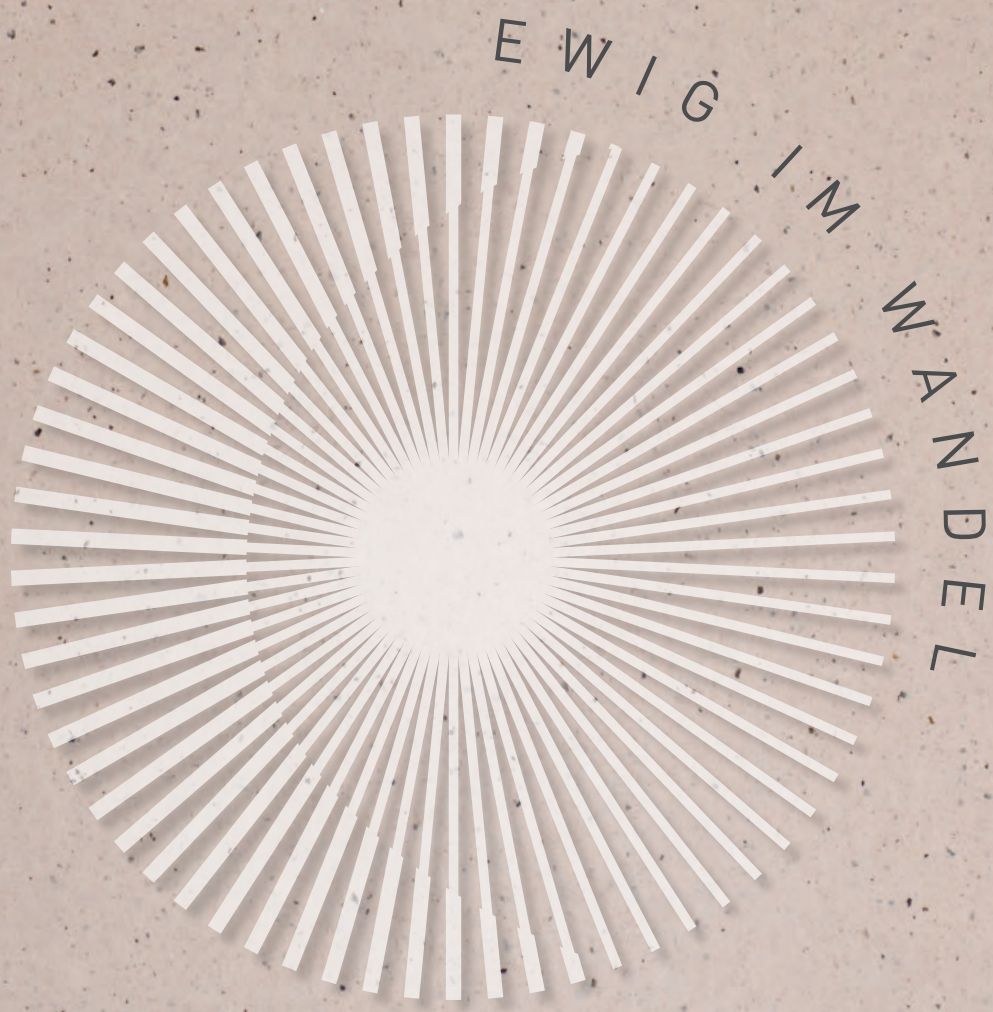


MOMENTUM



**WAHRE SCHÖNHEIT
IST ZEITLOS**
Neue Kosmetiklinie
im Bergkristall

**GEHEIMNIS DER
LANGLEBIGKEIT**
Wie wir gesund und
glücklich alt werden

**HUIMELIG IM
BERGKRISTALL**
Wie wir Tempo aus
dem Leben nehmen

EWIG IM WANDEL



»Im Bergkristall ist Veränderung nicht nur ein Begriff, sondern eine Lebenseinstellung.«

Im Dialog mit unserer Familie teilen wir zudem **persönliche Einblicke** in den ständigen **Prozess der Veränderung**, der uns als Generationenbetrieb prägt und stärkt.

Es ist die **Suche nach der Balance**, die uns im Bergkristall antreibt. So wie wir in der neuen Kosmetiklinie die **reine Energie des Bergkristalls** mit modernsten, natürlichen Wirkstoffen verbinden, so verbinden wir auch in unserem täglichen Schaffen das **Bewährte mit dem Neuen**, um für Sie einzigartige Momente zu kreieren. Denn **wahre Schönheit ist zeitlos** und sie zeigt sich in jedem **authentischen Lächeln**, das aus Zufriedenheit und innerer Ausgeglichenheit entsteht.

Wir laden Sie hiermit ein, sich auf den Wandel einzulassen, ihn zu genießen und in ihm die **beständige Kraft** zu erkennen, die uns alle miteinander verbindet.

Denn es sind die kleinen Veränderungen, die im Großen einen Unterschied machen.

Ihre Familie Lengg

mit über 140 herzlichen Mitarbeitern

»Nichts ist so
beständig wie der
Wandel.«

HERAKLIT

Es ist der ständige Wandel, der uns inspiriert, der uns vorantreibt und der uns lehrt, dass **wahre Schönheit und inneres Wachstum** nur dann entstehen können, wenn wir **offen für Neues** bleiben.

Unser Hotel ist seit Generationen ein **Ort der Begegnung**, des Ankommens und des **Loslassens**. Im Allgäu, wo unsere Wurzeln fest verankert sind, die Blätter sich aber dennoch immer wieder neu wenden, finden Sie den Raum und die Zeit, **sich selbst zu entdecken**. Weit weg vom Alltag geschieht bekanntlich am meisten: die **echte, tiefe Veränderung**.

Wir freuen uns, Ihnen in dieser Ausgabe unseres Magazins die **Neuheiten im Bergkristall** vorzustellen.

Von der **Entwicklung** unserer **neuen Kosmetiklinie „EWIG“**, die für zeitlose Schönheit steht, über besondere **kulinarische Erlebnisse** wie den **Chef's Table**, bis hin zu den **Geheimnissen eines langen und gesunden Lebens** – all diese Themen spiegeln unsere Philosophie wider, dass Wandel nicht nur notwendig, sondern auch **wunderschön** ist.



6-15

**WAHRE SCHÖNHEIT
IST ZEITLOS**

Neue Kosmetiklinie
im Bergkristall

16-21

**DAS GEHEIMNIS
DER LANG-
LEBIGKEIT**

Wie wir gesund und
glücklich alt werden

22-31

**HUIMELIG IM
BERGKRISTALL**

Wie wir Tempo aus
dem Leben nehmen

32-37

**VON EINER
ZUR NÄCHSTEN
GENERATION**

Ein Gespräch mit
Familie Lingg

38-41

**WIR SIND STÄNDIG
IM WANDEL**

Was gibt es Neues? Das
tut sich im Bergkristall



42

AUSBLICK

MOMENTUM 01.25



E W I G

BY BERGKRISTALL



SCHÖNHEIT IST WEIT MEHR...

...ALS DAS, WAS WIR IM SPIEGEL SEHEN.

Sie ist Ausdruck von **Zufriedenheit, Natürlichkeit** und **innerer Balance**. Im Bergkristall haben wir uns dem Konzept verschrieben, diese Form der Schönheit zu bewahren – durch **ganzheitliche Pflege**, die nicht nur die äußere, sondern auch die innere Strahlkraft stärkt. Mit unserer **neuen Kosmetiklinie** fördern wir das Wohlbefinden und die Selbstliebe, die ebenso beständig sind wie die Natur, die uns umgibt.

FÜR MOMENTE, DIE ZEITLOS SIND.



WAHRE SCHÖNHEIT IST ZEITLOS

DAS BERGKRISTALL BEGEISTERT NICHT NUR DURCH DIE ATEMBERAUBENDE NATUR DES ALLGÄUS, SONDERN AUCH DURCH DIE TIEFE VERBUNDENHEIT ZU EINER GANZHEITLICHEN LEBENSWEISE.

