



**IHR  
AUFENTHALT  
BEGINNT BALD**  
basenfasten nach Wacker®

Lieber Gast,

wir freuen uns sehr darauf, Sie schon bald zu Ihrer Basenfasten-Auszeit bei uns begrüßen zu dürfen.

Damit Sie entspannt anreisen und sich von Anfang an wohlfühlen können, haben wir die wichtigsten Informationen und Empfehlungen für Ihre Vorbereitung kompakt für Sie zusammengestellt.

### **Ihre Essenszeiten**

Frühstück: 09:00 Uhr

Mittagessen: 12:30 Uhr

Abendessen: 18:00 Uhr

Auf Ihrem Zimmer stehen Ihnen täglich Wasser und basischer Kräutertee kostenfrei zur Verfügung.



### **Gut vorbereitet in Ihre Basenfasten-Auszeit**

Beginnen Sie idealerweise 3–7 Tage vor Ihrer Anreise damit, Ihre Ernährung schrittweise umzustellen:

- Reduzieren Sie Kaffee und andere koffeinhaltige Produkte, Alkohol, Zucker, Schokolade sowie tierische Lebensmittel.
- Bevorzugen Sie frisches Gemüse, Salate, Kartoffeln, reifes Obst und Kräuter.
- Essen Sie bewusst und langsam und kauen Sie gründlich.
- Trinken Sie täglich etwa 2,5 Liter stilles Wasser oder Kräutertee.
- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Nikotin.

Wenn Ihre Ernährung aktuell sehr eiweiß- oder kohlenhydratreich ist, erhöhen Sie in den letzten drei Tagen vor Ihrer Anreise schrittweise den Anteil an Gemüse und Obst. So fällt Ihnen die Umstellung leichter und die Sättigung während der Kur setzt schneller ein.

Im Rahmen von basenfasten nach Wacker® wird während der Kur eine Darmreinigung empfohlen. Sollten Sie keinen Irrigator besitzen, können Sie diesen gerne bei uns erwerben.

Dies sind selbstverständlich nur Empfehlungen, um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten und mögliche "Entzugserscheinungen" während Ihrer Auszeit bei uns zu verhindern bzw. zu reduzieren.

Wir freuen uns auf Sie!

Viele Grüße

Das Wellness- und Nationalparkhotel Schliffkopf Team