No. 04

FRÜHJAHR
SOMMER
2023

HOTEL

AM VITALPARK

WELLNESS TAGUNG FITNESS

MAGAZIN

ZEIT FÜR GESUNDHEIT
Absolvieren Sie ein HIIT-Training und bringen Sie Ihre Hormone wieder in Balance

FAMILIENZEIT
Gemeinsam planschen, auf Entdeckungstour gehen und das Schwimmabzeichen ablegen

GENUSSZEIT
Probieren Sie unsere Frühstücks-bowl und den erfrischenden Sommercocktail

KRAFT TANKEN

UND SICH SELBST ETWAS GUTES TUN

Liebe Gäste,

je lauter, schneller, aufreibender und fordernder das Leben um uns herum ist, desto schwerer fällt es uns, uns selbst und unseren Körper wahrzunehmen. Doch wenn es uns gelingt, in uns hineinzuhören, was unser Körper uns sagen will, dann können wir auch ganz gezielt das finden, was uns wirklich guttut. Was dieses Gute sein kann, definiert jeder anders. Für manche Menschen sind es Geselligkeit und der Austausch mit Lieblingsmenschen, andere suchen ihr Glück in der Ruhe und im Dialog mit sich selbst. Manche möchten ihrem Körper etwas Gutes tun, andere sehnen sich eher nach geistiger Erholung. Wir nehmen sowohl das Miteinander als auch den Einklang mit sich selbst in den Blick. Denn wir sind überzeugt, dass sich alles gegenseitig beeinflusst.

Daher zeigen wir Ihnen in dieser Ausgabe unseres Magazins Wege auf, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können. Sei es mit einem hochintensiven Fitnesskurs oder mit einem Ernährungsleitfaden, der speziell auf den weiblichen Zyklus abgestimmt ist.

Aber nicht nur mit Gesundheit, sondern auch mit einer erlebnisreichen Freizeitgestaltung kennen wir uns aus. Radeln Sie mit uns entlang des beliebten Kanonenbahnradweges von Dingelstädt durch den Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal bis nach Frieda. Des Weiteren werden Sie erfahren, wie ein perfekter Familientag bei uns aussieht. Der Besuch im Bärenpark Worbis sowie Spaß in unserer Wasserwelt sind dabei nur zwei Höhepunkte, auf die sich alle kleinen und großen Abenteurer freuen dürfen.

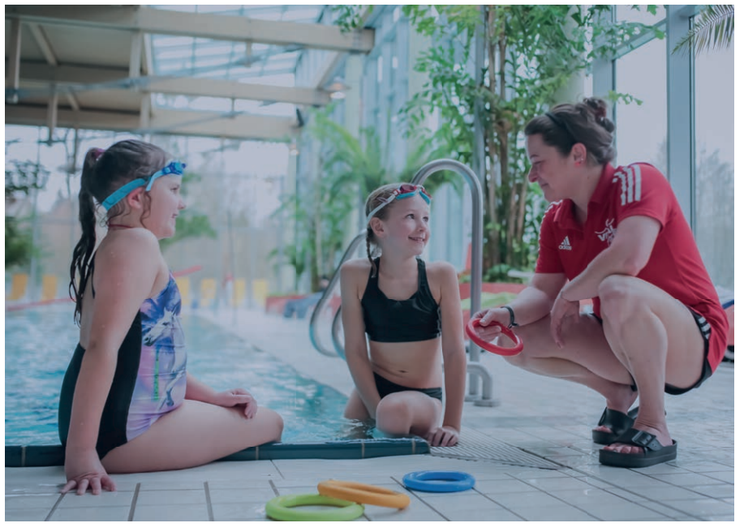
Lassen Sie sich inspirieren und verbringen Sie Ihre nächste individuelle Auszeit für Körper und Geist bei uns im Hotel am Vitalpark - egal ob alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie.

Bis bald
Ihr Sven Penzel
Hoteldirektor

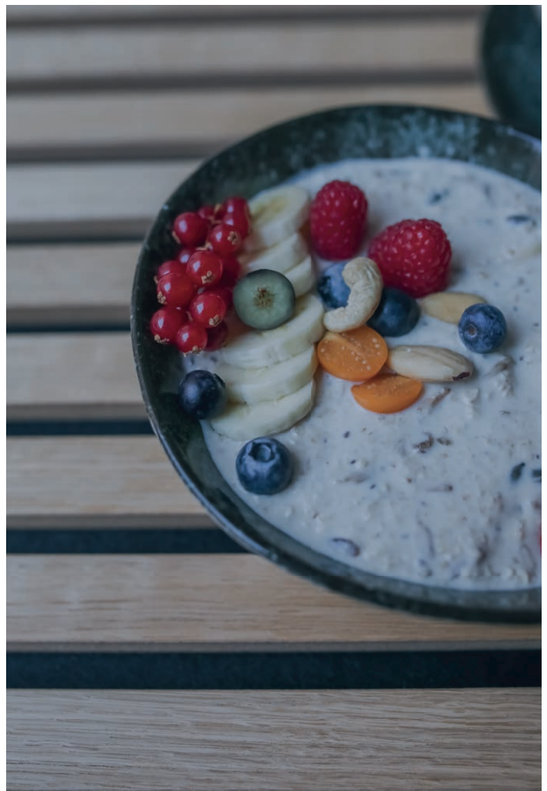
18 **FITNESSZEIT**
Beim HIIT-Training wird Ihr Körper bis an die Belastungsgrenze gepusht

24 **ZEIT FÜR GESUNDHEIT**
So bringen Sie Ihre Hormone nach Absetzen der Antibabypille wieder in Balance

10 **SICHER IM WASSER**
Das beliebte Schwimmabzeichen direkt im Urlaub ablegen



28 **GENUSSZEIT**
Erfrischende Ideen für warme Sommertage



34 **AKTIVZEIT**
Unterwegs auf dem Kanonenbahnradweg

06 **FAMILIENZEIT**
Gemeinsam spielen, planschen, quatschen machen - bei uns gibt es unglaublich viele Gelegenheiten dazu.

14 **SHOPPINGZEIT**
In unserem Badshop erhalten Sie exklusive und hochwertige Bademode sowie Schwimmzubehör der Marke Fashy.

22 **WELLNESSZEIT**
Spüren Sie die salzige Kraft des Meeres auf Ihrer Haut.

Familie ist da, wo jeder Tag der schönste und auch das kleinste Glück das Größte ist.

UNBEKANNT

HAPPY FAMILIY

ENDLICH FERIEN MIT DER GANZEN FAMILIE

Was gehört zu einem perfekten Familienurlaub? Auf der einen Seite vor allem gemeinsame Zeit: Zusammen essen, reden, lachen, aktiv sein. Auf der anderen Seite ist es wichtig, jedem einzelnen Familienmitglied gerecht zu werden. Während Eltern sich insbesondere nach Abstand zur Arbeitswelt, Ruhe und Entspannung sehnen, brauchen Kinder Abenteuer. Das Hotel am Vitalpark, das Familienhotel in Thüringen, bietet das perfekte Umfeld, um jeden Wunsch zu erfüllen.

Familienurlaub im Sommer
Gemeinsam ist jeder Tag ein Abenteuer

Familienurlaub im Hotel am Vitalpark, das heißt auch: So viel erleben, dass die Zeit wie im Flug vergeht. Sie glauben uns nicht? Dann zeigen wir Ihnen, wie ein Urlaubs(glücks)tag für Familien aussehen kann.

07:30 UHR
IN ALLER FRÜH GESTÄRKT

Unser reichhaltiges Frühstücksbuffet stellt Sie und Ihre Familie bereits am Morgen vor die Wahl. Neben regionalen Käse- und Wurstvariationen, Joghurt, Eierspeisen, frischem Obst und Gemüse finden, Sie hier täglich auch allerlei süße Leckereien. Besonders beliebt bei den Kleinen sind Pancakes, Croissants und Cornflakes.

08:30 UHR
ABENTEUERTOUR

Das Schönste am Familienurlaub ist die unbeschwerte gemeinsame Zeit, die im Alltag oft viel zu kurz kommt. Deshalb geht es direkt nach dem Frühstück ins Freie – auf eine kleine Wanderung durch den Wald, zu einem Spaziergang oder in den angrenzenden Märchenpark.

09:45 UHR
BÄREN IN SICHT

Es raschelt im Gebüsch - dort mitten im Dickicht, sind das nicht zwei Bärenohren? Ein Besuch im Alternativen Bärenpark Worbis gleicht einer kleinen Safari. In der sieben Hektar großen, naturnahen Freianlage haben neun Bären und drei Wölfe ein neues Zuhause gefunden, die früher in Gefangenschaft lebten oder ausgesetzt wurden. Neben Bären und Wölfen lassen sich auf einem kleinen Bauernhof verschiedene Kleintiere sowie bedrohte Haustierarten beobachten.

12:00 UHR
MAHLZEIT

Wieder zurück im Hotel braucht es nach so viel Action erst mal eine Stärkung. Das Bistro Leineaue empfängt Sie täglich bis in die frühen Abendstunden mit herzhaften Snacks, cremigen Eisvariationen und regionalem Kuchen. Während Sie Ihren Cappuccino genießen, können sich die kleinen Abenteurer und Entdecker in der Spiel- & Malecke beschäftigen.

14:00 UHR
WASSERPARADIES

Nach einem kurzen Mittagsschlaf wartet eine Wellness-Oase voller Entspannung und Erlebnisse auf Sie und Ihre Familie. Mehrere Pools laden zum Schwimmen, Planschen und Sich-treiben-lassen ein. Während der Nachwuchs im nassen Element zur Höchstform aufläuft, relaxen Sie sich zwischendurch in der Saunawelt oder lassen sich bei einer wohltuenden Anwendung den Alltag von der Seele massieren.

18:00 UHR
DER GENUSSVOLLE AUSKLANG

Ein Tag voller Erlebnisse macht hungrig. Am Abend ist daher unser vielfältiges Buffet der begehrte Anziehungspunkt. Ob raffinierte Fleischsorten, wertvoller Fisch oder knackiges Gemüse, hier landet alles nach Lust und Laune auf den Tellern.

19:00 UHR
FAMILIENSPASS

Noch bleibt ein bisschen Zeit, bis die Kinder müde in ihre Betten fallen. Ein schönes Ritual, um langsam den Abschluss des Tages einzuläuten, ist daher ein gemeinsamer Spieleabend. Unsere Kinderspielecke im Wintergarten begeistert mit einer großen Auswahl an Gesellschaftsspielen, Puzzeln und Malsachen. Auch Bücher für die Gute-Nacht-Geschichte finden sich dort!

F
WIE
FAMILIENZEIT

Am liebsten gemeinsam. Erleben Sie mit Ihrer Familie einen Kurzaufenthalt voller Glücksmomente und sammeln Sie zusammen bleibende Erinnerungen.

Im Angebot enthalten sind:

- 2 Nächte inkl. Halbpension
- 1x Burger in der Leineaue
- 1x Eintritt in den Bärenpark Worbis
- Bonus: Kinder bis 5,9 Jahren sind kostenfrei, Kinder bis 11,9 Jahren zahlen 55,- EUR/Nacht inkl. Halbpension
- Hotel am Vitalpark-Inklusivleistungen

ab 259,- EUR p.P. im DZ

Ganzjährig buchbar

SICHER IM WASSER

SCHWIMMABZEICHEN IM URLAUB MACHEN

Wer schwimmen kann, der sollte das auch zeigen!
Auf das Frühschwimmerabzeichen "Seepferdchen" folgen Bronze-, Silber- und Gold. Doch die Schwimmabzeichen sind nicht nur wichtig, um einen einheitlichen Standard bei der Schwimmausbildung zu gewährleisten. Die Aufnäher und Urkunden, die die Kinder bei erfolgreich abgelegter Prüfung erhalten, machen stolz und motivieren sie zum Weitermachen. Besonders ein im Familienurlaub erworbenes Abzeichen schafft eine unvergessliche Erinnerung und ist gleichzeitig ein schönes Mitbringsel.

21.05.
Aktionstag für Schwimmabzeichen auch in unserer Therme

Schwimmabzeichen

vom Seepferdchen bis zum Goldabzeichen

Unser Hotel ist genau die richtige Wahl für alle Familien, deren Kinder in entspannter Atmosphäre ein Schwimmabzeichen ablegen möchten. Sprechen Sie einfach unsere Schwimmmeister/innen vor Ort an, welche die Prüfung durchführen und bei erfolgreichem Abschluss die Urkunde sowie das Schwimmabzeichen aushändigen.

