

Fit Reisen-Interview mit Claudia Wagner, Geschäftsführerin vom führenden Gesundheits- und Wellnessreiseveranstalter Fit Reisen, und Frau Dr. Amina Alani von der Sha Wellness Clinic zum neuen Programm "Detox & Gesunde Verdauung" (deutsche Übersetzung)

Claudia Wagner: 00:00 – 01:26

Hallo an alle Teilnehmer des Fit Reisen Zoom-Webinars. Heute dreht sich in unserem Vortrag alles um das neue "Darmgesundheit-Detox-Programm" der Sha Wellness Clinic.

Die Sha Wellness Clinic liegt im spanischen Altea, in der Nähe von Alicante, und ist eine der weltweit führenden Medical Wellness Kliniken. Die Hotelklinik ist auf die neuesten Gesundheitsprogramme spezialisiert, um das Wohlbefinden von Körper und Geist zu optimieren. Seit vielen Jahren arbeitet Fit Reisen erfolgreich mit der Sha Wellness Clinic zusammen, darauf sind wir sehr stolz. Gemeinsam bieten wir unseren Gästen die neuesten Programme zu Gewichtsreduktion und Fitness, Entgiftung, Burnout-Prävention, gesundem Schlaf und mentaler Stärke. Vor kurzem hat die Sha Wellness Clinic ein neues Programm zum Trendthema "Darmgesundheit" gestartet, über das wir heute mit Doktor Amina Alani von der Sha Wellness Clinic sprechen werden.

Hallo Frau Dr. Alani vielen Dank, dass wir heute über das Thema Darmgesundheit und das neue Angebot der Sha Wellness Clinic sprechen dürfen.

Wir haben einige Fragen vorbereitet und wir starten nun mit der ersten Frage:

Wie sind Ihre Erfahrungen in der Sha Wellness Clinic? Warum ist die Sha Wellness Clinic so einzigartig?

Dr. Amina Alani: 01:27 – 2:20

Hallo Claudia, hallo an alle Zuschauer. Ich freue mich heute über das neue Programm zu sprechen. Ich bin die Leitung des Gesundheitsteams der Sha Wellness Clinic. Wir bieten sehr innovative, einzigartige Programme für die Gesundheit, die gerade in der heutigen Zeit sehr notwendig sind. Wir wissen das ein Drittel der Bevölkerung in westlichen Ländern gesundheitliche Probleme haben. Viele unsere Gäste leiden unter den Problemen und sie profitieren sehr von den Programmen.

Claudia Wagner: 02:41 – 02:57

Warum ist eines der meistgebuchten Programme das Detox-Programm? Was ist das Gästeprofil? Wer kommt zur Entgiftung?

Dr. Amina Alani: 02:58 – 04:27

Das ist eine gute Frage. Ich glaube, dass Menschen heute bewusster auf ihre Gesundheit achten. Den Organismus zu reinigen oder zu entgiften ist einer der ersten Schritte für ein gesundes Leben. Diese Tatsache wird immer präsenter, darum interessieren sich immer mehr Menschen für ein Detox-Programm unter ärztlicher Anleitung. Menschen, die unser Detox-Programm absolvieren, achten sehr auf ihre Gesundheit und möchten

präventive Medizin dafür nutzen. Ebenfalls sind es Menschen, die im Corona-Lockdown zu Hause sind, viel ungesunde Lebensmittel zu sich nehmen und sich zu wenig bewegen. Sie spüren, dass ihr Körper eine Entgiftungskur braucht. Darum kommen sie zur Sha Wellness Clinic und ich denke, dass wir ein wirklich gutes Detox-Programm anbieten können.

Claudia Wagner: 04:28 – 04:59

Ich denke auch, dass Sie eines der besten Detox-Programme überhaupt haben. Ich konnte es einmal selber kennenlernen und es war eine tolle Erfahrung mit einem sehr guten Ergebnis.

Sprechen wir aber über Ihr neues Programm mit dem Schwerpunkt auf Darmgesundheit.

Bitte erzählen Sie uns mehr darüber. Es gibt ein Sprichwort, das besagt "gesunder Darm gleich gesunder Mensch" - was bedeutet das?

Dr. Amina Alani: 05:00 – 05:51

Sie wissen, dass wir einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz in der Sha Wellness Clinic verfolgen. Daher behandeln wir nicht nur den physischen Teil des Körpers, sondern auch den mentalen und den energetischen Part. Diese 360-Grad-Perspektive ist sehr wichtig, da wir wissen, dass der Darm und das ganze körpereigene System Signale zum Gehirn senden und neue Systeme koordiniert. Darum sagen wir, wenn wir Acht auf unseren Darm geben, geben wir Acht auf unseren ganzen Körper. Darum widmen wir uns diesem Programm.

