



„Glück bedeutet, dass man sich um das Glück der anderen kümmert.“

AUS „HECTORS REISE ODER DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK“ VON FRANCOIS LELORD

**NEUE ANGEBOTE 2007:**  
Rücken Fit: Dr. Wolff  
Back-Check und -Training  
Medizinischer Check-up  
Felke Fitness-Kick  
Vegetodynamik  
**KLASSIKER 2007:**  
Fasten nach Buchinger

Das BIO-Hotel Englischer Hof im Nahetal bietet viel Bewegungsfreiheit ...

Das englische Landhausambiente von Menschels Vitalresort nimmt seine Besucher auf in eine Zeit der Ruhe und Harmonie. Mit viel Erfahrung, medizinischer Kompetenz und Liebe zum Detail werden die Gäste begrüßt. Wohlfühlen und Energie auf-tanken gewinnt hier im Herzen des wunderschönen Nahelandes eine neue Bedeutung.

Die Verbindung der traditionellen Felke-Kur mit moderner medizinischer Diagnostik und einer einzigartigen Wohlfühlwelt schenkt dem Besucher Vitalität und neue Kraft. Die Sinne öffnen sich, Lebensfreude kehrt zurück und schon nach wenigen Tagen fühlt man sich erholt, wie nach einem langen Urlaub.

Wer zu Menschels Vitalresort mit seiner wunderbaren Therme im Park reist, stärkt Körper und Geist, wird heiter und gelassen und schöpft vom ersten Tag an das volle Erholungspotenzial aus. Nicht zu vergessen sind natürlich auch die absolut leckeren und gesunden Verlockungen der 100% biologisch-kulinarischen Cuisine Wellness BIO.



... Platz zum Sein ...



... stilvolles Ambiente



... und ein junges Team

Ihre Familie Menschel



# LUST AUF LEBEN

„Alle wahren Muster des Geschmacks sind in der Natur.“ JEAN-JAQUES ROUSSEAU

**I**N MENSCHELS VITALRESORT wird besonders großer Wert auf Ausgeglichenheit und Harmonie gelegt. „Wie schon Goethe in seiner Farbenlehre erkannte, entsteht das Harmonische dann, wenn alle Farben und Aromen sich in einem Gleichgewicht befinden,“ beschreibt Birgit Franke, aus der 3. Menschel Generation, ihre Vorstellung eines ganzheitlichen Wohlfühlens. Als Ernährungswissenschaftlerin und Genießerin achtet sie auf ein ausgewogenes, gehaltvolles und gleichzeitig genussvolles Speisenangebot, wenn sie bei Menschels neue kulinarische Kompositionen entwickelt. Die kreative Bio-Vitalküche

ist die pure Sinnesfreude. Die Gäste genießen liebevoll komponierte Vollwert- und Fischmenüs sowie Salat- und Feinschmeckerbuffets, werden verwöhnt mit frischen Geschmackserlebnissen und vegetarischen Bio-Genüssen nach mediterranem Vorbild. Frische Kräuter, feine Gewürze, naturbelassene Öle, knackige Gemüse und Salate aus dem eigenen Garten, Reis, Kartoffeln und Obst mit dem ganzen Vitaminreichtum erntefrischer Lebensmittel schmecken toll und verleihen dem Körper wichtige Vitalstoffe.

**JUNGES GEMÜSE, ZARTE KRÄUTER UND EDLE FISCH.** Die abwechslungsreiche vegetarische Küche überrascht ihre Gäste auch mit exotischen Gerichten wie beispielsweise Quinoa und Amaranth. Diese erstaunlichen Kulturpflanzen sehen zwar aus wie Getreide und sie werden auch genauso verwendet, gehören jedoch zur Familie der Gänsefußgewächse. Die mineralstoffreichen Blätter verzehrt man als Gemüse oder Salat, veredelt mit feinen Kräutern und hochwertigen Ölen. Neben dem Gemüse ist Fisch der zweite „Star“ in der Vitalküche. „Fisch ist ein besonders wertvolles Nahrungsmittel, reich an hochwertigen



KREATIVE BIO-VITALKÜCHE IN MENSCHELS VITALRESORT: KULINARISCHE GAUMENFREUDEN BEGLEITEN DEN GAST DURCH DEN URLAUB.

Fetten, bringt er viel gesunden Schwung in unsere Cuisine Wellness Bio,“ so Birgit Franke. Zander mit Safran und Mungobohnen oder ein Seeteufel mit Wildreis auf Paprikasauce verwöhnen den Gaumen der Gäste im Englischen Hof. Als Weinbegleitung empfiehlt die kreative Kulinarikerin einen halbtrockenen Riesling aus dem Nahetal.

**EINE SÜSSE VERFÜHRUNG.** Weil, wer sich erholt, auch einmal gerne der süßen Leidenschaft frönt, verbringen die Gäste genussvolle Urlaubstage in Menschels Vitalresort in süßer Begleitung. Täglich serviert das

Küchenteam köstlich frische, hausgemachte Kuchen, gehaltvoll und mit dem besonderen kulinarischen Etwas der Vitalküche. Dazu empfiehlt sich ein anregender Espresso, ein cremiger Caffé Latte oder ein herzhafter Kräutertee. Dem Genuss sind in Menschels Vitalresort keine Grenzen gesetzt. Einmal pro Woche verführt Birgit Franke ihre Gäste auf ganz besondere Art. Dann nämlich, wenn sie zur Schokoladenverkostung mit der passenden Weinbegleitung lädt. Zu entdecken gilt es die feinsten Bio-Schokoladen – von Milkschokolade über gefüllte bis hin zu herben edelbitteren Kakaokompositionen

entführt einen dieser Geschmacksausflug in die Welt des süßen Seins. Besonders aufregend ist die Verkostung der reinen Schokolade. Ohne Zucker, ohne Milch ist der zarte Schmelz als Schokolade kaum zu erkennen. Und dann die Königsfrage: Welcher edle Tropfen passt zu welcher Tafel? Auch diese Frage wird aufs Geaueste erforscht. Zum fruchtig süßen Abschluss der Verkostung werden dann Obststücke, von Erdbeere über Banane bis hin zu Trauben selber schokoliert und genussvoll verzehrt. Ein wahrlich süßes Erlebnis!



FASTENZEIT BEDEUTET:  
FRISCHE SÄFTE, VIEL  
BEWEGUNG. EINFACH  
PURE LEBENSFREUDE.



# PAUSE FÜR KÖRPER UND GEIST

Fasten für die Sinne.  
Wie man die Welt in und  
um sich neu entdeckt.

**F**ASTEN FÜHRT DEN MENSCHEN hin zu innerer Ruhe und Harmonie. Es reinigt den Körper und öffnet die Sinne für die Dinge, die in einem und um einem vor sich gehen. Beim Fasten gönnt man dem Körper eine kleine Verschnaufpause und leitet über die inneren Organe wie Nieren, Darm und Lunge aus. Der Verzicht auf feste Nahrung ist für jeden Menschen, ob krank oder gesund, eine der besten Methoden, um neue Kraft zu schöpfen und das Immunsystem zu stärken. In Menschels Vitalresort wird ärztlich begleitetes Heilfasten nach Buchinger praktiziert, mit Gemüsebrühen, Säften und Tees, in Verbindung

mit den heilenden 4 Elementen der Felke-Therapie – Licht, Luft, Wasser und Lehm. „Fasten wirkt tief auf den Stoffwechsel ein und regeneriert den Körper. Der temporäre Verzicht auf feste Nahrung aktiviert unseren inneren Arzt. Denn Fasten ist ein instinktiver, natürlicher Mechanismus, um beispielsweise im Falle einer Erkrankung den Heilungsprozess zu unterstützen,“ weiß die Ernährungswissenschaftlerin Birgit Franke. Durch Fasten und viel Bewegung an der frischen Luft kann man selbst sehr viel für seine Gesundheit tun: Verschlackungen und Giftstoffe, die der Körper im Bindegewebe oder im Fettge-

webe abgelagert hat, lösen sich und werden ausgeschieden. Diesen Prozess kann der Gast vielfältig unterstützen, z. B. durch reichliches Trinken, die berühmten Lehm-bäder der Felke-Kur und Darmreinigung. „Bei regelmäßigem Heilfasten über einen längeren Zeitraum von mindestens 14 Tagen haben Wissenschaftler nachweisen können, dass sich bestehende Beschwerden und Erkrankungen verbessert haben und nachhaltig therapiert werden konnten,“ erklärt die Ernährungsspezialistin.