Folgende Schwimmabzeichen können bei uns absolviert werden:

SEEPFERDCHEN

Einstieg in die Welt des Schwimmens

Wer das Schwimmen lernen möchte, beginnt mit dem Abzeichen Seepferdchen. Es ist der erste Schritt auf dem Weg zu höheren Schwimmabzeichen und ein Beweis für die grundlegenden Fähigkeiten zum Schwimmen. Um das Seepferdchen-Abzeichen zu erwerben, müssen einige Anforderungen erfüllt werden. Dazu gehören:

1. Vom Beckenrand springen und anschließend eine Bahn (25 m) in Rücken- oder Bauchlage schwimmen.
2. Einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser heraufholen.
3. Kenntnisse über die Baderegeln nachweisen.

DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN BRONZE

Erster Schritt zur Kompetenz im Wasser

Der nächste Schritt ist das Schwimmabzeichen Bronze, das man auch Freischwimmer nennt. Um es zu erhalten, muss Ihr Kind folgende Fertigkeiten unter Beweis stellen:

1. Sprung vom Startblock oder 1-Meter-Brett.
2. Einen Gegenstand aus 2 m Tiefe heraufholen.
3. Acht Bahnen (200 m) in maximal 15 Minuten schwimmen. Nach spätestens 150 m ohne Festhalten am Beckenrand die Schwimmlage wechseln.
4. Kenntnis der Baderegeln.

DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN SILBER

Zeichen für erhöhte Schwimmfähigkeiten

Mit dem Schwimmabzeichen Silber stellen die Kinder unter Beweis, dass sie im Wasser sicher sind und auch ohne Aufsicht schwimmen können. Es zeigt auch, dass sie bereit sind, im offenen Wasser zu schwimmen und nicht nur in der relativ geschützten Umgebung eines Schwimmbads. Das braucht es für ein Silber-Abzeichen:

1. 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
2. Ein Sprung vom 3 m Turm oder zwei unterschiedliche Sprünge aus 1 m Höhe.
3. Zweimal Gegenstände aus 2 m Tiefe heraufholen.
4. Startsprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in der Bauch- oder Rückenlage.
5. Kenntnis der Baderegeln und grundlegender Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).

DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN GOLD

Ein Beweis für herausragende Schwimmkompetenz

Das Schwimmabzeichen Gold ist das Höchste der Schwimmabzeichen und bezeugt herausragende Kompetenz im Wasser. Um das Gold-Abzeichen zu erwerben, müssen Kinder eine umfassende Prüfung in verschiedenen Bereichen des Schwimmens bestehen. Das wird für Gold verlangt:

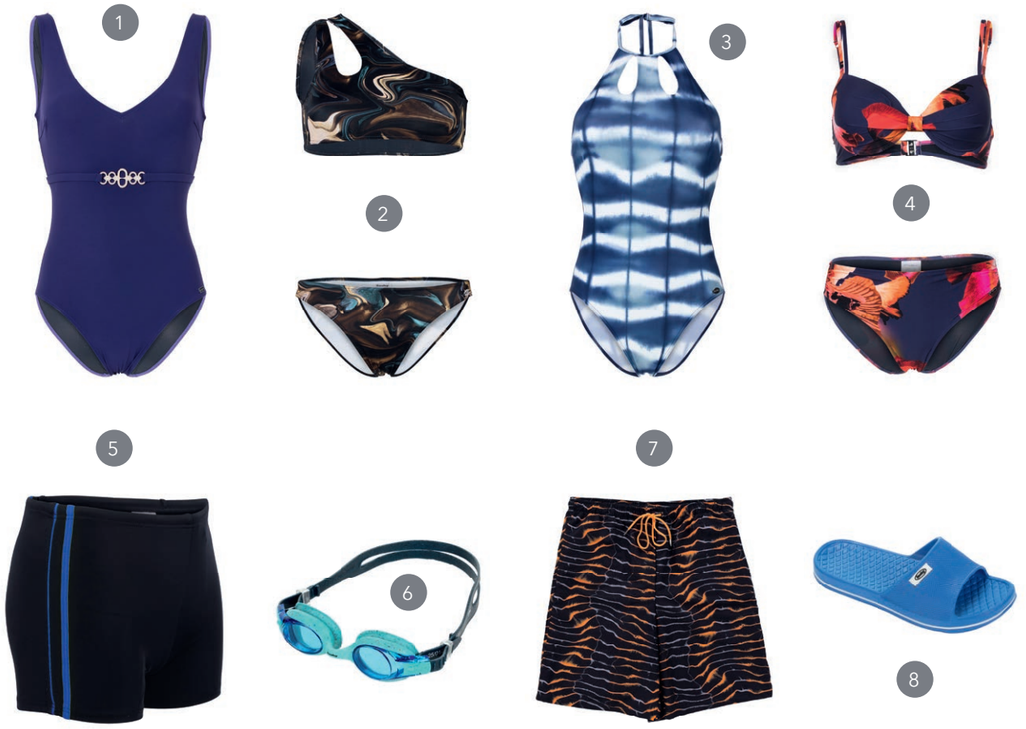
1. Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten schwimmen. In dieser Zeit sind 800 Meter zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage. Wechsel der Schwimmlage ohne Festhalten.
2. Startsprung und 25 m (1 Bahn) Kraulschwimmen.
3. Startsprung und 50 m (2 Bahnen) Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
4. Drei Gegenstände aus 2 Meter Tiefe holen in maximal 3 Minuten.
5. 10 m Streckentauchen.
6. 50 m Transportschwimmen.
7. Sprung vom 3-Meter-Brett oder zwei Sprünge vom 1-Meter-Brett.
8. Kenntnisse von Selbst- und einfacher Fremdrettung.

BADEMODE

UND SCHWIMMZUBEHÖR FÜR DIE GANZE FAMILIE

Eine gute Gelegenheit, um endlich mal wieder etwas Neues zu kaufen. In unserem Schwimmbadshop im Vitalpark halten wir eine große Auswahl an modischer, sportlicher oder auch klassischer Bademode und praktischen Badeschuhen für Sie bereit. Für einen sicheren Auftritt finden Sie hier auch Schwimmhilfen und Taucherbrillen sowie Wasserspielzeuge für den Spaß im Nassen.

Der Shop hat täglich zu den regulären Öffnungszeiten der Badewelt für Sie geöffnet.



