

# NATÜRLICH GESUND REISEN

Ein Urlaub kann auf vielen Ebenen ein **Longevity-Booster** sein. Vor allem, wenn man diese 4 effektiven und gesunden Travel-Strategien gebucht hat

Fotos: AlenaPaulus/Gettyimages, Westend61/Gettyimages, Marika Unterladstätter, PR



## WALDBADEN

### STÄRKT DAS INNERE WOHLBEFINDEN

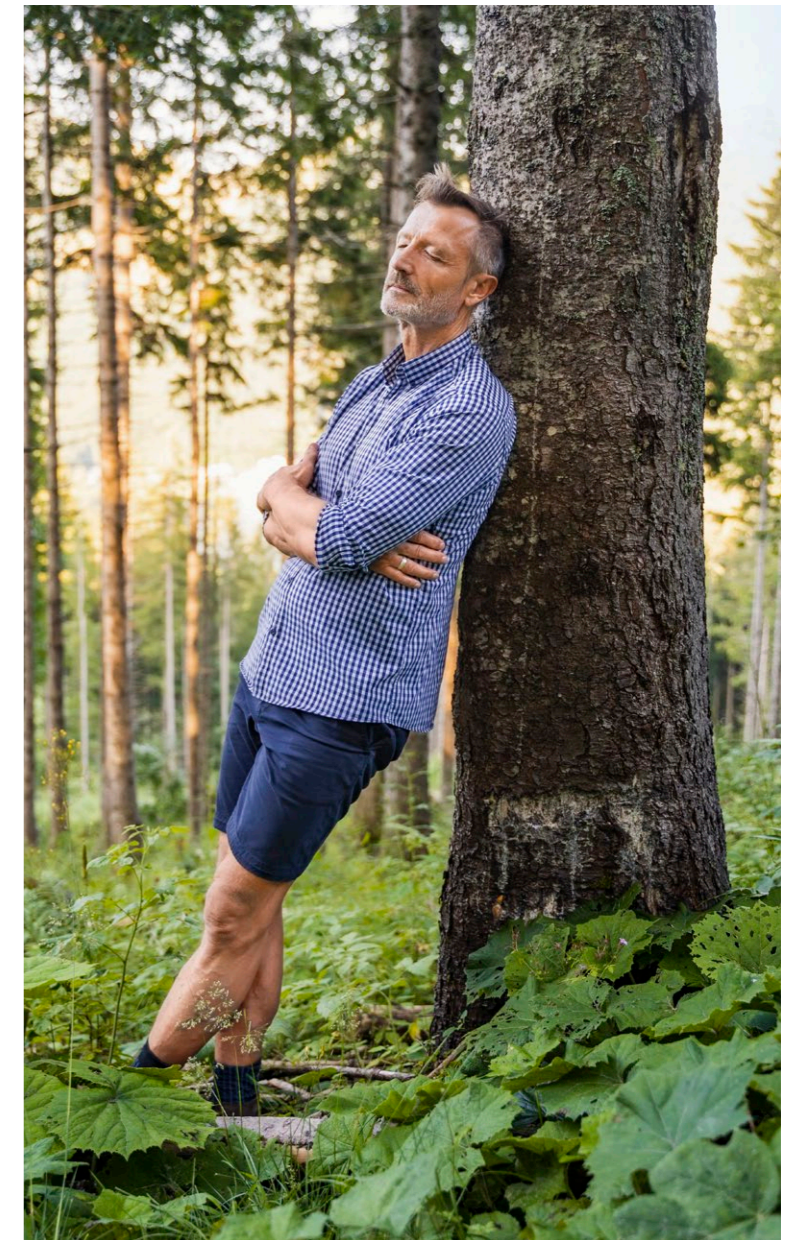
Der Wald ist kein Wellness-Trend. Er ist vielmehr ein biologischer Resonanzraum. Wer ihn betritt, spürt meist sofort eine Veränderung. Der Atem wird ruhiger, die Schritte langsamer, die Gedanken weniger laut. Diese subjektive Wahrnehmung, die nicht selten noch etwas belächelt wird, ist längst wissenschaftlich untermauert: Studien zum japanischen „Shinrin Yoku“, dem bewussten Waldbaden, zeigen, dass bereits ein zweistündiger Aufenthalt im Wald den Cortisolspiegel signifikant senken kann. Puls und Blutdruck regulieren sich und die Herzratenvariabilität – ein Marker für Stressresistenz – verbessert sich. Gleichzeitig wird der Parasympathikus aktiviert, jener Teil unseres Nervensystems, der unter anderem für Regeneration zuständig ist. Außerdem stärkt Waldbaden Untersuchungen zufolge das Immunsystem.

