

PRESSEINFORMATION

Weltgesundheitstag am 7. April 2021: Die fünf besten Gesundheitsreise-Ideen für zu Hause



Mit Fit Reisen zu Hause auf Gesundheitsreise gehen. @fitreisen.de

Frankfurt, 06. April 2021. Die Gesundheit ist das höchste Gut – dieser Gedanke ist in aktuellen Zeiten präsenter denn je. Ein munterer Körper und Geist ist die Basis für ein glückliches, langes Leben. Gerade jetzt ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte wichtig, denn nur so kann ein Alltag – von unbeschwert bis ziemlich herausfordernd – mit viel Energie gemeistert werden.

Neue Kraft tanken tun viele am liebsten im Urlaub. Weil eine Auszeit in der Ferne gerade nicht uneingeschränkt möglich ist, nimmt sich **Fit Reisen** (www.fitreisen.de), Europas führender Gesundheits- und Wellnessreisespezialist, den Weltgesundheitstag am 7. April zum Anlass, um die fünf besten Gesundheitsreise-Ideen für zu Hause vorzustellen:

1. Wie Detoxen im Allgäu: Heilfasten vom Sofa aus

Heilfasten liegt im Trend und das zu Recht: Der zeitlich limitierte und bewusste Nahrungsverzicht birgt viele positive Effekte. Neben der Körperreinigung von innen und ein paar Kilos weniger, können auch Krankheiten wie Diabetes, Migräne oder Reizdarm gelindert werden. Besonders entspannend ist diese Tiefenregeneration während eines Fastenurlaubs. Gerade im Allgäu haben sich viele Hotels auf unterschiedliche Fastenangebote – von F.-X.-Mayr, Heilfasten nach Buchinger und Basenfasten bis hin zum modernen Intervallfasten – spezialisiert. Wer gerade nicht ins Alpenvorland reisen kann, der kann diese Detoxmethode zu Hause austesten, Voraussetzung ist eine gute Vorbereitung und ein entspannter Umgang mit sich selbst. Empfohlen werden Entlastungstage, bei denen der Körper durch leichte Kost und kleine Portionen behutsam auf den anstehenden Nahrungsverzicht vorbereitet wird. Für viele gehört auch eine Darmreinigung mit Glaubersalz oder Bittersalz zum Fastenritual. Beim Fasten selbst ist ausschließlich flüssige Nahrung erlaubt. Dabei wichtig ist eine geringe Zufuhr von Kalorien, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Erlaubt sind während der Fastenperiode Wasser (zwei bis drei Liter am

Tag), ungesüßte Tees, Gemüsebrühe sowie Obst- und Gemüsesäfte in geringen Mengen. Um den Stoffwechsel in Gang zu halten und den Körper nicht zu übersäuern, empfehlen sich sanfte Aktivitäten, oberste Priorität ist Entspannung. Zum Fastenbrechen gönnt man sich am besten einen Apfel. Auf dem Speiseplan der folgenden Auftage stehen kleine Portionen mit Reis, gekochtem Gemüse oder Obst, um den Darm wieder in Schwung zu bringen.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CJleXXepG46

2. Mit Thalassotheapie Made at Home an die See träumen

Die Thalassotheapie stützt sich auf die heilende Kraft des Meeres, Anwendungen mit Meerwasser, Schlick, Algen und Salz gehören zum Thalassoprogramm. Besonders in Frankreich, Tunesien oder auch an der deutschen Nord- und Ostseeküste bieten ausgewiesene Hotels medizinische Thalassokuren, die beispielsweise Beschwerden durch Rheuma, Durchblutungsstörungen, Neurodermitis oder Stress lindern. Oft angeboten wird ebenso Thalasso-Wellness, dessen Anwendungen ausschließlich der Entspannung dienen. Wer die gesundheitsfördernde Wirkung des Ozeans zu Hause anwenden möchte, findet die dazu benötigten Kosmetika in der Drogerie oder Apotheke. feinkörniges Meersalz dient beispielsweise als Peeling, um die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen zu befreien. Nach einem Gesichtspeeling sorgt eine feuchtigkeitsspendende Algenmaske für den richtigen Glow. Bodylotions mit mineralienreichem Meersalz versorgen den Körper zusätzlich mit ausreichend Feuchtigkeit. Auch warm-kalte Wechselduschen, die die Haut straffen und das Immunsystem stärken, gehören zur Wassertherapie, ebenso wie ein muskelentspannendes 20-minütiges Meersalz-Algen-Bad. Etwas Überwindung kostet ein tägliches Glas Sole-Wasser auf nüchternem Magen. Dieses fördert den Stoffwechsel und die Verdauung. Drei Gramm Meersalz werden in 0,1 Liter Wasser aufgelöst und dann im Verhältnis eins zu zwei mit Wasser, Tee oder Fruchtsaft getrunken – ein Gesundheitskick, der sich lohnt.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CMuobY-lxkY

