

PRESSEINFORMATION

F.X. Mayr-Fastenkur im Gräflicher Park Health & Balance Resort: Wohltuende Erholung im Gesundheitsurlaub

Frankfurt am Main/Bad Driburg, 30. August 2022 – Herbstzeit ist Fastenzeit. Um sie zur Stärkung der eigenen Gesundheit optimal zu nutzen, sind die Wahl der geeigneten Fastenkur und eine professionelle Betreuung die besten Voraussetzungen. Beides garantiert das Gräflicher Park Health & Balance Resort in Bad Driburg am Rand des Teutoburger Waldes, dessen Medical SPA unter anderem auf Mayr-Kuren spezialisiert ist.

„Die Fastenzeit im Herbst ist die beste therapeutische Maßnahme, um den Stoffwechsel zu verbessern und die beste Zeit, um den Körper für den Winter vorzubereiten“, weiß Dr. Hugo López Orench, der ärztliche Leiter des Resorts und ausgewiesener Experte der F.X. Mayr-Therapie sowie der Naturheilkunde. Sein Fokus bei der veganen F.X. Mayr-Kur bzw. dem veganen Basenfasten liegt auf der sanften Entgiftung in Kombination mit naturheilkundlichen Anwendungen für eine gesundheitsfördernde körperliche und geistige Erholung. Nach einer umfassenden Erstdiagnose durch den Mediziner werden individuelle Behandlungs- und Ernährungskonzepte für die Kuren erstellt, von denen das Medical SPA des Vier-Sterne-Superior-Hotels drei Varianten anbietet: Fastenkur-Quickie (7 Nächte), Klassische F.X. Mayr-Fastenkuren (7-14 Nächte) und Veganes Basenfasten (9 Nächte).

Der Einfluss von Licht auf den Stoffwechsel

Der österreichische Kurarzt Franz Xaver Mayr (1875–1965) hatte schon vor über 100 Jahren erkannt, dass tierische Erzeugnisse eine häufige Ursache für Übergewicht, kardiovaskuläre Erkrankungen wie Bluthochdruck, rheumatische Erkrankungen, Allergien und Multipler Sklerose sowie Typ-2-Diabetes sind. Zur ungesunden Ernährung kommen Genussgifte wie Zucker, Alkohol, Kaffee und Zigaretten, zu wenig Bewegung, Stress und der Konsum von Medikamenten erschwerend hinzu. Dr. Hugo López Orench ergänzt: „Auch Licht und Stoffwechsel hängen voneinander ab. Menschen, die am Morgen viel Licht ausgesetzt sind, haben einen wirksameren und schnelleren Stoffwechsel. Wer nachts unter Einwirkung von blauem Licht isst, hat einen höheren Blutzucker und eine geringere Insulinausschüttung, was wiederum zu einem trägen Stoffwechsel führt.“

Moderne ernährungsmedizinische Erkenntnisse belegen, dass eine ausgewogene vegane Ernährung typische Risiken für Zivilisationskrankheiten verringert und zur Erhaltung einer gesunden Darmflora beiträgt. Es gilt als gesichert, dass der Darm bzw. sein Mikrobiom das Zentrum der Gesundheit ist. Genau hier setzt die renommierte F.X. Mayr-Kur im Gräflicher Park Health & Balance Resort an. Bei den Diäten wird darauf geachtet, dass die Speisen auf Basis rein pflanzlicher bzw. glutenfreier Zutaten zubereitet werden.

Therapeutische Anwendungen wie spezielle Bauchmassagen, Lymphdrainagen, Moorbäder sowie ein sanftes Sport- und Aktivprogramm sind ein weiterer wichtiger Teil

Pressekontakt

Global Communication Experts GmbH, Doris Palito | Johanna Alberti, Hanauer Landstr. 184, 60314 Frankfurt, Tel.: + 49 (69) 175371 -046, Mail: graeflicher-park@gce-agency.com, www.gce-agency.com

PRESSEINFORMATION

des ganzheitlichen und authentischen Konzepts. Sie unterstützen die Entschlackung und Entspannung, fördern den Stoffwechsel zusätzlich und verbessern das Hautbild.

Kombination aus erholsamem Hotelaufenthalt und Gesundheitsurlaub

Fastenzeit im Gräflicher Park Health & Balance Resort ist Urlaubszeit. Wer sich in seiner Umgebung wohlfühlt und entspannen kann, dem fällt bewusster Verzicht leichter. Die kraftspendende Natur des 64 Hektar großen Gräflichen Parks entschleunigt den Geist, setzt neue Energie frei und fördert die Selbstfindung. Deshalb ist eine Fastenkur im Gräflicher Park Health & Balance Resort immer eine Kombination aus erholsamem Hotelaufenthalt und Gesundheitsurlaub inklusive Wellness – mit positivem Nebeneffekt: Spannende Vorträge vermitteln den Kurgästen die Grundsätze einer gesunden Ernährung, die sie im Anschluss an die Kur bewusst und nachhaltig in ihren Alltag integrieren können.

Weitere Informationen unter www.graeflicher-park.de.

Über Gräflicher Park Health & Balance Resort:

Das Vier-Sterne-Superior-Hotel Gräflicher Park Health & Balance Resort liegt in Bad Driburg eingebettet in einen 64 Hektar großen, einzigartigen englischen Landschaftspark am Fuße des Teutoburger Waldes. Seit 240 Jahren zieht es Menschen in den von den Heilkräften der Natur bedachten Gräflichen Park, um sich zu erholen. Marcus Graf von Oeynhausen-Sierstorpff und Gräfin Annabelle von Oeynhausen-Sierstorpff führen das Haus in siebter Generation. Das Hotel verfügt über 135 Zimmer und Suiten in sechs historischen Logierhäusern, zwei hauseigene Restaurants, 13 verschiedene Veranstaltungsräume, ein 1.800 Quadratmeter großen Garten Spa sowie einen 5.000 Quadratmeter großen Medical Health Spa. Weitere Informationen unter www.graeflicher-park.de.

Pressekontakt

Global Communication Experts GmbH, Doris Palito | Johanna Alberti, Hanauer Landstr. 184,
60314 Frankfurt, Tel.: + 49 (69) 175371 -046, Mail: graeflicher-park@gce-agency.com, www.gce-agency.com