

**BERGKRISTALL  
IST EINE REISE**  
Die Welt braucht  
mehr Leichtigkeit

**JA, ES DARF  
LEICHT SEIN**  
Interview mit  
Sabine Lingg

**WUNDERMITTEL  
SCHROTHKUR**  
Reset für Körper,  
Geist und Seele

# MOMENTUM

REISE ZUR LEICHTIGKEIT





EDITORIAL

IHRE REISE ZUR LEICHTIGKEIT · IHRE REISE ZUR LEICHTIGKEIT · IHRE REISE ZUR LEICHTIGKEIT

In dieser Ausgabe des **Momentums** begeben wir uns mit Ihnen auf eine **besondere Reise zur Leichtigkeit**. Gerade im Herbst und Winter, wenn die Tage wieder kürzer werden, brauchen wir sie mehr denn je. Diese **innere Zuversicht** und **natürliche Lockerheit**. Dafür möchten wir uns am liebsten einen Leichtigkeitsspeicher anlegen, aus dem wir immer wieder schöpfen können, wenn wir sie am meisten brauchen.

Dabei kann es doch ganz **leicht sein**: Kopf ausschalten, aus der Komfortzone schlüpfen, wegfahren und einfach mal **schauen, was passiert**. Sich Zeit nehmen, hinhören, ausruhen, und tun, was sich **richtig anfühlt**. Nur so können wir das **Leichte in unserem Leben** wieder finden. Manchmal reicht es auch, ein kleines Rädchen zu drehen und schon sieht die Welt ganz anders aus. Genau dafür gibt es **wunderbare Rückzugsorte** wie das Bergkristall.

Beim Weitblick in die Allgäuer Berge fällt Ihnen der **Alltagsfilter** garantiert wie Schuppen von den Augen. Hier dürfen Sie die **Schönheit der Natur** wieder entdecken und die **Lebensfreude** in jedem Winkel **spüren**. Sie können eine andere Sicht einnehmen und bewusst aus der **Vogelperspektive** auf Ihr Leben schauen. Wofür möchten Sie sich gerne einmal **Zeit nehmen** und was tut Ihnen im Alltag überhaupt gut? Im Bergkristall nehmen wir Sie mit auf eine **kleine Reise**: zur Leichtigkeit und mitunter auch **zu Ihnen selbst!**



*Ihre Familie Lugg*

mit über 140 fleißigen Mitarbeitern





6 - 13

**BERGKRISTALL  
IST EINE REISE**

Die Welt braucht  
mehr Leichtigkeit

14 - 19

**JA, ES DARF  
LEICHT SEIN**

Interview mit  
Sabine Lingg

20 - 29

**DIE NEUE ART  
ZU LEBEN**

Biohacking  
mit der Natur

30 - 39

**AUF DIE ZEICHEN  
ACHTEN**

Interview mit Markus  
und Yvonne Jung

40 - 45

**WUNDERMITTEL  
SCHROTHKUR**

Reset für Körper,  
Geist und Seele

46 - 51

**AM VORBILD  
DER NATUR**

Die Magie  
der Farben

52 - 55

**NACHGEFRAGT**

Wordrap mit Janina,  
Sebastian und  
Johannes Lingg

58 - 59

**AUSBLICK  
MOMENTUM  
01.24**





# WIE SIEHT IHRE REISE ZUR LEICHTIGKEIT AUS?

**Eine Reise ist mehr als nur eine Bewegung von A nach B.**

Sie birgt ein Universum an Bedeutungen: Freiheit, Abenteuer, dem Alltag entfliehen. Ins gewohnte Urlaubsziel oder neue Orte kennenlernen. Jeder hat eine grundsätzliche Idee davon, was man unter einer Reise versteht. Und doch könnte sie unterschiedlicher nicht sein. Diese Reise handelt von Leichtigkeit, Glück und Lebensfreude.





»BERGKRISTALL IST EINE REISE.«

## DIE WELT BRAUCHT MEHR LEICHTIGKEIT

DER BEGRIFF „REISE“ KOMMT AUS DEM ALTHOCHDEUTSCHEN VON RISEN = AUFSTEHEN ODER ENGLISCHEN VON RISE = SICH ERHEBEN UND BEDEUTET DIE FORTBEWEGUNG VON PERSONEN FÜR EINE GEWISSE ZEIT, UM EIN ZIEL ZU ERREICHEN, SICH ZU ERHOLEN ODER NEUES KENNENZULERNEN.

**A**ndere Reisebeispiele waren durch die Entdeckung von Neuem motiviert, wie die Reise von Christoph Kolumbus, der über den Seeweg Amerika entdeckte. Frühere Formen des Reisens waren aber oft beschwerlich und gefährlich, was mit dem Fortschritt der Technologie und neuer Transportmittel leichter wurde.

Fragt man Menschen, warum sie reisen, fallen oft Antworten wie: vom Alltag abschalten, weg von der Arbeit, der Schule, den täglichen Verpflichtungen, aber auch die Sehnsucht nach Freiheit, Spontaneität, Abenteuer, neuen Menschen und Kulturen oder den schönsten Orten der Welt. Nicht wissen, wohin die Reise geht und genau deshalb spüren, dass alles möglich ist.

### REISEN IST LEBEN

Und wenn Reisen Leben ist, sollte nicht auch unser Alltag möglichst viel Leben beinhalten? Das heißt, die Gefühle, die wir beim Reisen oder der Vorfreude darauf vorfinden, auch in unserem „Daily Life“ zu kultivieren. Ein glückliches Leben zu führen, das sich möglichst leicht anfühlt, als wären wir ständig auf Reisen.

Wobei wir schon beim Thema sind: **Leichtigkeit!** Ein Begriff, der zum einen das geringe Gewicht eines materiellen Gegenstandes beschreibt, zum anderen aber auch die Mühelosigkeit einer immateriellen Sache ausdrückt. Man bezeichnet eine Situation, in der einer Person etwas ohne Anstrengung gelingt, als „Leichtigkeit“.



»ALLES SCHWIERIGE HAT SEINEN URSPRUNG IM LEICHTEN  
- UND ALLES GROSSE IM KLEINEN.« 

Das sagte der chinesische Philosoph Lao-tse einst. Im Kern bedeutet das: Die Dinge sind einfach, bis wir sie durch unser Denken kompliziert machen. In seinem Zitat geht es darum, dass jede Situation, völlig egal wie schwierig sie einem erscheint, immer zu bewältigen ist.

