**Schwarzwald Tourismus GmbH (STG)**
Kompetenzzentrum Tourismus
Wiesentalstraße 5, D-79115 Freiburg

Telefon +49 761.89646-53 /+49 761.89646-40
E-Mail presse@schwarzwald-tourismus.info
Internet www.schwarzwald-tourismus.info/presse

Biohacking und Longevity für Körper, Geist und Seele:

# Eintauchen in die neue Wellness-Ära im Schwarzwald

**Freiburg, April 2026 – Der Schwarzwald gilt seit jeher als Synonym für Heilklima, Entspannung und Gesundheit. Traditionelle Bäder und Kuren haben hier seit den Römern eine lange Geschichte, Baden-Baden gehört gar zu den „Great Spa Towns of Europe“ und ist damit UNESCO-Welterbe – doch die Region bleibt nicht stehen: Heute präsentiert sich der Schwarzwald auch als Hotspot moderner Wellnesstrends wie Biohacking und Longevity. Dahinter verbirgt sich eine ganzheitliche Philosophie, die nicht nur die Lebenszeit verlängern, sondern vor allem die Lebensqualität im Alter verbessern möchte. Laut der Deutschen Longevity Gesellschaft stützt sich das Konzept auf vier Säulen: Ernährung, Bewegung, Schlaf und psychisches Wohlbefinden. In der Ferienregion finden sich viele Angebote, die diese Prinzipien aufgreifen. Sie reichen von achtsamer Bewegung in der Natur über regenerierende Anwendungen bis hin zu nährstoffbewusster Küche. www.wellness-schwarzwald.info**

## *Biohacking in Bad Dürrheim*

Eingebettet in den Naturpark Südschwarzwald, setzt der Kurort Bad Dürrheim auf natürliche und nachhaltige Methoden, um das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und mentale Balance zu stärken: Im zertifizierten Heilklima erleben Gäste Waldbaden-, Eisbaden- und Atemworkshops, die Stress abbauen, das Immunsystem aktivieren und neue Energie freisetzen. Regionale Verpflegung rundet die Angebote ab und fördert gleichzeitig eine bewusste, gesunde Ernährung. Biohacking verfolgt – ähnlich dem Longevity-Konzept – das Ziel, den eigenen Körper gezielt zu optimieren. Dafür verbindet Bad Dürrheim traditionelle Naturverfahren mit modernen Anwendungen: In Kooperation mit dem Wellness- und Gesundheitszentrum „Solemar“ bereichern eine Salzgrotte, eine neue Kältekammer zur verbesserten Regeneration und eine M.C.S.-Kabine für Licht- und Wärmetherapie die sehr breite Wellness-Palette. www.biohacking-bd.com

## *„Badeparadies Schwarzwald“: Mit gezielten Reizen länger gesund bleiben*

Auch im „Badeparadies Schwarzwald“ in Titisee-Neustadt wird der kontrollierte Kältereiz, der die langfristige Stress-Resilienz und gesundes Altern unterstützt, immer donnerstags bei geführten Eisbaden-Workshops eingesetzt. Einen anderen, ebenso wertvollen Impuls bietet das „Sound Bathing“ in tropischer Atmosphäre (immer dienstags, außerhalb der Ferien): Dabei treiben Gäste auf einem Luftbett im Wasser und tauchen in eine Welt aus sphärischen Klängen ein. Die meditativen Frequenzen können beruhigend auf das Nervensystem wirken und mithelfen, Stress abzubauen. Die mit Lithium, Calcium oder Totes-Meer-Sole angereicherten Mineralienpools fördern Durchblutung und Muskelentspannung, für die innere Balance gibt es Achtsamkeits- und Atemübungen. www.badeparadies-schwarzwald.de

## *Kryo-Therapie im „Nouri Hotel" in Bad Krozingen*

Auf die Vorteile der modernen Kältetherapie setzt auch das „Nouri Hotel" im Kurort Bad Krozingen. In der hoteleigenen Kältekammer erleben Gäste Temperaturen von bis zu -110°C, wobei die extremen Temperaturen entzündungshemmende Prozesse fördern, die Regeneration unterstützen und Schmerzen sowie Verspannungen reduzieren. Gleichzeitig wirkt die Kälte als natürlicher Stimmungs- und Energiebooster: Endorphine werden freigesetzt, Stress reduziert und der mentale Fokus gestärkt. Nach der Kryo-Behandlung können Gäste direkt vor Ort zur Ruhe kommen: Die naturbelassenen Zimmer schaffen eine Atmosphäre, die Ausgeglichenheit fördert und den Körper nach der intensiven Kälteanwendung sanft herunterfahren lässt. Kulinarisch setzt das Hotel die Idee eines achtsamen, gesunden Lebensstils fort: So treffen im Restaurant „Nouri Taste" regionale und saisonale Zutaten auf nährstoffbewusste Gerichte, die den Körper nicht belasten, sondern unterstützen. Eine weitere Besonderheit: Das Hotel ist über einen direkten, exklusiven Bademantel-Glasgang mit der „Vita Classica"-Therme verbunden. Hotelgäste genießen kostenfreien Zugang zur Thermenwelt mit neun Becken sowie täglich von 8 bis 8.30 Uhr eine exklusive Nutzung ausgewählter Pools. www.nourihotel.de und www.bad-krozingen.info

