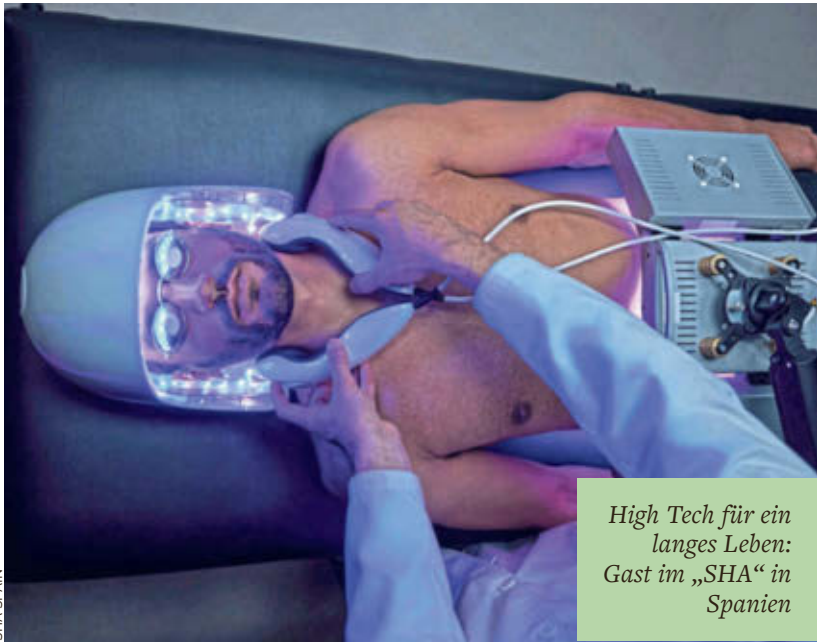




Ästhetisch und frisch eröffnet: Hammam im Spa des „Six Senses London“



High Tech für ein langes Leben: Gast im „SHA“ in Spanien



Schönes Ambiente: „Chenot Palace Weggis“ am Vierwaldstätter See



Ab in den Jungbrunnen!

Zum Sonnenuntergang: Ritual im „Posthotel Achenkirch“



Sauerstofftherapie mit Meerblick: Entspannen im „Lanserhof“ auf Sylt

Länger leben, und zwar gesund und munter – wer will das nicht? Longevity ist das Zauberwort, das dieses Ziel erreichen soll durch ausgewogene Ernährung, regelmäßigen Sport, guten Schlaf. Bücher zum Thema sind Bestseller (etwa „Die Bulletproof-Diät“ von Dave Asprey), und auch die Wellnessbranche ist auf diesen weltweiten Trend aufgesprungen. Schließlich ist der Markt gigantisch: Laut einer Studie der Schweizer Großbank UBS summieren sich die weltweiten Ausgaben für Langlebigkeit aufgrund des medizinischen Fortschritts, der alternden Bevölkerung und des sich wandelnden Lebensstils bis Ende der 2020er-Jahre auf rund acht Billionen US-Dollar.

PATRICIA ENGELHORN

Davon möchten auch Hotels profitieren – einige von ihnen haben ihr Spa in einen Hightech-Tempel verwandelt, in dem KI- und Tracking-Tools und moderne Diagnose-Technologie zum Einsatz kommen. Fünf europäische Häuser mit besonderem Longevity-Konzept und spezieller Ausstattung stellen wir hier vor.

„POSTHOTEL ACHENKIRCH“: MINIMALISMUS IN TIROL

„Sicherheit ist wichtig, aber Stillstand war nie unser Weg“, sagt Karl C. Reiter. Konsequenterweise erweitert der Hotelier, Unternehmer und Biohacker das Gesundheitskonzept seines „Posthotels Achenkirch“ um ein Longevity Lab, in dem die neuesten wissenschaftlich fundierten Techniken in Kombination mit altbewährten Erkenntnissen zum Einsatz kommen.

Die Gesundheit hatte schon immer eine zentrale Bedeutung bei dem im wildromantischen Naturschutzgebiet Karwendel gelegenen Adults-only-Resort. Neben diversen Therapien und Anwendungen sorgen auch die auf der Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basierende Küche und die 143 in edlem Landhaus-Ambiente

gestalteten Zimmer und Suiten für Wohlbefinden.

Das neue Longevity Lab integriert sich organisch in das bestehende Gesundheits- und Präventionskonzept des Hauses, das seit Jahrzehnten auf die Verbindung von TCM, Ayurveda und achtsamer Bewegungskultur setzt. Auf 100 stilvoll minimalistisch gestalteten Quadratmetern werden uVida- und InBody-Analysen, Infrarot- und Lichttherapie sowie individuelle Coaching-Programme zur Steigerung von Vitalität, Schlafqualität und mentaler Balance angeboten. Ein Clou des erweiterten Gesundheitsangebots ist ein japanisches Head Spa – das erste seiner Art in Österreich. Hier kümmern sich Spezialisten um Kopfhaut und Haare mit traditionellen japanischen Ritualen, Tiefenreinigung und Haardampfsauna.

