

Wohlbefinden für Körper und Geist

Liebe Gäste,

es ist uns immer wieder eine Freude, Sie als unsere Gäste in der schönen Stadt Meran begrüßen zu dürfen.

Seit 1830 als Kurort anerkannt, zählt die Stadt zu den bedeutendsten Kurorten Europas. Meran bietet das ganze Jahr über ein mildes Klima und ist daher der ideale Ort, um sich vom Alltagsstress zu erholen und sich dank der **personalisierten Revital Detox-Anwendungen des Palace Hotels** zu regenerieren. **Die präventiven Kurprogramme von Revital** zielen darauf ab, Giftstoffe zu beseitigen, Energie zurückzugewinnen und mit dem Abnehmen zu beginnen. Dank des Teams aus Medizinern, Therapeuten und Ernährungsberatern, die seit über 20 Jahren zusammenarbeiten, werden Sie wieder ein gesundes Gleichgewicht und neue Lebensenergie finden.

Um möglichst lange gesund zu bleiben, ist eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Im Palace Meran lernen Sie, wie Sie schlechte Gewohnheiten durch ein exklusives und einzigartiges Ernährungskonzept ändern können. Mit dem Ziel, den Körper von angesammelten Giftstoffen zu reinigen, verwendet die Revital Detox-Diät ausschließlich frische, saisonale Produkte pflanzli-

chen Ursprungs, die reich an natürlichen Vitaminen und Antioxidantien sind.

Das Team von **Küchenchef Günther Pirhofer** verwöhnt den Gaumen mit gesunden und schmackhaften Gerichten.

Während Ihres Aufenthalts haben Sie die Möglichkeit, in Kochkursen besondere Rezepte und neue Zubereitungsmethoden zur gesunden Erhaltung der Nährstoffe kennen zu lernen.

Die Kosmetiklinie Revital wurde erweitert und bietet eine neue Produktpalette, wie die neue Gesichtsmaske Hydra Essential Velvet und die Körpercreme Thermoactive. Die Therapeuten und das Personal der Revital-Hydro-Fangotherapie verwenden einzigartige professionelle Produkte, die reich an synergetischen Wirkstoffen sind, wie Südtiroler Quellwasser, natürliche Phytoextrakte, Meeresalgen und reine bretonische Tonerde.

Herzlich willkommen im Palace Hotel in Meran, das gesamte Team freut sich darauf, Sie zu verwöhnen, so dass Sie sich wie zu Hause fühlen!



Was ist Stress? Gibt es verschiedene Arten von Stress? Kann es positiven Stress für unseren Körper geben oder ist er immer nur negativ?

Es sollte klargestellt werden, dass Stress an sich weder gut noch schlecht für den menschlichen Organismus ist. In der Tat würde die Menschheit ohne Stress nicht existieren. Tatsächlich ist Stress, auch wenn er heute zu einem negativen Begriff geworden ist, eine normale physiologische Reaktion, und erweist sich in der Evolutionsgeschichte der menschlichen Spezies als positiv. Stress ist nicht immer negativ: Er kann gut für Sie sein und daher als Eustress bezeichnet werden, er kann aber auch schädlich sein und zu Distress führen.

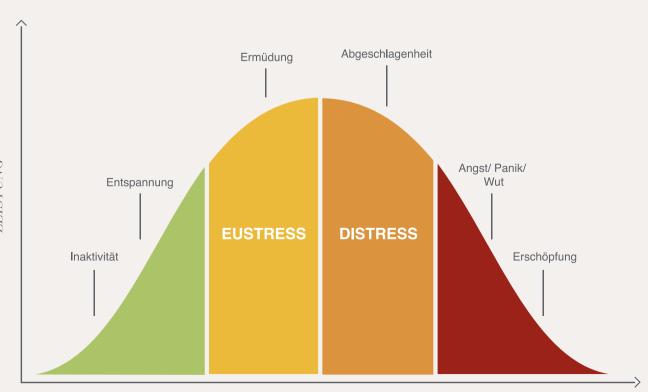
Der Unterschied zwischen positivem und negativem Stress ist der Unsicherheitsfaktor. Einfacher ausgedrückt: Stress ist positiv, wenn er erwünscht ist, er gibt uns das Gefühl, unsere Umwelt zu beherrschen, und infolgedessen wächst die Vitalität auf ein Maximum an, er ist das, was für das Leben unverzichtbar ist und sich in Form von konstruktiven und interessanten Umweltreizen manifestiert. Die "Stressreaktion" hilft, uns physisch und psychisch auf ein

