

Bad Füssing  
*#gesundgenießen*

HOTEL  MÜRZ

WUNSCH  HOTEL

*Fasten***auszeit**

[muerz.de](http://muerz.de)



# basenfasten Basics

## einführung

Eine basenfasten Kur im Wunsch Hotel Mürz hilft Ihnen, sich nachhaltig gesünder zu ernähren.

Unsere Ernährung hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Diese Erkenntnis ist nicht neu, aber entscheidend. Doch viele Menschen verbinden gesundes Essen mit Verzicht und eingeschränkter Lebensqualität.

Wer basenfasten einmal kennengelernt hat, weiß, dass sich gesunde Ernährung und Genuss sowie Freude am Essen nicht widersprechen. Mit einer basenfasten Kur tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und steigern gleichzeitig Ihr Wohlbefinden.

Probieren Sie es aus, Sie werden die neu gewonnene Vitalität nicht mehr missen wollen.

Preise gültig ab 1. Februar 2023.

Alle Preise sind pro Person angegeben.

Änderungen und Verbesserungen vorbehalten.

Bilder: Gernot Gleiss, Shutterstock, Wacker GmbH,  
Kur- & Gästeservice Bad Füssing

#ersterschritt

basenfasten<sup>®</sup>  
die wacker-methode<sup>®</sup>



## basenfasten Basics

die wacker-methode



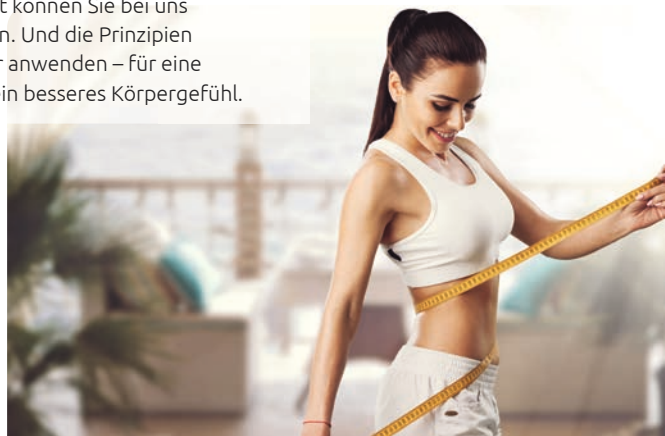
Beim basenfasten ernährt man sich hauptsächlich von Obst und Gemüse. Die von Sabine Wacker entwickelte Methode ist somit kein Fasten im eigentlichen Sinn.

Sie müssen keine Angst vor einem ständigen Hungergefühl haben. Beim basenfasten stellt man schlichtweg seine Ernährung von säurebildenden auf basische Nahrungsmittel um – und es ist noch einfacher als es klingt.

Hier steht nicht der Verzicht im Vordergrund, sondern der Genuss – basenfasten ist Genussfasten. Nach diesem Credo hat Sabine Wacker im Laufe der Jahre eine große Auswahl an basischen Rezepten kreiert.

Diese geschmackliche Vielfalt können Sie bei uns im Wunsch Hotel Mürz kosten. Und die Prinzipien ganz einfach zu Hause weiter anwenden – für eine bewusstere Ernährung und ein besseres Körpergefühl.

