PRESSEMITTEILUNG

Nummer 02/20 vom 12. Februar 2020

PR-Feature:
Vollpension mal anders

Das Parkhotel Rügen lockt seit diesem Jahr mit einem ganz besonderen Urlaubsangebot: Basenfasten. Was das genau ist und warum sich eine Fastenauszeit auf Deutschlands größter Insel lohnt, erzählt Bestseller-Autorin und Basenfasten-Expertin Sabine Wacker.

Zu jeder Mahlzeit etwas Obst, Salat oder Gemüse. Eine Gesundheitsformel, die den meisten wohl bekannt ist und dennoch nur unregelmäßig gelebt wird. Anders im Parkhotel Rügen, in dem Urlauber seit Jahresbeginn basische Auszeiten auf Deutschlands größter Ostseeinsel genießen können. Dabei geht weniger um eine reine Ernährungskur als um ein ganzheitliches Erholungserleben: „Basenfasten ist mehr als nur das Essen von Obst und Gemüse. Es ist ein Rundum-Programm mit viel Bewegung, aber auch mit Entspannungsmomenten und Gelegenheiten, seine Lebensgewohnheiten neu zu überdenken und sich etwas Gutes zu tun“, sagt Sabine Wacker. Die Bestseller-Autorin hat im Jahr 1997 die sogenannte wacker-methode entwickelt und inzwischen bereits 40 Hotels in ganz Europa mit dem Programm vertraut gemacht.

Wer im Parkhotel Rügen das einwöchige Basenfasten-Arrangement bucht, wird am Anreisetag von Basenfasten Guest Managern in Empfang genommen. Gemeinsam werden die aktuelle Ernährungssituation besprochen, Vorlieben und Vorleiden festgehalten, Programmpläne aufgestellt, Anwendungen terminiert und ein Basenfasten-Tagebuch ausgegeben. „Eine Struktur im Tagesablauf ist der Schlüssel zum

Unternehmenskontakt: Parkhotel Rügen Betriebs GmbH | Frau Christina Gehm | Stralsunder Chaussee 1 | D-18528 Bergen auf Rügen
Fon + 49 (0) 3838 81 55 06 | Fax + 49 (0) 3838 81 55 00 | christina.gehm@parkhotel-ruegen.de | www.parkhotel-ruegen.de

Pressekontakt: marePublica - Kommunikation im Tourismus | Herr Mathias Christmann | Grubenstraße 20 | D-18055 Rostock
Fon +49 (0) 381 26 05 02 08| Fax +49 (0) 381 26 05 02 09 | m.christmann@marepublica.de | www.marepublica.de

Erfolg. Gerade, wenn die Kur zum ersten Mal gemacht wird, gibt sie Halt und Orientierung."

Das Hauptaugenmerk der von Sabine Wacker entwickelten Methode liegt dabei auf den Speisen. Parkhotel-Küchenchef Mario Tiebs und sein Team wurden intensiv geschult, um Kur-Urlaubern zu allen Mahlzeiten appetitliche Gerichte aus säurearmen Produkten zu zaubern. „Der Gast erhält eine Vollpension aus drei saisonalen Mahlzeiten nach den Wacker-Regeln. Dazu können etwa zum Frühstück ein gekeimtes Müsli mit Datteln, Äpfeln und Walnüssen gehören, zum Mittag ein Mischsalat von Wildkräutern mit Traubenkernöldressing und am Abend ein Fenchel-Tomaten-Gemüse", beschreibt Sabine Wacker die kulinarische Vielfalt.

Tägliche Sporteinheiten im hauseigenen Fitnessraum oder im Hotelpark, geführte Wanderungen durch die Natur der Insel Rügen und wohltuende Behandlungen wie Leberwickel oder Massagen ergänzen das Arrangement. „Die Kombination aus Möglichkeiten und Angeboten, die das Parkhotel Rügen zur Verfügung stellt, bildet den idealen Rahmen für einen Basenfasten-Urlaub. Die Lage fernab der trubeligen Ostseebäder bietet genügend Raum für Rückzug, die ruhige Parkanlage lädt zu Sportrunden oder Spaziergängen an der frischen Luft und das Reizklima der Insel stärkt das Erholungsgefühl."

Während der Basenfastenwoche laden mehrere Gesprächsrunden zum Austausch ein. In diesen wird auch auf die Zeit nach dem Urlaub geblickt. „Die Basenfastenkur verzichtet rigoros auf nicht basenbildende Lebensmittel, danach beginnt der Alltag. Ich empfehle am Ball zu bleiben und eine basische Ernährung beizubehalten. Diese sollte idealerweise zu 80 Prozent aus Basenbildnern bestehen", rät Sabine Wacker, die sich selbst seit

Unternehmenskontakt: Parkhotel Rügen Betriebs GmbH | Frau Christina Gehm | Stralsunder Chaussee 1 | D-18528 Bergen auf Rügen
Fon + 49 (0) 3838 81 55 06 | Fax + 49 (0) 3838 81 55 00 | christina.gehm@parkhotel-ruegen.de | www.parkhotel-ruegen.de

Pressekontakt: marePublica - Kommunikation im Tourismus | Herr Mathias Christmann | Grubenstraße 20 | D-18055 Rostock
Fon +49 (0) 381 26 05 02 08| Fax +49 (0) 381 26 05 02 09 | m.christmann@marepublica.de | www.marepublica.de

mehr als 25 Jahren basenreich ernährt und bemerkt: „Wenn man es sich erst einmal angewöhnt hat wie das tägliche Zähneputzen, dann kann eigentlich nichts mehr schief gehen."

Das Angebot „Neue Wege mit Basenfasten" ist ab 963 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. Im Preis enthalten sind alle Programminhalte sowie Vollpension. Die Anreise ist jeweils sonntags möglich. Es gibt keine Mindestteilnehmerzahl.

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten gibt es unter und www.basenfasten.de und www.parkhotel-ruegen.de.

Über das Parkhotel Rügen

Im Herzen von Deutschlands größter Insel, in Bergen auf Rügen, empfängt das als vier Sterne klassifizierte Parkhotel Rügen seit 25 Jahren Erholungssuchende, Erlebnisurlauber und Geschäftsreisende. 154 modern ausgestattete Zimmer, ein Wellness- und Fitness-Bereich sowie ein erstklassiges Restaurant mit Sonnenterrasse laden ein, das Strand- und Kulturangebot der Insel Rügen zu erkunden oder Kraft für den Alltag zu tanken. Die Direktion des 1995 als Treff-Hotel eröffneten und seit 2007 privat geführten Hauses obliegt Charis Schalley.

Unternehmenskontakt: Parkhotel Rügen Betriebs GmbH | Frau Christina Gehm | Stralsunder Chaussee 1 | D-18528 Bergen auf Rügen
Fon + 49 (0) 3838 81 55 06 | Fax + 49 (0) 3838 81 55 00 | christina.gehm@parkhotel-ruegen.de | www.parkhotel-ruegen.de

Pressekontakt: marePublica - Kommunikation im Tourismus | Herr Mathias Christmann | Grubenstraße 20 | D-18055 Rostock
Fon +49 (0) 381 26 05 02 08| Fax +49 (0) 381 26 05 02 09 | m.christmann@marepublica.de | www.marepublica.de