

BKK
ProVita

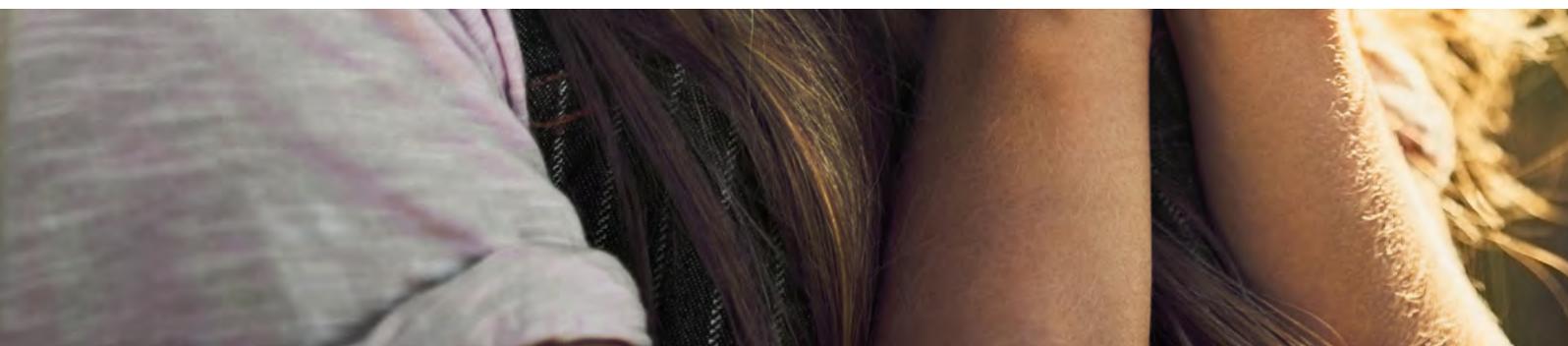


Die Kasse fürs Leben.



Mit bis zu 200€ Zuschuss von der BKK ProVita

Basenfasten nach Wacker® mit der BKK ProVita



Infos, Rezepte und Hotels zum Thema basenfasten nach Wacker®

basenfasten – die Wacker Methode	3
BKK ProVita – Immer in Balance	4
Rezepte – basenfasten ist lecker und gesund!	5
Basisches Müsli im Apfelnest	5
Glasierte Mangoldrouladen in Zwiebel-Pfeffersud mit Belugalinsensprossen in Zwiebel-Pfeffersud mit Belugalinsensprossen	6
Küchle von Belugalinsensprossen auf einem Sugo von Eiertomaten	7
Was erwartet mich in einem basenfasten Hotel?	8
Hotel Marlana – Des Klimas wegen nach Meran südlich der Alpen	9
AktiVital Hotel – Aktiv und vital im Rottal	10
Natur-Landhaus Krone – Wellness im Allgäu	11
Vulkanhotel – balance & selfness	12
Waldhotel Eisenberg – Eingebettet in den Pfälzerwald	13
Naturhotel Vitaleum – Oase im Thüringer Wald	14
Naturhotel KitzSpitz – Inmitten der Kitzbühler Alpen	15
VITALHOTEL ambiente – Im Herzen der Prignitz	16
REGENA Gesundheits-Resort & Spa – Ruhe und Erholung in der Bayerischen Rhön	17
Naturresort Gerbehof – Idylle am Bodensee	18
ElzLand Hotel Pfauen – Schwarzwald pur	19
mein inselglück – Reichenau am Bodensee	20
Johannesbad Hotel St. Georg – Gemütlichkeit, Wärme und Herzlichkeit	21





basenfasten – die wacker-methode®

basenfasten – die von Sabine Wacker entwickelte Methode - ist das Fasten mit Obst und Gemüse. Sie dürfen also essen, satt werden und dabei genießen.

Wichtig ist, dass basenfasten immer nur für eine begrenzte Zeit – einige Tage, eine oder auch mehr Wochen durchgeführt wird. Während der basenfasten Kur kommen nur Basen bildende Lebensmittel – im wesentlichen frisches Obst, knackige Salate, frische Kräuter, Keimlinge und leckere Gemüsegerichte auf den Tisch. Die den Stoffwechsel und die Hüften belastenden Säurebildner wie Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukte, Brot, Nudeln, Reis, Süßigkeiten, Limos und Alkohol sind während basenfasten tabu.

Sie sind Vegetarier oder Veganer und denken, Sie betrifft das nicht? Falsch gedacht. Auch Vegetarier und Veganer können übersäuert sein, denn nicht nur die tierischen Produkte sind Säurebildner. Säurebildner sind all jene Nahrungsmittel, die während des Verdauungsprozesses vom Stoffwechsel zu Säuren umgebaut werden.

Diese Säuren werden im Normalfall wieder ausgeschieden. Wenn die tägliche Säurezufuhr dauerhaft zu hoch ist, dann entsteht eine Säurelast – Säuren werden im Körper, meist im Bindegewebe zwischengelagert und können zu gesundheitlichen Störungen führen: von Verdauungsbeschwerden über Allergien und Infektanfälligkeit bis hin zu hormonellen Störungen, wie die langjährigen Erfahrungen zeigen.

Ein bis zwei Wochen basenfasten wirken diesem ungesunden Ungleichgewicht entgegen und helfen Ihnen, Ihre Gesundheit zu erhalten. Wichtig ist, dass Sie nach der basenfasten Kur Ihre Ernährung auf „basenreich“ umstellen: täglich Obst UND Salat UND Gemüse auf den Teller! Gehen Sie mit Säurebildnern sparsam um: Nur noch ein Kaffee anstelle von drei – das ist schon ein Anfang. Nutzen Sie die basenfasten Kur als Einstieg in diesen Umdenkprozess.

Wie funktioniert basenfasten?

Das Prinzip einer basenfasten Kur ist ganz einfach: Sie nehmen täglich 3 bis 5 Mahlzeiten zu sich, 3 Hauptmahlzeiten und, falls unbedingt nötig, 2 Zwischenmahlzeiten.

Die Gestaltung der Hauptmahlzeiten sollte wie folgt aussehen:

Frühstück:

Ein bis zwei Obstsorten oder ein frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft oder ein basisches Müsli nach Wacker

Mittagessen:

Rohkostcarpaccio oder Salat oder Gemüsegericht

Abendessen:

Gemüsesuppe oder ein leichtes Gemüsegericht

Wichtig ist es, nach 14 Uhr keine Rohkost mehr zu sich zu nehmen und nach 19 Uhr abends nichts mehr zu essen. Der Anteil an Obst während der basenfasten Kur sollte 20% nicht überschreiten, da es sonst leicht zu Unwohlsein durch vermehrte Blähungen kommen kann. Die tägliche Trinkmenge liegt bei 2,5 bis 3 Liter reines Quellwasser oder verdünntem Kräutertee.

Zu einer erfolgreichen basenfasten Kur gehört natürlich auch ein passendes Rahmenprogramm, angefangen mit gründlichen Darmreinigungen, tägliche sportliche Betätigung bis hin zu einem Entspannungsprogramm. Das alles finden Sie natürlich in unseren ausgewählten Hotels.

