## Wie alt bin ich wirklich?

**Fitnessalter und Lebensalter stimmen oft nicht überein. Wir erklären, wie man mit 60 fit wie mit 30 bleibt und gesunde Auszeiten helfen können, den Alterungsprozess hinauszuzögern.**

Mit 60 fit und gesund wie mit 30 – geht das wirklich? Tatsächlich kann das biologische Alter oder „Fitnessalter“ vom Lebensalter deutlich abweichen. Ein **gesunder Lebensstil** mit regelmäßigen Auszeiten sowie gesundheitsfördernden Maßnahmen können wahre Wunder bewirken und den Alterungsprozess so lange wie möglich hinauszögern. „Um lange fit und ‚jung‘ zu bleiben, sollte man Stress und äußere Belastungen tunlichst vermeiden, denn diese Faktoren lassen den Körper schneller altern. Zudem sollten eine **gesunde Ernährung und viel Bewegung** eine Selbstverständlichkeit sein“, erklärt Larimar Fitnessexpertin Maria.

Viele nutzen einen Wellnessurlaub im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar\*\*\*\*Superior in Stegersbach, um ihre Akkus wieder aufzufüllen, aber auch um ihre Gesundheit gezielt zu verbessern. „Mit dem **Vitalitätscheck** können wir das Energiepotenzial und das biologische Alter sichtbar machen. Auf Basis einer 24-Stunden-Herzfrequenzanalyse wird eine individuelle Gesundheitslandkarte erstellt und entsprechende Behandlungen empfohlen“, erzählt die Expertin. Die **Sauerstoff-Vitaltherapie** ist etwa eine großartige Möglichkeit, um die Leistungsfähigkeit effektiv zu steigern. Die Therapie basiert auf der nobelpreisgekrönten Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT). Dabei wird über eine Atemmaske in bestimmten Intervallen (intermittierend) sauerstoffarme (Hypoxie) und sauerstoffreiche (Hyperoxie) Luft eingeatmet. Sie zielt darauf ab, die Anzahl aktiver Mitochondrien für die Energiegewinnung in den Zellen zu erhöhen.

Ein umfassendes **Aktiv- und Entspannungstraining** mit Yoga bei indischen Yogis, Pilates, Aquafit und Co ergänzen das Fitnessprogramm. „Viele lieben es auch bei uns in der Region zu laufen, zu wandern und Rad zu fahren. Die sanfte Hügellandschaft ist mit der grünen Natur, den idyllischen Weingärten, weitläufigen Wiesen und Wäldern einfach perfekt dafür.“

Die gesunde, biozertifizierte Gourmet-Vitalküche versorgt den Körper mit **wichtigen Vitalstoffen**. Wer seine Gesundheit noch gezielter unterstützen möchte, kann auch die basische Vollkost mit viel Obst, Gemüse, Kartoffeln und Kräutern oder die spezielle ayurvedische Ernährung mit stoffwechselanregenden und verdauungsfördernden Gewürzen wählen. 8 Pools, 7 Saunen und viele Ruheoasen tun im 6.500 m² großen Larimar Wellnessparadies ihr Übriges, um perfekt zu entspannen und sich rundum wohlzufühlen.

Und wer sich nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich „verjüngen“ möchte, kann im Larimar Premium-Spa aus einer Vielzahl an **„verjüngenden Behandlungen“** wählen. Die neue, innovative Anti-Aging Revolution ist zum Beispiel die „Vega“, mit der Falten einfach, nicht-invasiv und nachhaltig geglättet werden können. [www.larimarhotel.at](https://www.larimarhotel.at/ayurveda-hotel-oesterreich/ayurveda-behandlungen/)

Vital- und Energiewoche „Sauerstoffkur“

**7 Nächte** mit allen Inklusivleistungen, 1 ärztliche Untersuchung, 5 O2-Vitaltherapien, 1 Oligoscan-Zellcheck, 1 HRV-24-Stundenmessung, 1 Lymphdrainage, 1 Bürstenmassage, **Preis p. P./DZ:** ab 2.215 Euro.

3.168 Zeichen  
Abdruck honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten!