



PRESSEINFORMATION

Ostern über den Dächern Berlins

Nützliche Tipps für Körper, Geist & Co. von den Thermen am Europa-Center

Berlin, 08. April 2011. Der Frühling liegt in der Luft und Ostern steht vor der Tür. Viele nutzen die freien Tage für Erholung und Entspannung in den Thermen am Europa-Center. Endlich genügend Zeit, der Seele und dem Körper nach dem langen Berliner Winter etwas Gutes zu tun.

Frischekick für die Haut

Heizungsluft, Wollpullover und mehrere Monate ohne Licht und Luft lassen jede Haut müde aussehen. Zeit, den grauen Winterschleier abzulegen, und die Haut auf den nahenden Sommer vorzubereiten. So befreit beispielsweise ein Peeling von überschüssigen Hautschüppchen und macht die Haut aufnahmefähig für ein pflegendes Ziegenmilchbad mit ätherischem Rosen- und reinem Olivenöl.

Vitaminschub auf der Dachterrasse

Dass zuviel Sonne schädlich sein kann, ist bekannt. Zu wenig Sonne hat aber ebenso negative Auswirkungen auf den Körper. Die Sonne ist der größte Vitamin D-Lieferant und eine schlechte Versorgung mit Vitamin D kann das Risiko für Osteoporose und andere weit verbreitete Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Infektionen aber auch Diabetes oder Alzheimer erhöhen. Gleichzeitig kann ein hoher Vitamin-D-Spiegel das Leben verlängern.

Dem Sonnengenuss auf der Dachterrasse der Thermen am Europa-Center steht also nichts im Wege, so lange man es nicht übertreibt. Eine Viertelstunde täglich reicht aus, um den Vitamin D-Bedarf zu decken, denn nach einer halben Stunde ist die so genannte Vitamin D-Synthese abgeschlossen.

Ostereiergenuss mit Sinn und Verstand

Eier haben eine hohe biologische Wertigkeit und werden daher besonders gut zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß genutzt. Zusätzlich liefern Eier aber auch Vitamine und Mineralstoffe, die sie besonders wertvoll für die menschliche Ernährung machen. So enthalten Eier die fettlöslichen Vitamine A, D und E in bedeutenden Mengen sowie die wasserlöslichen Vitamine des B-Komplexes B2, B6, B12, Biotin, Niacin und Folsäure. Doch auch beim österlichen Eieressen ist die Dosis entscheidend. Ein gesunder Mensch kommt mit dem relativ hohen Cholesteringehalt des Eis gut zu recht, dennoch sollten beim Osterbrunch nicht mehr als vier bis sechs Eier verzehrt werden. Menschen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel sollten hingegen ganz auf Eier verzichten.



Für weitere Informationen und druckfähige Bilddateien oder Fragen können Sie uns per angehängtem Antwortfax, per Email oder Telefon kontaktieren.
Gerne bieten wir Ihnen für Ihre Leser, Zuschauer und Hörer ein Gewinnspiel mit den Thermen am Europa-Center an. Hierfür verwenden Sie bitte ebenfalls das Antwortfax.

Thermen am Europa-Center

Nürnberger Str. 7, 10787 Berlin, Tel: 030 - 257576 0

Öffnungszeiten:

Montag - Samstag 10:00 Uhr - 24:00 Uhr

Sonn- und Feiertag 10:00 Uhr - 21:00 Uhr

Preise:

3 Stunden 16,50 Euro, Tageskarte 18,80 Euro

Ermäßigungen für Familien, Senioren und Studenten, viele Kombinationsangebote unter www.thermen-berlin.de

Pressekontakt:

Thermen am Europa-Center

c/o kalia kommunikation

Julia Niles, Steffanie Siedler

Tieckstraße 38, 10115 Berlin

Tel: +49 (0)30 2758175 0

Fax: +49 (0)30 2758175 10

Mail: presse@thermen-berlin.de