

## Präventionshotels: Gesund werden beginnt im Urlaub – Fit mit Säure Basen Haushalt

Mit dem BacktoBase-Konzept bieten Präventionshotels ein nachhaltiges Urlaubserlebnis mit Gesundheits-Check. Danach fährt der Urlauber mit einer inneren und äußeren Ausgeglichenheit nach Hause und wird weiter betreut. Die Themen für alle, die in Ruhe etwas für ihre Gesundheit tun möchten sind: Säure-Basen-Ausgleich, Burnout Prävention, Gesundheitsmanagement und Amateursport.

Kopfschmerzen? Bauchschmerzen? Hautprobleme? Viele Krankheiten sind auf das fehlende Gleichgewicht im Körper zurückzuführen. Umweltbelastung und ungesunde Lebensmittel übersäuern den Körper und stören die Harmonie zwischen Säure und Basen. Nach einem individuellen Gesundheitscheck durch einen Arzt oder Heilpraktiker wird herausgefunden, was uns „sauer“ macht.



Im Urlaub ohne strenge Diät glücklich werden, ist kein Geheimnis, sondern gelingt im ersten Schritt durch das Bewusstsein über den eigenen Körper der zu Höchstleistungen bereit ist, wenn man ihn lässt. Denn gibt man dem Körper Zeit für Regulation und fügt ihm die Energie zu, die er braucht, um ins Gleichgewicht zu kommen, so gelangen wir zu einem inneren und äußeren Wohlbefinden und geben Krankheiten, die meist auf saurem Niveau zum

Ausbruch kommen, erst gar keine Chance. Da wir ja nicht immer gesund Essen oder uns ausreichend Zeit dazu nehmen, kann das schon einmal zu Unstimmigkeiten im Bauch führen, wie zum Beispiel Sodbrennen, Blähungen und Reizdarm. Jedoch ist der Darm auch Basis für ein gesundes Immunsystem. Da braucht es dringend ein Konzept, das man einfach in den Alltag integrieren kann. Energiebringende Mittel und Therapien, die Kraft geben und das nicht nur kurzfristig sind gefragt. Im Mittelpunkt steht vor allem das Ziel, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Einen Impuls für die Umstellung der Ernährung bieten jetzt Präventionshotels mit der gelungenen Kombination aus Wellness- und Gesundheitsvorsorge.

### Wie Säure & Basen den Haushalt managen

Was brauchen wir, um uns besser zu fühlen und wer weiß wie es funktioniert? Schauen wir auf die Ursache. Der Säure-Basen-Haushalt hat die Aufgabe, das Verhältnis von Säuren und Basen im Körper zu regulieren. Also nur mit einem ausgewogenen Zusammenspiel zwischen beiden kann unser Körper uns das liefern, was wir ihm täglich abverlangen. Denn Leben bedeutet Energie, die wir aus der Nahrung gewinnen. Alle Organe und Muskeln müssen damit versorgt werden. Aber auch der Abtransport von sogenannten Stoffwechselprodukten muss funktionieren. Diese werden über Lunge, Haut, Niere und Darm ausgeschieden, wozu wir die basischen Mineralstoffe benötigen. Sind wir jedoch übersäuert, kann es zur Überlastung des Organismus kommen. Bei längerem Mangel an basischen Mineralsalzen und Säureüberlastung können Krankheiten entstehen, wir fühlen uns müde und ausgebrannt. Wissenschaftler gehen davon aus, dass mehr als die Hälfte der Menschen unter Übersäuerung leiden, was nicht verwunderlich ist, da auch Stress, Bewegungsmangel, Umweltgifte und Medikamenteneinnahme zu Übersäuerung führen.

Alte Gewohnheiten ablegen und konsequent neue Wege gehen, das gelingt mit Experten an der Seite und etwas Zeit und Ruhe für sich selbst.



Urlaub im Präventionshotel ist der erste Schritt zum Wohlbefinden. Mit dem „BacktoBase“-Konzept bieten die Präventionshotels keine weitere Diät an, sondern ein ganz praktisches Wissen, das leicht in den Alltag eingebaut werden kann. Menschen, die „BacktoBase“ anwenden, erleben eine Entsäuerung als sehr befreiend und hilfreich.

## **498 Wörter**

### **Kurzprofil**

Präventionshotel ist ein Team aus Präventionsberatern, Heilpraktikern, Ärzten und Physiotherapeuten, an den schönsten Flecken Deutschlands, die in speziell entwickelten Seminaren zeigen, wie Lebensqualität funktioniert. Dies alles in einem erholsamen Umfeld in Hotels, die Wert auf Nachhaltigkeit und Menschlichkeit legen. Ziel ist es, die Lebenskraft zu erhalten und Krankheiten aus dem Weg zu gehen. Nordic-Walking, Rückenschule und Aqua-Fitness, gesunde Ernährung und Stressbewältigung sorgen für eine optimale „Umdenkatmosphäre“. Mehr unter [www.praeventionshotels.de](http://www.praeventionshotels.de).

### **Pressekontakt**

Präventionshotels

Ansprechpartner: Lars Braun und Hubertus Wichmann

Obere Weinsteige 23

70597 Stuttgart

Kontakt:

Telefon: 07443 2406362

Telefax: 07443 2406341

Mobil: 0178 2699601

E-mail: [info@praeventionshotels.de](mailto:info@praeventionshotels.de)

Web: [www.praeventionshotels.de](http://www.praeventionshotels.de)

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Pr%C3%A4ventionshotels/185973878221664>

Twitter: <https://twitter.com/Praventionshote>

App Store: <https://itunes.apple.com/us/app/id659612315>

Google Play: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app\\_praevhotels.layout](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app_praevhotels.layout)

### **Fakten:**

Aktuell 5 Hotels mit Präventionsangeboten

Geplant bis Ende 2014 - 50 Hotels mit Präventionsberatern und Medizinischen Netzwerk

Angebote Aktuell: Säure-Basen Ausgleich (BacktoBase), Burn-out, Gesundheitsmanagement, Amateursportler.

Diesen Presstext finden Sie zum Download unter <http://www.praeventionshotels.net/presse/>