1 Damen Badeanzug | Gino Lapis | 69,90 EUR || **2 Damen Bikini** | Fashy | 54,90 EUR | **3 Damen Badeanzug** | Fashy | 74,90 EUR || **4 Damen Bikini** | Gino Lapis | 74,90 EUR || **5 Herren Badehose** | Fashy | 19,90 EUR || **6 Schwimmbrille** | Fashy | 13,90 EUR || **7 Herren Bermudas** | Fashy | 29,90 EUR || **8 Pantolette** | Fashy | 13,90 EUR || **9 Schwimmgürtel** | Fashy | 22,90 EUR || **10 Mädchen Badeanzug** | Fashy | 19,90 EUR || **11 Schwimmring "Löwe"** | Fashy | 9,90 EUR || **12 Jungen Bermudas** | Fashy | 23,90 EUR

KÖRPERPEELING

WOHLTUENDE HAUTPFLEGE MIT MEERSALZ

Frühlings-programm
für die Haut

Endlich ist es so weit, der Frühling ist da und der Sommer lässt auch nicht mehr lange auf sich warten. Jetzt wird es höchste Zeit, auch die Haut aus dem Winterschlaf zu holen und fit für die Frühlingszeit zu machen. Ein Peeling oder auch Schälkur hilft dabei, die Haut bei der Selbsterneuerung zu unterstützen. Gerade ein Meersalzpeeling enthält viele wertvolle Mineralien und Spurenelemente wie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Jod. Durch diese Bestandteile hat das Meersalz eine heilende Wirkung. Insbesondere bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte wirkt die Natursubstanz entzündungshemmend. Im Bereich der Hände, Füße, Ellenbogen und Knie wiederum reduziert es die Hornhautbildung. Neben der pflegenden und reinigenden Wirkung hilft das Peeling außerdem dabei, abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und die Durchblutung anzuregen. Im Anschluss wirkt Ihre Haut gesund, erfrischt und fühlt sich noch dazu seidenweich an. Probieren Sie doch einfach das Körperpeeling aus Meersalz aus. Sie werden feststellen, wie gut es Ihrer Haut tut.

DIY

50 g Meersalz
45 ml Olivenöl

1

Vermischen Sie die beiden Zutaten, bis eine feste Paste entstanden ist.

2

Nach dem Duschen oder dem Wannenbad ist der perfekte Zeitpunkt für ein Salzpeeling. Durch das warme Wasser sind die Poren der Haut geöffnet. Bevor Sie mit dem Peeling beginnen, sollten Sie allerdings die Seifereste gründlich von der Haut abspülen. Massieren Sie nun die feuchte Haut sanft mit dem Peeling für zwei bis drei Minuten in kreisenden Bewegungen. Wenn Sie Ihre gesamte Körperoberfläche behandeln möchten, sollten Sie Ihre/n Partner/in um Hilfe bitten.

3

Waschen Sie das Salzpeeling anschließend mit warmem Wasser ab und tupfen Sie die Haut trocken. Eine anschließende Pflege ist nicht erforderlich. Das Peeling sollte alle zwei bis vier Wochen wiederholt werden.

M
WIE
MEERSALZPEELING

Falls Sie Ihr Verwöhnprogramm lieber in die Hände unseres Teams legen wollen, empfehlen wir Ihnen einen Termin für das wohltuende Ganzkörperpeeling zu reservieren.

wellness@hotel-am-vitalpark.de
03606/663-933

20 Min. | 29,- EUR

HIIT-TRAINING

KURZ, INTENSIV & KRAFTVOLL

In kurzer Zeit viele Kalorien verbrennen und die Fitness steigern – so funktioniert das hochintensive Intervalltraining, kurz HIIT. Was dahinter steckt, welche Übungen Sie unbedingt ausprobieren sollten und was zu beachten ist, verrät Ihnen unsere Expertin Sophie.

Hoher Kalorienverbrauch
mit minimalen Zeitaufwand

WAS IST HIIT?

Das **High Intensity Intervall Training** – englisch für hochintensives Intervalltraining (HIIT) – ist eines der beliebtesten und effektivsten Trainingsmethoden. Auf kurze, explosive Trainingseinheiten folgen ebenfalls sehr kurze Ruhepausen.

WIE LÄUFT EIN HIIT-TRAINING AB?

Ein HIIT-Training beginnt mit einem lockeren Warm-up. Je nach Trainingsziel und -stand variiert der genaue Ablauf dann etwas. Grundsätzlich gehen Sie für eine bestimmte Zeitdauer an Ihre maximale Belastungsgrenze. Anschließend erholen Sie sich circa gleich oder bis zu viermal so lange. Danach starten Sie wieder in die nächste Belastungsphase. In der Regel dauert ein HIIT-Training 15 bis 30 Minuten. Dabei könnten die Intervalle wie folgt aufgeteilt sein:

Anfänger: 10 Intervalle aus 15 Sekunden Belastung und 45 Sekunden aktive Pause.

Trainierte: 15 Intervalle aus 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden aktive Pause.

Profis: 20 Intervalle aus 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden aktive Pause.

Selbstverständlich lässt sich das HITT-Prinzip auf alle Trainingsarten übertragen. Beim Laufen können Sie beispielsweise kurze Sprints einlegen, gefolgt von einer Ruhepause. Der Trainingseffekt wird zusätzlich gesteigert, wenn der Sprint bergauf geht. Dasselbe gilt für Schwimmen oder Radfahren.

WIE EFFEKTIV IST EIN HIIT-TRAINING?

HIIT vereint viele positive Effekte anderer Sportarten. Durch das Wechselspiel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen wird der Körper und der Stoffwechsel so richtig in Schwung gebracht und die Sauerstoffaufnahme gesteigert. Diese Sauerstoffmehraufnahme hält auch nach dem Training noch an und sorgt für einen erhöhten Kalorienumsatz, den vielbesagten Nachbrenneffekt. Rund 300 Kalorien kann man bei einem hochintensiven Intervalltraining in 30 Minuten verbrennen. Darüber hinaus beeinflusst HIIT verschiedene Gesundheitsparameter positiv und ist daher zur Vorbeugung oder Verbesserung bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet. Doch neben den gesundheitlichen Eigenschaften, kann als größter Vorteil die immense Zeitersparnis gesehen werden. Denn das hochintensive Trainingskonzept nimmt deutlich weniger Zeit in Anspruch als eine konventionelle Einheit, die oft deutlich länger als 90 Minuten dauert.

WIE OFT KANN ICH HIIT MACHEN?

Hohe Intensität bedeutet eine längere Erholungsphase. Deshalb empfiehlt es sich, zwei- bis maximal dreimal pro Woche ein HIIT-Workout zu absolvieren. Lassen Sie sich nicht von der gängigen Maxime überzeugen, dass mehr besser ist. Wer allzu häufig HIIT macht, kann seinen Körper überbelasten, was auf Dauer zu Erschöpfung und Antriebslosigkeit führt.

WAS FÜR EINE AUSRÜSTUNG BRAUCHE ICH FÜR EIN HIIT-WORKOUT?

Für das klassische Intervalltraining benötigen Sie kaum Equipment. Eine Matte, ein Timer und bequeme Sportbekleidung reichen in der Regel vollkommen aus. Wenn Sie zu Hause trainieren, sollten Sie sich genügend Raum lassen, um die verschiedenen Übungen absolvieren zu können.

WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN FEHLER?

Nicht jedem Menschen bekommt die Extrembelastung. Insbesondere übergewichtige und untrainierte Menschen sollten vorsichtig sein, weil Herz und Gelenke schnell überlastet werden können. Aber auch Überehrgeizige riskieren Überlastungsschäden. Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel benötigen nämlich mehrere Monate, bis sie sich den Anforderungen angepasst haben. Darum: Langsam einsteigen, idealerweise mit einem Fitnesstrainer. Des Weiteren ist es wichtig, sich vor jedem Training mindestens zehn Minuten lang aufzuwärmen. Dazu eignen sich beispielsweise leichte gymnastische Übungen. Gerade Anfänger sollten langsam ins Training einsteigen. Ich empfehle daher, in den ersten vier bis sechs Wochen lediglich zehn Intervalle mit 15 Sekunden Belastung und 45 Sekunden Pause zu absolvieren. Nach jedem Training sollten dann mindestens ein bis zwei Tage pausiert werden. Denn erst in der Trainingspause stockt der Körper seine Leistungsreserven auf. Ohne Regenerationszeiten gibt es also keinen Trainingseffekt beim HIIT.

INTERVIEW
mit unserer Sport- & Fitnesskauffrau Sophie

P
WIE
PERSONAL TRAINING

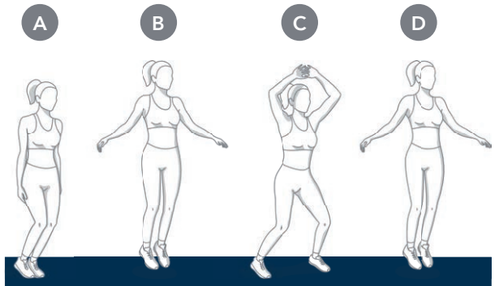
In unseren Einzelkursen gehen unsere erfahrenen Trainer individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Neben HIIT-Training können Sie auch eine private Einzelstunde in Pilates, Kettlebell, Functional Fitness, Nordic Walking und Lauftraining in Anspruch nehmen.

HIIT-Training
45 Min. | 60,- EUR

Anmeldung unter:
vitalundfit@kghh.de
03606/663-929

Buchbar von Montag bis Freitag.

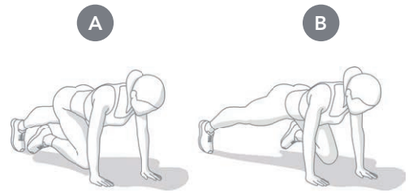
4
HIIT-Übungen
für ein Training zuhause



1 JUMPING JACKS

15 Sekunden
30 Sekunden Pause

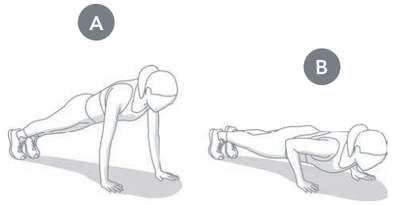
Beginnen Sie in einer stehenden Position mit seitlich anliegenden Armen. Springen Sie mit den Beinen nach außen und ziehen Sie gleichzeitig die Arme über den Kopf. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung.



2 MOUNTAIN CLIMBERS

15 Sekunden
30 Sekunden Pause

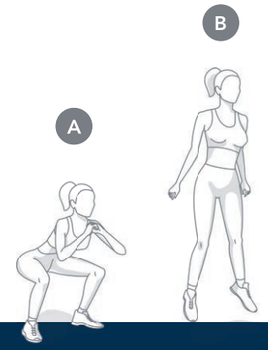
Gehen Sie in die volle Plank Position – die Arme sind durchgestreckt. Die Zehen und die Handflächen berühren die Trainingsmatte. Jetzt ziehen Sie abwechselnd das rechte und das linke Knie in Richtung Brustkorb.



3 PUSH-UPS

15 Sekunden
30 Sekunden Pause

Positionieren Sie Ihre Hände etwa schulterbreit auf dem Boden und drücken Sie den Po in die Höhe. Ihre Arme und Beine sollten dabei möglichst gestreckt bleiben. Senken Sie den Oberkörper nun langsam Richtung Matte und wieder nach oben.



4 SQUAT JUMPS

15 Sekunden
30 Sekunden Pause

Stellen Sie sich etwa hüftbreit hin. Gehen Sie mit Schwung in die Hocke. Bewegen Sie den Po nach hinten und die Arme nach vorne. Springen Sie nun in einer explosivartigen Bewegung hoch. Landen Sie sanft auf dem Mittelfuß und wiederholen Sie die Übung.

BYE, BYE PILLE

SO BRINGEN SIE IHRE HORMONE NACH ABSETZEN DER PILLE WIEDER IN BALANCE

Aktuellen Trends zufolge möchten immer mehr Frauen ihren Zyklus natürlich verfolgen und auf den täglichen Hormoncocktail verzichten.[1] Das ist allerdings leichter gesagt als getan! Der Gedanke, die Pille endgültig abzusetzen, geht für viele mit Ungewissheit einher. Was passiert mit dem Körper ohne Pille? Wir bringen Klarheit ins Dunkle und geben Tipps, damit sich Ihr Zyklus so schnell wie möglich wieder einpendelt.

Zyklus im Gleichgewicht

Mit diesen Tipps unterstützen Sie den Körper

DER NATÜRLICHE WEIBLICHE ZYKLUS

Der weibliche Zyklus ist viel mehr als nur die weibliche Menstruation – der gesamte Zyklus dauert bei den meisten Frauen 25 bis 31 Tage. Er beginnt am Tag des Einsetzens der Menstruation. Zu Beginn des Zyklus werden im Gehirn Hormone freigesetzt, die die Eierstöcke dazu anregen, Follikel (Eibläschen) zu bilden. Diese reifen nun während der ersten Zyklushälfte und sorgen für einen Östrogenanstieg im Körper. Während der Hälfte des Zyklus platzt das am weitesten herangereifte Follikel und eine Eizelle tritt hervor. Zurück bleibt die Hülle, aus der während der zweiten Zyklushälfte das Schutzhormon Progesteron gebildet wird. Die Eizelle wandert nun langsam vom Eierstock, über den Eileiter bis in die Gebärmutter. Wird sie währenddessen nicht befruchtet, stirbt sie ab und wird mitsamt der Gebärmutterschleimhaut abgestoßen. Es kommt zur Menstruation.