BKK ProVita - Immer in Balance

BKK ProVita unterstützt gesunde Ernährung

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Dies erkannte bereits Hippokrates. Als erste Krankenkasse fördert die **BKK ProVita** eine pflanzenbasierte Ernährung, denn eine vollwertige pflanzliche Ernährung kann vielen der sogenannten Volkskrankheiten (z.B. Diabetes Mellitus, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall) vorbeugen.

Die **BKK ProVita** erstattet ihren Versicherten für die aktive Teilnahme an der basenfasten Woche nach Wacker bis zu 200€ Zuschuss pro Person! Die basenfasten Woche wird über das Bonusprogramm Ernährung als zweckgebundener Bonus bezuschusst.

So einfach geht das

Jeder Versicherte kann dieses Angebot nutzen. Sie brauchen weder einen Antrag zu stellen noch ein Attest über die ärztliche Notwendigkeit vorzulegen.

Um den Zuschuss über das Bonusprogramm Ernährung zu erhalten, reichen Sie die Rechnung der basenfasten Woche am Ende des jeweiligen Jahres zusammen mit Ihrem Bonuspass Ernährung bei uns ein. Ihr Zuschuss beträgt je nach erreichter Prämienstufe zwischen 80€ und 200€.

Einfach anmelden und buchen

Um die Buchung für Sie so schnell und reibungslos wie möglich zu organisieren, buchen Sie Ihren Aufenthalt direkt bei Ihrem Wunschhotel. Die Kontaktdaten finden Sie auf den nachfolgenden Seiten und unter: **www.basenfasten.de/hotels**.

Falls Sie weitere Informationen wünschen, steht Ihnen Ihr BKK ProVita-Berater gerne zur Verfügung. Oder wenden Sie sich gleich an unsere **kostenfreie Servicenummer: 0800/6648808**



basenfasten – die wacker-methode®

Rezeptvorschläge



Basisches Müsli im Apfelnest

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

- 2 längliche Äpfel
- 2 Bananen
- 2 EL Erdmandelflocken
- 2 EL Mandelblättchen
- Saft von 2 Mandarinen
- 1 EL Rosinen
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Die Äpfel mit einem Apfelnuker entkernen und im Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. Die Bananen schälen und klein schneiden. Die Apfelnudeln als Nest anrichten und darauf die Bananen mit den Erdmandeln, den Mandelblättchen und dem Mandarinsaft geben und mit einer Prise Zimt abschmecken.



Glasierte Mangoldrouladen in Zwiebel-Pfeffersud mit Belugalinsensprossen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten

- 3 Mangoldstauden
- 4 rote Zwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 Messerspitze Safran gemahlen
- 10g rosa Pfeffer (Rosalin)
- 10g grüner Pfeffer nass
- 200g Belugalinsensprossen
- 0,5 l Gemüsefond
- 0,1 l Distelöl
- Meersalz aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Mangold in einzelne Blätter aufputzen. Mit einem Messer werden die grünen Blätter sauber von den weißen Stielen getrennt. Blätter und Stiele waschen. Die Stiele mit einem Sparschäler fein abschälen oder mit einem Messer wie bei Rhabarber die Fäden ziehen. Die Mangoldstiele werden in doppelte Streichholzlänge und 0,5 cm Breite geschnitten. Dann in Distelöl kurz anbraten und mit Safran und etwas Gemüsefond bissfest garen, sodass diese eine schöne gelbe Farbe bekommen. Auskühlen und abtropfen lassen.

Die Mangoldblätter in kochendem Salzwasser 3 Sek. blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Linsensprossen in einem Sieb abrausen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Belugalinsensprossen mit den roten Zwiebeln, dem Pfeffer und Distelöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und wie ein Bett aus Linsen auf dem Boden einer 20cmx-30cm Kokotte verteilen. Mit etwas Gemüsefond aufgießen.

Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Mangoldblätter auf Küchenpapier ausbreiten. Mangoldstiffe zu jeweils 2 cm dicken Bündeln zusammenfassen, je ein Bündel in ein Mangoldblatt legen. Blätter seitlich über den Stielbündeln einschlagen und fest zu Rouladen einrollen. Rouladen jeweils mit der Naht nach unten nebeneinander auf das Sprossenbett setzen und im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Min. erwärmen.



Küchle von Belugalinsensprossen auf einem Sugo von Eiertomaten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten der Belugalinsenküchle:

- 400g Belugalinsensprossen
- 100g Chiasamen
- 100 ml Wasser
- 1 Stck große Gemüsezwiebel
- 1 kleiner Bund Majoran
- 1 Msp Kreuzkümmel
- Olivenöl

Zutaten des Tomatensugos:

- 1 kg Eiertomaten
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Peperoncini
- 1 kleiner Bund Minze
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 1 Zitrone
- 0,1 l Olivenöl
- Meersalz aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Chiasamen in 100 ml Wasser ca. 1 Stunde einweichen.

Die gekeimten Belugalinsen mit der in Würfel geschnittene Zwiebel in Olivenöl anschwitzen und mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken. Frisch gehackter Majoran hinzugeben. Die Hälfte der Linsen ganz lassen. Die Andere mit einem Cutter breiig zerkleinern und mit dem Chiasamenbrei mischen. Die restlichen ganzen Linsen hinzugeben und zu einer formbaren Masse verkneten. Nochmals mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken. Kleine, nicht zu dicke Küchle formen. In heißem Olivenöl knusprig ausbraten.

Die Tomaten gut waschen, vom Strunk befreien und in grobe Würfel schneiden. Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden und Peperoncini in feine Streifen schneiden. Die feinen Zwiebel und Peperoncini in Olivenöl anbraten und die Tomatenwürfel hinzugeben. Mit dem Abrieb der Zitrone, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und so lange einkochen, dass noch die Tomatenstücke zu erkennen sind. Die in feine Streifen geschnittenen Minzblätter hinzugeben und ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sugo in einem Pastateller geben, die Belugalinsenküchle arrangieren und mit frischer Minze ausgarnieren.

Gesunder Urlaub mit Genuss



Das ist in einem basenfasten Hotel inklusive:

Bei Ihrer basenfasten Kur nach Wacker® sind folgende Leistungen inkludiert:

- **das basenfasten Set mit dem Booklet „Meine basenfasten Kur“**
- **die tägliche basische Vollpension**
- **reichlich Quellwasser und verdünnte Kräutertees**
- **entlastende Basenbäder***
- **mindestens eine entspannende Massage***
- **entlastende Leberwickel***
- **das Einführungs-, Ernährungs- und Abschlussgespräch**

* Die genaue Anzahl ist abhängig vom jeweiligen Angebot des Hotels und von der Dauer der basenfasten Kur.

Haben Sie es satt, immer mit 3 Kilogramm mehr aus dem Urlaub zu kommen? Möchten Sie sich endlich wieder fit und leicht fühlen? Dann ist ein basenfasten Urlaub nach Wacker genau das Richtige für Sie.

