## Larimar: Mit einem guten Bauchgefühl ins neue Jahr

**Fasten, entschlacken und entgiften hilft nicht nur, um das Gewicht zu reduzieren, es stärkt auch die Selbstheilungskräfte und die Gesundheit. Im Larimar werden die Angebote zu Detoxing, Intervall-Basenfasten und Heilfasten durch ein umfassendes Wellnessangebot ergänzt.**

Die Weltgesundheitsorganisation WHO rechnet vor, dass **Umwelt-Schadstoffe** aus Luft, Nahrung und Wasser bereits **25 Prozent aller Krankheiten** verursachen. Im **Wellness- und Gesundheitshotel Larimar\*\*\*\*S** im Südburgenland gibt es mit **Detoxing**, **Intervall-Basenfasten** und **Heilfasten** drei Methoden für einen körperlichen „Frühjahrsputz“. Die Kulinarik spielt dabei eine große Rolle. Abgesehen vom Heilfasten – der strengsten Art des Fastens – kann beim Detoxing und beim Intervall-Basenfasten die schmackhafte **Larimar Basen-Vitalkost** genossen werden: etwa ein Mango-Apfel-Smoothie und ein Buchweizenbrei mit Pflaumen zum Frühstück, eine Kartoffelcremesuppe zum Mittagessen und Zucchinicremesuppe sowie Kürbisfalafel mit Rotkraut und Orangenfilets abends. Bei allen drei Arten des Fastens stehen die **Entgiftung des Körpers** und das Aktivieren der Selbstheilungskräfte im Vordergrund. **Leber und Nieren** werden gereinigt, der **Stoffwechsel** angekurbelt, das **Immunsystem** gestärkt und das Hautbild verbessert. Das bringt neue **Energie für den Alltag** – beugt Krankheiten vor und fördert die Gesundheit.

**Mikrobiom-Analyse schafft Klarheit**

Unter dem **Mikrobiom** versteht man die Gesamtheit aller Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze, Protozoen und Archaeen) im menschlichen Körper. 80 Prozent davon befinden sich im Darm, dem Sitz unseres Immunsystems. Ein beeinträchtigtes Mikrobiom kann **Allergien**, **Unverträglichkeiten** und Krankheiten hervorrufen. Erstmals wird im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar die **Mikrobiom-Analyse** angeboten. Die Gäste bekommen dabei drei Wochen vor Anreise einen Fragebogen samt Test-Kit zugesendet. Der Befund aus dem Labor geht direkt an die Ernährungsmedizinerin Simone Kumhofer. Über Fernberatung via Videotelefonie im Larimar Premium-Spa gibt die Spezialistin für ein gesundes Mikrobiom dann entsprechende Ernährungs- und Substitutionsempfehlungen. Das Larimar ist das **erste Gesundheitshotel in Österreich** **mit einer eigenen Ernährungsmedizinerin**,die diese Mikrobiom-Analysen durchführt.

**Detoxing mit basischer Ernährung**

**Detoxing** funktioniert mit Hilfe einer **basischen Ernährung**. SäurebildendeLebensmittel wie **Fleisch**, **Eier**, fette **Milchprodukte**, **Alkohol** und **Süßigkeiten** werden durch basische ersetzt, das sind in erster Linie **Obst, Gemüse, Kartoffeln und Kräuter**. Der Menüplan ist weizen-, gluten-, laktose, casein-, glutamat-, hefe- und sojafrei und damit ideal für Allergiker. **Nahrungsergänzungsmittel** unterstützen die Entgiftung, Entschlackung und Revitalisierung des Körpers zusätzlich. Im Rahmen eines **Oligo Scan Zellchecks** wird die am besten geeignete Mischung bestimmt. Den Entgiftungsprozess unterstützen außerdem **Yoga**, **Saunagänge**, Badenin **Thermalwasser und basischem Meerwasser** sowie ausreichend **Schlaf**. **Detoxing** kurbelt den Stoffwechsel und das Immunsystem an, reinigt die Entgiftungsorgane **Leber, Nieren und Haut**. Außerdem hilft es, das **Gewicht zu reduzieren** und das **Hautbild zu verbessern**, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit zu vertreiben.

DETOX-TAGE – 3 NÄCHTE, ganzjährig im Larimar buchbar (ausgenommen 21.10.–01.11.22)

**Leistungen:** 3 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen und basischer Vitalkost, 1 Oligo Scan Zellcheck (Messung der Schwermetalle & Mineralien, Basischeck), 1 Bürstenmassage, 1 Bindegewebsmassage, 1 Detox-Basenbad, individuelle Nahrungsergänzung, Bittersalz, Detox Tees – **Preis p. P.** im DZ ab 800 Euro (statt 851 Euro) / im EZ ab 836 Euro

Weitere Angebote, Infos & Buchungen: Tel. +43 3326 55 100, urlaub@larimarhotel.at