Problem vorzubereiten. Stress kann eine gute Sache sein, wenn er im richtigen Maß und für begrenzte Zeiträume dazu beiträgt, die unvermeidlichen Krisen zu bewältigen, die das Leben uns beschert. Wenn also die "Stressreaktion" Kraft, Enthusiasmus und Zielstrebigkeit mit sich bringt, ist das eine gute Sache, weil es die allgemeine Gesundheit des Menschen fördert. *Eustress* hält uns gesund und glücklich.

Umgekehrt **ist Stress negativ und wird so als** *Distress* **bezeichnet**, wenn er unerwünscht und unangenehm ist und von Gefühlen der Unsicherheit, des Unbehagens und der Angst begleitet wird. Negativer Stress ist unangenehm, z. B. wenn man nicht weiß, wie man sich verhalten soll, und es bedauert, die Situation nicht meistern zu können, und somit ängstlich wird. Beispiele für *Distress* sind solche, die schwerwiegende emotionale und physische Störungen verursachen, die nur schwer zu bewältigen sind.

STRESS-KURVE

- Geringer Stress (nützlich für die Erholung)
- Functional Stress kann positiv oder negativ sein und ermöglicht hervorragende Leistungen)
- **Disfunctional Stress** (kann positiv oder negativ sein und ermöglicht hervorragende Leistungen)
- **Burn-out** (kann echte stressbedingte Krankheiten auslösen)



STRESSNIVEAU

Aber was passiert mit dem Körper in diesen Situationen, mit denen wir täglich konfrontiert werden?

Der Organismus hat nur ein einziges Ziel: das Individuum in die beste Verfassung zu versetzen, um eine schwierige oder unsichere Situation zu bewältigen. Er muss in der Lage sein, zu kämpfen, wenn der Gegner schwach oder der Stress überschaubar ist, und zu fliehen, wenn der Widersacher stärker oder der Stress unbeherrschbar ist. Unser Körper muss auf jeden Fall bereit sein, mit jeder Situation fertig zu werden.

Die Anzahl der belastenden Ereignisse und ihre Dauer können als sehr guter Vorhersagewert für den Gesundheitszustand oder das Auftreten von Proble-

men angesehen werden, und die negativen Auswirkungen treten dann auf, wenn ein Widerspruch zwischen den Umweltanforderungen und der subjektiven Fähigkeit, diese zu erfüllen, besteht.

Menschen, die unter Dauerstress leiden, haben ein um 45% höheres Risiko, an Typ-II-Diabetes zu erkranken. Sie haben ein schwächeres Immunsystem, ihr Blutdruck steigt, der Heißhunger auf Süßigkeiten und Zucker nimmt zu, und der erhöhte Cortisolspiegel im Blut verringert Libido und die sexuelle Aktivität.

Körperliche und geistige Ermüdung hat ihren Ursprung in unserem Lebensstil, in einem Alltag, der uns verschiedenen Arten von Stress aussetzt, der sich positiv oder negativ auf unsere kognitiven Fähigkeiten und unsere körperliche Leistungsfähigkeit auswirken kann.

Um diesen Risikofaktoren entgegenzuwirken, wird eine vorbeugende Behandlungsperiode empfohlen, um den Gesundheitszustand zu verbessern und wieder zur Höchstform zurückzukehren.

Die personalisierten Revital-Behandlungen im Palace Merano zielen darauf ab, negativen Stress abzubauen / Giftstoffe zu eliminieren / eine Gewichtsabnahme einzuleiten und die Energie des Körpers wieder in einen optimalen Zustand zu bringen, um die verschiedenen Selbstheilungsprozesse des Körpers auf ausgewogene Weise zu reaktivieren.

Der Stoffwechsel wird angeregt, die Verdauungsfunktion verbessert, der Muskeltonus gestärkt und die Haut gestrafft

Die Schlafqualität wird optimiert und somit die Lebensqualität verbessert.

Ernährungsberater helfen dabei, ungesunde Essgewohnheiten zu ändern.