Doch im „Posthotel“ versteht man unter Langlebigkeit mehr als nur Diagnostik und Technologie. Es geht um Haltung, Bewusstsein und Sinn: „Wir möchten unseren Gästen Werkzeuge in die Hand geben, mit denen sie nicht nur entspannen, sondern sich aktiv regenerieren und persönlich wachsen können“, erklärt Hotelier Reiter, „das Lab bringt wissenschaftliche Präzision in unsere jahrzehntelange Erfahrung mit der Heilkunst.“ Zur Philosophie des Hauses gehört deshalb, den Gästen zu vermitteln, dass sie nach dem Aufenthalt im Hotel den gesunden Lebensstil zu Hause fortsetzen – Longevity braucht schließlich einen langen Atem (posthotel.at, DZ ab 226 Euro p. P. inkl. Vollpension. Es sind acht Longevity-Optionen buchbar).

„SIX SENSES LONDON“: GERADE NEU ERÖFFNET

Die Six-Senses-Hotels sind für Wellnessferien in exotischen Ländern bekannt. Erst in den vergangenen Jahren hat sich die Gruppe ins urbane Umfeld europäischer Städte gewagt. Neuester Zugang ist das Anfang März 2026 eröffnete „Six Senses London“ im sorgfältig restaurierten Whiteley-Gebäude.

Dieses Art-Déco-Highlight war Londons erstes Luxuskauflhaus, heute sind hier Geschäfte, Restaurants, Freizeit-

Infrarotsauna, Biohacking, Kryotherapie: Die Hotellerie setzt auf neue Wellness-Techniken, die die Gesundheit mit modernsten Methoden verbessern sollen und ein längeres Leben versprechen. Wir stellen fünf Häuser in Europa vor, deren Longevity-Angebot besonders vielfältig ist

einrichtungen sowie die 109 Zimmer und Suiten des Hotels untergebracht. Besonders hoch im Kurs steht das Wellnessangebot von Six Senses, das weit über gängige Spa-Standards hinausgeht. Auf 2300 Quadratmetern verbinden sich hier Innovation, Rituale und neuartige Genesungsmethoden mit alten Heilpraktiken. Das Spa verfügt über Londons ersten Magnesiumpool in einem Hotel und über eine Klinik für Langlebigkeit mit Biohack Recovery Lounge, Floating-Kapsel, Kryotherapie-Kammer, Infrarotsauna, Eisbädern und PEMF-Therapie, einem nicht-invasiven Verfahren, das elektromagnetische Impulse nutzt, um Entzündungen zu hemmen, Schmerzen zu lindern und die Zellregeneration zu fördern.

Unter dem Titel „Six Senses Integrated Wellness“ wird Hightech-Diagnostik mit intuitiver Betreuung kombiniert. Die personalisierten Programme sind darauf ausgerichtet, Gleichgewicht und Vitalität wiederherzustellen. Für Gäste, die die Messergebnisse besser einordnen und fundierte Gesundheitsentscheidungen treffen möchten, gibt es einen kostenlosen 25-Seiten-Report, der verständlich erklärt, welche Laborwerte relevant und welche Longevity-Programme sinnvoll sind (sixsenses.com, DZ ab 823 Euro).

„CHENOT PALACE WEGGIS“, VIERWALDSTÄTTERSEE

Hotel? Klinik? Futuristisches Fitness- und Schönheitscenter? Das 2020 eröffnete

„Chenot Palace“ lässt sich in keine Schublade stecken. Trotz Sonnenliegen und Privatstrand am malerischen Vierwaldstättersee sowie 97 eleganten Zimmern und Suiten ist es kein klassisches Urlaubshotel. Auch das prächtige Ambiente des Speisesaals täuscht nicht darüber hinweg, dass hier eine Behandlung stattfindet: die Chenot-Diät, eine das Fasten nachahmende Ernährung, bei der den Gästen gerade mal 850 rein pflanzenspezifische Kalorien pro Tag gegönnt werden – ohne Koffein, Alkohol, Zucker oder Salz. Dahinter steht der ambitionierte Ansatz von Dr. Henri Chenot, dessen ab 1974 entwickelte und kontinuierlich an die neuesten technologischen Fortschritte angepasste „Chenot-Methode“ die Physiologie des Körpers ins Gleichgewicht bringen und ein längeres Leben beschreiben soll.

Direkt neben dem Palast aus der vorletzten Jahrhundertwende wurde ein moderner Bau errichtet, der den gesamten medizinischen Bereich inklusive Spa und Schwimmbad beherbergt. Was hier geschieht, ist auf den ersten Blick verwirrend. Wer kann sich schon etwas unter Begriffen wie Mitopure, Urolithin oder mitochondrialer Dysfunktion vorstellen? Zum Glück gibt es vor Ort Experten, die jeden Gast genauestens untersuchen und ein individuelles Therapieprogramm zusammenstellen.