### MEHR LEICHTIGKEIT

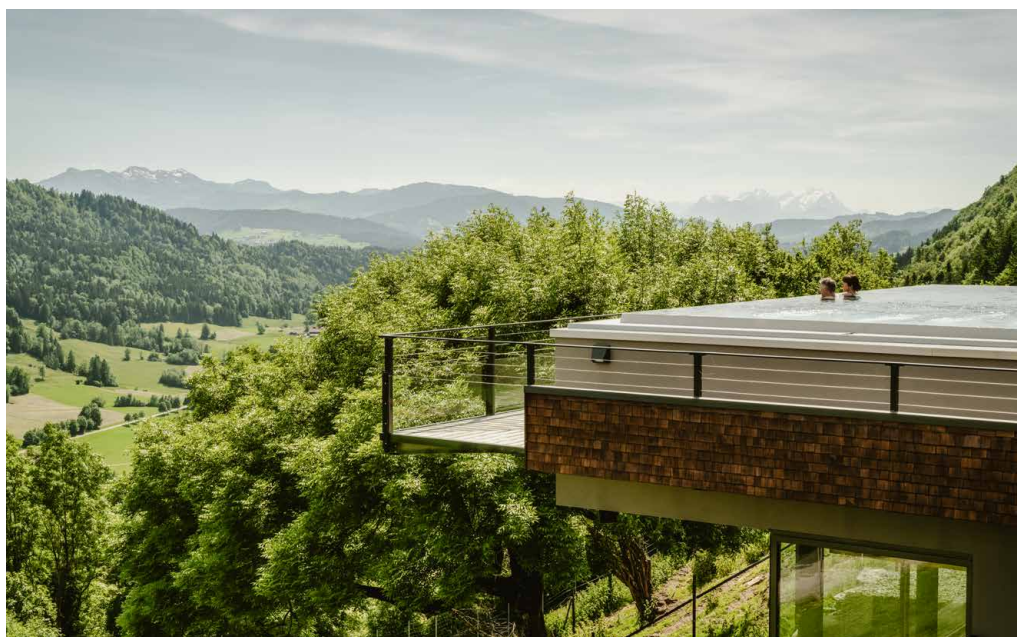
Heißt umgekehrt, dass wir uns oft selbst im Weg stehen, weil Gedanken oder Glaubenssätze uns blockieren. Die Blockade hindert uns daran, Spaß zu haben. Nicht immer ist es einfach, trotz vieler Herausforderungen, eine gewisse Leichtigkeit zu bewahren. Aber Leichtigkeit bedeutet nicht die komplette Abwesenheit von Problemen. Vielmehr geht es darum, eine gute **Balance** zwischen Unbekümmertheit und Ängstlichkeit zu finden. Gelassenheit ist hier vielleicht das gesuchte Zauberwort.

Dinge, die man nicht ändern kann, zu akzeptieren und weiterzumachen. Schon Balu der Bär wusste: Wer dem Alltag mit Gemütlichkeit begegnet, fühlt sich nicht nur entspannter und leichter, sondern genießt auch eine weitaus höhere Lebensqualität. Oftmals ist **Humor** das beste Rezept, um neue Kraft zu tanken und das Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Lachen steckt an, sich selbst nicht ganz so ernst zu nehmen, das bringt Leichtigkeit in unser Leben.

Ein leichtes Leben ist eben ein **glückliches Leben**. Gerade in unserem durchgetakteten und von Technologien geprägten Alltag wächst deshalb die Sehnsucht nach Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude.

Eine gute Kombination aus Ruhe, Selbst-reflexion, sozialen Verbindungen, sinnvollen Tätigkeiten, Bewegung, gesunder Ernährung, Genuss, Routine und Abwechslung, Natur und Dankbarkeit ist dafür entscheidend.

Dabei sind wir selbst die Gestalter unseres eigenen **Glücks**. Das für unsere Lebensqualität von entscheidender Bedeutung ist, weil es darum geht, wie wir uns fühlen und unser tägliches Leben wahrnehmen. Im Rahmen der „Happiness Science“ (Wissenschaft des Glücks) offenbarte eine Harvard-Studie aus dem Jahre 1938, dass vor allem enge Beziehungen und starke Gemeinschaften glücklich machen. Dafür ist das Bindungshormon **Oxytocin** im Gehirn verantwortlich. Dieses wird insbesondere dann ausgeschüttet, wenn wir einer anderen Person nahe sind, körperlich oder emotional.



Glück wird laut Hirnforschung nämlich durch **neurochemische Botenstoffe** und **Hormone** bestimmt, welche durch Nahrung und körperliche Aktivität beeinflusst werden. Durch serotoninreiche Lebensmittel zum Beispiel, denn Darmgesundheit und Glück stehen in enger Beziehung. Dabei gibt es zwei Arten des Glücks: Eine Grundzufriedenheit mit dem Leben und gute Laune in einem bestimmten Moment. **Serotonin** ist ein Hormon, das für den langfristigen Zustand innerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zuständig ist. Es stimuliert jene Hirnregionen, die für die emotionale Regulation und das Gleichgewicht der Gefühle verantwortlich ist.

Für gute Laune hingegen, ist das Belohnungs- und Motivationssystem im Gehirn zuständig. Wenn wir etwas Schönes erleben oder eine Aufgabe bewältigt haben, wird das Glückshormon **Dopamin** ausgeschüttet. Um dieses Zentrum zu stimulieren, müssen wir keine Berge versetzen. Es reichen kleine, alltägliche Erfolgserlebnisse und bewusste Pausen für unsere Gedankenwelt. Durch Achtsamkeit, Atemübungen und Meditation können wir zur Ruhe kommen und die Akkus wieder aufladen.





Auch eine aktive Lebensweise mit Sport und gesunder Ernährung hilft, ausgeglichen und glücklich zu sein. Diese Parameter steigen bei Menschen, die mehr Obst, Gemüse, Fisch und weniger Fleisch essen. Und wer sich regelmäßig bewegt, der schüttet jede Menge **Endorphine**, ein weiteres Glückshormon, im Körper aus. Unser Gehirn ist mit 80 Milliarden Nervenzellen ein wahres Wunder, in dem die großen Emotionen entstehen. Mit Glück erleben wir wohl das stärkste Wohlbefinden, zu dem der Mensch fähig ist.

#### LEICHT UMS HERZ...

...wird es uns immer dann, wenn wir etwas tun, was wir gerne machen. Etwas, das für uns **Wert** hat. Auch Dinge, die wir nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere tun, können uns Freude bereiten. Dann wird einem manchmal sogar leicht ums Herz. Das ist auf Freude und Glück zurückzuführen, mit Leichtigkeit den Dingen ihren Lauf zu lassen. Man darf ja auch mal in ernstesten Situationen voller Inbrunst über die Welt und sich selbst lachen.

