

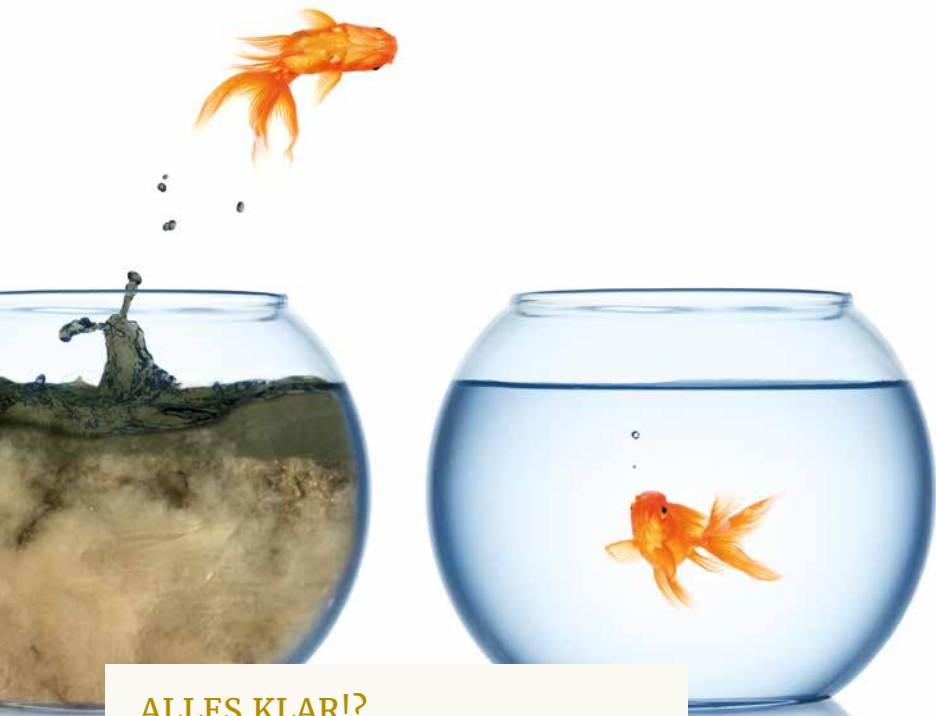


ELZLAND
HOTEL PFAUEN

★ ★ VITALIS & SPA ★ ★



ZRT[®] - ZELLBIOLOGISCHE REGULATIONSTHERAPIE



ALLES KLAR!?

In welchem Wasser sind die Überlebenschancen von Zellen größer? Bei der ZRT® kümmern wir uns um Ihre saubere und klare Zellumgebung. Ihr Körper dankt es Ihnen mit langer Vitalität und Gesundheit.

GESUNDHEIT: UNSER HÖCHSTES GUT

Jede*r von uns möchte solange wie möglich gesund bleiben. Die Chancen dafür stehen heute sehr gut, wenn sich die Einzelnen aktiv in die Erhaltung ihrer Gesundheit einbringen. Jeder Mensch entscheidet für sich selbst, ob er eigenverantwortlich den Zivilisationserkrankungen vorbeugen möchte.

ZIVILISATIONSKRANKHEITEN: VORBEUGEN UND HEILEN

Die chronischen Zivilisationskrankheiten wie Arthrose, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Alzheimer etc. gehören heute zum großen Spektrum der Erkrankungen. Als auslösende Ursachen gelten nachweislich viele negative Faktoren der heutigen Lebensweise wie z. B. Bewegungsmangel, Fehl- und Überernährung, chronischer Stress, Belastung durch Schadstoffe usw.

DER SCHLEICHENDE PROZESS

Eine ungesunde Lebensweise führt zu schleichenden krankmachenden Veränderungen im Körper, die zunächst lange Zeit unbemerkt bleiben, bis sie sich in einer chronischen Zivilisationskrankheit manifestieren. Oft kommt es erst nach einigen Jahren zu eindeutigen Veränderungen in den Laborwerten des Blutes und Auffälligkeiten in der apparativen Diagnostik sowie bei der körperlichen Untersuchung.

Auf dem Weg in die Zivilisationskrankheiten erleiden wir unspezifische Symptome wie vermehrte Müdigkeit, mangelnder Antrieb, depressive Verstimmung, schmerzhafte Beschwerden oder Vitalitätsverlust.