DIE ANTIBABY-PILLE UND DER BEWUSSTE ENTZUG

Wird die Antibabypille als Verhütungsmittel genutzt, ändert sich der natürliche Zyklus. Die Pille beinhaltet synthetische Hormone, die den Kommunikationsweg zwischen Gehirn und Eierstöcken unterbricht. Der Zyklus kann infolgedessen nicht starten. Die Follikelbildung und somit auch die Östrogenproduktion werden unterdrückt.[2] Ohne reife Follikel kann kein Eisprung stattfinden. Hierdurch wird einerseits eine Schwangerschaft verhindert, andererseits entfällt die Bildung des Schutzhormons Progesteron.[3] Mit Absetzen der Pille wird dieser künstliche Ablauf abgeschaltet. Von jetzt auf gleich fehlen dem Körper die zugesetzten Hormone und er muss versuchen, seine eigene Hormonproduktion zu reaktivieren. Dies kann jedoch eine Weile dauern. Eine mögliche und durchaus häufige Folge sind daher Zyklusstörungen und das ausbleiben der Menstruation.[3]

DEN HORMONHAUSHALT REGULIEREN

Aus diesem Grund ist es wichtig den Körper nach Absetzen der Pille so zu unterstützen, dass sich die Eierstöcke und Gebärmutter erholen können, der eigene Hormonhaushalt reguliert wird und die Fruchtbarkeit wieder einsetzt. Die nachfolgenden Tipps können dazu beitragen, dass Gleichgewicht wiederherzustellen:

Vitamine & Mineralstoffe
Die regelmäßige, eventuell langjährige Einnahme der Pille hat den Körper täglich belastet. Sowohl die Aufnahme als auch die Verwertung von Vitaminen und Mineralstoffen wurde hierdurch teilweise massiv gestört. Infolgedessen können Mängel an Vitamin B, C und E sowie Magnesium, Selen und Zink auftreten.[3] Daher ist es umso wichtiger, diesen Vitalstoffdefiziten entgegenzuwirken.

Gesunde Ernährung
Essenziell für einen gesunden Hormonhaushalt ist eine ausgewogene Ernährung. Besonders frische, unverarbeitete Lebensmittel enthalten wichtige Mineralstoffe und Vitamine, weshalb ein Großteil der Ernährung aus Gemüse bestehen sollte. Auch Obst enthält viele Nährstoffe und sollte deshalb regelmäßig zugeführt werden. Dabei empfiehlt es sich vorrangig auf saisonale und regionale Produkte zurückzugreifen. Sie enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe, als Produkte, die aus weit entfernten Ländern unreif geerntet und eingeflogen werden müssen. An der Hormonproduktion sind unter anderem auch Fettsäuren beteiligt, weshalb die Zufuhr von qualitativen Fetten ein fester Bestandteil der Ernährung sein sollte. Diese befinden sich beispielsweise in fettigen Fischarten, Ölen, Nüssen, Kernen und Algen. Aminosäuren sind die Grundbausteine des Körpers und werden für alle Stoffwechselprozesse benötigt. Aus diesem Grund ist auch eine ausreichende Zufuhr von Proteinen notwendig, um den Zyklus wieder in Schwung zu bringen. Vor allem tierische Produkte enthalten oft einen höheren Proteinanteil. Um den Körper diesbezüglich vor ungewollten Stoffen, wie Hormonen und Antibiotika zu schützen, sollte bei der Zufuhr von tierischen Produkten unbedingt auf die Qualität geachtet werden. Auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kerne und Nüsse enthalten Proteine.

Regelmäßige Mahlzeiten
Um eine kontinuierliche und optimale Nährstoffversorgung zu gewährleisten, ist eine ausreichende Anzahl an Mahlzeiten wichtig. Tendieren Sie dazu, zu wenig und zu selten zu Essen, empfiehlt es sich, die Anzahl der Mahlzeiten auf vier bis fünf pro Tag zu erhöhen. Neigen Sie dazu, mehrere Mahlzeiten und Snacks pro Tag zu sich zu nehmen, sollten Sie die Anzahl der Mahlzeiten auf drei bis vier pro Tag verringern.

Die Leber stärken
Die Hormone, die durch die Pille aufgenommen wurden, müssen entgiftet werden, bevor der Körper sie ausscheiden kann.[2] Um die Entgiftung zu unterstützen, sollten immer mal wieder Fastenphasen in den Alltag integriert werden. Dazu ist es wichtig, dass während der Fastenphase nichts außer Wasser, ungesüßter Tee oder Kaffee zugeführt wird. Diese Phase kann vor allem nachts, während des Schlafens, erreicht werden. Um sie zu verlängern, kann ein spätes Frühstück oder frühes Abendessen helfen. Hierbei empfiehlt es sich, die Zeitspannen während der Fastenphasen langsam zu verlängern. Übermäßige Fastenphasen sollten jedoch vermieden werden, da ein zu langer Zeitraum ohne Nährstoffe die Prozesse im Körper hemmen kann. Um dem Körper die Entgiftung der Hormone zusätzlich zu erleichtern, sollten Umweltchemikalien, zum Beispiel in Pflegeprodukten, im Essen und im täglichen Umfeld reduziert werden.

Viel Trinken
Der Körper besteht zu 60 bis 70 Prozent aus Wasser, weshalb eine ausreichende Wasserversorgung nötig ist, um die Prozesse des Körpers zu unterstützen. Außerdem dient Wasser dem Abtransport von Stoffwechselendprodukten und ist somit auch für die Ausscheidung der Östrogene zuständig. Der Körper benötigt pro Tag 30 bis 40 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht. Dies entspricht bei 70 kg etwa 2,1 bis 2,8 l.

BEITRAG
von unserer Sportwissenschaftlerin & Ernährungscoach
Konstanze

Quellen
1 BZgA (2018), Forschung Sexualaufklärung: Verhütungsverhalten Erwachsener

2 Scheuernstuhl, A. F. (2019), Krank ohne Grund? Hormone aus dem Lot. Störungen richtig erkennen und heilen.

3 Hill, M. (2022), Super Power Periode. Wie Sie ihren Zyklus richtig verstehen und seinen Rhythmus für sich nutzen.

E
WIE
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung helfen dabei Ihr Immunsystem zu stärken und vor Krankheiten zu schützen. Erfahren Sie in dieser Einzelberatung, was Ihr Körper braucht, um den alltäglichen Herausforderungen gewachsen zu sein.

