



Longevity als Wirtschaftsfaktor

Wie Österreich zum europäischen Hotspot für gesundes Altern wird

Gesundheit statt Saisongeschäft: Österreichs Tourismusbranche entdeckt Longevity als Wachstumsmarkt. Mit innovativen Konzepten, medizinischer Expertise und alpiner Natur positioniert sich das Land als führende Destination für anspruchsvolle Gäste, die mehr suchen als Erholung – nämlich nachhaltige Regeneration.

Von Stefan Rothbart

Österreich gilt zunehmend als europäischer Hotspot für Longevity – ein Begriff, der weit über bloße Wellness hinausgeht. Gemeint ist ein ganzheitlicher Ansatz für gesundes, langes Leben, der Bewegung, Ernährung, mentale Balance und medizinische Betreuung vereint. Für die heimische Tourismusbranche eröffnet dieser Trend eine strategische Chance: weg von saisonalen Abhängigkeiten, hin zu einem ganzjährigen Angebot. Gerade in Zeiten klimatischer Unsicherheiten und sich wandelnder Reisegewohnheiten wird Gesundheitstourismus

zum stabilisierenden Faktor. Während klassische Winter- oder Sommerangebote stark von Wetterbedingungen abhängen, lässt sich Longevity unabhängig davon positionieren und ideal mit bestehenden touristischen Leistungen kombinieren.

Neue Zielgruppen mit hoher Kaufkraft

Ein weiterer entscheidender Vorteil: Gesundheitstourismus spricht ein zahlungskräftiges Publikum an. Insbesondere Führungskräfte und Unternehmerinnen und Unternehmer zählen zur Kernzielgruppe. Sie suchen nicht nur Erholung, sondern



Der Megatrend Longevity wird im Hotel Höflehner im Ambiente und im Angebot mehr als sichtbar.

Foto: Rene Strasser



Foto: BLEIBBERG

Als wissenschaftlicher Leiter der Schlafmedizin verkörpert Dr. Bruno Pramsohler bedeutendes medizinisches Wissen und tiefes Einfühlungsvermögen für individuelle Bedürfnisse. Als führender Experte für Stress und Schlaf wird er zum Ansprechpartner für alle ruhesuchenden BLEIB-BERG-Gäste, die sich für eine Kur gegen Schlafstörungen entschieden haben.

gezielte Maßnahmen zur Regeneration, Leistungssteigerung und Prävention.

Der Bedarf ist hoch. Der berufliche Alltag vieler Entscheidungsträger ist geprägt von Druck, Verantwortung und permanenter Erreichbarkeit. Entsprechend wächst das Interesse an strukturierten Auszeiten, die nicht nur kurzfristig entspannen, sondern langfristige Effekte erzielen.

Studien zeigen, dass nachhaltige Regeneration kein Zufallsprodukt ist. Vielmehr braucht es bewusst geplante Erholungsphasen. Zwei längere Auszeiten pro Jahr – idealerweise jeweils rund zwei Wochen – gelten als besonders effektiv, um mentale und körperliche Ressourcen wieder aufzubauen.

Longevity in der Praxis: Mehr als ein Trend

Was Longevity konkret bedeutet, zeigt sich exemplarisch in innovativen Hotelkonzepten. So hat sich etwa das Natur- und Wellnesshotel Höflehner in der Steiermark als Vorreiter etabliert. Dort ist Longevity kein Marketing-Schlagwort, sondern integraler Bestandteil des Angebots und das ganzjährig. Besonders im Winter entfaltet das Konzept seine Stär-

ke. Durch gezielte Bewegungsprogramme, Regenerationseinheiten und Gesundheitsangebote werden Gäste aktiv durch die kalte Jahreszeit begleitet. Winteryoga in einem eigens errichteten Yogahaus mit Blick auf Dachstein und Grimming steht dabei ebenso im Fokus wie Eisbaden als intensiver Reiz für Körper und Geist.

Ergänzt wird das Angebot durch Health-Care-Retreats, die wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Anwendung verbinden. Die Auszeichnung als „Longevity- und Wellnesshotel des Jahres 2026“ unterstreicht die konsequente Umsetzung dieses Ansatzes.

Medizin trifft Tourismus: Das Beispiel BLEIB BERG

Noch stärker in Richtung medizinisch fundierter Gesundheitsvorsorge geht das BLEIB BERG F. X. Mayr Retreat in Kärnten. In unmittelbarer Nähe zum Dreiländereck Österreich-Italien-Slowenien verbindet das Haus klassische Kurmethoden mit modernen Therapieansätzen.

Die Basis bilden natürliche Ressourcen: Thermalwasser, ein Heilklimastollen und die unberührte Natur eines alpinen Hochtals. Seit der Neuausrichtung des ehema-

ligen Bleibergerhofs wurde ein umfassendes Gesundheitskonzept entwickelt, das sich insbesondere auf die F. X.-Mayr-Kur spezialisiert.

Ein zentraler Bestandteil ist die Schlaf- und Stressmedizin. Unter der wissenschaftlichen Leitung von Dr. Bruno Pramsohler wird gezielt auf die Bedürfnisse von Führungskräften eingegangen. Denn viele geraten schleichend in eine Überlastungsspirale: steigender Druck, verlängerte Arbeitszeiten und fehlende Erholung führen langfristig zu Erschöpfung.

Typische Warnsignale wie emotionale Distanz gegenüber Mitarbeitenden oder Kundinnen und Kunden sowie anhaltende Überforderung werden im Retreat systematisch analysiert. Mithilfe strukturierter Diagnostik – etwa durch Fragebögen zur Identifikation individueller Stressoren – entsteht eine klare Belastungshierarchie. Darauf aufbauend werden maßgeschneiderte Strategien zur nachhaltigen Stressreduktion entwickelt.

