

## PRESSE-INFORMATION

### Inhalt des FIT-Pressedienstes Mai 2010

#### Gesundheitsurlaub meets Bio-Küche

1. **100 Prozent Bio bei FIT**

**Vitalität mit Biogenussküche**

*Bio-Vitalhotel Falkenhof, Bad Füssing, Deutschland*

2. **Die Wunsch-Vollpension bei FIT REISEN**

**Gesunde Ernährung inklusive**

*Bio-Vital- & Wellnesshotel Albblick, Waldachtal-Salzstetten, Deutschland*

3. **Der FIT REISEN Ernährungs-Tip**

**Gourmet, Genuss und Gesundheit mit BIO-gustogenese**

*artepuri® hotel meerSinn, Binz, Rügen*

4. **Mit FIT auf den gesunden Geschmack kommen**

**Vitalküche für neue Energie**

*Malteser Klinik von Weckbecker, Bad Brückenau, Deutschland*

5. **Neu im FIT-Katalog 2010**

**Gesundes aus der Natur für aktive Gäste in Südtirol**

*Vitalpina Hotel Pfösl, Deutschnofen, Italien*

Frankfurt am Main, 26. April 2010

## PRESSE-INFORMATION

### Hintergrundinformation:

### Gesundheitsurlaub meets Bio-Küche



Viele FIT-Gäste wollen sich auch im Urlaub gesund ernähren. Dabei sind nicht nur spezielle Diäten gefragt. Auf dem Wunschzettel stehen Häuser, die eine ausgewogene, schmackhafte Küche bieten und bei der Auswahl der verwendeten Produkte große Sorgfalt walten lassen.

Der Trend geht im Sinne der Nachhaltigkeit in Richtung biologisch hergestellter Produkte sowie einheimischer Spezialitäten. Die hochwertigen Lebensmittel sind Grundlage für eine echte Gourmet-Küche. Im FIT-Programm 2010 finden sich acht FIT-Häuser, die sich Bio-Ernährung auf die Fahnen geschrieben haben oder als Bio- beziehungsweise Eco-Hotel

auftreten – sechs davon liegen in Deutschland. Zahlreiche andere arbeiten teilweise mit Erzeugnissen aus biologischer Produktion.

Der Biogedanke trägt aber auch in einer anderen Sparte Früchte: Mit Bio- und Naturkosmetik verwöhnen aktuell 25 Hotels die FIT-Gäste.

## PRESSE-INFORMATION

### 100 Prozent Bio bei FIT

#### **Vitalität mit Biogenussküche**

*Bio-Vitalhotel Falkenhof, Bad Füssing, Deutschland*

Frankfurt am Main, 26. April 2010. „Für unsere Gäste nur das Beste“ – unter diesem Motto steht ein Aufenthalt im Bio-Vitalhotel Falkenhof im niederbayerischen Thermal-Kurort Bad Füssing. Dies trifft auch auf das Ernährungskonzept des Vier-Sterne-Hauses zu: 100 Prozent Bio heißt es in der ernährungsphysiologisch ausgerichteten Vitalküche, in der ausschließlich biologische Premium-Zutaten verwendet werden. Um zu wissen, welche Ernährungsform am besten zu jedem passt, bietet das Bio-Vitalhotel in seiner Gesundheitsabteilung mit Naturheilpraxis eine Ernährungsberatung, die eine Vital- und Stoffwechselanalyse beinhaltet. Die Beratung beruht auf medizinischen und naturheilkundlichen Erkenntnissen, die sich gegenseitig ergänzen.

Grundsätzlich bestimmt der Tagesrhythmus des Gastes den Menüplan. So beginnt ein Tag beispielsweise morgens mit einem Langschläferfrühstück, mittags steht ein leichtes Bio-Gericht auf der Karte und abends lädt die Frischküche ein. Falls dies zu viel des Guten ist, ist die Fitnessküche auf Trennkostbasis eine ideale Variante. Auch ein basischer Entlastungstag ist möglich. Diabetiker, Vegetarier oder auch Gäste, die auf eine glutenfreie Ernährung achten müssen, kommen im Bio- und Vitalhotel nicht zu kurz. Unterstützend wirkt das hauseigene Bad Füssinger Thermalwasser, das im 1.200 Quadratmeter großen THERMAL-SPA zum Einsatz kommt und eine entspannende sowie entschlackende Wirkung hat. Zudem stehen den Gästen ein Arzt, Ayurveda- und Physio-Therapeuten sowie Heilpraktiker zur Seite.