CHRONISCH KRANK BEDEUTET: „KEINE HEILUNG“

Die Bezeichnung „chronisch krank“ bedeutet, dass die Zivilisationskrankheiten als nicht heilbar eingestuft werden, und es mit dem Fortschreiten der Krankheit immer mehr zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes kommt. Sicherlich ist die Heilung einer chronischen Zivilisationserkrankung ab einem bestimmten Schweregrad kaum mehr möglich. In diesem Stadium können aber immer noch eine Reduzierung der Beschwerden und eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

WAS GESCHIEHT IN DIESER ZEIT, IN DER NUR UNSPEZIFISCHE SYMPTOME IM KÖRPER AUF DEN AUSBRUCH EINER KRANKHEIT HINWEISEN?

Die zellbiologische Betrachtungsweise kann auf diese Fragen wegweisende Antworten geben, da sie die biologischen Zusammenhänge im Mikrobereich der Gewebe berücksichtigt bzw. die Zelle im Kontext mit ihrer Umgebung betrachtet.

„WIR ENTSTAMMEN EINER EINZIGEN ZELLE“

Das Leben eines Menschen beginnt mit einer einzigen Eizelle, die sich nach der Befruchtung fortwährend teilt. Durch die Teilung und Spezialisierung der Zellen entstehen nach wenigen Wochen zunehmend die Organe und das werdende Kind nimmt immer mehr Gestalt an. Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht schließlich aus etwa 80 Billionen Zellen, die durch ihre harmonische Zusammenarbeit eine wesentliche Grundlage unserer Gesundheit und Vitalität darstellen. Alle unsere Fähigkeiten wie z.B. Denken oder Bewegen, resultieren immer aus Leistungen von vitalen Zellen. Die Gesamtvitalität und das gesamte Leistungsvermögen des Menschen basiert somit auf der Grundlage gut versorgter und gut funktionierender Zellen.

*„Wenn es unseren Zellen gut geht,
dann geht es auch uns gut.“*

BAUSTEINE DER ZELLBIOLOGISCHEN REGULATIONSTHERAPIE IM ELZLAND HOTEL PFAUEN

*Unsere Spezialität:
Ihr Wohlbefinden*



ERNÄHREN

- frisch, nährstoffreich,
ausgewogen z. B. durch
- vollwertige regionale Produkte
 - genussvolle Basenkost
 - Low Carb
 - ausreichend trinken



ENTSPANNEN

- loslassen und wahrnehmen
z. B. durch
- Schweben im Solebad (Floating)
 - Massagen und Bäder
 - Entspannungsübungen
 - Klangreisen und Meditation
 - BMS (Biomechanische Stimulation)

ENTGIFTEN

- entsorgen kommt vor versorgen
z. B. durch
- basische Bäder und Lymphdrainage
 - Sauna und Tiefenwärme
 - ausgewogener Säure-/Basenhaushalt
 - Darmsanierung
 - BMS (Biomechanische Stimulation)