Diese Philosophie spiegelt sich nun in der Einführung der neuen hauseigenen Kosmetiklinie wider: **EWIG by Bergkristall**. Diese Linie steht für zeitlose Schönheit, die weit über äußere Erscheinung hinausgeht.

DIE GEBURT EINER IDEE: EINE EIGENE KOSMETIKLINIE

Seit über 20 Jahren bietet das Bergkristall Gästen exklusive Wellness- und Kosmetikanwendungen. Doch für Gastgeberin Sabine Lingg war es nie genug, einfach nur Produkte zu verwenden, die auf dem Markt erhältlich waren. „Ich habe immer nach Lösungen gesucht, die alle Komponenten vereinen:



die Haptik, den Geruch und die Pflegewirkung, die mich wirklich überzeugen.«

Der Wunsch, eine eigene Kosmetiklinie zu schaffen, die perfekt zum Bergkristall passt, wurde über die Jahre immer konkreter. Mit **EWIG by Bergkristall** ist dieser Traum nun Wirklichkeit geworden.

Nach reiflicher Überlegung entschied sich das Bergkristall für die sogenannte **Private-Label-Variante**. Dabei handelt es sich um bewährte Kosmetikprodukte, die durch gezielte Anpassungen und persönliche Zutaten, wie dem einzigartigen **Bergkristall-Duft** und **gemahlenen Bergkristall**, veredelt werden. „Mir ist wichtig, dass unsere Kosmetiklinie nicht nur Standardprodukte sind, sondern eine Linie ist, die den Charakter und die Seele des Bergkristalls widerspiegelt“, erklärt Sabine. Diese Individualisierung verleiht der Kosmetik einen unverwechselbaren Stempel, der sowohl in der Qualität als auch in der Emotionalität, die damit verbunden ist, spürbar wird.

EWIG

BY BERGKRISTALL

EIN NAME, DER VERBINDET

Der Name „EWIG“ ist nicht nur eine Hommage an **zeitlose Schönheit**, sondern auch tief in der Geschichte des Bergkristalls verwurzelt. „EWIG“ steht für das **Festhalten von Momenten**, die nicht vergehen sollen, die zeitlos sind“, beschreibt Sabine. Diese Idee, Momente und Gefühle für immer zu bewahren, spiegelt sich in der neuen Kosmetiklinie wider – sowohl in der Pflege der Haut als auch in der **emotionalen Verbundenheit**, die Gäste im Bergkristall erfahren.



EWIG

BY BERGKRISTALL

EWIG BY BERGKRISTALL SOLL GENAU DIESES GEFÜHL VERMITTELN:

Den Wunsch, die Schönheit und positiven Emotionen, die im Bergkristall erlebt werden, für immer festzuhalten. Übertragen auf die Hautpflege bedeutet dies, dass man sich nicht nur äußerlich wohlfühlt, sondern auch eine **tiefe, innere Zufriedenheit** verspürt – **eine Verbindung zu sich selbst, die zeitlos ist**. „Ewig schöne und gepflegte Haut. Ewig in Verbindung mit sich sein und sich selbst lieben“, so beschreibt die Gastgeberin den Gedanken hinter der Marke. Der Begriff „EWIG“ ist bewusst gewählt, um diese Sehnsucht nach dauerhafter Schönheit und Wohlbefinden auf den Punkt zu bringen.

WAHRE SCHÖNHEIT: NATÜRLICHKEIT UND AUSSTRAHLUNG

Doch was bedeutet **Schönheit** im Bergkristall und in der neuen Kosmetiklinie? Für Ideengeberin Sabine ist Schönheit eng mit **Natürlichkeit** und authentischer Ausstrahlung verbunden:



»Menschen, die sich in ihrer Haut wohlfühlen, strahlen eine besondere Aura aus. Diese innere Zufriedenheit und Selbstliebe sind es, die wahre Schönheit für mich ausmachen.«

Eine Schönheit die Menschen auf eine unbeschreibliche Weise anspricht. „Wenn ich jemanden sehe, der mich neugierig macht. Der seine eigene Identität wirklich lebt – das zieht mich persönlich an“, betont sie.

In der Kosmetiklinie **EWIG by Bergkristall** wird genau dieser Gedanke aufgegriffen: Pflegeprodukte, die nicht nur die Haut verwöhnen, sondern auch die **natürliche Ausstrahlung** und das **innere Wohlbefinden** jedes Einzelnen **fördern**.

PREMIUM-NATURKOSMETIK AUS DEM ALLGÄU

EWIG by Bergkristall ist das Ergebnis intensiver Zusammenarbeit mit **Dr. Hauck**, einem **Chemiker und Pionier der Naturkosmetik** aus dem nahegelegenen Sulzberg bei Kempten. „Die Produkte von Dr. Hauck sind für Haut jeden Alters, speziell für empfindliche Haut, geeignet. Sie enthalten einen hochwertigen Wirkstoffkomplex, der auf **Better Aging** setzt“, erklärt Sabine. Dieser Ansatz, der auf einem **gesunden, natürlichen Altern** basiert, passt perfekt zur Philosophie des Bergkristalls: den Alterungsprozess **harmonisch und gut** zu begleiten.



∞ EIN BESONDERER CLOU

Neben dem eigenen Duft ist auch der Zusatz von **gemahlenem Bergkristall** in den Cremes enthalten. Dieser gilt als der **reinste und klarste aller Edelsteine**. Er bindet Erd- und Wasserstrahlen und wandelt sie in **positive Energie** um. Er reinigt Geist und Seele, spendet Kraft, fördert Harmonie und lässt Licht in die Seele strömen. Über dem Weißachtal, wo das Hotel eingebettet zwischen Hochgrat und Säntis liegt, ist diese Energie allgegenwärtig. Diese **feine, kaum spürbare Zutat** verleiht den Produkten deshalb nicht nur eine besondere Note, sondern verbindet sie auch symbolisch mit dem Resort selbst.



IM EINKLANG MIT DEN WERTEN DES BERGKRISTALLS

Die neue Kosmetiklinie startet mit einer sorgfältig zusammengestellten Grundserie: Eine **Reinigungslotion** und ein **Toner** bilden die Basis, ergänzt durch ein **Enzym-Peeling**, das die Haut zur Selbstheilung anregt. Für die **tägliche Pflege** gibt es ein **leichtes Beauty-Fluid** und eine **reichhaltigere Creme**, die je nach Hautbedürfnis flexibel eingesetzt werden kann. Zusätzlich runden **spezielle Seren**, die auf den drei Kraftfeldern des Bergkristalls – **Licht, Kraft und Klarheit** – basieren, sowie ein eigenes **Augen- und Lippenserum** das Pflegeprogramm ab. Diese Seren kann man je nach Hautzustand zu den Cremes dazu nehmen, um einen bestimmten Effekt, wie erhöhte Feuchtigkeitszufuhr, zu erreichen.

Für das Bergkristall ist **Naturkosmetik**, wie sie Dr. Hauck definiert, kein Trend. Es ist eine Verpflichtung, die **beste Pflege für die Haut** zu finden, die gleichzeitig im Einklang mit der Natur steht. „Die Haut ist unser größtes Organ, deshalb ist das Produkt wichtig, das man auf die Haut aufträgt“, betont Sabine und hebt die Bedeutung von natürlichen Inhaltsstoffen hervor. „Denn alles, was man auf die Haut aufträgt, wird vom Körper über den Darm wieder abgebaut.“

So auch **Sonnenschutz**, wobei die Produkte von Dr. Hauck auch hier einem **innovativen Ansatz** folgen. Er betont die Wichtigkeit, den **natürlichen Schutzmechanismus der Haut** zu unterstützen, anstatt ihn durch übermäßige Anwendung von hohen, chemischen Sonnenschutzmitteln zu unterdrücken. Seine Philosophie basiert darauf, den Körper in die Lage zu versetzen, selbst einen natürlichen Schutz aufzubauen.



