

10 Gründe fürs "Gesund bleibe"

Was braucht der Mensch, um gesund zu bleiben? Die einmalige Kombination aus Gesundheit, Heimat und Lebensfreude! Genau das macht Oberstaufen zu dem, was es ist - ein Garant für Erholung und gelebte Tradition. Seit je her haben wir die höchste Kompetenz in Sachen Gesundheit, nicht nur die Schrothkur. Wir haben 10 Gründe, warum Sie in Oberstaufen besonders gesund bleiben.



1. Natur & Weite

Aufatmen und Durchatmen im Heilklima von Oberstaufen, denn die Luft ist rein. Genießen Sie die Weite der Natur, wenn Ihnen alles zu viel wird und Zuhause die Decke auf den Kopf fällt.



2. Bewegung

10.000 Schritte pro Tag werden empfohlen, um gesund zu bleiben. Eine magische Zahl, die in Oberstaufen auf unzähligen Kilometern Wanderwegen mit Leichtigkeit zu erreichen ist. Auch leichte Herz-Kreislauf Bewegungen auf dem E-Bike sind der Garant für ein gutes Immunsystem.



3. Schrothkur

Kleine Wehwehchen können schnell zu einer großen Last werden. Gesundheitliche Risikofaktoren wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder stressbedingte Erkrankungen werden mit der [Schrothkur](#) minimiert. Die Kur dient Ihrer Prävention und stabilisiert das Immunsystem. Und das Beste: Sie aktiviert die Selbstheilungsprozesse in Ihrem Körper!



4. Regionale Lebensmittel

In Oberstaufen setzt man auf Qualität aus der Heimat. Mit kurzen Transportwegen bleiben die Lebensmittel besonders nährstoffreich. Das schmeckt man auf dem Wochenmarkt und in den Dorfläden. Und auch bei der [Fastenkur nach Schroth](#), dem Heilfasten, LOGI, Basenkost, Montignac und weiteren Kuren werden regionale und hochwertige Lebensmittel angeboten.



5. Entspannung

Bauen Sie Stress ab und kommen Sie wieder in Balance. Aktivieren Sie Ihren Entspannungsnerv in Oberstaufen, der für die optimale Regeneration und Erholung sorgt.



6. Entschleunigung

Zu viel von allem in kürzester Zeit kann schnell zu einer Reizüberflutung führen. Springen Sie aus dem Hamsterrad und legen Sie eine Pause ein – entschleunigen Sie beim [Digital Detox](#) in Oberstaufen.



7. Achtsamkeit

Im Alltag kann man schnell die Verbindung zu sich selbst verlieren. Kommen Sie wieder zu sich und fühlen Sie das Hier und Jetzt in Oberstaufen. Finden Sie Klarheit und eine neue Perspektive. Schaffen Sie eine neue Routine und setzen Sie neue Impulse für einen achtsamen Lebensstil.



8. Sicherheit & Geborgenheit

Oberstaufen kümmert sich um Sie und Ihre Sicherheit. Die Hygienemaßnahmen sind streng und alle halten sich daran. Gastgeber, Gastronomen, Einzelhändler, Freizeiteinrichtungen und Erlebnisanbieter sowie alle Dienstleister sorgen für Geborgenheit und Wohlfühlen.



9. Ökologie

Oberstaufen ist gut zu erreichen – auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Und vor Ort nutzen Sie bequem die Busse, mit [Oberstaufen PLUS](#) sogar gratis.



10. Lachen

Lachen ist die beste Medizin – vor allem in Oberstaufen! Nette Menschen, eine unverwechselbare Gemeinschaft, gute Laune und echte Lebensfreude sind hier daheim. Vielleicht wird auch deshalb die [Schrothkur](#) als „Glückskur“ bezeichnet. Setzen Sie Ihre Glückshormone frei und lachen Sie öfter!