

Liebe Fastende, insbesondere Erstfastende,

wir begrüßen Sie herzlich zu Ihrer Fastentherapie. Dieses Informationsblatt soll Ihnen in den ersten Tagen in unserer Klinik zur Erleichterung und Orientierung dienen:

Definition: **Heilfasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung.** Damit die Fastentherapie erfolgreich ist, sollte auch auf Genussmittel wie Nikotin und Alkohol verzichtet werden. Freiwilligkeit beinhaltet volle Zustimmung und selbstverantwortliche Mitarbeit der Fastenden.

- Am Tag der Anreise erfolgt in der medizinischen Abteilung zum vereinbarten Termin ein Ruhe-EKG sowie die **Aufnahmeuntersuchung** beim Arzt. Dazu bringen Sie bitte Ihre Versichertenkarte und den ausgefüllten Gesundheitsfragebogen mit. Sie können unsere Abteilung gern in bequemer Kleidung oder im Bademantel aufsuchen.
- Nach EKG und Aufnahmeuntersuchung erhalten Sie eine Aufklärung über den Ablauf des Fastens im Hause. Im **Therapieplan** verordnet der Arzt diagnostische und therapeutische Maßnahmen und die angemessene Menge des „Warnsdorfer Salzes“ zum Abführen zu Beginn des Fastens.
- Die Arzthelferinnen planen dann mit Ihnen die Termine für die diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen, und Sie erhalten Ihren individuellen Therapieplan ausgedruckt. Diesen bringen Sie bitte **zu allen Terminen** in die medizinische Abteilung mit.
- Sie erhalten Magnesiumpulver (zur Vorbeugung eventueller Muskelkrämpfe) und Heilerde (Froximmun®) zur Unterstützung der Entgiftungsfunktion des Darmes.
- Außerdem bekommen Sie von den Arzthelferinnen einen Urinbecher, den Sie bitte gefüllt mit Morgenurin (Mittelstrahlurin) am nächsten Tag zur Blutentnahme mitbringen.
- Am nächsten Morgen können Sie sich **gegen Vorlage Ihres Therapieplanes** Ihr „Warnsdorfer Salz“ in der Teeküche abholen. Es hat eine stark abführende Wirkung. Bitte trinken Sie es in einem Zeitraum von ca. 20 Minuten schluckweise (nebenher können Sie einen Kräutertee als Geschmacksverbesserer trinken) und bleiben dann bitte in der Nähe einer Toilette. Es wird empfohlen, nach der Einnahme des „Warnsdorfer Salzes“ insgesamt mindestens 1,5 l stilles Wasser zu trinken!
- Die abführende Wirkung des „Warnsdorfer Salz“ tritt innerhalb der folgenden 30 min bis 4 Stunden ein. Selten kann es auch etwas länger dauern.
- Die Blutentnahme erfolgt am darauffolgenden Werktag (Mo – Fr) zum vereinbarten Termin. Bitte seien Sie **am Tag der Blutabnahme nüchtern**, vorher ein Glas Wasser zu trinken, ist erlaubt! Sie werden an diesem Morgen nicht vom Housekeeping geweckt. Bitte denken Sie auch an den mit dem ersten Morgenurin gefüllten Becher.
- Es wird eine umfangreiche Blutanalyse erstellt, welche für das Heilfasten wichtige Blutwerte (Elektrolyte und Harnsäure) sowie verschiedene weitere Stoffwechselfparameter (u.a. kl. Blutbild, Cholesterin, Leber- und Nierenwerte, Blutzucker) enthält.
- Die Besprechung der Laborwerte mit dem behandelnden Arzt erfolgt meist am Tag nach der Blutentnahme. Sollten bedenkliche Werte auffallen, so kontaktiert der Arzt oder die Arzthelferin Sie schon vorher.
- Trinken Sie morgens 1 Becher Tee (Kräutertee, grüner Hafertee, Fastentee) evtl. mit 1 TL Milchzucker, danach über den Vormittag verteilt Mineralwasser und Tees.
- Vormittags - **falls ärztlich verordnet** - können Sie sich eine Eiweißergänzung in Form von z.B. Quark, Buttermilch, Sojamilch in der Teeküche geben lassen.
- Nach der Mittagssuppe/-brühe ruhen Sie mit dem Leberwickel ca. 1 Std.. Ab 14.00 Uhr trinken Sie wieder 1 Becher Tee (ggf. mit 1 TL Honig gemäß ärztlicher Verordnung)

