

## Pressemitteilung

Nummer 03/18 vom 16. März 2018

Seite 1 von 3

### Ganzjährig und mit Meerblick: Fastenurlaub in Mecklenburg-Vorpommern

25 Ernährungs- und Fastenarrangements laden zum Gesundheitsurlaub in den Nordosten / Alle Angebote unter fachlicher Begleitung

Was alljährlich rund um die Osterzeit für einige Wochen zum gesamtdeutschen Trend wird, lockt ganzjährig nach Mecklenburg-Vorpommern: In kaum einer anderen Region lässt sich das traditionelle Fasten, das als kluger Verzicht von Lebens- und Genussmitteln zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit gehört, so wirkungsvoll gestalten wie im wasser- und naturreichen Nordosten Deutschlands. Das bestätigt auch Dr. med Susanne Kreft vom Institut für heilende Medizin in Rostock, welches regelmäßig Fastenurlaube anbietet: „Fastenorte dienen vor allem dem Rückzug und der Heilung. Mit Wellen, Wind und wilden Landschaften an der Ostsee, aber auch Stille und Gelassenheit an den Seen bietet Mecklenburg-Vorpommern viele solcher Kulissen, die eine innere Einkehr ermöglichen und Körper und Geist nachhaltig gesunden.“ Zahlreiche Gesundheitszentren und Hotels zwischen Ostsee und Seenplatte haben sich auf belebende Vitalurlaube spezialisiert und stellen in rund 25 medizinisch und fachlich begleiteten Arrangements den Gast und seine Ernährung in den Fokus des Aufenthalts. Im Folgenden eine Auswahl:

#### **Erholen und nachhaltig gesunden: Heilfasten am Plauer See**

Allergien, Bluthochdruck, Hautkrankheiten oder ständig wiederkehrende Infekte – viele Krankheiten finden ihren Ursprung in einem überlasteten Organismus und einer ungesunden Ernährung. Ärztlich begleitete Fastenseminare in der Idylle des Ferienparks Plauer See sorgen dafür, wieder einen bewussteren und liebevolleren Umgang mit dem eigenen Körper zu lernen und sich von krankmachenden Lasten zu befreien. Die Grundlage der im Frühjahr und Herbst stattfindenden Kurse, die aus Entspannungssequenzen, Vorträgen, Massagen, Spaziergängen und gemeinsamen Teezeiten bestehen, bilden die Fünf-Elemente-Lehre aus der chinesischen Heilkunst, aktuelle Erkenntnisse der modernen Wissenschaft und spirituelles Wissen über die Natur des Lebens. Um nachhaltig die Ernährung umstellen zu können, sind in die neuntägigen Fastenkuren zwei Tage

## Pressemitteilung

Nummer 03/18 vom 16. März 2018

Seite 2 von 3

eingepplant, die mit gemeinschaftlichem Kochen, Essen und Genießen ein so genanntes Nachfasten ermöglichen. [www.heilende-medizin.de](http://www.heilende-medizin.de)

### **Großputz für den Körper: Belebendes Basenfasten**

Eine ungesunde Ernährung, zu viel und zu schweres Essen sowie wenig Bewegung führen besonders häufig im Winter zu mangelndem Wohlbefinden. Das Frühjahr und der beginnende Sommer sind deshalb ideale Zeitpunkte, um seinem Körper eine Gesundheitskur zu gönnen. Dass diese nicht zwangsläufig mit einem Hungergefühl einhergehen muss, beweist das Kurzentrum Waren (Müritz) im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte. Im Rahmen von Basenfastenwochen, also Fasten mit Obst und Gemüse, regulieren Gäste des Gesundheits- und Urlaubszentrums ihre Säure-Basen-Haushalte und damit die eigenen pH-Werte. Ziel des achttägigen Aufenthalts, der eine Vollpension mit basischer Ernährung, ärztliche Beratungsgespräche, Blutuntersuchungen, Fachvorträge und verschiedene Anwendungen umfasst, ist es, den Stoffwechsel anzuregen, die Verdauung wieder in Takt zu bringen und zu neuer Energie zu gelangen. Eine Buchung ist ganzjährig möglich. [www.vivea-hotels.com](http://www.vivea-hotels.com)

### **„Meer intensiv“: Fasten, Yoga und ein Kochkurs**

Euphorische und zufriedene Momente voller Glück vermitteln Basenfastenkuren des Hotels Ostseeland in Diedrichshagen an der Ostseeküste Mecklenburg. An sieben Tagen führt eine professionelle Fastenleitung durch die Erholungswoche für den Organismus, der nicht nur eine spezielle Ernährung erhält, sondern auch tägliche Leberwickel zur effektiven Ausleitung von Giftstoffen und Schwermetallen. Daneben sorgen erfrischende Wanderungen entlang der nahegelegenden Sandstrände und durch Küstenwälder sowie autogene Trainings, Yogastunden und Fachvorträge rund um das Fasten zur gelungenen Wohlfühlidiät. Damit Teilnehmer des Programms sich auch zu Hause bewusster ernähren können, rundet ein Kochkurs das Gesundheitsarrangement ab. [www.hotel-ostseeland.de](http://www.hotel-ostseeland.de)

### **Aktiv und gesund: Fastenwandern an der Ostsee**

Wer bisher noch keine Erfahrungen mit Fasten oder medizinischen Diäten sammeln konnte, wird im Hotel Godewind in die Geheimnisse des Ernährungsabenteuers eingeweiht. Ganzjährig werden Gäste, die das Programm „Fastenwandern“ buchen, von Fastentrainern an die Hand genommen und auf dem Weg zum gesunden, stressarmen und gewichtsreduzierten Leben begleitet. Nach einer gemeinsamen Einführungsrunde, die auch zum Austausch der Fastenden

## Pressemitteilung

Nummer 03/18 vom 16. März 2018

Seite 3 von 3

untereinander dient, werden Speisepläne entwickelt, Informationen gegeben und an fünf der sieben Tage ausgiebige Wanderungen am Strand und in der Rostocker Heide angeboten. Entspannte Momente im Wellness-, Sauna- und Schwimmbadbereich sorgen am Abend für harmonische Tagesausklänge. [www.hotel-godewind.de](http://www.hotel-godewind.de)

Weitere Informationen, Anbieter und Fastenangebote gibt es unter [www.gesundes-mv.de](http://www.gesundes-mv.de).