BEWEGEN

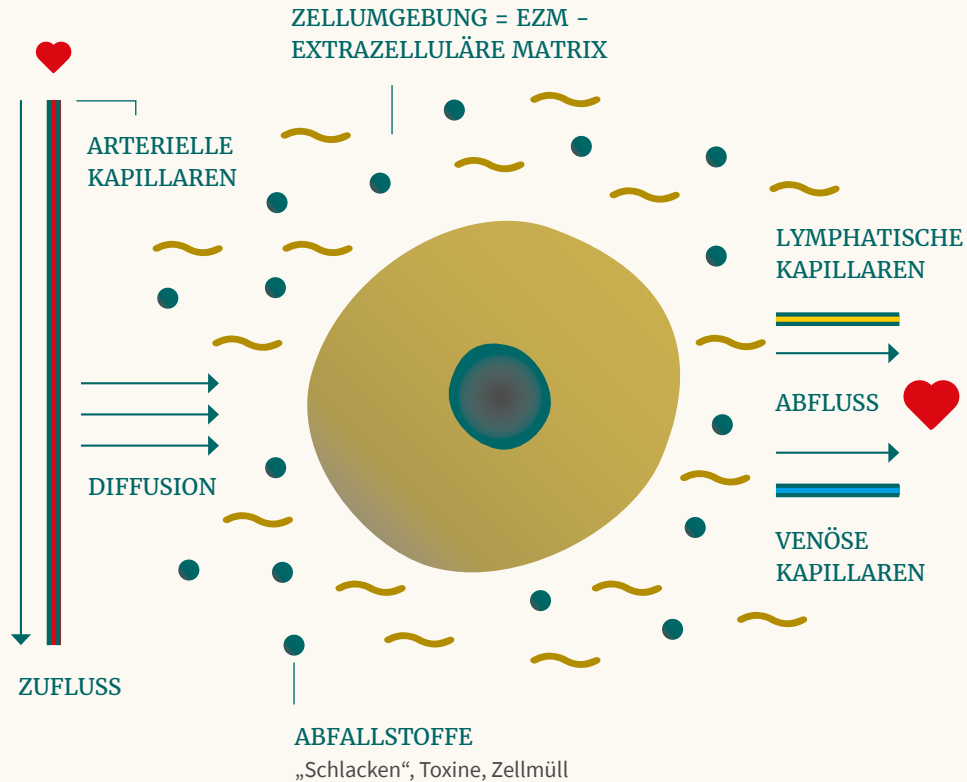
- loslegen und in Schwung kommen
z. B. durch
- Fitness mit und ohne Coach
 - bei Beschwerden BMS (Biomechanische Stimulation)
 - Wandern, Mountainbiken und frische Luft tanken
 - ElzLand Aktivprogramm



AUFBAUEN

- vitalisieren und stärken
z. B. durch
- Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
 - Coaching
 - Workshops, Seminare, Ernährungsberatung

SCHEMATISCHE DARSTELLUNG DER ZELLE UND IHRER UMGEBUNG



UNSERE „INNERE UMWELT“: DIE EXTRAZELLULÄRE MATRIX

Die extrazelluläre Matrix (EZM) besteht nicht nur aus Gewebsflüssigkeit, sondern ist komplex aufgebaut und je nach Organ unterschiedlich gestaltet. Die Menge und Art der eingelagerten Fasern, der Grundsubstanz und deren Flüssigkeit in der EZM variieren je nach Organ erheblich. Das Grundprinzip, dass jede Zelle von ihrer EZM abhängig ist, findet sich aber bei jeder einzelnen Zelle unseres Körpers.

Die gesamte Flüssigkeit in der EZM beläuft sich auf etwa 20 Liter. In ihr befinden sich Nährstoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Hormone, genau wie die Abfallprodukte aus dem Zellstoffwechsel. Bei einem Körpergewicht von 60 Kilogramm macht die EZM nahezu ein Drittel des Gesamtgewichtes aus.

In der Naturheilkunde wurde diesem Raum schon immer eine große Bedeutung zugemessen, wohingegen er in der Schulmedizin bis heute kaum vorkommt. Mittlerweile wird jedoch mehr und mehr gefordert, dass in der Medizin die Zelle im Kontext mit ihrer EZM endlich eine angemessene Beachtung findet.

DIE ERNÄHRUNG UNSERER ZELLEN

Schon lange weiß man, dass in unserem Organismus an keiner Stelle eine Blutkapillare (= winziges Blutgefäß) unmittelbar eine Zelle berührt. Über die arteriellen Blutgefäße werden Nährstoffe und Sauerstoff im Körper verteilt und letztlich die extrazelluläre Matrix mit diesen lebenswichtigen Stoffen angereichert. Aus ihrer unmittelbaren Umgebung schöpft die Zelle dann ihre lebensnotwendigen Substanzen. Die Zelle ernährt sich also aus ihrer EZM und gibt die Endprodukte ihres Stoffwechsels in diese ab.



