

PODCAST

MARINA JAGEMANN

THE ONLINE MAGAZINE FOR ANTI-AGING AND AESTHETIC MEDICINE

PODCAST

RECREATION TOP-THEMA

DIE GROSSE LUST AM WANDERN



Berge sind einfach herrlich. Von unten aus betrachtet, imponieren sie mit ihrer majestätischen Größe, in luftiger Höhe fühlt man sich wie befreit. Beim Wandern führt jeder Schritt näher in die Stille.

Im Tal, Trubel, Autos, Handyempfang. Auch von hier aus ein herrliches Panorama, wenn die Felskannten beim Sunset in verschiedenen Rottönen entflammen. Aber so richtig schön wird es erst, wenn der Lärm schwindet und stattdessen Vogelgezwitscher, Wind in den Baumwipfeln und summende Insekten den Ton angeben. Ein bunter Klangteppich begleitet den Aufstieg. Der Blick weitet sich. Die Zeit scheint still zu stehen und so manches Problem fällt von einem ab, wie Blütenblätter im Wind. Wandern ist zurzeit für viele zum Microadventure geworden.

Zahlreiche Studien belegen, dass Bewegung an frischer Luft eines der nachhaltigsten Benefits für unsere Gesundheit darstellt. Schon das Wandern kurzer Strecken, vor allem in Verbindung mit Koordinations- und Lockerungsübungen fördert die Gesundheit nachweislich. So nimmt das Körpergewicht ab, der Body-Mass-Index bessert sich und der Blutdruck sinkt. Das konnten Forscher der Universität Halle-Wittenberg in einer Studie wissenschaftlich belegen. Auch die Psyche profitiert. Wandern reduziert Stress senkt Aggressionen und fördern die Erholung. Konzentrationstests etwa werden nach einem Gang durch eine Parklandschaft besser bewältigt als nach einem Stadtbummel oder passivem Ausruhen.

Und: Wandern, neudeutsch auch Hiking genannt, liegt im Trend. Viele Hotels, die im Juni wieder eröffnen, haben in unmittelbarer Umgebung zahlreiche Möglichkeiten zu Wandern und sind auch sonst eine Reise wert. In den Hotels geht es auch um die Themen Gesundheit und bewusste Ernährung – in der Corona die perfekte Mischung, um das Immunsystem zu stärken. Zeit Hier unsere Auswahl:

Wandern ist Wellness pur



Im Einklang mit der Natur: Unter diesem Motto steht die Wiedereröffnung des Falkensteiner **Balance Resort Stegersbach** am 26. Juni 2020. Dann wird erstmals auch das neue nachhaltige Konzept für Landwirtschaft und Gartenbau für die Gäste des Hauses erlebbar sein. Das eigens angelegte Ökosystem ist mit einer Fläche von 5.000 Quadratmetern der größte hoteleigene Permakultur-Garten Österreichs. Während Gäste ein CO²-freundliches Urlaubserlebnis genießen, dient er zudem der teilweisen Selbstversorgung des Adults-Only-Hotels mit Obst, Gemüse und Kräutern. Die Anlage ist in fünf verschiedene

Bereiche unterteilt: Während Ruhesuchende im Sinnesgarten mit Naturstein-Sitzplätzen entspannen, sammelt das Küchenteam hier frische Zutaten für das Abendessen.

Paradies zum Wandern

Südtirol ist die Heimat berühmter Bergsteiger wie Reinhold Messner oder Luis Trenker. Das milde Meraner Klima ist geradezu ideal zum Wandern auf den idyllischen Waalwegen. Luxuriöser Ausgangspunkt ist das familiengeführte Fünf-Sterne **Park Hotel Mignon**. Es liegt im Herzen Merans uns zugleich mit großzügiger Parklandschaft im Grünen. Seit drei Generationen sorgt die Familie Glatt-Amort für perfekte Wohlfühlatmosfera. Nach einer ausgedehnten Wanderung kann man kulinarische Erlebnisse genießen. Oder aber man entspannt auf im Liegestuhl auf der herrlichen herrlichen Wiese im Park unter Bäumen. Ab dem 26. Juni wieder geöffnet. Das Park Hotel Mignon ist Mitglied im erlesenen Kreis der Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol.



Kraft tanken für neue Energie



Mayr Holidays, heißt das neue Sommerprogramm ohne Kur, das zur Wiedereröffnung des ab 14. Juni 2020 startet. Es ist eine leichte Alternative zu den bewährten Kurprogrammen, perfekt zum Krafttanken, Erholen und Stärken des Immunsystems. Mit gesunden Köstlichkeiten aus der Original Mayr Cuisine (intermittierendes Fasten), wohltuenden Wellnessangeboten und Relaxen am Privatstrand. Es können auch Therapien oder einzelne medizinische Behandlungen in Anspruch genommen werden, denn der klassische Kurbetrieb läuft parallel zum neuen

Angebot ganz regulär weiter. Zm Wochenprogramm gehören außerdem geführte Wanderungen, Yoga und Meditation.

Dem Himmel ganz nah

Auf dem sonnigen Hochplateau Deutschnofen in Südtirol liegt das **Naturhotel Pfösl**, umgeben von einer majestätischen Bergkulisse, die zum UNESCO Weltnaturerbe zählt. Die Gegend gilt als Wander- und Kletterparadies. Motto des Hotels: Nachhaltigkeit und Regionalität. 18 neue Natursuiten bieten einen imposanten Ausblick und direkt am Waldrand sind drei exklusive Chalets entstanden. Das Hotel ist ab dem 14. Juni wieder buchbar.



Aufmacherfoto: Julio Arcadio Santamaria Reyes, Fotos: Hotel PR

<https://www.marinajagemann.com/wandern-und-wellness/>

21.05.2020