

## **Gesundheitsfördernde Auswirkungen des Suppenfastens im Bio- und Wellnesshotel Alpenblick in Höchenschwand**

Das Suppenfasten im Bio- und Wellnesshotel Alpenblick in Höchenschwand bietet eine einzigartige Möglichkeit, Körper und Geist zu regenerieren und die Gesundheit nachhaltig zu fördern. Hier sind einige der wichtigsten gesundheitlichen Vorteile, die du während deines Aufenthalts erleben kannst:

1. **Entgiftung und Reinigung:** Suppenfasten unterstützt den Körper dabei, sich von Giftstoffen und Schlacken zu befreien. Die leicht verdaulichen Suppen helfen, die Verdauung zu entlasten und fördern die natürliche Entgiftungsfunktion der Leber und Nieren.
2. **Nährstoffreiche Ernährung:** Unsere hausgemachten Suppen sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Sie liefern essentielle Nährstoffe, die das Immunsystem stärken und die allgemeine Gesundheit fördern. Durch die Verwendung frischer, biologischer Zutaten stellen wir sicher, dass du die bestmögliche Nährstoffaufnahme erhältst.
3. **Gewichtsmanagement:** Suppen sind kalorienarm und sättigend, was sie zu einer idealen Wahl für alle macht, die ihr Gewicht reduzieren oder halten möchten. Während des Suppenfastens kannst du Heißhungerattacken reduzieren und ein besseres Gespür für deinen Körper entwickeln.
4. **Beruhigung der Verdauung:** Da unsere Suppen fein püriert sind und gezielt auf Ballaststoffe verzichtet wird, kommt die Peristaltik zur Ruhe. Dies ermöglicht dem Verdauungssystem, sich zu regenerieren und zu entspannen, was zu einem verbesserten Wohlbefinden führen kann.
5. **Stressabbau und Entspannung:** Der Aufenthalt im malerischen Höchenschwand, umgeben von der Natur, trägt zur mentalen Entspannung bei. Das Suppenfasten wird durch entspannende Wellnessanwendungen und Workshops ergänzt, die dir helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.
6. **Bewusstseinsförderung:** Während des Suppenfastens hast du die Möglichkeit, dich intensiv mit deiner Ernährung und deinem Lebensstil auseinanderzusetzen. Workshops mit Ernährungsexperten wie Ferdinand Thoma bieten wertvolle Einblicke und Tipps, um gesunde Gewohnheiten langfristig in deinen Alltag zu integrieren.
7. **Stärkung des Immunsystems:** Die Kombination aus nährstoffreicher Ernährung, Entgiftung und Stressabbau kann das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte des Körpers verbessern. Dies ist besonders wichtig in Zeiten, in denen wir anfälliger für Krankheiten sind.

Im Bio- und Wellnesshotel Alpenblick in Höchenschwand bieten wir dir die perfekte Umgebung, um die Vorteile des Suppenfastens zu genießen. Lass dich von unseren köstlichen Suppen verwöhnen, erlebe die heilende Kraft der Natur und finde zu einem gesünderen, ausgeglicheneren Ich. Gönn dir diese Auszeit für Körper und Seele – du hast es dir verdient!