

emotion

slow.

MEHR ZEIT FÜRS WESENTLICHE

SLOW TRAVEL

+ Bikepacking für
Beginner
+ Mallorca für Kreative
+ Vilnius
für Foodies

OMMM RELOADED
Welches Yoga
tut mir
wirklich gut?

AUFBLÜHEN
Dein Garten
als Sanctuary

BEAUTY-WIRKSTOFFE
Gibt's das auch
in Grün?

Klimaaktivistin Louisa Schneider im Porträt

NEUE ROUTINEN
Longevity im
Retreat -
und zu Hause

FOOD
Lässig kochen
mit Lovis
Messerschmidt

Ab jetzt wird's leichter

Im Kopf, in der Liebe, in deiner Wohnung

EINE EDITION VON emotion

FRÜHLING | SOMMER 2025

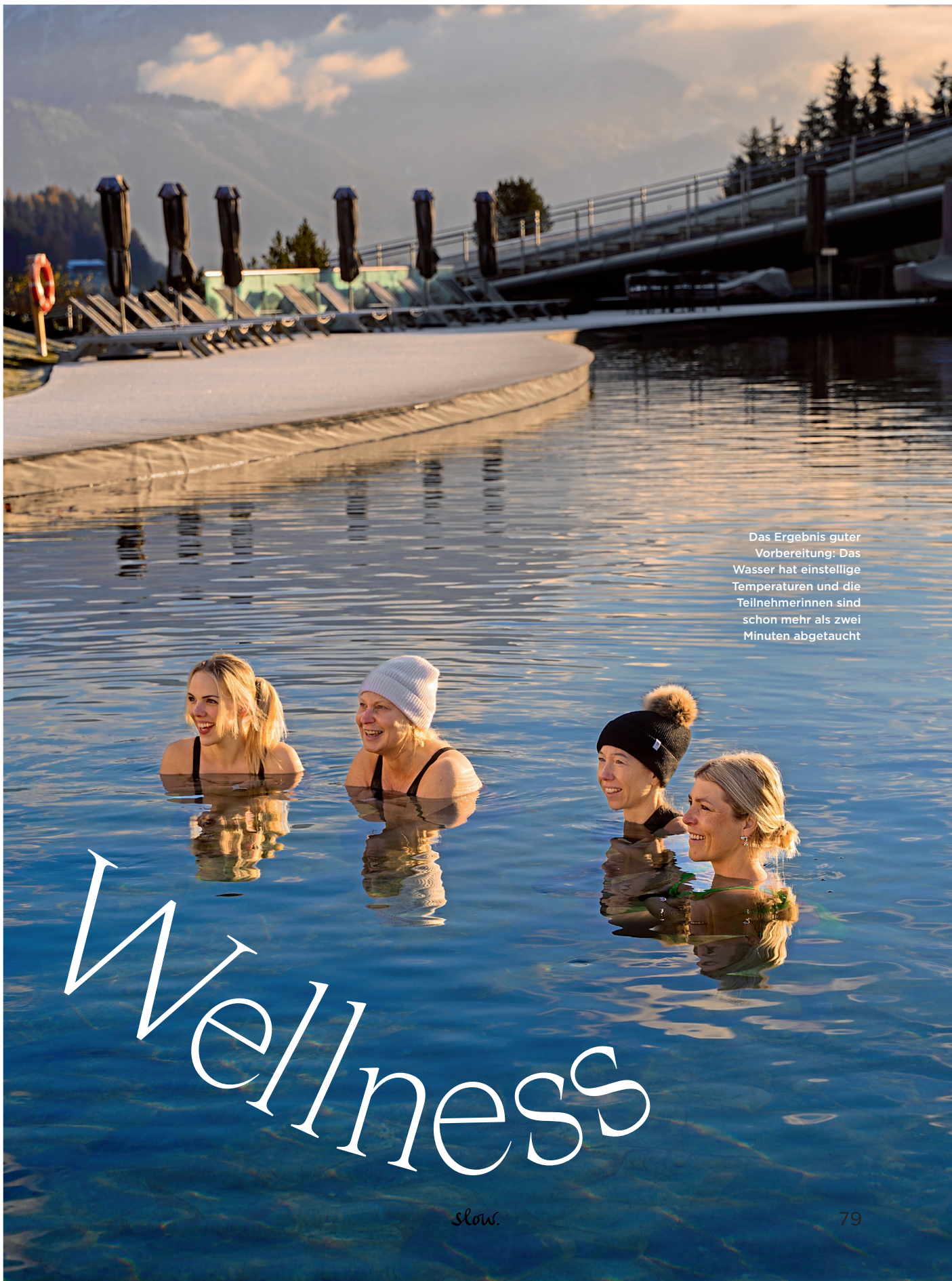


DEUTSCHLAND 8,00 €
ÖSTERREICH 8,00 €
SCHWEIZ 9,90 CHF
BELGIEN, LUXEMBURG 8,00 €
ITALIEN, SPANIEN 8,00 €

Der Longevity-Trend ist nun auch in der
Retreat-Szene angekommen. Wir haben
ausprobiert, ob man runterkommen und dabei
seine Lebenszeit hacken kann