Als Mitglied der Biohotels hat sich das FIT-Haus zu einem nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen verpflichtet. Effiziente Energienutzung liegt dem Biohotel ebenso am Herzen wie die Förderung der regionalen Strukturen und Biobetriebe. Seit seiner Renovierung präsentiert sich das Biohotel Falkenhof zudem in einem ganzheitlichen Architekturkonzept, das dem Gast eine tiefe Entspannung ermöglicht und zum Gelingen des Wohlfühlurlaubs entscheidend beiträgt.

Ein Aufenthalt im Bio-Vitalhotel Falkenhof ist ab 104 Euro im Doppelzimmer pro Nacht und Person über FIT REISEN buchbar. Im Preis enthalten sind unter anderem das Bio-Langschläferfrühstück, mittags basische Suppen und Salate sowie abends ein Vier-Gang-Vitalmenü. Zudem ist die Benutzung des Spas, die Teilnahme am Aktivprogramm mit Nordic Walking und Yoga inklusive.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

### Die Wunsch-Vollpension bei FIT REISEN

#### **Gesunde Ernährung inklusive**

*Bio-Vital- & Wellnesshotel Albblick, Waldachtal-Salzstetten, Deutschland*

Frankfurt am Main, 26. April 2010. Bei FIT REISEN beginnt der Wellness-Urlaub bereits am Buffet. Das Bio-Vital- & Wellnesshotel Albblick in Waldachtal-Salzstetten bietet seinen Gästen mit der Albblick Wunsch-Vollpension ein vielseitiges All-inclusive-Programm auf Basis einer naturbelassenen Bio-Küche und vereint gesunde Ernährung und kulinarische Gaumenfreuden.

Die Wellness-Vollpension beinhaltet neben vollwertigen und vitalstoffreichen Frühstücks- und Mittagsbuffets auch kleinere Snacks sowie Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Den kulinarischen Höhepunkt des Tages erleben die Gäste des Hauses beim abendlichen Vier-Gang-Genießermenü. Hierbei können Gäste frei zwischen verschiedensten Ernährungsphilosophien wählen.

Besonderen Wert auf die Vollwertigkeit der Lebensmittel und schonende Garmethoden legt der Küchenchef bei seinen speziellen Wellness-Gerichten, die den Körper nicht belasten, ihn aber gleichzeitig mit vielen Nährstoffen versorgen. Gäste, die in ihrem Urlaub Gewicht verlieren möchten, können hierzu auf die hoteleigene Diätküche zurückgreifen. Mit nur 700 bis 1.000 Kalorien ermöglichen die hier angebotenen Speisen eine gesunde Gewichtsreduktion. Neben Trennkost und cholesterinfreien Gerichten ist auf der Speisekarte des Hotels auch die regionale Küche mit ihren typischen schwäbisch-badischen Spezialitäten und einem Hauch Elsässer Lebensfreude vertreten.

Eine etwas exotischere Menüvariante stellen dagegen die mit Meeresalgen zubereiteten Thalasso-Speisen des Hauses dar. Sie fördern sowohl Stoffwechsel als auch Durchblutung und stärken Herz und Immunsystem. Wer den sprichwörtlichen Blick über den Tellerrand nicht scheut, kann während seines Aufenthalts die fruchtigen, ballaststoffreichen und stoffwechsellanregenden Gerichte der Ayurveda-Küche probieren. Zu jedem Menü bedienen sich Gäste an einem themenreichen Vorspeisenbuffet.

Das familiär geführte Bio-Vital- & Wellnesshotel Albblick bietet ab 70 Euro pro Person und Übernachtung ein vielfältiges Wellness- und Gesundheitsprogramm mit einem großen Angebot an professionellen Behandlungen und Anwendungen in verschiedensten Bereichen. Seine Lage direkt am Waldrand macht es darüber hinaus zu einem idealen Ausgangspunkt für Wander- und Mountainbike-Touren.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

### Der FIT REISEN Ernährungs-Tip

#### **Gourmet, Genuss und Gesundheit mit BIO-gustogenese**

*artepuri® hotel meerSinn, Binz, Rügen*

Frankfurt am Main, 26. April 2010. Du bist, wie du isst – genieße es! Dies ist die Devise des artepuri® hotel meerSinn auf Rügen. Das Vier-Sterne-Superior Haus ist das erste und einzige Hotel auf der Ostseeinsel, das die strengen Qualitätskriterien der „BIO-Hotels“ erfüllt. Bereits 2008 bekam das Haus vom Bioland Repräsentanten Björn Ortmanns das „Bioland Siegel“ verliehen.