3. Wasser marsch: Badezimmer in Kneipp-Spa verwandeln

Der im 19. Jahrhundert geborene Theologiestudent Sebastian Kneipp litt seiner Zeit unter Tuberkulose. Mit täglich kurzen, kalten Bädern in der Donau und Bewegung schaffte er es, die damals unheilbare Krankheit zu besiegen. So legte er den Grundstein für die Kneippkur, die im Jahre 2015 sogar als immaterielles Kulturerbe durch die UNESCO anerkannt wurde

und sich bis heute großer Beliebtheit erfreut. Wer dafür im Moment keine Alltagspause für eine Kur in Kneippheilbädern wie beispielsweise Bad Wörishofen oder Bad Salzuflen einplanen kann, der kann Kneipps Hydrotherapie (zu Deutsch Wasserheilkunde) auch im heimischen Badezimmer anwenden. Dabei stellt man das Fünf-Säulen-Prinzip in den Mittelpunkt: 1. Ernährung: Wer auf seine Gesundheit achtet, weiß, dass die Ernährung unser Wohlbefinden maßgeblich mitbestimmt. Die Kneipp-Philosophie rät tierische Produkte auf dem Ernährungsplan zu reduzieren und dafür mehr Gemüse und Obst zu essen. 2. Balance: Für Kneipp ist ein ausgeglichener Körper und Geist der Schlüssel für ein langes, gesundes Leben. Das seelische Wohlbefinden soll während Ruhepausen vom Alltag und bewusster Me-Time in der Natur gefördert werden. 3. Wasser: Nerven, Haut und Blutgefäße werden nach Kneipp mit Hilfe von warm-kalten Wechselduschen angeregt. Das Immunsystem wird gestärkt, das Blut kann besser fließen und der Körper ist entspannt. 4. Pflanzen: Kneipp behandelte seine Patienten mit über 50 Kräutern. Auch heute wird die Wirkung von Heilpflanzen wie Baldrian gegen Schlafstörungen, der Entzündungshemmer Kamille oder Knoblauch als natürliches Antibiotikum in der Alternativmedizin eingesetzt. 5. Bewegung: Sanfte Fitnessseinheiten gehören für Kneipp zu einem gesunden Lifestyle dazu. Bereits Spaziergänge oder tägliches Treppensteigern fördern die Vitalität.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CNHxTE_ryQL

4. Ayurveda: Exotische Morgenroutinen, Ölmassagen, Gewürze und Co.

Der Ursprung der ayurvedischen Heilmedizin reicht etwa 5.000 Jahre zurück. Viele Menschen schwören auf eine alljährliche Ayurvedakur in den Heimatländern Indien und Sri Lanka, in denen in ausgewiesenen Resorts Ayurvedaärzte wie auch -therapeuten für jeden Gast individuelle Therapien für Geist und Körper schnüren, um das holistische Gleichgewicht wiederherzustellen. Vorteile der antiken Heiltechniken sind beispielsweise die Verringerung von Stress, Gewichtsverlust, Behandlung bei hormonellen Schwankungen, Entzündungsreduktion im Körper und Immunsystemstärkung. Zwar hat Sri Lanka als erstes touristisches Südasienziel seit Januar wieder seine Grenzen für Gäste aus aller Welt geöffnet, wer aber dennoch nicht auf die weite Reise gehen kann, der bekommt zu Hause einen Vorgeschmack auf die tiefenregenerierende Wirkung von Ayurveda. Gleich zum Tagesbeginn geht es los mit den ayurvedischen Morgenroutinen. Dazu zählen beispielsweise ein warmes Glas Wasser, um den Stoffwechsel anzuregen, sowie die Mundhygiene mit Zähneputzen und anschließendem Ölziehen. Dabei wird ein Schluck Sesamöl einige Minuten im Mund behalten. Eine Dusche mit warmem Wasser, Öl, Salz oder Kichererbsenmehl reinigt und eine anschließende Meditation entspannt. Als