Unter dem Motto „Wellness trifft Wissenschaft“ wurden Behandlungen in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern des Swiss Institute of Technology

in Lausanne und der Schweizer Longevity-Marke Timeline entwickelt, die nicht günstig, aber ihren Preis wert sind. Dabei geht es primär um die Gesundheit der Zellen, die für einen gesunden Körper und ein langes, gesundes Leben sorgen (chenot.com, fünf Nächte ab umgerechnet 6685 Euro).

„LANSERHOF“: REGENERATION MIT MEERBLICK AUF SYLT

Vom „World’s Best Medical Spa“ über „Germany’s Best Wellness Retreat“ bis zum „European Health & Spa Award“ – der „Lanserhof“ auf Sylt hat kaum eine Auszeichnung ausgelassen. Kein Wunder: Sein seit vier Jahrzehnten etabliertes Gesundheitskonzept steht für Vorsorge, Regeneration und Optimierung und ist für bahnbrechende Fortschritte in der modernen Medizin bekannt. Zudem punktet das Gesundheitsresort mit einer luxuriösen Umgebung sowie seiner Top-Lage am Wattenmeer zwischen den Dünen mit fantastischem Rundumblick über den Lister Hafen und das angrenzende Landschaftsschutzgebiet. Man kann sich hier leicht wie im Urlaub fühlen, doch das „Lanserhof“-Konzept sieht etwas anderes vor. Es setzt auf umfassende Diagnostik, individuelle Beratung sowie gezielte Maßnahmen zur Steigerung der Lebenserwartung.

Die genetische Veranlagung ist nicht veränderbar, jedoch kann eine Verbesserung der Lebensgewohnheiten dazu führen, dass ein gesundes, langsames Altern möglich ist“, sagt Jan Stritzke, ärztlicher Direktor des Hotels. Die hier praktizierten Longevity-Therapien zielen darauf ab, die biologischen Ursachen des Alterns zu verstehen und zu verlangsamen. Wie? Mit modernster Diagnostik, basierend auf wissenschaftlich fundierten „Hallmarks of Aging“ (Kennzeichen des Alterns) und maßgeschneiderten Behandlungsplänen, die auf die genetischen, zellulären und metabolischen Bedürfnisse der jeweiligen Person abgestimmt sind. Geboten wird alles, was nachweislich wirkt: Sauerstofftraining, Kältekammer oder das besonders be-

liebte Biohacking zur Ernährungsoptimierung, Schlafverbesserung, Stressbewältigung und Steigerung der Leistungsfähigkeit (lanserhof.com, sieben bis acht Nächte mit Kur Classic ab 2940 Euro).

„SHA“: SCHÖNER ALTERN AN DER COSTA BLANCA

„Es ist möglich, ohne Krankheiten zu altern und an Krankheiten zu leiden, ohne alt zu sein“, sagt Vicente Mera, weltweit renommierter Anti-Aging-Experte und leitender Arzt bei „SHA“-Wellness. Sein Motto: Gute Gewohnheiten sind der Schlüssel zu einem gesunden und schönen Altern, was wiederum heißt, dass Longevity nicht kurzfristig zu erreichen ist. Dieser Gewissheit folgt man bei „SHA“ schon seit gut 15 Jahren. Der spanische Wellness-Pionier residiert unweit von Alicante am Mittelmeer.

Zwar werden hier auch innovative, wissenschaftlich erforschte Schönheits- und Gesundheitserkenntnisse überprüft und gegebenenfalls in die Therapien integriert, doch die „SHA“-Methode ist seit Jahren unverändert. Sie basiert auf mehreren Säulen: gesunde Ernährung, Naturheilverfahren, präventive und gesunde Altersmedizin, fortgeschrittene Ästhetik, kognitive Stimulation und emotionale Gesundheit, Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht sowie körperliche Leistungsfähigkeit.

All dies wird durch das Erlernen neuer, gesunder Gewohnheiten in der hauseigenen „Healthy Living Academy“ ergänzt. Zudem werden gezielte Therapien angeboten, etwa die Hyperbaric Chamber Session zur Erhöhung des Sauerstoffgehalts im Blut, die Radiofrequenz-Therapie gegen Cellulite oder die Kaltluftplasma-Technologie, durch die Zellen regeneriert, die Zellspannung erhöht und freie Radikale neutralisiert werden. All dies dient dazu, den Alterungsprozess zu verlangsamen – und zwar nicht nur den äußeren, für alle sichtbaren, sondern auch den inneren, der vor allem für Langlebigkeit steht (shawellness.com, vier Nächte Rebalance-&-Energize-Programm mit VP ab 1350 Euro).