Fasten

fit REISEN
Gesundheit · Ayurveda · Yoga · Kuren

Ein bewegendes Erlebnis

Das Fasten bringt ganz neue Erfahrungen und bewirkt eine grundlegende Umstimmung des gesamten Systems von Körper, Geist und Seele.

FIT Reisen-Ratgeber
Fasten

TÜVRheinland
ZERTIFIZIERT

Ratgeber Fasten

Inhalt

Der Oberbegriff Fasten steht für eine Vielzahl therapeutischer Methoden. Deren gemeinsamer Nenner ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum.

Infolgedessen schaltet der Körper auf eine „Ernährung von Innen“ um und aktiviert die inneren Selbstheilungskräfte. Der Körper wird entgiftet und entschlackt, der Stoffwechsel angeregt. Sie gewinnen Energie, Fettreserven werden verbraucht und der Organismus kann sich regenerieren.

WAS VERSTEHT MAN UNTER FASTEN ? S. 3

WELCHE ARTEN VON FASTENKUREN GIBT ES ? S. 4

AUSFÜHRLICHE BESCHREIBUNG DER EINZELNEN FASTENKUREN UND DEREN WIRKUNG S. 4
· Heilfasten nach Buchinger S. 5
· Fasten nach F.X. Mayr S. 5
· Klassische Schrothkur S. 6
· Saft-Fasten S. 7
· Früchte-Fasten S. 7
· Molke-Fasten S. 7
· Tee-Fasten S. 8
· metabolic balance® S. 8
· Detox-Kur S. 8

WELCHE FASTENKUR IST DIE RICHTIGE FÜR MICH UND WAS MUSS ICH BEIM FASTEN BEACHTEN? S. 9

Fasten

Was versteht man unter Fasten?

Fasten ist der bewusste, partielle oder gänzliche Verzicht auf feste Nahrung über einen bestimmten Zeitraum. Als Heilfasten wird ein Fasten verstanden, das zu einem höheren Wohlbefinden oder verbesserter Gesundheit führen soll. Neben einigen älteren Kur- und Fastenarten haben sich im 20. Jahrhundert zahlreiche ärztlich begleitete Formen mit dem Ziel der Entschlackung und der Regeneration von Körper und Seele etabliert. Allen gemeinsam ist, dass sie einige Tage der Vorbereitung erfordern, eine gezielte Darmentleerung anstreben und täglich etwa drei Liter Flüssigkeit zu sich genommen werden. Vorherige bzw. begleitende ärztliche Untersuchungen minimieren mögliche gesundheitliche Risiken. Das Ende des Heilfastens, welches früher Fastenbrechen genannt wurde, wird behutsam gestaltet.

Wirkung

Bei Nahrungsentzug schaltet der Körper nach ein bis zwei Tagen auf den sogenannten Hungerstoffwechsel um. Es wird so wenig Energie wie möglich verbraucht. Zur Deckung des Energiebedarfs greift der Organismus auf seine Energievorräte in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen zurück. Bspw. werden täglich etwa 150 g Körperfett aus dem Fettgewebe zu Fettsäuren und Glycerin abgebaut. Insgesamt verlieren Fastende im Durchschnitt etwa 400 g Gewicht pro Tag. Sofern nicht ergänzend zugeführt, wird allerdings vor allem Eiweiß und damit Muskelsubstanz abgebaut. Bei einer kurzen Fastendauer kann dieser Verlust jedoch in kurzer Zeit wieder ausgeglichen werden. Eine weitere Folge der angeregten Stoffwechselvorgänge ist die Bildung von Aceton, erkennbar an Mund- und Körpergeruch.

Des Weiteren werden Wassereinlagerungen abgebaut und die Funktion von Leber, Nieren, Magen, Darm und Lungen normalisiert sich. Bei längerem Fasten schüttet der Körper zudem Endorphine aus, um die „Hungerphase“ erträglicher zu machen. Das Fasten kann viele chronische Erkrankungen lindern und auch das äußere Erscheinungsbild profitiert von einer solchen Kur: Das Hautbild wird gleichmäßiger und man wirkt insgesamt frischer und gesünder.

Mehrwöchiges Fasten kann jedoch auch den Herzmuskel angreifen. Einige Mediziner sehen das Fasten sogar als starke körperliche Belastung an und empfehlen es daher, wenn überhaupt, nur nach Rücksprache mit einem Arzt.

