

**BUNTE**

SPECIAL

# Gesundheit

## Risiko Fettleber

Warum es immer  
mehr trifft –  
oft unbemerkt

## Starke Beziehungen

6 Strategien für ein  
besseres Miteinander

## Ständig ans Essen denken

Wie moderne Medizin  
„Food Noise“ stoppt

AUSGABE 2/2026

€ 4,90

Österreich € 4,90

Schweiz SFR 7,80

Benelux € 5,90

## GESUNDHEIT INKLUSIVE

Hotels, die  
Hormonchaos,  
Asthma und  
Stress lindern

## Viviane Geppert

*„Seit ich Mutter bin,  
schaue ich liebevoller  
auf meinen Körper“*

# So bleiben die Gelenke stark

- \* Was Schmerzen verursacht und welche Therapien wirken \*
- \* Jetzt loslegen: Einfache Übungen für mehr Beweglichkeit und Kraft \*
- \* Anti-Entzündungs-Küche: Leichte Rezepte für jeden Tag \*



02

190413 804909



**WILDES TOSEN**

Die Krimmler  
Wasserfälle sind  
nicht nur ein tolles  
Schauspiel, sondern  
bieten auch noch  
reine Gesundheit

# GESUNDHEIT INKLUSIVE

Kann ein Urlaub gesünder machen? Aber ja! Neben Erholung bieten diese Resorts medizinische Begleitung bei Asthma, Mental Load oder Wechseljahren – für mehr Lebensqualität



## NATIONALPARKHOTEL KLOCKERHAUS

**Krimml** Direkt am Eingang zum Nationalpark Hohe Tauern liegt das Klockerhaus. Herrlich zum Wandern, Natur- und Wellness-Genießen! Doch das Haus bietet mehr: Es ist als „Hohe Tauern Health Partnerhotel“ besonders für Allergiker und Asthmatiker konzipiert. Die gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg entwickelte Initiative setzt auf die Heilkraft der Krimmler Wasserfälle – sie sind der besondere Gesundheitsbonus und anerkanntes Naturheilmittel. Von Mai bis Oktober schafft ihr Sprühnebel mit seinen entzündungshemmenden Ionen ideale Bedingungen für Menschen mit Atemwegsproblemen oder Erkrankungen wie COPD. Die beeindruckenden Fälle erreicht man einfach zu Fuß. **INFOS:** 3 Ü/F im DZ ab 603 Euro für 2 P., [klockerhaus.com](http://klockerhaus.com) und [hohe-tauern-health.at](http://hohe-tauern-health.at)



**1 NATURIDYLL** Umgeben von den österreichischen Bergen – und vom Balkon sind die Wasserfälle zu sehen  
**2 GANZ IN GRÜN** Ob im See, als Wald oder Wiese: Man staunt, wie viele Facetten die Farbe Grün hat!