## *Loslassen und sich entspannen im Hotel „Vier Jahreszeiten" am Schluchsee*

Durch die Lage auf rund 1000 Metern Höhe nutzt das Hotel „Vier Jahreszeiten" am Schluchsee das natürliche Heilklima des Hochschwarzwalds bewusst: Die frische Höhenluft kann die Sauerstoffaufnahme unterstützen, während die unmittelbare Nähe zum Wald nachweislich zur Senkung von Herzfrequenz und Stresshormonen beiträgt. Auf dieser Basis entwickelt das Hotel eigene Programme, die auf Regeneration, Entgiftung und Stoffwechselaktivierung abzielen. Mit Ayurveda Longevity werden für Hausgäste etwa Detox-Anwendungen, Lymphdrainagen, basische Ernährung und entlastende Behandlungskonzepte angeboten. Ergänzt wird dies durch ein breites Bewegungsangebot – von Pilates und Yoga bis hin zu Krafttraining und Outdoor-Aktivitäten, die Körper und Kreislauf gezielt anregen. Auch die Gestaltung des Hauses folgt dem Gedanken eines ganzheitlichen Erholungsortes: Die ruhigen Zimmer und bewusst eingerichteten Ruhezonen ermöglichen Regeneration, während Meditation, Sauna-Besuche und Atemübungen darauf ausgerichtet sind, Tiefschlaf und mentale Erholung zu fördern. www.vjz.de

## *Fastenkuren im Hotel „Schwarzwald Panorama“ in Bad Herrenalb*

Longevity-ähnliche Prinzipien verfolgt das Hotel „Schwarzwald Panorama“ im heilklimatischen Kurort und Heilbad Bad Herrenalb im nördlichen Schwarzwald. Wer in dem Bio-Hotel eincheckt, kann auf Wunsch durch eine Vielzahl von Fastenprogrammen Körper und Geist gleichermaßen entlasten. Während Basenfasten, Heilfasten nach Buchinger oder Intervallfasten es sich zum Ziel machen, den Stoffwechsel zu beruhigen, den Energiehaushalt zu stabilisieren und das Wohlbefinden zu verbessern, ermöglichen es begleitende Anwendungen wie Bewegungseinheiten, Entspannungstechniken oder leichte Wanderungen den Teilnehmern, ihren Körper neu wahrzunehmen. www.schwarzwald-panorama.com

## *Ganzheitliche Philosophie im Gesundheitsresort „Luisenhöhe“ in Horben*

Inmitten der abwechslungsreichen Naturlandschaft des UNESCO-Biosphärengebiets Schwarzwald befindet sich in Horben auf einem Hochplateau in 600 Metern Höhe das Gesundheitsresort „Luisenhöhe“. Basis für die ganzheitliche Philosophie „natürlich.gesund.leben“ ist das In-Einklang-Bringen von Natur, Architektur und Ausstattung. Neben den Annehmlichkeiten eines Luxushotels mit hervorragender Küche und einem atemberaubenden Panoramablick auf Schwarzwald-Berge und über die Rheinebene gibt es für Hausgäste die Möglichkeit, im GesundKunft®-SPA zu entspannen und zu revitalisieren. Auf einer In- und Outdoorfläche von 4.400 Quadratmetern mit Medical Fitness-, Wellness- und Beautyangeboten, großzügigen Sauna- und Wasserlandschaften und einer Vielzahl an Wohlfühlplätzen findet bestimmt jeder seinen Ort der Ruhe. www.luisenhoehe-hotel.de

## *Waldbaden in Schwarzwald-Kulisse*

Waldbaden – im Japanischen Shinrin Yoku – gilt als eine der einfachsten und zugleich wirksamsten Methoden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Schon wenige Minuten im Wald können nachweislich Puls und Blutdruck senken, Stress reduzieren und die Konzentration fördern. Als Konzept verbindet Waldbaden so mehrere der Longevity-Säulen auf natürliche Weise: Die Bewegung erfolgt langsam und achtsam und die mentale Ruhe fördert Schlafqualität und psychisches Wohlbefinden. Die sauerstoffreiche Waldluft kann zudem die Durchblutung verbessern und Verspannungen lösen. Orte wie Bad Wildbad gehen sogar einen Schritt weiter und bieten besondere Erlebnisse wie die weltweit ersten Waldluft-Badewannen an, in denen Besucher die Waldatmosphäre noch intensiver aufnehmen können. In der gesamten Ferienregion Schwarzwald werden geführte Waldbaden-Angebote und Spaziergänge für unterschiedliche Zielgruppen angeboten. Sie laden dazu ein, den Wald achtsam zu erleben, innere Ruhe zu finden und die regenerative Kraft der Natur als Teil eines modernen, gesundheitsorientierten Lebensstils zu entdecken. www.wellness-schwarzwald.info

