

Risikoaufklärung & Einwilligung zur Teilnahme am Fastenwandern vom 19.07.2026 - 25.07.2026

Ich nehme freiwillig am Angebot „Fastenwandern“ der mentallounge Dr. Beate Huber-Buthig teil. Mir ist bewusst, dass es sich um ein **Wellness- und Selbsterfahrungsangebot** handelt und **nicht um eine medizinische oder therapeutische Maßnahme**.

Mögliche Risiken des Fastens und Wanderns

Mir ist bekannt, dass während des Fastens u. a. auftreten können:

- Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Müdigkeit
- Unterzuckerung
- Kopfschmerzen, Übelkeit
- verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- Stürze oder Verletzungen beim Wandern

Ich weiß, dass sich bestehende gesundheitliche Probleme durch das Fasten verschlechtern können.

Eigenverantwortung

Ich erkläre:

- dass ich gesundheitlich in der Lage bin, am Fastenwandern teilzunehmen
- dass ich **eigenverantwortlich** auf Warnsignale meines Körpers achte
- dass ich Beschwerden **unverzüglich** der Kursleiterin mitteile
- dass ich die Teilnahme jederzeit **abbrechen kann**, ohne Gründe angeben zu müssen

Keine medizinische Betreuung

Mir ist bekannt, dass

- keine medizinische Diagnostik oder Behandlung erfolgt
- keine Heilversprechen gegeben werden
- die Kursleiterin keine Ärztin ist und keine Heilkunde ausübt

Haftung

Ich nehme zur Kenntnis, dass die Kursleiterin nur für Schäden haftet, die auf **vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten** beruhen.

Für Risiken, die aus meinem eigenen Verhalten oder meinem Gesundheitszustand resultieren, trage ich die Verantwortung selbst.

Ort, Datum

Name, Unterschrift

Dieser Fragebogen muss vor Ihrer Teilnahme bzw. spätestens am Tag des Kursbeginns bei der Kursleitung abgegeben werden (z. B. persönlich oder per Mail an gesundheitsmanagement@hotmail.de).