Text CHRISTINE DOHLER

Mehr als



Das Ergebnis guter
Vorbereitung: Das
Wasser hat einstellige
Temperaturen und die
Teilnehmerinnen sind
schon mehr als zwei
Minuten abgetaucht

Wellness

slow.

79



Expertinnen-Runde (v. li.): Kristine Zeller, Michaela Altenberger und Dr. Kati Ernst beschäftigen sich tiefgründig mit dem Thema Longevity

Es geht mir nicht um weniger Falten im Gesicht oder Bryan Johnson-mäßig darum, dass ich mit 80 Jahren mal wie 40 aussehe, sondern um meine Energie, mentale Gesundheit und körperliche Fitness, damit ich weiterhin alles machen kann, was ich liebe. Mit den Menschen, die ich liebe. Es ist eine geteilte Sehnsucht bei diesem besonderen Frauen-Retreat. Schon bei der Vorstellungsrunde für das „Women of Longevity Retreat“ fließen Tränen bei der Frage nach unserem Warum. Viele sagen: So viel Zeit wie möglich mit den Liebsten, den Enkeln, Urenkeln erleben, das wäre schön. In einer Generation, in der Frauen auch später Mutter werden, ist dies ein berührender Gedanke und könnte dazu beitragen, dass dieses Thema derzeit der absolute Hype (besonders bei Frauen) ist. Die Berufung so gut und lange ausüben wie möglich. Mental sowie körperlich fit sein. Wir wissen, das ist nicht selbstverständlich, aber wir sollten auch wissen: Wir halten den Hebel mit in der Hand. Ziel ist es, so gut wie möglich zu verhindern, dass wir dauerhaft krank werden.

Studien zeigen, dass der Lebensstil entscheidend ist, damit wir länger und vor allem länger gesünder als der Durchschnitt leben. Aktuell liegt die Lebenserwartung von Frauen in Deutschland mit 83 Jahren höher als die von Männern. Die Tendenz ist steigend. Bis 2050 sollen Frauen um 4,5 Jahre älter werden. Aber noch sind während ihrer letzten zehn Jahre viele krank, was Angst vor dem Älterwerden macht. Nur ein Beispiel: Durch Schlafentzug entsteht ein doppelt so hohes Risiko für Alzheimer. Diesen Health Gap gilt es zu schließen, indem wir beständig gesünder leben.

Wir Frauen sind bereit, den Prozess des Älterwerdens mitzubestimmen und die unzähligen Studien und Tools zu entdecken, die uns dabei unterstützen könnten, gesund und lange zu leben. Die Leiterin für Regeneration & Longevity im „Krallerhof“ Michaela Altenberger beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema – aus der Faszination heraus, dass unser Lebensstil zu 90 Prozent unsere Gesundheit bestimmt. Sie hat Longevity zu einem der Gründe gemacht, warum die Menschen nach Leogang pilgern.

Täglich gibt es Vorträge von ihr und den von ihr kuratierten Expert*innen auf ihrem Gebiet: von Mikrobiom bis Eisbaden. Dazu immer auch Praxisangebote wie Yoga oder Sound Healing. Die Kernthemen bei Longevity sind vor allem Ernährung, Kraft und Beweglichkeit, Schlaf, emotionale und mentale Balance, Darmgesundheit und das Immunsystem. Erste note to self: Für das Wissen, dass ich hier sammeln darf, hätte ich selbst viel Lebenszeit investieren müssen. Das ist, was die fünf Tage zu einem Selbstentdeckungs-Abenteuer machen: Es gibt so viel zu testen und zu erfahren. Und da ich im Erholungsmodus bin, kann ich mich voll und ganz darauf fokussieren. Los geht's.

