

# *Ihr Körper im Gleichgewicht*



*Eine ideale Kombination aus Heilfasten  
und „1001“ Essen mit Spaßfaktor*

# Übergewicht mit erhöhtem Bauchfett

## die Unterschätzte Gefahr im Bauch

Die Kombination zwischen initial Heilfasten und „1001“ stellt die Weichen für eine langfristige Gewichtsharmonisierung mit dem Ziel „Gesünder alt werden“.

### **Bauchfett oder viszerales Fett : Die Gefahr im Bauch.**

Wir tragen das viszerale Fett ( Fettgewebe um die inneren Organe ) evolutionsbiologisch mit uns herum. Unsere Vorfahren, die als Jäger und Sammler über lange Zeit ohne Nahrung auskommen mussten, entwickelten die Fähigkeit inneres Bauchfett zu speichern. Dieses Fett kann schneller abgebaut werden als andere Fettarten und ist damit zur raschen Energiefreisetzung geeignet.



Bauchfett ist nicht einfach nur passiv im Körper vorhanden, sondern kann zur Entstehung von ernsthafter Gesundheitsprobleme wie z.B. Diabetes Typ 2 a, Herz-Kreislaufkrankungen und Schlaganfällen beitragen, gleichfalls ist es an der Entstehung von Entzündungen beteiligt und somit Grundlage einer Reihe weiterer Erkrankungen .

EINZIG zielführende Methode dafür ist eine Kombination aus täglicher körperlicher Aktivität und einem geänderten Essverhalten. KEINE andere Therapie beeinflusst den Stoffwechsel so positiv wie eine LEBENSSTILINTERVENTION:



**Unsere Kombination aus Heilfasten „1001“ und Bewegung leitet diese Umstellung ein.**





# Heilfasten nach Buchinger die Initialzündung

Ganzheitliches Heilfasten bedeutet eine Reinigung und Belebung von Körper, Geist und Seele. Wer fastet, verliert Pfunde, vor allem psychischen Ballast. Die Auszeit vom Essen macht den Kopf frei und oft auch das Herz.

Unsere wertvolle Erfahrung aus über 55 Jahren erfolgreicher Praxis sowie unser fundiertes Fachwissen kommt Ihnen zugute. Dies belegen eine Vielzahl zufriedener Gäste.

Bei Graether ist der Fasten-Einstieg besonders schonend. Wir verzichten gezielt auf eine Schocktherapie mit Glaubersalz oder ähnlichen, aggressiven Substanzen.

Bei uns erwarten Sie frisch gepresste Säfte und feine Gemüsebrühen nach hauseigenen Rezepten. Unsere Getränke, Zutaten und Speisen entsprechen alle der EG-Bio-Verordnung DE-006-Öko-Kontrollstelle.

**Heilfasten wie im Traum –  
natürlich mit ökologischen Produkten.**

## Beweglich und fit

Wir bieten Ihnen ein großes Bewegungs- und Fitnessprogramm für drinnen wie draußen. Beispielsweise in unseren Fitnessräumen mit hochmodernen Trainingsgeräten.

Selbstverständlich erstellen wir das Programm individuell für Sie, und betreuen Sie umfassend. Entsprechend Ihrer Anforderung.

**Bewegung macht Spaß, in jedem Alter.**



# 1001 Essen mit Spaßfaktor

## Oder die Sehnsucht nach Natürlichkeit und unverfälschtem Essen.

Täglich 1.000 Kilokalorien – die Reduktionskost, die Spaß macht. Ein Einstieg zur Entschlackung und Gewichtsreduktion. Eine Kombination hochwertiger Lebensmittel lässt die Pfunde langsam schwinden und umgeht den „Jo-Jo-Effekt“, die Gewichtsab- und -wiederzunahme bei Diäten.