Um einerseits eine professionelle Betreuung zu garantieren und andererseits von der nötigen Ruhe und ergänzenden Anwendungen (z.B. Massagen) für eine maximale Wirkung profitieren zu können, bietet es sich an eine Fastenkur in einer dafür spezialisierten Kurklinik bzw. einem entsprechenden Hotel durchzuführen.

Arten des Fastens

- **Heilfasten nach Buchinger**

Die am häufigsten angewandte Fastenmethode. Es werden ausschließlich Gemüsebrühe und Säfte getrunken und die Entschlackung des Darms wird mittels schonender Abführhilfen gefördert. .

- **Fasten nach F.X. Mayr**

Grundlage ist die „Milch-Semmel-Diät". Basierend auf drei Prinzipien, der Schonung, Säuberung und Schulung, wird eine langfristige Darmsanierung angestrebt.

- **Klassische Schrothkur**

Sie ist durch den Wechsel von Trink- und Trockentagen gekennzeichnet. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist der Einsatz von feuchten Wickeln.

- **Saft-Fasten**

Es werden nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken.

- **Früchte-Fasten**

Es werden nur Früchte, Gemüse, Kräuter und Nüsse konsumiert.

- **Molke-Fasten**

Über den Tag verteilt werden ein Liter Molke, ein halber Liter Obstsaft und drei Liter stilles Wasser getrunken.

- **Tee-Fasten**

Es wird ausschließlich Tee und Wasser getrunken. Diese extremere Form des Fastens wird von Ärzten und in der Fachliteratur nur vollkommen gesunden Menschen empfohlen.

.• **metabolic balance®**

Ganzheitlicher Ansatz zur Gewichtsregulation. Die Erarbeitung eines individuellen Ernährungsplans steht dabei im Mittelpunkt.

- **Detox-Kur**

Der Körper soll langsam entgiftet werden. Eine basenreiche Ernährung steht im Vordergrund. Kombiniert einzelne Elemente anderer Fastenmethoden.

Beschreibung & Wirkung

Heilfasten nach Buchinger

Otto Buchinger (1878-1966) war ein deutscher Arzt und der Begründer des Buchinger-Heilfastens. Buchinger erklärte die Wirksamkeit des Heilfastens damit, dass der Organismus gereinigt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Er benutzte dafür den Begriff „Entschlackung". Während des Buchinger-Heilfastens werden dem Körper mit Gemüsebrühe und Säften eine geringe Menge Kalorien, Vitamine und Mineralien zugeführt. Die Fastenkur beginnt mit einigen Entlastungstagen. In dieser Zeit wird der Körper auf das Fasten vorbereitet und es steht nur leichte Kost auf dem Speiseplan.

Mit der kompletten Darmentleerung beginnt dann das eigentliche Fasten. Während eines festgelegten Zeitraums, meist sind es fünf Tage, werden über den Tag verteilt drei Liter Flüssigkeit aufgenommen: Morgens in Form von Kräutertee, mittags durch Gemüsesäfte oder -brühe und am Nachmittag stehen Kräutertee und Mineralwasser zur Auswahl. Am Abend ersetzen Obstsäfte oder Gemüsebrühe die Mahlzeit. Zusätzlich empfiehlt es sich, während der Fastentage Sport zu treiben. Um eine innere Ruhe herbeizuführen, sind Stress und Hektik während der Fastenzeit zu vermeiden. Meditationstechniken wie Yoga helfen, Seele und Körper miteinander in Einklang zu bringen.

Das Fasten wird mit dem sogenannten Fastenbrechen beendet. Schrittweise wird der Körper wieder an die feste Nahrungsaufnahme gewöhnt, zunächst mit einem Apfel und Gemüsebrühe. Anschließend folgen die Aufbautage. Diese beinhalten Massagen, Wechselduschen sowie eine leichte und bewusste Ernährung. Durch mehrere Studien wurde belegt, dass bei etwa 80 Prozent der teilnehmenden Personen nach der Fastenkur eine wesentliche Verbesserung des Allgemeinbefindens eingetreten ist.

Fasten nach F.X. Mayr

Die F.X.-Mayr-Kur ist eine Methode zur Gesundheitsförderung und „Entschlackung", die nach ihrem Erfinder Franz Xaver Mayr (1875-1965) benannt wurde. Dieser war unter anderem Kurarzt in der Steiermark, in Karlsbad und in Wien. Seine Therapie wurde unter dem Namen „Milch-Semmel-Kur" bekannt.

