

Mit Themen wie Mountain Selfcare und der plant based alpine cuisine steht der Goldene Berg in Oberlech schon lange für das bewusste Leben. Warum allein die Lage des Hotels aber schon das Potenzial hat, gesünder zu machen, ist längst wissenschaftlich belegt.

Bergpreise & Höhenluft statt Kraftkammer

Schritt für Schritt dem Gipfel entgegen. Der frische Wind schenkt den reinen Sauerstoff, den man nur hier oben atmen, ja förmlich riechen kann. Der Puls schlägt gleichmäßig im Takt der steten Schritte. Einmal kurz stehenbleiben und tief durchatmen. Dabei das spektakuläre Alpenpanorama des Arlbergs bestaunen, dafür muss Zeit sein. Keine Frage: Das Wandern tut der Seele gut. Was viele nicht wissen: Das regelmäßige Höhentraining wirkt sich auch nachhaltig positiv auf die körperliche Gesundheit aus. Vor allem, wenn man den Gipfelsturm dann noch mit einer morgendlichen Meditations- oder Yogaeinheit im Hotel Goldener Berg einleitet.

„Auffi auf’n Berg!“

Viele Spitzensportler haben das Höhentraining schon längst für sich entdeckt. Wie die beiden Austrian Moderate Altitude Studies zeigen, muss man aber gar nicht allzu hoch hinaus, um dessen gesundheitliche Benefits spüren zu können. So ist es schon einmal ein enorm guter Anfang, im Goldenen Berg auf 1.700 Meter Seehöhe aufzuwachen. Denn die besonderen Gesundheitseffekte eines „Höhenerlaubs“ lassen sich bereits weit drunter, ab 1.400 Höhenmetern feststellen. Noch intensiver werden sie natürlich, wenn man dann auch ein wenig ins Schwitzen kommt. Also: Begleitung von der Hoteltrainerin sichern, Wanderschuhe an und hinaus in die Bergwelt! Verbessert Puls-, Blutdruck und Blutzuckerwert und kurbelt nebenbei den Stoffwechsel an. Kann außerdem dazu führen, dass man plötzlich etwas leichter auf die Waage steigt und endlich mal wieder eine gute Mütze Schlaf abbekommt. Der Psyche tut der Bergsport sowieso gut und schließlich nimmt auch die Zahl junger Blutkörperchen signifikant zu, während thrombosefördernde Substanzen schwinden.



COMMUNICATION . PR . ONLINE . MARKETING

Gesundes Training – auch indoor

So viel zur Theorie. Doch manchen ist das noch nicht genug. Wer also zusätzlich ganz gezielt diverse Körperpartien trainieren will, dem wird am Goldenen Energieberg noch etwas anderes geboten: Muskeln starkmachen beim Eigengewichtstraining oder auf hochmodernen Geräten im hoteleigenen Fitnessraum – frisch überarbeitet und gestaltet vom Experten Dr. Tomek Mijalski persönlich. Gerne unterstützt von erfahrenen Trainern. Denn der Weg zum Gipfel – und den damit verbundenen gesundheitlichen Effekten – will schon vorbereitet sein...

Kontakt Hotel:

Hotel Goldener Berg

Oberlech 117

A-6764 Oberlech am Arlberg

Tel.: +43 (0)5583 22050

happy@goldenerberg.at | www.goldenerberg.at

Pressekontakt:

Comma GmbH

Nicole Höll

Liechtensteinklammstr. 50b, A-5600 St. Johann im Pongau

Tel.: +43 (0) 6412 20805 | Mobil: +43 (0) 664 142 05 55

office@comma.info | www.comma.info