100% essen  
100% genießen  
100% natürlich  
100% gesund  
100% Geschmack

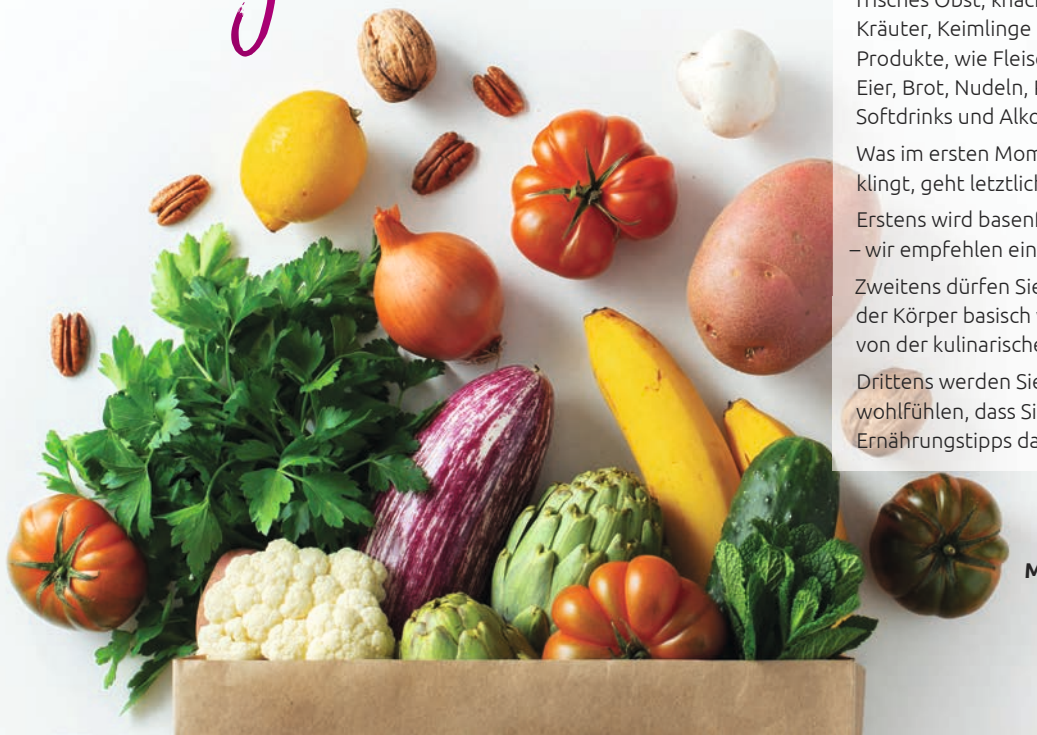




# Basische Ernährung

basenreich essen

#gesünderleben



basenfasten beruht auf einem einfachen Prinzip: Sie ersetzen säurebildende durch basenbildende Lebensmittel.

Zu den basenbildenden Lebensmitteln gehören frisches Obst, knackige Salate und Gemüse, frische Kräuter, Keimlinge und viele Sorten Nüsse. Tierische Produkte, wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier, Brot, Nudeln, Reis, Süßigkeiten sowie Kaffee, Softdrinks und Alkohol sollten Sie vermeiden.

Was im ersten Moment nach einer Herausforderung klingt, geht letztlich leicht von der Hand:

Erstens wird basenfasten nur für kurze Zeit angewendet – wir empfehlen eine Dauer von sieben bis zehn Tagen.

Zweitens dürfen Sie alles essen und trinken, was der Körper basisch verarbeiten kann – Sie werden von der kulinarischen Vielfalt überrascht sein.

Drittens werden Sie sich hinterher so wohlfühlen, dass Sie einige der basischen Ernährungstipps dauerhaft beherzigen wollen.

Mehr Infos zu basischer Ernährung  
finden Sie unter [basenfasten.de](https://basenfasten.de)

# Basische Ernährung

säure-basen-haushalt in balance



Dank basenfasten können Sie Ihre Ernährung einfach und dauerhaft auf basenreich umzustellen. Doch warum ist das sinnvoll und wichtig?

Bei der Verdauung von Nahrung entstehen Säuren und Basen, die unser Körper braucht. Es gibt also Nahrungsmittel, die zu Säuren (Fleisch, Alkohol etc.), und Nahrungsmittel, die zu Basen (Obst, Gemüse etc.) umgebaut werden. Bei einem gesunden Menschen ist der Säure-Basen-Haushalt in der Regel ausgeglichen.

Säurebildende Lebensmittel sind nicht an sich ungesund – entscheidend ist die Menge, die dem Körper täglich zugeführt wird.



Nimmt ein Mensch auf Dauer zu viele säurebildende Lebensmittel zu sich, werden die Säuren im Körper zwischen gelagert, was die Gesundheit beeinträchtigen kann.