STRAHLEND



KRAFTVOLL



KLÄREND

Wichtig sei, sich nicht stundenlang der prallen Sonne auszusetzen, aber dennoch zu gewissen Zeiten auch mal ohne Sonnenschutz in die Sonne zu gehen, um Vitamin D aufzunehmen.

GANZHEITLICHE PFLEGE IM KRISTALL SPA

Mit der Einführung von **EWIG by Bergkristall** erweitert das Resort sein Angebot schließlich um eine **hauseigene Linie**, die neben den bestehenden Produkten von **Pharmos Natur** perfekt mit den Werten des Hauses harmoniert. Die neuen Kosmetikprodukte werden in der **hoteleigenen heimatgut Boutique und online** erhältlich sein, aber auch in den **individuellen Kosmetikanwendungen** im Kristall SPA des Resorts zum Einsatz kommen.

»Die Haut ist unser
größtes Organ, des-
halb ist das Produkt
wichtig, das man auf
die Haut aufträgt.«



Hier wird, wie gehabt, bei jeder Anwendung zunächst eine **kurze Anamnese** durchgeführt, um den **aktuellen Bedarf der Haut** zu ermitteln. Je nach Hauttyp und Zustand entscheiden die Kristall SPA Experten, ob die Produkte von **Pharmos Natur** oder die neue **EWIG-Linie** verwendet werden. Gastgeberin Sabine betont: „Wir schauen immer individuell, was zur jeweiligen Haut passt!“



Auch in Zukunft wird die **EWIG-Linie** kontinuierlich erweitert und weiterentwickelt. Der geplante **Umbau des Spa-Bereichs** im nächsten Jahr bietet zusätzlich Raum für neue Konzepte und Anwendungen. Diesen Prozess sieht die Gastgeberin als Teil des **ständigen Wandels**, bei dem das Wohlbefinden der Gäste immer im Mittelpunkt steht. Eine Philosophie, die mit **EWIG by Bergkristall** einen weiteren Meilenstein erreicht.

EWIG

BY BERGKRISTALL

UNSERE PRODUKTLINIE

- Tages- und Nachtcreme
- Drei Seren
- Cleanser und Peeling
- Augen- und Lippenserum
- Toner
- Augenpads



EWIG - ERHÄLTlich AB SOMMER 2025

Entdecken Sie jetzt schon unsere neue Kosmetiklinie und bestellen Sie gerne vor:



 KLIMANEUTRAL

 SOZIALE VERANTWORTUNG

 PHARMAZEUTISCHE MANUFAKTUR

 OHNE TIERVERSUCHE

 UMWELTFREUNDLICH

 VEGAN

 NATURKOSMETIK

3 FRAGEN AN DR. HAUCK

WELCHE WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSE FLOSSEN IN DIE ENTWICKLUNG DER EWIG-KOSMETIKLINIE?

Die Entwicklung basiert auf 20 Jahren Pionierarbeit in der Forschung von Naturkosmetik. Unsere Produkte sind auf dem neuesten Stand bezüglich Effekt und Sicherheit, unterstützt durch patentierte Wirkstoffe und zahlreiche wissenschaftliche Studien.



WIE UND WO WERDEN IHRE KOSMETIK-PRODUKTE HERGESTELLT?

Die Produkte werden im Allgäu unter pharmazeutischen Bedingungen produziert und konfektioniert, um höchste Qualität zu gewährleisten. Sie sind klimaneutral, erfüllen naturkosmetische Kriterien und beinhalten einen hohen Bioanteil.

WARUM SIND IHNEN NATÜRLICHE INHALTSSTOFFE IN DER KOSMETIK SO WICHTIG?

Natürliche Inhaltsstoffe sind der Haut vertraut und besser verträglich. Sie sind zudem umweltfreundlicher, da sie im Körper und in der Natur leichter abbaubar sind als synthetische Stoffe.



WAS BEWIRKT DER „BETTER AGING“ WIRKSTOFFKOMPLEX?

+ ANTIOXIDANTIEN MISCHUNG
Oxidative Faktoren verursachen 50 % aller Hautreaktionen. Nach 15 Jahren Forschung hat Dr. Hauck eine Antioxidantien-Mischung entwickelt, die Kollagen, DNA und Zellen vor Umwelteinflüssen und vorzeitiger Hautalterung schützt.

+ HYALURON DEPOT
Die körpereigene Hyaluronsäure, die mit dem Alter abnimmt, kann große Mengen Wasser binden. Dr. Haucks Premiumkosmetik verwendet drei Arten von Hyaluronsäure, um die Haut intensiv zu befeuchten, Falten zu glätten und das Hautbild zu verfeinern.

+ NMF AMINOSÄUREBLEND
Aminosäuren sind natürliche Feuchtigkeitsspenden der Haut. Der NMF Aminosäureblend reduziert Falten, beruhigt und glättet die Haut, indem er ihre Feuchtigkeit erhält.

+ AUFERSTEHUNGSPFLANZE
Die „Rose von Jericho“ kann nach langen Trockenperioden wieder aufleben, indem sie schnell Wasser aufnimmt. In Dr. Haucks Kosmetik wirkt sie ebenso revitalisierend auf die Haut, befeuchtet intensiv und glättet sie.

DAS GEHEIMNIS EINES GESUNDEN LANGEN LEBENS

LONGEVITY – EIN BEGRIFF, DER SICH AUS DEN LATEINISCHEN WÖRTERN „LONGUS“ (LANG) UND „VITA“ (LEBEN) ABLEITET – BEDEUTET WEIT MEHR ALS NUR EIN LANGES LEBEN.

Es geht um die **Qualität dieses Lebens**, darum, den Körper fit und gesund zu halten, während die Zellen sich verjüngen oder zumindest langsamer altern. Denn mit zunehmendem Alter steigt bekanntlich das Risiko für Erkrankungen. Deshalb treibt der Wunsch nach einem **gesunden Leben bis ins hohe Alter** viele Menschen an.

Während Longevity in den USA bereits ein etablierter Begriff ist, gewinnt das Konzept hierzulande erst an Bedeutung. Immer mehr Forschende widmen sich der Frage, wie wir durch **Präventivmaßnahmen** Krankheiten vorbeugen und das Leben verlängern können. Dabei liegt der Schlüssel in unserer Hand: Durch **bewusste Entscheidungen** in den Bereichen **Ernährung, Bewegung und mentale Balance** können wir nicht nur unsere Lebensspanne, sondern auch unsere Lebensqualität entscheidend beeinflussen. Das macht Sinn, denn die **Epigenetik**, also die Kombination aus Genen und Umwelteinflüssen entscheidet darüber, wie alt wir werden. **Gene** machen dabei aber laut Untersuchungen **nur sieben Prozent** aus. Das bedeutet wiederum: Unser **Lebensstil** hat großen Einfluss darauf, wie gesund wir alt werden!

Was wir für ein langes Leben tun können

Ein wesentlicher Faktor für ein gesundes Leben ist **Bewegung**. Diese können Gäste im Bergkristall beim **Biken, Golfen, Wandern oder Yoga** einfach in ihren Urlaub integrieren und davon profitieren. Denn wer regelmäßig Sport treibt und sich bis ins hohe Alter **moderat bewegt**, bleibt in der Regel auch länger gesund und kann so die Lebensspanne verlängern. Doch nicht nur der Körper braucht Aufmerksamkeit und Pflege – auch die **mentale Gesundheit** spielt eine entscheidende Rolle. Stress und psychische Belastungen können den Alterungsprozess beschleunigen, während **Leichtigkeit** und ein **erfülltes Sozialleben** zu einem langen und gesunden Leben beitragen.

Ernährung wie in den „Blauen Zonen“

Natürlich ist auch die **Ernährung** ein Schlüsselfaktor für Longevity. In den sogenannten „**Blauen Zonen**“ der Welt, wo Menschen deutlich **länger leben als der Durchschnitt**, wird das besonders deutlich. Diese fünf Regionen – Okinawa in Japan, Ogliastra auf Sardinien, Loma Linda in Kalifornien, die Insel Ikaria in Griechenland und die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica – sind bekannt für ihre Ernährung, die vor allem aus Gemüse und frischen, naturbelassenen Lebensmitteln besteht, während industriell verarbeitete Speisen und Fast Food kaum auf dem Speiseplan stehen. Die Menschen in den „Blauen Zonen“ essen stets in Maßen und führen eher ein traditionelles, entschleunigtes Leben, fernab von übermäßigem Stress und der Hektik der modernen Welt.