A

Allein für diesen Ort lohnt es sich, alt zu werden: Vom Naturbadesee aus schweift der Blick auf die Leoganger Steinberge. Demütig piekt im Herzen der Wunsch: Kannst du bitte andauern und noch mehr solcher Momente bringen, liebes Leben! Deswegen bin ich hier. Darum blubbere ich nicht nur im beheizten Whirlpool, sondern überwinde mich, im eiskalten Wasser für zwei Minuten abzutauchen und fühle mich erst, als würde ich mich selbst quälen, danach, als könnte ich nun alles schaffen. Für mein Immunsystem, für meine mentale Gesundheit und für meine innere Stärke.

Ich möchte wissen, was ich für Körper und Geist tun oder nicht tun kann, damit Longevity kein Zeitgeistbegriff für mich bleibt. Fazit schon jetzt: Allein hätte ich das mit dem Eisbaden nie geschafft und würde es solo auch nicht empfehlen! Dafür brauchte es die Hände von anderen Frauen auf meinen Schultern und die Anleitung von Wim-Hof-Trainer Sukkhadas Ingo Auer. Für den bewussten Schritt in Richtung Lifehacking brauchte es dieses Retreat mit rund 30 anderen Frauen und das Gefühl: Ich bin nicht allein und gemeinsam schaffen wir das – auch das mit dem Slow Aging.

Es geht mir nicht um weniger Falten, sondern um Zeit mit meinen Liebsten



Abhängen in der Kälte: Im „Krallerhof“-Spa kann man nach dem Saunagang bei eisigen Temperaturen schaukeln

Auch wenn im „Krallerhof“ mal kein Retreat mit wechselnden Gastdozenten stattfindet, kann man hier hochmoderne Anwendungen wie Kälte-, Rotlicht- oder IHHT-Sauerstoff-Therapie ausprobieren, die auch im Leistungssport angewendet werden. „Die Gäste sollen die Zeit vor Ort nicht nur als Auszeit nutzen, sondern als tiefgreifende Erfahrung, die nachhaltig wirkt“, so Altenberger. Ich sehe mir zu, wie ich nur in Unterwäsche und mit Handschuhen in der Kältekammer stehe. Das soll u. a. mentale Klarheit steigern und meine Stressbewältigung fördern. Zuerst bringt es mir einen Stresskick, weil ich nicht weiß, wie mein Körper auf das Extrem reagieren wird, und dann bin ich erstaunt, dass ich bei minus 85 Grad kaum friere und mich nach drei Minuten in der Kryokammer so lebendig fühle wie nach neun Stunden Schlaf und drei Kaffee. Rotlicht wirkt auf mich entspannend wie eine Massage. Das kann ich natürlich so nicht mit nach Hause nehmen ... Aber abwandeln, zum Beispiel, indem ich eine Rotlichtmaske oder -lampe nutze.

Den meisten inhaltlichen Input bekommen wir von Deutschlands erfolgreichsten Podcasterinnen zum Thema („Lifestyle of Longevity“, das gleichnamige Buch mit 77 Hacks ist bei dtv erschienen): Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller. Die beiden setzen sich seit Jahren mit aktuellsten Studien auseinander und testen selbst, was sich in einem Leben

slow.