Unseren langjährigen Erfahrungen zufolge können Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, aber auch Hautprobleme die Folge sein. basenfasten hilft den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Nutzen Sie das erlernte Wissen nach der Kur als Denkanstoß für eine bewusstere Ernährung. Essen sie täglich Obst und Gemüse und gehen Sie sparsam mit säurebildenden Lebensmitteln um. Auf Dauer können Sie sich allmählich an die 80/20-Faustregel herantasten und im Idealfall einen Anteil von ca. 80% basenreichen Lebensmitteln beherzigen.



## #inbalancebleiben



# basenfasten im Hotel

gesund genießen

#fastenauszeit



Im Wunsch Hotel Mürz fällt der Einstieg in die Welt des basenfastens leichter, weil Sie sich um (fast) nichts kümmern müssen.

Verbringen Sie einen erholsamen Urlaub mit dem feinen Unterschied, dass Sie nebenbei etwas für Ihre Gesundheit tun. Denn wir servieren Ihnen ausschließlich raffinierte basische Gerichte.

Ihre Liebsten dürfen Sie natürlich begleiten und sich an unserer frischen regionalen Küche erfreuen, während Sie Ihr basenfasten Menü genießen.

Auch an unserem umfangreichen Gesundheits- und Bewegungsprogramm können Sie zusammen teilnehmen. So wird aus einem Wellness- oder Paarurlaub ein gesunder Spaß für alle.

Während Ihres Aufenthalts werden Sie von unseren Guest Managern professionell und zuvorkommend betreut. Im persönlichen Gespräch bzw. zusammen mit anderen basenfasten Gästen wird Ihnen das nötige Knowhow in allen Ernährungsfragen vermittelt.

Mit dem erlernten Wissen können Sie basenfasten auch zu Hause weiter anwenden und Ihr Leben dauerhaft gesünder gestalten.



# basenfasten im Hotel

entspannen und bewegen



Ruhephasen sind ein wichtiger Bestandteil der basenfasten Kur. Das Wunsch Hotel Müritz lässt da kaum Wünsche offen. Lassen Sie die Seele bei einem Basenbad baumeln, genießen Sie eine Wohlfühlbehandlung in der Beautyfarm, schwitzen Sie im Saunabereich oder relaxen Sie im heißen Thermalmineralheilwasser.

Jeder weiß, wie wichtig guter Schlaf für die Gesundheit ist. In unseren bequemen Betten, weit weg von den Herausforderungen des Alltags, ruhen Sie wohl und starten fit in den Tag.

Apropos fit: Zu unserem Gesundheits- und Bewegungs-Programm gehören Nordic Walking, Pilates, Aqua-Fitness, Qi Gong, Stretching, Beckenboden-Training, Bauch-Beine-Po und mehr.

Oder genießen Sie die herrliche Landschaft des Rottals bei Spaziergängen, beim Nordic Walking oder bei einer Radtour. Golf- bzw. Tennisspielern bieten wir als Partnerhotel vergünstigte Konditionen auf ausgewählten Plätzen.

Eine basenfasten Kur im Hotel ist keine Zeit des Verzichts, sondern eine Zeit für Genuss. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise in die Obst- und Gemüswelt und lassen Sie sich von unserem Küchenteam mit basenreichen Kreationen überraschen.

#einfachentspannen



# basenfasten Angebote

gesunde ernährung mit genuss



## basenfasten Woche

*zufriedener mit sich selbst*

### Inklusive:

- **7 Übernachtungen mit basenfasten Vollpension**  
inklusive belebtem Wasser und basischen Kräutertees
- Alle Verwöhnleistungen
- Betreuung vor Ort durch basenfasten Guest Manager
- 1x Aromaöl-Entspannungsmassage à ca. 30 Min.
- 2x Basenbad
- 1x basisches Körperpeeling
- 1x basische Körpercreme-Pflegepackung
- Leberwickel zur eigenen Anwendung auf dem Zimmer
- Ihr persönliches basenfasten Begrüßungsset inkl. Booklet
- Pkw-Stellplatz