Wacker® steht für Qualität

Alle Hotels, die die Marke Wacker® tragen, verpflichten sich zu höchsten Qualitätsstandards. Das gesamte Hotelteam ist umfassend geschult und ausgebildet:

- In der Küche werden basische Kreationen auf Gourmet-Niveau für Sie zubereitet.
- Das gesamte Serviceteam ist darauf eingestellt, Ihre basischen Wünsche entgegenzunehmen.
- Ihr basenfasten Guest Manager verfügt zudem über das Know-how der Entwicklerin Sabine Wacker, um Sie bestmöglich persönlich durch Ihren basenfasten Urlaub zu begleiten.
- Der ständige Erfahrungsaustausch mit den Hotelteams, regelmäßige Weiterbildungen sowie die Instrumente der Qualitätssicherung sorgen dafür, dass Ihre basenfasten Kur in den Wacker Hotels zu einem Wohlfühlerlebnis wird.

basenfasten
die wacker-methode® 

Hotel Marlena **** Superior

Des Klimas wegen nach Meran südlich der Alpen



Das Marlena 4-Sterne Superior Hotel

Das Wohlfühlhotel Marlena liegt in atemberaubender Lage auf dem Marlinger Moränenhügel direkt über Meran in Südtirol. Doch das Marlena begeistert nicht nur mit seiner Lage.

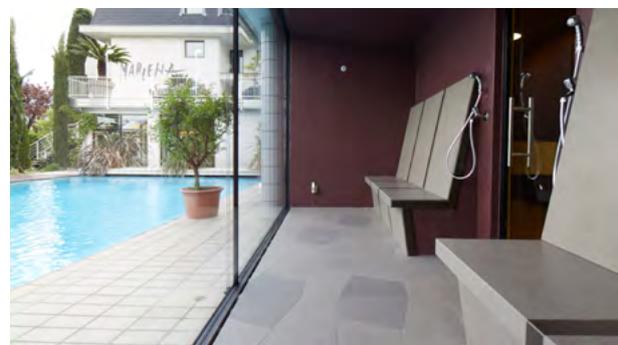
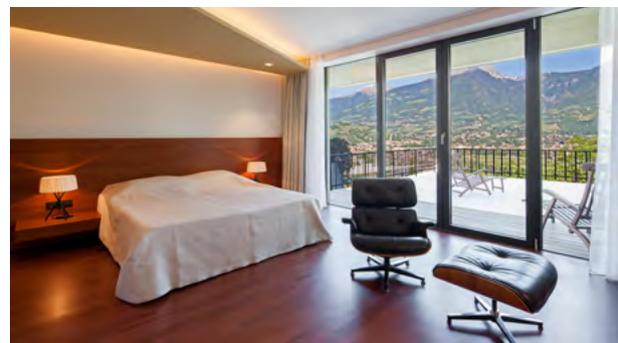
Seit seinem Bau vor über 40 Jahren wurde das Hotel Marlena von seinem Eigentümer Hans Inderst immer im Geist der Zeit weiterentwickelt. Der Fokus liegt seit jeher auf der Individualität, so ist jedes Zimmer ein gestalterisches Unikat. Im Jahr 2012 wurde das Haus außerdem mit dem Bau der modernen neuen Villa ergänzt. Von den einzigartigen Zimmern über die Hotel-Lounge mit Pianobar bis hin zur Gartenanlage und der Terrasse mit wunderschönem Blick auf Meran gestaltet Herr Inderst das Marlena mit höchstem Wert aufs Detail.

Zum Hotel Marlena gehört ein Wellness Bereich, Tennisplätze direkt am Haus und der wenige Autominuten entfernte Golfplatz Lana. Das Marlena eignet sich also perfekt für eine basenfasten Woche in Kombination mit Golf und Tennis. Als Add-On zu Ihrer basenfasten Woche bietet das Marlena außerdem auf Wunsch eine medizinische Betreuung während Ihrer basenfasten Woche.

„Ein außergewöhnliches Haus, umgeben von Natur“, nennt der Michelin-Reiseführer das Hotel Marlena. Überzeugen Sie sich selbst und genießen Sie Ihre basenfasten Woche im exklusiven Ambiente.

Highlights:

- Top-Lage über Meran mit atemberaubendem Ausblick
- Eigener Golfplatz: Golfclub Lana
- Eigener Tennisplatz
- 3 x wöchentlich Yoga auf unserer Dachterrasse oder im Park



Hotel Marlena GmbH

Hans Inderst

Nörderstraße 6, 39020 Marling bei Meran, Italien

Telefon: +39 0473 222266

www.basenfasten.de/hotels/hotel-marlena-meran-suedtirol

AktiVital Hotel *** Superior

Aktiv und vital im Rottal

AktiVital
HOTEL



ab 585 €

pro Person für 7 Nächte

Das AktiVital Hotel in Bad Griesbach

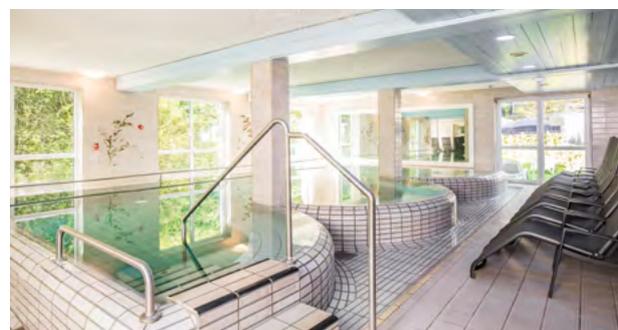
Das familiengeführte Haus liegt am Fuße eines sonnigen Hangs im Süden von Bad Griesbach. Von den gemütlichen Zimmern aus geht der Blick über die malerische Landschaft des Rottals. Neben einer wundervollen Natur ist der beschauliche Luftkurort vor allem für seine heißen Thermalquellen bekannt. Wer mehr sehen will, der hat es nach Österreich und in die Dreiflüssestadt Passau nicht weit.

Bei einer basenfasten Kur im AktiVital Hotel erleben Sie den Einklang von Entspannung, Bewegung und Genuss: Geführte Wanderungen, Nordic Walking, Bogenschießen, Aqua Fit, und Qi Gong laden zum aktiven Entspannen ein, während das Bad Griesbacher Thermalwasser seine wohltuende Wirkung im Thermalbad entfaltet oder eine Massage zum Alles-um-sich-herum-vergessen verführt.

Für bleibende Erinnerungen sorgt dafür die Küche im AktiVital Hotel mit raffinierten basischen Gerichten aus Obst und Gemüse der Saison – einfach ein gesunder Genuss. Auf Anfrage können Sie in der Showküche an einem basischen Kochkurs teilnehmen und auch daheim die wunderbare Welt von basenfasten genießen.

Highlights:

- Hauseigenes Thermalbad mit Bad Griesbacher Thermalwasser
- Nature Sport Center für Outdoor- und Naturerlebnisse
- Aktiv & Vitalprogramm mit u. a. Pilates, Qi Gong, progressive Muskelrelaxion