## *Tief durchatmen, Kneippen und Kraft tanken in der Natur von Baiersbronn*

Der Baiersbronner Teilort Obertal ist für seine gesundheitsfördernde Wirkung als heilklimatischer Kurort der Premium Class zertifiziert. Die klare, pollenarme Gebirgsluft, der hohe Sauerstoffgehalt und die Stille der Wälder im Nordschwarzwald machen Obertal zu einem idealen Ort für Stressabbau, Stärkung des Immunsystems und Linderung von Atemwegserkrankungen. Rund um Baiersbronn laden viele Kneipp-Anlagen zu einem ganzheitlichen Gesundheitsprogramm ein: Kalte Güsse, Fuß- und Armbecken und gezielte Bewegung unterstützen Kreislauf, Abwehrkräfte und Vitalität. In Kombination mit Achtsamkeitsübungen, Wanderungen auf Heilklimawegen und gezielten Atem- oder Kältereizen entsteht ein nachhaltiges Konzept, das Körper und Geist auf allen Ebenen fördert. www.baiersbronn.de

## *Die Heilkraft der Höhe im Hochschwarzwald*

Die beeindruckende Landschaft des Hochschwarzwalds ist der große Resonanzraum für alle, die Natur nicht nur sehen, sondern spüren wollen. Vom Feldberg, dem mit 1493 Metern höchsten Gipfel der deutschen Mittelgebirge, öffnet sich ein weiter Blick über ein Meer aus Grün. Zwischen den Wäldern glitzern Feldsee, Schluchsee oder Titisee wie Juwelen. Verborgene Pfade führen durch moosbedeckte Wälder, kleine Bäche bahnen sich ihren Weg durchs Gestein, ins Auf und Ab der Landschaft fügen sich alte Bauernhäuser mit tiefen Dächern harmonisch ein. Auf idyllischen Pfaden führt der „Heilklimasteig“ rund um den Heilklimatischen Kurort Schönwald: Auf 11 Kilometern geht es auf dem Schwarzwälder Genießerpfad ohne große Steigung über Berge und durch Täler, immer entlang der Klimazonen. In der klaren Schwarzwald-Luft werden die gesamten Vitalfunktionen angeregt. Unter fachkundiger Anleitung lässt sich bei Waldbaden-Workshops noch tiefer in die spezifische Atmosphäre des Waldes eintauchen und dabei feststellen: Im Hochschwarzwald geht es nicht um höher, schneller, weiter, sondern um ankommen, durchatmen und bewusst genießen. www.hochschwarzwald.de

## *Gesund und regional essen bei den Naturpark-Wirten*

Für alle, die eine gezielte, ausgewogene und naturbelassene Ernährung bevorzugen, lohnt sich ein Besuch bei einem der mehr als 100 Naturpark-Wirten im Schwarzwald. Diese Betriebe verpflichten sich einer Küche, die konsequent auf Regionalität, Saisonalität und handwerkliche Qualität setzt. Die Lebensmittel stammen überwiegend von Erzeugern aus der Umgebung, häufig aus kleinstrukturierten Landwirtschaftsbetrieben, Schwarzwaldhöfen oder lokalen Manufakturen. So entstehen Gerichte, die nicht nur authentisch schmecken, sondern auch frische Zutaten mit hoher Nährstoffdichte in den Mittelpunkt stellen. Dieses kulinarische Konzept fügt sich auf natürliche Weise in die Longevity-Philosophie ein: Kurze Transportwege sorgen für hohe Qualität, saisonale Produkte unterstützen einen bewussten

und nachhaltigen Lebensstil und traditionelle Zubereitungsweisen betonen eine Ernährung, die den Körper nicht belastet, sondern stärkt. Ob im gehobenen Restaurant, im gemütlichen Gasthaus oder auf einem der zahlreichen Bauernhöfe der Region: Die Naturpark-Wirte zeigen, wie modern und vielseitig Schwarzwälder Küche sein kann – und machen Longevity zugänglich für jedermann. Die Naturpark-Wirte im Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord feiern 2026 auch ihr 20-jähriges Jubiläum. www.naturparkwirte.info

**Hochauflösendes Bildmaterial zum Herunterladen: https://tourismus-bw.canto.com/b/RI36O**