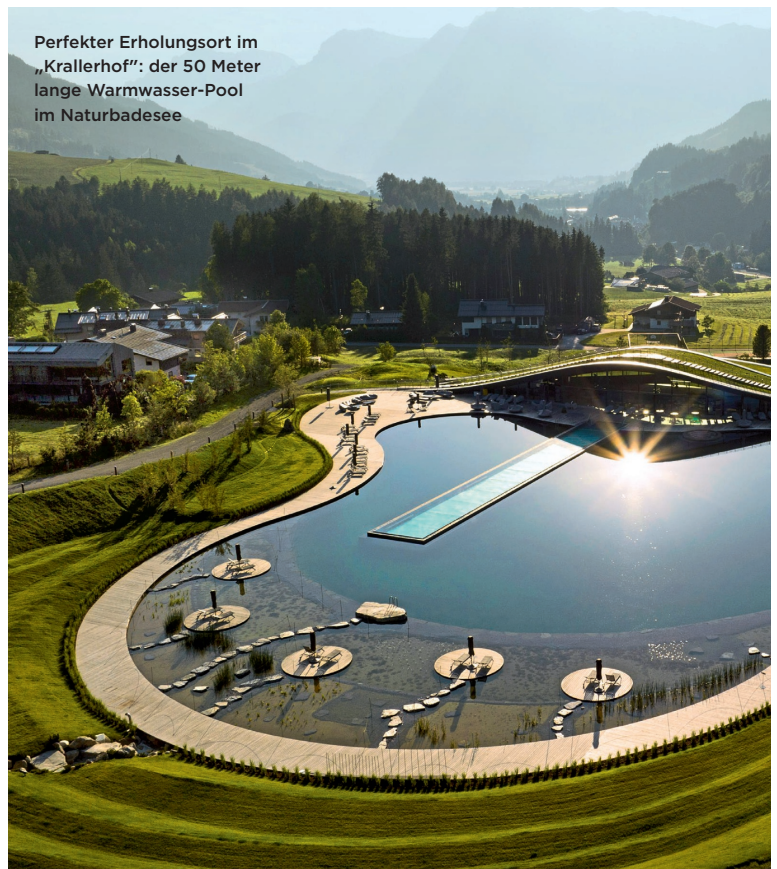
Take-aways

- *Schlaf hat Prio: dunkel, leise und immer im selben Rhythmus, z. B. von 23 Uhr bis 7 Uhr (ja, auch am Wochenende).*
- *Für Kaffee gibt es ein Go für 2-3 Tassen am Tag. Wir sollten ihn nur ab ca. 13 Uhr nicht mehr trinken, bzw. auf Decaf umsteigen. Was auch geht: Instantkaffee.*
- *Good Food: Zuerst Proteinzufuhr checken (Faustregel: Tgl. 1,5 g pro Körpergewicht). Tempeh hat viel Protein. Ideal: 30 verschiedene Pflanzenarten (inkl. Gewürze und Kräuter) pro Woche essen. Komplexe Carbs und gesunde Fette.*
- *Besser weglassen: Alkohol (jeder Tropfen ist ungesund), Transfette, hochverarbeitete Lebensmittel und Zucker.*
- *All-year-Saunagänge (ideal: 5x pro Woche für 20 Minuten bei 80 Grad). Eine Studie besagt, dass dies das Risiko für Demenz/Alzheimer reduziert.*
- *Kraftsport ist für Frauen im Alter wichtig. Erst Kraft, dann bei moderater Pulsfrequenz Ausdauer trainieren. Wöchentliche HITT-Einheit zum Hochtreiben der Pulsfrequenz. Beweglichkeit durch Dehnübungen nicht vergessen.*
- *Supplement-Bedarf durch (ärztliche) Tests checken und ggf. nacheinander einführen. Basic: Omega 3, B12, D3, Magnesium, Eisen u. a. Es gibt spezielle Longevity-Supplements (z. B. von Avea) für mehr Energie.*
- *Ein gesunder Darm ist wichtig für u. a. das Immunsystem und mentale Gesundheit. Das Mikrobiom kann man testen lassen, z. B. mit einem Testkit von z. B. Omni-Biotic.*
- *Zehn Minuten Kälteexposition pro Woche sollen (bei gesunden Menschen) gut sein. Möglich: leicht bekleidet rausgehen oder kalt duschen. Die Gradzahl des Wassers ist ein Orientierungspunkt für die Verweildauer. Kälte besser nach Wärme (Sauna).*
- *Wearables wie der Oura Ring tracken u. a. die Qualität deines Schlafes, dein Stresslevel und die HRV (Herzratenvariabilität, Fähigkeit der Erholung).*



Key Moments

- Bevor wir das Eisbaden praktizieren, leitet Sukkhadas Ingo Auer eine Breathwork-Session an. Ich spüre, dass ich durch das tiefere und bewusste Atmen mehr Sauerstoff bekomme (u. a. gut für den Vagusnerv/mentale Balance). Danach visualisieren wir in einer geführten Meditation, wie wir in das kalte Wasser gehen. Super für das Can-do-Mindset!
- Aha-Moment beim Vortrag von Simone Kumhofer (Sport- und Ernährungswissenschaftlerin, Expertin für das Mikrobiom): Die schlechten Bakterien im Darm lieben Stress und bekommen dadurch Energie.
- Kati Ernst und Kristine Zeller erzählen, dass sie sich mit Anfang 40 so fit wie nie fühlen, weil sie sich auf Longevity ausgerichtet haben. Kompromisse z. B. bei der Ernährung gehören dazu. Good to know: Es ist nie zu spät anzufangen!
- Quote aus dem Vortrag von Michaela Altenberger zum Thema Selbstregulation: Wir brauchen das richtige Maß an Spannung und Entspannung. Note to myself: Gefordert und mal gestresst sein, gehört zum Leben dazu. All good!