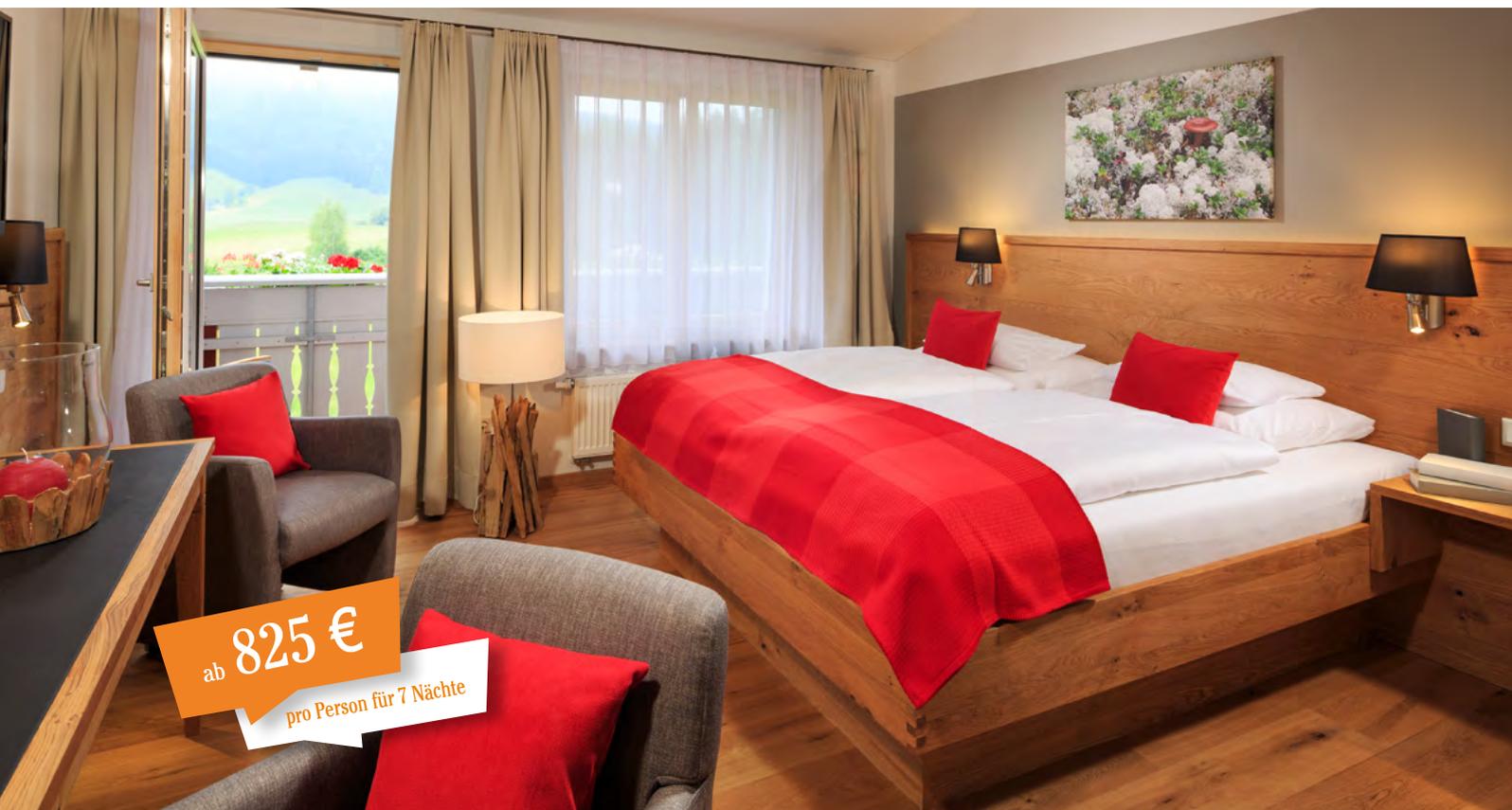


Wunsch Hotel OHG, Familie Wunsch

Prof.-Baumgartner-Straße 1
94086 Bad Griesbach i. Rottal
Deutschland
Telefon: +49 8532 7080
www.basenfasten.de/hotels/aktivitalhotel-bad-griesbach-niederbayern

Natur-Landhaus Krone

Meine Achtsamkeits-Auszeit im Allgäu



Wellness im Allgäu

Ruhe, Entspannung, Verwöhn-Momente - extra Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele, das erwartet Sie im Natur-Landhaus Krone.

Die Geschichte des Hauses reicht bis ins Jahr 1769 zurück. Im Jahre 1950 wurden die ersten Gäste in der Krone aufgenommen und so wurde das alte Bauernhaus Stück für Stück zum attraktiven Wellness-Hotel mit neuem Panorama Lounge Pool, alpiner Saunalandschaft und dem Wellnessgarten mit Schwebeliegen.

Seit dem Jahre 2000 wird das Natur-Landhaus Krone von Sandra und Frank Übelhör geführt. In den letzten Jahren hat die Familie Übelhör die Krone mit hochwertigen, ökologischen Materialien und viel Stil weiter ausgebaut und erneuert und so eine überwältigende Kombination aus Alt und Neu geschaffen.

In der Küche steht Frank Übelhör, der selbst für regionale und hochwertige Lebensmittel steht und sich dafür aktiv einsetzt. Er bereitet die Zutaten liebevoll und professionell zu, sodass Ihre basenfasten Kur in der Krone zu einem Genuss-Erlebnis wird.

Lassen Sie sich von Familie Übelhör verwöhnen und tauchen Sie ein in die Genuss- und Entspannungswelt des Natur-Landhaus Krone.

Highlights:

- Hochwertige und ökologische Materialien
- Basenfastenhotel mit familiärer Atmosphäre
- Natur-Kneipp-Bachlauf im ruhigen Garten
- Regionale basische Kräuterküche
- Slow Food und Bioprodukte



Natur-Landhaus Krone

Frank Übelhör
Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen
Deutschland
Telefon: +49 8383 254
www.basenfasten.de/hotels/naturlandhaus-krone-maierhoefen-allgaeu



Basenfasten in der Vulkaneifel

Genießen Sie Ihre basenfasten Kur und entdecken Sie dabei die Vulkaneifel. Die Gastgeber des Vulkanhotel balance & selfness Martina und Ralf Berg heißen Sie herzlich willkommen und begleiten Sie durch Ihre basenfasten Kur.

In der Küche verwöhnt Sie Ralf Berg mit einem Schwerpunkt auf Wildkräutern in leckeren basischen Gerichten. In Wildkräuter-Wanderungen haben Sie die Gelegenheit, mehr über Kräuter und deren Einsatz in der basischen Küche zu erfahren.

Die Eifel bietet ein spannendes Umfeld für Ihre Naturerlebnis. Keine andere Region in Deutschland wurde so stark durch den Vulkanismus geprägt. Erkunden Sie mit dem Eifelsteig einen der besten Wanderwege Deutschlands und entdecken Sie die Maare, die „blauen Augen“ der Eifel.

Nach einem erlebnisreichen Tag lassen Sie sich im Spa bei Wellness- & Beauty-Anwendungen verwöhnen. In der Saunalandschaft erwartet Sie die Vulkangarten Sauna, ein großer Ruheraum, ein Heubett und vieles mehr.

Highlights:

- In der Vulkaneifel nahe des Eifelsteigs
- Wildkräuter-Küche
- Tägliche geführte Wanderungen
- Tägliche Selfness-Stunden



Vulkanhotel balance & selfness

Martina Berg e.K.
Hochstraße 7, 54597 Steffeln / Vulkaneifel
Deutschland
Telefon: +49 6593 8506
www.basenfasten.de/hotels/vulkanhotel-balance-selfness-steffeln-vulkaneifel

Waldhotel Eisenberg *** Superior

Eingebettet in den Pfälzerwald



Ruhe, Natur und Wellness in idyllischer Hügellandschaft

Im Waldhotel Eisenberg begrüßt Sie Familie Kuhnhardt mit herzlicher Pfälzer Gastlichkeit. Das Haus liegt direkt am Rande des Pfälzerwaldes im Leiningerland. Die idyllische Hügellandschaft, der Wald und die historischen Burgen laden zum Wandern ein. Auch Radfahrer kommen auf ihre Kosten, denn nur einen Kilometer vom Hotel entfernt beginnt der Barbarossa-Radweg, der auch zum Radweg Deutsche Weinstraße führt.

