

# LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



## Im Griff

Neurodermitis ja – Job auch?

## Gute Nacht!

Guter Schlaf ist kein Luxus

●●● **Game over!**  
Computer-Sucht

●●● **Herzstillstand!**  
Die C - A - B - Regel

●●● **DIANA NATURPARK HOTEL**  
OBERSTAUFEN / ALLGÄU

# Erholung mit Weitblick im Allgäu



Zentral in Oberstaufen, dort wo der Naturpark Nagelfluhkette seine ganze Ruhe entfaltet, liegt das DIANA Naturpark Hotel. Umgeben von Wiesen, Wäldern und der sanften Allgäuer Berglandschaft ist das familiengeführte Haus ein Ort für nachhaltige Erholung. Mit seinem klaren Fokus auf ganzheitliche Gesundheit und einer Atmosphäre der Achtsamkeit lädt das DIANA dazu ein, den eigenen Rhythmus wiederzufinden und neue Leichtigkeit entstehen zu lassen.

Rund um Oberstaufen entfaltet sich eine der ursprünglichsten Landschaften des Allgäus. Der Naturpark Nagelfluhkette, Deutschlands erster grenzüberschreitender Naturpark, prägt die Region mit seinen markanten Gipfeln, weiten Almflächen und stillen Wäldern. Hier wechseln sich sanfte Höhenzüge mit schroffen Felsen ab, Moore und Bergwiesen erzählen von einer Natur, die bewusst bewahrt wird. Oberstaufen steht für eine Form des Unterwegsseins, die entschleunigt und erdet.



## ► Ganzheitliche Gesundheit mit persönlicher Handschrift

Mitten in dieser kraftvollen Landschaft liegt das DIANA Naturpark Hotel. Ruhig, persönlich und mit viel Gespür für das Wesentliche empfängt das Boutique-Hotel seine Gäste als Rückzugsort, an dem



Gesundheit, Achtsamkeit und Natürlichkeit im Mittelpunkt stehen. In der dritten Generation wird das Hotel heute von Gastgeberin Sandra Ammer geführt, deren Haltung den Charakter des Hauses prägt: aufmerksam, zugewandt und getragen von echter Überzeugung für ganzheitliches Wohlbefinden.

Das DIANA ist kein klassisches Wellnesshotel, sondern ein Ort bewusster Regeneration. Der Aufenthalt ist darauf ausgerichtet, Körper und Geist sanft in Balance zu bringen und neue Perspektiven auf die eigene Gesundheit zu eröffnen. Persönliche Betreuung, eine ruhige Atmosphäre und ein fein abgestimmtes Rahmenprogramm schaffen die Grundlage dafür, den Alltag hinter sich zu lassen und wieder bei sich selbst anzukommen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Angeboten, die Bewegung, Wissen und Entspannung miteinander verbinden. Achtsame Wanderungen durch den

Naturpark, sanftes Yoga sowie Impulse zu Stoffwechsel, Hormonen und Lebensbalance eröffnen neue Zugänge zum eigenen Körper.

### ► Erholung pur drinnen und draußen

Auch die Atmosphäre des Hauses trägt wesentlich zur Erholung bei. Die nur 24 Zimmer sind liebevoll eingerichtet, bewusst reduziert und auf Ruhe ausgerichtet. Natürliche Materialien, warme Farben und klare Linien schaffen ein Umfeld, das Geborgenheit vermittelt, ohne abzulenken. Der kleine, feine Spa-Bereich mit Pool, Sauna und Ruheazonen ergänzt das Angebot um wohltuende Entspannungsmomente – ideal nach einem Tag in der Natur.

Denn die Umgebung rund um Oberstaufen bietet zu jeder Jahreszeit vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu sein. Ob im Winter mit bestens präparierten Pisten, Winterwanderwegen und Langlaufloipen oder in den wärmeren Monaten als Paradies für Wanderer, Radfahrer und Golfliebhaber. Mehrere Golfplätze in traumhafter Alpenkulisse sind mit der Oberstaufen Plus Golf Card, die jeder Gast erhält, teilweise inklusive nutzbar. Ebenso wie zahlreiche Bergbahnen und Freizeiteinrichtungen. So lässt sich Bewegung an der frischen Luft ganz selbstverständlich in den Aufenthalt integrieren.

Weitere Informationen und Reservierungen unter:  
[www.diana-oberstaufen.de](http://www.diana-oberstaufen.de)

### Besseres Bauchgefühl mit Basenfasten

Zentrales Element im DIANA Naturpark Hotel ist das Basenfasten. Anders als andere Fastenformen setzt diese Methode nicht auf Verzicht, sondern auf bewusste Ernährung mit basenbildenden Lebensmitteln. Frisches Gemüse, Obst, Kräuter, Keimlinge und hochwertige pflanzliche Öle bilden die Grundlage der Küche und unterstützen den Körper dabei, Säureüberschüsse abzubauen, den Stoffwechsel zu entlasten und neue Energie zu gewinnen. Das Basenfasten im DIANA versteht sich als wohltuender Reset, der Genuss, Sättigung und Achtsamkeit miteinander verbindet. Begleitet wird das

Basenfasten von fachlicher Kompetenz und persönlicher Zuwendung. Die Gastgeberin und ihr Team legen großen Wert darauf, die Gäste individuell abzuholen, und Hintergründe verständlich zu vermitteln. Ernährung, Bewegung und Entspannung greifen ineinander und schaffen Raum für nachhaltige Veränderungen. So entsteht ein sanfter Weg zu mehr Leichtigkeit, innerer Ruhe und einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper – eingebettet in die stille Kraft der Allgäuer Natur.

### Wunderbare Weiblichkeit

Das spezielle Basenfasten-Programm des DIANA Naturpark Hotels für die

Wechseljahre richtet sich gezielt an die Bedürfnisse von Frauen ab 40+. Ziel ist es, den Körper sanft zu entlasten, den Stoffwechsel zu harmonisieren und neue Energie zu gewinnen – ohne Verzicht, sondern mit basischen Köstlichkeiten, die satt machen und gleichzeitig das innere Gleichgewicht fördern. Das Angebot Basenfasten & Wechseljahre mit sieben Übernachtungen wird 2026 zu ausgewählten Terminen angeboten.

