

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 12: Die innere Uhr : im Rhythmus des Lebens

**Rubrik:** Markt & Info

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

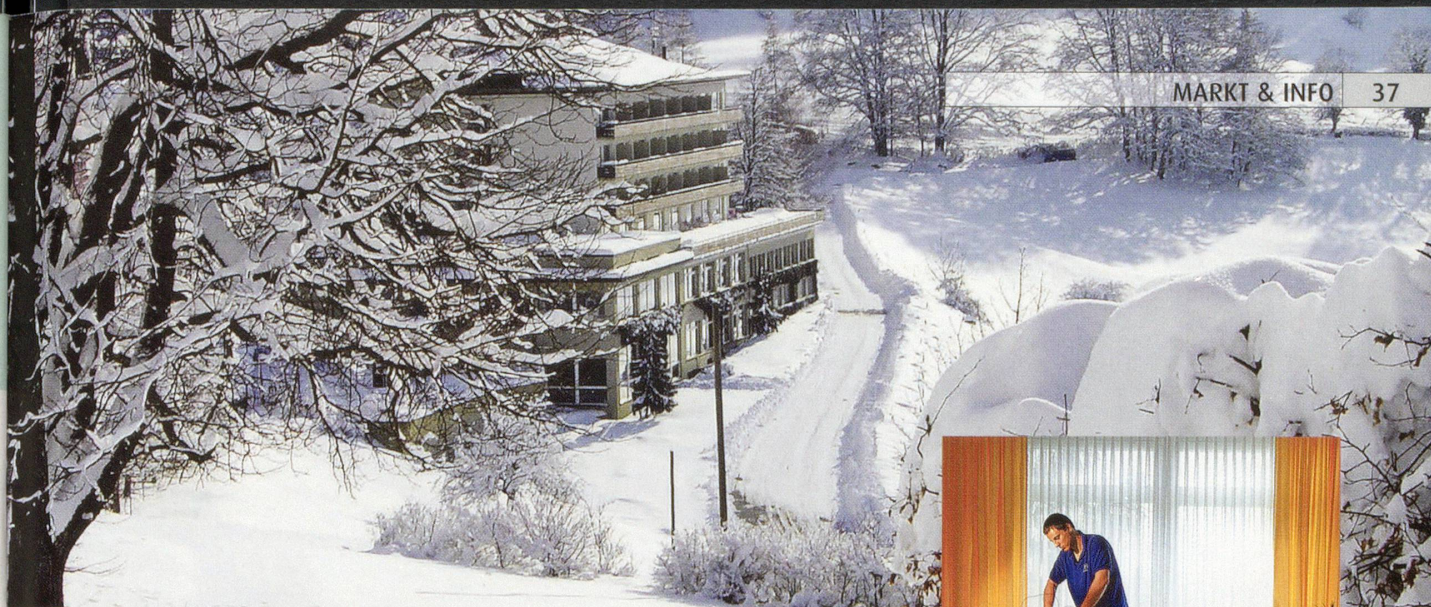
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## HOTEL BAD RAMSACH

### Schlank im Schlaf dank innerer Uhr

«Schlank im Schlaf» tönt vielversprechend, und wie wundervoll wäre es doch, wenn wir im Schlaf abnehmen könnten, statt uns mit mühsamen Diätprogrammen herumschlagen zu müssen. Kalorienzählen, das Abwägen der Nahrung oder einseitig ausgerichtete Essvorschriften reichen in den meisten Fällen nicht, um das Wunschgewicht zu erreichen bzw. zu halten.

Mithilfe des Trennkost-Konzepts des Internisten und Ernährungsmediziners Dr. med. Detlef Pape kann man die überschüssigen Pfunde dennoch loswerden. Durch eine einfache Ernährungs- und Lebensweise ist «Schlank im Schlaf» möglich, weil der Stoffwechsel in der Nacht anders arbeitet als am Tag und die Hormone den Auf- und Abbau der Stoffe im Biorhythmus regeln. Das Wissen um diese Vorgänge hilft beim Abnehmen und vor allem beim Halten unseres Gewichts. Wie heisst es doch: Abnehmen beginnt im Kopf.

Eine entsprechende Einführungswoche unter dem Motto «Schlank im Schlaf» bietet das Hotel Bad Ramsach schon seit einigen Jahren als bisher einziges Hotel in der Schweiz an. Während der Kurswoche erfahren Sie, was es bringt, über den Tag verteilt so zu essen, dass der Körper die besten Bedingungen hat, das überflüssige Gewicht loszulassen. Am Morgen und am Abend werden Kohlenhydrate und Eiweisse getrennt gegessen; am Mittag kann es dann eine Mischkostmahlzeit sein. Dank der richtigen Reihenfolge und der Zeitspanne zwischen den Mahlzeiten tragen wir dazu bei, dass sich das gewünschte Zeitfenster für den Gewichtsverlust auch wirklich öffnet.

Begleitet von einem moderaten Training macht der Körper noch besser mit, und das Wunschgewicht kann Realität werden. Während der einwöchigen Kur besteht darum in Bad Ramsach auch genügend Gelegenheit zur Bewegung in der Natur, im Gymnastikraum und im Schwimmbad. Jeden Tag steht zudem eine andere Massage auf dem Programm, und ein Saunaaufenthalt kann zusätzlich helfen, den Stoffwechsel auf Touren zu bringen. Jahrelange Erfahrungen zeigen deutlich: «Schlank im Schlaf» ist definitiv kein leeres Versprechen.

Unser Angebot: «Schlank im Schlaf»-Woche vom 27. Januar bis 2. Februar 2013:

- \* sechs Übernachtungen mit täglich 3 Mahlzeiten
- \* Aroma-, Teil- und Fussreflexzonenmassagen
- \* Wanderung und Ausflug ins Baselbiet
- \* Tägliche Morgen-, Atem- und Wassergymnastik

Pauschalpreis ab CHF 1220.- im Doppel- und CHF 1310.- im Einzelzimmer. Mehr Informationen unter:

Hotel Bad Ramsach  
CH-4410 Läuelfingen  
Tel. +41 (0)62 285 15 15  
E-Mail: [hotel@bad-ramsach.ch](mailto:hotel@bad-ramsach.ch)  
Internet: [www.bad-ramsach.ch](http://www.bad-ramsach.ch)

**Bad  
ramsach**

Auf dieser Seite kommen unsere Anzeigenkunden zu Wort. Sie sind für den Inhalt verantwortlich.