DZ Standard **ab € 1150**

DZ Komfort Sonnenblick **ab € 1220**

DZ Superior Sonnenblick **ab € 1255**

DZ Deluxe **ab € 1395**

EZ Standard **ab € 1220**

EZ Gartenblick **ab € 1255**

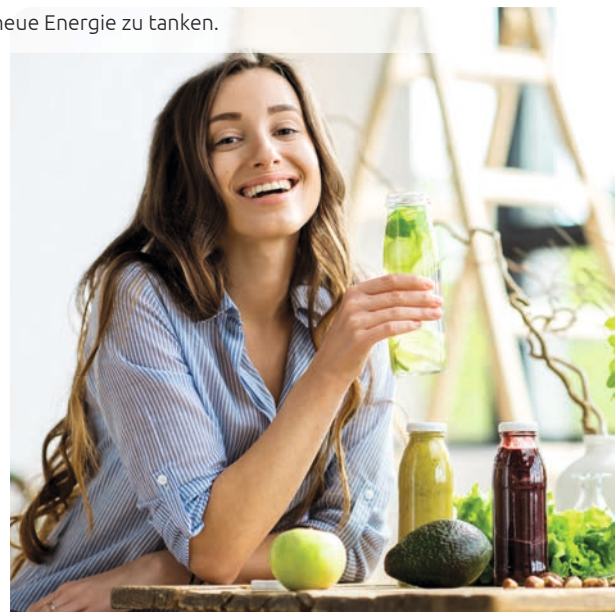
Suite Mürz **ab € 1465**

Suite Wunsch **ab € 1535**

### Fasten kann gesundheitsfördernd wirken

Fasten entgiftet, reinigt, entsäuert und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Zum Fasten gehört eine gründliche Untersuchung, reinigende und entsäuernde Behandlungen sowie Bewegungs- und Entspannungsprogramme.

Unser Heilpraktiker und die richtige Ernährung helfen Ihnen Ballast abzubauen sowie Kraft und neue Energie zu tanken.



## Basenfasten Kur

*basenhaushalt in balance*

### Inklusive:

- **10 Übernachtungen mit basenfasten Vollpension**  
inklusive belebtem Wasser und basischen Kräutertees
- Alle Verwöhnleistungen
- Betreuung vor Ort durch basenfasten Guest Manager
- 1x Aufnahme- und Ernährungsgespräch
- 2x basische Rückenbehandlung
- 2x basische Wickel
- 2x Basenbad
- 1x basisches Körperpeeling
- 1x basische Körpercreme-Pflegepackung
- 1x Basentee
- Leberwickel zur eigenen Anwendung auf dem Zimmer
- Ihr persönliches basenfasten Begrüßungsset inkl. Booklet
- Pkw-Stellplatz

DZ Standard **ab € 1753**

DZ Komfort Sonnenblick **ab € 1853**

DZ Superior Sonnenblick **ab € 1903**

DZ Deluxe **ab € 2103**

EZ Standard **ab € 1853**

EZ Gartenblick **ab € 1903**

Suite Mürz **ab € 2203**

Suite Wunsch **ab € 2303**

## Basenfasten Auszeit

*basische genusswochen*

### Inklusive:

- **21 Übernachtungen mit Vollpension:**
  - \* Tag 1–6: basenreiche VP – *entspannter Einstieg*
  - \* Tag 7–17: basenfasten VP – *entgiften und entsäuern*
  - \* Tag 18–22: basenreiche Vollpension – *fit für den Alltag*
- Belebtes Wasser und basische Kräutertees
- Alle Verwöhnleistungen
- Betreuung vor Ort durch basenfasten Guest Manager
- 6x Basenbad
- 3x basisches Körperpeeling
- 3x basische Körpercreme-Pflegepackung
- 1x Dr. Spiller Hydro-Marin Thalasso Gelmask  
Gesichtstreatment à ca. 80 Min.
- 1x Dr. Spiller Hydro-Marin Thalasso Ocean Detox  
Rückenbehandlung à ca. 60 Min.
- 1x Kurland Permanent Contour Ganzkörper  
Stempelmassage à ca. 70 Min.
- Leberwickel zur eigenen Anwendung auf dem Zimmer
- Ihr persönliches basenfasten Begrüßungsset inkl. Booklet
- Pkw-Stellplatz