Lassen Sie sich im gemütlichen Wellness-Bereich des Waldhotel Eisenberg verwöhnen. In der Sauna können Sie nach einem aktiven Tag wunderbar entspannen. Für den zusätzlichen Wohlfühl-Faktor sorgen wohltuende Massagen, z.B. Hot-Stone-Massage, Fußreflexzonen-Massage und verschiedene Aromaöl-Massagen. Der Garten am Waldrand bietet sich nach der Sauna zum Abkühlen an der frischen Luft des Pfälzerwaldes an.

Im Restaurant des Waldhotel Eisenberg serviert Ihnen der Küchenchef frische und saisonale basische Gerichte.

Genießen Sie Ruhe, Natur und herzliche Gastfreundschaft bei Ihrer basenfasten Kur am Pfälzerwald.

Highlights:

- Ruhig gelegen am Pfälzerwald
- Wunderschöne Radwege durch die Pfälzer Weinberge
- Historische Burgen



CK Waldhotel Eisenberg GmbH

Claus Kuhnhardt
Martin-Luther-Straße 20, 67304 Eisenberg
Deutschland
Telefon: +49 6351 124703
www.basenfasten.de/hotels/waldhotel-eisenberg-pfalz-pfaelzerwald-leiningerland

Naturhotel Vitaleum ***

Oase im Thüringer Wald



WWW.NATURHOTEL-VITALEUM.DE



Naturhotel Vitaleum

Das Vitaleum wurde von 2012 bis 2015 rundum saniert und zu einem heimeligen Hotel umgebaut. Die Geschichte des Gutshauses reicht bis ins Jahr 1886 zurück. Entstanden ist eine Oase für Ruhe und Entspannung fernab jeglichen Alltagsstresses.

Das Haus liegt im Freistaat Thüringen, genauer in Krölpa nahe der Goethestadt Weimar. Die Region um Krölpa bietet eine ruhige und ungestörte Natur mit einer einzigartigen Kräuterlandschaft, angebunden an wunderschönen Wander- und Radwegen mitten im Thüringer Wald.

Die Wildkräuter der Region runden jedes basische Gericht wunderbar ab und eröffnen Ihnen neue Geschmackswelten. In der modernen Küche des Vitaleum werden viele Gerichte mit territorialen Zutaten und Wildkräutern zubereitet.

Außerdem verfügt das Vitaleum über einen Kneippbereich mit Sauna sowie einen Wildkräutergarten und das Hofkaffee.

Genießen Sie Ruhe, Entspannung und vielfältige basische Gerichte im Naturhotel Vitaleum.

Highlights:

- Mitten in der Ruhe der Natur
- Besonderes Hangab-Programm zur Entspannung
- Naturheilkunde-Angebot
- Regionale Wildkräuter



Vitaleum UG

Anja Heinrich

Hershdorfer Straße 14, 07387 Krölpa

Deutschland

Telefon: +49 3647 16 333 0

www.basenfasten.de/hotels/medical-nature-hotel-vitaleum-kroelipa-thueringer/

Naturhotel KitzSpitz **** Superior



Inmitten der Kitzbühler Alpen



ab 899 €
pro Person für 7 Nächte

Entspannen in den Kitzbühler Alpen

Das Naturhotel KitzSpitz liegt mitten in den Kitzbühler Alpen im Pillerseetal. Familie Nothegger heißt Sie herzlich willkommen und begleitet Sie bei Ihrer basenfasten Kur.

Im Pillerseetal finden Sie die besten Voraussetzungen, sowohl für Ihren Sommer-, als auch für Ihren Winterurlaub: Das KitzSpitz ist ein Pistenhotel, denn es liegt direkt am Fuße der Bergbahn Pillersee-Buchensteinwand. Außerdem liegt das KitzSpitz in Sonnenlage mit wunderschönem Panoramablick auf die Loferer Steinberge und die Kitzbühler Alpen.

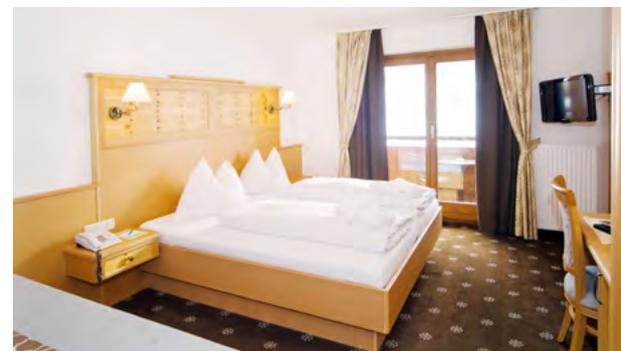
In der hervorragenden Küche werden kreative basische Gerichte aus regionalen und saisonalen Produkten mit vielen frischen Kräutern aus dem hoteleigenen Garten zubereitet.

Das KitzSpitz verfügt neben mehreren Saunen, einem Dampfbad, einem neuen ganzjährig beheizten In- und Outdoorpool und mehreren Ruheräumen über einen Natur-Schwimmteich im Außenbereich. Abgerundet wird das Angebot durch vielfältige Massagen und Behandlungen.

Verbringen Sie Ihren basenfasten Urlaub im Naturhotel KitzSpitz und genießen Sie die Kitzbühler Alpen in vollen Zügen.

Highlights:

- Eigener Naturteich am Haus
- Direkt am Skilift in den Kitzbühler Alpen
- Eigener Kräutergarten



Hotel KitzSpitz GmbH

Reith 18
6392 St. Jakob in Haus
Österreich
Telefon: +43 5354 88165
www.basenfasten.de/hotels/naturhotel-kitzspitz-sanktjakob-kitzbueheler-alpen-tirol/



ab 889 €

pro Person für 7 Nächte

basenfasten inmitten urwüchsigen Natur

Das VITALHOTEL ambiente ist Ihr Rückzugsort im Herzen der Prignitz. Zwischen Berlin und Hamburg genießen Sie hier Ihre basenfasten Kur inmitten der urwüchsigen Natur.

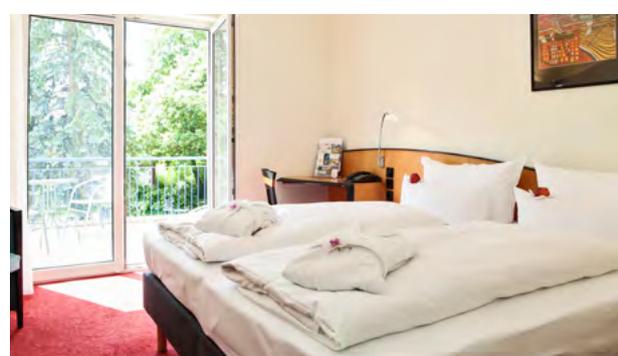
In Kooperation mit dem KMG Kurmittelhaus bietet das VITALHOTEL ambiente wohltuende Mooranwendungen an. Diese können schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken und sind so die optimale Begleitung für Ihre basenfasten Kur. Entspannen Sie bei einer Moorpackung oder im Moorteil- oder -vollbad. Etwa fünf Gehminuten vom Hotel entfernt liegt die Kristall Kur- und Gradietherme, wo Sie sich im Thermal-Heilwasser mit unterschiedlichem Solegehalt erholen.