ayurvedische Massage dient zum Beispiel eine traditionelle Fußmassage, bei der die Füße bis zum Knie mit Tailam (ayurvedisches Massage-Öl) eingeölt und in kreisenden Bewegungen mit wenig Druck massiert werden. Auch die Meditation gehört zur ayurvedischen Lehre, die sich gut in den Alltag integrieren lässt. Für den Anfang reicht eine zehnminütige Einheit, bei der man es sich in lockerer Kleidung auf einem Kissen im geraden Sitz bequem macht. Nun heißt es bewusst ein- und ausatmen, um im Hier und Jetzt zu sein. Wer zusätzlich seine Verdauung stärken und seinem Körper von Innen neue Energie geben möchte, setzt auf ayurvedische Speisen. Ayurvedaärzte erstellen für ihre Patienten individuelle Ernährungspläne anhand ihres Dosha-Typs – Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Typen kennzeichnen unter anderem die körperlichen und seelischen Eigenschaften jedes Menschen. Aber auch ohne Dosha-Wissen können ein paar Ayurveda-Ernährungstipps mit in den Alltag integriert werden. Zum Beispiel sollte das Frühstück klein ausfallen, um den Entgiftungsprozess des Körpers nicht zu stören, man sollte nur dann essen, wenn man wirklich hungrig ist und sich satt essen, man sollte nichts zum Essen trinken und mittags die größte Mahlzeit des Tages zu sich nehmen, da dann die Verdauungskraft am größten ist. Man isst möglichst frisch und warm, mit wenig Salz und tierischen Eiweißquellen. Häufige Grundnahrungsmittel sind neben Reis und Dal spezielle Öle und Fette, wie beispielsweise Ghee oder Kokosfett. Eine große Rolle in der ayurvedischen Küche spielen die Gewürze, die die heilende Wirkung der Speisen verstärken und die Verdauung anregen. Gerne verwendet werden Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Muskat, Pfeffer, Safran und Zimt.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CMeoloOsW9C

5. Waldbaden: Seelen-Wellness in der Natur

Wandern in den Alpen, Camping in Canada oder mit einem Hausboot die Wasserstraßen der Niederlande entdecken – Natururlaub ist der Reisetrend schlechthin und bietet gerade in aktuellen Zeiten genügend Platz für Social Distancing. Jedoch ist auch diese Reiseform aktuell nur sehr schwer möglich. Wer seine Sehnsucht nach Outdoor-Abenteuer stillen möchte, der sollte Waldbaden einmal ausprobieren. Bei der aus Japan stammenden Naturtherapie taucht man nicht nur intensiv in Flora und Fauna ein, man stärkt auch sein körperliches Wohlbefinden. Viele Studien belegen, dass ein langer Ausflug in den Wald das Immunsystem stärkt und ein Stressventil bei depressiven Verstimmungen sein kann. Damit die Kraft der Natur am besten auf Seele und Körper einwirkt, sollten einige Aspekte beachtet werden. Die Entspannung steht beim Waldbaden ganz oben auf der Agenda. Bewusstes tiefes ein- und ausatmen beruhigt den Körper und nimmt die saubere Luft des Waldes auf.

Der Sauerstoff, der durch die Pflanzen produziert wird, ist hier besonders rein und sorgt sogar für Glückshormone. Ebenfalls wichtig beim Waldbaden ist Zeit: Wer dem hektischen Alltag entfliehen möchte, sollte einige Stunden an der frischen Luft verbringen. Dabei geht es nicht um die zurückgelegte Strecke, sondern um das Erleben. Wer die Natur spürt und sie mit allen Sinnen wahrnimmt, verringert sein Stresslevel. Dabei kann zusätzlich auch Meditation helfen. Einfach mal auf den Waldboden fallen lassen und ein paar Minuten auf die innere Pausetaste drücken bringt Tiefenentspannung und Zufriedenheit.

Link für Instagram-Einbindung: www.instagram.com/p/CNNcsneMFFp

Mehr Tipps für Wellness- und Gesundheitsauszeiten für zu Hause finden Interessierte unter www.fitreisen.de/blog.

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.de 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“ sowie 2020 und 2021 vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, zu 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 sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Copyright: ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie hier.