

GANZ NATÜRLICH

Die exklusiven Holz-Chalets im Priesteregg laden zum Entspannen in privater Atmosphäre ein. Plus: Sie sind alle mit einem zweiten Abwasserkanal ausgestattet, der über das Duschwassersystem Energie für das Resort generiert

NACHHALTIG *entspannt*

Wellness bezieht sich heute nicht nur auf den Menschen, sondern auch auf die Umwelt. Deshalb setzen immer mehr RESORTS auf umweltschonende Konzepte – für Relaxen mit gutem Gewissen und einem ganz individuellen Anti-Stress-Programm

E

s ist noch gar nicht lange her, da sah es so aus, als seien Nachhaltigkeit und Naturbewusstsein nur wieder Trends wie viele andere. Inzwischen sind sie mehr als das. Sie sind eine Selbstverständlichkeit – und zwar in jedem Lebensbereich. Übertragen auf zeitgemäße Wellness-Resorts bedeutet das: smarte Energiegewinnung, lokale Zulieferer, CO₂-freundliche Bauweisen und natürliche Rohstoffe im Interieur. „Wir haben eine Verantwortung gegenüber der Natur“, sagt Renate Oberlader, Besitzerin des Bergdorf Priesteregg in Leogang. „Wir wollen nicht nur dem Menschen etwas Gutes tun, sondern auch der Umwelt.“ So sind dort alle Holz-Chalets annähernd CO₂-neutral und das gesamte Resort mit einem eigenen Energiesystem ausgestattet. „Wir produzieren damit so viel Energie, dass wir die Wellness-Anlage, unseren Neubau und sogar einen Teil der Chalets damit versorgen können.“

Neben der Energiegewinnung spielt Regionalität in vielen Hotels eine große Rolle. „Wir setzen auf lokale Zulieferer wie Keltereien und Bäckereien“, sagt Jörg Stricker, Direktor des „Bollants Spa im Park“ in Bad Sobernheim. „In jedem unserer drei Restaurants, auch im Sternerestaurant, hat es oberste Priorität.“ Das habe gleich mehrere Vorteile, davon ist Renate Oberlader überzeugt: „Eine regionale und saisonale Küche wirkt sich positiv auf die Umwelt und auf die Gesundheit aus.“ Werden die Früchte und Gemüsesorten zur Saison geerntet, sind sie reif, voll entwickelt und entfalten dann die meisten Antioxidantien. Außerdem benötigt der menschliche Körper die Abwechslung und Vielfalt, die mit den Jahreszeiten kommt. Dass Gesundheit und Entspannung eine Frage der richtigen und gleichzeitig nachhaltigen Ernährung sind, weiß auch Dr.

Axel Bolland, Naturheilverfahren-Experte im Bollants Spa. „Viele sind heute gestresst, weil sie Angst haben. Vor der Zukunft, vor Jobverlust, vor Krankheiten. Um dem entgegenzuwirken, bieten wir Heilfastenprogramme an. Für den Anfang genügt es aber zu wissen, dass man sich mehr an den Essgewohnheiten von früher orientieren sollte – viel Obst und Gemüse, einmal die Woche Fisch und weniger Fleisch. Am besten, man beschränkt sich auf den Braten am Sonntag. Und tierische Milchprodukte meiden. Sie enthalten Kasein, das sogar Ängste, Depressionen und Stress im Gehirn auslösen kann.“ Letzteres ist auch für die Umwelt gut, da Milchprodukte bei der Herstellung viel CO₂, Wasser und Nutzfläche benötigen.

Die Umwelt schützen und gleichzeitig Stress abbauen – das klingt nach einem Konzept, das Zukunft hat. „Umweltbewusstsein ist unseren Gästen nicht nur wichtig, sie verlangen es sogar“, sagt Jörg Stricker. „Und sie wissen wahnsinnig viel über Nachhaltigkeit, Produkte und die Region.“ Hätten sich noch vor fünf Jahren nur vereinzelt Gäste für umweltfreundliche Maßnahmen interessiert, so seien es heute schon mehr als zwei Drittel. Diese Erfahrung hat Renate Oberlader gemacht. „Und auch wir lernen von unseren Gästen. Beispielsweise haben wir beim Frühstück die Speisen immer mit Klarsichtfolie abgedeckt – bis ein Gast uns auf Pergamentpapier brachte. Das ist umweltfreundlicher und sieht auch noch schicker aus.“ Dennoch geht es bei dem Thema weniger um Kleinlichkeit als um das große Ganze. „Letztlich ist der Umwelt mehr geholfen, wenn eine breite Masse einige wenige Dinge für sich annimmt, als wenn ein geringer Teil die Umwelt fanatisch zu schützen versucht“, sagt die Chefin vom Bergdorf Priesteregg. Unsere ausgewählten Resorts in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien vermitteln genau das – und wirken sich nicht nur positiv auf die Umwelt, sondern auch auf unser Stress-Management aus.