DZ Standard **ab € 3174**

DZ Komfort Sonnenblick **ab € 3384**

DZ Superior Sonnenblick **ab € 3489**

DZ Deluxe **ab € 3909**

EZ Standard **ab € 3384**

EZ Gartenblick **ab € 3489**

Suite Mürz **ab € 4119**

Suite Wunsch **ab € 4329**

#gesundgenießen



# Verwöhnleistungen

alles inklusive

## Service & Programm

- › Edelsteinwasser zur Begrüßung an der Rezeption
- › 1x Flasche Wasser und Vitamingruß auf dem Zimmer
- › Leihbademantel und Badetasche während Ihres Aufenthaltes (Badeslipper an der Rezeption)
- › 25% Greenfee-Ermäßigung im ThermenGolfClub Bad Füssing-Kirschham und der Golfregion Donau-Inn
- › Come Together mit Familie Wunsch
- › Kostenloses WLAN (je nach Empfang)
- › Internetterminal für unsere Gäste
- › Salon mit Zeitungen, Zeitschriften und Büchern zum Ausleihen sowie Spieltisch
- › Kostenlose Parkplätze und Tiefgarage direkt am Hotel
- › Kostenlose Ladestation für Tesla-Modelle und Elektrofahrzeuge mit Typ-2-Stecker
- › Ermäßigte und kostenlose Eintritte mit der Kur- und Gästekarte (Kurbeitrag)
- › Reservierung von Abschlagzeiten in der Golfregion Donau-Inn
- › Platzreservierung auf der Tennisanlage Bad Füssing

## Wellness & Spa

- › Nutzung des Wellness- und Spabereiches mit hauseigener Mineral-Heil-Therme (Schwimmbecken 31°C & Whirlpool 36°C)
- › Garten mit Naturschwimmteich und Liegewiese
- › Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Caldarium und Infrarotsauna
- › Verschiedene Ruhebereiche zum Entspannen
- › Trinkbrunnen mit EWO belebtem Wasser
- › Teebar in der Spa Lounge
- › Nutzung unseres Wellness- und Spabereiches am Anreisetag und am Abreisetag open end

## Fitness & Entspannung

- › Fitnessbereich mit Cardio- und Kraftgeräten
- › Einweisung in die Fitnessgeräte auf Anfrage
- › Gesundheits- und Bewegungsprogramme wie Nordic Walking, Aqua-Fitness, Qi Gong, 8 Schätze, Beckenboden-Training, Funktions-Gymnastik, Bauch-Beine-Po...
- › Entspannungs- und Meditationsprogramme wie Yoga, Traumreise, Klangreise, Zen Meditation, Meridian-Dehnungsübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung...
- › Nordic-Walking-Stöcke während Ihres Aufenthaltes zum kostenlosen Ausleihen

#willkommen



## Intervallfasten Woche

*es zählt wann, nicht was*

### Inklusive:

#### > 7 Übernachtungen mit basenreicher Vollpension:

- \* Basenreiches Frühstück
- \* Leichte Speise mittags (Suppe oder Salat)
- \* Basenreiches Menü mit Proteinquelle abends
- \* Fastenzeit 16 Stunden (17:30 bis 9:30 Uhr)
- > Belebtes Wasser und basische Kräutertees
- > Alle Verwöhnleistungen
- > Betreuung vor Ort durch Ihren persönlichen Guest Manager
- > 1x Basenbad
- > 1x basisches Körperpeeling
- > 1x basische Körpercreme-Pflegepackung
- > 3x Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie im Aktivverfahren à ca. 30 Min.
- > Leberwickel zur eigenen Anwendung auf dem Zimmer
- > Pkw-Stellplatz

|                         |                  |                |                  |
|-------------------------|------------------|----------------|------------------|
| DZ Standard             | <b>ab € 1108</b> | EZ Standard    | <b>ab € 1178</b> |
| DZ Komfort Sonnenblick  | <b>ab € 1178</b> | EZ Gartenblick | <b>ab € 1213</b> |
| DZ Superior Sonnenblick | <b>ab € 1213</b> | Suite Müritz   | <b>ab € 1423</b> |
| DZ Deluxe               | <b>ab € 1353</b> | Suite Wunsch   | <b>ab € 1493</b> |

