

## Weltstadt Wien

Kreativ und  
eigensinnig:  
was die Schöne  
an der Donau  
so lebenswert  
macht

---

## Zimmer mit Aussicht

Vom Klassiker  
Heiligendamm  
bis zu den  
besten Hotel-  
Newcomern

---

## Afrika de luxe

Meisterfotograf  
Michael  
Poliza: eine  
Hommage an die  
wilde Natur



Jetzt mit  
Google Maps  
Service

# MERIAN



*The Art of Travel*

## RELAX

Wie Wellness-Reisen nachhaltig wirken:  
besserer Schlaf, Kur-Kultur, Anti-Aging, Ayurveda  
und die schönsten Day Spas



TITELTHEMA WELLNESS

# Relax!

Tief einatmen, eintauchen, abschalten:  
Auf den folgenden Seiten stellen  
wir Wellness-Reisen vor, die nachhaltig  
guttun, im Alltag nachwirken  
und ganz neue Energien freisetzen

## Wellness-Trends

Wellness-Expertin Wibke Metzger über  
künstliche Intelligenz und neue  
Entwicklungen in der Wellness-Branche.  
*Seite 84*

## Sleep Tourism

... ist der Wellness-Trend, auf den wir  
gewartet haben. Über den „First  
Night Effect“ und wie guter Schlaf  
gelingt, berichtet Bettina Wündrich  
*Seite 88*

## Karlsbad

Nadja Bossmann erfuhrt, wie die uralte  
Kurstadt ihrer Tradition gerecht wird und  
doch mit der Zeit geht. *Seite 96*

## Ayurveda

Für körperliches und seelisches  
Gleichgewicht reiste Annette Rübesamen  
nach Sri Lanka. *Seite 108*

## Clinique La Prairie

Die Suche nach dem Jungbrunnen führte  
Antonia Aust nach Montreux. *Seite 118*

## Wellness-Hotels

Die schönsten Hotels zum Runterkommen  
und Wiederaufstehen. *Seite 126*

FOTO: MARTIN MORRELL

Wenn ein Ort für Erholung  
und Entschleunigung  
steht, dann ist es Bali. Das  
„COMO Shambhala Estate“  
in Payangan ist eine edle  
Oase im indonesischen  
Dschungel und vereint die  
Klänge der Natur mit  
balinesischer Wellness-  
Tradition (siehe Seite 131).





## Mountain Spring Spa, Allgäu

Im Spa des „Hubertus Mountain Refugio“ dreht sich alles um die Nähe zur Natur. Die Architektur fügt sich wunderbar in die schöne Allgäuer Bergwelt ein, und auch viele der Wellnessangebote beziehen sich auf die natürlichen Vorzüge der Region. [www.hotel-hubertus.de](http://www.hotel-hubertus.de)



Diese und weitere Wellness-Tipps auf [merian.de](http://merian.de)



## Nachhaltige Entspannung

Die Ansprüche an Wellnessreisen sind hoch, sie sollen die Lebensqualität verbessern und in den Alltag hinein wirken. **Wibke Metzger**, Expertin bei „Wellness-Hotels & Resorts“, Podcasterin und Bloggerin, erklärt die Trends. Und wir zeigen dazu einige der schönsten Day Spas in Deutschland

INTERVIEW: MILA KRULL

**MERIAN** Was wünschen sich Gäste von einem Wellnessurlaub?

**WIBKE METZGER** Unterschiedliche Dinge. Junge Menschen suchen nach aktiven und inspirierenden Wellnesserlebnissen. „Anschalten statt abschalten“ ist ihr Motto. Die junge Generation hat Wellness längst in ihren Alltag integriert und sehnt sich im Wellnessurlaub dann nach besonderen Erlebnissen, die über Standardbehandlungen hinausgehen. Beliebt sind Workshops, Retreats und Coachings, die Anregung bieten.

*Und wie ist es bei den nicht mehr ganz so Jungen? Viele Hotels setzen ja auf Medical Wellness.* Weil immer mehr Menschen erkennen, dass aktive Gesundheitsvorsorge unerlässlich ist. Medical Wellness behandelt nicht nur Symptome, sondern fördert die Gesundheit.

*Dafür müssen dann aber auch richtige Experten vor Ort sein.*

Unbedingt. Wichtig bei Medical-Wellness-Angeboten ist, dass sie von Ärzten und gut ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden. Bei guten Angeboten beginnt der Aufenthalt mit einem Eingangsgespräch sowie einem Check-up. Auf dieser Grundlage wird dann ein individueller Plan erstellt, der den Menschen ganzheitlich betrachtet und neben den Anwendungen Bewegungs- und Entspan-

nungseinheiten sowie gegebenenfalls einen Ernährungsplan umfasst.

