

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 3: Medikamente und Essen: was verträgt sich womit?

## Titelseiten

### 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:** 21.01.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | März 2016 | CHF 5.40

**Welt der  
Gewürze**

**Artenvielfalt  
und  
Gesundheit**

MEDIKAMENTE UND ESSEN

**Was verträgt sich womit?**





ADLER BALANCE Spa & Health Residency, St. Ulrich/Südtirol | Italien

## Entspannen im Herzen der Dolomiten

Die Dolomiten sind zu jeder Jahreszeit ein Reiseziel, das für Erholung pur steht. Hotels wie die ADLER BALANCE Spa & Health Residency in St. Ulrich verbinden Entspannung mit Gesundheit und genügen auch den höchsten Ansprüchen.

Eine klare, sanfte und lichtdurchflutete Bio-Architektur, die den Alltag draußen lässt und dafür den Gast in ihre Arme schließt, charakterisiert das Fünf-Sterne-Hotel Adler Balance Spa & Health Residency. Im Herzen der Dolomiten, inmitten des Ortes St. Ulrich, schaffen warmes Holz, weiche Formen und harmonische Farben ein natürliches Lifestyle-Ambiente – und die 30 Juniorsuiten mit Balkon und bezauberndem Panoramablick auf die Dolomiten sorgen für einen Urlaub im Zeichen der Erholung auf höchstem Niveau. Die exklusive Privat-Atmosphäre – keine Kinder unter 14 Jahre – und der diskrete Service ermöglichen ganzheitliches Wohlbefinden.

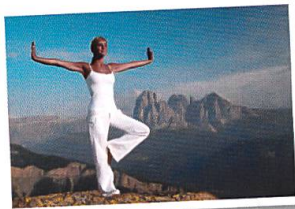
Das im Hotel liegende moderne Gesundheitszentrum ermöglicht dank Ärztezimmern, Naturheilpraxis und einem Check-up-Bereich umfassende Diagnosen und Therapien. Zur Auswahl stehen umfassende Angebote zu den Themen Prävention, Entschlackung, Gewichtsreduktion, Anti-Aging und Stressbewältigung.

Als erstes F.X. Mayr Zentrum in Italien liegt ein besonderer Fokus des Hotels auf dem Detox-Programm. ADLER BALANCE Detox F.X. Mayr basiert auf Schonung, Säuberung, Schulung, Substitution, Sport und Selbstfindung. Es empfiehlt sich besonders zur Reinigung und Regeneration des gesamten Organismus, bei chronischer Müdigkeit und Energieverlust, Verdauungsstörungen, Reizdarm, Allergien, Stoffwechselstörungen und zur Stärkung des Immunsystems. Das gesunde Gleichgewicht finden Gäste unter Anleitung von Dr. George Mazzola. Das Programm beginnt bereits zu Hause mit einem Telefonat mit dem Arzt und ersten Ernährungstipps. Im Hotel folgen ärztliche Untersuchungen und eine Diagnose via Bio-Impedanzanalyse und Bioelektrischem Check-up. Anhand der Daten zu Muskelmasse, Fett und Giften wird ein persönliches Ernährungsprofil erstellt und sportliche Aktivitäten wie Entspannungsübungen, Atemübungen und Spaziergänge in das Programm integriert. In der Endvisite werden die Erfolge mit Dr. Mazzola besprochen und Gäste erhalten wertvolle Tipps wie die umgestellte Ernährung auch zu Hause erfolgreich weitergeführt werden kann.

Das Adler Balance ist unterirdisch mit dem Haupthaus Adler Dolomiti verbunden. Alle Gäste können deshalb auch alle Spa-Anlagen nutzen. Kulinarisch verwöhnt der Sternekoch Armin Mairhofer. Das Restaurant bietet auch vegetarische, gluten- und laktosefreie Menüs.

Wie die anderen Adler Resorts bietet auch das Adler Balance das ganze Jahr über spannende und abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten. Dazu gehören Fitness- und Vitalkurse, Entspannungsübungen und meditative Übungen sowie jeden Tag zwei betreute Wanderungen.

Die Dolomiten, seit dem Jahr 2009 Unesco-Weltnaturerbe, eignen sich perfekt für Wander- oder Mountainbike-Touren im Sommer und zum Skifahren im Winter.



### ADLER BALANCE Spa & Health Residency

Str. Rezia 7, 39046 St. Ulrich, Italien

Tel. +39-0471-775 002

Mail [info@adler-balance.com](mailto:info@adler-balance.com)

[www.adler-balance.com](http://www.adler-balance.com)