MONIQUE SCHULTHEIS

ZWISCHEN KUR UND WELLNESS

Heilfasten und es sich dabei rundum nachhaltig gut gehen lassen



UNSER Favorit



GIARDINO ASCONA, LAGO MAGGIORE
Ayurveda in der Schweiz – das verspricht dieses Luxus-Resort. Mit verschiedenen, von Spezialisten begleiteten Gesundheitsprogrammen soll der Geist regenerieren und die Selbstheilungskräfte des Körpers wiederhergestellt werden. Eine Reinigungskur, die gezielt Stress abbaut: Nach einer Anamnese bekommt man erst mal einen individuellen Ernährungsplan, unterstützt durch Meditationen und (heimische) Kräuterpräparate wird der Verdauungstrakt gestärkt, der Körper entgiftet und die Lebensenergie erneuert. **Kur ab mindestens 3 Nächten ab 2700 €; giardinohotels.ch**

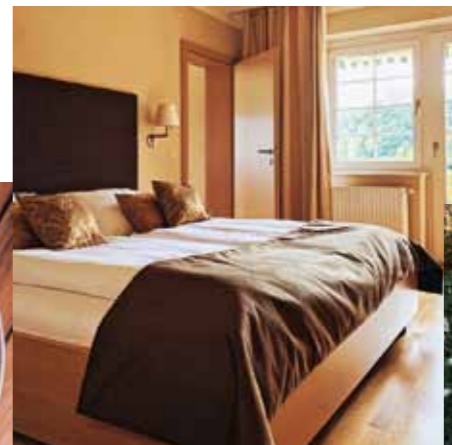
MONIQUE SCHULTHEIS BEAUTY-ASSISTENTIN



BOLLANTS SPA IM PARK, BAD SOBERNHEIM

„Igit!“, ist mein erster Gedanke, als ich splitternackt vor einem grabähnlichen, mit Lehm gefüllten Loch stehe, in das ich hineinsteigen soll. Das Bad verspricht, den gestressten Geist zu erden, innere Entzündungen zu heilen und sogar die Haut zu erneuern. Nach anfänglicher Skepsis genieße ich es, meinen Körper darin zu bewegen, und finde, dass es etwas Meditatives hat. Kein Wunder, dass viele Gäste extra wegen dieses Lehm-bads kommen. Es ist Teil der berühmten Heilfastenprogramme, die hier angeboten werden. Sie sollen mit einer speziellen Ernährung (ohne Gluten und Milchprodukte) körperlich und mental fit machen. Im Spa werden zur zusätzlichen Entspannung ayurvedische Massagen mit eigenem Traubenkernöl durchgeführt – Natur pur. Und genauso bio wie das Essen in den drei Restaurants. **DZ ab 174 € plus Kosten für Lehm-bad ca. 179 €; Felke Heilfasten ab 5 Nächten ab 1140 €; bollants.de**

FOTOS: MICHAEL HUBER (3), DOMINIK KETZ, GERRIT MEIER (2), CHANTAL SCHERER, PR (3)



LA PURA WOMEN'S HEALTH RESORT, KAMPTAL

Job, Familie, Beziehung - Frauen lassen sich im Alltag oft von anderen Anforderungen stressen als Männer. All das kann auch zu ganz spezifischen körperlichen Beschwerden führen. Diesen will das „La Pura“ mit einem extra auf Frauen abgestimmten Programm entgegenwirken – inklusive leichter Küche mit regionalen und saisonalen Bioprodukten, Analyse des eigenen Stresstyps und maßgeschneiderten Therapieplänen. Wohlfühl- und Schulmedizin werden dabei geschickt miteinander kombiniert. Die Bloggerin und Stressmanagement-Trainerin Susan Fengler (Foto, suelovesnyc.com) ist ein Riesenfan. **„Schmerzfrei“-Programm ab ca. 2000 € für 7 Nächte; lapura.at**



NINA SALLER
SENIOR PHOTO EDITOR



CHALETDORF PRIESTEREGG, LEOGANG

Der freundliche Empfang und der herrliche Bergblick legen schon beim Einchecken den Grundstein für mein Relax-Programm die nächsten Tage hier im äußerst CO₂-freundlichen „Priesteregg“. Nach einer Akupunkturmassage, die den Energiefluss im Körper anregen soll, fühle ich mich nicht nur aufgeräumt und hundemüde, sondern auch vollends tiefenentspannt. Bei der APM werden Triggerpunkte stimuliert, um Blockaden durch Stress oder Traumata zu lösen – nur eben ohne Nadeln. Und weil hier extrem viel Wert auf Nachhaltigkeit gelegt wird, geht's mir gleich noch besser. **DZ ab 276 € plus Behandlung; priesteregg.at**



