



## DAS SIEBEN – Urlaub, der gesund macht

# Stoffwechsel aktivieren und Arthroseschmerzen loswerden

Auch 2019 setzt DAS SIEBEN auf die bewährte Ernährungsstrategie von Dr. Wolfgang Feil im Rahmen der „Dr. Feil Stoffwechselwoche“ und der „Dr. Feil Arthrosewoche“. Das Erfolgsrezept beider Wochen setzt sich wie folgt zusammen: Gerichte mit hochwertigen Lebensmitteln in Anlehnung an die Dr. Feil Ernährungspyramide, natürliche Nährstoffe, gezieltes Bewegungstraining und ausreichend Erholung und Entspannung.

**DAS SIEBEN / Bad Häring.** So manch einer wünscht sich einen wirkungsvollen Impuls, um seine gesunden Ziele zu erreichen. Die „Dr. Feil Stoffwechselwoche“ und die „Dr. Feil Arthrosewoche“ im DAS SIEBEN – 4 \* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA eignen sich hervorragend, um gesundheitsfördernde Gewohnheiten wirkungsvoll auf Schiene zu bringen. Wie das funktioniert, erklärt Dr. Wolfgang Feil. Er ist der Leiter und Gründer der Forschungsgruppe Dr. Feil; sie unterstützt seit über 25 Jahren Bundesligavereine, Nationalmannschaften sowie Spitzensportler in Sachen Ernährungs- und Nährstoffsteuerung.

### **Dr. Wolfgang Feil über die natürliche Heilkraft des Stoffwechsels**

Nach Dr. Wolfgang Feil ist ein entzündungssenkender und stoffwechselaktivierender Lebensstil die Basis für ein Leben voller Energie. „So können überflüssiges Körperfett abgebaut und Krankheiten überwunden werden“, erklärt Dr. Wolfgang Feil. „Zu 30 Prozent wird der Stoffwechsel von den Genen bestimmt, zu 70 Prozent ist er steuerbar“, ergänzt der Wissenschaftler. Körperliche Beschwerden, die Übergewicht und Arthrose verursachen, können über die gezielte Aktivierung des Stoffwechsels deutlich reduziert werden.

### **Terminübersicht 2019**

#### **Dr. Feil Stoffwechselwoche**

3.-9. Februar 2019  
17.-23. März 2019  
7.-13. April 2019  
12.-18. Mai 2019

#### **Dr. Feil Arthrosewoche**

24.-30. März 2019  
19.-25. Mai 2019

Die „Dr. Feil Stoffwechselwoche“ und „Dr. Feil Arthrosewoche“ sind buchbar ab € 1.345,- pro Person und Woche, zzgl. Ortstaxe.

### **Gesund genießen, bewegen und entspannen**

Die Ärzte und Therapeuten im DAS SIEBEN greifen die Erkenntnisse der Forschungsgruppe Dr. Feil auf und entwickeln daraus ein harmonisches Wochenprogramm, mit dem die Gäste nachhaltig etwas für ihre Gesundheit bewirken können. Gemäß der Dr. Feil Ernährungspyramide setzt sich der Menüplan während der Dr. Feil Gesundheitswochen folgendermaßen zusammen:

- Gemüse, Beeren, frische Kräuter, Gewürze, hochwertige Eiweiße und aktivierende Fette sowie stoffwechselaktivierende und entzündungshemmende Dr. Feil Nährstoffprodukte.
- Kohlenhydrate sind nur eingeschränkt erlaubt.
- Komplette Verzicht wird während der Dr. Feil Gesundheitswoche auf gluten- und sojahaltige Speisen.
- Alkohol darf in Maßen getrunken werden; es gibt im DAS SIEBEN spezielle Dr. Feil Cocktails mit vielen frischen Kräutern und Gewürzen.

Die Ernährungsberaterin im DAS SIEBEN vermittelt zudem wertvolles Wissen für eine gesunde Ernährung während der Koch-Workshops.

### **Entspannen und relaxen**

DAS SIEBEN hält während der Dr. Feil Stoffwechselwoche alles für die Teilnehmer bereit, was Körper, Geist und Seele guttut: exklusiver Komfort in den Zimmern und Suiten sowie beste Erholung im SPA-Bereich. Dort gibt es u. a. eine großzügige Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbaden, Hallenbad und Whirlpool sowie eine Saunalandschaft mit Panorama-Saunen, Infrarotkabinen, Dampfbad und überdachtem Außenbereich.

### **Pressefotos**

Die Pressefotos dürfen in Zusammenhang mit einer positiven Berichterstattung über die Dr. Feil Stoffwechselwoche im DAS SIEBEN kostenlos verwendet werden.

© Hannes Dabernig



DAS SIEBEN – 4\* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA

© Hannes Dabernig



Das harmonische Wochenprogramm liefert wertvolle Impulse für einen entzündungssenkenden und stoffwechselaktivierenden Lebensstil. Im Bild: Christina Egerbacher, Diätologin im DAS SIEBEN und Dr. Feil-Ernährungsexpertin.

© Forschungsgruppe Dr. Feil



Dr. Wolfgang Feil, Leiter und Gründer der Forschungsgruppe Dr. Feil