

# FOCUS

N°30

## LONGEVITY

Die Kunst eines langen, gesunden Lebens

## UNSTERBLICH SCHÖN

Die faszinierende Heilwirkung der Immortelle-Pflanze

## LEBENSELIXIER

Warum Wasser viel mehr ist, als nur ein Getränk

## NORDLICHTER & ELFEN

Eine Reise durch die ungezähmte Schönheit der isländischen Natur

SCHAUSPIELERIN & MODERATORIN COLLIEN ULMEN-FERNANDES

# Health

ÜBER DIE HERAUSRAGENDEN FÄHIGKEITEN UNSERES KÖRPERS



# IM EINKLANG MIT **DER NATUR**

REDAKTION ANJA WOERTGE





## 1 SLOW TRAVEL AUF SPANISCH

---

Seit dem 7. Juli 2024 begrüßt das DAIA SLOW BEACH HOTEL CONIL Sonnenanbeter:innen an der andalusischen Küste von Cádiz, Spanien. Das Adults-Only-Resort der Fuerte Group steht ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit. Mit 248 Zimmern und Suiten, teils mit Swim-Up-Pools, setzt das Fünf-Sterne-Hotel auf energieeffiziente Maßnahmen wie wassersparende Filtersysteme und regionale Zutaten. In den sieben Restaurants wird eigens kuratierte Slow-Food-Küche serviert, welche von einer Symbiose aus lokalen und internationalen Aromen und der Verwendung regionaler Zutaten geprägt wird. Das Resort wurde 2024 mit dem Retlink-Preis für sein Engagement in Sachen Nachhaltigkeit und Hotelrenovierung ausgezeichnet. [DAIAHOTELS.COM/DE](https://daiahotels.com/de)

## 2 PARADIESISCH GENIESSEN

---

Weißer Strände, einzigartige Riffe und tropische Regenwälder – die Natur von Mauritius ist an Vielfalt kaum zu übertreffen. Eines der vermutlich schönsten Hotels ist das ANANTARA IKO MAURITIUS RESORT & VILLAS. In bester Lage, mitten im Naturschutzgebiet Blue Marine Park, bringt es den Gästen die Umwelt und Kultur der Republik mit spannenden Aktivitäten näher: Seien es Ausflüge ins nahegelegene Mahébourg, Rum Tastings, Tai-Chi am neuen Aqua Pool oder Schnorchel-Trips. Es ist das gesamte Angebot des Fünf-Sterne-Resorts, das einen Aufenthalt außergewöhnlich macht. Ganz neu begeistert seit 2024 der Ti Baz direkt am Meer. Hier genießen Urlauber:innen mauritanische Snacks und kühle Drinks an schattigen Picknicktischen unter den landestypischen Veloutier-Bäumen, inklusive Meerblick. C'est si bon... [ANANTARA.COM/DE/IKO-MAURITIUS](https://anantara.com/de/iko-mauritius)

## 3 BESTÄNDIGKEIT UND RUHE

---

Umgeben von alten Rotbuchenwäldern lockt das NATURRESORT SCHINDELBRUCH mit seiner idyllischen Alleinlage inmitten eines weitläufigen Parks in den Südharz. Das Vier-Sterne-Superior-Haus ist seit 2009 das erste klimaneutrale Hotel in Mitteldeutschland. Eine kompakte Bauweise und natürliche Materialien sorgen für geringen Flächenverbrauch und ein gesundes Raumklima. Der Strom für die Sauna wird durch die eigene Foto-

voltaikanlage gewonnen, während Holzpellets und Erdwärme das Poolwasser und den Fußboden erwärmen. Wasser stammt aus dem eigenen Brunnen und wird aufbereitet und gereinigt. Nachhaltige Produkte und recycelte Materialien reduzieren Abfall und fördern umweltbewussten Genuss. [SCHINDELBRUCH.DE](https://schindelbruch.de)

## 4 STERNSTUNDEN IM ALLGÄU

---

In den großzügigen Zimmern des Allgäuer BERGKRISTALL erleben Gäste die Natur drinnen wie draußen. Jede Suite ist einzigartig und liebevoll gestaltet. Besonders die Fitness Suite bietet ein außergewöhnliches Erlebnis: Auf der privaten Terrasse lädt ein freischwebendes Hängebett dazu ein, eingehüllt in Decken den sternübersäten Nachthimmel zu genießen. In der Natur Suite lauschen Erholungssuchende auf dem Balkon mit Außensauna den Klängen der Natur. Leichte Holzmaterialien und Leinenvorhänge holen die Allgäuer Bergwelt ins Innere, während gedeckte Farben für eine beruhigende Atmosphäre sorgen. [BERGKRISTALL.DE](https://bergkristall.de)

## 5 LEGERER LUXUS

---

In der Stille lässt sich das Glück finden, besonders wenn Körper und Geist richtig durchatmen können. Das Designhotel WIESERGUT bietet einen solchen Ort zum Entspannen. Mit klarer Architektur, sanften Farben, Naturmaterialien und einem Spa-Erlebnis, das pure Glücksmomente verspricht, lädt es zum Ankommen und Verweilen ein. Vom Infinitypool mit eigenem Quellwasser können Sie die umliegende Natur genießen. Der Tag beginnt mit einem Glücksfrühstück mit Produkten aus eigener Landwirtschaft und endet mit einem phänomenalen 7-Gänge-Slow-Food-Menü. Die 17 GutshofSuiten, vier GartenSuiten und drei HideawaySuiten warten mit ungekanntem, schlichtem Luxus auf, clean und doch wohnlich, sodass man gar nicht mehr auschecken möchte. [WIESERGUT.COM](https://wiesergut.com)