»VOR ALLEM REISEN  
UND URLAUBE SIND  
EINE WERTVOLLE  
GELEGENHEIT, UM MEHR  
LEICHTIGKEIT, LEBENS-  
FREUDE UND GLÜCK ZU  
ERFAHREN.«

An Lieblingsorten wie dem **Bergkristall** - inmitten der Natur, umgeben von lieben Menschen und besonderen Erlebnissen - kommt die Leichtigkeit wie von selbst. Wie schön wäre es, wenn Sie diese Leichtigkeit dann auch zuhause in Ihren Alltag integrieren könnten?



»BERGKRISTALL IST EINE REISE.«





WIE  
FÜHLT SICH  
IHR LEBEN  
GERADE  
AN?

Albert Einstein meinte einst: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Ach, wäre das doch nur so leicht mit der Veränderung. Im Interview verrät Gastgeberin Sabine Lingg wie das im Bergkristall gelingt, mit welcher Routine sie mehr Leichtigkeit in ihren Alltag bringt und warum das Hinspüren dabei eine große Rolle spielt.



# JA, ES DARF LEICHT SEIN

INTERVIEW MIT SABINE LINGG



## Sabine, welche Bedeutung spielt Leichtigkeit in Deinem Leben?

**SABINE:** Mein Alltag ist gefüllt mit verschiedensten und sehr vielfältigen Themen. Da geht es um unsere Gäste, unsere Mitarbeiter, um Einrichtung und Dekoration, das Marketing sowie Innovation und Weiterentwicklung. Nach Feierabend und dazwischen bin ich Ehefrau, Tochter, Schwiegertochter, Mutter und Großmutter. Aber: Auch wenn mein Alltag mit vielen Themen gefüllt ist, darf sich das Leben LEICHT anfühlen. Das hört sich sehr einfach an, erfordert aber immer wieder Disziplin und das Durchbrechen von Gewohnheiten. Manchmal verliert man sich auf diesem Pfad und muss sich die Leichtigkeit bewusst zurückholen.

Für mich heißt das konkret etwas tun, um zu entspannen, Energie zu tanken und somit wieder mehr Leichtigkeit zu spüren. Von Zeit zu Zeit muss ich den Resetknopf drücken, sozusagen Körper, Geist und Seele herunterfahren, indem ich mir bewusst eine Auszeit nehme. Am besten gelingt mir das bei einem Tag in der Natur, bei kleinen Auszeiten in schönen Hotels und einmal im Jahr bei einer Detoxkur mit leichtem Essen, täglich wohltuenden Anwendungen, Yoga und ohne Social Media und Computerarbeit! Dabei kann ich komplett abschalten und mich wieder darauf fokussieren, was für mich wichtig ist und was mir hilft, Leichtigkeit in meinen Alltag zu bringen.

## Was ist denn wichtig für Dich?

**SABINE:** Zuerst einmal bin ich dankbar, dass ich an so einem schönen Ort leben und arbeiten darf. Ich bin dankbar dafür, dass ich täglich im, aber vor allem, am Unternehmen arbeiten kann.

»WANN FÄLLT MIR ETWAS LEICHT? WENN ICH ES GERNE TUE.«

Das macht mir Spaß und spornt mich an. Mir fällt es leicht, mich in unsere Gäste hineinzusetzen und mich zu fragen: Was würde mir gefallen, wenn ich Gast wäre? Was wünsche ich mir noch? Was fehlt mir? Was würde mich begeistern? Und das dann umzusetzen und das Gasterlebnis zu etwas ganz Besonderem und Individuellem werden zu lassen. Meine Arbeit fällt mir leicht. Wenn man etwas gerne tut, fällt es einem leicht. Aber ich gebe zu, manchmal ist der Tag einfach zu voll. Damit mich das nicht überfordert, muss ich immer wieder mal raustreten, eine kleine Auszeit nehmen und meine täglichen Routinen wieder bewusst machen.

## Welche Routine hast Du für Dich entdeckt?

**SABINE:** Bei mir ist das u.a. meine Morgenroutine. Sie stellt die Weichen für einen guten Tag: mehr Konzentration, Energie und Fröhlichkeit. Nach dem Aufwachen mache ich im Bett schon ein paar Dehnübungen. Danach trinke ich, in Ruhe und Schluck für Schluck, ein großes Glas heißes Wasser mit einer ausgepressten Zitrone. Mit Blick aus dem Fenster in die Berge und bin bewusst dankbar für dieses Fleckchen Erde und für diesen neuen Tag.



Im Anschluss folgen ein paar Yogasequenzen oder eine Morgenmeditation. Mit einem Zungenschaber reinige ich jeden Morgen meine Zunge von Ablagerungen. In Gedanken setze ich mir meinen Fokus für den heutigen Tag. Unter der Dusche habe ich vor einiger Zeit eine weitere Routine aufgenommen: Ich stehe zum Abschluss mindestens 30 Sekunden lang unter dem eiskalten Strahl. Herrlich! Nach einem gemeinsamen Frühstück mit meinem Mann mit leckerem Hirsebrei und Smoothie kann der Tag beginnen. Wenn tagsüber eine Herausforderung auf mich zukommt, versetze ich mich in diesen Moment zurück, atme tief durch und los geht's!

## Baust Du dadurch Stress leichter ab?

**SABINE:** Ich spreche seit Jahren bewusst nicht mehr von „Stress“, sondern sage „es ist viel zu tun“. „Stress“ ist ein sehr negativ behaftetes Wort. Das allein verursacht schon Stress. Wir haben einfach viel zu tun und dadurch mitunter weniger Zeit für gewisse Dinge. So wie andere sich mit Freunden treffen, ins Café oder shoppen gehen, sind und leben wir einfach gerne im Hotel. Wir beschäftigen uns ständig mit Aufgaben, die das Bergkristall und unsere Gäste betreffen, weil uns das Spaß macht. Anstatt zu viel über „Stress“ nachzudenken, sollte jeder sich mal überlegen, ob er das, was er tut, gerne macht und ob es einem Freude schenkt.

»VIELE NUTZEN BEI UNS DIE ZEIT UND RUHE, UM SICH MIT SICH SELBST ZU BESCHÄFTIGEN.«

## Wie können Gäste diese Leichtigkeit bei Euch finden?

**SABINE:** Natürlich gibt es auf komplexe Themen mitunter keine einfachen Antworten. Aber es hilft, raus aus den eigenen vier Wänden zu treten und die eigene Komfortzone zu verlassen. Im Urlaub kann man vieles ausprobieren, mal allein, dann wieder zu zweit Zeit verbringen. Im Kristall SPA, beim Wandern oder einfach beim Nichtstun.



