

Best Practices

Longevity in der Praxis

Alpin Resort SACHER Seefeld, Tirol

Das Alpin Resort SACHER Seefeld, Mitglied der Leading Hotels of the World, verbindet unter dem Leitgedanken „My Longevity in Cozy Luxury“ Gesundheit und Genuss mit dem entspannten, luxuriösen Atmosphäre eines 5-Sterne-Superior-Hotels. Mit der 2025 gestarteten „Sacher Academy For Better Aging“ wurde das Thema Longevity gezielt als strategischer Schwerpunkt etabliert.

Im Mittelpunkt stehen medizinisch fundierte Angebote mit einem sehr persönlichen Ansatz. Gemeinsam mit der Ärztin vor Ort, Dr. Katharina Sepp, modernster Diagnostik sowie verschiedenen Expertinnen und Experten werden Programme entwickelt, die Gesundheit, Regeneration und Prävention in ein exklusives Urlaubserlebnis integrieren.



Alpin Resort Sacher Seefeld, 5-Sterne S, 162 Betten

Mehr dazu im Interview mit
Hoteliere Dkfm. Elisabeth Gürtler:



die lobby: Was war für Sie der ausschlaggebende Grund, Longevity so stark im Haus zu verankern?

E. Gürtler: Wir haben uns bewusst die Frage gestellt, warum sich ein Gast heute für unser Haus entscheiden soll. Longevity ist ein Thema mit enormem Zukunftspotenzial und passt perfekt zu unserer Philosophie,

Longevity wird dabei nicht als
Klinikaufenthalt verstanden,
sondern als genussvoller Zugang
zu Gesundheit in entspannter
Atmosphäre – ganz im Sinne des
Konzepts „Cozy Luxury“.



Gesundheit und Genuss miteinander zu verbinden. Unser Ziel war es, einen klaren USP zu schaffen, der weit über klassischen Wellnessurlaub hinausgeht.

die lobby: Ihr Ansatz verbindet Longevity mit „Cozy Luxury“. Was bedeutet das konkret für das Gästeerlebnis?

E. Gürtler: Für uns bedeutet „Cozy Luxury“, dass Gesundheit nicht klinisch oder streng wirken muss, sondern in einer gemütlichen (cozy) 5*S Atmosphäre genossen werden kann. Unsere Gäste sollen sich wohlfühlen, genießen und gleichzeitig etwas für ihren Körper und Geist tun können. Das beginnt bei der Atmosphäre im Haus, geht über persönliche Betreuung bis hin zu Angeboten, die sich leicht und entspannt in den Urlaub integrieren lassen.

die lobby: Was macht Ihr Longevity-Konzept als Gesamtansatz besonders?

E. Gürtler: Unser Ansatz ist sehr individuell und alltagstauglich. Viele Gäste möchten heute keine reine Gesundheitsklinik mehr besuchen, sondern suchen eine Kombination aus Erholung, Kulinarik, Bewegung und medizinischer Expertise. Genau hier setzen wir an. Gemeinsam mit Frau Dr. Sepp, moderner Diagnostik und maßgeschneiderten Programmen schaffen wir ein Angebot, das wissenschaftlich fundiert sowie ärztlich begleitet ist und dennoch Leichtigkeit vermittelt.

die lobby: Welche Angebote oder Bereiche funktionieren aus Ihrer Sicht besonders gut – auch wirtschaftlich?

E. Gürtler: Besonders erfolgreich ist unser Sacher Short Break von Donnerstag bis Sonntag. Es bietet einen idealen Einstieg in das Thema Longevity und lässt gleichzeitig genügend Raum für Erholung, Zeit mit dem Partner oder einfach Zeit für sich selbst.

Sehr gut angenommen werden außerdem unsere Retreats sowie saisonale Programme wie Detox Formate zum Jahresbeginn. Auch außergewöhnliche Konzepte wie unser „Longevity for Pets“ Programm zeigen, dass Gäste heute offen für innovative und emotionale Erlebnisse sind. Das Package haben wir gemeinsam mit unserem Partner BIOGENA sowie Florian Günther, bekannt als „Hundeflo“, entwickelt. Dabei entstand ein ganzheitliches Programm für Gäste und ihre vierbeinigen Begleiter. Das Angebot war vollständig ausgebucht und wurde sogar von einem Filmteam der TV Sendung Galileo begleitet.

Am stärksten nachgefragt werden aktuell vor allem das persönliche Arztgespräch, Infusionen sowie unsere Kältekammer. Gerade die letzten beiden Themen haben durch soziale Netzwerke enorm an Bekanntheit gewonnen, dauern nicht lange und viele Gäste spüren bereits unmittelbar danach einen positiven Effekt. Genau diese unkomplizierte und gleichzeitig moderne Herangehensweise kommt bei unseren Gästen sehr gut an.

die lobby: Welche nächsten Schritte planen Sie beim Thema Longevity?

E. Gürtler: Aktuell liegt unser Fokus darauf, unser Haus innerhalb der internationalen Longevity Community noch sichtbarer zu machen und uns auf Plattformen und Messen wie der FIBO stärker zu positionieren. Mit der Einführung der Laser Lipolyse haben wir zudem ein neues Angebot geschaffen, das in dieser Form aktuell einzigartig in Österreich ist. Grundsätzlich ist es unser Anspruch, niemals stehen zu bleiben, uns laufend an neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu orientieren und gleichzeitig die persönliche Betreuung unserer Gäste in den Mittelpunkt zu stellen.



© Alpin Resort SACHER

Naturhotel Forsthofgut in Leogang, Salzburg

Longevity wird im Forsthofgut nicht als kurzfristiger Trend verstanden, sondern als integraler Bestandteil der Philosophie. Im Zentrum steht die bewusste Verbindung von Natur, Bewegung, Regeneration und moderner Diagnostik – mit dem Ziel, Gäste dabei zu unterstützen, ihre eigene Balance zu finden und langfristig zu stärken. Mit dem Ausbau des waldSPA Health wurde dieser Ansatz gezielt weiterentwickelt. Hier treffen innovative Methoden wie IHHT, Kryotherapie oder individuelle uVIDA Health Assessments auf die beruhigende Kraft der Natur. Ergänzt wird das Angebot durch ein vielseitiges Bewegungsprogramm, bewusste Ernährung im Rahmen der ForsthofgutKÜCHE sowie Rückzugsorte, die Raum für Regeneration schaffen.

Die vier zentralen Säulen Roots, Strength, Breath und Mind bilden dabei die Grundlage aller Angebote und Programme. Sie strukturieren das Erlebnis und ermöglichen eine individuelle Herangehensweise – angepasst an die Bedürfnisse jedes einzelnen Gastes.

Hotelière Christina Schmuck gibt im Interview Einblicke ins Konzept:



die lobby: Was war für Sie der ausschlaggebende Grund, Longevity so stark in Ihrem Haus zu verankern?

C. Schmuck: Wir sehen täglich, wie sehr sich die Bedürfnisse unserer Gäste verändert haben. Es geht nicht mehr nur um Entspannung, sondern um nachhaltige Regeneration, Prävention und ein besseres



Naturhotel Forsthofgut, 5 Sterne, 214 Betten

Verständnis für den eigenen Körper. Longevity ist für uns eine logische Weiterentwicklung unseres bisherigen Weges, in Verbindung mit der Natur.

die lobby: Was macht Ihr Longevity-Konzept als Gesamtansatz besonders?

C. Schmuck: Die Verbindung aus Natur und moderner Gesundheitskompetenz. Bei uns steht nicht ein einzelnes Angebot im Fokus, sondern das Zusammenspiel aller Bereiche – von Bewegung über Ernährung bis hin zu Diagnostik und Regeneration. Diese ganzheitliche Betrachtung macht für uns den Unterschied.

die lobby: Welche personellen oder strukturellen Anpassungen brauchte es intern?

C. Schmuck: Mit der Weiterentwicklung hin zu waldSPA Health haben wir gezielt in neue Kompetenzen



© Naturhotel Forsthofgut

investiert – sowohl im therapeutischen Bereich als auch in der medizinischen Beratung. Gleichzeitig war es uns besonders wichtig, das bestehende Team auf diese Reise mitzunehmen und ein gemeinsames Verständnis für diesen Ansatz zu schaffen. Dadurch konnten wir auch sehen, welches Wissen im Bereich Gesundheit bereits bei unserem Team vorhanden war und welch großes Interesse hier geweckt wurde.

die lobby: Welche Angebote oder Bereiche funktionieren aus Ihrer Sicht besonders gut – auch wirtschaftlich?

C. Schmuck: Sehr gut angenommen werden individualisierte Angebote wie die uVIDA Health Assess-

ments sowie Anwendungen wie IHHT oder Kryotherapie. Gäste schätzen vor allem die Kombination aus Analyse und direkt erlebbarer Wirkung während des Aufenthaltes.

die lobby: Welche nächsten Schritte planen Sie beim Thema Longevity?

C. Schmuck: Wir möchten den Bereich weiter vertiefen und noch stärker personalisieren. Ziel ist es, Gästen nicht nur während ihres Aufenthalts Impulse zu geben, sondern sie auch darüber hinaus zu begleiten – hin zu einem nachhaltig gesünderen Lebensstil.

Natur- und Wellnesshotel Höflehner, Steiermark

Das Natur- und Wellnesshotel Höflehner versteht Gesundheit, Regeneration und Lebensqualität nicht als Trend, sondern als Haltung. Longevity bedeutet im Haus, Menschen dabei zu unterstützen, langfristig in ihre Kraft zu kommen – körperlich, mental und emotional. Im Mittelpunkt stehen Regeneration, Prävention, bewusste Ernährung, Bewegung, guter Schlaf, Naturerleben und echte Erholung.

Das Thema fügt sich nahtlos in das Gesamtkonzept ein. Viele Bausteine sind seit Jahren Teil der Philosophie: der Premium Alpin SPA, das Yoga- und Aktivprogramm, bewusste Kulinarik sowie das Naturerlebnis rund um den Gumpenberg. Longevity ist daher keine künstliche Erweiterung, sondern die konsequente Weiterentwicklung des „Luxus des Natürlichen“.

Mehr dazu im Gespräch mit Hotelier Gerhard Höflehner:



die lobby: Was war für Sie der ausschlaggebende Grund, Longevity so stark in Ihrem Haus zu verankern?

G. Höflehner: Viele Menschen kommen heute nicht mehr nur zum Abschalten. Sie möchten körperlich, mental und emotional wieder in ihre Kraft kommen und suchen Erholung, die über den Aufenthalt hinaus wirkt. Gleichzeitig waren viele Bausteine be-



Natur- und Wellnesshotel Höflehner in Haus im Ennstal, 4-Sterne S, 200 Betten

reits vorhanden: Natur, Bewegung, Wellness, Yoga und regionale, bewusste Kulinarik. Longevity hat uns die Möglichkeit gegeben, diese bestehenden Stärken klarer zu bündeln und weiterzuentwickeln.

die lobby: Was macht Ihren Longevity-Ansatz als Gesamtkonzept besonders?

G. Höflehner: Wir verfolgen keinen klinischen oder rein leistungsorientierten Zugang. Health Care im Höflehner soll sich nach Urlaub anfühlen, der gut tut und nachhaltig wirkt. Durch das Zusammenspiel unserer einzelnen Bereiche entsteht ein ganzheitliches Erlebnis, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

die lobby: Welche Angebote oder Bereiche funktionieren besonders gut – auch aus wirtschaftlicher Sicht?

G. Höflehner: Besonders gut funktionieren Angebote, die für Gäste sofort erlebbar sind: der Premium Alpin SPA, das Yoga- und Aktivprogramm sowie die Natur direkt vor der Hoteltür. Es benötigt nicht immer künstliche Pakete oder Erlebnisse – oft sind es die Leistungen, die bereits im Aufenthalt inkludiert sind. Aus wirtschaftlicher Sicht sind Angebote stark, die als Zusatznutzen im Aufenthalt integrierbar sind: individuelle Behandlungen wie Massagen und Wärmeanwendungen, private Yogaeinheiten oder Retreat-Events, wie unsere Women oder Biohacking Days.



© Natur- und Wellnesshotel Höflehner

die lobby: Was waren die wichtigsten Learnings in der Umsetzung?

G. Höflehner: Das wichtigste Learning war zu verstehen, was Longevity für unsere Gäste wirklich ausmacht und worauf sie besonders achten. Zusätzlich musste man sich die Frage stellen, wie wir dieses Buzzword verständlich den Gästen beibringen, damit wir das Interesse an Gesundheit, Regeneration und Prävention sichtlich steigern.

Damit das Konzept stimmig an den Gast kommt, mussten viele Abteilungen verstehen, worauf es wirklich ankommt. Entscheidend ist dabei die Balance zwischen fachlicher Kompetenz und echter Gastfreundschaft.

die lobby: Welche nächsten Schritte planen Sie beim Thema Longevity?

G. Höflehner: Wir möchten Longevity noch klarer, greifbarer und individueller erlebbar und gestaltbar machen. Ein Fokus liegt in gut buchbaren, kompakten Angeboten und Retreats für gezielte Auszeiten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Langfristig soll Höflehner Health Care noch stärker Teil unserer Gesamtpositionierung werden – nicht als Zusatzprodukt, sondern als integrierter Bestandteil des Hauses.

Posthotel Achenkirch, Tirol

Das Posthotel Achenkirch beschäftigt sich nicht erst seit dem aktuellen Longevity-Boom mit ganzheitlicher Gesundheit. Bereits 1982 entstand im Haus eines der ersten Wellnessareale Österreichs – mit Sauna, Dampfbad, Schwimmbad, Sport und ersten Ansätzen bewusster Ernährung und Achtsamkeit. Heute versteht das Adults-only-Resort Longevity als konsequente Weiterentwicklung dieser Philosophie.

„Wir stehen auf, um Menschen wieder in ihre Kraft zu bringen – für Körper, Geist und Seele“,

sagt Gastgeber Karl C. Reiter. Im Zentrum stehen die Bereiche Bewegung, Ernährung, mentales Wohlbefinden sowie Regeneration und Schlaf.



