

Presseinformation

Klosterhof Alpine Hideaway & Spa

Leberfasten für ein gesundes Leben

Bayerisch Gmain, Februar 2024: Die Leber ist eines unserer größten Organe mit wichtigen Funktionen für den Stoffwechsel. Sie wandelt Nährstoffe aus Nahrung in brauchbare Stoffe um und Giftstoffe in ungiftige Stoffe, damit sie wieder ausgeschieden werden können – tagtäglich! Durch fette Nahrung muten wir unserer Leber allerdings oft zu viel zu. Da verwundert es nicht, dass die nichtalkoholische Fettleber inzwischen **Europas neue versteckte Volkskrankheit** ist. Jeder dritte Deutsche ist betroffen – meist, ohne es zu wissen.

Mit einem Leberfasten können wir diesem wichtigen Organ etwas Gutes tun und Krankheiten wie Fettleber, hohem Cholesterin-Spiegel oder Leberzirrhose vorbeugen. Eine kurzfristig starke Verringerung der Kalorienzufuhr hat sich als einfache und äußerst effektive Methode zur Entfettung der Leber erwiesen. Das Prinzip: Bei jeder plötzlichen starken Kalorieneinschränkung muss der Körper auf seine Reserven zurückgreifen. Der Leber geht es stets zuerst „an den Kragen“. Ihr Fett wird nach und nach abgebaut und verbrannt, was auch mit Verbesserungen des Blutzucker- und Fettstoffwechsels einhergeht.

Am besten gelingt eine meist 14-tägige Fastenkur, wie z.B. Leberfasten nach Dr. Nicolai Worm, mit ärztlicher Begleitung und in der Gruppe. So erhält man nicht nur hilfreiche Tipps, sondern kann sich auch gegenseitig motivieren und über Erfahrungen austauschen. Das **Klosterhof Alpine Hideaway & Spa** in Bayerisch Gmain bei Bad Reichenhall im schönsten Bayern bietet dabei den perfekten Rahmen: hier hat Arzt und Inhaber **Dr. med Andreas Färber** einen Wohlfühlort geschaffen, an dem sich Urlaub und Gesundheit ganz einfach verbinden lassen. Von 3. bis 17. März 2024 bietet er mit **WDR-Ernährungsexpertin Isabell Heßmann** ein attraktives Gruppen-Retreat an. Dabei widmen sich die Teilnehmer intensiv ihrer Leber-Gesundheit: mit Fastenmahlzeiten (HepaFast® Shakes), sowie Gemüse- und Rohkostköstlichkeiten, Leberwickeln mit Reichenhaller Sole & Alpenkräutern, spannenden Gesundheitsvorträgen und – als gemeinsames Highlight – zwei „Gesunde Rezepte“-Koch-Events mit der Ernährungsexpertin. Und natürlich darf man auch den ausgezeichneten 1500 m² großen Artemacur Spa des Hauses in vollen Zügen genießen...

Infos: www.klosterhof.de

Der Klosterhof – Alpine Hideaway & Spa: Die Betriebswirtin Henrike und der Arzt Dr. med. Andreas Färber erfüllten sich damit einen Traum. Jedes Detail suchen sie persönlich aus und leben die Begeisterung für diesen Wohlfühlort gemeinsam mit ihren Mitarbeitern. Im deutschsprachigen Raum steht der Klosterhof für Luxus zum Wohlfühlen. Das 2016 neu eröffnete Alpine Hideaway & Spa ****S mit 500 Jahre alter Geschichte bietet 65 Zimmer und Suiten – darunter Spa Lofts mit Whirlpool und Bergblick – einen 1.500 qm großen Wellnessbereich, ein angeschlossenes Gesundheitszentrum und ein kulinarisches Verwöhnprogramm von Küchenchef Sascha Förster.

Medienkontakte:

Fedra Sayegh PR /
media & marketing münchen
T. +49 (0)89 – 92 33 30 0
fs@sayegh-pr.de
www.fedra-sayegh-pr.de

Lisa-Maria Standl,
Klosterhof Alpine Hideaway & Spa
T. +49 (0)86 – 51 98 25 - 0
lisa-maria.standl@klosterhof.de
www.klosterhof.de