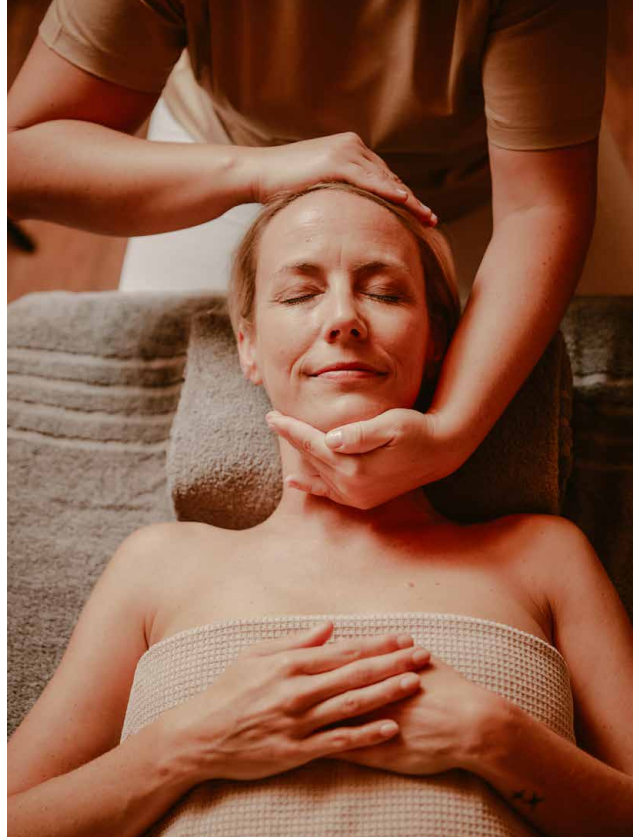


Bei vielen Gästen hat hier im Bergkristall schon eine Wandlung stattgefunden, auch gerade deshalb, weil wir als Gastgeber so sind, wie wir sind. Wir haben sehr viel zu tun, aber wir sind glücklich damit.

Damit bringen wir unsere Gäste unbewusst ins Überlegen und darauf, nach Antworten für ihr Leben zu suchen. Es steht nicht per Zufall ein Spruch an der Wand oder in der Morgenpost, der zum Nachdenken anregt. Jeder Mensch braucht einen Rückzugsort zum Reflektieren, an dem man danach spürt, hier ist etwas mit mir passiert, was ich in einem anderen Urlaub noch nicht erlebt habe.

#### Warum ist gerade das Bergkristall dafür der perfekte Ort?

**SABINE:** Wir haben in unserem Bergkristall-Team sehr aufmerksame und empathische Herzensmenschen, die ihre tägliche Arbeit mit viel Hingabe erledigen und darauf schauen, was jeder Gast während seines Aufenthalts braucht. Bei denen sich unsere Gäste gut aufgehoben fühlen und die ihnen auf sie passende Erlebnisse empfehlen. Der eine braucht mehr Rückzug und Ruhe, der andere mehr Anleitung, was man im und ums Bergkristall alles machen kann. Deshalb möchten wir im Bergkristall ein Angebot schaffen, das die Gäste nicht überfordert und auf die Jahreszeiten abgestimmt ist. Die Selbstfürsorge steht bei uns immer mehr im Fokus.



Wir ermöglichen persönliche Bergkristall-Momente und bieten ausgewählte Aktivitäten, aber der Gast entscheidet selbst, was er davon in Anspruch nimmt.

#### Dafür spielt bei Dir das Hinspüren eine große Rolle.

**SABINE:** Ja, wie fühle ich mich gerade, wo liegt heute mein Fokus? Diese Frage stelle ich mir im Alltag. Für unsere Gäste kann das heißen: Was möchte ich heute? Ein Buch lesen, einfach nur in der Schwebeliege träumen oder mich in der Natur bewegen? Mit gutem Gewissen nichts tun oder mal richtig aktiv werden, Neues ausprobieren. Jeder wie er möchte. All dies richtig zu genießen, hat auch mit Leichtigkeit zu tun. Die Balance zurückzugewinnen, nach der man sich sehnt. In Kontakt kommen mit den eigenen Gefühlen und seiner Intuition, nicht fremdgesteuert. Ich glaube, es geht im Leben darum, intuitiv das Richtige für sich zu tun. Dafür muss ich mich aber erst wieder spüren lernen. Und das gelingt unseren Gästen hier ganz gut.

Liebe Sabine, vielen lieben Dank für das Gespräch!

„DAS LEBEN LEICHT  
TRAGEN UND TIEF  
GENIESSSEN IST JA  
DOCH DIE SUMME  
ALLER WEISHEIT.“

WILHELM VON HUMBOLDT







WIE  
LEBEN SIE  
IHR BESTES  
LEBEN?

**Wir suchen ständig nach Wegen, um gesünder, glücklicher und leichter zu leben.**  
„Biohacking“ ist ein immer beliebter Weg, um mit innovativen Methoden und Technologien das eigene Leben selbstbestimmt zu optimieren. Es zielt darauf ab, unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern, um länger besser zu leben. Denn wir wissen ja: Oft sind es gerade die kleinsten Änderungen, die große Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben.



DIE NEUE ART ZU LEBEN

# NATÜRLICHES BIOHACKING

DAS ZUKUNFTSINSTITUT DEFINIERT „GESUNDHEIT“ ALS DEN MEGATREND, WEIL IMMER MEHR MENSCHEN NACH LÖSUNGEN SUCHE, UM IHRE LEBENSQUALITÄT ZU STEIGERN UND IHRE LEBENSSPANNE ZU VERLÄNGERN.

Unter dem Begriff „Biohacking“ verbirgt sich eine breite Palette an Lifestyle-Änderungen, die darauf abzielen, die körperliche, psychische und kognitive Leistungsfähigkeit zu fördern. Elemente des „Natural Biohackings“ sind zum Beispiel Stressmanagement mit gezielter Kälteexposition, die Stärkung des Immunsystems durch spezielle Atemtechniken, Schlafoptimierung und Naturpsychologie für den modernen Alltag. „Biohacking“ bedeutet, zum Forscher oder zur Forscherin im eigenen Leben zu werden und wirksame Methoden, wie Kältetraining und Atemtechniken, gezielt anzuwenden.



Die internationale Biohacking-Bewegung entstand in den 1980ern in den USA. „Bio“ stand ursprünglich für die menschliche Biologie und ein „Hack“ ist eine besonders clevere Lösung für eine Herausforderung. Wiebke Dirks ist Expertin in diesem Bereich, zertifizierte Wim Hof Trainerin und Stressökologin, die ihr Wissen in Vorträgen, Team-Coachings und Retreats teilt, um Menschen zu helfen, ihre **wahre Natur zu finden** und ihr Potenzial zu entfalten.



