

Zur Vorbereitung Ihres Aufenthaltes

Haben Sie an alles gedacht?

Vor dem Antritt einer Reise ist an Vieles zu denken. Damit Sie nichts Wesentliches vergessen und entspannt bei uns anreisen können, möchten wir Sie mit dieser Liste schon bei den Vorbereitungen für Ihren Aufenthalt in unserem Haus unterstützen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen eine gute Anreise.

Wichtige Erledigungen vor Ihrer Anreise

- ☐ **Wichtig:** Anamnesebogen & Medikamentenplan (auch als Wiederholer) schnellstmöglich oder spätestens 4 Wochen vor Anreise ausgefüllt zurückschicken
Aufenthalt erst nach Prüfung möglich.
- ☐ **Allergien oder Intoleranzen** melden
Bitte vermerken Sie ggf. benötigte Allergien oder Intoleranzen im Anamnesebogen. Sie erhalten dann zu Beginn Ihres Aufenthaltes ein kostenfreies Beratungsgespräch mit unseren Ernährungsexperten zur möglichen Klinikverpflegung. Eine individuelle Diät kann bei Bedarf mit Aufpreis zugebucht werden. Bei komplexen und multiplen Allergien oder Intoleranzen ist vor Anreise eine Absprache mit unseren Ärzten erforderlich.

Wichtige Information vor Ihrer Anreise

Vor einem Fasten-/Scheinfasten-Aufenthalt:

Zwei bis drei **Entlastungstage** einplanen

Für einen guten Fasteneinstieg empfehlen wir bereits vor Ihre Anreise zwei bis drei Entlastungstage einzulegen, an denen Sie sich mit leichten, gut verträglichen Lebensmitteln wie z.B. Kartoffeln, Naturreis, Hirse, Haferflocken, Obst, Gemüse (auch Rohkost und Suppen) mit Ölen und wenig Kochsalz ernähren. Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Käse sollten reduziert werden. Auf Genussmittel wie Alkohol sowie Süß- und Salz-knabberwaren sollten Sie gänzlich verzichten und den Kaffeekonsum langsam einstellen.

Kaffeekonsum schrittweise absetzen

Da in unserer Klinik kein Kaffee angeboten wird, möchten wir Sie bitten, Ihren Kaffeekonsum vor Ihrem Aufenthalt schrittweise abzusetzen.

Ein plötzlicher Entzug von Kaffee kann zu mehrtägigen Kopfschmerzen führen und Ihren Kuraufenthalt beeinträchtigen. Indem Sie sich bereits vor Anreise langsam von Kaffee entwöhnen, können Sie Ihren Aufenthalt bei uns besser genießen.

„Kofferliste“ – Was Sie mitbringen sollten

- ☐ **Bademantel** (*kann auch gegen eine Gebühr von 10,00 € geliehen werden*)
- ☐ **Badebekleidung**
- ☐ **Indoor-Sportschuhe** oder leichte bequeme Schuhe mit heller Sohle
- ☐ **Wetterfeste Kleidung** und **festes Schuhwerk** (*für Aktivitäten im Freien*)
- ☐ **Bequeme Kleidung** für die Therapien oder leichte Trainingsbekleidung
- ☐ **Medikamente**, die Sie auch zu Hause regelmäßig einnehmen
Sollten Sie auf Medikamente angewiesen sein, bringen Sie diese bitte in ausreichender Menge mit bzw. ein Rezept Ihres behandelnden Arztes.
- ☐ **Medizinische Unterlagen:** z.B. Allergiepass, ärztliche Berichte/ Befunde, Liste der aktuell eingenommenen Medikamente
Wichtig für die Aufnahmevisite: Ärztliche Untersuchungsergebnisse wie Facharztbefunde zu wichtigen Diagnosen.

Platz für Ihre persönlichen Notizen zur Planung Ihres Aufenthalts: