

**BUNTE**  
SPECIAL

# Gesundheit

AUSGABE  
3/2022  
€ 4,90

## Hormone gut, alles gut

So helfen sie  
Ihrem Körper

## Long Covid

Ganzheitliche  
Therapien für  
neue Kraft

## Gesichts- Serum

Die neuen Stars  
in der Pflege-  
Routine

**RAUS ZUM  
RADELN!**

**Traumhafte  
Touren durch  
Deutschland**

**Natalia  
Wörner**  
*„Perfektion ist  
nicht mehr  
mein Maßstab“*

# Zeit für Veränderung

**... gesund und glücklich älter werden**

- Genuss-Rezepte: Richtig essen, länger leben
- Jung sein beginnt im Kopf: Warum die innere Haltung so wichtig ist
- Für Fitness ist es nie zu spät: Übungen, die Energie bringen



# RELAXTE BEAUTY-TAGE FÜR DIE HAUT

Warum nicht mal eine erholsame Auszeit vom Alltag mit etwas Schönheitspflege verbinden? In diesen wunderbaren Wellness-Oasen kann man sich rundum so richtig verwöhnen lassen



**DER NATUR GANZ NAH**  
Im Infinitypool des „Bergkristalls“ im Allgäu hat man das Gefühl, in die bergige Landschaft hineinzu-schwimmen

FOTOS: RESORT BERGKRISTALL (2), MOSELSCHLÖSSCHEN

## BERGKRISTALL

**ALLGÄU** Für die Gastgeber, **Familie Lingg**, steht ihr Wellnessresort an einem einzigartigen Kraftort. Und tatsächlich ist die unverbaute Alleinlage an einem sonnigen Hang auf 850 Höhenmetern bei Oberstaufen spektakulär schön. Sitzt man bei Sonnenuntergang auf der Terrasse und genießt das hervorragende Dinner, hat man freien Blick auf das Säntismassiv und den Hausberg Hochgrat. Ebenso beeindruckend ist der Spa des Hotels. Letzten Sommer wurde ein neues Konzept für die Treatments und Wellnesserlebnisse entwickelt. Es basiert auf vier Säulen: Licht, Kraft, Harmonie und Klarheit – Attribute, die dem Namensgeber des Resorts zugeschrieben werden, dem Bergkristall. Neben energetischen Ritualen gibt es auch Verwöhnprogramme für die Haut – etwa das Körperpeeling mit Bergkräutern.  
**INFOS** Wellnesswoche „Aus Liebe zum Leben“ mit 7 Ü/VP im DZ und 5 Treatments ab 1774 Euro p. P., [bergkristall.de](http://bergkristall.de)



**ENERGIE-RITUAL**  
Bergkristalle kommen als Kraft spendende Tools bei den Treatments zum Einsatz

## GEMÜTLICHE AUSZEIT

Nach Dampfbad und Sauna kann man sich in den Hängeliegen sanft schaukeln lassen

## MOSELSCHLÖSSCHEN

**RHEINLAND-PFALZ** „Alles im Leben ist im Fluss, in Bewegung und im Wandel“ – passender könnte ein Konzept für ein Wellnessrefugium nicht sein, das direkt am Ufer der stetig dahinfließenden Mosel liegt. Auch im 4-Sterne-Haus selbst gab es gerade große Veränderungen. Seit 1. April ist das Hotel in Traben-Trarbach ein Adults-only-Refugium mit Fokus auf Wellness und Spa. Die Wohlfühlwelt wurde auf mehr als 2500 Quadratmeter erweitert. Hoteldirektorin **Jeannette Burbach** legte bei der Entwicklung der Spa-Treatments Wert darauf, dass die Gäste eine nachhaltige Wirkung verspüren. Entsprechend findet vor der ersten Behandlung eine Beratung statt, um die individuell passenden Anwendungen auszuwählen.

**INFOS** Arrangement „Verwöhntage“ u. a. mit 5 Ü/HP, Körperpeeling & Balsam, Wavebalance-Behandlung nach Wahl und Fußreflexzonenmassage ab 935 Euro p. P., [moselschloessen.de](http://moselschloessen.de)



## GESCHÜTZTER RAUM

Im Whirlpool genießt man frische Luft und fühlt sich dennoch gut abgeschirmt