## NATÜRLICHE RHYTHMEN NUTZEN

Die menschliche Gesundheit ist dabei eng mit der Natur verbunden. „Wie ein grünes Band, das inzwischen auch wissenschaftlich erforscht wird. Eine Studie aus 18 Ländern belegt, dass grüne Lebensräume unsere psychische Gesundheit verbessern!“, nennt die Expertin ein Beispiel. Als einen **kleinen „Biohack“** empfiehlt sie deshalb morgens vor neun Uhr fünf bis zehn Minuten im natürlichen Tageslicht zu verbringen. „Diese Lichtqualität regt die Produktion des Glückshormons Serotonin an, aus dem außerdem abends das Einschlafhormon Melatonin synthetisiert wird“, erklärt die Biohackerin.

Eine weitere Methode, die unsere körperliche und geistige Gesundheit optimieren kann, ist das **„Kältetraining“**, zum Beispiel mit bestimmten Techniken des **„Eisbadens“**.

Regelmäßige, gekonnt dosierte, Kälteexposition erhöht die Anpassungsfähigkeit des Körpers und hat positive Effekte auf den Stoffwechsel, das Immunsystem, biologische Prozesse und unsere psychische Resilienz. Der bekannte **„Iceman“ Wim Hof** kombiniert Kälteexposition und Atemtechnik, um außergewöhnliche Leistungen in Bezug auf Mindset, Kälteresistenz und Immunfunktion zu erzielen. Der Holländer, dessen Leben gerade in Hollywood verfilmt wird, hat seine eigene Methode, die **„Wim Hof Methode“** entwickelt, die drei wichtige Säulen umfasst: Kälte, Atmung und Mindset.

»BIOHACKING BEDEUTET FÜR MICH AUSSERGEWÖHNLICHE WEGE ZU GEHEN, UM ÜBERDURCHSCHNITTliche LÖSUNGEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SPIRIT ZU FINDEN«, BESCHREIBT DIRKS.





### KÄLTE, ATEM UND MINDSET

Expertin Dirks nennt die Vorteile: „Wer das Eisbaden mit der Wim Hof Methode erlernt, darf neben Glücks-, Wachheits- und Motivationsgefühlen noch mehr erwarten, wie besseres Stressmanagement, meditative innere Ruhe und stärkere Abwehrkräfte.“ Eine aktuelle Studie zeigt sogar das Potenzial zur Schmerzlinderung<sup>2</sup>. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen zudem, dass gezielte Kälteexposition hilft, den Stoffwechsel anzuregen, abzunehmen, Altersdiabetes zu verhindern und **selten an kalten Händen und Füßen zu leiden**<sup>3</sup>. Indem der Körper wieder lernt, sich selbst aufzuwärmen. Eine weitere wissenschaftliche Studie aus 2022 weist außerdem darauf hin, dass die speziellen Atemtechniken zusätzlich das **Immunsystem stärken** und Entzündungen verringern<sup>4</sup>.

Die verblüffenden Effekte der Wim Hof Methode sind laut Dirks auch schon bei der ersten Erfahrung deutlich spürbar.

weiß die Spezialistin. Ihr selbst half die Methode Long-Covid Fatigue zu überwinden und ihre Höhenangst in den Griff zu bekommen. Dabei kommt es Dirks zufolge darauf an, welche Art von Kälteexposition man seinem Körper aussetzt: in eiskaltem Wasser zu baden, kalt zu duschen oder sich auf einen „Cold Walk“ einzulassen. „Bei letzterem werden Kleidung, Walkingstrecke und Außentemperatur gezielt aufeinander abgestimmt. Das hilft, unsere biologische Uhr richtig zu stellen und am Vormittag klar, motiviert und voller Tatendrang an unsere Aufgaben zu gehen“, erklärt die Expertin.

### DIE BEDEUTUNG DER ATMUNG

Ein Grund dafür ist, dass Kälte, wenn sie sorgsam dosiert wird, unser Motivationshormon **Dopamin** anregt. Am besten startet man vorsichtig und langsam, duscht warm und dann erst kalt. „Am ersten Tag die Arme und Beine, am zweiten Tag die Schultern und dann immer mehr. So steigert man langsam die Intensität. Denn schon täglich **30 Sekunden Kaltduschen** führt zu den genannten positiven Effekten“, bekräftigt Dirks, die jedem empfiehlt auch das Bad im Eis einmal auszuprobieren. „Wer schon mal Eisbaden war, dem kommen Alltagsärgernisse plötzlich unbedeutend vor. Denn wer sich im eiskalten Badezuber auf Knopfdruck entspannen kann, der kann auch stressige Situationen in seinem Leben besser bewältigen“, weiß die Biohackerin. Das unterscheidet **geführtes Eisbaden** auch von der reinen Mutprobe.

»AM MEISTEN PROFITIEREN  
WIR JEDOCH, WENN WIR SIE IN  
UNSERE TÄGLICHE ROUTINE  
INTEGRIEREN UND ZU EINEM  
TEIL UNSERES LEBENS-  
STILS MACHEN,«

**Der Atem** spielt dabei die wichtigste Rolle. „Er ist wie ein geheimer Joystick für unser Leben“, vergleicht die Breathwork-Trainerin. Wir können mit unserer Atmung unser **autonomes Nervensystem** in Minutenschnelle beruhigen und uns auf eine Herausforderung einstellen. Dirks zufolge können Atemtechniken auch unsere Biochemie verändern und auf das Unterbewusstsein Einfluss nehmen. „Wenn wir eine Rede halten, atmen wir in der Regel flacher und schneller. Folglich wird die Stimme enger und der Mund trocken. Wenn wir aber Atemtechniken trainieren, können wir unsere Nerven gezielt beruhigen und die Reaktion von Körper und Geist optimal für diese spezielle Aufgabe einstellen – ein **echter Biohack**“, meint die Expertin.