## Wenn Entzündungen kein Ende finden

### Wie kann die Ernährung helfen?

Andrea Barth, Diplom-Oecotrophologin

**Sonnenbrand, eine Erkältung, rheumatische Arthritis und ein Herzinfarkt – können diese gesundheitlichen Probleme etwas gemeinsam haben? Ja! Bei allen sind Entzündungen aktiv. Doch nur, wenn diese dauerhaft bleiben, werden sie tatsächlich zu einem Problem für unsere Gesundheit. Chronischen Entzündungen wird ein immer größerer Stellenwert bei der Entstehung von Krankheiten beigemessen. Doch jeder kann einiges dagegen tun, damit Entzündungen in seinem Körper kein Oberwasser bekommen und aus dem Ruder laufen.**

Dolor, Calor, Rubor, Tumor, Functio laesa... Was sich anhört wie ein böser Zauberspruch aus einem Harry Potter-Film, beschreibt in Wirklichkeit ein turbulentes Ereignis in unserem Körper, das – übersetzt – durch die Hauptsymptome Schmerz, Erwärmung, Rötung, Schwellung und Funktionseinschränkung gekennzeichnet ist. Die Rede ist von einer Entzündung. Die Auslöser einer solchen Reaktion sind vielfältig, der Ablauf ist immer der Gleiche. Ob durch physikalische Reize wie einen Schnitt in den Finger, die Stauchung eines Knöchels oder einen Sonnenbrand, durch eine Infektion mit Viren, Bakterien oder Pilzen, oder auch durch chemische Reize wie Säuren oder (Auto-)Allergene, der Körper reagiert immer auf die gleiche Weise: über ein komplexes Nachrichtensystem werden unzählige Abwehrzellen über den „Brandherd“ informiert und an diese Stelle gelotst, um das Feuer zu löschen. Es gibt Botenstoffe, die Abwehrzellen herbeiholen und damit den Kampf gegen die Entzündung entfachen. Und es gibt Botenstoffe, die den Abwehrkampf schließlich stoppen. Diese Reaktionen sind zur Abwehr von Krankheitserregern und zur Heilung von Verletzungen lebensnotwendig und schützen den Körper vor Schädigung. Problematisch wird dieser Kampf dann, wenn er nicht mehr gestoppt wird, sich gegen die Zellen des eigenen Körpers richtet und chronisch wird. Dann schädigen Entzündungen gesunde Organe und führen teilweise zu schweren Folgeerkrankungen und erheblichen Einschränkungen für die Betroffenen. Beispiele hierfür sind die rheumatische Arthritis oder die chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Aber auch Krankheiten wie Alzheimer, Arteriosklerose, Diabetes, Krebs, Parkinson, Herzinfarkt, Schlaganfall, Neurodermitis, Psoriasis und Depressionen werden inzwischen mit einem Entzündungsgeschehen in Verbindung gebracht. Angenommen wird, dass diesen Erkrankungen jahrelange schleichende Entzündungsvorgänge vorausgehen, bevor sie sich in den genannten Krankheiten manifestieren.

Während der Arzt vor ein paar Jahren beispielsweise einem Patienten mit rheumatischer Arthritis sagen musste, dass er außer Medikamente einzunehmen leider nichts weiter tun kann, sind heute erfreulicherweise entzündungsverstärkende Faktoren bekannt, die jeder selber beeinflussen kann. Dazu zählen Übergewicht und Omega-6-Fettsäuren.



## Wie die richtigen Fettsäuren helfen können

Entzündungen werden in unserem Körper wie schon erwähnt über Botenstoffe gesteuert. Dazu zählen die Zytokine und die Eicosanoide. Letztere sind Hormone, die aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren gebildet werden: den Omega-6- und den Omega-3-Fettsäuren. Das Gleichgewicht dieser beiden Fettsäuren im Körper spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des entzündlichen Prozesses und der immunologischen Antwort des Körpers.

Die wichtigsten Entzündungsmediatoren, also Substanzen, die eine Entzündung verstärken, werden aus Arachidonsäure gebildet. Aus dieser Omega-6-Fettsäure entstehen zum Teil stark entzündungs- und schmerzfördernde Substanzen. Aus den Omega-3-Fettsäuren wie der Eicosapentaensäure werden dagegen Hormone gebildet, die teilweise eine schwach gegenteilige Wirkung haben.

Beide Fettsäuren benutzen zur Bildung der Eicosanoide zudem dieselben Enzymsysteme. Welche Hormone gebildet werden, hängt dann überwiegend davon ab, in welcher Menge die Fettsäuren über die Nahrung aufgenommen werden. Je mehr Eicosapentaensäure gegessen wird, desto weniger Arachidonsäure wird im Körper zu schmerz- und entzündungsfördernden Hormonen umgesetzt.

