

# wellness

PLUS

Hotels mit Qualitätsgarantie

Die vier Säulen der Gesundheit – oder:

## Sind Sie auch sauer?

Nachhaltiges Wohlbefinden kann nur erreichen, wer sich und seinen Körper in ein Gleichgewicht bringt. Ernährung, Bewegung, Entspannung und positives Denken bilden die Grundpfeiler dieses Gleichgewichts. Die acht spezialisierten und zertifizierten Wellness Plus Hotels haben es sich seit jeher zum Ziel gesetzt, ihren Gästen die nachhaltige und ganzheitliche Wellnessleistung zu bieten, die ihr Wohlbefinden kontinuierlich steigert bzw. erhält. Die Wellness Plus Hotels führen deshalb im Frühsommer 2010 in allen acht Mitgliedhotels ein Aktiv-Gesundheitsprogramm ein, das genau diese vier Säulen beinhaltet und quasi ein Lernprogramm darstellt für die tägliche Anwendung zu Hause. Unter dem Motto «sind Sie auch sauer» sagt dieses Aktivprogramm insbesondere der Übersäuerung des Körpers den Kampf an.

Die Hauptursache für viele unerklärlichen Beschwerden sowie Müdigkeit, Energielosigkeit und allgemeines Unwohlsein ist die Übersäuerung. Falsche Ernährung, der Konsum von zuviel Nahrungs- und vor allem Genussmitteln und zu vielen Medikamenten, wie auch Di-Stress, Ärger, Rauchen und Elektrosmog verursachen die Übersäuerung, die sogenannte Acidose. Mit einer elektronischen Widerstandsmessung (Prefit Body-Scan) kann der genaue Stand von akuten und chronischen Säuren aufgezeigt und der davon abhängige Energiehaushalt in Dynamik und Energiereserven gemessen werden. Hier setzt das neue **Acidosana® Aktiv-Gesundheitsprogramm** an:

Es entschlackt durch basische Mineralstoff-Bäder und wirkungsvolle Ganzkörper-Entsäuerungs-Massagen (für den Hausgebrauch danach kann die Bade-Essenz erworben werden und eine eigene Selbstmassage-Technik für die Anwendung zu Hause wird erlernt). Dazu kommt das vielfältige Bewegungs-Programm, das insbesondere auch **Masai Walking** Lektionen beinhaltet – eine Mischung aus Walking mit MBT-Schuhen und Hanteln, langsamem Joggen im fettverbrennenden Intensitätsbereich und einer Auswahl aus mehr als 200 Übungen zum Training von Kraft, Koordination und Ausdauer.

Ein wichtiger Faktor stellt die **basische Ernährung** dar: Der Erfolg des Acidosana® Gesundheitsprogrammes hängt insbesondere vom Verzicht auf säurebildende Getränke (Kaffee, Schwarztee, Süssgetränke und Alkohol) und Speisen mit versteckten Fetten, zuviel tierischem Eiweiss und Tiermilcheiweiss, raffinierten Nahrungsmitteln und Tabak ab. Dafür entsteht aus Kartoffeln, Gemüse, Kräutern, Keimen und Sprossen, Obst und Beeren, Pilzen, Hülsenfrüchten, leichten Getreidearten wie Reis und Hirse und kaltgepressten Ölen eine basische Ernährung, die jedem Gourmet-Gaumen schmeichelt und zu Hause fortgesetzt werden kann (Basen-Rezepte ab Juni unter [www.wellness-kochclub.ch](http://www.wellness-kochclub.ch) abrufbar). Entspannungsübungen sowie Techniken zum positiven Denken werden aufgezeigt.



PRIVATE SELECTION  
HOTELS

PRIVATE SELECTION SERVICE AG

Tribtschenstrasse 7 · CH-6005 Luzern · Telefon ++ 41 (0)41 368 10 05 · Telefax ++ 41 (0)41 368 10 09  
e-mail: [info@wellnessplus.ch](mailto:info@wellnessplus.ch) · [www.wellnessplus.ch](http://www.wellnessplus.ch)

# wellness

## PLUS

Hotels mit Qualitätsgarantie

Ferdinand Thoma ist eidgenössisch diplomierter Küchenchef und Hotelier von zwei Wellnesshotels im Schwarzwald. Der gebürtige Schweizer widmet sich seit vielen Jahren dem Thema «nachhaltiges Wohlbefinden» durch gesunde, biologische Ernährung bei Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten und Bewegung. Als «Vater» des Acidosana® Aktiv-Gesundheitsprogrammes bildet er derzeit Direktion, Küchenchefs, Maitre d'Hôtels, Wellnesstrainer und Front-Mitarbeitende sämtlicher Wellness Plus Hotels aus, um sein Wissen und seine Wissenschaft möglichst vielen Gästen zugänglich zu machen. **Ab 1. Juli 2010 führen die Wellness Plus Hotels das Acidosana® Aktivprogramm ein.**

[www.wellnessplus.ch](http://www.wellnessplus.ch)

[www.wellness-kochclub.ch](http://www.wellness-kochclub.ch)

(hier finden sich ab 1.6.2010 die ersten Basen-Rezepte zum Nachkochen!)

Für weitere Informationen oder Bildmaterial stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

- **Ferdinand Thoma**, Hotelier und Säuren/Basen-Experte, Wellnesshotel Auerhahn am Schluchsee:  
Tel. 0049 7656 97450 / f.thoma@auerhahn.net
- **Esther Dysli**, Geschäftsführerin Wellness Plus Hotels:  
Tel. 041 368 10 08 / info@wellnessplus.ch / esther.dysli@privateselection.ch

Luzern, 30. März 2010



PRIVATE SELECTION  
HOTELS

PRIVATE SELECTION SERVICE AG

Tribschenstrasse 7 · CH-6005 Luzern · Telefon ++ 41 (0)41 368 10 05 · Telefax ++ 41 (0)41 368 10 09  
e-mail: [info@wellnessplus.ch](mailto:info@wellnessplus.ch) · [www.wellnessplus.ch](http://www.wellnessplus.ch)