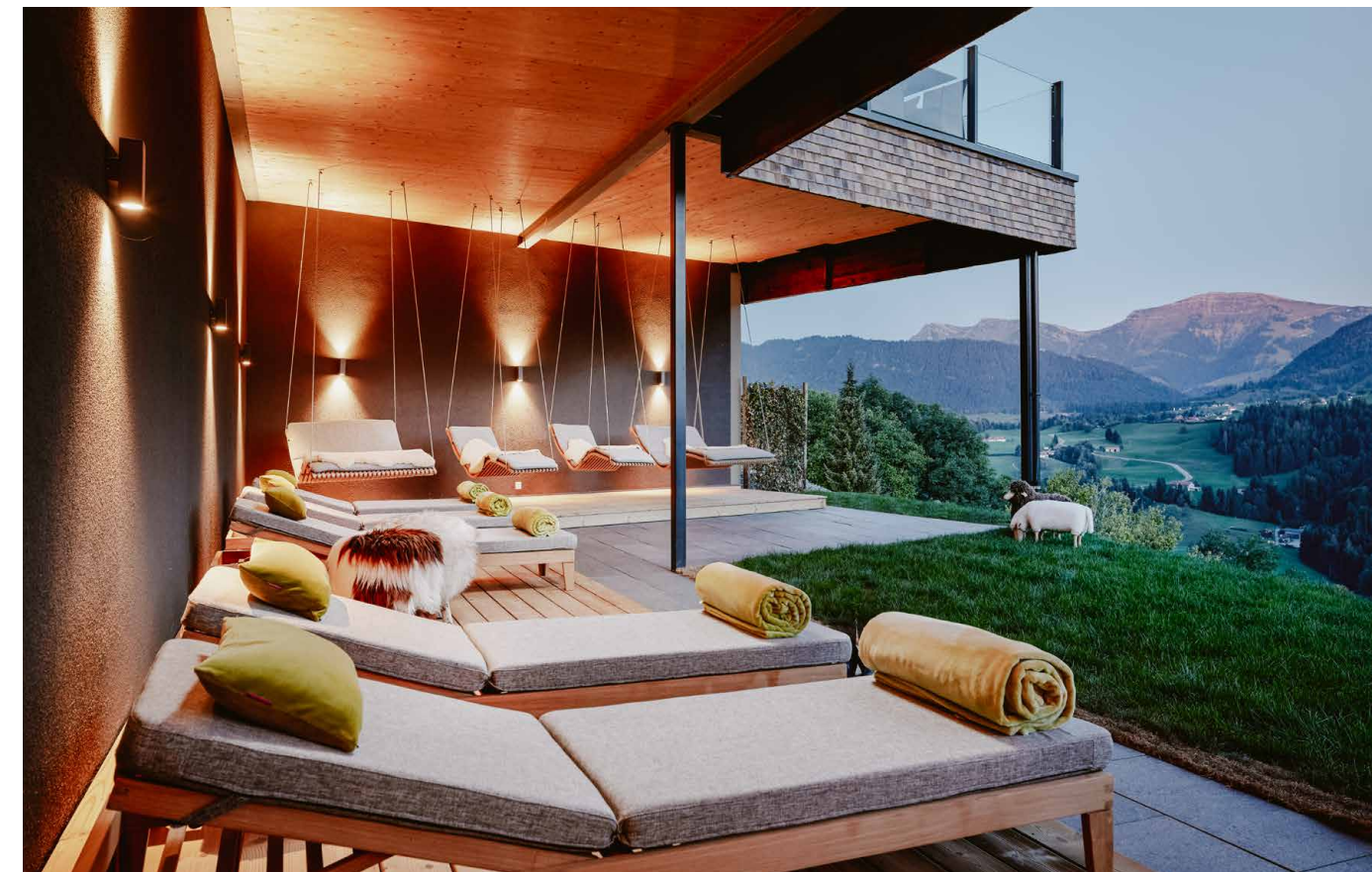
### RESILIENZ DURCH DOSIERTEN STRESS

In ihren Workshops und Retreats lernen die Teilnehmenden deshalb eine ganze Reihe an Atemtechniken. Die Wim Hof Trainerin setzt das Eisbaden auch dazu ein, um gezielt Stress auszulösen und ihn mithilfe der Atmung zu senken. Die „Wim Hof Methode“ spielt dabei mit **„hormetischem**

**Stress**“ (von altgriechisch: hórmēsis = Anregung, Anstoß). Dieser wird dosiert erzeugt, um eine positive körperliche Anpassung auszulösen und die **Widerstandsfähigkeit** im Alltag zu verbessern.

In den speziellen Change-Guide-Modulen von Wiebke Dirks lernen die Teilnehmenden neue **„Biohacking-Routinen“** erfolgreich in ihren Alltag zu integrieren. In ihrer „Stressökologie“ geht es hingegen um besondere Techniken für Stressabbau und Resilienz. Die Ökologin und Expertin für Stressbalance hat eine eigene „Stressökologie“ entwickelt: eine Methodik, die Ökosystem-Wissen mit Naturpsychologie und modernen Coaching-Techniken vereint.

„Wir haben eine **innere Ökologie**, die mit den äußeren Ökosystemen<sup>5</sup> verwoben ist. Unser System aus Körper, Geist und Gefühlen ähnelt in vieler Hinsicht einem Ökosystem in der wilden Natur. Das heißt, wir können lernen, mitten in der digitalen Welt gemäß unserer wahren Natur zu leben“, erläutert Dirks.



<sup>2</sup>Zwaag et al (2023): Modulation of Pain Sensitivity by a Hyperventilatory Breathing Exercise and Cold Exposure Training.

<sup>3</sup>Joslin Diabetes Center (2022): Cold temps may help to combat obesity and related metabolic diseases by reducing inflammation, researchers find. Medical Press, Download: 24.7.2023

<sup>4</sup>Zwaag et al (2022): The Effects of Cold Exposure Training and a Breathing Exercise on the Inflammatory Response in Humans: A Pilot Study

<sup>5</sup>Masashi Soga, Kevin J. Gaston (2020): The ecology of human-nature interactions, in: The Royal Society Publishing. DOI: 10.1098/rsbp.2019.1882







Sie erklärt den Begriff „Stress“ dabei mit dem **Vor- und Rückwärtsschwingung beim Schaukeln**: „Um gesund und erfolgreich zu leben, sollten wir in beide Richtungen schwingen: Aktivität und Regeneration, Tun und Ruh'n.“ Biohacking unterstützt uns dabei, indem wir die Art „den Stress zu schaukeln“ erforschen und dann gezielt optimieren. Damit sich das Leben wieder „leicht“ anfühlt. „Für mich tut es das, wenn mein ganzer Körper mitschwingt in dem Wissen, dass ich das Richtige tue. Dann fließen meine Ideen, meine Kreativität und ich kann dabei die Zeit komplett vergessen“, gibt Dirks preis.