Wünschenswert wäre ein Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von 2:1 in unserer Nahrung. So liegt es bei den Japanern vor, die weltweit die höchste Lebenserwartung zeigen. Die Eskimos in Grönland, die durch einen hohen Verzehr an fettem Kaltwasserfisch zwar sehr fett essen, bei denen aber nur sehr selten arteriosklerotische Erkrankungen auftreten, zeigen sogar ein Verhältnis von 1:1. Tatsächlich besteht bei uns Europäern ein Verhältnis von 20:1, in den USA sogar von 50:1.

Zu diesem extremen Missverhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren gesellt sich hierzulande auch eine hohe Aufnahme einfacher Zucker durch gesüßte Getränke, Süßigkeiten und Weißmehlprodukte. Diese fördern zusätzlich die Entzündungsgeschehen im Körper. Auch Übergewicht, das durch eine zucker- und fettreiche Ernährung begünstigt wird, greift in die Entzündungsmechanismen ein, da im Fettgewebe selber chronische Entzündungen entstehen. Die im Fettgewebe produzierten entzündungsauslösenden Substanzen verbleiben zwar zum Großteil im Fettgewebe, wenige Vertreter gelangen aber in die Blutbahn. Dazu zählen bestimmte Zytokine wie der TNF- $\alpha$  (Tumor-Nekrose-Faktor), der andernorts beispielsweise in den Muskeln die Insulinsensitivität stören oder die Leberfunktion einschränken kann und so zu Fettstoffwechselstörungen beiträgt.

## Wie sieht eine entzündungshemmende Ernährung also aus?

Hauptaugenmerk einer antiinflammatorischen Ernährung liegt also in der Aufnahme der Fettsäuren in einem günstigen Verhältnis und dem Abbau von Übergewicht. Die entzündungsfördernde Arachidonsäure ist ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln zu Hause. Mit der hierzulande praktizierten Ernährungsweise, die unter anderem charakterisiert ist durch einen hohen Verzehr von Fleisch und Wurst, Hühnereiern, Milch und Milchprodukten wird die Arachidonsäure demnach in weitaus größerer Menge aufgenommen als die Eicosapentaensäure. Außerdem wird sie im Körper in geringen Mengen aus der essentiellen Linolsäure gebildet, die wiederum in größeren Mengen in Sonnenblumen- und Maiskeimöl vorkommt.

Omega-3-Fettsäuren dagegen finden sich nur in wenigen Lebensmitteln in größerer Menge. Die Eicosapentaen- und die Docosahexaensäure, die beide jeweils ineinander umgewandelt werden können, finden sich vorwiegend nur in fetten Kaltwasserfischen wie Makrele, Hering oder Lachs. Die  $\alpha$ -Linolensäure, die im Körper auch zur Herstellung der beiden anderen Omega-3-Fettsäuren dient, ist in Ölen.

### **Die 1001 Kalorie-Ernährung im Graether Gesundheits-Resort**

7 Tage gut essen, entschlacken und abnehmen mit täglich 1001 Kalorien – das perfekte Programm, um so ganz nebenbei überflüssiges Gewicht zu verlieren, den Einstieg zu einer gesunden Kost oder ins Heilfasten zu finden. Angelehnt an eine entzündungshemmende Ernährung ist „1001“ eine pflanzenbetonte Kost mit vielen hochwertigen Lebensmitteln, wertvollen pflanzlichen Ölen und leckerem Fisch, die Sie vergessen lässt, dass Sie gerade Reduktionskost zu sich nehmen. Sie werden überrascht sein, wie gut „gesund“ schmecken kann! Zur Umsetzung einer Strategie für Ihr persönliches Wohlbefinden bieten wir Ihnen Kochseminare mit unserem Vollwertkoch an.



# Leistungen

für 7 Tage Heilfasten nach Buchinger:  
für 7 „1001“:

siehe Angaben im Prospekt Heilfasten  
siehe im Flyer „in Balance „

## **Kombination 7 Tage Heilfasten nach Buchinger plus 7 Tage „1001“ Essen mit Spaßfaktor**

### **Im Haupthaus:**

in individuellen , stilvollen Zimmern , Bad/Dusche/WC, Balkon, Telefon ,

14 Tage im Einzel- oder Doppelzimmer pro Person: 2.050,00 €

### **Im Badhaus:**

in individuellen , stilvollen Zimmer , Dusche/WC, Balkon ,Telefon ,

14 Tage im Einzelzimmer: 2.090,00 €

14 Tage im Doppelzimmer pro Person: 2.050,00 €

### **Hoher Erfahrungsschatz**

**Fundiertes Fachwissen** und unsere **langjährige Erfahrung** aus über 60 Jahren Praxis kommen Ihnen zugute. Bis zu fünf erfahrene Therapeutinnen und Therapeuten sind um Ihr Wohlbefinden bemüht.

