



## **Auszeit für Ihren Körper - Fastenkuren in Bad Tölz**

*Entgiften und entschlacken, Entspannung und Erholung in der unberührten Natur des Voralpenlandes*

Frühjahrszeit ist Fastenzeit

"Du bist, was Du isst" - immer mehr Menschen achten auf ihre Ernährung. Die Gründe: die eigene Gesundheit und Vitalität erhalten, Gewicht abbauen, neue Energie sammeln und Teufelskreise beim Essen durchbrechen. Dazu muss man gar nicht alles umkrempeln, auf lieb gewordene (Ess-) Gewohnheiten dauerhaft verzichten. Es reicht schon, sich für eine begrenzte Zeit bewusst zu ernähren und auf die eine oder andere "Sünde" zu verzichten. Wir in Bad Tölz haben uns dem Thema verschrieben und verschiedene Angebote für Sie im Programm.

Für jeden die passende Fastenkur

Die Baer-Bauer-Kur nach F.X.-Mayr legt ihren Fokus auf "Darmreinigung" und die so genannte Entschlackung, wodurch die Selbstheilungskräfte des Körpers gefördert werden. Die klassische, fasten-ähnliche F.X.MAYR-Kur ist seit 100 Jahren der Königsweg, um mit wenig oder keinen Medikamenten gesund und fit zu bleiben.

Das Heilfasten nach Buchinger - eine reine Trinkkur auf der Basis von Gemüsebrühe, Säften und Tees - gilt als die am häufigsten angewendete Fastenmethode, und das seit über 80 Jahren. Sie hat den Vorteil, nicht völlig kalorienfrei zu sein und somit den Stoffwechsel weniger zu belasten als totale Nulldiäten.

Wer seinen Körper sanft und schonend, aber dennoch effektiv entgiften, entschlacken und entsäuern möchte, macht am besten eine Basenkur. Sie bringt Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder in Ordnung, der durch schädliche Einflüsse wie Zucker, Alkohol, Bewegungsmangel, Zigaretten, Stress u.v.m. oft aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Ein gestörter Stoffwechsel macht krank und übergewichtig. Das Metabolic Balance Programm ist aber mehr als reine Diät: Es geht darum, Blutwerte und Gewicht zu normalisieren und das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen.

Fasten und mehr

Begleitet werden unsere Kuren von erfahrenen Ärzten und Fastenleitern. Die meisten Häuser, die Fastenkuren anbieten, haben eigene Wellnessbereiche und bieten ein umfangreiches Rahmenprogramm an, z.B. Kräutelerlebnis-Wanderung, Musiktherapie, Meditation, Entspannung und Massagen.

## **Pressekontakt**

Amt für Stadtmarketing, Tourismus- und Wirtschaftsförderung Bad Tölz

Frau Gabi Peters  
Max-Höfler-Platz 1  
83646 Bad Tölz

bad-toelz.de  
peters@bad-toelz.de

## **Firmenkontakt**

Amt für Stadtmarketing, Tourismus- und Wirtschaftsförderung Bad Tölz

Frau Gabi Peters  
Max-Höfler-Platz 1  
83646 Bad Tölz

bad-toelz.de  
peters@bad-toelz.de

Bad Tölz - das Tor zum Isarwinkel

Als türkisfarben schillerndes Band schlängelt sich die Isar durch Bad Tölz. Im Süden erhebt sich die mächtige Alpenkette mit ihren meist schneebedeckten Gipfeln. Am rechten Flussufer liegt die malerische Altstadt mit der Marktstraße, die mit ihren barocken, Lüftmalerei-verzierten Prachtfassaden so etwas wie die gute Stube von Bad Tölz ist.

Es gibt nur wenige Orte in Oberbayern, die so vielseitig sind wie unser Voralpenstädtchen. Kein Wunder, ist doch die rund 50 Kilometer südlich von München gelegene Kleinstadt mit einer ganzen Reihe von klimatischen, geographischen und landschaftlichen Vorzügen gesegnet. Zum Beispiel mit einem milden Reizklima, das mit seiner "Champagnerluft" und den natürlichen Jod- und Moorkommen zum Erfolg des Heilklimatischen Kurorts und Moorheilbads beitragen.

Für Aktive gibt es ein lückenloses Netz von Radl-, Wander- und Nordic-Walkingrouten. Unser Hausberg, der 1200 Meter hohe Blomberg, bietet das ganze Jahr über Natur und Erlebnis für Groß und Klein: Sommer-Rodelbahn, einen Kunstwanderweg und einen spektakulären Kletterwald in der Nähe des Gipfels.

Wasserratten können sich im Erlebnisbad Alpamare mit seiner über 2000 Quadratmeter großen Badelandschaft austoben. Im Sommer macht das Schwimmen in den idyllischen, warmen Moorseen der Umgebung einen Aufenthalt zu einem Genuss für Körper und Sinne. Und der Winter lockt mit 75 Kilometer Loipen, Alpinski, Rodeln, Schiitshuhlaufen, Eishockey, Eisstockschießen und zahlreichen geräumten Wanderwegen.

Anlage: Bild

