

In jahrzehntelanger Arbeit verfeinerte Familie Wacker ihr Ernährungskonzept "basenfasten". Das Hotel Schliffkopf weiß um das Programm bestens Bescheid.

rsprünglich sollte die 1997 von der Mannheimer Familie Wacker entwickelte Methode des "basenfastens" als Wellness- und Entlastungskur dienen. Inzwischen ist sie zur beliebten Fastenanwendung avanciert, deren Durchführung auch von diversen Hotels angeboten wird. Im Nationalpark-Hotel Schliffkopf

kann man beispielsweise eieinwöchige basenfasten-Vollpension buchen. Deren Ziel ist eine Art "Neustart" für den Körper. Denn durch das Weglassen von säurehaltigen Lebensmitteln werden Beschwerden wie Völlegefühl oder saures Aufstoßen bekämpft.

Wer die "basenfasten"-**Vollpension im Hotel** Schliffkopf, das jüngst vom

HOTEL-TIPP

Vergleichsportal Holiday Check mit fünf von sechs Sonnen prämiert wurde, bucht, erhält u. a. folgende

Leistungen:

WohlFit-Plan

- Einführungs-, Ernährungsund Abschlussgespräch
- Umfangreiches Bewegungsund Entspannungsprogramm Indoor und Outdoor nach
- Hamam-Klassiker: 45 Minuten, um den Stoffwechsel anzuregen und zu entschlacken
- drei Basenbäder zum Entschlacken

tägliche Leberwickel (nicht am An- und Abreisetag) Nutzung der Bade- und Saunawelt

7 Übernachtungen ab 994,--Euro p. P. im Doppelzimmer **Buchung und Informationen:** Nationalpark-Hotel Schliffkopf Familie Fahrner Schwarzwaldhochstraße 1 72270 Schliffkopf (Baiersbronn) Tel: +49 7449 - 920-0 info@schliffkopf.de www.schliffkopf.de

Dass man in einer Woche bis zu vier Kilo abnimmt, ist dabei der schöne Nebeneffekt!

Keine Säure in den Mahlzeiten

Das Grundkonzept ist ganz einfach: Säurebildende Nahrungsmittel werden Speiseplan gestrichen, basi-

> sche zugefügt. Fokussiert wird während der Fastenkur der Genuss der Mahlzeiten - an Obst und Gemüse darf der Abnehmwillige sich komplett satt essen.

Kochen auf basischer Natur

Anregungen für basische Rezepte gibt es viele, und auch Eigenkreationen sind erlaubt. Das einzige "Verbot" betrifft Lebensmittel wie Fleisch, Milch, Zucker und Getreide. Diesem Leitfaden folgt auch die Küche des Hotels Schliffkopf, die den Gästen damit jede Denksportaufgabe à la "Was ist erlaubt und was nicht?" abnimmt. Ausgebildete "basenfasten"-Coaches sowie geschulte Köche tragen ihren Teil dazu bei. Dass sich das Konzept so gut in

das des Hotels integrieren ließ, war nicht zuletzt der bereits vorhandenen Ernährungsberatung geschuldet.

Für mehr Lebensqualität

Die Kur dauert eine Woche, kann jedoch den Grundstein für eine komplette Ernährungsumstellung und damit eine Steigerung des eigenen Wohlbefindens legen. Denn dadurch, dass man sich eine Woche lang durch vitalstoffreiche Vollwertkost ernährt, fällt im Nachhinein auch eine dauerhafte Umstellung wesentlich leichter. Übrigens wirkt sich das Programm auch positiv auf die Haut aus.



Das Programm sieht für eine Woche eine ausschließlich gesunde Ernährung vor.