

PRESSEINFORMATION

Neuer Fitness-Trend Biohacking: In diesen Hotels steht „Selbstoptimierung“ auf dem Programm



Biohacking – mit Fitness und Co. zur Selbstoptimierung.
©fitreisen.de

Frankfurt, 19. August 2020. Mit der neuen deutschen Serien-Produktion „Biohackers“ startet Netflix ab dem 20. August eine Thriller-Reihe (ausgestrahlt in 190 Ländern), die sich um illegale Gen-Experimente in Biohacking-Technologien dreht. In der Realität ist Biohacking weniger düster, dafür avanciert die junge Selbstoptimierungs-Methode aus dem Leistungssport immer mehr zum neuen Lifestyle-

Trend: Mit einem komplett auf den Organismus abgestimmten Tagesverlauf mit Trainings, Ernährung und ausreichend Schlaf soll der Körper „gehackt“ und so zu Höchstleistungen angetrieben werden. Ziel ist ein optimales Lebensgefühl, erreicht durch eine höhere Konzentration, mehr Fitness und Produktivität. Wer die Biohacking-Methode einmal austesten, aber nicht gleich sein ganzes Leben umkrempeln möchte, der kann wichtige Grundsteine dieser Praxis auch während eines Fitness- und Gesundheitsurlaubs mit Experten-Know-how kennenlernen.

Fit Reisen, Europas führender Veranstalter für Gesundheits- und Wellnessreisen, stellt ausgesuchte Hotels vor, in denen die Selbstoptimierung mit Intervallfasten, personalisiertem Training, Schlafkur und Co. im Fokus stehen.

Intervallfasten in der Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau (Bayerische Rhön/Deutschland)



Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, gilt als eine der Grundsäulen im Biohacking. Die spezielle „16:08-Diät“, bei der am Tag innerhalb von acht Stunden gegessen und in den restlichen 16 Stunden eine Essenspause eingelegt werden soll, dient nicht nur als idealer Fatburner, der Methode werden auch verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Organismus zugeschrieben. So sollen beispielsweise die Zellerneuerung angekurbelt und der Magen-Darm-Trakt entlastet werden sowie auch die Hormone ins Gleichgewicht kommen.

Die **Malteser Klinik von Weckbecker** in Bad Brückenau gilt mit ihrer über 60-jährigen Tradition als eine der führenden Fachkliniken für Integrative Medizin in Europa. Bei der Kombination aus naturheilkundlichen Therapien mit modernen, medizinischen Erkenntnissen erfolgt Intervallfasten unter professioneller Anleitung und Körpermessungen. Neben der Umstellung des Stoffwechsels werden in der Verdauungspause auch Entgiftungs- und Heilungsprozesse im Körper angestoßen. Positiver Effekt: Weniger Körperfett, weniger Stoffwechselerkrankungen und ein gesünderes Gehirn.

Fit Reisen-Angebot: „Intervallfasten“ ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Fastenverpflegung, ärztlicher Untersuchung, Ernährungsberatung, Kneipp-Wassertherapie und Massagen ab 955 Euro pro Person.

Fitness-Lifestyle im Bohemia Suites & Spa*** in Playa del Inglés (Gran Canaria, Kanaren/Spanien)**



Richtiger Biohacker kommen an einem intensiven Fitnessprogramm nicht vorbei. Körperliche Bewegung formt nicht nur den Body, auch die ganzheitliche Gesundheit wird gestärkt. Um das Fitnesslevel nachhaltig zu steigern und dran zu bleiben, ist die Wahl nach der richtigen Fitness-Methode entscheidend. Es muss kein Marathon-Run sein, viele Biohacker schwören auf gezieltes HIIT-Training. In kurzen, präzisen Trainingseinheiten in minimaler Zeit wird der Körper zu Höchstleistungen motiviert.

Das Design- und Adults-only-Hotel **Bohemia Suites & Spa******* auf der kanarischen Insel Gran Canaria bietet ein weites Spektrum an individuellen Fitnessprogrammen unter Anleitung

von Physiotherapeuten, Fitnesstrainern, Yoga-Meistern und Ernährungsberatern. Neben Personal Trainings liegt der Schwerpunkt auf neurologischen, geriatrischen, Sport- und Atemphysiotherapien. So kommen Physiotherapien zur Fitnessoptimierung vor und nach Operationen oder arbeitsplatzbedingten Beschwerden hier zum Einsatz.

Fit Reisen-Angebot: „Gesunder Lifestyle“ ab sieben Nächten im Deluxe Doppelzimmer mit Gartenblick oder seitlichem Meerblick mit Halbpension sowie individuellem Trainingsprogramm nach Einschätzung des Physiotherapeuten, Personal Training in der Gruppe, Yoga und Ernährungsberatung sowie Benutzung der Pool- und Fitnessanlagen ab 1.271 Euro pro Person.

Gesunder Schlaf im Lefay Resort & SPA Lago di Garda*** in Gargnano (Gardasee/Italien)**



Auch ein gesunder Schlaf ist fester Bestandteil des Biohacking-Prinzips, denn: Die Nachtruhe bestimmt die mentale und körperliche Fitness am Tag. Besondere Aufmerksamkeit widmen Biohacker dem Schlafhormon Melatonin, das die Müdigkeit verantwortet. Durch blaues Licht, das von Smartphones und Laptops ausgestrahlt wird, wird die körpereigene Melatoninproduktion gehemmt. Daher sind diese Tech-Geräte am Bett tabu. Auch koffeinhaltige Getränke sind Schlaf-Blocker und sollten abends vermieden werden.

