



Gesundheitsresort
& Spa Rosenalp in
Oberstaufen im Allgäu

So herrlich kann gesunder Urlaub sein

Die Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut. Sie ist mit keinem Geld der Welt zu bezahlen. Umso wichtiger ist es, die eigene Gesundheit zu hegen und zu pflegen. Auch im Urlaub. Im Gesundheitsresort & Spa Rosenalp in Oberstaufen hat man sich darauf spezialisiert und ein einzigartiges Angebot in traumhaftem Urlaubsambiente geschaffen.

Rosenalp Med heißt das vom Hotel entwickelte, ganzheitliche Gesundheitskonzept, das für Wellness mit Wirkung steht. Bewusste, gesunde Ernährung spielt dabei eine Schlüsselrolle. Dementsprechend breit gefächert ist das Ernährungsangebot des schön gelegenen 4 Sterne Superior Resorts in Oberstaufen: Neben gesunden Ernährungsformen liegt der Schwerpunkt auf Kurangeboten: Mit Schrothkur, Heilfasten und Basenfasten werden gleich drei wirkungsvolle Kuren angeboten – inklusive professioneller ärztlicher und therapeutischer Begleitung dank eines Gesundheitszentrums und einer Physiotherapiepraxis direkt im Hotel.

Höchste Schrothkur-Kompetenz

Bestes Beispiel dafür, dass man sich beim Fasten in der Rosenalp in wirklich professionelle Hände begibt, ist die Schrothkur. Seit nunmehr 50 Jahren wird das wirksame Naturheilverfahren in der Rosenalp angeboten. Das Hotel zählt damit zu den ersten Adressen im einzigen anerkannten Schroth-Heilbad Deutschlands – Oberstaufen. Die vor mehr als 150 Jahren entwickelte Schrothkur basiert auf einem Vier-Säulen-Prinzip: der Kombination aus Schroth'scher Diät, Schroth'schen Schwitzpackungen, Trink- und Trockentagen sowie Ruhe und Bewegung. Dieser fein aufeinander abgestimmte Mix bringt den Stoffwechsel in Schwung und setzt einen effektiven Reinigungsprozess im Körper in Gang. Er stärkt die Selbstheilungskräfte und das

Immunsystem. Mit erfreulicher Wirkung: Bei diversen Krankheitsbildern ist die Schrothkur als Heilverfahren anerkannt, mit dem sich Verbesserungen der Beschwerden erzielen lassen. Die positiven Auswirkungen auf die Lebensqualität von Diabetes Patienten wurden gar in einer wissenschaftlichen Pilotstudie belegt. Gewichtsverlust, neue Energie und ein positives Lebensgefühl sind ebenfalls erfreuliche Begleiterscheinungen der Kur.

Noch mehr Kurangebote

Besonders beliebt bei den Gästen der Rosenalp sind aber auch Heilfasten und das Basenfasten nach der original Wacker-Methode. Beim Heilfasten ernährt man sich ausschließlich in flüssiger Form. Erlaubt sind Tees, Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühen. Der Verzicht auf feste Nahrung bewirkt eine mentale Stärkung und sorgt für einen Reinigungsprozess im Körper. Das Basenfasten wiederum zielt darauf ab, einen aus dem Gleichgewicht geratenen Säure-Basen-Haushalt ins Lot zu bringen. Erreicht wird dies durch die Konzentration auf basische Lebensmittel, wie Obst, Gemüse oder Salate.

Fasten im Urlaubsambiente

Zu etwas Besonderem werden all diese gesundheitsfördernden Kuren aber vor allem durch das herrliche Urlaubsambiente des Hauses. Wohnen, Relaxen, Genießen – all das spielt sich in der Rosenalp eben auf dem exklusiven Level eines 4 Sterne Superior Hauses ab: Der mehr als 2.000 m² große Rosenalp Spa verwöhnt mit einzigartiger Sauna- und Badewelt sowie traumhaften Wohlfühlwendungen. Damit im gesunden Urlaub Sport und Bewegung nicht zu kurz kommen, gibt es ein hervorragend ausgestattetes Fitness-Center und ein abwechslungsreiches Aktiv- und Fitprogramm an sechs Tagen der Woche.