



Mit *Haut* und *Haaren*

■ **Gesundheit**

Wechsel der Krankenkasse – was zu beachten ist!



■ **Ernährungsratgeber**

Fleisch und Milchprodukte reduzieren



■ **Magazin, Reisen**

Bayrische Heilbäder
Per Rad und Schiff
durch die Ägäis



Per Rad & Schiff durch die Ägäis

**Meer in triumphalem Blau, strahlender Sonnenschein und kleine weißge-
tünchte Inselsiedlungen mit bunten Fenstern, die noch keinen Schimmer
von Beton und Stockwerken haben.**

Die Inseln und Küsten der Ägäis waren immer begehrt. Von der Sonne geküsst und teils mit vulkanischer Erde gesegnet gedeihen hier Weintrauben, Feigen, Pfirsiche, sogar Zitronen groß wie Pampelmusen. Beständig weht warme Luft von den Azoren heran. Selbst im Win-

ter misst das Meer noch angenehme 15 Grad Celsius. Immergrüne Pflanzen, Pistazienbäume, Ölbaum-Johannisbrot- und Hartkiefer-Wälder dominieren die Inselvegetation. Dazwischen stehen stumme Zeugen aus Stein, die von minoischer Hochkultur und Anti-

ke erzählen, aber auch von Einflüssen der Eroberer aus Byzanz, dem Osmanischen Reich oder Venedig. Kein Zweifel – die Götter müssen noch heute hier wohnen.

Der Mythologie nach hat das nordöstlichste Nebenmeer des Mittelmeers seinen Namen vom griechischen König Aigeus, Vater des Theseus. Auf gut 214.000 Quadratkilometern umspült es

36 November 2013 www.apothekenkurier.de

GESUNDHEITSWOCHE MIT ACIDOSANA®-SÄURE-BASEN-BALANCE

Die nachgewiesene gesunde Luft und die 1848 durchschnittlichen Sonnenstunden im Jahr schaffen in Höchenschwand, dem „Dorf am Himmel“, den passenden Rahmen für einen gesunden, aktiven Wellness-Urlaub: Die freie Lage auf einem leicht südlich geneigten Hochplateau, umrahmt von saftigen Wiesen und Wäldern, ist fürs Wandern, aber auch fürs Nordic Walking und Langlaufen perfekt geeignet.



Die Acidosa®-Säure-Basen-Balance Woche ist ausgerichtet auf den 4 Säulen unserer Wellness-Philosophie und bezieht die Bereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung und positive Gedanken mit ein.

Ihr Entsäuerungsprogramm findet über die Haut statt und wird durch passive und aktive Bewegung unterstützt, insbesondere Acidosa® Massagen oder Bewegungsprogramme wie Nordic Walking im Schwarzwald.

Zusätzlich unterstützen wir Ihre Entsäuerungswoche mit speziell für Sie ausgewählter basenüberschüssiger Ernährung wie Basensuppe oder Hirsemüsli, Basenpulver, Kräutertees und viel Wasser. Viele Tipps, zum Beispiel richtiges Saunabaden oder Anleitung zur Selbstmassage, werden Sie mit nach Hause nehmen. Unsere regionale Bio Küche verwöhnt Sie mit ausgedehnten Gaumenfreuden, leicht, fettarm und naturbelassen, auf Wunsch vegan oder vegetarisch, sowie Tiermilchweißfrei (Laktose) und Glutenfrei.

LEISTUNGEN:

- 5 oder 7 Übernachtungen
- Einführung in die Acidosa®-Säure-Basen-Balance Woche
- Im Wechsel täglich Acidosa® Entsäuerungs-bäder und Acidosa® Massagen, insgesamt 4 bzw. 6 Behandlungen (je nach Aufenthaltsdauer).
- Ein Cardio Scan und eine Predit-Bodyscan-Messung als Eingangs-Check-Up und ein Abschlussgespräch
- Genießen Sie unsere Acidosa® Balance Ernährung, die speziell für die Gesundheitswoche zusammen gestellt wird
- Alkoholfreie Getränke vom Buffet
- Wellness-Aktivprogramm mit täglich geführten Nordic-Walking Touren oder Wanderungen durch die wundervolle Schwarzwälder Natur
- Alpenblick-SPA mit Solepool, Saunalandschaft, Salzraum und Fitnessraum

Termine: ganzjährig buchbar außer an Weihnachten und Silvester

Anreisetag am Sonntag, 5 oder 7 ÜN inkl. Hotelleistungen „ALPENBLICK-INKLUSIV“:

Preise pro Person

5 ÜN € 1.025,-

7 ÜN € 1.370,-



D-79862 Höchenschwand . St. Georg-Strasse 9
Tel. +49 (0) 7672-418-0 . Fax +49 (0) 7672-418-444
hotel@alpenblick-hotel.de . www.alpenblick-hotel.de



mehr als 3.000 Eilande, darunter die Inselgruppen der Kykladen, Dodekanes und der Sporaden. 140 Inseln sind bewohnt. Mit Ausnahme der türkischen Inseln Gökçeade und Bozcaada gehören alle zu Griechenland. Kreta, Insel des Göttervaters Zeus, Kos oder Rhodos, die dem Sonnengott Helios geweiht ist, zählen zu den größten und touristisch erschlossenen Inseln. Mehr Details zu den Inseln und den Möglichkeiten, zwischen

den verschiedenen Inseln zu wechseln, erfahren Sie z.B. auf www.inselhuepfen.de. Die meisten der kleinen bewohnten Inseln haben sich den einfachen Charme früherer Tage bewahrt. Traditionelles Kunsthandwerk ist in den Gassen lebendig. Die Menschen leben von Web- und Holzschnitt-Arbeiten, von den Erträgen der Landwirtschaft oder des Meeres. Fast jede Insel beherbergt eine neue Fauna und Flora. Und fast jede birgt ein

Geheimnis, ist Spielstätte einer überlieferten Sage, die es zu ergründen lohnt. Mit einem romantischen Motorsegler als schwimmendes Hotel und einem Drahtesel als Expeditions-Gefährt lassen sich viele dieser Inseln und ihre Geheimnisse leise und mit gebotener Demut ergründen.



BELLEVUE
PARKHOTEL & SPA
ADELBODEN

Winterferien in der Schweiz

Das frisch renovierte Parkhotel Bellevue & Spa ★★★★★ in Adelboden/Berner Oberland bietet den idealen Rahmen für die Tage der Entspannung. Sie geniessen die lichtdurchfluteten Räume mit Blick ins Gebirge und die Ruhestunden im Spa (1700 m²) und lassen sich von der herzhaften, mit 14 Gault-Millau-Punkten ausgezeichneten Marktküche überraschen.

Das Tal von Adelboden zählt zu den schönsten Alpenlandschaften der Schweiz. Der über 100-jährige Kurort hat den Zeiten weitgehend getrotzt, indem er seinen authentischen Charakter als Bergdorf bewahren konnte. 210 km Skipisten und 72 moderne Anlagen erschliessen die schönsten Hänge der weitläufigen Skiregion Adelboden-Lenk.

Gerne unterbreiten wir Ihnen eine Offerte.

★★★★★ PARKHOTEL BELLEVUE & SPA 3715 ADELBODEN
T +41 (0)33 673 80 00 | WWW.PARKHOTEL-BELLEVUE.CH