ABHAUEN

mit Familie und Job umsetzen lässt und übersetzen dies in zahlreiche Hacks. Damit gehören sie auch zu der Fraktion des Longevity-Kosmos, die den Fokus auf den Lebensstil und die Eigenverantwortung legen. Bei diesem Retreat richten sie ihren Fokus darauf, uns alle Longevity-Hacks zum Thema Essen, Schlafen und Bewegung zu vermitteln. Praktisch: Die weiteren Komponenten wie Erholung und unterstützende Beziehungen sind durch das Retreat selbst erfahrbar. Die beiden leiten uns an, unsere eigenen Habits festzulegen, denn wir sind nicht alle gleich und was wir uns vornehmen, muss machbar sein. Der Unterschied zu anderen Healthy-Lifestyle-Habits: Die Empfehlungen sind nach der Studienlage der Longevity-Forschung bemessen.

Nachmittags, wenn ich eine lange Pause zum Spazieren, Schwimmen und für die Sauna habe, schwirren die Hacks in mir. Wie soll ich das im Alltag umsetzen? Ich kenne mich seit 43 Jahren. Ich kann durchziehen, aber ich kann mich auch überfordern. Aber ich will vor allem eins nicht: viel Stress! Denn dafür brauche ich keine Studie, um zu wissen: Der macht krank und lässt alt aussehen. Ich fühle mich am besten und sehe auch danach aus, wenn ich mir nicht so einen Kopf mache um alles, schon gar nicht um morgen. Aber genau das ist auch die Krux: Nur weil ich jung und gesund bin, mich in meinen Beziehungen erfüllt und mental fit fühle, heißt es nicht, dass es so bleibt. Ich schreibe mir meine Take-aways (siehe Kasten) auf und will dran bleiben, weil ich mein Warum jetzt mehr fühle. Mich entlastet, dass Kati und Kristine von Lifestyle of Longevity erklären, dass die Anpassung des Lebensstils Schritt für Schritt passieren sollte, weil es sonst überfordert. Manche sind auch nur wenig aufwendige Stellschrauben wie feste Schlafzeiten. Ihr Trick: Den neuen Lebensstil zur neuen Gewohnheit machen, quasi wie Zähneputzen. Für meine innere Genießerin haben sie den Eat-the-Eclair-Hack: Die Liebessüßigkeit sollte bewusst genossen werden, unbedingt ohne schlechtes Gewissen.

Am Ende des Retreats bin ich hochgradig motiviert – es wirkt nachhaltiger, als Hacks zu lesen. Der Rahmen bestärkt: Die Gespräche mit Gleichgesinnten in der Sauna, die Tipps, die nebenbei fallen. Der Austausch über Neuigkeiten lebt in einer WhatsApp-Gruppe mit dem guten Gefühl von „Ich bin nicht allein mit den Herausforderungen des Lebens und des Alterns“ weiter. Ich bleibe (mit Kompromissen) dran. Meine Aha-Erfahrung nach drei Monaten: Die Effekte sind spürbar. Ich verstehe, dass es vor allem um Lebensenergie geht. Meine ist gefühlt wieder auf dem Level meines 30-jährigen Ichs.

INFO: Das nächste Longevity-Retreat für Frauen findet vom 9. bis 13. November 2025 im „Krallerhof“ statt. Vom 16. bis 20. November 2025 gibt es ein Longevity & Biohacking Retreat für all gender. Hörenswert ist auch der Podcast „Longevity by Krallerhof“ mit Michaela Altenberger. Mehr Infos und Anmeldung über: krallerhof.com

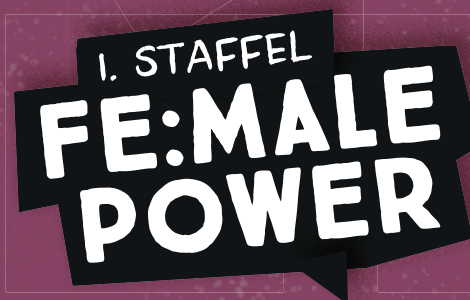
FOTOS ©KRALLERHOF, ©COCREATE AT



SONNENTOR®



VIDEOCAST



Augen auf, Ohren gespitzt – der neue **SONNENTOR Videocast „würzige STORYTELLER“** ist da! Gemeinsam mit unseren Gästen blicken wir über den Tellerrand. Wir sprechen über Kräuterwissen und pikante Themen: Ob Zyklus und Ernährung, Wechseljahre und Arbeitswelt oder Lust und Selbstfürsorge. Zum Abschluss jeder Folge wird ein spannender DIY- oder Rezept-Tipp aufgetischt. Lass dich inspirieren! Haben wir deine Neugier geweckt?



SCAN MICH
UND VERPASSE
KEINE FOLGE.