60 Min. | 79,- EUR

Anmeldung unter:
vitalundfit@kghh.de
03606/663-929

Buchbar von Montag bis Freitag.

SO SCHMECKT DER SOMMER

Ob auf dem Balkon, im Garten oder in der Küche: Mit unserer Frühstücksbowl starten Sie wann und wo immer Sie wollen sommerlich und lecker in den Tag. Dank der vielen wertvollen Zutaten brauchen Sie auch kein schlechtes Gewissen haben: Erlesene Beeren, kernige Haferflocken und knackige Nüsse warten nur darauf, von Ihnen gelöffelt zu werden. Für die spritzige Erfrischung am Abend sorgt unser Limoncello-Tonic. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die fruchtige Cocktail-Kreation.
Ein Prost auf den Sommer!

Frühstücksbowl

Für viele Menschen ist ein gesundes Frühstück die erste und gleichzeitig auch die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ein mittlerweile beliebter Klassiker ist eine Bowl. Die bunte Mischung aus wertvollen und leckeren Zutaten in der Schale ist nicht nur optisch ein Highlight, sondern überzeugt auch geschmacklich. Wir zeigen Ihnen, wie schnell und einfach Sie zuhause eine Frühstücksbowl zubereiten können. Meist braucht es nur wenige Zutaten. In unserer Bowl spielen Nüsse, Rosinen und sättigende Haferflocken die Hauptrolle. Verfeinert wird das Ganze mit Banane, vielen frischen Beeren und Joghurt.

Frühstück im Hotel am Vitalpark
Sie möchten auch im Urlaub mit einem leichten und ausgewogenen Frühstück in den Tag starten? An unserem Buffet finden Sie täglich vitamin- und ballaststoffreiche Sattmacher. Welche Zutaten davon in Ihrer Schale landen, bleibt dabei ganz Ihrer Kreativität und Ihrem Geschmack überlassen.

Einfach gesund.
Einfach wach.
Einfach lecker.

ZUTATEN
FÜR EINE BOWL

4 EL Haferflocken
100 ml Milch
3 EL Naturjoghurt
1 EL Banane
3 EL Nussmischung
1 EL Rosinen
1 EL Heidelbeeren
1 EL Erdbeeren
Honig

ZUBEREITUNG
Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Milch und den Naturjoghurt in eine Schüssel geben und beides miteinander verrühren. Je nach Geschmack mit Honig süßen. Dann die Haferflocken, Nüsse und Rosinen hinzufügen. Anschließend die Bowl mit Banane, Heidelbeeren und Erdbeeren belegen.

Gesunde Vielfalt
Sie können die Zutaten der Bowl beliebig variieren, probieren Sie doch mal: frische Feigen, getrocknete Aprikosen, Cranberries oder Datteln, gepufften Amaranth, Kakao Nibs oder Kokoschips.

DER NEUE an unserer Bar

Limoncello-Tonic

La Dolce Vita im Glas! Wie ein Sommerabend auf einer italienischen Piazza - so schmeckt unser neuer Sommercocktail Limoncello-Tonic. Der spritzige Mix aus süßem Zitronenlikör und bitteren-herben Tonic macht den Drink zum perfekten Aperitif. Frischer Basilikum verleiht ein fein würziges Aroma. Lassen Sie sich an unserer Bar verführen oder probieren Sie den Drink einfach selbst zuhause aus!

ZUTATEN

FÜR EIN GLAS
(330 ml)

50 ml Limoncello
200 ml Thomas Henry Tonic Water
Eiswürfel
Zitrone
Basilikum

ZUBEREITUNG

Geben Sie den Limoncello gemeinsam mit den Eiswürfeln in ein Longdrink-Glas. Drücken Sie die Zitronenschale leicht mit den Fingern über die Eiswürfel, sodass die ätherischen Öle sich genau dort verteilen. Geben Sie die Basilikumblätter dazu und füllen Sie das Glas mit dem Tonic Water auf.

Cin cin!

Ursprünglich stammt der Limoncello von der Halbinsel Sorrent, der Amalfiküste und den Gebieten am Golf von Neapel. Für Duft und Geschmack des Likörs sind die Aromen aus den Zitronenschalen entscheidend. In den traditionsreichen Regionen werden für den Anbau nur die intensiv fruchtigen Sorten "Limone di Sorrento" oder "Limone Costa d'Amalfi" verwendet. Der Limoncello ist übrigens vielseitig einsetzbar und sowohl gemixt, pur sowie auf Eis ein echter Genuss.

KANONEN-BAHNRADWEG

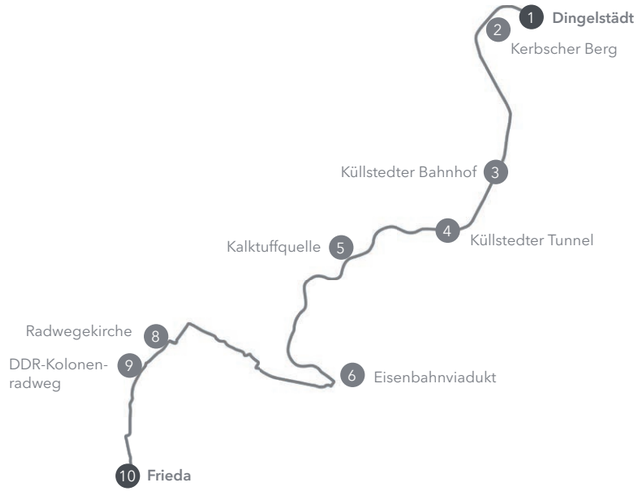
RADFAHREN UND EISENBAHNHISTORIE ERLEBEN

Erleben Sie die einzigartige Mischung aus lebendiger Eisenbahngeschichte und eindrucksvoller Landschaft: Tunnel und Viadukte, panoramareiche Hochebenen, markante Berglandschaften und malerische Flusstäler.

„Radfahren ist Meditation in Bewegung.

BERT VON RADAU

Kanonen-bahnrad-weg



Startpunkt der insgesamt rund 33 Kilometer langen, asphaltierten Radstrecke ist der ehemalige Bahnhof in **Dingelstädt** (1). Nach bereits kurzer Fahrtzeit erreichen Sie das ehemalige Franziskanerkloster auf dem **Kerbschen Berg** (2). Der heutige Wallfahrtsort beeindruckt mit seiner herrlichen Parkanlage und einem Freiland-kreuzweg. Eine Cafeteria bietet die Möglichkeit, sich für die Weiterfahrt zu stärken, die mit einer leichten Steigung beginnt.

