



Entgiftung und Meditation helfen Gesundheit auf die Sprünge

Zum Beispiel Bad Dübener Detox- und MBSR-Kurangebote bringen Körper und Geist auf Vordermann

Dass Kurorte ideale Rückzugsorte sind, um sich in Ruhe vom Alltag zu erholen und um die eigene Gesundheit zu pflegen, ist allseits bekannt. Sachsens Kurorte - ob im Erzgebirge, Vogtland, an der Neiße oder in der Dübener Heide gelegen - bieten zur Gesundheitsvorsorge eine breite Palette an Angebotspaketen, die individuell zugeschnitten für jeden immer ein Gewinn sind. Neue Wege bei seinen Arrangements geht nun das HEIDE SPA Hotel & Resort in Bad Dübener und setzt dabei auf meditative Übungen sowie Entgiftungsprogramme. „Bad Dübener Drei-Tages-Detox-Schnupperkurs und das Vier-Tage-MBSR-Programm sorgen für Tiefenentspannung und Reinigung des Organismus“, lobt der Präsident des Sächsischen Heilbäderverbandes Prof. Karl-Ludwig Resch. „Hier hat das HEIDE SPA nicht nur innovative, sondern wirklich sinnvolle und wirksame Pakete geschnürt, die Körper und Geist auf Vordermann bringen.“

MBSR, kurz Mindfulness Based Stress Reduction, zu deutsch: auf Achtsamkeit basierende Stressreduzierung, ist ein mentales Trainingsprogramm, das bereits in den 70er Jahren in den USA von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Meditative Übungen sorgen für eine innere Ruhe und vertiefen gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm. MBSR bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Lebenssituationen. „Der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems sinken, eine größere Gelassenheit und eine Beruhigung von Körper und Geist stellen sich ein“, so Prof. Karl-Ludwig Resch, selbst Gesundheitsforscher und Balneologe. „Die gesundheitsfördernde, stressreduzierende sowie die Lebensqualität steigernde Wirkung wurde durch zahlreiche internationale Studien belegt. MBSR wird weltweit mit Erfolg angewendet.“ Das Bad Dübener Arrangement umfasst drei Übernachtungen mit gesundem Frühstück und Abendessen, zwölf MBSR-Kurstunden, Wassergymnastik, Fitnesstraining, eine Massage sowie freien Eintritt in die Therme.

Das Detox-Schnupperprogramm des HEIDE SPA wiederum greift den Selbstheilungskräften des Körpers unter die Arme. Mit ausgiebiger Flüssigkeitszufuhr, vitaminreicher Kost, viel Bewegung und reichlich Schlaf sowie dem Verzicht auf Alkohol, Fleisch, Kaffee, Zucker und Lebensmittel mit Farbstoffen oder Konservierungsmitteln werden der Stoffwechsel stimuliert und die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt. Kräutertees, Massagen, Saunabesuche und ein Meersalz-Peeling im Dampfbad wirken unterstützend und fördern die Ausscheidung von „Giftstoffen“, genauer gesagt eingelagerten Fremdstoffen bzw. Endprodukten des körpereigenen Stoffwechsels. „Nach drei Tagen absolut gesunder Ernährung, viel Flüssigkeit und Bewegung hat man in jedem Fall eine intensive Frische-Kur hinter sich“, so Ole Hartjen, Geschäftsführer vom HEIDE SPA Hotel & Resort. „Wenn man die gesunde Lebensweise im Alltag fortsetzt, tut man nachhaltig etwas für die eigene Gesundheit.“ Der Detox-Kurs umfasst zwei Übernachtungen mit Halbpension, eine entschlackende Ölmassage, Fitnesstraining, einen Naturmoor-Leberwickel sowie ein Salz-Peeling.

„Ob Meditationsübungen nach Dr. Jon Kabat-Zinn, Wassergymnastik oder eine vitaminreiche und gesunde Kost - es gibt viele Möglichkeiten, die physische und mentale Gesundheit zu stärken. Sachsens Kurorte sind in jedem Fall perfekte Ruhepole, um mit der persönlichen Gesundheitsförderung zu beginnen“, so Prof. Karl-Ludwig Resch abschließend.

Pressefotos unter: <http://medienkontor.net/index.php?id=210>

Weitere Informationen: www.kursachsen.de sowie www.heidespa.de

Für Rückfragen: Helfried Böhme (Geschäftsführer Heilbäderverband), Tel.: 0351 / 8975930
Susann Schmieder (HEIDE SPA Hotel & Resort GmbH), Tel.: 034243 / 33642
Edwin Seifert (Pressearbeit / MEDIENKONTOR), Tel.: 0173 / 18 57 930