

Tagesablauf

„Mein Fastentag“

Morgen

6⁰⁰ - 7⁰⁰

Oberkörperwaschung (wenn vom Arzt verordnet) auf Ihrem Zimmer, dient der Kreislauf- und Stoffwechsellaktivierung.
Bitterwasser: Trinken Sie Ihr Bitterwasser, wie auf der Anleitung beschrieben. Abweichungen hiervon sind nach ärztlicher Rücksprache möglich.

7³⁰ / 8⁰⁰

Frühspport: Nach Wochenplan/Tagesaushang

8⁰⁰ - 9³⁰

Frühstück (warmer Kräutertee, Möhrensaft)

individuell

Terminierte Anwendungen, siehe Behandlungsplan.

Reichliches Trinken, Honig vom Vorabend nicht vergessen

Morgendliche Toilette

individuell

Trockenbürstenmassage:

Trockenbürsten sind im Malteser-Lädchen erhältlich; unabhängig vom Kauf erhalten Sie hier auch eine genaue Massageanleitung.

Dusche, zum Schluss Wechseldusche

Einölen des Körpers mit einem natürlichen Körperöl

(auch im Malteser-Lädchen erhältlich)

Kneippanwendungen

in der Kneippabteilung, je nach Wetter auch Tautreten im Freien

Blutdruckmessung - für Hochdruck-Patienten im Therapiezentrum

Blutzuckermessung - für Diabetiker im MedCenter



Mittag

12³⁰ - 13³⁰

Fastensuppe

13⁰⁰ - 14⁰⁰

Kartoffelsack: Unter Ihrer Decke liegt ein warmer Kartoffelsack. Legen Sie diesen auf den Leberbereich (vorderer rechter Rippenrand) und genießen Sie einen Mittagsschlaf. Der Kartoffelsack steigert die Durchblutung der Leber und fördert die Entgiftungsleistung. Nach dem Ruhen legen Sie den Kartoffelsack bitte in die weißen Behälter im Flur.

Nachmittag

individuell

Reichliches Trinken, Honig vom Vorabend nicht vergessen

Sport und Bewegung: spazieren, wandern, schwimmen, Gymnastik, ... Nicht zu viel und nicht zu wenig.

evtl. **Sauna, Infrarotkabine**

Abend

18³⁰ - 19⁰⁰

Abendtee mit Honig (20 - 30 gr.). Den Honig in kleinen Portionen (pro Tasse 1-2 Löffelspitzen) in den Tee einrühren, danach mit aufs Zimmer nehmen und am Folgetag in kleinen Portionen über den Tag verteilt aufbrauchen.

ab 19³⁰

Bewegung am Abend: Wenn Sie noch keine Gymnastik gemacht haben, holen Sie dies jetzt nach!

Abendtoilette: Vergessen Sie nicht das Duschen mit kaltem Wasser zu beenden!

Gehen Sie spätestens um 22 Uhr zu Bett (schauen Sie keine aufregenden Fernsehsendungen an, lesen Sie keinen aufregenden Roman, entspannen Sie sich!)

Sinnvoll ist es vor dem Einschlafen eine Wärmflasche auf den Bauch zu legen.



1x pro Woche finden Fasten- und Abfastenrunden statt, in der wichtige Informationen vermittelt werden. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Wochenplan.