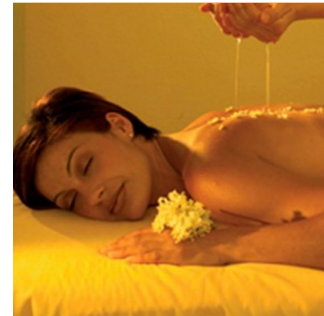


Wohlbefinden - von innen und außen im Bio- und Wellnesshotel Alpenblick, im Schwarzwald

Zu Beginn des Oktobers zeigt sich der Herbst in Höhenschwand - im Südschwarzwald - wieder von seiner farbenprächtigen Seite. Die Natur bereitet sich auf den Winter vor – und dies sollten auch wir tun. Die Zeit des Saisonwechsels ist wichtig für den Körper, sodass sich das Immunsystem auf die Kälte der kommenden Monate einstellen und eine Abwehr gegen die damit häufig einhergehenden Erkältungen oder anderen Infektionen aufbauen kann.



Wer sein Immunsystem vor dem Winter so richtig stärken möchte, sollte dies speziell von innen tun. Verantwortlich für die Abwehrkräfte ist hauptsächlich der Darm. Dieser ist, mit einer Oberfläche von ca. 300 qm, das größte Organ des Menschen. Die hier angesiedelten Keime entscheiden über eine gesunde Darmflora, welche wiederum das gesamte Befinden des Menschen wesentlich beeinflusst.

Wer sich also gegen Viren und Bakterien von außen schützen möchte, muss von innen gesund sein. Dies kann ein jeder über die Ernährung steuern. Doch was ist die richtige Ernährung? Im Prinzip ganz einfach: Es gilt darauf zu achten, dass der Körper nicht übersäuert. Zitrusfrüchte, und saure Gurken wegzulassen, hilft dabei allerdings nicht. Ein gutes Säure-Basen-Verhältnis zu erreichen will erlernt sein. Bis ins Detail studiert hat dies Ferdinand Thoma, Hotelier des „Bio- und Wellnesshotel Alpenblick“, welcher u.a. ausgebildeter Säure-Fastenpraktiker ist, sowie medizinisch geprüfter Wellnesstrainer.

Herr Thoma, ist auf diesem Gebiet weit bekannt und hat hierzu auch ein Buch veröffentlicht. Bereits in seinem ersten Hotel, dem „Wellnesshotel Auerhahn“, hat er ein ausgefeiltes Programm entwickelt, welches er seinen Gästen nun auch im „Alpenblick“ anbietet.

Wählen kann man aus verschiedenen Angeboten, woraus ein „Rundum-Paket“ neben der richtigen Ernährung z.B. auch folgende Komponenten einbeziehen kann: Beginnend mit einem Gesundheitscheck (Prefit-Bodyscan & Cardio Scan) erhält man erste Antworten auf seine Gesundheitsfragen. Es folgt eine Einführung in das aerobe (leichte) Bewegungstraining mit einem Wellnesstrainer. Zur Entspannung und besseren Entschlackung werden zudem eine Entsäuerungsmassage und ein Acidosana® Entschlackungsbad angeboten.

Selbstverständlich ist die Nutzung des Sauna- und Schwimmbadbereichs inkludiert.

In dieser umfangreichen Woche kann man sich nicht nur aktiv verwöhnen lassen, sondern erfährt über einen Kochkurs gleich die Tipps & Tricks des Profis, welche man selber ausprobieren und in Form eines Buches entsprechend mit nach Hause nehmen kann.

Ein wunderbarer Nebeneffekt der Säuren-Basen Ernährung ist übrigens, dass hierbei leicht Gewicht reduziert werden kann.

Kombiniert mit viel Bewegung an der frischen Herbstluft, im Wanderparadies Südschwarzwald - welche auch in Form von geführten Nordic-Walking und Masai Walking (im Auerhahn, mit MBT Schuhen) angeboten wird - erhält der Körper Schritt für Schritt Stärkung von innen und außen.

Detaillierte Information erhalten Sie über folgende Internet Seiten:

Bio- und Wellnesshotel Alpenblick –

<http://www.sanushotels.com/de/aktivshow.php?aid=145>

<http://www.sanushotels.com/de/hotelshow.php?hid=70>

Ansprechpartnerin:

Alexandra Meures

SANUSHOTELS GmbH

Dufourstrasse 147

CH-8024 Zürich

www.sanushotels.com

am@sanushotels.com

Keywords:

Reisen, Urlaub, Ferien, Erholung, Wandern, Wohlbefinden, Ernährung, Herbst, Winter, Viren, Bakterien, Erkältung, Grippe, Sauna, Massagen, Immunsystem, Darm, Säure-Basen-Haushalt, Urlaub, Ferien, Wohlfühlen, Wohlbefinden, Abwehrkräfte stärken, Bio- und Wellnesshotel Alpenblick, Schwarzwald