»Die Ernährung ist wie das Pflegeprodukt, dass wir auf die Haut auftragen.

Sie hat eine **tiefgreifende Wirkung** auf unseren Körper und unser Wohlbefinden“, ergänzt Sabine. Die Gastgeberin betont aber auch, dass eine **optimale Ernährung für jeden etwas anderes** bedeutet.

Bei der **Ernährungsberatung im Bergkristall** wird deshalb nicht nur von einer einzigen richtigen Ernährungsform gesprochen. „Wir schauen uns immer individuell an, wie sich jemand ernährt und der Lebensstil des Gastes aussieht. Dazu passend geben wir Tipps, an welchen Schrauben der Gast im Alltag drehen kann, um seine Ernährung zu verbessern.“

Fasten und die Kraft der Selbstheilung

Dabei liegen auch in **kurzfristigen Ernährungsänderungen**, also Diäten oder Fasten, weitere Schlüssel zur Langlebigkeit. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine reduzierte Kalorienaufnahme sowie ein kompletter Verzicht auf Essen über einen gewissen Zeitraum, positive Auswirkungen auf die Lebenserwartung haben kann. Der Prozess der Selbstheilung - bei dem der Körper alte oder beschädigte **Zellbestandteile abbaut und erneuert** - wird nach etwa 12 Stunden Fasten aktiviert. „Eine regelmäßige Detox-Kur kann den Körper bis auf Zellebene reinigen und zu einem gesunden Altern beitragen“, empfiehlt auch Gastgeberin Sabine.



SCHROTHKUR - NATURHEILVERFAHREN



SCHROTHKUR ZUR VERJÜNGUNG

Die Schrothkur ist im Bergkristall seit vielen Jahren die **wirkungsvollste Kur**, die Gäste machen können. Ihre **althergebrachte Methode** ist moderner und aktueller denn je, und ihre Wirkung **wissenschaftlich belegt**. Ihre tiefgreifende Reinigung hilft, die Zellen jung zu halten und den Alterungsprozess zu verlangsamen. Im Sinne der Balance basiert die **Oberstaufener Traditionskur** auf **vier Säulen**, die zu einer **ganzheitlichen Veränderung** führen:

1. Die Schroth'sche Packung:

Frühmorgendlicher Kräutertee und feuchtkalter Ganzkörperwickel im Leinentuch zur Entgiftung und Entschlackung durch unsere fachkundigen Packerinnen.

2. Die Schroth'sche Ernährung:

Basisch vegane Kost, kalorien- und salzarm für eine leichte Verdauung. Geschmackvoll zubereitet von unserer Bergkristall Küche.

3. Die Schroth'sche Trinkverordnung:

Wechsel von mehr und weniger trinken (Wasser, Tee, Säften und Kurwein) unterstützt die Ausschwemmung von Giftstoffen.

4. Die Schroth'sche Balance:

Ausgewogener Wechsel von aktiver Bewegung (z. B. Wandern) und Ruhe (z. B. Yoga, Meditation und SPA-Anwendungen) gibt Ausgleich und Energie.

Schrothkur-Termine:

Januar bis April: für einen energiegelassen Start ins Jahr
Oktober bis November: zum Loslassen und zur Reflexion am Ende des Jahres



Mentale Gesundheit: Der innere Wandel

Neben all den körperlichen Optimierungsmethoden wird aber vor allem eines unterschätzt: **die mentale Gesundheit**. Sie ist ein entscheidender Faktor für ein langes und glückliches Leben. Das hat auch das Bergkristall erkannt, deshalb werden Gäste durch das **tägliche Aktivprogramm** dabei unterstützt, sowohl die **körperliche als auch mentale Entspannung** zu fördern. Zum Beispiel beim morgendlichen Yoga-Flow, bei Atem-Meditationen, beim Qi Gong oder Klangbaden. Auch die im Bergkristall in den letzten Jahren gestarteten **Retreats**, also der **Rückzug in sich selbst**, bieten Impulse in der Natur, beim Eisbaden oder bewussten Gang in den Wald, um **Veränderungen im Alltag** anzustoßen.

Kleine Routinen mit großer Wirkung

Veränderungen, die im Kleinen beginnen, haben oft große Auswirkungen. Deshalb sind es die Mini-Routinen im Alltag, die zu einem gesunden und glücklichen Leben beitragen können.



Sabine Linggs Tipp für eine morgendliche Routine:

»Schaffen Sie sich kleine Routinen, die das lange, gesunde Leben fördern.«

Diese **Morgenroutine** habe ich mir seit ein paar Jahren bei einer Kur angewöhnt und möchte sie nicht mehr missen. Der Tag verläuft danach einfach besser:

1. warmes Zitronenwasser trinken
2. Ölziehen
3. Zungenschaben
4. Yogaübungen

Jeder kann für sich Dinge finden, die den **Alltag bereichern** und das Wohlbefinden steigern. Lernen auch Sie Ihre **persönliche Routine** in einem Urlaub im Bergkristall kennen!

Der Wandel beginnt in uns selbst

Bei vielen Gästen, die ins Bergkristall reisen, ist das Bedürfnis, **mehr Zeit für sich selbst** zu finden, oder der Wunsch, **etwas im Leben zu verändern**, spürbar. Oft kommen Gäste ins Bergkristall, bewusst oder unbewusst, um neue Impulse zu erhalten, die ihnen helfen, ihren Alltag besser zu gestalten. Der erste Schritt ist damit auch getan, nämlich den Alltag hinter sich zu lassen. Schon der **entspannte Check-in im Bergkristall** ermutigt, durchzuatmen, die Aussicht zu genießen und wirklich anzukommen. „Dieser **Moment der Ruhe** holt unsere Gäste direkt in den gegenwärtigen Augenblick. Eine Auszeit im Bergkristall kann durchaus einen Prozess anstoßen, der Gäste auf ihrem Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben unterstützt“, meint Gastgeberin Sabine.

Denn gesund und glücklich alt zu werden, ist **kein unerreichbarer Traum**. Durch Bewusstsein, kleine Veränderungen im Alltag und eine positive Einstellung können wir zumindest **unseren Beitrag leisten**. In der Art, wie wir unser Leben führen und für unseren Körper und Geist sorgen. Das Bergkristall bietet die Unterstützung, um diesen Wandel zu beginnen. Denn der Weg zu einem gesunden Altern ist **eine Reise, die in uns selbst ihren Anfang nimmt!**



SABINE LINGG



WENN ALLES STILL IST...

...GESCHIEHT AM MEISTEN.

Im Bergkristall findet man jene Momente der Stille, in denen die Hektik des Alltags von einem abfällt und Raum für Veränderung entsteht. Gerade in den Wintermonaten, wenn das Tempo des Lebens verlangsamt, spüren viele Gäste, wie ein innerer Wandel seinen Lauf nimmt. Hier, an diesem besonderen Ort, kann man sich bewusst auf diesen einlassen und neue Wege für Körper, Geist und Seele entdecken.



WIE WIR TEMPO AUS DEM LEBEN NEHMEN



ISABEL BOOTZ

HUIMELIG IM BERGKRISTALL



Das Bergkristall verkörpert den Allgäuer Begriff „huimelig“ in seiner reinsten Form. „Für mich ist das ein sehr warmes Gefühl, das sich im Brust- und Bauchbereich ausbreitet. Es ist das Gefühl, angekommen zu sein und angenommen zu werden, genauso wie man ist“, beschreibt **Isabel Bootz**, seit neun Jahren **Marketingleiterin im Resort**. Dieses Gefühl kommt auch nicht von ungefähr, sondern entsteht im Bergkristall im **Zusammenspiel von Aktivität und Entspannung**, draußen und drinnen.

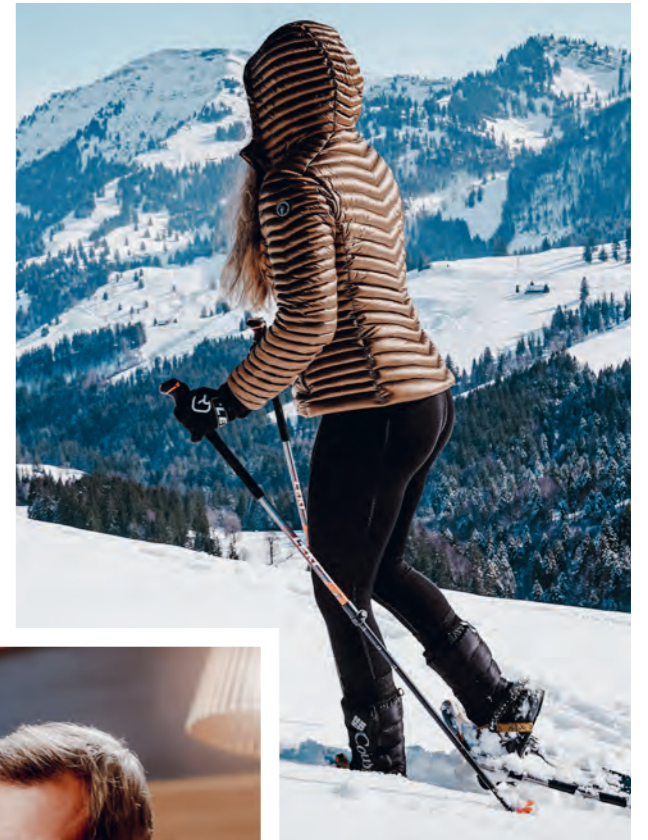
ISABELS „HUIMELIGE“ TIPPS

Unsere Marketingleiterin gibt **9 „huimelige“ Tipps** und stellt **kleine Rituale** vor, die Gäste während ihres **Aufenthalts im Bergkristall** erleben können:



1 EINZIGARTIGES ANREISERITUAL ANKOMMEN UND DURCHATMEN

Schon bei der Ankunft im Bergkristall beginnt der **Prozess des Entschleunigens**. Bereits vor dem Check-in servieren wir unseren Gäste ein **Willkommensgetränk im Atrium**, während sie die **beeindruckende Aussicht** auf sich wirken lassen. Dieser Moment des Innehaltens, begleitet von duftenden **Handtüchern mit ätherischem Öl**, ist für viele Gäste überraschend und besonders. Es geht darum, sie aus dem Alltag rauszuholen und zu zeigen: Hier und jetzt beginnt Ihre Auszeit!



2 DRAUSSEN UND DRINNEN VON DER NATUR INS WARME



»Wärme und Geborgenheit spüren.«

Was könnte schöner sein, als nach einer **Schneeschuhwanderung** durch die Allgäuer Landschaft zurückzukehren und sich vor unserem **gemütlichen Kamin** oder in unseren **Saunen wieder aufzuwärmen**? Unsere **Aktivitäten draußen** in der Natur, wie beim **Eisstockschießen** oder einer romantischen **Pferdekutschenfahrt**, lassen uns die **Wärme und Geborgenheit** danach im Inneren umso intensiver spüren.



3 BEWUSST WAHRNEHMEN ACHTSAMKEIT UND BEWEGUNG

Für mich bedeutet Achtsamkeit das **bewusste Wahrnehmen** der Umgebung, das Spüren des Moments – sei es bei einem **Spaziergang über gewalzte Wege** in der Wintersonne oder beim **Beobachten der Natur**. Also wirklich im Hier und Jetzt sein, in der **Bewegung**, bei **geführten Meditationen** oder beim **Klangbaden**, ist entscheidend für echte Entspannung.



4 LEBENSFREUDE SPÜREN GESELLIGKEIT UND GENUSS

„Hümelig“ hat für mich viel mit Geselligkeit zu tun.

Es ist das Gefühl, das entsteht, wenn man mit **den richtigen**

Menschen an einem

schönen Ort
zusammenkommt

– wie an unserer

HansiBar. Dort

kann man am

Nachmittag

eine **heiße**

Zartbitter-

Schokolade

genießen oder

den Tag mit

einem unserer

Signature Cocktails

ausklingen lassen,

umgeben von Musik und

Wohlfühlatmosphäre.



5 VOM ALTEN INS NEUE JAHR LOSLASSEN UND NEU BEGINNEN

Die Zeit um den **Jahreswechsel** ist im Bergkristall geprägt von den **zwölf Rauhnächten**. Jede Nacht steht dabei für ein Thema und einen Monat – eine **Zeit des Loslassens** und der **Neuaustrichtung**. Bei uns wird diese Tradition mit **Räucherungen** und **besonderen Ritualen** begleitet, die Gästen helfen, das Alte hinter sich zu lassen und mit **neuem Fokus** ins Jahr zu starten. Es ist ein **Moment der Klarheit**, der das Tempo des Lebens bewusst verlangsamt.



6 WEIHNACHTEN & NEUJAHR ZUSAMMEN UND IN RUHE FEIERN

Weihnachten und Neujahr ist im Bergkristall etwas ganz Besonderes, deshalb sind wir schon ein Jahr im Voraus mit vielen Stammgästen ausgebucht. Von der Möglichkeit eines Weihnachtsbaums im Zimmer über **Glühwein und Plätzchen an der Weihnachtshütte** bis hin zum **festlichen Dinner mit Mottoparty** an Silvester. Wir backen **Kekse nach Seniorchefin Hedis Rezepten** und teilen sie mit unseren Gästen – eine **Tradition**, die **von Herzen** kommt.



7 IM KRISTALL SPA ENSTPANNUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

Unser **Kristall SPA** ist der Ort, an dem sich unsere Gäste vollkommen fallenlassen können. Besonders in der kalten Jahreszeit suchen viele die wohltuende Wärme von **Ölmassagen** oder die **tiefenentspannende Steinkraft-Massage** mit warmen Steinen. Die **täglichen Saunaaufgüsse** mit Helmut und Sepp, individuell angepasst an die jeweilige Jahreszeit, sind ein weiteres Highlight. Vor allem wenn **Platzhirsch Hansi und seine Freunde** am Panoramafenster vorbeistolzieren.





QUALITY- &
ME-TIME MIT PARTNER

GEMEINSAM UND INDIVIDUELL

Bei uns können Paare **gemeinsam ihren Urlaub** genießen, ohne auf ihre **individuellen Bedürfnisse** zu verzichten. Wir bieten **Aktivitäten zusammen** an, aber auch die Möglichkeit, **alleine Zeit zu verbringen** – sei es beim Yoga, einer Massage oder einem Gin-Tasting. Das Bergkristall schafft so einen Ort, an dem man gemeinsam entschleunigt, aber auch Raum für sich selbst findet.



VERÄNDERUNGEN ANSTOSSEN

INSPIRIERENDE RETREATS

Seit letztem Jahr veranstalten wir **Retreats**, die unseren Gästen **wertvolle Impulse** für ihren Alltag mitgeben. Sowohl unser **Bergwellness Retreat mit Nicole Prass-Anton** als auch die kommenden **Soul Days mit Barbara Uhl** bieten Gästen einen **echten Mehrwert**.

Unsere Retreats unterstützen dabei, **bewusstere Entscheidungen** zu treffen – für ein **gesünderes und erfüllteres Leben**, auch nach einem Aufenthalt im Bergkristall.