- Bei Salzverlust (Natrium-, Kalium-, Kalziumverlusten) gleichen wir diese durch Gabe entsprechender Tabletten aus. In der Regel steigt beim Fasten der Harnsäurespiegel an. Sie sollten dann regelmäßig 2 x am Tag grünen Haferteer (mit Zitronensaft) oder heiße Zitrone zur Entsäuerung trinken. In seltenen Fällen kann die Einnahme von Medikamenten zur Harnsäuresenkung angeraten sein.
- Während des Fastens ist es für die Entgiftung und Ihr Wohlbefinden wichtig, dass Sie spätestens alle 2 Tage ihren Darm entleeren – **regelmäßiges Abführen zur Vermeidung einer Rückvergiftung** sollte angestrebt werden. Zur Unterstützung bieten wir verschiedene Abführmaßnahmen an: Wir empfehlen einen schonenden Einlauf **jeden 2. Tag**. Der Einlauf wird von der Nachtschwester durchgeführt. Sie können die Einläufe aber auch selbst durchführen. Falls Sie kein eigenes Einlaufgerät besitzen, können Sie einen Reise-Irrigator in der med. Abteilung erwerben (11,03 €). Alternativ besteht die Möglichkeit eine Colon-Hydro-Therapie (90 €) 1-2 mal pro/Woche in Anspruch zu nehmen. Weitere abführende Maßnahmen werden nur nach ärztlicher Beratung durchgeführt.
- Morgens kann die Kreislaufregulation sehr gut durch Kneippsche Güsse und Trockenbürsten (in der Kosmetikabteilung erhältlich) angeregt werden
- Täglich Mund – und Zungenpflege sind empfehlenswert
- Sollte es erforderlich sein, regelmäßig Ihren Blutdruck oder Ihren Blutzucker zu kontrollieren, so können Sie ohne vorherige Terminabsprache in die medizinische Abteilung kommen und sich an die Arzthelferinnen wenden.
- Bitte melden sie Ihr Fastenbrechen 1 Tag vorher in der Küche selbst an.
- Am Ende des Fastenaufenthaltes erfolgt ein Abschlußgespräch mit dem Arzt.
- Wünschen Sie weitere Termine für Massagen, Colon-Hydro-Therapie, Bäder, Krankengymnastik oder andere Diagnose- oder Therapieverfahren, so wenden Sie sich bitte an unsere Arzthelferinnen.
- Wir stehen Ihnen für weitere Fragen und Wünsche zur Verfügung. Unsere Arzthelferinnen sind wochentags von 7⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr und am Wochenende von 9⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr für Sie da. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Durchwahl -215.
- Ab 19.⁰⁰ Uhr bis zum nächsten Morgen ist eine Nachtschwester im Hause. **Die Telefonnummer für medizinische Notfälle ist die -220 !**
- Informationen zu Vorträgen und Veranstaltungen finden Sie am Infobrett gegenüber der Rezeption. Für die Teilnahme an den Entspannungstechniken und den Sportgruppen tragen Sie sich bitte in die ausliegenden Listen an der Rezeption ein.
- Bitte lesen Sie die „Rote Mappe“.

Wir wünschen Ihnen einen guten und erfolgreichen Fastenaufenthalt in unserer Klinik!

Ihre medizinische Abteilung

Dr. med. Volker Wittje
Leitender Arzt
Facharzt für Allgemeinmedizin
Osteopathische und manuelle Medizin,
Neuraltherapie, Naturheilverfahren,
Akupunktur, Homöopathie

Dr. med. Renate Schleker
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren, Homöopathie,
Ernährungsmedizin, Balneologie

Dr. Anette Junghans
Fachärztin für Innere Medizin