Ein wahres Wohlfühlparadies befindet sich in der kleinen Villa im Kurpark. Nehmen Sie sich Zeit für sich und lassen Sie sich durch die Wellness- und Beautyanwendungen verwöhnen. Im Saunabereich bieten sowohl eine Finnische Sauna mit täglich wechselnden Aufgüssen, als auch eine Dampfsauna völlige Entspannung vom Alltag.

Kulinarisch werden Sie während Ihrer basenfasten Kur rundum verwöhnt. Im Restaurant erwartet Sie die regionale Heimat-Genuss-Küche der Prignitz basisch interpretiert. Um Gäste des basenfastens nachhaltig bei der Ernährungsumstellung zu unterstützen, bietet das VITALHOTEL ambiente auf Anfrage Kochkurse an, die eine abwechslungsreiche und schmackhafte basische Ernährungsweise vermitteln.

Highlights:

- Moorpackungen und -bäder aus dem eigenen Moor im KMG Kurmittelhaus
- In der Prignitzer Natur zwischen Berlin und Hamburg
- Gradietherme in der Nähe



ambiente Wellness Hotel group GmbH & Co. KG

Badstraße 5-7

19336 Bad Wilsnack

Deutschland

Telefon: +49 38791760

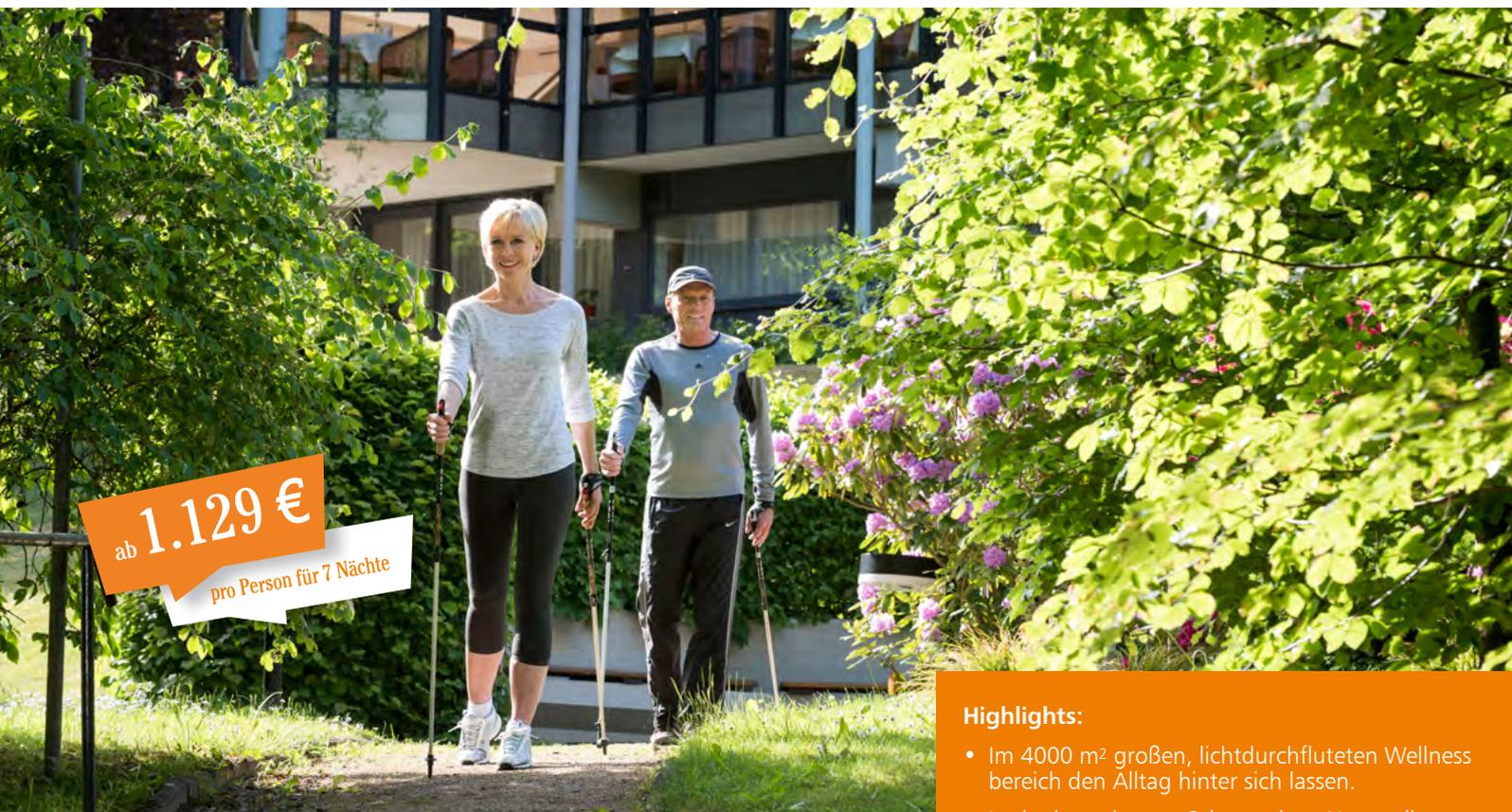
www.basenfasten.de/hotels/vitalhotel-ambiente-bad-wilsnack-brandenburg/

REGENA

Gesundheits-Resort & Spa****

REGENA

GESUNDHEITS-RESORT & SPA



Ruhe und Erholung in der Bayerischen Rhön

Seit über 45 Jahren ist das Regena als modernes Gesundheits-Resort & Spa in Bad Brückenau der ideale Rückzugsort von der lauten und hektischen Welt. Ein Ort der Ruhe und der Erholung – mitten in Deutschland und eingebettet in traumhafte Natur in absoluter Grünruhelage im Biosphärenreservat Bayerische Rhön.

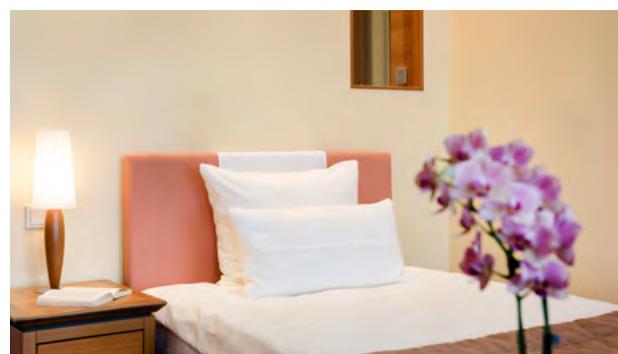
Hier findet man eine einzigartige Kombination aus erholsamer Wellness-Urlaubsatmosphäre mit einer Vielfalt an modernen medizinischen Behandlungsangeboten aus Naturheilverfahren, Phytotherapie, Homöopathie, basen-überschüssiger Ernährung und – wo von Nöten – klassischer westlicher Medizin.

Im Jahr 2018 wurde im Zuge einer Neuausrichtung des Resorts auf nachhaltige und ökologische Betriebsführung umgestellt.