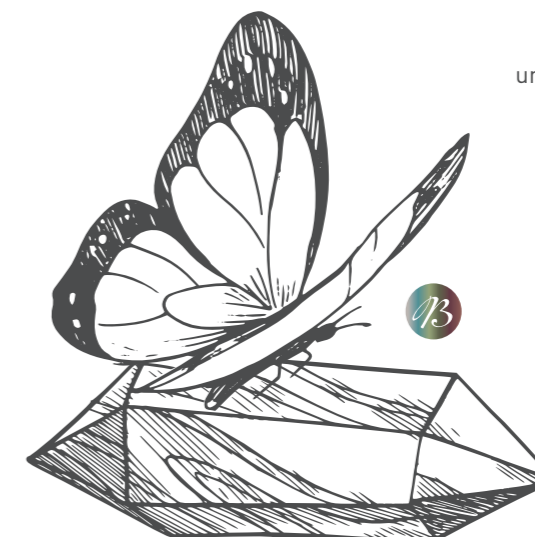


Wandel

WORD-RAP MIT ISABEL

Dein persönliches Wohlfühlritual ist ...

... den Tag entspannt anzugehen. Das mache ich am liebsten mit einer Tasse Kaffee und Musik auf meiner Terrasse mit Blick auf den Hochgrat. Ich packe mich warm ein, setze mich in meinen Hängesessel, genieße die ersten Sonnenstrahlen und stimme mich auf den Tag ein – mit allem, was er für mich bereithält.



Deine Geheimtipps für den Winter im Resort ...

... sind eindeutig unsere „Soul Days Retreats“ im Januar und Dezember 2025 mit Barbara Uhl.

Ein Ort im Bergkristall, der dich begeistert ...

... ist jeder einzelne Winkel dieses Hauses, denn das gesamte Bergkristall ist für mich ein Kraftplatz. Die Atmosphäre hier ist einfach einzigartig. Das Gefühl des Ankommens, auch für uns Mitarbeiter, ist unbeschreiblich schön und ich bin jeden Tag dankbar, hier arbeiten zu dürfen.

„Wandel“ siehst du als ...

... eine wunderbare Chance, mich weiterzuentwickeln und mein Leben noch bunter zu gestalten. Jedes Mal, wenn ich etwas Neues ausprobiere, fühle ich mich lebendig und voller Energie. Wie ein Sprung ins Ungewisse, der mich immer wieder begeistert. Ob beruflich oder privat – ich bin überzeugt davon, dass Wandel hilft, unser volles Potenzial zu entfalten.

Das Beste an deinem Job ist ...

... dass ich jeden Tag meine Kreativität ausleben darf und ein „Produkt“ vermarkte, das so viele Menschen glücklich macht. Es ist für mich mehr als nur ein Job – es ist eine Herzensangelegenheit, das Bergkristall-Gefühl in die Welt zu tragen.





DIE BLÄTTER SIND ANDERS...

...ABER DIE WURZELN SIND IMMER DIE GLEICHEN.

Das zeigt sich im Tun und kontinuierlichen Fortschritt im Bergkristall. Das Hotel lebt von Familie Lingg und den Menschen, die es gemeinsam gestalten – und von den Generationen, die es weiterentwickeln. Mit ihren Eltern, Sabine und Hans-Jörg Lingg, erzählen Johannes und Sebastian sowie Janina Lingg, wie der Wandel das Gesetz des Lebens ist und wie sie es schaffen, den Familienbetrieb zukunftssicher weiterzuführen.

EIN GESPRÄCH MIT FAMILIE LINGG

VON EINER ZUR NÄCHSTEN GENERATION

DIE ENTWICKLUNG EINES FAMILIENBETRIEBS IST EIN
VERÄNDERUNGSPROZESS, DER AUSTAUSCH,
VERTRAUEN UND ZEIT BENÖTIGT.

Im Bergkristall erleben die **Junior-Gastgeber Johannes und Sebastian** mit Frau **Janina Lingg** diesen Wandel gemeinsam mit ihren Eltern und Gastgeber **Sabine und Hans-Jörg Lingg**. Sie sprechen über ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Visionen.

Sebastian, Johannes, seit ihr fest im Bergkristall eingebunden seid, hat sich einiges verändert. Wie nehmt ihr diesen Prozess wahr?

SEBASTIAN: Es ist ein fließender Prozess, der im Alltag fast unbemerkt voranschreitet. Von Monat zu Monat übernehmen wir mehr Verantwortung, ohne dass es sich wie ein großer Sprung anfühlt. **Man wächst da einfach rein.** Als wir 2019 fest eingestiegen sind, habe ich das **Personalwesen** übernommen, ein Bereich, den unser Papa vorher gemanagt hat. Anfangs habe ich noch

eng mit ihm zusammengearbeitet, vor allem bei Vorstellungsgesprächen, und mir mit der Zeit die Aufgaben selbst zugetraut. Heute leite ich unsere Mitarbeiter und bin bei Marketing-, Housekeeping- und Spa-Meetings mit dabei.

JOHANNES: Wir sind natürlich schon immer die Kinder der Hotelchefs gewesen, aber das Bewusstsein, irgendwann einzusteigen, kam erst nach und nach. Als ich 2019 nach Hause kam, habe ich in jedem **Food- & Beverage-Bereich** mitgewirkt, vor allem aber an der von mir konzipierten **HansiBar** und so im Laufe der Zeit meine Stelle des **F&B Managers** selbst kreiert, die es vorher noch nicht gab. Ein schleichender Prozess, bei dem ich immer mehr Verantwortung übernommen habe und in die Aufgaben hineingewachsen bin.

War es für euch selbstverständlich, in den Familienbetrieb einzusteigen?

JOHANNES: Auf jeden Fall. **Es gab nie einen Zwang**, aber durch die positive Art, wie unsere Eltern ihre Arbeit vermittelt haben, war es für uns selbstverständlich. Ich war schon als Jugendlicher hinter der Bar und habe mitgeholfen. Für mich war immer klar, dass ich in die **Gastronomie** will.

SEBASTIAN: Für mich war das am Anfang nicht so klar, ich war als Kind eher der schüchterne Typ und hatte nicht das große Interesse am Hotelgeschäft. Aber über die Jahre hat sich das geändert, und **ich habe meine Rolle gefunden.** Heute kann ich mir nichts anderes mehr vorstellen!

Sabine, Hans-Jörg, wie fühlt es sich für euch an, wenn eure Kinder nun immer mehr Verantwortung übernehmen?

SABINE: Es ist natürlich ein **emotionaler Prozess**. Einerseits stolz zu sehen, was wir gemeinsam aufgebaut haben, andererseits heißt es, loszulassen und die Kinder ihren Weg gehen zu lassen. Wir unterstützen sie, wo sie es brauchen, aber wir geben ihnen auch die **Freiheit**, eigene Entscheidungen zu treffen.

HANS-JÖRG: Loslassen bedeutet für uns, stiller Zuschauer zu sein, aber **immer da zu sein**, wenn unser Rat gefragt ist. Das war bei unserer Übernahme nicht anders. Damals haben uns meine Eltern auch den Raum gelassen, unsere **eigenen Ideen umzusetzen.**

Janina, wie war es für dich, deinen Platz im Bergkristall zu finden?



JANINA: Für mich war es anfangs eine Herausforderung, weil ich ursprünglich aus dem Einzelhandel komme. Doch mit der Zeit habe ich **meinen Weg gefunden** und bin heute sicher in dem, was ich tue. Es motiviert mich, Verantwortung zu übernehmen und kreativ an der Weiterentwicklung des Hotels mitzuwirken. Das Wichtigste für mich ist, dass wir **als Familie zusammenhalten** und uns gegenseitig unterstützen.

Es klingt, als hätte jeder von euch seinen eigenen Weg gefunden, sich einzubringen. Wie sieht es mit der Zusammenarbeit aus – gibt es da manchmal auch Reibungen?

JOHANNES: Natürlich gibt es unterschiedliche Meinungen, und das ist auch gut so. Das sorgt für **gesunde Auseinandersetzungen** und führt oft zu den besten Lösungen. Wir wissen, dass wir uns aufeinander verlassen können, und das gibt Sicherheit.