Claudia Wagner: 06:17 - 06:44

Was hat das alles mit Entzündungen, dem Immunsystem, Autoimmunerkrankungen und Allergien sowie dem Körpergewicht zu tun? Ich habe zum Beispiel gehört, wenn man einen gesunden Darm hat, ist es viel einfacher, Gewicht zu verlieren. Selbst die Zahngesundheit hat etwas mit dem Darm zu tun?

Dr. Amina Alani: 06:45 – 09:40

Absolut, Claudia. Der Darm ist eine der Hauptfilteranlagen in unserem Organismus. Wir müssen wissen, dass in unserem Darm das Immunsystem arbeitet. Nicht nur das, der Darm produziert auch Zellen, Neurotransmitter und auch Moleküle, die verantwortlich für unsere körperliche Gesundheit, mentale Balance und viele weitere Funktionen in unserem Körper sind. Wenn wir im Stress sind und dieser Stress auf unser mentales System schlägt, werden diese Signale auch an den Darm gesendet. Wenn der Darm in Stress gerät, gerät unser innerliches Gleichgewicht in Stress. Der Darm kann sich entzünden und dann bekommen wir etwas was wir als „durchlässiges Darm Syndrom“ (Leaky Gut Syndrom) bezeichnen. Bei der Erkrankung ist die Schutzfunktion der Darmschleimhaut gegen Krankheitserreger und Toxine empfindlich gestört. Auf der einen Seite haben wir dann also zu viele Giftstoffe im Körper, auf der anderen Seite gerät das Immunsystem, das im Darm sitzt, aus der Balance. Darum können Darmprobleme der Auslöser für Autoimmunkrankheiten sein, aber auch für alle Arten von Infektionen, mentales Ungleichgewicht, emotionale Menschen können sich sehr traurig und schlecht fühlen. Wir wissen also, dass der Darm der Ausgangspunkt vieler Krankheiten ist, darum wurde in den letzten Jahren viel in die medizinische Forschung der Darmgesundheit investiert. Für mich ist es erstaunlich zu sehen, dass der Darm die Balance in unserem Organismus stützt.

Claudia Wagner: 10:52 – 11:18

Erzählen Sie uns ein bisschen über den Inhalt des Darm-Detox-Programms. Zum Beispiel ist darin auch eine Ozontherapie enthalten. Ich habe auch gehört, dass Ozon Parasiten und Viren im Körper bekämpfen kann. Können Sie erklären, warum z.B. die Ozontherapie sehr gut für die Darmgesundheit funktioniert?

Dr. Amina Alani: 11:30 – 13:15

Ozon hat viele gute Eigenschaften. Wie Sie schon sagten, wirkt Ozon gegen Viren und ist antibiotisch. Es kann zum Beispiel auch schlechte Bakterien im Darm abtöten. Ebenfalls kann Ozon das Immunsystem aufbauen und es gibt Antioxidantien an unsere Zellen. Diese Eigenschaften sind sehr gut für die innere Gesundheit. Was wir tun, ist das Ozon über den Enddarm in den Körper einzuführen. Somit erreicht es den Darm auf dem direktesten Weg und die Wirkung kann ohne Umwege erfolgen. Darum ist diese Therapie so wirksam. Außerdem erreicht die positive Wirkung des Ozons auch die Leber. Das ist ebenfalls sehr wichtig. Darum nutzen wir diese Methode als eine der Hauptbestandteile in unserem Darmgesundheitsprogramm.

Claudia Wagner: 13:16 – 13:31

Das klingt wirklich gut, denn wir alle wissen, dass wir auch eine gesunde Leber brauchen. Sie bieten auch eine entzündungshemmende Ernährung an. Was hat es damit auf sich?

Dr. Amina Alani: 14:07 – 15:41

Bei Sha bieten wir unseren Gästen eine sehr entzündungshemmende Diät. Das heißt, dass einige Lebensmittel dabei helfen können, den Darm mit guten Informationen zu versorgen. Diese entzündungshemmenden Lebensmittel versuchen wir bei diesem Programm stark in das herkömmliche Sha-Ernährungsprogramm zu integrieren. Wir besprechen diese Ernährung mit unseren Gästen für das Frühstück, Mittagessen und Abendessen, da viele unserer Gäste Lebensmittelintoleranzen oder Lebensmittelallergien haben. Zum Beispiel ist rohes Gemüse sehr gesund, es kann aber sein, dass einige unserer Gäste diese nicht vertragen. Wenn wir dies also wissen, können wir diese Lebensmittel vom Menüplan ausschließen. Das heißt, dass wir viel Zeit in die Entwicklung unseres Diätprogramms investieren, um es individuell zu gestalten.