Im luxuriösen **Lefay Resort & SPA Lago di Garda******* am westlichen Ufer des Gardasees erlernen Gäste ihren richtigen Schlafrhythmus. Ärzte und Therapeuten erstellen an Hand medizinischer Untersuchungen mit Schlafhormon-Check-up, individueller Phytotherapie, Massagen und Akupunktur einen individuellen Plan für gekonntes Schlummern.

Fit Reisen-Angebot: „Gesunder Schlaf“ ab fünf Nächten in der Prestige Junior Suite Lake View mit Lefay Vital Gourmet Vollpension sowie ärztlichen Untersuchungen, Schlaf-Therapie laut Programm, Massagen, Aktivitäten zur Wiederherstellung des körperlich-energetischen Gleichgewichts und weiteren Anwendungen ab 2. 786 Euro pro Person.

Yoga und Mindfulness im Euphoria Retreat***** in Mystras (Peloponnes/Griechenland)

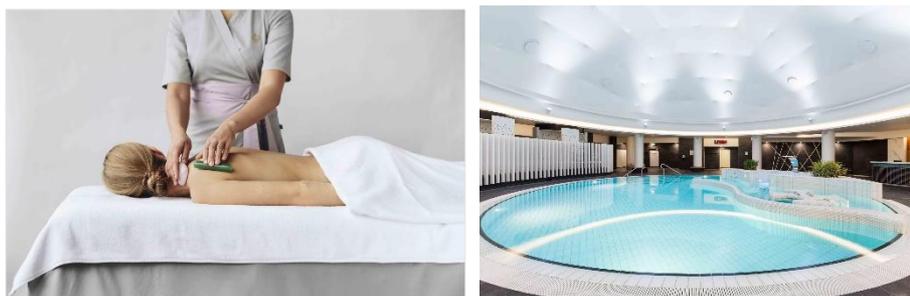


Einfach loslassen – auch die aktive Entspannung mit Meditation, Yoga und Massagen kommt beim Biohacking nicht zu kurz. Ähnlich wie ein gesunder Schlaf ist das im „Hier und Jetzt“ sein wichtig für ganzheitliche Power. Laut neurowissenschaftlichen Untersuchungen soll regelmäßiges meditieren die Gelassenheit stärken und Stressgefühle reduzieren. Durch eine geringere Ausschüttung von Stresshormonen sind Körper und Geist länger leistungsbereit.

Individuelle und ganzheitliche Heilansätze, die auf den Lebensprinzipien hippokratischer Medizin basieren, bietet das **Euphoria Retreat******* auf der griechischen Halbinsel Peloponnes. Gründerin Marina Efraimoglou konzipiert mit ihrem Ärzte- und Therapeutenteam personalisierte Retreats zu Yoga und Mindfulness, Stress Abbau und Mental Coaching, um die körperliche und mentale Stärke zu aktivieren.

Fit Reisen-Angebot: „Yoga & Mindfulness“ ab drei Nächten im Classic Doppelzimmer mit individueller Vollpension nach Gesundheitsanalyse sowie privates Yoga, Waldbaden, Massagen, Mind Detox und Mediation, Fünf Elemente Therapie, Transformationscoaching Benutzung des Euphoria Retreat Spas sowie Teilnahme an weiteren Aktivitäten ab 1.158 Euro pro Person.

Offline Challenge im Vytautas Mineral Spa Birstonas in Birstonas (Südlitauen)



Neben Meditation und Yoga trägt auch „Digital Detox“ zur Entspannung und mehr Produktivität bei. Der bewusste Verzicht auf Smartphone und Laptop, um einmal nicht ständig erreichbar

zu sein, hilft das Stresslevel zu reduzieren und achtsamer, fokussierter, aktiver und motivierter seine individuellen Ziele anzugehen.

Das moderne Wellness-Hotel **Vytautas Mineral Spa Birstonas** in Südlitauen lädt seine Gäste zur „Offline Challenge“ ein, um den Weg zur digitalen Entgiftung im angenehmen Ambiente erleichtern. Der Deal: Wenn Gäste ihre digitalen Geräte beim Check-in an der Rezeption bis zur Abreise abgeben, erhalten diese eine Flow Therapie, Calcium-Magnesium-Körperpackung und ein Körperpeeling mit Meersalz als Geschenk zum regulären Aufenthalt.

Fit Reisen-Angebot: „Offline Challenge Programm“ ab zwei Nächten im Doppelzimmer Standard mit Frühstück sowie Schulter- und Fußmassage, Ayurveda- oder Thai-Massage, Zutritt zum Wellnessbereich und Teilnahme am täglichen Aktivprogramm sowie als Offline Challenge-Geschenk Flow Therapie, Calcium-Magnesium-Körperpackung und Körperpeeling mit Meersalz ab 183 Euro pro Person.

Mehr Infos zum Thema Biohacking gibt es auf dem Fit Reisen-Blog: www.fitreisen.de/blog/biohacking-was-steckt-hinter-diesem-lifestyle.

Weitere Fitness- und Health-Optimierungsangebote von Fit Reisen gibt es auf www.fitreisen.de.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München 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. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal Tripz zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 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, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“.

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).