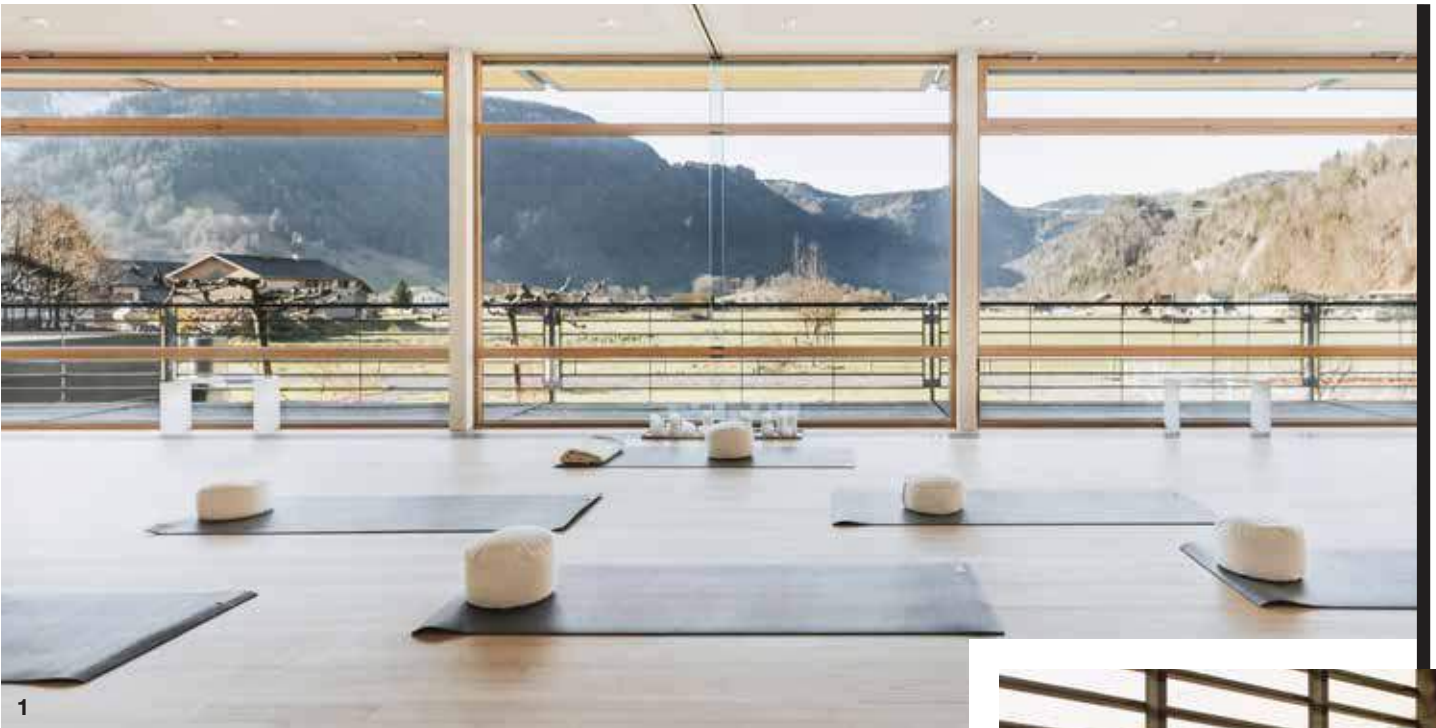
## NATURHOTEL CHESA VALISA

**Hirschegg** Ein kraftvoller Ort im schönen Kleinwalsertal: Das Naturhotel „Chesa Valisa“ ruht auf über tausend Metern Seehöhe, eingebettet in eine malerische Landschaft mit weitläufigen Almwiesen und imposanten Berggipfeln. Da ist Energietanken schon durch die Landschaft vorgeprogrammiert! Die Gastgeberfamilie lebt hier bereits seit 14 Generationen und hat das Haus stetig und mit offenem Blick in die Moderne geführt. Wie wäre es mit Energietagen für die Seele im Mental Spa inklusive Life-Beratung durch einen Mental-Health-Coach? Eine Kur, die hilft, die mentalen und körperlichen Akkus wieder aufzuladen. Auch besonders: die Panchakarma-Kur mit Ölen aus Indien und eigenem Ayurveda-Arzt, bei der Körper und Geist richtig entschleunigen lernen.  
**INFOS:** 1 Ü mit 3/4-Vitalpension p. P. im DZ ab 200 Euro, [naturhotel.at](http://naturhotel.at)

**1 ENTSPANNUNG** Holz, Wiese, Wasser: Diese wunderbar harmonische Verbindung wirkt sofort positiv auf die Laune  
**2 ABSCHALTEN** Sanft neben den Baumwipfeln schaukeln – herrlich!



FOTOS: NATIONALPARKHOTEL KLOCKERHAUS (3), NATURHOTEL CHESA VALISA (2)



## 1 AUSATMEN

Yoga-Retreats bieten eine Pause vom Alltag

## 2 RUHE

Die Philosophie des Hauses offenbart sich auch in der Architektur

## 3 SONNENDECK

Das Badehaus erstreckt sich über drei Etagen

## 4 WELLNESS

Mehrere Saunen und Ruheräume laden zum Entspannen ein



## HOTEL POST BEZAU

**Bregenzerwald** Erholsamer Schlaf, bewusste Ernährung, gezielte Bewegung und regenerierende Anwendungen: Das bietet das „Hotel Post Bezau“ inmitten idyllischer Berge, saftiger Wiesen und frischer Bergluft. Susanne Kaufmann, Erfinderin und Eigentümerin der gleichnamigen Wirkstoff-Kosmetikmarke, führt das Hotel seit 1994 in fünfter Generation. Die Retreats des malerisch gelegenen Hauses in Vorarlberg verbinden die lange Erfahrung in der Hautgesundheit mit Behandlungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie dem TCM-Öl-Peeling. Wer ein Detox-Retreat bucht, erhält ein spezielles, TCM-basiertes Ernährungsprogramm, das Körper und Seele in Einklang bringt – perfekt für einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Prävention im Mittelpunkt steht.

**INFOS:** 1 Ü für 2 P. im DZ im Premium Stammhaus inkl. Frühstück ab 397 Euro, [hotelpostbezau.com](http://hotelpostbezau.com)



### 1 TRAUMHAFTER BLICK

Die Lage inmitten der Berge ist einmalig

### 2 ENDLOSE WEITE

Die ersten wärmenden Strahlen am hauseigenen Steg genießen

### 3 NEUE THERAPIE

Moderne Verfahren tragen zur Erholung bei

**4 AUSZEIT** Katrin Sachse, BUNTE-Chefredaktion, genießt das Ambiente



## MAYRLIFE MEDICAL HEALTH RESORT

**Altaussee** Immunsystem boosten, Metabolismus ankurbeln, Resilienz fördern: Ein Aufenthalt im „Mayrlife Medical Health Resort Altaussee“ wirkt vielfältig. Hier ist der ideale Ort, um die Gesundheit neu auszurichten, Energie zu tanken und neue Leichtigkeit zu finden! Bei den Medizinprogrammen – etwa Health Potential Reset, Anti-Entzündung oder Longevity – stehen Ernährung, Bewegung und mentale Stärke im Fokus. Ärztliche Checks, die erprobte Detox-Methode nach F. X. Mayr und hochmoderne medizinische Verfahren verbinden sich harmonisch und vermitteln ein neues Lebensgefühl – eine Investition in die Gesundheit, die sich lohnt. Ein besonderes Plus ist die Mayrlife Cuisine, gesunde Küche auf Hauben-Niveau.