Aufmerksame Zimmerdamen, Service- und Empfangs-Mitarbeiter, das kreative Küchenteam, kompetente Kosmetikerinnen oder die starke medizinische Abteilung aus Ärzten, Therapeuten, Physiotherapeuten und Ernährungsberaterin – jeder trägt mit viel Herzblut dafür Sorge, dass Sie sich im Regena voll und ganz Ihrer Gesundheit, Ihrem Geist und Ihrer Seele widmen und ganzheitlich regenerieren können.

Highlights:

- Im 4000 m² großen, lichtdurchfluteten Wellnessbereich den Alltag hinter sich lassen.
- In der hauseigenen Schwarzdorn-Natursaline und im Heilsalzstollen befreiende Salzluft genießen.
- Auf Wunsch medizinische Betreuung möglich.
- Colon-Hydro-Therapie, Osteopathie, Akupunktur, Ayurveda, Beautybehandlungen mit Naturkosmetik im Haus



REGENA GmbH & Co. KG

Sandra Huerga Kanzler
Ernst-Putz-Straße 52, 97769 Bad Brückenau
Deutschland
Telefon: +49 9741 801 0
www.basenfasten.de/hotels/regena-gesundheits-resort-spa-bad-brueckenau-bayern/

Naturresort Gerbehof****

GERBEHOF
Bio-Landhotel · Pension · Ferienwohnungen

Idylle am Bodensee



ab 944 €
pro Person für 7 Nächte

Basenfasten im 4-Sterne-Bio-Landhotel

Durchatmen, wohlfühlen, Zeit und Raum für sich selbst gewinnen. Nur 5 Kilometer zum Bodensee liegt der Gerbehof in ländlicher Idylle. Der Gerbehof vereint ein 4-Sterne-Bio-Landhotel, Ferienwohnungen und einige gemütliche Pensionszimmer. Die Zimmer des Hotels wurden ausschließlich aus heimischen Hölzern handgefertigt. Nicht nur wegen des ökologischen Aspekts, sondern auch um den Zimmern eine wohlige Gemütlichkeit zu verleihen, die sich positiv auf den menschlichen Organismus auswirkt. In der ländlichen Umgebung mit Wiesen, Wäldern, Obstplantagen und einer Pferderanch ist der Gerbehof Ihr Ruhepol inmitten des stressigen und schnellebigen Alltags.

Der Gerbehof wird herzlich geführt von Familie Wagner. Sie kümmert sich um Ihr leibliches Wohl bei Ihrer basenfasten Kur. Nach einem aktiven Tag genießen Sie den liebevoll gestalteten Spa-Bereich mit eigens gefertigter Bauernsauna, einem wohltuenden Sanarium, einer Solegrotte aus Himalayasalzsteinen sowie einer Infrarotsauna. Der Boden des Spa-Bereichs ist mit wertvollem Silberquarzitstein aus dem Südtiroler Pfitschtal verlegt. Alle Anwendungen und Massagen werden mit hochwertiger Naturkosmetik durchgeführt. Entspannen Sie zudem außen am Bachlauf mit Sauna-Blockhütte oder im Ruhebereich.

Kommen Sie an und atmen Sie durch bei Ihrer basenfasten Kur im Gerbehof.

Highlights:

- Eigene Pferderanch
- Alles 100% Bio
- Ländliche Ruhe und Natur
- Alle Anwendungen mit hochwertiger Naturkosmetik



Naturresort Gerbehof

Familie Wagner GbR
Gerbehof, 88048 Friedrichshafen
Deutschland
Telefon: +49 7541 5002 0
www.basenfasten.de/hotels/pension-bio-landhotel-gerbehof-friedrichshafen-bodensee/

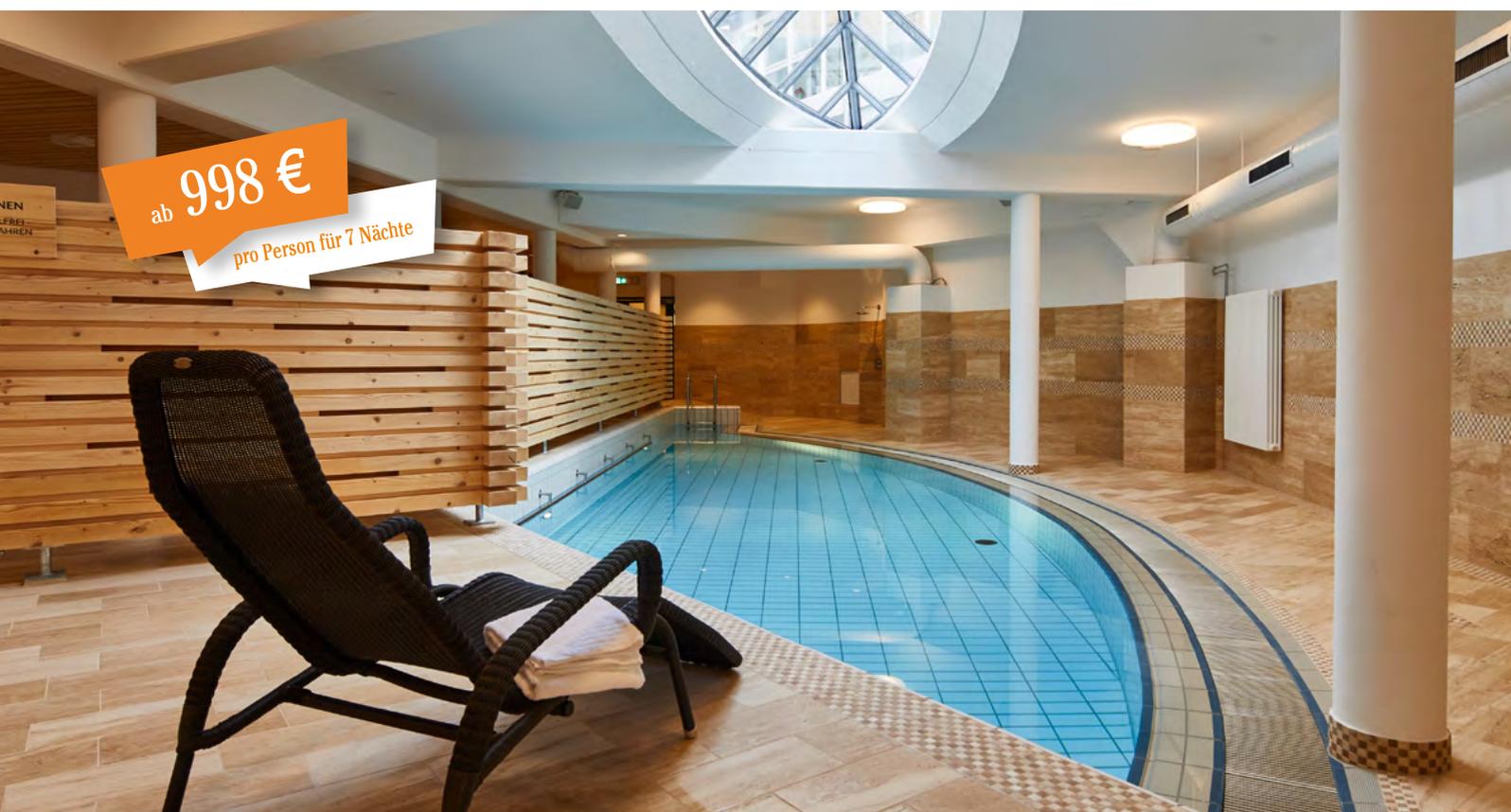


ELZLAND
HOTEL PFAUEN

★ ★ VITALIS & SPA ★ ★

ElzLand Hotel Pfauen ****

Schwarzwald pur



Basenfasten im 3 Ländereck

Das ElzLand Hotel Pfauen in Oberprechtal, mitten im Herzen des Schwarzwalds, nordöstlich von Freiburg gelegen, eröffnete im März 2019.

