



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Informationen zur Vorbereitung eines Fastenaufenthalts

Liebe Gäste,

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

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

Essen Sie in diesen Tagen vorwiegend frisches Obst und Gemüse, Pellkartoffeln, Vollkornreis, Hülsenfrüchte und trinken Sie ausreichend Wasser und Tee.

Verzichten Sie in der Woche vor dem Aufenthalt auf Kaffee, Alkohol und Nikotin sowie auf Fleisch, Eier und Süßigkeiten (Zucker), da dadurch die Umstellung auf den Fastenstoffwechsel leichter und angenehmer ist.

Am Tag vor dem Fastenbeginn (Anreisetag) essen Sie bitte lediglich Obst und trinken Sie ausreichend Mineralwasser und Tee (ca. zwei Liter).

Am Tag Ihrer Anreise oder am Folgetag findet die ärztliche Untersuchung statt. Wenn nichts dagegenspricht, beginnen Sie das Fasten mit dem Abführen durch 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 wird die **Darmreinigung** mit Sauerkrautsaft oder Einläufen unterstützt werden.

Sie können Ihre Einläufe selbsttätig durchführen; dazu bringen Sie entweder Ihr „Einlaufgerät“ mit. 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 Fasten ausschließen können.



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Bitte bringen Sie Ihre Medikamente **inklusive Verpackung** und Einnahmeplan mit zur Aufnahmeuntersuchung. Die Medikamente und Dosierungen müssen erkennbar sein. **Bitte setzen Sie keine Medikamente selbständig ab!** Dies betrifft vor allem Blutdruckmedikamente, die erst nach Messung und nach Blutdruckverlauf reduziert und ggfs. pausiert werden dürfen. In ärztlicher Absprache sind während des Fastens orale Antidiabetika und Diuretika (Entwässerungsmedikamente) zu pausieren. Bitte beachten Sie, dass orale Kontrazeptiva während des Fastens keine zuverlässige Wirkung haben.

Unsere Arztabteilung steht Ihnen für medizinische Fragen unter der Rufnummer **04502 / 840 - 215** zur Verfügung.

Wir bitten Sie außerdem, Folgendes für Ihren Aufenthalt mitzubringen:

- Warme Hausschuhe, bequeme Kleidung
- 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 (diese können Sie aber auch bei uns 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