## Intervallfasten Angebote

fasten mit der 16/8-Methode



## Intervallfasten Kur

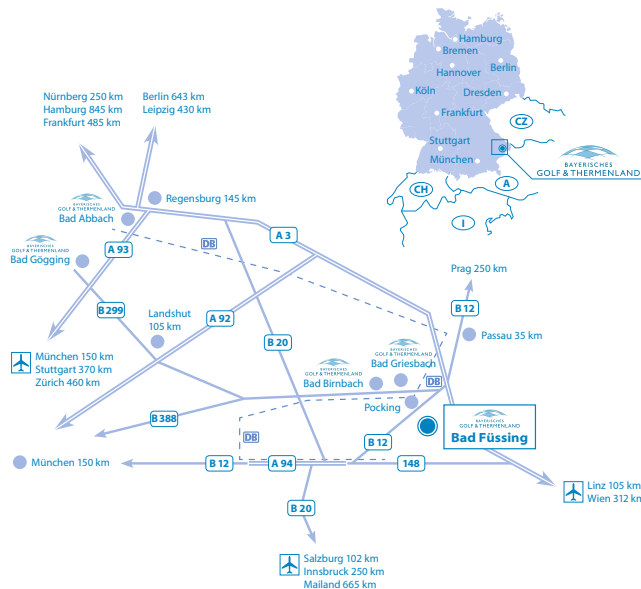
*jojo-effekt – das war mal*

### Inklusive:

#### > 14 Übernachtungen mit basenreicher Vollpension:

- \* Basenreiches Frühstück
- \* Leichte Speise mittags (Suppe oder Salat)
- \* Basenreiches Menü mit Proteinquelle abends
- \* Fastenzeit 16 Stunden (17:30 bis 9:30 Uhr)
- > Belebtes Wasser und basische Kräutertees
- > Alle Verwöhnleistungen
- > Betreuung vor Ort durch Ihren persönlichen Guest Manager
- > 2x Basenbad
- > 2x basisches Körperpeeling
- > 2x basische Körpercreme-Pflegepackung
- > 6x Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie im Aktivverfahren à ca. 30 Min.
- > Leberwickel zur eigenen Anwendung auf dem Zimmer
- > Pkw-Stellplatz

|                         |                  |                |                  |
|-------------------------|------------------|----------------|------------------|
| DZ Standard             | <b>ab € 2087</b> | EZ Standard    | <b>ab € 2227</b> |
| DZ Komfort Sonnenblick  | <b>ab € 2227</b> | EZ Gartenblick | <b>ab € 2297</b> |
| DZ Superior Sonnenblick | <b>ab € 2297</b> | Suite Müritz   | <b>ab € 2717</b> |
| DZ Deluxe               | <b>ab € 2577</b> | Suite Wunsch   | <b>ab € 2857</b> |



*Wunsch Hotel Mürz*

Kurhotel Mürz GmbH & Co. KG

Birkenallee 7-9

D-94072 Bad Füssing



☎ 08531 958-0

☎ 08531 29876

✉ info@muerz.de

**Gerichtsstand:**

Amtsgericht Passau

**Handelsregister:**

HRA 11720

**Betriebsnummer:**

84 769 340

**Umsatzsteuer-ID:**

DE 242 236 942

**Genehmigungsbehörde:**

Landratsamt Passau

**Bankverbindung:**

Rottaler Raiffeisenbank e.G.

IBAN: DE74 7406 7000 0000 100 811

BIC: GENODEF1POC



Urlaub in privat geführten Hotels  
homemade-hotels.de



Mitglied Deutscher  
Wellnessverband e.V.



Kleine privat geführte Hotels  
smallelegant-hotels.com



Bayerischer Heilbäder-Verband e.V.  
Qualitätsgeprüft TÜV Rheinland



Wir sind ein Treffpunkt Gesundheit  
Gastgeber in Bad Füssing



Gütesiegel des Bayerischen  
Heilbäderverbandes

**muerz.de**

f *HotelBadFuessing*

t *@HotelMuerz*

ig *@hotelmuerz*