»Als Familie
zusammenhalten
und gegenseitig
unterstützen ist das
Wichtigste.«

»VON EINER ZUR NÄCHSTEN GENERATION.«





»Wir sprechen viel miteinander und wissen,
dass wir gemeinsam stärker sind.«

SEBASTIAN: Wir unterstützen uns in der Familie **gegenseitig in unseren Bereichen**, jeder hat seine Aufgaben, die sich teilweise überschneiden. Wir sprechen viel miteinander und wissen, dass wir **gemeinsam stärker** sind. Große Entscheidungen treffen die Eltern mittlerweile mit uns Jungen zusammen.

Wie wichtig ist es, Mut zur Veränderung zu haben, gerade in einem Familienbetrieb?

HANS-JÖRG: Mut zur Veränderung und auch Mut zur Erweiterung, sind essenziell, um den Betrieb in die Zukunft zu führen. **Innovationen** sind notwendig, um attraktiv für die Gäste zu bleiben. Man braucht ein gutes Gespür für das, was die Gäste wirklich wollen. Jeder Schritt soll den Betrieb **zukunftsicherer** machen für die nächsten Generationen, dabei aber seine Werte nicht verlieren.

SABINE: Das gilt ebenso für uns in der Familie. Man hat in der Familie immer zusammen den Blick in die Zukunft, jeder in seinem Arbeitsfeld. Die Kunst ist es, das **gute Neue einzubinden**, dabei aber das gute Alte nicht auf der Strecke zu lassen und beides **miteinander zu verbinden**. Wenn uns das gelingt, müssen wir keine Angst vor der Zukunft haben.

Welche Visionen habt ihr für die Zukunft des Bergkristalls?

SEBASTIAN: Wir möchten die **Qualität weiter steigern** und neue Rückzugsorte für unsere Gäste schaffen. Unter anderem der **geplante Spa-Umbau** mit mehr Wasser- und Liegeflächen sowie ein moderner, neuer Fitnessstrakt im Sommer 2025 sind wichtige Schritte in diese Richtung. Und natürlich die Instandhaltung der bestehenden Anlage.

JOHANNES: Wir halten immer die Augen offen für neue Ideen und **lassen uns inspirieren**. Und versuchen dann daraus **was Eigenes zu kreieren**. Wichtig ist in erster Linie, dass bei aller Weiterentwicklung das Bergkristall ein Ort bleibt, an dem die Gäste die **familiäre und herzliche Atmosphäre** spüren.

JANINA: Unsere Vision ist es, dass wir auch in Zukunft ein kreativer und **liebevoll geführter Familienbetrieb** bleiben. Für den nächsten Umbau habe ich die Idee eines Kreativ-Ateliers vorgeschlagen, in dem unsere Gäste z. B. einen Workshop besuchen können. Da für mich malen etwas sehr Meditatives hat, möchte ich das auch gerne unseren Gästen näherbringen, im Urlaub einfach mal was Neues auszuprobieren.

Abschließend, was würdet ihr anderen Familienbetrieben raten, die vor einem Generationswechsel stehen?

SABINE: Nehmt euch die nötige Zeit für den Austausch und **hört einander gut zu**. Es ist wichtig, dass alle Beteiligten ihre Gedanken und Ideen einbringen können. Ein **regelmäßiger Dialog** und **Offenheit** sind entscheidend, um den Wandel erfolgreich zu gestalten.

HANS-JÖRG: **Vertrauen** ist das A und O. Gebt den nächsten Generationen den Raum, ihre eigenen Erfahrungen zu machen, und seid als **Ratgeber** da, wenn es nötig ist. **Kompetente Partner** an der Seite unterstützen zusätzlich. Der Wandel ist ein Prozess, der Zeit braucht und nicht überstürzt werden sollte.



JOHANNES: Mit der Zeit **wächst man an den Herausforderungen** und gewinnt immer mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die Aufgaben, die sich einem stellen, annehmen und positiv angehen. Und die Dinge mit Herzblut machen, dann klappt es auch. **Unsere Eltern sind unsere Vorbilder**, sie haben uns beigebracht, dass man für den Erfolg etwas tun muss. Das hat uns geprägt und deshalb entwickeln wir diese Werte in unserem eigenen Stil weiter.

SEBASTIAN: Mit **Herz und Verstand** an den Wechsel rangehen. Einen Schritt nach dem anderen setzen. Nicht zu viel auf einmal wollen. Unsere Eltern haben uns gezeigt, wie wichtig es ist, sich **um die Menschen zu kümmern**, die mit uns arbeiten. Das ist eine Qualität, die wir weitertragen möchten. Denn man ist nie fertig, eine **gute Führungskraft** zu sein – das ist ein **kontinuierlicher Prozess**, der nie aufhört.

Vielen Dank für das Gespräch!

DAS TUT SICH IM BERGKRISTALL

Das Bergkristall bleibt in Bewegung – denn nichts ist so beständig wie der Wandel. Stets aufs Neue entwickelt das Team rund um Familie Lingg Ideen, um den Aufenthalt der Gäste noch einzigartiger zu machen. Von exklusiven kulinarischen Erlebnissen am **Chef's Table** bis hin zu frischen, nährstoffreichen **Frühstücksoptionen** – das Bergkristall setzt auf **Qualität, Genuss und Regionalität**.



HAUTNAHES ERLEBNIS Chef's Table im Bergkristall

Ein besonderes Highlight im Bergkristall ist der neu eingeführte **Chef's Table**, der **direkt in unserer Küche steht** und eigentlich kein Tisch, sondern ein **eleganter Bartresen** ist. Hier haben **bis zu vier Gäste** die einzigartige Möglichkeit, mitten im Geschehen Platz zu nehmen und einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. „Der Chef's Table bietet eine einzigartige Gelegenheit, unseren Köchen über die Schulter zu schauen und den kreativen Prozess, der hinter jedem Gericht steht, mitzuerleben“, erzählt Johannes Lingg. Perfekt für alle, die mehr über die **hohe Kunst der Kulinarik** erfahren möchten.

»Den Köchen
über die Schulter
schauen und den
kreativen Prozess
miterleben.«

Am Chef's Table werden das **komplette Menü** oder **neue Kreationen** in kleineren, perfekt abgestimmten Portionen serviert. Der Chefkoch spricht persönlich über jeden Gang, erklärt, warum bestimmte Zutaten gewählt wurden, und gibt einige Geheimnisse aus der Küche preis, die sonst verborgen bleiben. Der Service beginnt mit einer **stilvollen Weinbegleitung**, und die Gäste können sich darauf freuen, dass die Geschichte jedes Gerichts und kulinarische Geheimtipps direkt in der Küche erzählt werden.

MODERNE AUSSTATTUNG

Küche mit Indoor-Farming

Auch die Umgebung wurde für dieses besondere Erlebnis geschaffen: Die **Küche des Bergkristalls** wurde in diesem Jahr umgebaut, um mehr Platz für das Team zu schaffen und die Abläufe effizienter zu gestalten. Ein spezielles Highlight der Neugestaltung ist ein **Indoor-Farming-System**, in dem das Küchenteam **frische Kräuter und Microgreens** direkt vor Ort züchtet. So werden Kresse und **verschiedene Kräuter** in der neuen, großzügigen Küche nicht nur kultiviert, sondern auch direkt verarbeitet. Ein Beispiel ist die Verwendung von Erbsen in drei verschiedenen Texturen – als Erbsenkern, Püree und Erbsenkresse – was den **vollen Geschmack** dieser einfachen Zutat auf überraschende Weise entfaltet. „Unsere Gäste bekommen so ein tieferes Verständnis dafür, wie jedes Detail in unserer Küche mit Sorgfalt und Liebe zum Handwerk entsteht“, erklärt Johannes. Den Prozess kann man am Chef's Table aus nächster Nähe beobachten und die Ergebnisse in Form von **intensiven, frischen Aromen** direkt auf dem Teller genießen.



