



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Informationen zur Vorbereitung eines Fastenaufenthalts

Liebe Patienten,

wir freuen uns, Sie während der bevorstehenden Zeit des Heilfastens in der Klinik Schloss Warnsdorf medizinisch begleiten zu dürfen.

Um einen besonders guten Einstieg in das Fasten und einen guten Fastenerfolg zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, vor Beginn des Aufenthaltes mindestens einen bis zu **drei Entlastungstage** einzuhalten.

Essen Sie in diesen Tagen vorwiegend frisches Obst und Gemüse, Quark, Joghurt, Pellkartoffeln, Reis, Knäckebrot und trinken Sie ausreichend Wasser und Tee. Verzichten Sie möglichst in der letzten Woche vor dem Aufenthalt auf Kaffee, Alkohol und Nikotin sowie auf Fleisch, Eier und Süßigkeiten (Zucker), da dadurch die Umschaltung auf den Fastenstoffwechsel leichter und angenehmer geschieht und sonst bei Fastenbeginn eher Kopfschmerzen auftreten können.

Am Tag vor dem Fastenbeginn (Anreisetag) essen Sie bitte ein paar Teile Obst (z.B. 1 Apfel, 1 Banane, 1 Birne etc.) und trinken Sie ausreichend Mineralwasser und Tee (ca. zwei Liter). Am Tag Ihrer Anreise oder am Folgetag findet die ärztliche Untersuchung statt, und Sie beginnen das Fasten mit der Reinigung des Darmes, dem Abführen mit Warnsdorfer Salz.

Bitte sprechen Sie unbedingt rechtzeitig den Termin für Ihre Aufnahmeuntersuchung ab unter 04502 / 840 - 215.

Ein entleerter Darm ist eine wesentliche Voraussetzung für angenehmes und erfolgreiches Fasten. Nach anfänglichem Abführen mit Warnsdorfer Salz (Bittersalz) wird die **Darmreinigung** jeden 2. bis 3. Tag mit einem Einlauf unterstützt.

Sie können Ihre Einläufe selbsttätig durchführen; dazu bringen Sie entweder Ihr „Einlaufgerät“ mit, oder Sie können ein solches Gerät (Reise-Irrigator) auch hier im Hause erhalten.

Bringen Sie bitte - wenn vorhanden - **aktuelle Laborbefunde** und Arztberichte mit. Wenn Sie unter einer schweren Erkrankung leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen, wenden Sie sich bitte vor Anreise an unsere medizinische Abteilung, um abzuklären, ob Sie fasten dürfen oder alternativ eine Reduktionskost erhalten. Es gibt einzelne Erkrankungen, die ein



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Fasten ausschließen können.

Falls Sie noch eine Corona-Impfung erhalten, sollte diese **mindestens 7 Tage vor dem Fastenaufenthalt** erfolgt sein. **Während des Fastens ist eine Corona-Impfung nicht möglich**; die Impfung kann frühestens ab dem 3. Auftag erfolgen.

Bitte bringen Sie Ihre Medikamente inklusive Verpackung mit zur Aufnahmeuntersuchung. Unsere Arztabteilung steht Ihnen auch für alle anderen medizinischen Fragen unter der Rufnummer **04502 / 840 - 215** zur Verfügung.

Wir bitten Sie außerdem, Folgendes für Ihren Aufenthalt mitzubringen:

- Warme Hausschuhe, bequeme Kleidung und neu: Bitte nehmen Sie auch für den Aufenthalt in Innenräumen etwas Wärmendes mit, da regelmäßiges Lüften als Corona-Präventionsmaßnahme erforderlich ist
- medizinische Masken, vorzugsweise FFP2 Masken, bitte in ausreichender Anzahl für Ihren Aufenthalt
- natürliches Haut-Pflegeöl
- Körperbürste mit Stiel
- falls Sie diese Geräte regelmäßig nutzen: Blutdruck- oder/ und Blutzuckermessgerät, Quick-Messgerät oder Coagu-Check, "Einlaufgerät" bzw. Reise-Irrigator
- Mundwasser
- wetterfeste Wander- und Sportbekleidung
- festes Schuhwerk und Sportschuhe sowie eigene Nordic Walking-Stöcke (wir dürfen derzeit leider keine Stöcke ausleihen)
- Badeanzug und Badelatschen
- ein fesselndes Buch
- evtl. einen kleinen Rucksack und eine Reisethermosflasche

Wenn Sie sich genauer informieren möchten, empfehlen wir als vorbereitende Lektüre zum Beispiel Hellmuth Lützner: „**Wie neugeboren durch Fasten**“ (GU-Verlag).

Wir freuen uns, Sie bald in der Klinik Schloss Warnsdorf begrüßen zu dürfen.

Ihr Schloss Warnsdorf Team