*Gibt es einen übergreifenden Wellness-Trend?* Ja, und der gewinnt weiter an Bedeutung: „Wellness mit Wirkung“. Reisende möchten nicht nur ein bisschen verhätschelt werden, ihr Wellnessurlaub, das gute Gefühl, soll nachhaltig bis in den Alltag hinein wirken. Ein weiterer Trend ist die Förderung von Langlebigkeit durch einen gesunden Lebensstil.

*Auch das Thema Schlafhygiene wird beworben. Welche Entwicklungen gibt es in diesem Bereich?*

In guten Wellnesshotels sind hochwertige Betten und ein vielfältiges Kissen-Menü inzwischen üblich. Es gibt aber auch spezielle Angebote rund um das Thema Schlaf – von Schlafanalysen bis hin zum KI-gesteuerten Bett in New York. Ein wesentlicher Aspekt, den Hotels unterstützen können, ist die Aufklärung über Schlafhygiene. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass ihr Lebensstil – zu wenig Bewegung, unausgeglichener Stress, spätes und gehaltvolles Essen – sowie ein Schlafzimmerumfeld mit zu viel Wärme und Bildschirmen Schlafprobleme verursachen können. Die Bereitstellung von Informationen und praktischen Tipps zur Verbesserung der Schlafumgebung und -gewohnheiten kann ein Beitrag der Hotels sein, um ihren >



FOTOS: ANDREAS STEPHANY; NIKOLAJ GEORGIEW; MICHAEL POLIZA

## Bleiche Resort & Spa, Spreewald

Rustikal und dennoch stilvoll: Inmitten des Spreewaldes liegt diese Wellnesslandschaft als Teil eines Resorts, in dem Wert auf ursprüngliche Anwendungen und ein gemütliches Ambiente gelegt wird. [www.bleiche.de](http://www.bleiche.de)



## Weissenhaus, Ostholstein

Aufwendig wurde der historische Landsitz am Ostseestrand zu einem exklusiven Luxusresort ausgebaut. Besonders beachtenswert: das Spa-Konzept, das an vielen Stellen die umliegende Natur berücksichtigt. [www.weissenhaus.de](http://www.weissenhaus.de)



## vabali, Hamburg

Der neue Stern am Day-Spa-Himmel: das „vabali“. Balinesische Tempelatmosphäre trifft auf Großstadtnähe. Das angesagte Spa erstreckt sich über 36 000 Quadratmeter Fläche. Dependancen gibt es auch in Düsseldorf und Berlin. [www.vabali.de](http://www.vabali.de)

Gästen zu besserem Schlaf zu verhelfen.

*Wie wichtig ist künstliche Intelligenz für den Bereich Wellness?*

Im Spa hält KI immer mehr Einzug. Mit KI ausgestattete Massageroboter werden auch in Deutschland in den nächsten Monaten zum Einsatz kommen. Schon heute genutzt wird beispielsweise ein Body-Scan-Gerät, das nicht nur die Körperdaten des Gastes erhebt, sondern diese dank KI auch direkt auswertet und ohne personellen Aufwand individuelle Sport- und Ernährungsempfehlungen erstellt. Viele KI-basierte Prozesse laufen momentan aber eher im Hintergrund ab, etwa bei Buchungstools.

*Zwischenmenschliche Beziehungen kann KI kaum ersetzen. Wie wichtig ist Gästen der persönliche Kontakt?*

Gerade im Spa-Bereich wünschen sich Gäste echten zwischenmenschlichen Kontakt. Corona hat bei vielen ein Gefühl von Einsamkeit verstärkt,

immer mehr Menschen leben allein, haben weniger soziale Beziehungen und im Alltag nur noch wenig Körperkontakt. Für unser Wohlbefinden und die Gesundheit sind soziale Interaktionen aber essenziell. Es gibt verschiedene Ansätze, die Gemeinschaft zu fördern. Das „Schule's Gesundheitsresort & Spa“ in Oberstdorf hat beispielsweise immer einen Pastor oder eine Pastorin im Haus, um den Gästen das persönliche Gespräch zu ermöglichen. Aber auch eine klassische Massage mit direktem Hautkontakt kann für manche Menschen sehr berührend sein.

*Wie wichtig ist Ernährung im Zusammenhang mit Wellness?*

Sehr wichtig. Zu einem gelungenen Wellnesskonzept gehören Entspannung, Bewegung, emotionale Unterstützung und Ernährung. Neu ist, dass das Thema für jüngere Menschen bei der Hotelwahl immer entscheidender wird. Vor allem die 20- bis 24-Jährigen erwarten im

Wellnesshotel Angebote entsprechend ihrer Ernährungspräferenzen – von vegetarisch und vegan bis hin zu Low Carb. Auf regionale Produkte wird großer Wert gelegt. Außerdem ist das Interesse an kulinarischen Events wie regionalen Verkostungen, Kochkursen und Ernährungsberatung groß.