JOHANNES
LINGG

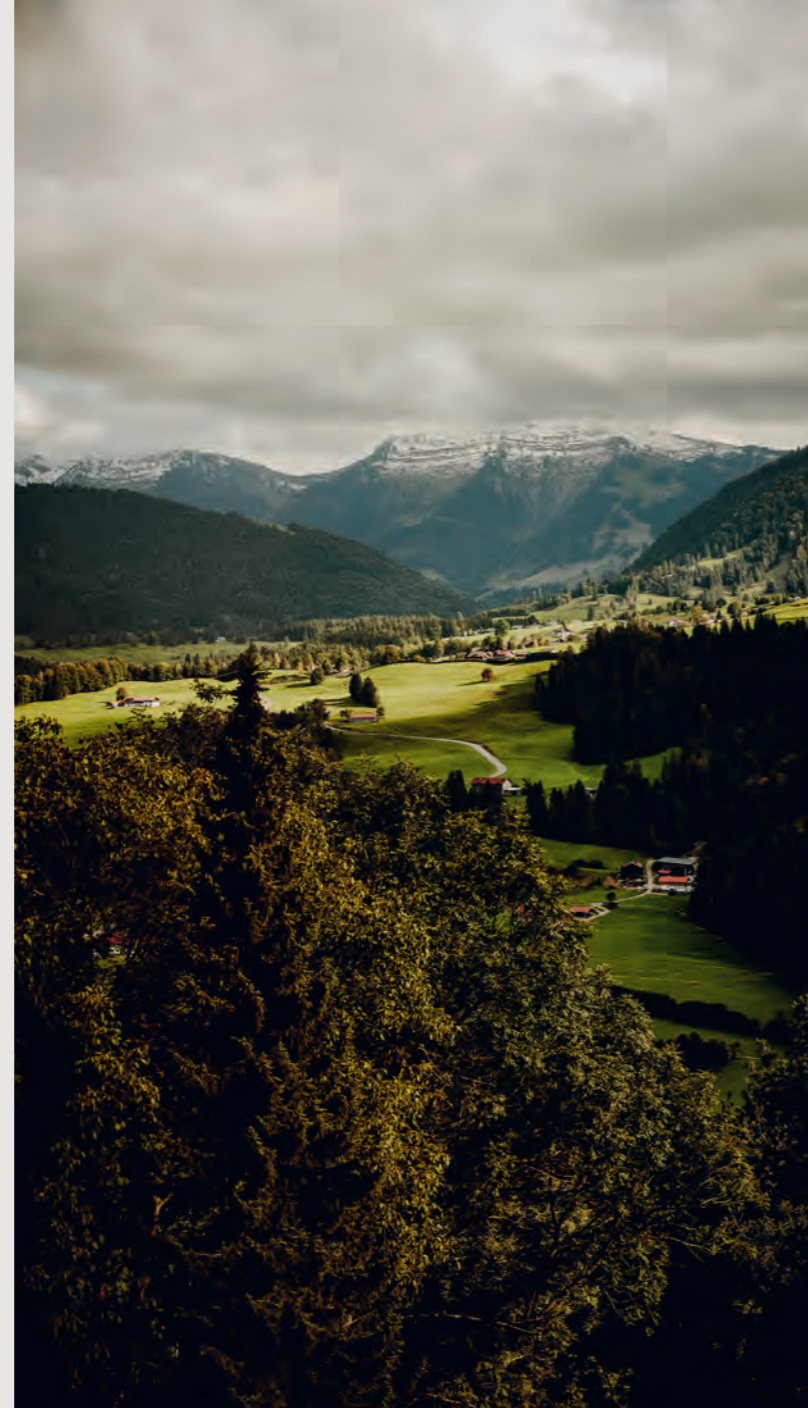




NACHHALTIGKEIT
TRIFFT GENUSS

Dry-Aged Fleisch aus eigener Reifung

Ein weiterer Schritt in Richtung **Qualität und Nachhaltigkeit** ist die Einführung eines eigenen **Dry-Aging-Verfahrens**. Im Bergkristall veredeln wir hochwertiges Fleisch **30 Tage lang** in einem eigens dafür konzipierten **Reifeschrank**. „Durch das Dry-Aging erhalten wir ein Produkt, das nicht nur geschmacklich herausragend ist, sondern auch durch seine zarte Textur überzeugt“, erläutert Johannes. Gäste können diesen Reifeprozess hinter dem Chef's Table **live sehen** und erfahren, wie viel Zeit und Sorgfalt in die Perfektionierung dieses Produkts fließt.



REGIONALITÄT UND QUALITÄT

Genuss aus der Heimat



Besonders stolz sind wir im Bergkristall auf die **Zusammenarbeit mit regionalen Betrieben**. Die regionale Vermarktung heimischer Fleischerzeugnisse erhält durch die Produkte vom **Millerhof** (wir haben in der 7. Ausgabe des Momentums davon berichtet) und von der **Staufnerei** ein festes Fundament in Oberstaufen. Im Fokus steht das gemeinsame und **respektvolle Leben von Mensch und Tier** auf Augenhöhe.

www.staufnerei.de



KOLLAGEN-PORRIDGE

Vitaler Start in den Tag

Im Bergkristall legen wir schon immer sehr viel Wert auf das **Frühstücksbuffet**. Es macht uns Freude, unsere Gäste für ihr Frühstück zuhause zu inspirieren und ihnen zu zeigen, wie sie fit in den Tag starten können. Zum Teil bieten wir die dafür benötigten Produkte auch in unserer **heimatgut Boutique** an, damit Gäste die Zutaten gleich mit nach Hause nehmen können. Wie beispielsweise **gutes Leinöl**, die **Sesam-Urkraft von Pharmos Natur**, **Müsli**, **Hirsebrei** und ganz neu ein **Porridge mit Kollagen** – eine High Protein Bowl. Es versorgt den Körper mit den nötigen

Aminosäuren, Vitaminen und Ballaststoffen.

Das von **Mirjam und Ellen**, einem engagierten Mutter-Tochter-Duo aus dem Allgäu, entwickelte **„Corridge®“** ist ein glutenfreies, protein- und ballaststoffreiches Frühstück, das ohne künstliche Zusätze auskommt. In der Rezeptur vereinen sich regionale Produktion und höchste Qualität, die man schmeckt und fühlt. Ganz nach dem Motto: **„Prävention beginnt nicht beim Arzt, sondern jeden Morgen schon beim Frühstück!“**



DAS NÄCHSTE BERGKRISTALL MOMENTUM

ERSCHEINT IM
FRÜHJAHR
2025

Die kommende Ausgabe des Bergkristall Magazins im Frühjahr 2025 wird ganz im Zeichen des **geplanten Spa-Umbaus** stehen. Seien Sie jetzt schon gespannt, was Sie im nächsten Jahr in unserem Wellnessbereich und drum herum erwarten wird.

Wir freuen uns darauf!



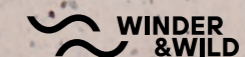
DAS RESÖRT BERGKRISTALL AUF SOCIAL MEDIA

     @RESORTBERGKRISTALL @TEAMBERGKRISTALL

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Hotel Bergkristall GmbH & Co. KG
Willis 8, D-87534 Oberstaufen

Fotos: Bildarchiv Resort Bergkristall, Adobe Stock, Unsplash.
Fotografen: Michael Huber, Günter Standl, Mathis Leicht,
Winnie Krieger, Wertvoll Fotografie, Lichtemotionist.
Auflage: 4.000 Stk.



Inhaltliches Konzept: Winder&Wild - Marke in Bewegung.
Layout: Eva Köberle | Grafikdesign.
Text: Christina Mathis | Text und Storytelling.

Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Stand November 2024.

#EWIGIMWANDEL

» DIE WAHRE SCHÖNHEIT LIEGT NICHT IM PERFEKTEN
AUSSEHEN, SONDERN IN DER AUSSTRAHLUNG
VON GLÜCK UND FREUDE. «

Bergkristall
MEIN RESORT IM ALLGÄU

WILLIS 8 · D-87534 OBERSTAUFEN
TELEFON +49 8386 911-0 · FAX +49 8386 911-150

WELLNESS@BERGKRISTALL.DE
WWW.BERGKRISTALL.DE