Hauptziel ist die „Sanierung" des Darms, im Sinne einer Wiederherstellung der vollständigen Verdauungsfunktion. Die Therapie basiert auf drei Prinzipien, die zu einer langfristigen Darmsanierung beitragen sollen:

1. Die Schonung

Durch das Fasten soll das Verdauungssystem geschont und entlastet werden, um die Regeneration zu fördern.

2. Die Säuberung

Bei der „Säuberung" geht es um die „Entschlackung" und „Entsäuerung" des Verdauungstraktes. Sie erfolgt durch meist morgendliche Einnahme von Glaubersalz oder anderem Bittersalz und lässt sich durch Trinkkuren mit Kräutertee, Leitungs- oder Mineralwasser unterstützen.

3. Die Schulung

Die Schulung soll dem behutsamen Training von Organen und ihrer „Wiederertüchtigung" dienen. Eine besondere Wirkung wird dem Üben des gründlichen Kauens und der Schulung des bewussten Essens zugeschrieben. Eine anschließende Bauchmassage soll die Kontraktion des Darms und die Funktion von Leber und Bauchspeicheldrüse aktivieren, die Atmung vertiefen und die Zirkulation von Blut und Lymphe anregen. Sie ist wesentlicher Bestandteil der F.X.-Mayr-Therapie.

Arten des Fastens

Der Ablauf einer solchen Kur kann in drei Phasen unterteilt werden. Die erste Phase dient der Reinigung des Darms. Eine Diät aus Tee und Wasser und die Einnahme von Bittersalzen helfen dabei. Danach setzt die „Milch-Semmel-Kur“ ein. Morgens wird dabei ein trockenes Brötchen zu sich genommen. Jeder Bissen wird sehr gründlich gekaut und schließlich mit einer geringen Menge Milch heruntergeschluckt. Die vorübergehende Monotonie der Kost soll dem Organismus nach einiger Zeit helfen, eine naturbelassene Kost vollständig verdauen zu können. Außerdem hat das trockene Brötchen die Funktion, das gründliche Kauen zu trainieren und den für die Verdauung so wichtigen Speichelfluss anzuregen. Die „milde Ableitung“, eine salz- und fettarme sowie basenreiche Kost, beendet die Kur.
Teilweise werden während der Kur Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe sowie Pflanzeninhaltsstoffe in Form von Zusatzpräparaten zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen verabreicht.

Die klassische Schrothkur

Die Schrothkur wurde vom Fuhrmann Johann Schroth als natürliche Heilmethode entwickelt. Sie soll Selbstheilungskräfte mobilisieren und sich als ganzheitliche Methode positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Schroth entwickelte seine Kurmethode um 1820 im Selbstversuch, nachdem er durch den Huftritt eines Pferdes schwer am Knie verletzt worden war und es steif blieb. Seine Erfahrung: „In feuchter Wärme gedeiht Holz, Frucht und Wein, selbst Fleisch und Bein". Schroth beobachtete, dass krankes Vieh die Nahrung verweigert und wenig trinkt und kam auf die Idee, dieses Prinzip auf kranke Menschen zu übertragen. Das war der Ursprung der Schrothkur. Hauptziel dieser zwei- bis dreiwöchigen Kur ist eine Entgiftung des Körpers. Das Prinzip der Schrothkur beruht auf der inneren und äußeren "Entgiftung" und "Entschlackung" und wird durch die Kombination des Heilfastens mit der äußeren Anwendung feuchter Wärme erreicht. Vier Säulen tragen das Konzept der Schrothkur:

1. Die Schroth'sche Diät

Der erste Bestandteil der Schrothkur ist eine spezielle Ernährung. Diese ist salz-, eiweiß- und fettfrei. Zudem ist es wichtig, nichts Rohes zu essen. Die Nahrung sollte stets gedünstet oder gekocht sein. Auch auf Obst sollte verzichtet werden. Die ersten Tage dieser Kur sind richtig schwer, aber die eiserne Disziplin wird belohnt, der Körper greift auf seine Reserven zurück und das Hungergefühl verschwindet.