### **Betreuung rund um die Uhr**

**Wir kümmern uns um Sie** und stehen Ihnen auf Wunsch jederzeit zur Seite. Wann immer Sie Hilfe benötigen – selbst nachts – sind wir für Sie da. Denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

### **Traumhafte Lage**

**Gesundheitsresort Graether liegt ruhig** und idyllisch im schönen Schwarzwald. Losgelöst vom Alltag finden bei uns alle Gäste Ruhe, Erholung und neue Kraft in einer freundlichen familiären Atmosphäre, umgeben von reiner Natur.



# INTEGRIERTE DARMSANIERUNG

## bei krankhafter Pilzbesiedlung



### Reinigen- Aufbauen – Gesunden

#### Was tun wir?

Wir reinigen den Darm mit der Colon-Hydro-Therapie!



#### Was ist das?

Eine problemlose, sanfte Infusion von gefiltertem Wasser unterschiedlicher Temperatur in den Dickdarm. Die natürliche Lösung der Probleme, die durch einen trägen Darm entstehen können.

#### Wer benötigt diese Therapie und warum?

Die Erfahrung zeigt uns, dass ein bestimmter Teil der Bevölkerung keine normale Darmfunktion aufweist. Die Mehrzahl leidet an einer gestörten Symbiose, der Dysbiose, eine Störung der natürlichen Lebensgemeinschaft von Darmbakterien (Mikroben) und Mensch. Durch denaturierte, raffinierte und chemisch belastete und bearbeitete Lebensmittel wird die Darmfunktion gestört. Zuviel Fett, wenig Ballaststoffe behindern die zügige Ausscheidung und erzeugen im Darm Fäulnis und Gärung, mit der Folge einer starken Vermehrung von anaeroben Bakterien und Giften.

Der Missbrauch von Medikamenten, Antibiotika, Cortison und Abführmittel schädigt die normale Darmfunktion, es kommt u.a. zur Verstopfung und Unwohlsein. Ein großer Teil der Bevölkerung hat eine gestörte Ausscheidung und damit ein starkes Übergewicht an krankheitsfördernden Darmbakterien. Sauerstoff gelangt nicht mehr in ausreichender Menge in das Gewebe, Gifte und Abfallstoffe werden nicht mehr rasch abgebaut, es kommt zur Selbstvergiftung des Organismus. Ein zunehmendes Problem der heutigen Zeit ist die Vermehrung von krankheitsfördernden Darnpilzen mit ihren negativen Folgen.

#### Mögliche Symptome

Häufig wechselnde Stuhlform, Blähungen, Heißhunger auf Süßigkeiten und schlechte Kohlenhydrate, Analekzem, chronische Müdigkeit, schwaches Immunsystem, Migräne.

Immunvorgänge im menschlichen Körper wurden lange Zeit vom Standpunkt der Infektion gesehen. Inzwischen ist jedoch bekannt, dass eine sehr enge Verknüpfung mit Stoffwechselvorgängen und Immunsystem besteht. Fast 80% des Immunsystems befindet sich in der Wand des Dick – und Dünndarms.

#### Was tun wir?

Bei Verdacht auf Pilzbesiedelung wird der Stuhl mikrobiologisch untersucht und je nach Befund behandelt. Wir behandeln den Bauchraum mit warmen Kompressen und Bauchmassage, leiten aus mit Colon-Hydro-Therapie und manueller Lymphdrainage.

Medikamentöse Therapie bei Notwendigkeit. Eine spezielle Pilzdiät unterstützt die Behandlung. Wir bauen nun die Darmflora (Mikrobiom) auf, die Grundlage eines kompetenten Immunsystems. Je nach Indikation kommt eine Revitalisierungskur mit Thymus Milz und Radikalfänger zum Einsatz.