REVITAL GESUNDHEIT

FORSCHUNG UND REVITAL BIO-ENERGETIK

REVITAL SPA

REVITAL-HYDRO-FANGOTHERAPIE

Die Blut- und Lymphzirkulation wird durch die Gewichtsabnahme verbessert, die peripheren und lebenswichtigen Organe des Körpers erhalten mehr Sauerstoff und Nährstoffe.

Das Immunsystem wird gestärkt.

All diese positiven Einflüsse verbessern die Gehirnund Körperfunktionen.





DAS SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT UND DIE REVITAL-DETOX-DIÄT

Dank des Vorhandenseins von Puffersystemen ist der Körper selbst in der Lage, überschüssige Säure oder Alkalität zu neutralisieren und so den pH-Wert im Gleichgewicht zu halten.

Die pH-Skala reicht definitionsgemäß von 0 bis 14: 0 bedeutet vollständige und absolute Azidität, während 14 vollständige Basizität bedeutet. **Der pH-Wert 7 bedeutet Neutralität.** Nur sehr wenige Stoffe in der Natur sind wirklich neutral. Innerhalb des Organismus variiert der pH-Wert stark in Abhängigkeit von den verschiedenen Milieus und Zonen, die für unterschiedliche Funktionen zuständig sind.

Die mit dem Körper kompatiblen Werte reichen von 6,8 bis 7,8.

Der pH-Wert im Inneren des Körpers ist Ausdruck des Gesundheitspotenzials der Fluide, die sich innerhalb und außerhalb der Zellen befinden. **Entlang dieser Skala findet das Leben statt.**

Ein gesunder Körper kann sich selbst ausreichend reinigen, sofern diese Systeme nicht mit übermäßigen Mengen an Toxinen und Kataboliten (sauren Rückständen des Zellstoffwechsels) überlastet sind.

Der alkalische pH-Wert des Bauchspeicheldrüsensaftes beispielsweise dient







zum einen dem reibungslosen Funktionieren der anderen an der Verdauung beteiligten Enzyme und zum anderen der Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts, das durch die Sekretion von Magensäure gestört wurde. Damit der Körper möglichst lange gesund bleibt und nicht erkrankt, muss er in der Lage sein, einen absolut stabilen pH-Wert zu halten. So erschöpft beispielsweise eine Ernährung, die zu viele säurebildende Lebensmittel enthält, die physiologischen Puffersysteme, die damit möglicherweise überfordert sind, was zu einer Übersäuerung führt. Die Zellstauung führt dann zu einer Veränderung des biologischen Milieus des Körpers, und mit der

Schwächung des Immunsystems wird die Tür für chronische und degenerative Krankheiten geöffnet.

Dies bedeutet nicht, dass es ratsam ist, alle säurebildenden Lebensmittel zu streichen, aber es ist wichtig, sich ausgewogen zu ernähren und Lebensmittel zu sich zu nehmen, die ausreichend Vitamine, Spurenelemente und Antioxidantien (Obst und Gemüse) liefern, um ein säurebildendes Ambiente entgegenzuwirken (z. B. ein Abendessen mit Fleisch, Wein und Kaffee).

Anzeichen für eine Übersäuerung des Körpers

MangeInde Energie

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien Übergewicht

Muskelschmerzen sowie Knochen- und Gelenkschmerzen

Zahnfleischentzündung und Mundgeruch

Häufige Entzündungen der Atemwege

Fahler Teint und trockene Haut

Verstopfung und Blähungen



Lebensmittel, die eine **Übersäuerung verursachen können**, sind weißer Zucker, raffinierte Mehle, verarbeitete Lebensmittel und übermäßiger Konsum von Fleisch, Kaffee und Tee.



Saisonales, frisches und biologisches Obst und Gemüse, Joghurt, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten und daraus gewonnene Öle sollten bevorzugt werden.

Die Revital Detox-Diät bringt mit ihrem exklusiven Konzept, das den Säure-Basen-Haushalt berücksichtigt, einen entscheidenden und unmittelbaren Nutzen für den Körper.