FIT-Gäste, die im artepuri® hotel meerSinn ihren Urlaub verbringen, kommen in den Genuss der gesunden und frischen Küche von Küchenchef Sebastian Heinisch. BIO-gustogenese heißt das Konzept, das im Wellness Restaurant meerSalz konsequent umgesetzt wird: Dabei stehen frische, regionale Produkte aus Mecklenburg-Vorpommern in „100 Prozent BIO-Qualität“ auf dem Speiseplan. „gusto“ steht dabei für Genuss und höchste kulinarische Kochkunst, „genese“ für Gesundheitsgastronomie. Entwickelt wurde das innovative Genusskonzept von Dr. Alex Witasek, dem ärztlichen Direktor im artepuri® med center. Die Gerichte der BIO-gustogenese werden individuell für jeden einzelnen Gast zubereitet und typenspezifisch gewürzt. Dabei verwendet die Küchencrew ausgesuchte Gewürze, die wärmend oder kühlend, entwässernd oder Feuchtigkeit spendend wirken. Dies beruht auf der Erkenntnis, dass sich die Menschen grundsätzlich vier verschiedenen Typen zuordnen lassen: heiß-trocken, heiß-feucht, kalt-trocken, kalt-feucht.

Auf Wunsch orientiert sich die Kost auch an der modifizierten F.X. Mayr-Medizin – von Fasten über Milch-Semmel-Diät bis hin zur milden Ableitungsdiet. Ziel ist die Entgiftung, Regeneration und der Aufbau des Körpers zur Mobilisierung und Stabilisierung der Selbstheilungskräfte.

Das Designhotel überzeugt durch seine moderne Architektur und Details zum Wohlfühlen. Im 400 Quadratmeter großen meerSinn SPA-Bereich mit Pool, Whirlpool, Saunen und Dampfbad erwartet die Gäste Entspannung pur. Das artepuri® med center bietet auf 800 Quadratmetern medizinische Anwendungen auf höchstem Niveau nach einem Gesundheitskonzept, das Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin mit Elementen der universitären Medizin verbindet.

FIT-Gäste buchen beispielsweise das meerSinn Basisarrangement ab zwei Übernachtungen mit Vitalfrühstück ab 230 Euro pro Person inklusive einem Drei-Gang-BIO-gustogenese-Menü und täglich drei artepuri Aktivitäten wie Nordic Walking oder Yoga. Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

### Mit FIT auf den gesunden Geschmack kommen

#### **Vitalküche für neue Energie**

*Malteser Klinik von Weckbecker, Bad Brückenau, Deutschland*

Frankfurt am Main, 26. April 2010. „Auch wenn der Vater aller Krankheiten nicht bekannt ist, die Mutter ist allemal die Ernährung.“ Laut Pfarrer Kneipp liegt die Wurzel vieler Zivilisationskrankheiten in der falschen Ernährung. Deshalb ist es wichtig, auf eine leichte, vitalstoffreiche und stoffwechselaktive Vollwertkost zu achten. In der Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau lernen FIT-Gäste alles über eine gesunde Vollwertkost kennen.

Bio ist dabei die Philosophie des Hauses: Die ernährungsphysiologisch ausgerichtete mediterran-vegetarische Vitalküche der Fachklinik arbeitet mit Lebensmitteln aus 100 Prozent kontrolliert biologischem Anbau – ob beim Frühstück, Mittag- oder Abendessen. So entscheiden sich Gäste beispielsweise ab einem Aufenthalt von drei Tagen für eine Heilfastendiät mit abgestimmter persönlicher Aufbaukost ab 231 Euro pro Person. Auch vegetarische Vitalkost ist für einen Zuschlag von 26 Euro am Tag buchbar.

In der Lehrküche, bei Gesprächsrunden, beim Einkaufstraining, im Rahmen von Ernährungsvorträgen oder individueller Beratung zeigt das Fachpersonal, wie gesunde Ernährung auch im Alltag möglich ist, um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen und eine Weiterführung des Gelernten zu Hause zu ermöglichen.