**Intervall-Basenfasten nach dem Prinzip 16/8**

Auf bewussten Verzicht ohne zu hungern setzt das **Intervallfasten**. Innerhalb des 24-Stunden-Tages folgen auf acht Stunden mit fester Nahrung 16 Stunden mit Nahrungskarenz. In den **Stunden ohne feste Nahrung** soll viel getrunken werden: Wasser, wahlweise auch mit Zitrone, Gurke oder Minze aromatisiert sowie ungesüßter Tee. Durch die 16-stündigen Essenspausen kommt der Zellreinigungsprozess von selbst in Gang. Der Körper baut **überschüssige Fettdepots** und **verbrauchte Zellbestandteile** ab. Beim **Intervall-Basenfasten** wird die Entschlackungsmethode mit dem **Verzicht auf säurebildende Lebensmittel** kombiniert, um zu einem ausgewogenen **Säure-Basen-Haushalt** zu gelangen. Im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar kommt dazu ein **vollwertiges, basisches Frühstück, Mittagessen und Abendessen** auf den Tisch. Die regenerierenden Effekte sind rasch bemerkbar – auch auf der Waage. Die basische Ernährung verbessert den Allgemeinzustand und kann außerdem Krankheiten wie Gicht und Rheuma positiv beeinflussen. **Tipp:** Ein **Sauerstoff-Training** kurbelt zusätzlich den Fettstoffwechsel wie bei einem Höhentraining in den Bergen an. Über eine Atemmaske wird dabei in festgelegten Intervallen abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft eingeatmet.

INTERVALL-BASENFASTEN, ganzjährig im Larimar buchbar

**Leistungen:** 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen, basische Vitalkost aus der Grüne-Haube-Vitalküche, 1 ärztliche Untersuchung und Beratung, 1 Oligo Scan Zellcheck (Messung der Schwermetalle, Spurenelemente, Vitamine, Säure-Basen-Haushalt), 2 Sauerstoff-Therapien, 1 Bürstenmassage, 2 Bauchmassagen, 2 entschlackende Leberwickel, 1 Solebad, täglich Aktiv- & Entspannungsprogramm mit Trainer in der Kleingruppe, Kräutertees und frisches Gurkenwasser am Zimmer und im Spa – **Preis p. P.** im DZ ab 1.575 Euro (statt 1.785 Euro) / im EZ ab 1.659 Euro

Weitere Angebote, Infos & Buchungen: Tel. +43 3326 55 100, [**urlaub@larimarhotel.at**](mailto:urlaub@larimarhotel.at)

**Heilfasten mit ärztlicher Begleitung**

Im **Wellness- und Gesundheitshotel Larimar** wird **Heil- oder Intervallfasten** auch unter ärztlicher Aufsicht angeboten. **Mag. Tabitha Gütler** ist geprüfte **Fasten-, Gesundheits- und Adipositastrainerin**. Sie begleitet seit zehn Jahren Fastenkuren und arbeitet nach der **Heilfastenmethode** von **Dr. Buchinger** und **Dr. Lützner**, der häufigsten, bekanntesten und ursprünglichsten Form des Fastens. Beim Heilfasten geht es um den bewussten, freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung für einen festgelegten Zeitraum, um im Körper Reinigungsprozesse auszulösen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. „Nach dem Fasten sollte das Bewusstsein weiter sein als der Hosenbund“ formulierte es der Begründer des Heilfastens, Dr. Otto Buchinger. Unterstützend beim Heilfasten wirkt das wohltuende Wellnessangebot in der **6.500 m² großen Larimar Thermen-, Wasser- und Saunawelt**. Die Infrarot-Salzgrotte mit Himalaya-Salzsteinen, das Sole-Dampfbad mit Rosenquarzsteinen und zweiMeerwasserpools treiben die **Entgiftungsprozesse** im Körper voran und stärken **Immunsystem**, Bindegewebe, Kreislauf und Atmungsorgane. Im Larimarladen **acht Pools** mit Thermal-, Süß- und basischem Meerwasser, **sieben Saunen** sowie **acht Ruhebereiche** zum Entspannen und Regenerieren ein.Außerdem werden authentische **Thai-, TCM- und Ayurveda-Behandlungen** im edlen Larimar Premium-Spa angeboten. [www.larimarhotel.at](https://www.larimarhotel.at/)

HEILFASTENWOCHE (03.–10.04.22, 02.–09.10.22)

**Leistungen:** 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 ärztl. Aufnahmeuntersuchung, 5 reine Heilfastentage, 1 BIO Entlastungs- bzw. Aufbauessen, 1 Bauchmassage, 1 Fußreflexzonenmassage, 1 ayurvedische Abhyanga Ganzkörperölmassage, Täglich Bittersalz, Thermal- & Meerwasserbaden, Saunieren, Tägl. Aktiv- & Entspannungsprogramm lt. Wochenplan, Basenbäder am Zimmer, Genussvolles Ernährungstraining, Heilsame Entspannung im Kristallraum, Tägl. Nordic Walking, Fastenabschlusszeremonie – **Preis p. P.** im DZ ab 1.760 Euro (statt 1.892 Euro) / im EZ ab 1.907 Euro (steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation)

Infos & Buchungen: Tel. +43 3326 55 100, urlaub@larimarhotel.at

7.852 Zeichen  
Abdruck honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten!