

Vorbereitungsempfehlungen für Ihre Fastenkur

Sie haben sich entschieden, bei uns in **friedborn** eine Fastenkur zu machen. Um die positiven Wirkungen Ihrer Kur voll zu entfalten, möchten wir Ihnen einige Vorbereitungsempfehlungen geben.

Tun Sie sich schon zu Hause Gutes, indem Sie sich bereits ab ein bis zwei Wochen vor Fastenbeginn die folgenden Punkte zu Herzen nehmen:

Reduzierung von tierischem Eiweiß, also Fleisch, Fisch, Eier, Käse und anderen Milchprodukten
Vermeidung von Alkohol, Zigaretten, Kaffee und Schwarztee
Vermeidung von Süßigkeiten und Weißmehlprodukten
Essen Sie stattdessen mehr Gemüse und Obst, viel Rohkost, am besten aus biologischem Anbau. Trinken Sie stilles Wasser, verdünnte Säfte, Kräuter- und Früchtetees
Verschaffen Sie sich Bewegung, zum Beispiel mit zügigen Spaziergängen oder Nordic Walking. So sind Sie auf die vielen Bewegungsmöglichkeiten in **friedborn** gut vorbereitet.

Spätestens am Abreisetag selbst, dem letzten Tag vor Beginn der Fastenkur, sollten Sie die Verdauungsorgane entlasten und sich auf den heilsamen Nahrungszug vorbereiten:

Essen Sie ausschließlich Obst und Gemüse und nehmen Sie nach wie vor viel Flüssigkeit in Form von Wasser, Säften, Kräuter- und Früchtetees zu sich. Am Abend wird Ihnen in unserem Haus Molino mit Kompott serviert (Weizenvollkornmehl, Weizenkleie, Leinsamen, Feigen und Rosinen), um die Verdauung anzuregen.

Ihre Anreise nach friedborn mit dem Auto

Wenn Sie das erste Mal zu uns kommen, empfehlen wir Ihnen „vor Einbruch der Dunkelheit“ anzureisen.

Bei Anfahrt mit dem Navigationsgerät geben Sie bitte „Lehnhof 2“ ein, wenn die Nr. 4 unbekannt sein sollte. Fahren Sie bei der Hausnummer 2 einfach noch ein Stück die Straße weiter, bis Sie zu uns kommen.

VON BAD SÄCKINGEN AUS geht es von der Hauptstraße (B 34) bei einer Ampelkreuzung in Richtung Todtmoos/Herrischried/Rickenbach nach Rippolingen. Durch Rippolingen hindurch fahren und der Hauptstraße etwa zwei Kilometer weiter folgen, bis in einem Waldstück ein schmaler geteilter Weg rechts nach **friedborn** abgeht (Beschilderung). Achtung: Weg geht direkt nach einer Rechtskurve ab.

Dem Weg nach rechts folgen bis zu einer Gabelung, rechte Abzweigung (Holzschild) nehmen

Am Bauernhof vorbei fahren bis zum Haus **friedborn**

Informationen über die Anfahrt nach Bad Säckingen entnehmen Sie bitte unserem Prospekt.

VON TODTMOOS AUS in Richtung Rickenbach/Bad Säckingen fahren

Auf der Hauptstraße durch Rickenbach hindurch fahren, weiter nach Willaringen und nach Wieladingen

Auf der Hauptstraße auch noch an Wieladingen vorbei in Richtung Bad Säckingen fahren, bis in einem Waldstück bei einer Bushaltestelle ein schmaler geteilter Weg links nach **friedborn** abgeht (Beschilderung). Achtung: Liegt in einer scharfen Rechtskurve, bitte Gegenverkehr beachten. Danach weiter wie oben beschrieben.