- 12 Übernachtungen pro Person
- Aufnahmeberatung, Anamnese, Schlußberatung
- Ernährungsberatung
- Colon-Hydro-Therapie
- Teilnahme am Programm „In Bewegung“, Sauna-Hallenbad-Fitnessraum
- Köstliche antientzündliche Vitalkost
- Behandlungen nach Notwendigkeit werden extra berechne
- Labor (Berechnung nach Aufwand) ca. € 65,00



Unser Programm „In Bewegung“, unterstützt die integrierte Darmtherapie. Alle Therapien werden individuell abgestimmt. Von der Diagnose bis zur Therapie alles in einer Hand.

Ab 12 Tagen stellen Sie die Weichen für die Darmflora (Mikrobiom)

#### Preisangebote:

EZ oder DZ im Haupthaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.600,00 €
EZ im Badhaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.670,00 €
DZ im Badhaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.600,00 €

# BASENFASTEN „Spezial“

## 7 Tage Basenfasten "spezial"



Gegen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen bei Störung des Säure-Basen-Haushaltes.

### Wer ist ein Säurepatient?

Von außen zu erkennen an Säurerötungen der Haut an Hals und Gesicht. Bei unspezifischen Beschwerden wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, erhöhter Schmerzbereitschaft, Neuralgien, Muskel – und Gelenkschmerzen. Häufig bleibt es nicht bei unspezifischen Beschwerden. Jahrelange latente Übersäuerungszustände werden auch mit manifesten Krankheiten wie z.B. Osteoporose, Gicht oder Neurodermitis in Verbindung gebracht.

### Wer braucht diese Therapie und warum?

Für den Stoffwechsel unverzichtbar! Wissenschaftler sehen in einem gestörten Stoffwechsel die Ursache für eine große Anzahl von Gefäßerkrankungen und rheumatischen Beschwerden. Überschüssige Säuren, die zu lange im kollagenen Bindegewebe gelagert werden, lassen die Fasern aufquellen und starr werden. Es kommt zu einem Elastizitätsverlust, der an den Bandscheiben, Sehnen und Bändern nicht nur Schmerzzustände auslöst, sondern auch die Beweglichkeit einschränkt mit etwaigen Funktionsverlusten. Am Ende dieser Entwicklung stehen Schwellungen und Entzündungen. Chronische Entzündungen sind der Nährboden bei der Entstehung vieler Erkrankungen, die Häufigkeit chronischer Entzündungen (Inflammation) hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Neben einer genetischen Veranlagung spielt die Lebensweise dabei eine wichtige Rolle, insbesondere die Ernährung somit die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, sowie Bewegung und Atmung.

### Was ist die Matrix-Therapie, wie wirkt die Matrix – Therapie?

Im gesunden und entspannten Zustand zeigen alle Muskeln eine geordnete, mit den Augen nicht sichtbare, rhythmische Mikrobewegung. Diese Vibrationen wirken wie eine Pumpe auf die Flüssigkeit, die jede Zelle umgibt. Sie fördern dabei den venösen und den lymphatischen Abfluss aus dem Zellzwischenraum. Auf diesem Wege werden die Stoffwechselprodukte abtransportiert und den Zellen wichtige Nährstoffe zugeführt bei gleichzeitigem Ausgleich des Säure-Basen-Gleichgewichtes.

Diesen Mechanismus ahmt die Massage der Matrix-Rhythmus-Therapie nach und erhält ihn über einen längeren Zeitraum. Dabei werden die Pulswellen über die Muskulatur in das Milieu gegeben, das die Zelle umgibt. Die Zirkulation und die Reinigung der Zellumgebung werden so in Gang gesetzt. Auf diese Weise können Störungen des Zellstoffwechsels und Säurerückstände behoben werden. Die krankhaften Veränderungen, wie Sie z.B. bei unspezifischen Rückenleiden, bei vielen Gelenk- und Sehnenansatzschmerzen, bei entzündlichen, rheumatischen Beschwerden sowie manchen Nervenentzündungen vorkommen, können effektiv behandelt werden. Eine Reduzierung der Übersäuerung bei Verbesserung der Durchblutung und Säuberung des Zell-Milieu –Systems führen zur Linderung der Schmerzen bei Verbesserung der Beweglichkeit.