**„An keiner Stelle des Körpers berühren
die Kapillaren unmittelbar die Zellen.“**

C. B. Reichert, 1845

ENTSORGUNG KOMMT VOR DER VERSORGUNG

Über die extrazelluläre Matrix erfolgt – neben der Ernährung der Zellen – die Entsorgung der Stoffwechsellrückstände, welche dann über die lymphatischen und die venösen Kapillaren weiter transportiert werden. Dieser Abtransport sorgt für die Reinigung der extrazellulären Matrix. Nur dann bleibt sie durchgängig und Sauerstoff und Nährstoffe können wieder zur Zelle gelangen. Die Funktions- und Leistungsfähigkeit der Zelle hängt somit von der Mikrozirkulation ab. Über diese bezieht sie ihre lebenswichtigen Stoffe, wobei die ausreichende Zufuhr abhängig ist von der regelmäßigen Abfuhr. Vereinfacht kann man sagen: „Es kann nur Neues nachfließen, wenn das Alte abtransportiert wurde.“

DIE „VERSCHLACKUNG“ DER EXTRAZELLULÄREN MATRIX (EZM)

Natürlich gibt es keine „Schlacken“ im eigentlichen Sinne. Es handelt sich hier um einen bildhaften Sammelbegriff für Stoffwechselendprodukte der Zellen, für chemische Substanzen, Schwermetalle und Zellzerfallsprodukte in der EZM. Sie alle müssen aus der EZM entsorgt werden, sonst wird die Ernährung der Zellen durch die Verschmutzung zunehmend eingeschränkt und ein Überleben der Zelle ist nicht mehr gesichert. Geeignete Maßnahmen zur Entschlackung, Entgiftung oder Ausleitung sind daher stets sinnvoll.



WIE LÄSST SICH DIE EXTRAZELLULÄRE MATRIX SAUBER HALTEN?

Körperliche Bewegung pumpt die Flüssigkeit aus der EZM über die venösen und lymphatischen Kapillaren ab und spült so die „Abfallstoffe“ weg. Deshalb sollten wir uns täglich ausreichend bewegen. Mit unserer Ernährung und den Genussgiften entscheiden wir selbst, wie viele toxische Belastungen wir in der EZM ansammeln. Wir benötigen also eine Lebensführung, welche die EZM für unsere Zellen lebensdienlich erhält.

ZRT® – ZELLBIOLOGISCHE REGULATIONSTHERAPIE

Alle Faktoren, die auf das biologische System „der Zelle und ihre EZM“ einwirken, gilt es zu berücksichtigen. Bei der ZRT® - Zellbiologische Regulationstherapie kümmern wir uns speziell um die EZM, damit Ihre Zellen sich genauso fit und vital fühlen, wie der Fisch im klaren (statt trüben) Wasser.

Nach einer Konsultation und Beratung durch einen Experten können Sie alle Maßnahmen und Programme für eine erfolgreiche ZRT® - Behandlung direkt im Anschluss unter Anleitung geschulter und kompetenter Mitarbeiter*innen des Vitalis Gesundheitszentrum selbstständig umsetzen.



„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für die Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages mehr Zeit für die Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp (1821-1897)

IHRE ZELLEN ATMEN AUF

Verbessern Sie bei der ZRT® die Umgebung Ihrer Zellen, damit diese aufatmen können und wieder mit voller Kraft ihre Aufgaben erfüllen. Sie fühlen sich gesünder, sind leistungsfähiger und voller Energie. Die ZRT® ist biologisch und wissenschaftlich fundiert und individuell auf Sie abgestimmt.

URLAUB MIT NACHKLANG – IM ELZLAND HOTEL PFAUEN

Im Urlaub ist es leichter, einen guten Vorsatz zu starten als im Alltag, denn wir im ElzLand Hotel Pfauen sorgen für genügend Ruhe, Muße, Genuss und Abwechslung. Hier haben Sie Zeit, an sich zu denken und gleichzeitig Ihren Urlaub in einer der reizvollsten Naturlandschaft des Schwarzwalds mit all ihren Vorzügen und ausgezeichneter Luft zu genießen.



„Mach Dich kundig und nimm deine Gesundheit in die eigene Hand“



*Zur Vertiefung empfehlen
wir folgende Literatur:*



ELZLAND
HOTEL PFAUEN

★ ★ VITALIS & SPA ★ ★

Pfauenstraße 6 · 79215 Elzach - Oberprechtal · Tel. +49 (0)7682 - 94 79 10
info@elzland-hotel-pfauen.de · www.elzland-hotel-pfauen.de
Geschäftsführer: Hans Karl Herr · Amtsgericht Freiburg HRB 713718