

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

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



BESORGUNGEN

was brauche ich für die Fastenwoche:

- **Für die Entlastungstage zu Hause** (Infoblatt und Rezepte dazu kommen mit der nächsten E-Mail:
Getränke: Wasser: Mineralwasser(stilles), Quell- oder Leitungswasser, Tee siehe Zettel (kommt mit der nächsten E-Mail).
Frischkost: Obst und Gemüse der Saison
Alle Zutaten fürs Frischkorngericht, siehe Rezept.

Für die Fastenzeit auf dem Darß:

- **Einlaufgerät** (Apotheke oder im Internet)! Klyso-Pumpe, einen Irrigator oder ganz neu Reprop Clyster <http://www.reprop.de/einlaufgeraet-onlineshop.html>
- Für Fastenerfahrene! Wer bisher **Glaubersalz** zum Abführen benutzt hat und es auch diesmal tun möchte, bringt sich bitte die entsprechende Menge mit.
- **Körperbürste, wer eine hat oder es kennenlernen möchte**
Wo bekomme ich Massagebürsten:
<https://www.waschbaer.de/shop/ionic-massagebuerste-50299?fromPage=1&K=53193>
<https://kostkamm.de/produktkategorie/gesichts-und-koerperpflege/massagebuersten/>
- **Wärmflasche/n am besten zwei** (Für die Leber und die Füße)
- **Zubehör für den Leberwickel** gibt es im Quartier, wer hat könnte einen Wollschal mitbringen, ist aber nicht zwingend nötig.
- **Nasendusche**, wer möchte
- Evtl. einen **Waschhandschuh** für die „Kneipp-Einschlafpille“
- **Die richtige Kleidung - Wetterfeste Kleidung** (Regencap oder eine wasserdichte Jacke und 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.
- Etwas mehr **Unterwäsche** als üblich einzupacken, ist wegen des vermehrten Schwitzen in der Fastenzeit zu empfehlen.
- **Lauf- und/oder Wanderschuhe**
- **Hausschuhe / Socken**
- **Dinge für die persönliche Freizeit (z. B. Bücher, Schreibzeug)**
- Evtl. einen **Schlafsack**, er eignet sich gut, um bei gutem Wetter den Leberwickel auf der Liege im Garten zu genießen.



- **Einen Rucksack mit folgendem Inhalt für die Wanderungen:**

- Trinkflasche für Wasser oder Tee
- Sitzunterlage
- kleines Handtuch
- evtl. Wechselsocken/T-Shirt.
- evtl. eine Unterlage zum Liegen am Strand

- **Fastentagebuch:**

Hier können alle Erkenntnisse eingetragen werden, die während der Fastenzeit ganz von „selbst“ kommen. Für die Zeit nach dem Fasten kann dieses Buch ein ganz persönliches Weisheitsbuch sein. Ein Buch, das hilft, die Erkenntnisse durchzuführen, durchzuhalten, sich daran zu erinnern. Anbei sende ich auch ein solches „Buch“ als PDF mit, wer möchte kann es sich ausdrucken.