2. Der Schroth'sche Dunstwickel

Für die Anwendung des Schroth'schen Dunstwickels wird man schon am frühen Morgen sanft geweckt, bekommt eine Tasse Tee zu trinken und wird anschließend für etwa zwei Stunden eingepackt. Der nackte Körper wird dabei von einem speziell ausgebildeten „Packer“ in kalte, nasse Tücher gewickelt und mit Decken und Tüchern bedeckt. Nach kurzer Zeit reagiert die schlafwarme Haut auf die Kälte und wird stärker durchblutet. Durch die „Packung“ werden die Poren geöffnet, Giftstoffe können entweichen. Nach etwa einer halben Stunde beginnt der Körper zu schwitzen. Durch die Schnürung bleibt die Wärme in der Packung, die kalten Tücher verwandeln sich in eine wohlig warme Hülle und auf diese Weise wird ein künstliches Fieber erzeugt. Danach ist es wichtig ausreichend zu ruhen. Der Schroth'sche Dunstwickel trainiert das Immunsystem des Körpers und durch das künstliche Fieber werden Bakterien abgetötet.

3. Die Schroth'sche Trinkverordnung

Die Schroth'sche Trinkverordnung steht für den Wechsel von Trink- und Trockentagen, also von Tagen mit viel sowie Tagen mit geringer Flüssigkeitsaufnahme, und hebt die Stimmung. Während der Trockentage werden Flüssigkeitseinlagerungen aus dem Bindegewebe ins Blut gezogen, die dann an den Trinktagen über den Urin ausgespült werden. Während der Kur wird in der Regel Mineralwasser, Tee und Saft getrunken. Teilweise wird auch eine geringe Menge

Beschreibung & Wirkung

trockenen Weins zu sich genommen. Art und Menge der aufzunehmenden Flüssigkeit bestimmt der Kurarzt individuell.

4. Bewegung und Ruhe

Auch die vierte Säule, das Abwechseln von Bewegungs- und Ruhetagen, trägt zum Wohlbefinden während der Kur bei und unterstützt die Entgiftung. In Anlehnung an das Prinzip der Trinkverordnung, sollte an Trockentagen für eine ausreichende körperliche und seelische Entspannung gesorgt werden. An den Trinktagen hingegen, hilft eine moderate Bewegung den Stoffwechsel anzuregen und beugt dem Abbau von Muskeln, insbesondere dem des Herzmuskels, vor.

Das Saft-Fasten

Der Begriff Saftfasten bezeichnet eine spezielle Form des Heilfastens. Dabei werden über einen begrenzten Zeitraum ausschließlich Frucht- und Gemüsesäfte sowie Tee und Wasser getrunken. In Kombination mit Fitnessübungen soll eine Verbesserung des persönlichen Gesundheitszustandes erzielt werden. Das Saftfasten wird meistens zur Reduktion des Gewichts durchgeführt. Es ist jedoch auch eine hervorragende Methode, um den Körper zu entsäuern. Im Mittelpunkt steht weniger die gezielte Behandlung medizinischer Probleme, als vielmehr die Regeneration sowie die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Vorteil und Hauptunterschied zu anderen Fastenformen ist, dass auf feste Nahrung zwar komplett verzichtet, jedoch mit Frucht- und Gemüsesäften eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen aufgenommen werden.

Eine Saftfastenkur beginnt mit einigen Entlastungstagen, an denen beispielsweise nur Reis und Gemüse gegessen werden. Gleich am frühen Morgen des ersten Fastentages wird ein Glas Bittersalzlösung getrunken, um den Darm zu entleeren. Für das Fasten werden vor allem frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, aber auch Bio-Säfte aus dem Supermarkt empfohlen. Morgens, mittags und abends werden die Säfte mit Wasser verdünnt und besonders langsam getrunken. Jeder kleine Schluck soll gut eingespeichelt werden, um die weitere Verdauung der Nährstoffe zu erleichtern. Zusätzlich benötig der Körper täglich noch etwa drei Liter Wasser oder Kräutertee. Wie bei den meisten Fastenkuren, sind die ersten drei Tage besonders unangenehm. Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Schwächegefühl können diese Phase begleiten. Ab dem vierten Tag jedoch, lässt das Hungergefühl nach. Das Saftfasten ist eine etwas abgemilderte Form des strengen Wasser-Tee-Fastens, das für viele Menschen nur schwer durchführbar ist.