Das Posthotel Achenkirch hat 5 Sterne und 280 Betten.

Das Angebot reicht von TCM und Ayurveda über Yoga, Qigong, Meditation und Coaching bis hin zu moderner Diagnostik. Gäste können unter anderem Stoffwechsel- und Körperanalysen durchführen, individuelle Trainings- und Ernährungsempfehlungen erhalten oder Biohacking-Angebote wie Kryotherapie, Rotlicht, Vagusnerv-Stimulation oder Kontrasttherapie nutzen. Gleichzeitig bleibt das klassische Spa-Angebot ein zentraler Bestandteil des Hauses.

Charakteristisch für den Ansatz ist die Verbindung aus fundierter Begleitung und Alltagstauglichkeit. Das Posthotel versteht sich als langfristiger Gesundheitspartner seiner Gäste und möchte Impulse vermitteln, die weit über den Aufenthalt hinaus wirken.

Das Konzept richtet sich dabei nicht ausschließlich an Biohacker oder Gesundheits-Enthusiasten. Auch klassische Wellnessgäste sollen sich weiterhin wohlfühlen.

Mehr dazu von Hotelier

Karl C. Reiter:



die lobby: Was war für Sie der ausschlaggebende Grund, Longevity so stark im Haus zu verankern?

K. C. Reiter: Für uns war das eine logische Weiterentwicklung. Wellness war im Posthotel immer schon ganzheitlich gedacht. Mein Vater hat bereits in den 1980er-Jahren auf Themen wie Bewegung, Ernährung und Regeneration gesetzt. Dazu kommt meine persönliche Beschäftigung mit ganzheitlicher Gesundheit und gesundem Lebensstil.

die lobby: Was macht Ihr Longevity-Konzept als Gesamtansatz besonders?

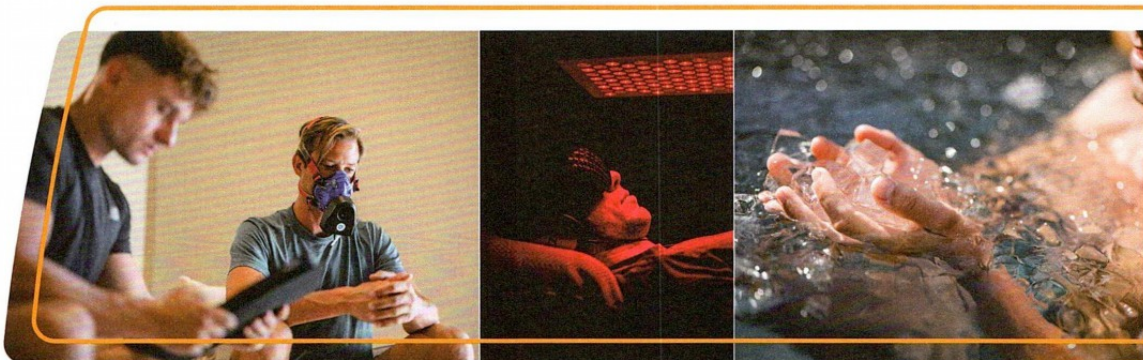
K. C. Reiter: Wir verbinden unterschiedliche Bereiche miteinander: Bewegung, Ernährung, mentales Wohlbefinden und Regeneration. Gleichzeitig legen wir großen Wert auf die psychosoziale Komponente. Longevity bedeutet für mich nicht nur, lange zu leben, sondern möglichst lange gesund, leistungsfähig und sinnerfüllt zu bleiben. Deshalb spielen bei uns auch Themen wie Achtsamkeit, Sinn und mentale Gesundheit eine wichtige Rolle.

die lobby: Welche Angebote funktionieren aus Ihrer Sicht besonders gut – auch wirtschaftlich?

K. C. Reiter: Sehr gut angenommen werden unsere Diagnostik- und Coachingangebote. Gäste schätzen konkrete Analysen und individuelle Empfehlungen, die ihnen helfen, ihren Alltag langfristig zu verbessern. Auch unsere Biohacking-Programme funktionieren gut. Gleichzeitig bleibt aber der klassische Spa-Bereich mit Sauna, Massagen, Kontrasttherapie und Regeneration ein ganz wichtiger Bestandteil des Angebots.

die lobby: Welche nächsten Schritte planen Sie beim Thema Longevity?

K. C. Reiter: In unseren Kernbereichen möchten wir noch weiter in die Tiefe gehen – und das Thema auch noch stärker im gesamten Haus verankern und spürbar machen. Gleichzeitig arbeiten wir daran, unser Angebot noch klarer zu strukturieren und für unterschiedliche Zielgruppen verständlich aufzubereiten. Wichtig ist uns dabei, Gäste nicht zu überfordern, sondern ihnen genau die Angebote sichtbar zu machen, die für sie relevant sind.



© Posthotel Achenkirch