Nahe des **Küllstedter Bahnhofs** (3) überqueren Sie den höchsten Punkt. Daran anschließend führt Sie der Radweg durch den **Küllstedter Tunnel** (4). Mit 1.530 Metern ist er der Längste der fünf Tunnel auf der Strecke und sogar der längste Fahrradtunnel Deutschlands. In der Mitte des Tunnels herrschen das ganze Jahr über Temperaturen von 8 – 10°C. Daher empfiehlt es sich auch im Hochsommer einen Pulli oder eine leichte Jacke einzupacken.

Der weitere Streckenverlauf weist ein nahezu kontinuierliches Gefälle auf. Östlich des Heiligenbergtunnels können Sie eine geologische Besonderheit besichtigen. Hier tritt eine **Kalktuffquelle** (5) zu Tage, deren Wasser nach wenigen Metern wieder im Gestein versickert und unterirdisch weiterfließt.

Einige Kilometer weiter wartet das nächste Highlight auf Sie - ein imposantes **Eisenbahnviadukt** (6). Dieses überspannt das Taldorf Lengenfeld unterm Stein in 24 Metern Höhe mit einer Länge von 237 Metern. Der Radweg führt unterhalb des Viaduktes entlang und bietet einen tollen Blick auf die eisernen Rundbögen. Der ehemalige Bahnhof, der im Ort liegt, ist heute Start und Ziel eines Draisinebetriebes.

Der letzte Abschnitt des Kanonenbahnradweges verläuft straßenbegleitend bis zum Routenziel. Im kleinen Dorf Großtöpfer sollten Sie unbedingt Halt an der barocken **Radwegekirche** „Der gute Hirte" (7) machen. Diese ist von Ostern bis zum Reformationstag geöffnet und lädt zum Ausruhen ein.

Über ein kurzes Stück des früheren **DDR-Kolonnenweges** (8) an der ehemaligen innerdeutschen Grenze verlassen Sie das Bundesland Thüringen und erreichen innerhalb weniger Kilometer das Endziel des Kanonenbahnradweges, das hessische Frieda (10).

MEHR ZUR GESCHICHTE

Die Bahnstrecke war ein Teilstück der strategischen Eisenbahnlinie Berlin-Straßburg, die nach dem deutsch-französischen Krieg 1870/71 aufwendig gebaut und betrieben wurde. Die militärische Bedeutung der Bahnstrecke verlieh ihr den Namen "Kanonenbahn". Nach dem zweiten Weltkrieg musste der Betrieb aufgrund von Grenzteilung und Zerstörung eingestellt werden. Heute wird ein Abschnitt als Draisinenstrecke sowie als Rad- & Wanderweg genutzt.

Abenteuer beginnen da,
wo Pläne enden.

PLANEN SIE JETZT IHRE

SOMMERAUSZEIT

Wenn Sie sich für einen Aufenthalt in unserem Haus interessieren,
rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

+49 (0) 3606/6637-0
info@hotel-am-vitalpark.de

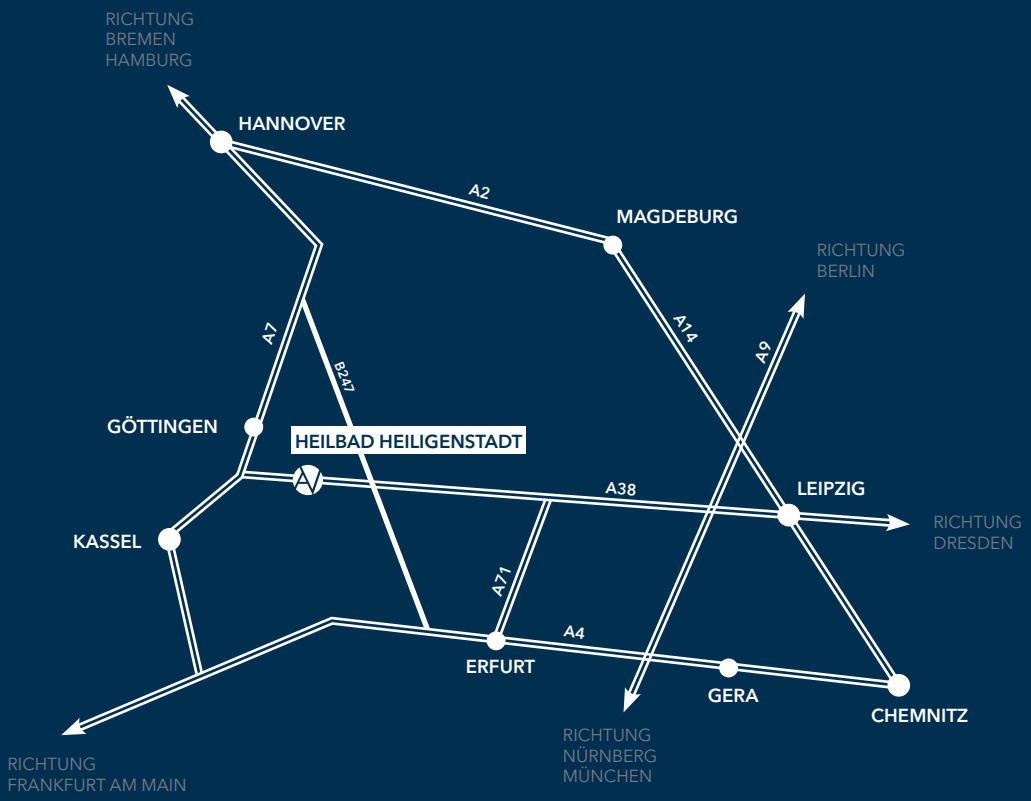
Gern können Sie Ihr Wunschzimmer & Reisezeitraum auch in unserem
Onlinetool auswählen. Besuchen Sie dafür einfach unsere Webseite.

www.hotel-am-vitalpark.de

HOTEL

AM VITALPARK

WELLNESS TAGUNG FITNESS



Hotel am Vitalpark | In der Leineaue 2 | 37308 Heilbad Heiligenstadt
Tel.: +49 (0) 3606/6637-0 | Mail: info@hotel-am-vitalpark.de
www.hotel-am-vitalpark.de

Stand: März 2023 | Druckfehler, Irrtum, Preis- sowie Angebotsänderungen vorbehalten.
© Bilder: Mediafabrik Leinefelde, Tino Sieland, Iris Blank, Adobe Stock

#hotelamvitalpark