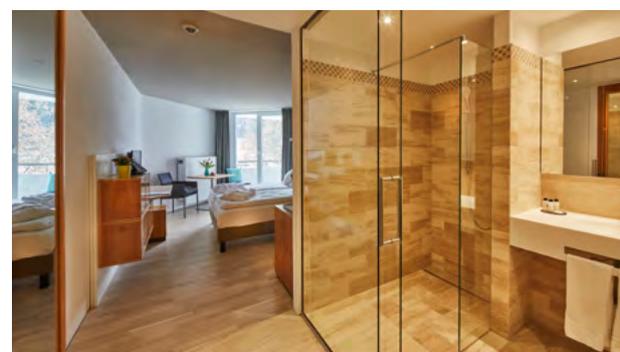
Es liegt in einem wunderschönen Tal weitab von Hektik und Verkehrslärm - ideale Grundlage für Ruhe, Entspannung, Selbstbesinnung, sportliches und kulinarisches Erleben. Das milde Reiz- und Schonklima des Elztals unterstützt Ihre intensive, nachhaltige Erholung. Wenn woanders dicker Nebel Herbst- und Wintertage trübt, können Sie im Luftkurort Oberprechtal mit einiger Sicherheit Sonne genießen.

Nach Südwesten öffnet sich das Elztal zur Rheinebene, zu den Weinbergen des Kaiserstuhls und zum nahen Elsass. Das Dreiländereck mit den Städten Basel, Freiburg und Straßburg liegt vor der Haustür.

Die Architektur des ElzLand Hotel Pfauen ist gradlinig und modern, mit Sinn für liebevolle Details. Regionaler Genuss, körperliches Wohlfühl und Entspannung stehen bei uns genauso im Mittelpunkt wie die Gesundheitsvorsorge. Als erstes Hotel bieten wir die Zellbiologische Regenerationstherapie ZRT® an und haben einen beratenden Arzt im Hotel. Das basenfasten nach Wacker® sowie das ElzLand Aktivprogramm unter fachkundiger Anleitung runden das ZRT® Programm als wichtige Bausteine ab.

Highlights:

- Erstes Hotel mit der Zellbiologischen Regulationstherapie ZRT®
- Im Herzen des Schwarzwalds
- Tägliches Aktiv- und Kreativprogramm
- Entspannen Sie im Vital SPA



ElzLand Hotel Pfauen

ElzLand Hotel Pfauen GmbH
Pfauenstraße 6, 79215 Elzach
Deutschland
Telefon: +49 7682 947910
www.basenfasten.de/hotels/elzland-hotel-pfauen-oberprechtal-schwarzwald/

mein inselglück

Reichenau am Bodensee

mein  inselglück

Jeder braucht seine Insel.



ab **959 €**
pro Person für 7 Nächte

Inselglück und basenfasten

Familie Staiger und Deggelmann empfängt Sie herzlich auf der Insel Reichenau im Bodensee. Das mein inselglück besteht aus drei Gebäuden mit ortstypischen Satteldächern. Über den gemütlich zum Verweilen angelegten Innenhof gelangen Sie durch offene Laubengänge zu Ihrem Zimmer.

Im Inselrestaurant genießen Sie basische Spezialitäten. Lassen Sie Ihren Blick von der großen Terrasse über das Seeufer und zu den Hegavulkanen schweifen.

Das Verwöhnprogramm weckt wahre Momente des Inselglücks. Entspannen Sie bei verschiedenen Ayurveda-Massagen, Hot Stone und weiteren Anwendungen. Im Wellnessbereich finden Sie eine Sauna, ein Sanarium, ein Dampfbad, eine Infrarotkabine einen Ruheraum und einen Außenbereich.

Reichenau ist die größte der drei Bodensee-Inseln. Sie ist auch als Gemüseinsel bekannt und gehört seit 2000 zum UNESCO Weltkulturerbe.

Genießen Sie Ihre basenfasten Kur auf der Insel Reichenau und entspannen Sie im mein inselglück.

Highlights:

- Direkt auf der Insel Reichenau auf dem Bodensee
- Ayurveda-Anwendungen
- Moderne Architektur und Einrichtung des gesamten Hotels



mein inselglück

Sylvia Deggelmann und Nadine Staiger GbR

Abt-Berno-Straße 3

78479 Insel Reichenau

Deutschland

Telefon: +49 7534 99 55 96 0

www.basenfasten.de/hotels/mein-inselglueck-reichenau-bodensee/

Johannesbad Hotel

St. Georg****

**** Hotel
ST. GEORG
JOHANNESBAD



ab **961 €**
pro Person für 7 Nächte

Gemütlichkeit, Wärme und Herzlichkeit

In charmanter und warmer Atmosphäre pflegt das Johannesbad Hotel St. Georg einen besonders aufmerksamen Service. Lächeln ist keine Floskel, es kommt von Herzen. Entdecken Sie den besonderen Charme des Traditionshauses in der wundervollen Natur des Gasteinertals – es erwartet Sie im Winter wie im Sommer ein Naturparadies direkt vor der Tür.

Der liebevolle Landhausstil und die Zimmer, jedes für sich ganz individuell gestaltet, vereinen die Schätze der Region. Weit bekannt ist das Gasteinertal auch für seine besondere Wirkung auf die Gesundheit. Neben dem Gasteiner Thermalwasser, das direkt in die zwei großen Thermen fließt, überzeugt der Heilstollen mit seinem weltweit einzigartigen Klima.

Erholung pur verspricht das Johannesbad Hotel St. Georg. Nach aktiven wie entspannten Tagen erwartet Sie eine kuschelige Spa-Landschaft, die direkt an das wohltuende Thermalwasser angeschlossen ist. Ergänzt wird Ihre basenfasten Kur durch das umfassende und professionelle Angebot an Beauty- und Entspannungsanwendungen.

Genießen Sie Ihre basenfasten Kur mit vielfältigen Körper- und Naturerlebnissen im Johannesbad Hotel St. Georg. Küchenchef Wolfgang Hartl und sein Team verwöhnen Sie mit basischen Köstlichkeiten – jeweils passend zur Saison.

Highlights:

- Gemütliches Landhaus-Ambiente
- Im Tal der Thermen
- Über 350 Kilometer Wanderwege
- Einzigartiger Heilstollen in Gastein
- Thermalwasser im Hotel
- Vielfältiges Behandlungs-Angebot



Palace Gastein Hotel Betriebsges.m.b.H.

Johannesbad Hotel St. Georg
Dr.-Zimmermann-Straße 7, 5630 Bad Hofgastein
Österreich
Telefon: +43 6432 6100 0
www.basenfasten.de/hotels/johannesbad-hotel-stgeorg-bad-hofgastein-salzburgerland/

info@bkk-provita.de
www.bkk-provita.de



Die Kasse fürs Leben.