**INFOS:** 4 Ü Health Potential Reset Programm im Comfort Zimmer mit Bergblick inkl. Mayrlife Cuisine ab 3890 Euro p. P., [mayrlife.com](http://mayrlife.com)

Die Recherche für diesen Artikel wurde unterstützt von „Mayrlife“

## DIANA NATURPARK HOTEL

**Oberstaufen** Das Retreat „Weibliche Kraft im Wandel“ richtet sich an Frauen ab 40 und verspricht mehr Energie, Linderung bei Hitzewallungen sowie eine stabile Gewichtsentwicklung während der Wechseljahre. Das „Diana Naturpark Hotel“ setzt dafür auf Basenfasten, eine sanfte Detox-Methode, die Leber, Nieren und Stoffwechsel entlastet, Entzündungen reduziert und die Zellregeneration unterstützt. All das ohne Hungern, dafür mit liebevoll zubereiteten Gerichten. Ergänzt wird das Programm durch Ansätze aus der Bewegungslehre, Atemübungen und Aufklärung für eine natürliche Hormonbalance. Den idealen Rahmen für diese ganzheitliche Auszeit schaffen die persönliche Begleitung, das hoteleigene Wellnessangebot und die wohltuende Natur rund um den heilklimatischen Kurort Oberstaufen.

**INFOS:** Schnuppertage Basenfasten: ab 649 Euro p.P. für 4 Ü inkl. basischer Vollpension und weiterer Leistungen, [diana-oberstaufen.de](http://diana-oberstaufen.de)



### IDYLLISCHE LAGE

Im Kurort Oberstaufen kann man wunderbar abschalten



## KURHOTEL BISMARCK

**Bad Hofgastein** Wunderbare Lage, elegantes Haus – und dieses steht ganz im Zeichen von Gesundheitsreisen. Sowohl in Bad Hofgastein als auch im „Hotel Bismarck“ hat die Kur als Selbstregulations-Therapieverfahren eine lange Tradition. Im Gasteiner Tal lässt sich bei bestimmten Krankheitsbildern, etwa Arthroschmerzen, bis zu neun Monate lang eine Linderung erzielen. Entzündungshemmung und Immunstabilisierung gewährt vor allem der Gasteiner Heilstollen, eine Liegekur mit hoher Luftfeuchtigkeit, Wärme und Radontherapie in alpiner Höhenlage. Das Kurpaket ergänzt der 1700 Quadratmeter große Wellnessbereich im Hotel mit vier Thermalpools sowie zwei angrenzenden Thermalbadeseen.

**INFOS:** 1 Ü im Doppelzimmer Classic inkl. Gourmet & Vital-Halbpension ab 398 Euro für 2 P., [hotel-bismarck.com](http://hotel-bismarck.com)



### 1 PERFEKT GELEGEN

Haus und Natur bilden eine Einheit

### 2 COSY WELLNESS

Luxuriöse Momente im Spa mit vier Thermalpools

### 3 HEILSTOLLEN

Der Gasteiner Stollen ist gut für Atemwege, die Haut und eine natürliche Schmerztherapie



### ENTSCHLEUNIGUNG

Hier gelingt es, Kraft zu tanken und durchzuatmen

## ORTNERS ESCHENHOF

**Bad Kleinkirchheim** Eingebettet in die sanfte Landschaft der Kärntner Nockberge, lässt es sich hier herrlich erholen – alpine Entschleunigung mit medizinischer Kompetenz. Der hauseigene Arzt Dr. Martin Ortner ist im Hotel präsent und für Gäste unmittelbar zugänglich. Die Schwerpunkte liegen auf den Themen Schlaf, Stress und Stoffwechsel, alles Bereiche, die für Regeneration, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit eng miteinander verknüpft sind. Auf Basis einer allgemeinmedizinischen Beratung, osteopathischer Ansätze und moderner Präventionsmedizin wird hier ein ganzheitlicher Blick auf den eigenen Körper ermöglicht, mit Stoffwechselanalysen und ausgewählten Laboruntersuchungen direkt vor Ort. Eine tolle Möglichkeit, Urlaub und medizinische Vorsorge zu verknüpfen!

**INFOS:** 1 Ü inkl. Frühstücksbuffet ab 99 Euro im DZ ECO, [eschenhof.at](http://eschenhof.at)