

Betreff: Hotlist – 4 x heilsame Erholung!

Unterzeile: Longevityformel: Natur pur

Kvarner & Südtirol

Reif für die Naturkur?

Gesundheit beginnt oft dort, wo die Natur ihre Stärken ausspielt. An der Kvarner Bucht sind es Meeresluft, Sonne und Heilpflanzen: Der „Kvarner Effekt“ ist seit über 130 Jahren anerkannt. In Südtirol setzen zwei Häuser auf Quellwasser und die Ruhe der Alm. Und was haben Mondholz, Schafwolle und Meerwasser damit zu tun?

Region Kvarner, Kroatien: Die Natur als Therapeutin

Meer, Berge und ein mildes Klima: An der Kvarner Bucht hat sich die Tourismusbranche die Entspannung nicht ausgedacht, sie gehört hier zur Lebensart. Heute bauen Wellnesszentren und medizinische Programme mit fachkundig begleiteten Behandlungen für körperliches und seelisches Gleichgewicht auf den „Kvarner Effekt“. Gemeint ist das, was die Natur hier ohnehin liefert. Dass das wirkt, wusste man schon 1889, als Opatija zum heilklimatischen „Curort“ ernannt wurde. Geblieben sind Grandhotels, Villen im Stil der Belle Époque und Parks voller Pflanzenvielfalt, dazu die 12 Kilometer lange Promenade direkt am Wasser. Wer danach Hunger hat, findet von der traditionellen Konoba bis zum Sternerestaurant alles. Zu empfehlen ist das kulinarische Aushängeschild der Region: Kvarner Scampi. www.visit-kvarner.com

Grandhotel Kvarner Palace, Crikvenica: Meerluft inklusive

Ein Stück die Küste entlang trägt Crikvenica seit 1906 den Titel See- und Klimakurort. Was das heute bedeutet, erlebt man im Kvarner Palace der Salzburger Familie Holleis. Salzhaltige Luft, mehr als 2.500 Sonnenstunden im Jahr und die Aerosole von über 200 Heilpflanzen können bei Asthma, Allergien, Haut- und Lungenleiden lindernd wirken. Rosmarin, Thymian und Salbei wachsen auch im 30.000 m² großen mediterranen Park des Hotels und werden täglich frisch für die Küche geerntet. Neu ist das 2.500 m² große Spa mit finnischer Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine und Eisnebelgang. Highlight ist ein beheizter, 25 Meter langer Meerwasserpool, der von innen nach draußen führt, mit Blick über den Park bis aufs Meer. Zu den Treatments zählt auch die manuelle Lymphdrainage, und im Herbst stehen Themenwochen mit Yoga, Heilkräutern und Smovey-Training am Programm. www.kvarnerpalace.info

OLM Nature Escape, Ahrntal: Kreislauf der Natur als Vorbild

„Olm“ ist Südtirolerisch für Alm. Das kreisrunde Eco-Aparthotel bei Sand in Taufers, von Gault&Millau Südtirol zum „Hotel des Jahres 2026“ gekürt, versorgt sich mit Erdwärme und Sonnenstrom großteils selbst. Zum Spa gehören neben Indoor- und Outdoorpool ein Naturbadeteich sowie eine Panoramasauna. In puncto Treatments reicht die Palette von der Lymphmassage über eine Spezialmassage, die die Atemwege entlastet, bis zum Bad in Alpenschafwolle. Sportbegeisterte trainieren im neu ausgestatteten Fitnessraum, lassen sich ein Spinning-Bike aufs Zimmer stellen oder erkunden das Tal per E-(Cargo-)Bike. Im Restaurant PRENN° kommen Zutaten aus kleinen, regionalen Kreisläufen auf den Tisch. Und das W-Lan lässt sich in jeder Suite individuell dimmen. www.olm.it

Geniesserhotel Bad Schörgau, Sarntal: Im Wasser liegt die Kraft

Schon 1689 war Bad Schörgau im Südtiroler Sarntal ein Bauernbadl mit Heilquelle und Wirtshaus. Das eisen- und schwefelhaltige Quellwasser steht bis heute im Mittelpunkt des Hauses, das Gastgeber Gregor Wenter mit seiner Familie zum Health & Food Retreat gemacht hat. Spa-Leiter Milo, der beim Meraner „Gesundheitspapst“ Henri Chenot Erfahrung sammelte, setzt bei den Kuren auf Detox, Revitalisierung und Regeneration mit hydroenergetischen Behandlungen. Gebadet wird im rund 70 Jahre alten Holzzuber mit warmem Quellwasser oder im schlaffördernden Mondholzbad aus Zirbe, die bei abnehmendem Mond geschlagen wurde. Draußen warten Saunen und ein smaragdgrüner Salzwasser-Naturpool. Verzicht wird nicht verordnet, fermentierte Zutaten und ein eigenes Detox-Menü begleiten die Kur, auch ein Glas Naturwein ist erlaubt. www.bad-schoergau.com