Das Früchte-Fasten

Das Früchtefasten wird als eine modifizierte Form des Heilfastens bezeichnet. Während der Früchtefastenkur besteht die Nahrung ausschließlich aus nicht zubereiteten Früchten, Gemüse, Kräutern und Nüssen. Anhänger vertreten die Ansicht, diese Ernährungsform diene der Entschlackung und der Entgiftung des Körpers und gleiche den Säure-Basen-Haushalt aus. Störungen im Säure-Basen-Haushalt des Körpers führen zu Übersäuerung oder Untersäuerung und können sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken.

Das Molke-Fasten

Während einer Molkekur wird über den Tag verteilt ein Liter Molke zu sich genommen. Zudem werden drei Liter stilles Wasser und ein halber Liter Obstsaft getrunken. So sollen dem Körper ein Minimum an Vitaminen, Mineralien und Kalorien zugeführt, die Entschlackung und Entgiftung gefördert und das Hungergefühl reduziert werden. Zusätzlich wird jeden Morgen ein Glas Sauerkraut- oder Pflaumensaft getrunken. Dies soll den Darm „reinigen“ und helfen, Schadstoffe aus dem Körper zu spülen.

Arten des Fastens

Das Tee-Fasten

Beim Teefasten wird ebenfalls auf feste Nahrung verzichtet, aber auch auf das Trinken von Säften. Man trinkt ausschließlich Tee und Wasser. Diese extremere Form des Fastens wird nur vollkommen gesunden Menschen erlaubt bzw. empfohlen.

metabolic balance®

Das Diät-Konzept „metabolic balance®" kommt aus den USA und wurde von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelt. Es ist ein ganzheitliches Programm zur dauerhaften Gewichtsregulierung auf Basis einer Blutanalyse. Angelehnt an diese wird ein individueller Ernährungsplan erstellt. Dieser stimmt die persönliche „Körperchemie" mit der spezifisch passenden „Nahrungsmittelchemie" ab und soll den Stoffwechsel in Balance bringen. Es werden nur solche Nahrungsmittel konsumiert, die zur individuellen Deckung des Bedarfs an Nährstoffen benötigt werden.

Der Ernährungsplan orientiert sich also an der ganz persönlichen körperlichen Situation des Patienten. Ziel ist die Unterstützung eines gesunden Stoffwechsels und die Regulierung des Gewichts. Die Betreuung übernimmt dafür zertifiziertes Personal. Die dauerhafte Umstellung des Körpers auf eine passende, gesunde und ausgewogene Ernährung beugt, vor allem in Kombination mit angemessener Bewegung, langfristig den bekannten Zivilisationskrankheiten vor. Die Wiederherstellung des natürlichen Ernährungsgleichgewichts bewirkt die Wiederherstellung des natürlichen Körper(gleich)gewichts. Gleichzeitig wird die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Folgen sind zudem der Abbau von Körperfett, ein besserer Schlaf und die Steigerung körperlicher und psychischer Kräfte.

Die Detox-Kur

Detox-Kuren, wie sie US-Ernährungsfachleute empfehlen, werden auch bei uns zunehmend beliebter. Dabei handelt es sich um eine gründliche, doch sanfte Entgiftung (Detoxifikation) des Körpers. Schon nach wenigen Tagen steigt das allgemeine Wohlbefinden. Man fühlt sich vitaler, schläft besser und wird widerstandsfähiger gegen Stress und Infektionen, sieht frisch und erholt aus. Gleichzeitig kommt es zu einer Gewichtsreduktion. Am Anfang des Entgiftungs-Programms steht ebenfalls die Darmreinigung mittels salinischer Salze, z.B. Bittersalz. Dadurch wird auch die Leber, das wichtigste Stoffwechselorgan, wirksam entlastet. Damit der Organismus optimal entschlacken kann, wird während einer Detox-Kur möglichst leichtverdauliche Kost zu sich genommen. Vor allem auf Süßes und Genussmittel, wie Kaffee und Alkohol, wird verzichtet. Für die gründliche Entsäuerung des Körpers wird der Körper mit natürlichen Basenlieferanten, wie zum Beispiel frischem, leicht gedünstetem Gemüse, versorgt. Auf Rohkost wird während der Detox-Kur verzichtet. Es wird vom Körper schwerer verstoffwechselt und kann leicht zu Blähungen führen. Ergänzend zur basenreichen Ernährung wird die Einnahme eines basenhaltigen Mineralpräparates während der Kur empfohlen. Bei starker Übersäuerung können auch Baseninfusionen verabreicht werden. Zur Unterstützung der Leber, der Nieren und des Lymphsystems bei der Entschlackung, werden auch pflanzliche und homöopathische Heilmittel eingesetzt. Mariendistel, Löwenzahn und Schöllkraut sind die Klassiker für eine gründliche Entgiftung. Algen, Koriander und Bärlauch sind bei der Elimination von Schwermetallen eine wertvolle Hilfe. Auch beim Fasten bewährte Anwendungen, wie der feucht-warme Leberwickel, werden im Rahmen einer Detox-Kur eingesetzt. Getrunken werden u.a. gelbe Kräutertees, wie Brennessel-, Schafgarben- oder Melissentee. Rote Tees, wie Hagebutten- oder Früchtetees, sind hingegen Säurelieferanten und werden während der Entgiftungskur gemieden.

