

PRESSEINFORMATION

„Neues Bauchgefühl“ – Ernährung als gefragter Wellnesstrend

Frankfurt, 17. Dezember 2018. Nach dem Motto „Du bist, was du isst“ wächst der Hype um eine bewusste und gesundheitsfördernde Ernährung in den letzten Jahren stetig. Der Medialisierung durch TV-Kochshows und bekannte Fitness Coaches ist es zu verdanken, dass das Interesse für eine ausgewogene Küche bei der breiten Masse angekommen ist und immer mehr Lebensbereiche einbezogen werden – zum Beispiel im Urlaub.

Claudia Wagner, Geschäftsführerin des führenden Wellness- und Gesundheitsreiseveranstalters Fit Reisen erklärt: „Richtiges ‘Essen‘ trägt maßgeblich zu einem optimierten Körpergefühl bei und ist heute fester Bestandteil eines gelungenen Wellnessurlaubs – als Ergänzung zu Anwendungen und Therapien oder als Fokusthema. Besonders die Nachfrage nach gesundheitsfördernden Ernährungsprogrammen wie Fasten und Detoxen ist stark gestiegen. Der Gedanke ist, neue Ernährungsweisen unter fachkundiger Anleitung im Urlaub auszuprobieren und diese so leichter und erfolgreich in den eigenen Alltag zu integrieren.“



Die luxuriöse [Sha Wellness Clinic](#)^{*****} an der spanischen Costa Blanca richtet ihre Ernährung zum Beispiel nach den neusten Erkenntnissen der „Blue Zones“ aus. Diese Ernährungswissenschaft stützt sich auf eine lebensverlängernde Kost mit zehn definierten Regeln. Demnach gehören hauptsächlich pflanzenbasierte Speisen auf den Teller. Zucker, Milch- oder Fleischprodukte sollten hingegen reduziert werden. In Zusammenarbeit mit dem Design-Resort entwickelte Fit Reisen das siebentägige Programm „Intensiv Detox and Weight Loss“: Um den Körper zu entgiften und gleichzeitig lästige Pfunde zu verlieren, erhalten Gäste der Sha Wellness Clinic eine personalisierte Sha Vollpension-Diät inklusive Ernährungsberatung, Oxidative-Stress-Test, Konsultation mit Haarspezialisten, Pressotherapie, Detox-Hydroenergetische Anwendungen, Detox-

Algenwickel sowie Fitness mit einem Personal Trainer ab 6.212 Euro pro Person im Doppelzimmer, zum Beispiel ab 01. Februar 2019 bei eigener Anreise.



Auch die Nachfrage nach Kochkursen als Weiterbildung im Wellnessurlaub steigt nach Auswertungen von Fit Reisen. Gerade die Kochdemonstrationen in Ayurveda-Häusern sind gut besucht, die Kurgäste zeigen, wie das genussvolle „Gleichgewicht der Doshas“ auch zu Hause klappt. Als Beispiel dafür dient das [Somatheeram Ayurveda Resort](#) in Indien. Das Haus wurde 2016 für das „Beste ayurvedische Essen“ ausgezeichnet und bietet wöchentliche Kochvorführungen. Als exklusives Diät-Programm bietet Fit Reisen die „Ayurvedakur Gewichtsmanagement“: Neben einer ayurvedischen Vollpension erhalten Gäste Arztkonsultationen mit Eingangs- und Abschlussuntersuchung, der Konstitutionstyp wird bestimmt und es folgt die Erstellung eines individuellen Behandlungs- und Ernährungsplans. Bei einer wöchentlichen Kochvorführung zeigen Profis, wie die speziellen Speisen korrekt zubereitet werden, so dass die entgiftende Wirkung auch tatsächlich einsetzt. Tägliches Yoga und Meditation sowie ayurvedische Anwendungen steigern zusätzlich das Wohlbefinden. 13 Nächte im Doppelzimmer ab 1.149 Euro pro Person, zum Beispiel ab 01. Mai 2019 bei eigener Anreise.

Auch das Thema „Ernährungsberatung“ weckt immer mehr das Interesse vieler Wellness-Liebhaber, die den größtmöglichen Erholungseffekt in ihrer verfügbaren knappen Urlaubszeit erzielen möchten. Eine ausführliche Anleitung dazu, wie richtige Nahrung zu mehr Wohlbefinden beitragen kann und wie diese in den stressigen Alltag zu integrieren ist, bietet beispielsweise das [Hotel Zafiro Palace Alcudia](#)**** auf Mallorca. Das maßgeschneiderte Programm „Schlankheitskur vier Tage“ beinhaltet nach einer persönlich durchgeführten Einzelberatung für natürliche Ernährungstherapien eine individuelle Diät-Vollpension, eine Analyse der Körperzusammensetzung, eine Bioenergetik-Beratung sowie einen individuellen Gesundheitsplan für Zuhause. Vier Nächte im Doppelzimmer ab 1.517 Euro pro Person, zum Beispiel ab 02. Februar 2019 bei eigener Anreise.



Weitere Programme mit Ernährungsfokus finden Interessierte auf www.fitreisen.de/entschlacken-urlaub/detox-hotel/

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Gruppe mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg und Leipzig ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Heute bietet der Spezialist, zudem auch die internationale Marke SpaDreams und das Online-Portal kurz-mal-weg.de gehören, über 9.500 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.100 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017 und 2018 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ ausgezeichnet.

Bilder und Grafiken zum neuen Katalog, den neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/pressemitteilungen

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. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.