FRISCHE KRÄUTER IN FORM VON BRÜHEN ODER TEES SIND KULINARISCHE FASTEN-GENÜSSE. IM FASTENZIMMER STEHT IM SAMOVAR IMMER HEISSES WASSER UND EINE GROSSE AUSWAHL AN KRÄUTERN BEREIT.

**EIN EINBLICK IN DIE FASTENTAGE.** Fastentage bedeuten eine Auszeit für den Körper, die bewusst erlebt wird. Die Tage beginnen mit frisch gepressten Obstsaften und stärkenden Kräutertees. Mittags reicht die Küche eine Gemüsebrühe mit frischen Kräutern. Zur Mittagsruhe bringt eine Mitarbeiterin ein warmes Heublumensäckchen aufs Zimmer. Die Heublumen fördern die Funktion der Leber, die während des Fastens die größte Stoffwechselleistung erbringt. Nach der Mittagsruhe genießt man vitalisierenden Kräutertee mit Honig. Im Fastenzimmer steht im Samovar jederzeit heißes Wasser und eine große Auswahl an Kräutern für die Gäste bereit. Am Abend stärkt ein frisch gepresster Gemüsesaft den Körper – besonders wohltuend am wärmenden Kachelofen. Das Fasten wird durch viel Ruhe und Entspannung sowie Bewegung und frische Luft unter-

stützt. Bereits der so genannte Lehm-pastor Emanuel Felke wusste um die heilende Wirkung des Fastens und empfahl zur Unterstützung seine Therapie mit den Elementen Licht, Luft, Wasser und Lehm. Das tägliche Bad im Lehm ist bis heute die zentrale Anwendung der Felke-Therapie geblieben.

**LEHM ENTGIFTET, ENTSÄUERT UND ENTSCHLACKT.** Die heilende Wirkung des Lehms können die Gäste mit Lehm-bädern, Lehm-packungen oder im orientalischen Serail-Bad genießen. Auch Behandlungen der Wellnessabteilung wie z.B. Alaya'me, eine besonderes Körperpeeling mit tibetischen Kräutern unterstützt die Stoffwechsellätigkeit von innen, eine ideale Ergänzung zum Fasten. „Wir versorgen unsere Gäste während des Fastens mit viel Wissen um alles, was sich dabei in ihrem Körper

## Gesundes Fasten

### 7 Gründe, warum Fasten so gesund ist:

- ✓ Sie verlieren überflüssige Pfunde
- ✓ Reinigung des Organismus – Ihre Haut wird schöner
- ✓ das Bindegewebe wird gestrafft
- ✓ Fasten ist ein Jungbrunnen
- ✓ die Risikofaktoren sinken
- ✓ das Immunsystem wird gestärkt
- ✓ Ihre Gelenke und die Wirbelsäule werden entlastet

abspielt. Das ist besonders wichtig, damit es den Menschen gelingt, auch zu Hause bewusster zu leben,“ erklärt Birgit Franke. Kurzvorträge zu fastenrelevanten Themen und Gespräche fördern den Austausch mit den Gleichgesinnten und sind nicht nur für Neu-Faster eine unterhaltsame und spannende Erfahrung.



Begeben Sie sich auf ...

# EINE REISE DER SINNE

... und finden Sie zurück  
zu tiefer innerer Ruhe  
und Gelassenheit.

**DIE SCHÖPFERISCHE KRAFT** ganzheitlicher Massage, jetzt neu im Angebot von Menschels Vitalresort: die Vegetodynamik nach Margot Esser. Diese sanfte Behandlungsmethode erkennt den Menschen als ganzheitliches Wesen und führt ihn zurück zu innerer Balance und Harmonie. Das Besondere an Vegetodynamik ist die individuelle Ausrichtung auf die persönlichen Bedürfnisse jedes Gastes. Blockaden lösen sich, aufgestaute Lebensenergie beginnt wieder zu fließen. Tiefes Wohlbefinden durchströmt den Körper und führt zu innerer Zufriedenheit. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Organe werden entgiftet und das Immunsystem wird gestärkt.

„Durch achtsame Körperberührungen und wunderbare Massagen, abgestimmt auf

die jeweiligen Bedürfnisse des Einzelnen, durch persönliche Gespräche und ausgewählte Heilpflanzenkosmetik, kostbare Pflanzenöle sowie Lebensgesundmittel spürt man wieder den großen Quell der eigenen inneren Kraft,“ beschreibt Monika Menschel, Seniorchefin des Hauses, die positive Wirkung der Vegetodynamik.

**WIR STÄRKEN IHREN RÜCKEN.** Immer öfter schlägt der Rücken Alarm, weil wir zu lange sitzen und wichtige Muskelgruppen vernachlässigen. Rückenschmerzen blockieren dabei Energiepotenziale und beeinträchtigen uns im Alltag. Daher wurde jetzt in Menschels Vitalresort eines der in Europa führenden Rückenanalyse- und -trainingssysteme neu in den Bereich der Medizinischen Fitness aufgenommen.

„Der Dr. Wolff Back-Check analysiert das Kräfteverhältnis der einzelnen Muskelgruppen und definiert die Muskelpartien, die gestärkt werden müssen,“ erklärt Dr. Gudrun Herzel. „Mit dem Back-Check steht uns ein multifunktionales, mobiles Messsystem zur wissenschaftlichen Analyse der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen zur Verfügung.“ Unter alltagsnahen Bedingungen werden die entscheidenden haltungsrelevanten Parameter erfasst. Auf Basis der Analyse erstellt der Arzt sodann einen Trainingsplan, anhand dessen der Gast an speziellen Dr. Wolff Back-Solution-Geräten Schritt für Schritt Rücken, Wirbelsäule und Bauch stärken kann. Begleitet wird er dabei von den hoch qualifizierten Therapeuten des Vitalresorts.



IN DER THERME IM PARK GENIEßEN SIE EINE VEGETODYNAMIK-ANWENDUNG ODER LASSEN SICH IN PUNKTO RÜCKEN-MUSKULATUR FIT MACHEN.



**FÜR EIN GLÜCKLICHES UND GESUNDES LEBEN.**

In Menschels Vitalresort nimmt sich das Team Zeit für seine Gäste und bietet intensive Beratung und moderne Diagnostik in entspannter Atmosphäre. Dr. Matthias Menschel und Dr. Gudrun Herzel setzen in ihrer medizinischen Praxis auf fundierte Diagnostik mit Hilfe modernster Medizintechnik wie Labor-, Ultraschall- und Doppleruntersuchungen. Bei der Therapie legt man den Schwerpunkt auf Naturheilverfahren, wie Ernährungs- und Bewegungstherapie, Akupunktur, Infusionstherapie, Eigenblutbehandlung, UV-Bestrahlung des Blutes und Phytotherapie.

„Wir möchten Impulse für mehr gesundheitliche Eigenverantwortung setzen und Strategien an die Hand geben, mit denen man auch zu Hause jeden Tag etwas für sein Wohlbefinden tun kann. Eine an die Bedürfnisse der modernen Zeit angepasste gesunde Lebensführung ermöglicht eine wirksame Prävention und unterstützt eine erfolgreiche Therapie,“ sagt Dr. Menschel, „denn mit der Gesundheit wächst die Lebensfreude!“

FRÜHJAHRSSPECIAL

*Maikäfer*

buchbar bis 30. 06. 2007

- 7 Verwöhntage mit basenreicher VP
- Bestimmung des Säure-Basen-Status
- Alaya' me
- Massagen (2)
- Ganzkörper-Lehmserailbad
- Crystal-Basen-Bad
- Kochkurs „Säure-Basen“
- fit durch den Tag: Walking, Meditation, Qi Gong, Aqua-Fitness, Pilates, u. a.

DZ ab € 995,- p.P.  
EZ € 1.050,-

SOMMER-SPECIAL

*Auf Felke's Spuren*

buchbar 01. 07. - 02. 09. 2007

Der Sommerklassiker rund um Licht, Luft, Wasser und Lehm; für 7 oder 14 Tage

- fit durch den Tag: Walking, Meditation, Qi Gong, Aqua-Fitness, Pilates, u. a.
- Lehmbad
- Felke's Sitzreibebad
- Massagen

DZ ab € 915,- p.P.  
EZ € 975,-

# DIE ANGEBOTE 2007

NEU :

## Rücken fit

- 3 Verwöhntage
- Welcome-Sekt
- Dr. Wolff-Back-Check: 3 Tests zur Rückenanalyse und ärztliche Beratung
- Anleitung Dr. Wolff Gerätetraining für den Rücken / Gruppe
- Dr. Wolff Rückentraining / Gruppe
- 1x Rückenmassage
- fit in den Tag: Walking, Aqua-Fitness, Pilates, u. a.