Claudia Wagner: 15:42 – 16:17

Das ist toll, das heißt, dass jeder Gast ein individuelles abgestimmtes Programm von Sha erhält.

Wir wissen inzwischen, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen häufig unter Darmproblemen oder einer gestörten Darmflora leiden. Warum ist das so?

Dr. Amina Alani: 16:18 – 18:01

Wir wissen, dass das Gleichgewicht im Darm und die Darmflora sehr sensibel sind. Sorgen und Stress können einen negativen Effekt auf die Darmflora übertragen. Ebenso können unsere Essensgewohnheiten einen negativen Effekt auf das Gleichgewicht im Darm ausüben und Krankheiten hervorrufen. Dies kann an das Immunsystem und an die Produktion von Neurotransmitter sowie weiteren Funktionen weitergeleitet werden, die direkt mit dem Nerven- und Mentalsystem verbunden sind. Darum ist das körpereigene

Ungleichgewicht eng verbunden mit mentalen Krankheiten oder Stimmungsschwankungen. Darum ist es für uns wichtig, nicht nur den physikalischen Part bei dem Programm abzudecken, sondern auch den mentalen. Wir lehren unsere Gäste, wie sie mit Stress besser umgehen können, um Darmproblemen vorzubeugen. Das ist sehr wichtig.

Claudia Wagner: 18:11 - 18:51

Das neue Darm-Detox-Programm ist ein sehr ganzheitliches Programm. Es dient zur Entgiftung, zum Abnehmen, zum Abbau von mentalem Stress, Autoimmunerkrankungen oder für Menschen, die sehr viel Stress haben oder gerne mehr schlafen möchten – vielleicht wird das neue Darm-Detox-Programm das Programm Nummer Eins in der Sha Wellness Clinic. Ich denke, dass das Programm mit allem, was es beinhaltet, das Programm ist, was die Menschen suchen. Ich finde, es ist gerade jetzt in Covid-19-Zeiten besonders zu empfehlen.

Dr. Amina Alani: 18:52 – 20:52

Absolut, danke Dir Claudia für die Empfehlung. Wie ich bereits sagte, haben viele, viele Gäste von uns unterschiedliche Gesundheitsprobleme. Menschen, die nicht gut schlafen können, wissen zum Beispiel nicht, dass das Problem im Darm liegt. Sie wissen auch nicht, dass Stress das innere Gleichgewicht durcheinanderbringen kann. Ebenso wissen auch viele nicht, dass auch Hautprobleme und weitere Leiden auf einen ungesunden Darm zurückzuführen sind. Wir versuchen unseren Gästen hier die Zusammenhänge zu erklären und ein klares Bild ihrer Probleme darzustellen. Und gerade die aktuelle Zeit, in der die Menschen gestresst sind und Zukunftsängste haben, kann die Darmgesundheit massiv beeinflussen. Sie essen nicht so gesund, eignen sich schlechte Angewohnheiten an, wie zum Beispiel zu viel Alkohol oder zu viel ungesunde Lebensmittel. Darum versuchen wir auch Zusatzangebote wie eine umfangreiche Ernährungsberatung oder eine Stress-Management-Beratung in unser Angebot zu integrieren.

Claudia Wagner: 20:53 – 22:09

Vielen Dank Frau Dr. Alani für die Einblicke in die Arbeit der Sha Wellness Clinic.

Nun weiß ich, dass das neue Darm-Detox-Programm ein wirklich tolles Angebot ist. Meiner Meinung nach, ist es das beste Programm für die Gesundheit.

Die Herausforderung für jeden Gast der Sha Wellness Clinic ist, sich für einen Schwerpunkt zu entscheiden – zum Beispiel Detox, Abnehmen, besserer Schlaf – das Beste ist, sich für das Darm-Detox-Programm zu entscheiden. Man spricht mit dem Arzt, der einem dann ein tolles individuelles Programm für die mentale und körperliche Gesundheit zusammenschnürt.

Wenn Sie nun Interesse haben, das Programm auszuprobieren, finden Sie alle Informationen im neuen Fit Reisen Katalog oder auf unserer Website **www.fitreisen.de/sha-wellness-clinic**.

Vielen Dank, dass Sie uns zugeschaut haben und wir hoffen, dass wir viele Gäste überzeugen konnten, die Sha Wellness Clinic mit all den tollen Programmen zu besuchen und auszutesten. Vielen Dank an Frau Dr. Alani, vielen Dank an alle.

Dr. Amina Alani: 22:10 – 22:14

Vielen Dank, es war mir eine Ehre und jeder ist willkommen.