#### Der Wald als natürliche Kraftquelle

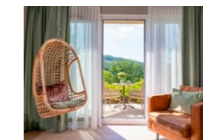
Warum aber genau wirkt der Wald denn nun so positiv? Zum einen durch Reizreduktion. Unser Alltag ist geprägt von permanenter visueller und akustischer Stimulation. Bildschirme, Verkehr, eine wahnsinnige Informationsflut. Der Wald reduziert diese Reize radikal. Das Licht ist gefiltert, Geräusche sind rhythmisch statt abrupt, Farben bewegen sich im natürlichen Spektrum. Das Nervensystem muss dementsprechend viel weniger sortieren und kann sich entspannen. Zum anderen spielen sogenannte Terpene eine Rolle: pflanzliche Duftstoffe, die Bäume abgeben. Einige Studien legen nahe, dass diese stressreduzierend wirken können. Entscheidend ist jedoch nicht allein die Biochemie, sondern die Haltung: Waldbaden ist kein zügiger Spaziergang. Es ist bewusstes, langsames Gehen. Ohne Ziel. Ohne Tracking. Ganz entspannt, mit Pausen.

Longevity-Forscher sehen chronischen Stress als einen der zentralen Beschleuniger biologischer Alterungsprozesse. Wer es schafft, regelmäßig in einen parasympathischen Zustand zu kommen – also echte Erholung zu erleben – investiert langfristig in gesunde Lebensjahre. Der Urlaub bietet dafür ideale Bedingungen. Denn hier ist Zeit vorhanden. Keine Calls, keine Jobs, der Druck, „effizient“ zu sein, fällt weg. Und plötzlich wird aus einem einfachen Waldweg ein sehr gesunder Regenerationsraum.

Im Wald läuft alles langsamer ab, Körper und Geist sind viel weniger Reizen ausgesetzt



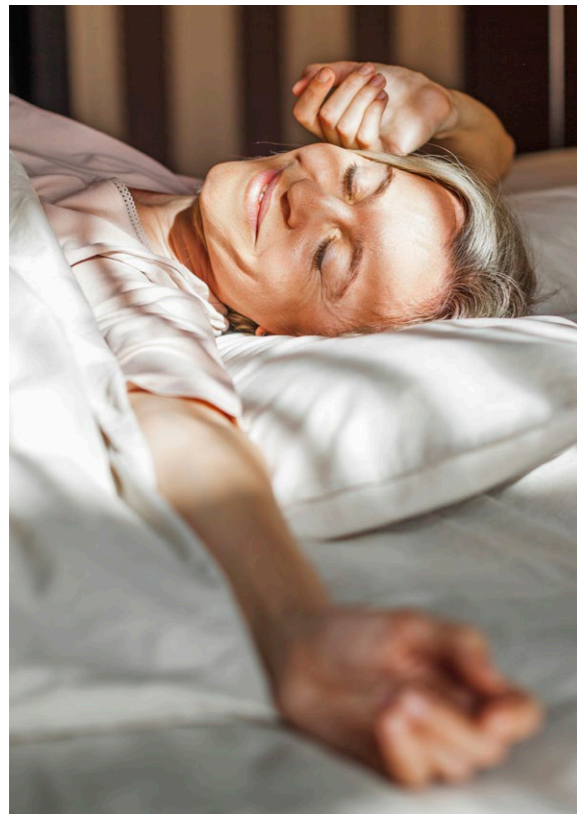
#### Hotels für Fans vom Waldbaden



**1 Hotel & Spa Suiten FreiWerk im Südharz** Direkter Zugang zu Mischwäldern und geführten Waldbade-Touren. Weite Ausblicke, kein Trubel – perfekt für entschleunigte Naturzeit. **DZ ab 150 Euro pro Person und Nacht** [www.hotel-freiwerk.de](http://www.hotel-freiwerk.de)



**2 Green Luxury Hotel Pfösl (Südtirol)** Im Angebot: Waldspaziergänge mit Guide für bewusstes Walderleben. Auf einem Dolomiten-Hochplateau, inmitten 35 Hektar Wald und Wiese. **DZ ab 210 Euro pro Person und Nacht** [www.pfoesl.it](http://www.pfoesl.it)



## SCHLAFEN

### IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Wenn es eine Gewohnheit gibt, die nahezu jeden Alterungsprozess beeinflusst, dann das Schlafen. Denn dabei läuft in unserem Körper ein hochkomplexer Reparaturvorgang ab. Zellschäden werden ausgebessert, Stoffwechselprozesse reguliert, Wachstumshormone ausgeschüttet, Immunreaktionen stabilisiert. Schlaf ist keine Pause – er ist vielmehr aktive Instandhaltung.

