

## PRESSE-INFORMATION

### FIT-Reisen – die Pfunde nachhaltig purzeln lassen

#### *Vielfalt der Programme gegen die Pfunde*



Frankfurt, 04. Februar 2013. Richtig abnehmen, aber wie? Das fragen sich dieser Tage viele, die die Fastenzeit zum Abnehmen nutzen möchten ohne den bekannten Jo-Jo-Effekt zu erleiden. Ungesunde Ess- und Lebensgewohnheiten sowie Bewegungsmangel führen oft zu Übergewicht, erhöhtem Blutdruck und vielen anderen Zivilisationskrankheiten. Was nur wenige wissen – es gibt viele nachhaltige und gesunde Wege zu einer dauerhaft guten Figur. Der auf Gesundheitsreisen spezialisierte Reiseveranstalter FIT Reisen sagt auch im Katalog 2013, mit rund 60 anerkannten Programmen wie beispielsweise die F.X. Mayr Kur, die Schrothkur, Heilfasten, Detox, Ayurveda sowie Thalasso führen zu einem nachhaltigen Gewichtsverlust und damit zu einem besseren Lebensgefühl.

Essen und trimmen – beides ergänzt sich wunderbar. Gesunde Ernährung in Kombination mit Bewegung ist ideal zum nachhaltigen Gewichtsverlust. Sportliche Aktivitäten fördern den Muskelaufbau, verbessern die Fettverbrennung und steigern den Energieverbrauch.

#### Detox – Regeneration und Gewichtsreduktion

Detox ist der Frühjahrsputz für den ganzen Körper. Der Begriff Detox stammt aus dem englischen und steht für Entgiften. Durch die Unterstützung der natürlichen Selbstreinigungskräfte des Körpers, mit der richtigen Ernährung, entsprechender Bewegung und ergänzenden Behandlungen, werden Schadstoffe und Gifte wirksam aus dem Körper ausgeschieden. Eine Entgiftung hilft unter anderem bei vielen chronischen Erkrankungen und Allergien, da im Körper Ressourcen freigesetzt werden, um sich zu regenerieren. FIT Reisen stellt auch im neuen Katalog ein weltweit sehr breites Angebot an Fasten-Urlaube und Fasten-Hotels zur Verfügung: Saftfasten mit Entlastungs- und Aufbau-Tagen, Fasten in Kombination mit Yoga oder Wandern, genauso wie Fasten-Therapien, die auf den Konzepten von Dr. Buchinger, Dr. Silberhorn oder F.X. Mayr

## PRESSE-INFORMATION

beruhen. Zusätzlich wird bei FIT Reisen Angeboten die Detox-Fasten-Kur durch Wellness-Anwendungen ergänzt. Damit wird eine Detox-Kur nicht nur wohltuend und heilend, sondern auch angenehm und entspannend gestaltet. Ganzheitliche Detox-Kuren bietet FIT Reisen beispielsweise in der Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau oder auch im Luxus-Resort Kamalaya auf der thailändischen Insel Koh Samui.



### Ayurveda – der Weg zum Wunschgewicht

Ayurveda, die traditionelle indische Gesundheitslehre, zielt darauf, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu heilen. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, Verhalten und Umwelt bilden die Grundlage. Um die körperliche und emotionale Gesundheit zu stabilisieren, gibt die indische Lehre individuelle Ratschläge in Bezug auf Lebensstil, Ernährung, Sport und Yoga, Kräuterlehre sowie spirituelle Übungen. Auch die Ernährung nimmt im Ayurveda einen großen Stellenwert ein. Die Gesundheitslehre empfiehlt eine ausgewogene und der Konstitution entsprechende Nahrung. Ausgewogen im ayurvedischen Sinne bedeutet, alle Geschmacksrichtungen zu berücksichtigen: süß, sauer, salzig, scharf und bitter. Die von FIT Reisen angebotenen Ayurveda-Hotels und Resorts sind auf die indische Gesundheitslehre spezialisiert und im Katalog des Reiseveranstalters entsprechend gekennzeichnet. Erfahrene Therapeuten und Ärzte begleiten durch die authentischen Programme und sorgen so für die optimale Entspannung, Entgiftung sowie Regeneration von Körper und Seele. Hier besteht die Möglichkeit im Rahmen der „Klassische Ayurvedakur Panchakarma“ den Schwerpunkt



„Ayurveda Schlank“ zu wählen. Das Spezialprogramm ist für all diejenigen Gäste ideal, deren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten ist. Ziel ist eine Gewichts- und Fettreduzierung sowie die Stärkung des Bindegewebes. Eine „Schlank & Fit“ Ayurveda Heilkur erleben FIT-Gäste im AVN Swasthya – The Ayurveda Village im indischen Madurai.