### Die Behandlung ist schmerzlos und wird gut vertragen.

Basen - Stufen-Therapie zur Regulierung des Säure-Basenhaushaltes

### Über die Ernährung:

Basenkost, antientzündliche Ernährung über die Ausscheidung der Haut. Teilnahme am Programm „In Bewegung“, Sauna .

### Über die Lunge:

Ausatmung von flüchtigen Säuren in Form von Kohlendioxid, Atemtherapie,

### Über die Nieren:

Anregung der Ausscheidung durch Tees und stillem Wasser. Über die Verbesserung des Lymphsystems durch manuelle Lymphdrainage. 12 Übernachtungen pro Person

- 7 x Übernachtungen
- Eingangs- und Schlussbesprechung
- 3 x Matrix-Therapie je 45 min.
- 2 x Leberkomresse mit Algereinreibung je 30 min
- Vollpension mit köstlicher Basenkost
- Teilnahme am Programm „in ,Bewegung“
- Sauna-Hallenbad-Fitnessraum



**Die Basen-Stufen-Therapie, ganzheitlich, nachhaltig, in dieser Form nur im Graether-Resort.**

### Preisangebote:

EZ im Haupthaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.270,00 €
EZ im Badhaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.340,00 €
DZ im Haupthaus o. Badhaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.270,00 €



# Ist das Altern eine Entzündung oder wie pflege ich mein Immunsystem?



Eine Vollwert-Vital-Küche mit täglich frischer Kost aus eigenem Bioland-Anbau, hochwertige regionale Produkte, wertvoller Seefisch, eine haus eigene Bäckerei. Hier fällt es mir leicht, ungesunde Gewohnheiten zu verabschieden. Hier erlebe ich fleischlose Mahlzeiten nicht als Verzicht, sondern als Bereicherung. Viele eindrückliche Ernährungsimpulse nehme ich mit in meinen Alltag.



Eine klassische **Entzündung** ist eine normale Abwehrreaktion des Immunsystems auf krankheitserregende Keime. Abzugrenzen hiervon ist eine unterschwellige stille Entzündung „**Silent-Inflammation**“, mit den Folgen:

Nachlassende Leistungsfähigkeit, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, chronische Schmerzen (Kopf-Gelenke-Muskulatur), steigende Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Atherosklerose, vermehrte Einlagerung von Bauchfett.

Die Medizin entdeckt diese **Entzündungen** als Zwischenstation vieler Erkrankungen. **ENTZÜNDUNGSWERTE** im Blut weisen auf ein Immunsystem im Dauereinsatz hin.

Als Ursache sind besonders im Mittelpunkt : **ZU VIEL – ZU FETT – ZU SÜSS**; als auch ein reichlicher Verzehr tierischer Lebensmittel und ein Mangel an **entzündungshemmenden** Lebensmittel wie z.B. Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen (z.B. natürlichen Aroma – und Farbstoffen) und Rückständen wie Fungizide, Pestizide und Herbizide.



  
**Graether**  
GESUNDHEITS-  
RESORT



Endlich wieder auf meinen Körper hören, meine Bedürfnisse spüren. Ich lasse mich fallen in ein abgestimmtes Therapieprogramm ganz nach meinen Wünschen. Erfahrene Fachleute sorgen für mein Wohlergehen an Körper und Geist. Gezielte medizinische Behandlungen, Essen mit Genuss, Bewegung in frischer, klarer Luft, Entspannen in Sauna oder Dampfbad: Im Graether Gesundheits-Resort finde ich zu meinem neuen Gleichgewicht und fühle mich wohl.

Die Wissenschaft hat festgestellt: Eine höhere Zufuhr von Obst und Gemüse senkt einige **Entzündungswerte** im Blut mit der Empfehlung für eine pflanzenbetonte Ernährungsweise als primäre Prävention vieler chronischer Erkrankungen.

Wir bieten Ihnen im Rahmen eines Gesundheitsurlaub eine präventive, **antientzündliche** – vegetarische Kost, die Sie als Anregung mit nach Hause nehmen.

