

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf  
Tel.: 04303 92 82 50  
Fax: 04303 92 82 30  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp®-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



## Besorgungen:

- ◆ **Für die Einstimmung auf weniger Essen und mehr Frischkost zu Hause**  
(Infoblatt und Rezepte kommen mit der nächsten E-Mail):
  - **Getränke: Wasser: Mineralwasser(stilles), Quell- o. Leitungswasser, Tee** siehe Zettel (kommt mit der nächsten E-Mail).
  - **Frischkost: Obst und Gemüse der Saison, siehe auch Rezepte.**
  - **Alle Zutaten fürs Frischkorngericht, siehe Rezept.**
  
- ◆ **Für die Intervall-Fastenwoche auf dem Darß:**
  - **Wärmflasche am besten zwei**
  - **Körperbürste** (mit harten Borsten), **wer eine hat oder es kennenlernen möchte.**
  - **Nasendusche, wer möchte**
  - **Die richtige Kleidung - Wetterfeste Kleidung** (Regencap oder eine wasserdichte Jacke, evtl. auch Hose), **lockere und warme Freizeitbekleidung, Stirnband, Wollsocken** (nach dem Tautreten oder Wassertreten).  
**Bei der Kleidung kann nach dem „Zwiebelprinzip“ verfahren werden. Mehrere Schichten halten übereinander getragen gut warm, und lassen sich individuell variieren.**
  - **Lauf/Wanderschuhe**
  - **Hausschuhe**
  - **Badeschuhe**
  - **Dinge für die persönliche Freizeit (z. B. Bücher, Schreibzeug)**
  - **Evtl. einen MP3-Player oder... für Entspannungsmusik auf dem Zimmer. Entsprechende Musik oder Meditationen bringe ich mit, falls nicht vorhanden**
  - **Wer mag kann auch einen Schlafsack mitbringen.** Er eignet sich gut, um bei gutem Wetter den Leberwickel auf den Außenliegen des Hotels zu genießen. Polsterunterlagen für die Liegen sind im Hotel vorhanden.
  - **Einen Rucksack mit folgenden Inhalt für die Fastenwanderungen:**
    - Thermoskanne für Tee oder Trinkflasche für Wasser
    - Sitzunterlage
    - kleines Handtuch
    - evtl. Wechselsocken/T-Shirt.
  
- ◆ **Im Hotel vorhanden:**
  - **Warme Decken**
  - **Handtücher und Bademantel**
  - **Fön** (die Zimmer sind damit ausgestattet)
  - **Lesematerial.**
  - **Handtücher für den Leberwickel und fürs Tautreten**