

## Sagen Sie Ihren Entzündungen den Kampf an

Erkrankungen wie Rheuma oder Arthritis sind in den letzten Jahren stark gestiegen. Diesen und vielen weiteren Krankheiten geht oft eine chronische Entzündung im Körper voraus.

Die gute Nachricht: Mit ausgewogener Ernährung, Bewegung und Entspannung können Sie diese vermeiden oder aktiv dagegen steuern. Mit unserer Kur sagen Sie Ihren Entzündungen den Kampf an!

### ERNÄHRUNG

Mediterran und vegetarisch – Genießen Sie ein reichhaltiges Angebot aus vegetarischen Menüs, Brotaufstrichen, Müslis und Salaten.

### BEWEGUNG

Kneippanwendungen, Bewegung im Freien, Fitness und vieles mehr unterstützt Sie, beweglich und fit zu bleiben.

### ENTSPANNUNG

Entspannungstherapien und Erholung in unserer Balthasar-Neumann-Therme mit finnischer Sauna, Sanarium, Dampfbad, Microsalt-Inhalation, Erlebnisduschen und Schneeparadies runden Ihr Erlebnis ab.

### DIE ANTI-ENTZÜNDUNGS-KUR

**Entscheiden Sie sich für mehr Beweglichkeit und Energie!**

#### KOSTENÜBERSICHT

> 21 Nächte

2.578,- EUR

Weitere Informationen zu den Leistungspaketen, Kostenübernahmen und Buchungskriterien finden Sie auf unserer Website unter [www.rehazentrum-bb.de/antientzuendliches-fasten/](http://www.rehazentrum-bb.de/antientzuendliches-fasten/)



#### Rehabilitations- und Präventionszentrum Bad Bocklet

Frankenstraße 36  
97708 Bad Bocklet

☎ 09708 79-0

✉ [info@rehazentrum-bb.de](mailto:info@rehazentrum-bb.de)

Mo bis Do 07.30 - 18.00 Uhr

Fr 07.30 - 17.30 Uhr

Weitere Informationen:

[www.rehazentrum-bb.de/antientzuendliches-fasten/](http://www.rehazentrum-bb.de/antientzuendliches-fasten/)

Folgen Sie uns auf Facebook, YouTube, Instagram.



## BOCKLETER FASTEN MEDITERRAN – DIE ANTI-ENTZÜNDUNGS-KUR

Entzündungshemmend essen und leben

## Bockleter Fasten mediterran – der Alleskönner in der Ernährungstherapie

In unserem Alltag sind wir mit zahlreichen entzündungsfördernden Faktoren wie Stress, Umweltgiften und zuckrigen Snacks konfrontiert. Wer aber weiß, wie er Ernährung und Lebensstil mit Genuss und Entspannung optimiert, der kann Entzündungen aktiv entgegenwirken oder diese effektiv vermindern.

Unser Team aus Ärzten und Therapeuten hilft Ihnen mit Rat und Tat bei der Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten.

Starten Sie Ihr dreiwöchiges Intensiv-Programm mit einer Woche Heilfasten, um Ihren Körper zu reinigen und kommen Sie zur Ruhe. Im Anschluss beginnt der Kostaufbau auf Basis anti-entzündlicher Nahrungsmittel als Einstieg in Ihre persönliche Ernährungsumstellung.

Wir unterstützen Sie mit Fachseminaren in Theorie und Praxis und zeigen Ihnen die Vielseitigkeit der mediterranen Ernährung. Durch vegetarisch



**Fasten ist mehr als  
verzichten. Es verschafft  
dem Körper eine  
Verschnaufpause, die ihn  
stärkt und seine Abwehr  
kräftigt. Wer fastet,  
begibt sich auf eine Reise  
und öffnet Tore zu seiner  
inneren Welt.**

Gilbergs-Schnarr  
(Präventionsarzt)

betonte Gerichte, welche reich an ungesättigten Fettsäuren (Omega-3), Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen sind, kann nicht nur ein entzündungshemmender Effekt, sondern auch eine Besserung Ihrer Blutwerte erzielt werden.

Dies kann sich positiv in der Prävention und im Verlauf von Stoffwechselerkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Gicht) und rheumatischen Erkrankungen auswirken.

**Genießen Sie das Gruppenerlebnis Gleichgesinnter  
und fühlen Sie sich rundum gesund und wohl.**