Welche Kur ist die Richtige

Bei den vielen verschiedenen Fastenkuren, vom Heilfasten in der Klinik bis zur Saftfastenkur zu Hause, muss jeder für sich selbst herausfinden, welche von den Fastenkuren die Richtige ist. Wichtig ist sich im Vorfeld darüber klar zu werden, welchen Zweck die Fastenkur erfüllen soll. Fastenkuren unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Länge und Wirkung und darin, was dem Körper in dieser Zeit an Nahrung zugeführt wird. Die Eignung der Fastenart hängt letztendlich vom persönlichen Ziel des Einzelnen ab.

Wichtig ist, insbesondere wenn Sie das erste mal fasten, dass Sie professionell, am besten von einem Fastenleiter oder Arzt, angeleitet werden. Lassen Sie sich vor Beginn einer Fasten-Kur von einem erfahrenen Therapeuten oder Arzt gründlich untersuchen. Besprechen Sie die einzelnen Kurmaßnahmen und lassen Sie sich während dieser Zeit medizinisch betreuen. Ohne fachliche Kompetenz, kann das Fasten schnell zu gesundheitlichen Schäden führen.

Unsere FIT-Reisewelten

Wellness

Kleine Inseln der Entspannung:
Allein oder zu zweit das Leben genießen und sich richtig verwöhnen lassen.

Ayurveda

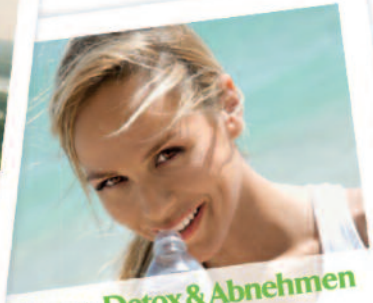
Das Wissen vom Leben:
Kraft tanken und die richtige Balance von Körper, Geist & Seele finden.

Kuren & Gesundheit

Bewährt und aktuell:
Aktive Vorsorge und wirksame Behandlung bei gesundheitlichen Problemen.

Yoga & Qi Gong

Mehr Kraft für den Alltag:
Körperübungen, Atemtechniken, Konzentration und Meditation.



Fasten, Detox & Abnehmen

Körper und Geist entlasten:
Ballast abwerfen, entgiften, vorbeugen, regenerieren und Energie steigern.

Beauty & Anti-Aging

Natürlich schön: Die Haut erfrischen, das Gesicht zum Strahlen bringen, den Körper straffen.

Organic Food Exfoliation Qigong Relaxation Classical Cures
Aromatherapy Hydrotherapy Traditional Therapies Thermal Water
Yoga Nordic Walking Diet Ayurveda Massage
Slimness Cure Detox
Acupuncture Chinese Medicine Vapour-Bath
Electrotherapy Well-Aging Pilates Natural Therapies Fango
Recovering Meditation Regeneration
Wellness Mental Health Ayurveda Spa Vital Medicine
Mudpack Fasting Metabolic Diet Cure
Fitness Thalasso Prevention Holistic Concept Body Shaping
Kneippism Facial Shiatsu Rejuvenation
Vitality Medical Beauty
Massage Anti-Stress Herbal Bath Burnout

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT

Lassen Sie sich inspirieren:
+49 (0)69 40 58 85-0 oder www.fitreisen.de