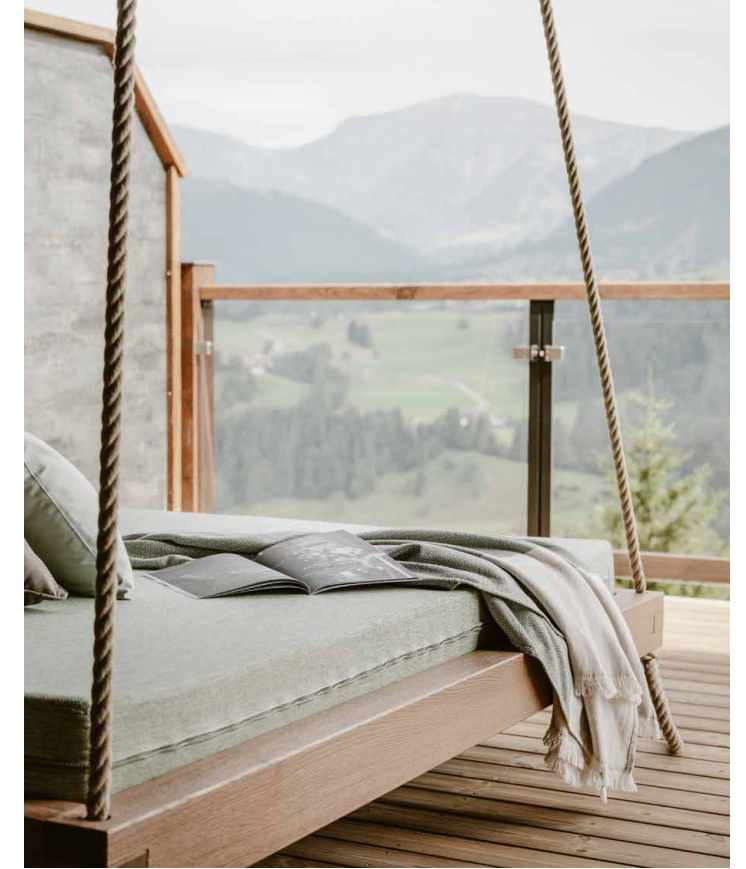
## BIOHACKING-RETREATS IM BERGKRISTALL

Eine einzigartige Möglichkeit diese **Leichtigkeit** in unserem Leben neu zu beleben, können die zukünftigen Workshops und Retreats im Bergkristall sein. In den **Events mit Wiebke Dirks** und anderen professionellen Biohackern, wie Dr. Patrick Kramer und Dr. Armin Tank, geht es darum, dem inneren Instinkt zu vertrauen und der Stimme unserer wahren Natur zu folgen. Gerade inspirierende Naturerlebnisse und **geplante Auszeiten** können noch lange im Alltag nachklingen. „Wir gehen in den bevorstehenden Biohacking-Retreats der Frage nach, wie wir glücklicher und erfolgreicher leben können – im Einklang mit unserer inneren und äußeren Natur“, beschreibt die Expertin das Ziel. Nachdem Hotelchefin Sabine Lingg selbst großartige Erfahrungen mit dem „Eisbaden“ im **Bergkristall Naturteich** und in ihrer Morgenroutine gemacht hat, suchte sie nach einem Weg, ihre Erfahrungen auch mit Gästen zu teilen und stieß dabei auf Wim Hof Trainerin Wiebke Dirks.

### DAS BERGKRISTALL-GEFÜHL WIRKT MIT

Die Biohackerin zögerte nach einem Schnupperworkshop fürs Bergkristall nicht lange: „Ich war von dem **Respekt und der Liebe**, mit der Gastgeberin Sabine über ihre **Heimat** und die Lebensleistung früherer Generationen spricht, begeistert.“

Im Bergkristall kann man sich wirklich fallen lassen, um ganz **bei sich selbst anzukommen**“, schwärmt die Kennerin



und beschreibt den Zauber der geplanten **Retreats im Allgäu** so: „Zwischen Bergketten und Baumwipfeln tauchen wir in tiefere Naturerlebnisse ein. Im Eisüber und mit Bergblick. In sanft transformierenden Atemsessions und am Kaminfeuer. Mit innovativen Biohacking-Technologien, individueller Betreuung und Beratung.“

Als erfahrene Retreat-Gastgeberin setzt Dirks auch auf die **starke Wirkung des Ortes** selbst: „Wer im Bergkristall über den Infinitypool auf die sanften Allgäu hügel und beeindruckenden Alpengipfel schaut, bei dem stellt sich ein Gefühl inneren Friedens ein. Ich liebe es, dass wir uns im warmen Spa entspannen können und draußen die Hirsche und Rehkitze im Wildpark sehen“, schwärmt Dirks und weiß aus der Naturpsychologie: „Mehr Biophilie (Liebe zur Natur) und **Entspannung** auf einmal, geht nicht!“



**WIEBKE DIRKS**  
Ökologin, Biohacking-Expertin,  
Trainerin (IHK), zertifizierte Wim Hof  
Trainerin, The Art of Calm certified





## NEUE BERGKRISTALL RETREATS

Exklusiv in der Kleingruppe, mit Profi-Biohackern und Experten für Stressmanagement, Resilienz und persönliches Change-Management

1

### MINDFULNESS. NATUR. STRESSBALANCE WILDFULNESS RETREAT

mit Stressökologin und Wim Hof  
Trainerin Wiebke Dirks

- Tiefere Naturverbindung mit Wiebke Dirks
- Breathwork: transformative Atemsessions mit eigens komponierter Musik
- Coldplay: Stressbalance, Lebensfreude & Immunsystem stärken mit individuell dosiertem Kälteerlebnis - bis zu Eisbad oder Cold Dip im Wasserfall

2

### BIOHACKING. SPIRIT. TECHNOLOGY NEUJAHRS VISION RETREAT

mit Wiebke Dirks, Dr. Armin Tank und  
Dr. Patrick Kramer

- Biohacking: Überblick & Einblicke der Profi-Biohacker
- Nature Connection: uralte Zugänge zur inneren & äußeren Natur entdecken
- Gesundheit: Biomarker analysieren & gezielt hacken
- Resilienz: Puffer für Körper, Geist & Seele aufbauen
- Chrono-Coaching auf Spitzensportler-Level
- Breathwork: Atemtechniken für Gesundheit, Leistung & Stressbalance

3

### BREATHWORK. MEDITATION. NATUR MEDITATIVE NATURE RETREAT

mit Stressökologin und Wim Hof  
Trainerin Wiebke Dirks

- Vollmond Breathwork Konzert: geführte Live-Atemsession mit Violin-Virtuose Roberto Stevic
- Meditative Gedankenstille leicht gemacht: mit wohldosiertem Kältetraining
- Brain Science & Seelenfrieden mit „The Work of Byron Katie“
- Meditative Naturverbindung mit Wiebke Dirks



# RETREAT -

## EIN RÜCKZUG FÜR NEUE LEBENSQUALITÄT

**Urlaubstage, die unser Leben verändern können.**

### Was bedeutet eigentlich „Retreat“?

Der englische Begriff stammt aus der französischen Sprache von „retirer“ – **zurückziehen**. Im Jahr 1756 wurde der Begriff „Retreat“ erstmals in einem Text als „Zeitraum der Abgeschiedenheit für religiöse Selbstprüfung“ erwähnt.

