

# BLEIB BERG

HEALTH RETREAT

Sommer, Sonne, Leichtigkeit

Mit einer F.X. Mayr Fastenkur zu sommerlichem Wohlbefinden

**Der Sommer naht mit großen Schritten und die diesjährige Urlaubsplanung ist bereits im vollen Gange. Neben der Frage nach der optimalen Destination, kommt man um die unbeliebte Frage nach der „Sommerfigur“ selten herum. Crashdiäten und der tagelange Verzicht auf Essen werden oft als Lösung gesehen. Dass diese Wege jedoch eine physische und vor allem auch psychische Belastung darstellen, wird oft vergessen. Diese Ansätze mögen kurzzeitige Erfolge zeigen. Die Enttäuschung, wenn der kurzfristig erreichte Effekt nicht anhält, ist dann umso größer. Doch sind das eigene Wohlbefinden und langfristige Gesundheit nicht wichtiger als die perfekte Strandfigur? Mit einer ärztlich begleiteten Fastenkur im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat erreicht man ein besseres Körpergefühl, tankt neue Energie und setzt auf ganzheitliche Gesundheit – auch über die Sommerzeit hinaus.**

Ärztliche Anfangsuntersuchung, Messung von Vitalwerten und Leberentgiftungswickel sind nur drei von viele Fixpunkten, die in einer F.X. Mayr Fastenkur beinhaltet sind. Das primäre Ziel einer Fastenkur ist nicht die Gewichtsreduktion, sondern das Schaffen eines neuen, verbesserten Körpergefühls und Wohlbefinden durch eine bewusste Esskultur. Dennoch ist sie meist wirksamer und effizienter als so manche Diät für die gewünschte Sommerfigur. Allein der mentale Aspekt und selbstauferlegte Druck einer kurzzeitigen Hungerphase sind Faktoren, die der Zielerreichung im Wege stehen können. Bei einer medizinisch betreuten Kur, die neben dem körperlichen auch das psychische Wohlbefinden im Auge behält, steht nicht das schnelle Abnehmen im Vordergrund. Viel eher geht es um ganzheitliche Gesundheit und Wohlfühlen im eigenen Körper.

## **Eine F.X. Mayr Fastenkur in Bad Bleiberg**

Im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat werden mit einer modernen F.X. Mayr Diät neue Akzente gesetzt. Standen früher nur Semmeln und Milch am Speiseplan, sind es heute Ziegen- oder Schafsjoghurt, selbstgebackene Kau-Trainer aus Dinkel, Roggen oder glutenfreiem Buchweizen und natürlich viel Flüssigkeit, wie Tee und Brühe. Mit fachärztlicher Begleitung während des gesamten Aufenthalts, führt das Fastenprogramm von einer anfänglichen Diagnostik, über tägliche Bewegungsübungen und Bauchbehandlungen, bis hin zu einem abschließenden Gefühl von Wohlbefinden und guter Gesundheit.

## **Leichtigkeit als neues Sommergefühl**

Das Purzeln der Kilos gilt zwar nicht als Hauptziel, doch ist ein immer gern gesehener Nebenfaktor einer Fastenkur. Denn jeder Gewichtsverlust hat einen generellen Einfluss auf die Gesundheit. Ein normalgewichtiger Körper ist in der Regel weniger anfällig für diverse Beschwerden oder Folgekrankheiten, die durch zu viel oder wenig Gewicht ausgelöst werden. Ein verjüngtes Hautbild, gestärktes Immunsystem und ein besseres Darmgefühl sind positive Resultate einer F.X. Mayr Kur. Neben den körperlichen Veränderungen müssen auch die mentalen Effekte genannt werden. Bekanntlich wirkt sich ein positives Körpergefühl auf die generelle Stimmungslage aus und erhöht so den Serotonin-Level im

Gehirn, wodurch der Wunsch nach der perfekten Sommerfigur in Vergessenheit gerät. So kann den Sommer mit Leichtigkeit genießen.

Weitere Informationen unter [www.bleib-berg.com](http://www.bleib-berg.com) oder auf [Instagram](#) und [Facebook](#).

**Über BLEIB BERG:** Das BLEIB BERG F.X.-Mayr Retreat ist ein Kraftort für ganzheitliche Gesundheit, Fasten & Detox. Für neues Bewusstsein, Regulation, Energieaufbau und modernen Wandel. Seit über 50 Jahren schlägt die Humanomed Gruppe die Brücke zwischen Mensch und Medizin. Basierend auf der langjährigen Erfahrung im Bereich Schul- und Komplementärmedizin gelang es mit BLEIB BERG, ein ganzheitliches F.X.-Mayr Retreat zu schaffen, das neben klassischen Medizinleistungen auf Anwendungen der F.X.-Mayr-Medizin setzt. Zudem bietet die Methode die moderne F.X.-Mayr-Ernährung in vier Stufen – individuell nach ärztlicher Verordnung. Für ungeahnte Energie. Ein neues Selbst. 2022 wurde das BLEIB BERG bei den look! Spa Awards zum Best Medical Spa sowie von Connoisseur Circle zum Top Medical Spa gekürt. Bei den European Health & Spa Awards 2022 belegte das BLEIB BERG den 3. Platz in der Kategorie „Best Medical Spa & Best Medical Resort“.  
[www.bleib-berg.com](http://www.bleib-berg.com)

## RÜCKFRAGEHINWEIS

massgeschneidert Kommunikationsbüro GmbH

Mag. Petra Schneider

[schneider@massgeschneidert.at](mailto:schneider@massgeschneidert.at)

Mobil: +43/676/9253485