Die Malteser Klinik von Weckbecker ist eine Fachklinik für Naturheilverfahren. Sie kombiniert moderne schulmedizinische Erkenntnisse mit bewährten naturheilkundlichen Therapien. Dabei legt die Klinik großen Wert darauf, die einzelnen Therapien ganzheitlich zu gestalten, das heißt neben dem medizinischen Aspekt auf eine ausgewogene Kombination aus Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannungstechniken zu achten.

Über **fitinklusive** ist die Teilnahme am Gesundheitstraining der Klinik kostenlos. Das Bewegungs- und Aktivprogramm umfasst unter anderem Pilates, Walking, Klangschalen-Entspannung oder Aqua-Fitness. Zudem profitiert der Gast von Seminarangeboten, der Lehrküche, Ernährungs- und medizinischen Vorträgen. Die Lage der Fachklinik – in der bayerischen Rhön – bietet neben medizinischer Kompetenz ideale Bedingungen zum Wandern und Entspannen vom Alltagsstress.

TIPP: Gesundheits-Kurprogramme dieses Hauses können von den Kassen beziehungsweise den Kostenträgern bezuschusst werden.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

### Neu im FIT-Katalog 2010

#### **Gesundes aus der Natur für aktive Gäste in Südtirol**

*Vitalpina Hotel Pfösl, Deutschnofen, Italien*

Frankfurt am Main, 26. April 2010. Aktiv- und Genuss-Urlaub nach einem ganzheitlichen Wohlfühlkonzept – das ist die Leitlinie der Vitalpina Hotelgruppe in Südtirol. Drei dieser Häuser ergänzen erstmals das FIT REISEN-Programm 2010.

Die Themen Wandern, gesunde Ernährung und Wellness mit heimischen Naturprodukten nehmen hier einen besonderen Stellenwert ein. So achten die Vitalpina Hotels beim gastronomischen Angebot auf eine vollwertige, ausgewogene Kost und berücksichtigen bei ihrer Auswahl der Produkte die Saisonalität und die regionale Herkunft. Im Sinne einer gesunden Ernährung heißt es morgens „frisch und knackig“, abends „leicht und lecker“ und zwischendurch „vital und vitaminreich“.

Das Vitalpina Hotel Pfösl in Deutschnofen bietet zum Beispiel eine  $\frac{3}{4}$  Wohlfühl-Pension. Dabei erwartet die FIT-Gäste zum Frühstück ein reichhaltiges Buffet mit Bioecke und Säure-Basen-Balancer. Ein Vitalbuffet hält von 15.00 bis 17.00 Uhr appetitliche Snacks bereit, wie Obst aus heimischem Anbau. Abends wählen die Gäste aus den vielseitigen à la Carte-Menüs. Chefkoch Markus Pichler und sein Team zaubern täglich phantasievolle Gerichte auf den Gästetisch und greifen dabei ausschließlich auf qualitativ hochwertige, einheimische Produkte und Bioerzeugnisse zurück. Gesunde und sorgsam ausgewählte Zutaten sowie die schonende Zubereitung sind Markenzeichen der Gourmetküche. Wer auf eine spezielle Ernährung achtet, erhält auf Wunsch auch vegetarische, gluten- oder lactosefreie sowie kalorienreduzierte Kost.

Das Hotel Pfösl in den Dolomiten kombiniert Naturverbundenheit und Tradition mit modernem Design, und dies nicht nur in der Küche. Dieses besondere Ambiente genießen FIT-Gäste bei dem Paket „Südtiroler Aktiv- und Genuss-Urlaub“: Zu zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit  $\frac{3}{4}$  Wohlfühl-Pension ab 192 Euro pro Person gehören freie Benutzung von Hallenbad, Saunalandschaft und Fitnessraum sowie ein Leih-Bademantel. Im Wellness-Bereich stehen Tees, Obst und Säfte bereit, ein 30 Euro Wellness-Gutschein kann für Behandlungen wie Heubürstenpeeling oder Apfel-Wachholder-Bad eingesetzt werden. Für Bewegung sorgen das Aktivprogramm und geführte Wanderungen.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

**Bildmaterial:** Bilder zu allen im Text genannten Hotels sind in digitaler Form auf Anfrage bei C&C Contact & Creation GmbH erhältlich.

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung und ist kostenpflichtig. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.