Entscheidend ist weniger die Dauer, sondern die Qualität des Schlafs. Unser Alltag ist dabei ein natürlicher Gegenspieler gesunden Schlafs. Künstliches Licht am Abend verschiebt den zirkadianen Rhythmus. Späte Bildschirmnutzung unterdrückt die Melatoninproduktion. Dauerstress hält den Cortisolspiegel erhöht – ein Hormon, das den Körper

in Alarmbereitschaft versetzt, obwohl eigentlich Ruhe gefragt wäre.

#### Auf Reisen rückt Schlaf in den Fokus

Im Urlaub verändert sich der Rhythmus fast automatisch. Mehr Tageslicht am Morgen synchronisiert den inneren Taktgeber im Gehirn. Bewegung an der frischen Luft fördert den Druck auf den sogenannten Schlafhomöostase-Mechanismus – wer sich tagsüber moderat bewegt, schläft tiefer. Gleichzeitig reduziert die räumliche Distanz zum Alltag mentale Belastung. Ein bewusster „Schlafurlaub“ bedeutet nicht, möglichst lange im Bett zu liegen. Er bedeutet, Schlafbedingungen aktiv zu gestalten: dunkle Räume, kühle Temperaturen, regelmäßige Zubettgehzeiten, ein abendlicher Spaziergang statt Streaming.

#### Hotels, die einen guten Schlaf garantieren



1 **Seezeitlodge Hotel & Spa (Saarland)** Ruhig gelegen am Bostalsee, viele Entschleunigungsangebote, hochwertige Betten.  
DZ ab 250 Euro pro Person und Nacht  
[www.seezeitlodge-bostalsee.de](http://www.seezeitlodge-bostalsee.de)



2 **Hotel Hochschober in Kärnten** Auf 1700 Metern gelegen, viel natürliche Stille, Achtsamkeitsangebote – das ideale Setting für sehr guten Schlaf.  
DZ ab 240 Euro pro Person und Nacht  
[www.hochschober.com](http://www.hochschober.com)

## MITTELMEERKÜCHE BESSER ESSEN, LÄNGER LEBEN



Longevity-Forschung spricht oft vom sogenannten Inflammaging: Darunter versteht man chronische Entzündungsprozesse, die Alterungsprozesse beschleunigen können. Die mediterrane Ernährung gilt als eine der effektivsten Gegenstrategien. So zeigt sich in Untersuchungen unter anderem eine Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei regelmäßiger mediterraner Kost.

Was dahintersteckt: Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch, hochwertiges Olivenöl und Nüsse liefern Anti-

oxidantien und entzündungshemmende Fettsäuren. Entscheidend ist jedoch nicht nur die Zusammensetzung, sondern die Kultur des Essens: mehr Zeit, Qualität, Gemeinschaft.

#### Auf die Qualität kommt es an

Beim Thema mediterrane Küche ist nicht unbedingt gemeint, dass man zwingend ein Hotel am Mittelmeer oder in Olivenhainen buchen muss. Nein, mediterrane Ernährung steht vielmehr stellvertretend für die Themen viel Gemüse, hochwertige Fette, wenig Verarbeitetes, saisonale Zutaten und vor allem für bewussten Genuss. Gerade im Urlaub fällt es leichter, diese Haltung einzunehmen. Der Tagesablauf ist entspannter. Man hat

endlich mal die Muße, sich mit Lebensmitteln zu beschäftigen, lokale Produkte zu probieren, vielleicht auch etwas ganz Neues zu entdecken. Der Körper reagiert darauf oft unmittelbarer, als man denkt – und zwar positiv: stabilerer Blutzucker, weniger Völlegefühl, mehr Energie. Longevity bedeutet hier nicht Verzicht oder strenge Diät, sondern Qualität statt Quantität. Es geht nicht darum, alles zu vermeiden – sondern klug zu wählen. Und genau diese bewusste Auswahl ist im Urlaub oft leichter umzusetzen als im getakelten Alltag. Mediterrane Küche wird so zu einem stillen Präventionsprogramm – genussvoll, alltagstauglich und langfristig wirksam.