## ÖKOLOGISCH-NACHHALTIG- PRÄVENTIV.

### Unser Angebot bei 7 Übernachtungen:

- Eingangsgespräch bei Herrn Udo Graether
- Teilnahme am Programm „ In Bewegung „, Sauna-Hallenbad-Fitnessraum
- Vollpension mit antientzündlicher Kost zu 100% aus BIO-Anbau

EZ /DZ im Haupthaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.050,00 €
EZ im Badhaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.150,00 €
DZ im Badhaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.050,00 €



**Graether Gesundheits-Resort,**  
72175 Dornhan-Fürnsal (Kreis Rottweil)

Telefon 07455 1021 und 1022  
Fax 07455 8010  
E-Mail [info@graether-gesundheits-resort.de](mailto:info@graether-gesundheits-resort.de)

  
**Graether**  
GESUNDHEITS-  
RESORT

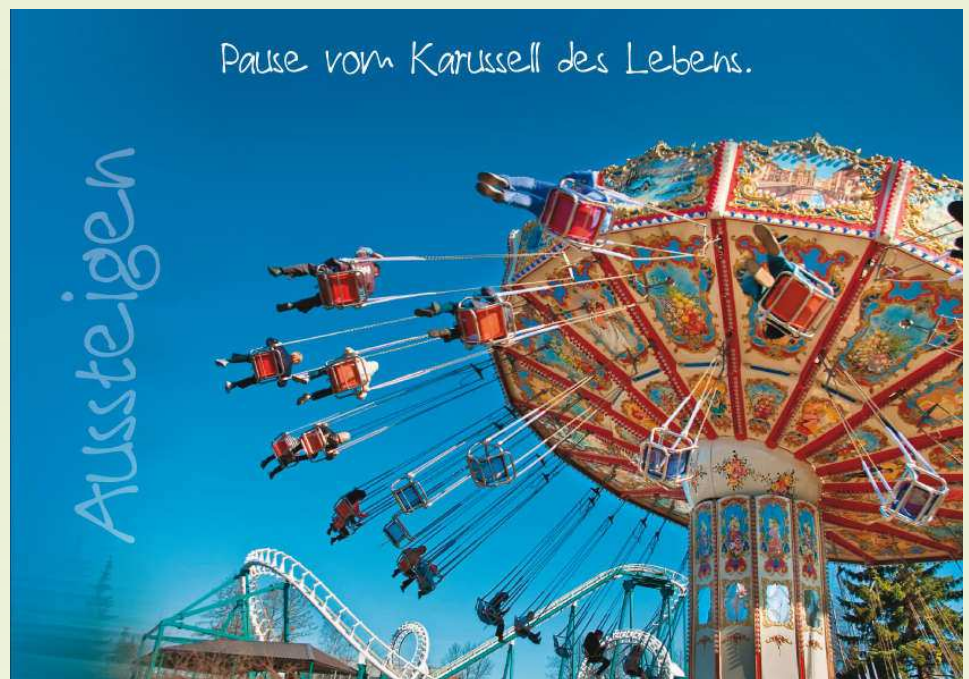


# Aussteigen aus dem Karussell des Alltags

Entschleunigung - Entsäuerung - Erholung - Natur  
Aus dem Schwarzwald die Vital- Kur der seltenen Art

## Unser Angebot:

- Eingangsbesprechung bei Herrn Udo Graether
- 2 x Fascienmassage zur Entsäuerung je 30 min
- 1 x Klangschalenthherapie zur Entschleunigung 60 min
- 1 x Aromamassage zur Erholung 60 min
- 1 x Leberkomresse mit Massage für das Immunsystem 30 min
- Alle Therapien werden von Fachkräften ausgeführt



## Preis pro Person bei 7 Übernachtungen

EZ im Haupthaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.300,00 €
EZ im Badhaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.370,00 €
DZ im Haupthaus o. Badhaus, Bad/WC, Balkon, Telefon	1.300,00 €

Teilnahme am Programm „ In Bewegung „ Sauna - Hallenbad - Fitnessraum  
Vollpension mit antientzündlicher vegan-basischer Kost ,  
Nachhaltig aus kontrolliert biologischem Anbau .



*Wir informieren Sie gerne*

für weitere Informationen oder eine Reservierung wenden Sie sich bitte an unten genannten Kontakt



**Graether Gesundheits-Resort, 72175 Dornhan-Fürnsal (Kreis Rottweil)**

Telefon 07455 1021 und 1022  
Fax 07455 8010  
E-Mail [info@graether-gesundheits-resort.de](mailto:info@graether-gesundheits-resort.de)  
Internet [www.graether-gesundheits-resort.de](http://www.graether-gesundheits-resort.de)

