

## Die vier Säulen der Gesundheit als Grundlage der Acidosana® Balance-Woche

*Wer gesund bleiben will, muss dafür zunehmend selbst Sorge tragen. Ein Bewusstsein, den auch der Wellness-Markt für sich entdeckt hat. Woher aber weiß der Gast, welches Angebot für ihn am besten ist? Und: Hält der Effekt wirklich auch zuhause vor? Eine Ideallösung im Angebots-Dschungel bietet da die Acidosana® Balance-Woche im SPA des Bio- und Wellness-Hotel Alpenblick im heilklimatischen Kurort Höchenschwand/Südschwarzwald: Sie baut effektiv Stress ab, ist ganzheitlich durchdacht und gleichzeitig eine Art Lernurlaub für die Fortsetzung zu Hause, für weniger Stress im Alltag. Die Acidosana® Balance-Woche ist ideal zum Entschlacken und Entsäuern – und baut zugleich durch das ganzheitliche Konzept Stress ab. Das Gesamtkonzept umfasst die Säulen Ernährung, Bewegung, Entspannung und positives Denken. Anwendungen mit hausgemachten Acidosana® Basenprodukten, Bäder und Massagen, aber auch Bewegung in der herrlichen Schwarzwaldluft und die passende basische Ernährung bauen Stress ab. Da fällt die vierte Säule im hellen SPA leicht, das positive Denken.*

Wieso aber entsäuern? Ein völlig gesunder Körper ist frei von Schlacken und Giften und hat ausreichend gefüllte Mineralstoffdepots. Dieser Idealzustand aber lässt sich heutzutage nur noch schwer erreichen. Ein übersäuerter Körper erfährt Stress. Falsche Ernährung, der Konsum von zuviel Nahrungs- und Genussmitteln, zuwenig Lebensmittel, aber auch Medikamente, Di-Stress, Ärger, Rauchen und Elektrosmog verursachen die Übersäuerung, die Acidose. Wie stark, das lässt sich anhand des Prefit-Body-Scan-Gerätes im Wellnesshotel Alpenblick messen. Die elektronische Widerstandsmessung zeigt den genauen Stand von akuten und chronischen Säuren an. Der davon abhängige Energiehaushalt wird in Dynamik und in den Energiereserven gemessen. Hier setzt nun die Acidosana® Balance-Woche an: Sie entschlackt zum Beispiel mit basischen Mineralstoff-Bädern, wirkungsvollen Ganzkörper-Entsäuerungsmassagen zur Anregung des Lymphflusses, dem passenden Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit vielen Tipps für zuhause, aber auch z.B. fürs richtige Saunieren. Unterstützt wird die ganzheitliche Kur durch die Einnahme von kostbaren Mineralsalzen. Dazu kommt das Bewegungs-Programm mit der Wellnesstrainerin, das von Wassergymnastik über Nordic Walking bis zum Training im Gymnastikraum für die Acidosana® Selbstmassage oder an den hochmodernen Fitness-Geräten reicht. Und – nicht zu vergessen – die basische

Ernährung. Sie ist außerordentlich wichtig, denn der Erfolg der *Acidosana® Balance-Woche* ist vor allem vom Verzicht auf säurebildende Getränke (Kaffee, Schwarztee, Süssgetränke und Alkohol) und Speisen mit versteckten Fetten oder zuviel tierischem Eiweiss, raffinierte Nahrungsmittel oder Tabak abhängig. Dafür entsteht etwa aus Kartoffeln, Gemüse, Kräutern, Keimen und Sprossen, Obst und Beeren, Pilzen, Hülsenfrüchte, leichten Getreidearten wie Reis und Hirse und kaltgepressten Ölen eine Basenernährung, die beim vegetarischen Lunch und beim basenüberschüssigen Dinner auch einem Gourmet-Gaumen schmeichelt und zuhause fortgesetzt werden sollte. Die verschiedenen Wasser im Haus sorgen für ideale Unterstützung: Sie nehmen Stoffwechsellendprodukte auf und schwemmen sie aus dem Körper aus.

Nicht zuletzt ist es auch die harmonische Umgebung im hell gestalteten „Alpenblick SPA“, die positiv auf das Gleichgewicht des Körpers wirkt: Das Lächeln der Mitarbeiter, die gemütlichen Zimmer, der reizvolle Kontrast zwischen denkmalgeschützter Schwarzwaldstube und hochmodernem SPA auf 1000 qm über drei Etagen und natürlich die Lage inmitten intakter Natur auf angenehmen 1015 Höhenmetern.

Diese ganzheitliche, auf dem Wellnessmarkt einmalige Gesundheitswoche „Acidosana® Balance-Woche im Alpenblick“ ist in Kombination mit 5 (ab € 1.035) oder 7 Übernachtungen (ab € 1.470) als Aktiv-Gesundheitsprogramm buchbar und enthält täglich ein Basenvollbad und eine Ganzkörper-Entsäuerungsmassage sowie eine basische Packung, dazu einmal basisches Peeling und eine Salzkosmetik-Gesichtsanwendung, Basenpulver, die basenüberschüssige Ernährung, die Teilnahme am Aktiv-Programm sowie die Nutzung vom Salzraum, Solepool und Saunalandschaft und viele Informationen für zuhause. Dafür hat Ferdinand Thoma auch ein Buch mit diesen Themen und vielen Tipps geschrieben. Der Titel heisst: **Die vier Säulen der Gesundheit. Es beschreibt die Themen: Ernährung, Bewegung, Entspannung und das positive Denken.**

*Informationen: Bio und Wellnesshotel Alpenblick, THOMA HOTELS & WELLNESS GMBH, St.Georgstrasse 9, D-79862 Höchenschwand, Tel.: 00 49 (0) 7672 / 418-0, Fax: 00 49 (0) 7672 / 418-444, eMail: [reservierung@alpenblick-hotel.de](mailto:reservierung@alpenblick-hotel.de), Internet: [www.alpenblick-hotel.de](http://www.alpenblick-hotel.de)*

**Texte und Bilder zum Download unter [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com)! Veröffentlichung nur gegen Belegexemplar!**



Pressebetreuung: Barbara Angerer-Winterstetter, [pressegroup.com](http://pressegroup.com) Winterstetter PR GmbH, D-86415 Mering bei München, Bahnhofstr. 5, Tel +49/89/418 518-91 Fax -93, [dialog@pressegroup.com](mailto:dialog@pressegroup.com), [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com)