab. Genießen Sie die Lage unseres Hauses und die schöne Umgebung. Der herrliche Odenwald lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein. Fasten ist eine ideale Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und sich ganz auf sich selbst zu besinnen. Dies ist eine gute Gelegenheit, alte Gewohnheiten zu überdenken. Viele Fastende finden positive Erkenntnisse und Impulse. Nehmen Sie ein besseres Körperbewusstsein und gehobenes Selbstwertgefühl mit in andere Lebensbereiche.

### ***Beim Fasten geht es um den ganzen Menschen.***

---

#### **Der Verlauf der Fastenkur**

---

Ich biete Ihnen Fastenkuren nach der Methode Dr. Buchinger über 7, 10, 14 oder 21 Tage an. Andere Zeiträume sind grundsätzlich möglich, jedoch empfehle ich, ohne ärztliche Beaufsichtigung nicht länger als drei Wochen zu fasten.

Die Fastenkur beginnt mit einem Entlastungstag, an dem Sie nur leichte, ballaststoffreiche Kost (frisches Obst, Salate und Vollkornprodukte) zu sich nehmen. Am nächsten Morgen erreichen Sie durch ein Glaubersalzgetränk eine gründliche Entleerung des Darms. Dadurch erleichtern Sie Ihrem Körper die Umstellung der Energieversorgung aus den körpereigenen Reserven. Wenn sich die Verdauungsorgane auf die Ruhepause eingestellt haben, werden Sie keinen Hunger mehr verspüren.

Während der eigentlichen Fastentage nehmen Sie keine festen Speisen zu sich. Über den Tag verteilt bekommen Sie verschiedene Tees, reichlich Wasser, Gemüsebrühe und kleinere Mengen Säfte zu trinken, insgesamt mindestens drei Liter pro Tag.

Die Entschlackungsarbeit des Körpers wird durch tägliche Mittagsruhe mit einem heißen Leberwickel unterstützt.

Wichtig für den Erfolg der Fastenkur, für Ihr Wohlbefinden und eine dauerhafte Gewichtsabnahme ist ausreichende Bewegung. Sie verschaffen sie sich durch Spaziergänge, Wanderungen, Fahrradfahren, Schwimmen und andere körperliche Betätigungen.

Die letzten Tage der Fastenkur sind dafür bestimmt, den Körper wieder vorsichtig an die Nahrungsaufnahme zu gewöhnen („Aufbautage“).

Alkohol ist während der gesamten Fastenkur tabu. Ich empfehle Ihnen, auch auf Kaffee zu verzichten und eine Rauchpause einzulegen.

Sie bekommen während der Fastenkur zahlreiche Tipps und Anregungen für richtige und gesunde Ernährung. Wenn Sie die Ratschläge auch nach der Fastenkur befolgen, wird ein großer Teil der Gewichtsreduktion dauerhaft erhalten bleiben und der berühmte Jojo-Effekt vermieden.

---

## **Stutenmilch**

---

Stutenmilch ist heute nur noch selten verfügbar. In unserer Nachbarschaft befindet sich jedoch das Kurgestüt Hoher Odenwald, von dem Sie mit frischer Stutenmilch versorgt werden können.

Stutenmilch ist sehr reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Sie ist zur Regeneration des Stoffwechselsystems hervorragend geeignet und wirkt vorbeugend und heilend bei Haut- und Lebererkrankungen.

Ich biete Ihnen zur Unterstützung der Mineralstoffzufuhr bei der Fastenkur den Genuss von täglich ¼ Liter frischer Stutenmilch an („Sonneneckfasten“).

---

## **Begleitprogramm**

---

Folgende Anwendungen werden im Haus und in der Nachbarschaft angeboten. Die Abrechnung der Leistungen erfolgt mit den Fachkräften direkt.

- **Massage**

- Teilmassage
- Ganzkörpermassage
- Fußreflexzonenmassage
- Klangmassage
- Aromaölmassage

- **Kosmetik** (Produkte von Biomaris)

- Gesichts- und Körperbehandlung
- Thalasso
- Cellulite-Behandlung
- Hand- und Fußpflege
- Lymphdrainage nach Dr. Vodder

---

## **weitere Angebote in Waldbrunn und Umgebung**

---

- **Katzenbuckel-Therme**

Hallenbad (25 m Sportbecken mit Gegenstromanlage)  
Fitnessbecken  
Ruhesitzpool  
Außenbecken und große Liegewiese  
Sauna  
Dampfbad  
Massage- und Bäderabteilung, Krankengymnastik  
(hier auch Anwendungen auf Rezept)

- **Tennis**

Tennishalle  
Greenset-Platz  
Tennisclub Waldbrunn mit 2 Sandplätzen

- **Fahrradverleih**

- **Kneippanlage**

- **Reitstall**

- **Segelflugplatz**

- **fast unbegrenzte Spazier- und Wanderwege**

- **Wintersport**

zahlreiche Langlaufloipen direkt vor unserem Hause  
Skisprungschanze  
Eisstockbahn

- **Fitness Center (12 km entfernt)**

Tages- und Zehnerkarten erhältlich

- **Golf, 18-Loch-Anlage (13 km entfernt)**

Unsere Gäste erhalten Sonderkonditionen

---

## **Haus Sonneneck**

---

Waldkatzenbach ist Teil der Gemeinde Waldbrunn. Der kleine Luftkurort befindet sich auf den Höhen des Odenwalds, im Neckar-Odenwald-Kreis, ca.40 km östlich von Heidelberg. Die nächste Bahnstation ist Eberbach/Neckar, von dort ist Waldkatzenbach mit dem Bus erreichbar.

Haus Sonneneck liegt sehr ruhig abseits der Straße inmitten von Wiesen und Feldern am Fuße des Katzenbuckels. Der Katzenbuckel ist die höchste Erhebung im Odenwald. Von seinem Turm hat man eine herrliche Sicht über die Berge und Wälder dieser reizvollen Landschaft zwischen Neckar, Rhein und Main.

Alle Gästezimmer sind mit Bad oder Dusche, WC, Telefon und SAT-TV ausgestattet. Die Zimmer sind liebevoll gemütlich eingerichtet, so daß sich die Gäste auch an einem Regentag wohlfühlen können. Ein freundlicher Aufenthaltsraum lädt zum Treffen mit anderen Gästen ein.

---

## **Ausflüge**

---

Für Entdecker und Naturliebhaber ist eine Fahrt durch den Odenwald mit seinen romantischen Tälern und vielen Sehenswürdigkeiten ein wahrer Genuss. Durch die zentrale Lage sind Ziele wie das romantische Heidelberg (40 km), Erbach mit Schloss, Michelstadt mit altem Rathaus (30 km), die Fachwerkstadt Mosbach (20 km), Amorbach mit der alten Abteikirche und Miltenberg am Main (30 km) leicht erreichbar. Die alte Staufferstadt Eberbach ist auch zu Fuß erreichbar (8 km).

---

## **Termine und Preise**

---

Sie sind bei der Buchung an keine festen Termine gebunden, sondern können Ihre Urlaubsplanung individuell mit mir abstimmen. Die Preise entnehmen Sie bitte der aktuellen Preisliste, die Sie ebenfalls von unseren Seiten laden können.

---

## **Weitere Informationen**

---

Weitere Informationen, zum Beispiel zahlreiche Bilder, Lageskizzen und Anfahrtbeschreibung sowie die aktuelle Preisliste, finden Sie auf den Internetseiten von Haus Sonneneck:

[www.haus-sonneneck.de](http://www.haus-sonneneck.de)

V 7.1