ES WIRD DAHER EMPFOHLEN, SIE MINDESTENS ZWEIMAL IM JAHR ZU WIEDERHOLEN; WEIL:

- sie reich an Lebensmitteln mit antioxidativen Eigenschaften ist und den Alterungsprozess verlangsamt;
- sie **dem Körper Energie und Vitalität zurückgibt** und ihm ermöglicht, die natürlichen Selbstheilungsprozesse zu reaktivieren;
- sie die Gewichtsreduktion fördert;
- sie deutlich Verstopfungen und Blähungen reduziert;
- sie die Stimmung und die Gehirnfunktion verbessert;
- sie das Immunsystem schützt und stärkt;
- sie den Knochen- und Gelenkapparat stärkt;
- sie der Haut von Anfang an **Glanz und Ausstrahlung zurückgibt**.

Die Revital-Kosmetiklinie erweitert ihr Sortiment

Im Einklang mit den Prinzipien der Revital-Methode, die im Palace Merano entwickelt wurde, um dem Körper Vitalität, Gesundheit und Langlebigkeit zu verleihen, wurde **die Kosmetiklinie Revital um fünf neue Rezepturen erweitert**. Um die Haut tiefgehend mit Feuchtigkeit zu versorgen und zu nähren und so die Gesundheit zu fördern und die Gesichtsalterung zu verlangsamen, wurde die Linie Revital Kosmetik um zwei neue Cremes und eine Anti-Aging-Maske erweitert. Für den Körper wurden zwei absolut innovative Produkte entwickelt: ein leistungsstarkes Gel, um den Körper auf sportliche Aktivitäten vorzubereiten, und ein einzigartiges Gel zur Straffung und Festigung des Gewebes.

Entwickelt mit modernster Technologie, basierend auf der Idee, dass der menschliche Körper ein biologisch ganzheitlicher Organismus ist, zielen die neuen Formeln darauf ab, die Einzigartigkeit und Eigenschaften jedes Hauttyps zu respektieren. Die Revital-Linie verwendet natürliche Wirkstoffe wie Südtiroler Quellwasser, Rohstoffe und Phytoextrakte von höchster Qualität, bretonische Meeresalgen, ätherische Öle und reine Tonerden. Die Produkte werden nicht an Tieren getestet und enthalten keine Silikone.





FACE CARE

REVITAL HYDRA ESSENTIAL VELVET MASK

Maske mit Hyaluronsäure und Gatuline® Expression. Eine Gesichtsmaske mit feuchtigkeitsspendender Wirkung, reich an Acmella oleracea, einem spezifischen Wirkstoff zur Bekämpfung von Mimikfalten und zur Vorbeugung von Alterserscheinungen. Aloe Vera und Shorea liefern weiterhin zusätzliche Nährstoffe und Vitalität für eine samtige, strahlende Haut.

Hyaluronsäure, Acmella oleracea, Aloe vera, Sheabutter, Ceratonia siliqua, Shorea, Vitamin E, ätherische Öle aus Minze, Zitrone, Thymian und Kiefer.

REVITAL INTENSIVE NOURISHING CREAM

Für anspruchsvolle, trockene und dehydrierte Haut. Eine Creme auf Fettbasis mit Schutzfunktionen gegen Witterungseinflüsse und einer starken Anti-Aging-Wirkung.

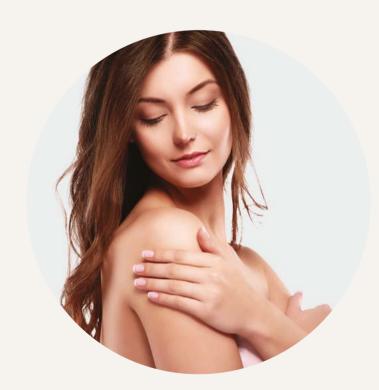
Dank Sojaproteine, Vitamin E und Panthenol schützt und erneuert sie das Gewebe der Gesichtshaut.

REVITAL ANTIOX REPAIR NIGHT CREAM

Pflegende Nachtcreme. Während der Nachtruhe wirkt sein Hautfunktionskomplex, indem er die beanspruchten Kapillaren abschwellen lässt und die Aktivität der freien Radikale blockiert. Ideal in Kombination mit Revital Vitamin Booster Ampullen.

Vitamin C, Vitamin E, Traubenkernöl, Borretschöl, Ceratonia siliqua, Panthenol, Aloe vera.