UNSER
Favorit



BLOCKADEN LÖSEN

Dabei helfen Yoga, spezielle Massagen und Akupunktur – ganz ohne Nadeln



MONIKA ROSE
BEAUTY DIRECTOR

DAS EDELWEISS SALZBURG MOUNTAIN RESORT

„Löse Dich vom Ballast“ heißt meine Körper-Behandlung vielversprechend. Nach einem wohltuenden Meersalzpeeling und einer kühlenden Creme mit Berg- und Wiesenkrautern aus dem Großarlal werde ich, eingepackt in Bergsalzwickel, auf ein warmes Wasserbett gelegt. Danach fühle ich mich richtig entschlackt. Besonders gut in Erinnerung bleiben mir auch die regionalen Produkte zu allen Mahlzeiten – und dass das Resort mit Ökostrom aus erneuerbarer Energie versorgt wird. **DZ ab 190 € – Behandlung ca. 70 €; edelweiss-grossarl.com**



CARMEN FÄRBER
MODEREDAKTEURIN



SCHWARZSCHMIED, SÜDTIROL

Für Yogis wie mich, aber auch für komplette Anfänger ist das „Schwarzschmied“ ein herrlicher Ort, um zum eigenen Körper zurückzufinden. Trotz der zentralen Lage in Lana bleibt der Trubel fern. Das Hotel ist umschlossen von weitläufigen Weinreben und Obstgärten. Zweimal am Tag werden Yoga-Sessions von verschiedenen Coaches angeboten. Im Hotelrestaurant „La Fucina“ kommen generell nur regionale Zutaten und lokal angebautes Gemüse auf die Teller. Beste Entscheidung – verfeinert mit einer Prise italienischem Flair. **Ab 450 € für 4 Nächte; schwarzschmied.com**

FOTOS: GUENTERSTANDL (2), THEFOODTRAVEL.COM, PRIVAT (3), PR (2)

FOTOS: FELIX SCHNEIDER FOTOGRAFE/PETE ECK/VEGAN HOTEL LA VIMEA, JOHANNA EGGENSBERGER, MANUELA PICKART, TIBERIO SORVILLO, PR

SINAH HOFFMANN
TEXTREDAKTEURIN



LA VIMEA, SÜDTIROL

Bei meiner Ankunft im „La Vimea“ fühle ich mich elend: gestresst und verspannt. Nach drei Tagen bin ich ein anderer Mensch: ruhig, geerdet, als hätten mein Körper und mein Geist Frieden geschlossen. Und das liegt nicht allein am Bergpanorama, den Yoga-Sessions, Bio-Saunen und ayurvedischen Ölmassagen, sondern daran, was täglich auf meinem Teller liegt. Ich bin im ersten, rein veganen Vier-Sterne-Hotel Italiens.. Der Morgen startet mit Kurkuma Latte, scrambled Tofu, Rote-Bete-Saft, Obstsalat. Beim Fünf-Gänge-Dinner am Abend gibt's extrem gutes Gourmet-Essen, gewürzt mit Bio-Kräutern (über 70 wachsen im hauseigenen Garten). Top: dass der vegane Lebensstil kein Trend, sondern eine Einstellung ist. Alle Mitarbeiter ernähren sich rein pflanzlich. **Ab 704 € für 3 Nächte, lavimea.com, via fitreisen.de**



UNSER
Favorit



**KLEINE
AUSZEITEN**

Perfekt zur Stress-Prävention und zum Abschalten vom Alltag



BIOHOTEL EGGENSBERGER, ALLGÄU

Stress spielt eine entscheidende Rolle, wenn es um Rückenschmerzen geht. Diese haben nämlich häufig keine körperlichen, sondern psychische Ursachen. In dem zertifizierten Bio- und klimaneutralen Hotel gibt es das passende ärztlich begleitete Programm: individuelle Rückenanalysen, Heuaufgaben, Nacken-Rücken-Massagen und Co. – alles an die persönlichen Bedürfnisse angepasst. **Ab 464 € für 3 Nächte; eggensberger.de**



HOTEL MIRAMONTI, SÜDTIROL

Während Waldbaden in Japan schon seit jeher fester Bestandteil der Gesundheitsprävention ist, sind Ausflüge in den Wald und ein bewusstes Wahrnehmen der Natur mit der Mindfulness-Bewegung auch bei uns angekommen – und die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist durch Studien belegt. Besonders lohnenswert sind geführte Waldbaden-Sitzungen im umweltbewussten Hotel „Miramonti“. Denn im Anschluss kann man über den Dächern von Meran im Infinity-Pool oder in der Waldsauna noch weiter relaxen. **Ab 176 € pro Nacht p.P. plus Behandlung; hotel-miramonti.com**