DZ ab € 540,- p.P.  
EZ € 570,-

NEU :

## Felke Fitness-Kick

- 5 Verwöhntage mit VP
- Erstellung eines individuellen Vitalplans mit ärztlicher Aufnahmeuntersuchung
- Lehmteilpackung auf dem Rücken (2x)
- Ganzkörper-Lehmserailbad
- Nacken-Rücken-Massage
- Anleitung Dr. Wolff Gerätetraining für den Rücken / Gruppe
- Dr. Wolff Rückentraining / Gruppe
- fit durch den Tag: Walking, Meditation, Qi Gong, Aqua-Fitness, Pilates, u. a.
- Einführung in die Philosophie

DZ ab € 700,- p.P.  
EZ € 770,-

NEU :

## Medizinischer Check-up

Für den Check-up empfehlen wir Ihnen mind. 3 Tage Aufenthalt im Vitalresort.

- Anamnese und körperliche Untersuchung
- Ergometrie (EKG mit Laktatmessung)
- Laboruntersuchungen
- Ultraschall der Bauchorgane
- Bioimpedanzmessung (Körperfettmessung)
- Spirometrie (Lungenfunktionsprüfung)
- Urinstatus
- eingehende Befundbesprechung und Erstellung eines Vitalplans

€ 355,-

NEU :

## Natural Beauty

- 7 Verwöhntage mit VP
- Veda' me Entschlackungsmassage
- Alaya' me Tibetisches Kräuterpeeling
- Sesam' me Natürliches Lifting
- Ganzkörper-Lehmserailbad
- Hautvital-Bad „Sesam & Sahne“
- Anleitung Dr. Wolff Gerätetraining für den Rücken / Gruppe
- Dr. Wolff Rückentraining / Gruppe
- BIA-Körperfettmessung
- fit durch den Tag: Walking, Meditation, Qi Gong, Aqua-Fitness, Pilates, u. a.

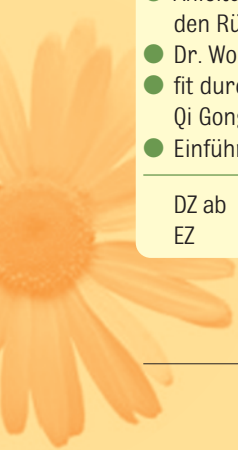
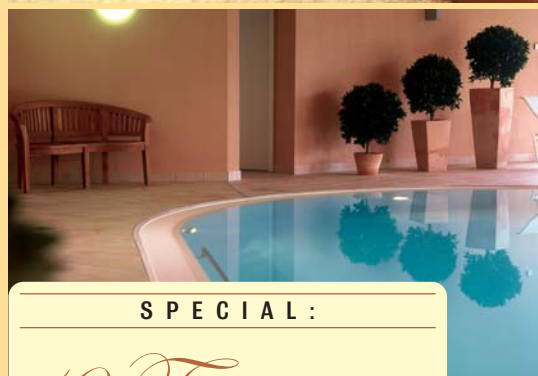
DZ ab € 1.015,- p.P.  
EZ € 1.125,-

SPECIAL :

## 10 Fastentage nach Buchinger

- Erstellung eines individuellen Vitalplans mit ärztlicher Aufnahmeuntersuchung
- Ärztliche Fastengespräche, Abschlußgespräch
- Körperfettmessung (2)
- Fastengesprächsrunden
- Colon-Hydro-Therapie, Darmspülungen
- Kräuterpackungen (6-7)
- Lehmbad oder Lehmpackung (9/6)
- Wellness-Massage
- Fußreflexzonenmassage
- Beauty „Schönheit aus dem Blatt“
- fit durch den Tag: Walking, Qi Gong, Aqua-Fitness, Pilates, Rücken-Fit u. a.
- Anleitung Dr. Wolff Gerätetraining für den Rücken / Gruppe
- Dr. Wolff Rückentraining / Gruppe

DZ ab € 1.560,- p.P.  
EZ € 1.695,-



MENSCHELS VITALRESORT  
Felke-Kurhaus Menschel  
Englischer Hof | Familie Menschel  
Naheweinstraße  
D-55566 Bad Sobernheim - Meddersheim



Naheland | Rheinland-Pfalz  
Tel: +49 (0) 67 51/850  
Fax: +49 (0) 67 51/5380  
info@menschel.com  
www.menschel.com