

# VORBEREITUNG AUF IHRE **DETOX-KUR**

Wir freuen uns, Sie bald in unserem Haus zur Detox-Kur begrüßen zu dürfen. Um einen optimalen Einstieg in die Kur zu ermöglichen, möchten wir Ihnen ein paar Tipps geben, um die Kur bestmöglich zu beginnen. Bereiten Sie Ihren Körper schon einige Tage vor der Kur langsam auf das Fasten vor. Dabei sollten Sie lediglich ein paar Dinge im Vorfeld beachten, um den Umstieg auf das richtige Fasten deutlich zu erleichtern.

- Verzichten Sie idealerweise 5-7 Tage vor der Anreise auf das Abendessen oder gestalten Sie dieses sehr leicht und klein.
- Vermeiden Sie Zucker und Alkohol.
- Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum schrittweise bis zum 4. Tag vor Anreise, in der Kur sollte kein Kaffee getrunken werden.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel weiterhin ein und bringen Sie diese zur Kur mit.
- Bringen Sie eventuell vorhandene Befunde (z. B. Blutbefunde, Röntgen, Krankenhausaufenthalte) zu Ihrem ärztlichen Aufnahmegespräch mit.

**Wir empfehlen Ihnen, bequeme Kleidung** wie Jogginganzug, warme Socken, Turnschuhe, Outdoor Kleidung, Sport- und Schwimmsachen mitzunehmen. Eine Tasche für den Spa Bereich erhalten Sie bei Anreise.

**Der Ablauf der Kur** und die dabei eingenommenen Kurmittel werden bei Ihrem Aufnahmegespräch mit Ihrem Arzt besprochen. Weiters werden zusätzliche Therapien, sofern notwendig, von Ihrem Arzt empfohlen.

Wenn Sie am **Anreisetag** bis 15:00 Uhr bei uns sind, können wir gleich den Aufnahmetermin bei einem unserer la pura Ärzte planen und Sie können bereits am Anreisetag mit der Kur starten. Sie erhalten bei der Aufnahme auch Ihren persönlichen Behandlungsplan und können die Annehmlichkeiten unseres Hauses nutzen.

**Sollten Sie Fragen haben zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren:**

Telefon: +43 (0) 2985 / 26 66 - 699

Mail: [medizin@lapura.at](mailto:medizin@lapura.at)

Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch und werden Sie bestmöglich durch die Kur begleiten.  
Ihr la pura Team