*Rund um Großstädte sind Day Spas wie etwa die „vabali“-Welten sehr beliebt.*

Day Spas und Thermen, besonders in Großstadtnähe, bieten eine willkommene Auszeit vom hektischen Alltag. Konzepte wie die „vabali“-Spas erfreuen sich großer Beliebtheit, da sie auch mit kleinem Aufwand eine qualitativ hochwertige Erholung ermöglichen. Sie unterstützen die Alltagsflucht und bieten eine entspannende Atmosphäre, um kurzfristig neue Energie zu tanken.

*Ayurveda in Sri Lanka oder alte Heiltraditionen auf Bali: Welche internationalen Reiseziele rücken in den Fokus von Wellnessurlaubern?*

Longevity wird in den kommenden Jahren international weiter an Bedeutung gewinnen. Es geht dabei aber nicht darum, möglichst lange zu leben, sondern die Zeit, in der Menschen fit und vital sind, zu verlängern. Dazu können Maßnahmen zur Verjüngung der Zellen wie Fasten und Bewegung beitragen. Besondere Aufmerksamkeit bekommen die sogenannten Blue Zones, wo die Menschen überdurchschnittlich alt werden – Okinawa in Japan, Sardinien in Italien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, Ikaria in Griechenland und Loma Linda in Kalifornien, USA. Ergänzend dazu bieten Hotels weltweit Retreats an, die sich den Lehren der Blue Zones widmen. Bei diesen internationalen Wellnessreisen steht weniger die Destination selbst, die natürlich auch stets außergewöhnlich und malerisch ist, im Vordergrund. Vielmehr geht es darum, die universellen Prinzipien der Langlebigkeit zu

erfahren und in das eigene Leben zu integrieren.

*In Deutschland sind das Allgäu, der Bayerische Wald oder die Küsten beliebte Wellnessdestinationen. Sind da noch andere im Kommen?*

Die Moselregion hat zuletzt eine spannende Entwicklung gemacht und kombiniert ihre kulturellen Traditionen mit modernen Angeboten. Wellness und Wein sind eine ausgezeichnete Kombination, die durch passende Kulinarik und Aktivangebote optimal ergänzt wird. Oft unterschätzte Wellnessregionen sind auch Orte wie Bad Sobernheim und das Kannenbäckerland im Westerwald, wo lokale Ressourcen wie Lehm für

spezielle Therapien genutzt werden. Und natürlich die vulkanischen Eifelregionen mit ihren Basaltsteinen für wärmende Massagen.

*Was gehört zu einem gut ausgestatteten Spa-Bereich?*

Wasserflächen, unterschiedliche Saunatypen, großzügige Ruhebereiche und attraktive Anwendungs- und Fitnessräume sind inzwischen in allen guten Wellnesshotels Standard. Auch eine naturnahe Lage, die Möglichkeiten zu Entspannung und Bewegung an der frischen Luft bietet, gehört dazu. Was heute aber wirklich entscheidend ist und den Unterschied macht, sind die Konzepte, die hinter dem Ganzen stehen. Die modernste

Ausstattung kann erfahrene Wellnessgäste nur begeistern, wenn sie Teil eines Gesamterlebnisses ist.

*Haben Sie einen persönlichen Tipp für eine besondere Wellnesserfahrung?*

Der wichtigste Rat, den ich geben kann, ist, sich im Vorfeld genau zu überlegen, was man mit dem Wellnessurlaub erreichen möchte. Ob es um Entspannung, die Linderung von Rückenschmerzen oder die Bewältigung der Wechseljahre geht: Ein klar definierter Fokus ist entscheidend. Wer seine Erwartungen und Ziele vorab mit dem Hotel bespricht, kann einen besonders inspirierenden und nachhaltig wirkenden Wellnessurlaub gestalten. ❖



## Wellnest, Köln

Mit Fremden in der Sauna zu sitzen empfinden viele Menschen als wenig entspannend. In diesen privaten Suiten ist man dagegen ganz für sich. Jedes mit eigener Lounge, Whirlpool und Sauna. Locations gibt es auch in Essen, Bonn und Hamburg.

[wellnest.me](http://wellnest.me)



## Das Graseck, Garmisch-Partenkirchen

Den Gipfeln ganz nah: Auf 900 Meter Höhe liegt das Medical Resort „Graseck“ samt Panorama-Spa. Gesundheit und Erholung in einem. [www.das-graseck.de](http://www.das-graseck.de)



## Öschberghof, Schwarzwald

In den vier Entspannungszonen ist für jeden Spa-Typ etwas dabei. Das Energy Spa etwa, mit drei Saunen, Dampfbad und Eis lounge, bietet ein belebendes Spiel zwischen heiß und kalt. Und das Asia Spa beherbergt unter anderem ein Onsen-Becken und ein Sento-Dampfbad. [www.oeschberghof.com](http://www.oeschberghof.com)