BODY CARE

REVITAL THERMOACTIVE CREAM

Thermoaktive Creme. Bereitet die Muskeln auf die sportliche Betätigung vor. Sie kann eine leichte und angenehme wärmende Wirkung bei körperlicher Anstrengung auslösen. Sie beugt auf natürliche Weise Muskelschmerzen, Kontraktionen und Muskelkater vor. Wirksame Körperbehandlung zur Beseitigung von Hautunreinheiten. Dank seiner wärmenden und entgiftenden Wirkung hilft es gegen kompakte Cellulite und überschüssiges Fettgewebe. Sie kann auf den Bauch und Oberschenkel aufgetragen werden. Mit Plastikfolie abgedeckt lässt man sie bis zu 20 Minuten einwirken.

Arnika-Extrakt, Johanniskraut und Capsicum, ätherische Öle aus Rosmarin, Majoran, Muskatnuss, Koriander, Kampfer.

REVITAL BODY FIRMING GEL

Körpergel zur Straffung und Tonisierung des Gewebes dank Wirkstoffen wie Volufiline (Sarsasapogenin, gewonnen aus den Wurzeln der asiatischen Pflanze Anemarrhena asphodeloides), begünstigt das Körpervolumen mit einem kosmetischen Effekt ähnlich dem des Lipofillings. Proteasyl (Erbsenextrakt) ist ein Anti-Protease-Komplex, der die Elastizität und Festigkeit der Haut fördert. Enthält Chritmum Maritimum (Meerfenchel) mit regenerierender Wirkung, Vitamin E, Panthenol. Gel mit einer frischen, schnell einziehenden Konsistenz.

Ideal für eine Behandlung mit sofort spürbarem Straffungseffekt, die gleichzeitig zur Stärkung des Gewebes beiträgt und den Zeichen der Hautalterung entgegenwirkt.

ORANGEN TAPIOKA



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 ml Orangensaft

40 g Tapiokaperlen

1 Esslöffel Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

- Den Orangensaft aufkochen und dann die Tapioka-Perlen hinzufügen.
- 2. 7 bis 8 Minuten kochen lassen und schließlich den Agavendicksaft hinzufügen.
- Gut abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.
- 4. Nach Belieben dekorieren.

Tapioka ist ein Lebensmittel, das aus den Wurzeln der Maniokpflanze hergestellt wird, die in Äquatorialafrika und Südamerika weit verbreitet ist. Tapioka ist glutenfrei, schlackenarm, sehr leicht verdaulich und darmschonend. Sie ist bei allen Erkrankungen des Verdauungssystems, einschließlich Colitis, angezeigt. Da sie sehr reich an Stärke ist, liefert sie sofort verfügbare Energie: Es ist daher ratsam, die verzehrte Menge nicht zu überschreiten, insbesondere bei Diabetes und Übergewicht.

Die in diesem Rezept verwendeten Tapioka-Perlen nehmen nach dem Kochen an Volumen zu und werden gallertartig, weshalb sie ein angenehmes Sättigungsgefühl erzeugen. In der Küche findet Tapioka vielfältige Verwendung, z. B. als natürliches Verdickungsmittel für Desserts, Suppen oder Cremes.

Die Orange ist eine Frucht, die reich an Wasser, einfachen Zuckern und Ballaststoffen ist und wenig Kalorien enthält. Diese Zitrusfrucht enthält auch Mineralien wie Kalium (für ein gesundes Herz und Kreislaufsystem), Kalzium und Phosphor (für gesunde Knochen und Zähne), Natrium und Vitamine.

Insbesondere der hohe Vitamin-A-Gehalt unterstützt die Sehkraft, pflegt die Haut und hilft, Infektionen vorzubeugen. Vitamin C ist wichtig wegen seiner antioxidativen und Anti-Aging-Wirkung und weil es die Eisenaufnahme fördert. Durch die enthaltene Zitronensäure fördert die Orange die Verdauung.

Die vor allem im weißen Teil unter der Schale enthaltenen Ballaststoffe regulieren nicht nur die Aufnahme von Zucker, Fetten und Proteinen, sondern fördern auch die Verdauung und die Darmpassage.

Zu vermeiden bei Allergien und bei Magenübersäuerung oder Reflux.