

Ulrike Voltmann
(Diplom Oecotrophologin)

Vorbereitung: Jeder sollte vor der Anreise einen, evtl. auch mehrere Obst- oder Rohkosttage einlegen bzw. sehr viel trinken und ballaststoffreiche Kost essen. Weiterhin sind Joghurt mit Leinsamen und Sauerkraut- oder Pflaumenkursaft sehr hilfreich, um bereits vor Beginn der Fastenkur eine natürliche Darmreinigung einzuleiten. Fastenerfahrenen ist zu empfehlen, die erste Darmreinigung eventuell schon zu Hause durchzuführen oder sogar einige Tage vorher das Fasten zu beginnen. Falls Sie dazu Fragen haben sollten, dürfen Sie mich gerne jederzeit anrufen.

Für die Darmreinigung gibt es mehrere Möglichkeiten, die ich Ihnen vorstellen werde. Eine sanfte und harmlose Darmreinigung ist mit einem Irrigator oder Reise-Irrigator (Einlaufgerät) oder mit FX-Passagesalz möglich. Besteht bereits eine Abneigung gegen diese oder andere Abführmittel, haben sich in den Kursen Laxoberal-Tropfen zusammen mit Magnesium bewährt. Einlaufgerät, Laxoberal-Tropfen, Clean-Prep (oder Moviprep, X-prep) und FX-Passagesalz zur gründlichen Darmreinigung können Sie in Ihrer Apotheke bekommen. Magnesiumbrause-Tabletten erhalten sie auch im Drogeriemarkt. Auf der Insel werde ich Sie dazu noch ausführlich und individuell beraten.

Bitte mitbringen: Lockere Freizeitbekleidung, warme Bekleidung (Wollsocken!), Hausschuhe (oder Sandalen), wetterfeste Bekleidung und Schuhe für den Strand, Regenhose, Kopfbedeckung, Handschuhe, Wärmflasche, Schreibzeug, (Lieblings-) Dinge für Ihre persönliche Freizeit (z.B: Bücher, Handarbeitszeug, Mal- und Bastelutensilien etc.) und eine **kleine Flies- oder Wolldecke für die Körperarbeit!** Bei chronischen Krankheiten oder Medikamenteneinnahme bitte ich Sie darum, sich unbedingt vorher von Ihrem Hausarzt beraten zu lassen. Eine vorherige Beratung durch den Hausarzt ist im Übrigen jedem zu empfehlen. Sollten Sie noch weitere Fragen haben, so stehe ich Ihnen telefonisch jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre
Ulrike Voltmann