

PRESSEINFORMATION

Detox für den Frühling

Wie neu geboren im artepuri® hotel meerSinn

Binz/Rügen, 27. Dezember 2011.

Null Energie und angespannt? Und der Gürtel drückt? Dann ist es Zeit für eine Auszeit. Zu viele alltägliche Belastungen und falsche Ernährungsgewohnheiten sind häufig die Ursache für das Ausgepowert-Sein. Hollywood-Stars wie Anne Hathaway und Gwyneth Paltrow schwören darauf: Detox. Richtig angewendet bringt die regenerative Methode müde Geister wieder ins Reine. Das artepuri® hotel meerSinn, das beste Wellness-Hotel und einzige Bio-Hotel der Insel Rügen, ist mit ganzheitlichen Anwendungen darauf spezialisiert. Weitere Informationen und Buchungen unter www.meersinn.de.



Hunderte von Detox-Bauchbehandlungen hat Dr. Alex Witasek schon hinter sich.
© artepuri

Jedes Auto benötigt einen Ölwechsel, bevor man Vollgas geben kann, und es wird zum Service gebracht, damit es keinen Kolbenreiber bekommt. „Auch Körper und Geist brauchen öfter mal einen Ölwechsel. Insbesondere nach dem Winter ist die richtige Zeit für die Reinigung des Körpers“, ist Dr. Alex Witasek, ärztlicher Berater des artepuri med centers im artepuri® hotel meerSinn, überzeugt. „Die Reizüberflutung durch Beruf, unsere Informationsgesellschaft und diverse Ängste belasten unser vegetatives Nervensystem zusätzlich und beeinträchtigen die Verdauung“, erklärt der Vizepräsident der Internationalen Gesellschaft der Mayrärzte weiter.

„In der Darmschleimhaut sitzen mehr als 70 Prozent der gesamten Abwehrzellen des Körpers – der Großteil des menschlichen Immunsystems, das für unsere Gesundheit sorgt“, Witasek weiter. Die Reinigung des Darms nach dem Detox-Prinzip (Entgiftung) auf Basis der F.X. Mayr-Medizin stellt eine der Kernkompetenzen des artepuri med centers dar. Ob mit Hilfe von Bittersalzen, manueller Bauchbehandlungen, Detox-Massagen und -Peeling oder Packungen und Bädern – die Intensität der verschiedenen Anwendungen wird individuell an die Bedürfnisse der artepuri-Gäste im Ostseebad Binz angepasst.

Da jedoch die Entgiftung des Körpers allein nicht ausreicht, diesen langfristig zu regenerieren, bietet das einzige Bio-Designhotel auf Rügen seinen Gästen zusätzlich ein gesundes Ernährungskonzept auf hundertprozentiger Bio-Basis. Die wohlschmeckende Küche Bio gustogenese besteht grundlegend aus Mineralstoff-

PRESSEINFORMATION

fen, Omega-3-Ölen und essentiellen Eiweißen, die Magen schonend sind und darüber hinaus eine eigenständige heilsame Wirkung mit kulinarischem Genuss vereinen. Auf Lauchgemüse und Zwiebeln wird verzichtet, ebenso auf Schweinefleisch. Kaltwasserfische sind dagegen wegen ihrer hohen Selen-, Jod- und Chromgehalte köstliche Fixpunkte. Süßer Ahornsirup, milde Kokosmilch und feines Meersalz verleihen dabei vielen Speisen eine ganz besondere Note.

Für die Länge des Aufenthaltes im artepuri® hotel meerSinn in Binz hat Dr. Witasek klare Empfehlungen zur Hand: „In zwei Wochen kann man schon eine nachhaltige Entgiftung und Regeneration erleben. Drei Wochen bewirken eine lang anhaltende Leistungssteigerung, Gesund-Erhaltung und Lifestyle-Verbesserung“, weiß der Arzt aus Erfahrung.

Die wichtigsten Regeln zur Vermeidung der Selbstvergiftung:

Stressbewältigung durch Relativierung der Wichtigkeiten

Langsames, entspanntes, genussvolles Essen

Bei Sättigungsgefühl aufhören (nicht erst, wenn man nicht mehr kann)

Abends keine Rohkost wie Salat oder Obst essen (wird nachts schlecht verdaut)

Zwischen den Mahlzeiten viel Wasser trinken, zum Essen lieber keines, da es die Verdauungssäfte verdünnt

Mehr Gemüse und weniger Kohlenhydrate essen

Reichlich Bewegung im aeroben Bereich (immer reden können, ohne außer Atem zu geraten), da dadurch CO₂ abgeatmet wird, das gute Cholesterin steigt und mehr alles könnende Stammzellen für Reparaturen zur Verfügung stehen.

Bei Stress und Entzündungen antioxidative Vitamine einnehmen

Weitere Informationen zum artepuri® hotel meerSinn und Online-Buchung unter www.meersinn.de.

Das artepuri® hotel meerSinn im Ostseebad Binz ist das einzige Hotel auf der Insel Rügen, das die strengen Qualitätskriterien der „BIO-Hotels“ erfüllt und das Bio-Zertifikat trägt. Die 61 Zimmer und Suiten des Vier-Sterne-Superior-Designhotel sind mit Möbeln der Firma Interlübke, CD-DVD-Player, Flatscreen und Internetzugang ausgestattet. Weitere *Ausstattungen*: meerSinn wohnbar mit Kamin, Bibliothek und Mediawand, meerSalz restaurant mit regionaler, gesundheitsfördernder und individuell zubereiteter Bio-Küche, artepuri med center - Deutschlands führende Oase für ganzheitliches Wohlbefinden und Medical Wellness unter der Leitung des bekannten Diagnostikers und Regenerationsmediziners Dr. med. Alex Witasek, Fitness-Bereich in der Villa Lohengrin, 400 Quadratmeter meerSpa-Bereich mit Wellness- und Beautyanwendungen. *Auszeichnungen*: Qualitätsgütezeichen „RELAX-Guide“ mit zwei Lilien und 16 Punkten (2010 und 2011); European Health & Spa Award als einziges Hotel in Deutschland in der Kategorie „Best Medical Spa“ (2010 und 2011); erster FIT Health & Wellness Award (2010); Premium-Prüfsiegel „sehr gut“ vom Deutschen Wellnessverband (Ende 2008); nach Tests der Zeitschriften Vital und Brigitte eines der Top-Wellness- und Beauty-Adressen.