## PRESSE-INFORMATION

### Heilfasten nach F.X. Mayr

Fasten ist eine Vital-Kur für Körper und Seele. Sie hat eine vorbeugende und heilende Wirkung und legt den Grundstein für ein Leben in körperlicher und geistiger Frische. Neben traditionellen Kur- und Fastenformen haben sich im 20. Jahrhundert zahlreiche ärztlich begleitete Therapien zur Entschlackung oder Regeneration etabliert. Ein alt bewährtes Naturheilverfahren ist die Therapie nach F.X. Mayr, die auf den österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr zurückgeht. Die Kur wirkt unter Schonung der Verdauungsorgane auf Entschlackung, Gesundung und Regeneration des Menschen hin. Das artepuri® Hotel meerSinn auf der Insel Rügen beispielsweise bietet seinen Gästen die Vielfältigkeit einer modernen F.X. Mayr Kur.



### Den Stoffwechsel auf Trapp bringen – metabolic diet

Mit dem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm „metabolic balance®“ haben Ärzte, Ernährungswissenschaftler und Computerfachleute ein Konzept entwickelt, um Energie und Vitalität zu steigern sowie Gewichtsprobleme nachhaltig zu lösen. Hierzu wird nach vorliegender Blutanalyse ein individueller metabolic balance®-Ernährungsplan erstellt.



Eine Heilpraktikerin und ein medizinischer Gesundheitsberater betreuen die Gäste während der Kur. Das Wellness & Spa Resort Hapimag Hochsauerland in Winterberg hat sich unter anderem auf metabolic balance® spezialisiert und bietet neben einer traumhaften Kulisse damit die dauerhafte Lösung von Gewichtsproblemen.

### Original Schrothkuren bei FIT Reisen

Das bewährte Naturheilverfahren bewirkt eine Entschlackung des gesamten Organismus, verbunden mit einer Gewichtsreduktion. Die Therapie beruht auf vier Säulen: Den Schroth'schen Packungen, dem Wechsel von Trink- und Trockentagen, einer speziel-

## PRESSE-INFORMATION

len Diät mit fettfreier, salz- und eiweißarmer Kost sowie dem regelmäßigen Wechsel von Ruhe und Bewegung. Die Schrothkur kann auch im Rahmen einer ambulanten Kur durchgeführt werden und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst. Der ideale Ort für eine Original Schrothkur ist das Concordia Wellness & Spa Hotel in Oberstaufen.

### Fastenkuren – eine Auszeit für den Körper



Ungesunde Ernährung, fehlende Bewegung und schlechte Umweltbedingungen erhöhen die gesundheitlichen Risiken. Schon Hippokrates wusste um die reinigende und erneuernde Kraft durch das Fasten. Heute gibt es viele verschiedene Arten des Fastens. Das Saft-Fasten beispielsweise wird meistens zur Reduktion des Gewichtes durchgeführt, aber es ist auch eine hervorragende Methode, um den Körper zu entsäuern. Übersäuerung ist die Ursache vieler Zivilisationskrankheiten wie Gelenkbeschwerden, Gicht und Verdauungsbeschwerden. Immer beliebter wird auch das Fasten in veganen Resorts. Hierbei sind keinerlei tierische Produkte gestattet und Alkohol ist tabu. Möglich ist veganes Fasten beispielsweise im 1711 Ti Sana Detox Retreat & Spa am Comer See in Italien. LOGI steht für "Low Glycemic and Insulinemic" – "niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel". Charakteristisch für die Ernährung nach der LOGI-Methode ist eine niedrige Blutzuckerwirkung. Wer sich nach dieser Methode ernährt, vermeidet starke Blutzuckerschwankungen und -spitzen, und auch der Insulinspiegel im Blut bleibt relativ niedrig. Was wiederum einer unerwünscht starken Kalorienspeicherung vorbeugen kann und viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Das Fasten mit Früchten ist eine sehr beliebte Art des Fastens. Hierbei schmelzen nicht nur die Pfunde, sondern der Körper wird entschlackt, entwässert und gereinigt. Geradezu ideal zum Früchtefasten ist das Jardim Atlantico im Wanderparadies Madeira. Das Basenfasten entlastet den Organismus gezielt und es werden nötige Vitamine und Mineralstoffe zugeführt, es findet eine Ent-



## PRESSE-INFORMATION

schlackung, Entsäuerung und Remineralisierung statt. Angeboten wird diese Art des Fastens im Kneippianum, Bad Wörishofen.

Zielgerichtete therapeutische Maßnahmen ergänzen alle Fastenarten in idealer Weise. Sie regen den Stoffwechsel an, unterstützen die Leber und die Nieren, stabilisieren den Kreislauf, helfen der Haut und wirken regenerierend und entspannend. Im neuen FIT Reisen Katalog bieten zahlreiche Hotels kalorienreduzierte, laktose- und glutenfreie Speisen an. Mit den vielfältigen Programmen aus dem FIT Reisen Angebot wird der Weg zur Traumfigur erleichtert.

Bilder: FIT Reisen, Kamalaya Koh Samui\*\*\*\*, AVN Swasthya – The Ayurveda Village, artepuri® Hotel meerSinn\*\*\*\*<sup>S</sup>, Hapimag Hochsauerland\*\*\*\*, 1711 Ti Sana Detox Retreat & Spa\*\*\*\*<sup>S</sup>, Kneippianum\*\*\*\*

**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.