Pramsohler weiß, was Führungskräfte bei ihm suchen, und erläutert, warum Longevity mehr ist als ein Trend. „Gerade für Führungskräfte ist es essenziell, Regeneration bewusst einzuplanen und ernst zu



Das BLEIB BERG F. X. Mayr Retreat in Kärnten ist ein Best-Practice-Beispiel, wie sich die Tourismusbranche dem Gesundheitstourismus umfanglich zuwendet.

nehmen – insbesondere in herausfordernden oder krisenhaften Zeiten. Studien aus der Urlaubsforschung zeigen, dass Erholung kein Zufallsprodukt ist, sondern gezielt geplant werden sollte“, so Pramsöhler. Zwei Wochen Urlaub sei laut ihm der wirkungsvollste Zeitraum. „Eine einzelne Woche ist in der Regel zu kurz, um diesen Effekt zu erreichen, während eine dritte Woche kaum zusätzlichen Erholungsgewinn bringt.“ Für die optimale Erholung ist also die richtige Länge und nicht die maximale Dauer entscheidend. Und Erholungspausen sollten von Führungskräften frühzeitig reserviert werden.

Aus der Überlastungsspirale aussteigen

Führungskräfte geraten oft schleichend in eine Überlastungsspirale: Anfangs wird versucht, den steigenden Druck durch längere Arbeitszeiten oder Wochenendarbeit auszugleichen. Langfristig führt das jedoch häufig zu Erschöpfung. „Ein zentrales Warnsignal ist die sogenannte Depersonalisation – also eine emotionale Distanz gegenüber anderen. Kundinnen oder Mitarbeitende werden zunehmend als Belastung gesehen. Gedanken wie ‚Das ist mir zu viel‘ oder ‚Das geht mir nur noch auf die Nerven‘ häufen sich, berichtet Pramsöhler über die ersten Symptome

„Gerade für Führungskräfte ist es essenziell, Regeneration bewusst einzuplanen und ernst zu nehmen.“

Dr. Bruno Pramsöhler,
Experte für Stress und Schlaf,
BLEIB BERG F. X. Mayr Retreat

der Überlastung. „Spätestens an diesem Punkt ist es wichtig, innezuhalten und das eigene Arbeitspensum zu hinterfragen. Anhaltende Erschöpfung, sinkende Motivation oder Überforderung sind klare Zeichen dafür, dass es Zeit ist, sich Unterstützung zu holen“, so der Schlaf- und Stressmediziner.

Worauf es wirklich ankommt

Häufig ist es so, dass ein verlängertes Wochenende und ein Time-out oft nicht ausreichen. Entscheidend ist, die Ursachen von Stress wirklich zu verstehen, und genau hier ist professionelle Unterstützung sinnvoll. „Bei uns im BLEIB BERG F. X. Mayr Retreat versuchen wir zum Beispiel auch gezielt durch Fragebögen herauszu-

finden, was die Stressoren sind. So lässt sich herausfinden, ob die Belastung vor allem beruflich, privat oder in einer Kombination daraus entsteht. Daraus wird eine klare Stresshierarchie abgeleitet: Was belastet am meisten, was weniger und was bringt den eigenen Alltag tatsächlich aus dem Gleichgewicht“, berichtet Pramsöhler über die Methoden.

Auf dieser Basis werden dann gezielt Lösungen erarbeitet. Zunächst geht es darum, möglichst viele Ansätze zu sammeln, ganz nach dem Prinzip „Quantität vor Qualität“. Im nächsten Schritt wird daraus ausgewählt, welche Strategien zur eigenen Situation am besten passen und sich nachhaltig umsetzen lassen.

Regeneration und gezielte Erholung brauchen also oft einen professionellen begleitenden Rahmen, denn wer Überlastung vorbeugen oder gezielt bereinigen will, braucht einen ganzheitlichen Ansatz.

Die Alternative ist leider zu oft, die Arbeit in den Urlaub gedanklich mitzunehmen.

Vom Familienbetrieb zum Gesundheitsresort

Die Entwicklung von BLEIB BERG zeigt exemplarisch, wie sich die Branche transformiert. Ausgehend von einem klassischen Familienbetrieb hat sich das Haus über mehrere Stationen hinweg zu einem modernen Health Retreat gewandelt. Investitionen, Betreiberwechsel und strategische Neuausrichtungen führten schließlich zur Spezialisierung auf medizinisch fundierte Longevity-Angebote.

Diese Transformation ist kein Einzelfall. Immer mehr Betriebe erkennen das Potenzial, das in der Verbindung von Tourismus und Gesundheitswirtschaft liegt.

Longevity ist mehr als ein kurzfristiger Trend – es ist ein struktureller Wandel. Für Österreich ergibt sich daraus die Chance, seine Stärken gezielt auszubauen: alpine Natur, hohe medizinische Kompetenz und eine etablierte Tourismusinfrastruktur.

Die Kombination dieser Faktoren schafft ein einzigartiges Angebot, das international gefragt ist. Gleichzeitig stärkt der Gesundheitstourismus die Resilienz der Branche, erschließt neue Zielgruppen und erhöht die Wertschöpfung.

Österreich positioniert sich damit nicht nur als Erholungsdestination, sondern als Kompetenzzentrum für gesundes Leben und nachhaltige Regeneration. Ein Wettbewerbsvorteil, der in den kommenden Jahren weiter an Bedeutung gewinnen dürfte. <<