#### Hotels für Freunde von gesundem Genuss

1 **Fuchsegg Eco Lodge im Brengenerwald** Hier bekommt man leckeres Longevity-Food wie aus dem Bilderbuch serviert. Saisonale Zutaten, regionale Küche, alles auf qualitativ höchstem Niveau.  
DZ ab 250 Euro pro Person und Nacht  
[www.fuchsegg.at](http://www.fuchsegg.at)



2 **Diana Naturpark Hotel im Allgäu** Lust auf einen Kochkurs zu gesunder, nachhaltiger Ernährung? Dann ist das ein Top-Spot! Mediterran heißt hier: entzündungshemmend, nährstoffreich, alltagstauglich.  
DZ ab 130 Euro pro Person und Nacht  
[www.diana-oberstaufen.de](http://www.diana-oberstaufen.de)



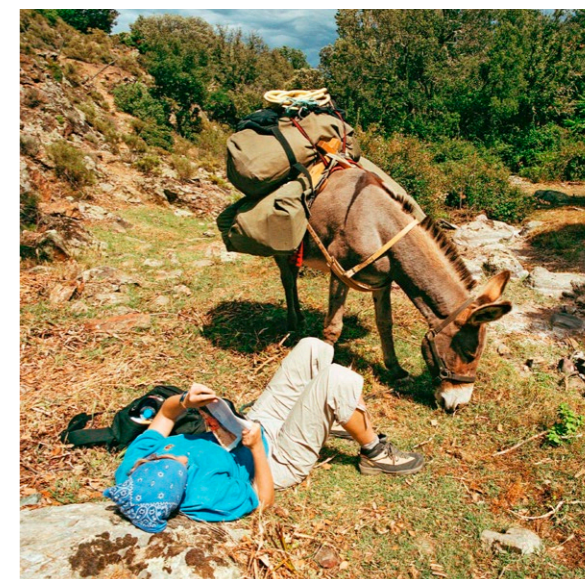
## TIERWANDERN BEGLEITER GEGEN DEN STRESS

Regelmäßiges Gehen zählt zu den stärksten Einflussfaktoren auf gesundes Altern. Es verbessert die Gefäßfunktion, stabilisiert den Blutzucker und unterstützt die Herzgesundheit. Der Longevity-Effekt verstärkt sich, wenn Bewegung emotional eingebettet ist. Und hier kommen Tiere ins Spiel. Studien zu tiergestützten Interventionen zeigen, dass der Kontakt mit Tieren Stresshormone wie Cortisol senken und gleichzeitig Oxytocin erhöhen kann – jenes Hormon, das beruhigend wirkt und soziale Bindung fördert. Tiere entschleunigen. Sie geben das Tempo vor. Sie nehmen Leistungsdruck. Dieser Moment der Gegenwärtigkeit wirkt wie ein mentales Reset. Gedanken verlangsamen sich, der Blick weitet sich. Gerade Menschen, die mit Sport fremdeln, finden hier niedrigschwellig Zugang zu regelmäßiger Bewegung.

#### Nachhaltig aktiv bleiben dank tierischen Supports

Spazieren mit Tieren ist daher kein Trend für Kindergeburtstage oder Instagram-Motive. Es ist ein wirkungsvolles Instrument für nachhaltige Aktivität. Man geht weiter, als man es allein getan hätte. Man bleibt länger draußen, kommt gelöster zurück. Man bleibt auch mal stehen, atmet, lacht. Bewegung wird zur Erfahrung – nicht zur Pflicht. Für Longevity ist genau diese Kombination entscheidend: Aktivität plus Stressreduktion. ■

Text: Arndt Ziegler



#### Hotels, die Nähe zu Tieren ermöglichen



1 **Allgäu: Hubertus Mountain Refugio** In der Region werden tierbegleitete Wanderungen angeboten, das Hotel verbindet alpine Naturerlebnisse mit geführten Outdoor-Programmen.  
DZ ab 240 Euro pro Person und Nacht  
[www.hotel-hubertus.de](http://www.hotel-hubertus.de)



2 **Familien Natur Resort MoarGut (Salzburger Land)** Tierisch gute Erholung dank geführter Tierspaziergänge. Zum Resort gehört ein Biohof mit Alpakas, Schafen und Island-Pferden.  
DZ ab 340 Euro pro Person und Nacht  
[www.moargut.com](http://www.moargut.com)

Fotos: Tatyana/Gettyimages, los. angel/Gettyimages, Gunnar Knechtel/laif, Guenter Stadl, Frank Heuer/laif, Moritz Attenberger, Matthias Warter, PR (2)