Ein **bewusster Rückzug aus dem Alltag**, um sich selbst zu regenerieren und zu reflektieren – so werden Retreats heute international verstanden. Nicht immer haben moderne Retreats einen spirituellen oder religiösen Hintergrund. Wir können uns aus dem hektischen Alltag zurückziehen, indem wir alleine den Appalachen Trail laufen, an einer **Schrothkur** teilnehmen oder in einem **Biohacking-Retreat** unser individuelles Potenzial körperlich und geistig entfalten. Der Unterschied zu einem Seminar oder Workshop ist, dass wir die **Aufmerksamkeit mehr nach innen** lenken. Es geht nicht in erster Linie darum, Wissen aufzunehmen, sondern sich **selbst wieder mehr zu spüren** und daraus Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Die Wurzeln der Silbe „Re“ reichen dabei weit in der Menschheitsgeschichte zurück, wie das Online Etymology Dictionary beschreibt. Bis zum indo-europäischen „wret“ für umkehren. Wir finden Hinweise darauf, wie vielseitig ein Retreat uns dabei unterstützt, uns **tiefer zu erholen**. „Re“ steht nämlich für „zurück“, „zurück zum ursprünglichen Ort“ und „erneut“. Und genau das kann die **kraftvolle Erfahrung** in einem Retreat sein, wenn der Rahmen gekonnt gestaltet ist und wir uns auf unser **einzigartiges Potenzial** einlassen: Einen Schritt zurück aus unserem Alltag machen und auf eine Reise zu ursprünglichen Orten in uns selbst und schließlich in ein erneuertes Leben gehen. Mit regeneriertem Körper, erfrischem Geist und einem **höheren Level an Lebensqualität**.

„ATMEN IST  
DAS GRÖSSTE  
VERGNÜGEN  
IM LEBEN.“

GIOVANNI PAPINI





# ACHTEN SIE AUF DIE ZEICHEN?

**Das Leben gibt uns immer wieder Rätsel, auf die wir nach Antworten suchen.**

Denn die heutige Zeit verlangt uns beruflich wie privat viel ab. Oft machen sich diese Herausforderungen in Körper, Geist und Seele bemerkbar. Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung aber auch chronische Nackenschmerzen oder Neurodermitis können die Folgen sein. Dabei ist unser Körper ein komplexes, zusammenhängendes System, in dem jedes Symptom auch seine Ursache hat.

Achten wir bewusst auf die Zeichen, können wir die Dinge in Ordnung halten.

Das ist leichter, als sie wieder in Ordnung zu bringen.





# ALLES HAT EINE URSACHE

INTERVIEW MIT MARKUS UND YVONNE JUNG

Damit wir uns gesund und leicht fühlen, sollte Lebensenergie frei durch unseren Körper fließen. Manchmal gerät diese Energie aber ins Stocken und wir müssen uns mit langwierigen Symptomen herumschlagen. Dann sollten wir uns vor allem ihre Ursachen genauer ansehen, empfehlen Markus und Yvonne Jung vom Institut für Lebensenergie. Im Interview erzählen die erfahrenen medizinischen Therapeuten von Ursache und Wirkung und dass unser Glückslevel tatsächlich messbar ist.

## Warum habt Ihr das Institut Lebensenergie gegründet?

**MARKUS:** Mit Anfang 30 hatte ich bereits zum zweiten Mal ein Burnout mit schwerem Verlauf, was eine komplette Lebensveränderung nach sich zog. Ich hatte das Glück, mit Yvonne eine Frau an meiner Seite zu haben, die diese Veränderung mit Jobwechsel, Umzug von Stuttgart an den Chiemsee sowie den Eintritt in den medizinischen Bereich mitgegangen ist.

**YVONNE:** Als es Markus nicht gut ging, habe ich mich viel damit beschäftigt, was wir zuhause tun können, damit es ihm besser geht. Wir haben uns gefragt, wie unser Alltag aussehen muss, um gesund zu bleiben. Welche Lebensform, Erholungsbausteine und Ernährung brauchen wir, damit nicht nur wir, sondern auch unsere Kinder **körperlich und emotional** stabil aufwachsen. Nach einer Auszeit mit medizinischen Aus- und Weiterbildungen haben wir 2007 das Institut gegründet. Aus dem Grund, dass wir andere davor bewahren möchten, was uns passiert ist. Nicht nur medizinisch, sondern in einem ganzheitlichen Sinne.

## Die chinesische Medizin bildet die Grundlage für Eure Behandlungen. Wieso?

**MARKUS:** Der Körper wird in dieser Philosophie als zusammenhängendes System verstanden. Dabei spielen die persönliche Grundkonstitution, das Wohnumfeld, der Schlafplatzbereich, die Ernährung, aber auch das soziale Umfeld eine wichtige Rolle. Symptom und Ursache werden in der chinesischen Medizin in einen anderen Zusammenhang gesetzt als in der westlichen Schulmedizin.

## Was versteht ihr unter Ursachen- und Präventionsmedizin?

**YVONNE:** In der chinesischen Medizin sagt man, das Symptom ist ein Hinweis auf die Ursache. Das können wir am Beispiel „Nackenspannungen“ gut erklären. Eine Massage wirkt wohltuend und entspannend, aber ihre Wirkung hält oft nur zwei Tage an, dann kommen mitunter die Schmerzen wieder zurück. In der Ursachenmedizin beschäftigen wir uns damit, warum und woher die Nackenschmerzen kommen. Diese haben nicht nur damit zu tun, dass wir viel vor dem Computer sitzen, sondern im Besonderen mit unserem vegetativen Nerven- und Entgiftungssystem, also der Leber und Galle.

**MARKUS:** Wir sind heute viel mehr angespannt als entspannt, also ist unser Bereich des Vagusnervs stark strapaziert. Dieser verläuft u.a. an der Halswirbelsäule und hat seine Verzweigung an der Nackenmuskulatur. Wenn wir nun zu sehr sympathikusbetont sind, also mehr Anspannung

herrscht, dann verkrampft auch die Muskulatur. Bekommen wir Massagen, wird das Nervensystem nicht nachhaltig ausgeglichen und die Schmerzen kommen mitunter wieder. Uns interessiert deshalb der gesamte Lebensalltag eines Patienten. Wir messen diagnostisch das Nervensystem und können über eine Urinanalyse auch seine Botenstoffe, wie z. B. Serotonin, Adrenalin und Dopamin, analysieren. Damit kommen wir an die Wurzel des Problems. Mit therapeutischen Maßnahmen lockern wir zusätzlich das Symptom, aber wir möchten über den Ursachen- und Präventionsgedanken den Körper wieder zur Selbstregulation führen.

## Anspannung vs. Entspannung, haben wir verlernt uns zu entspannen?

**MARKUS:** Unser Leben hat sich in den letzten 30 bis 40 Jahren extrem verändert. Wir arbeiten weniger körperlich und mehr mit dem Kopf, angefangen von E-Mails bis zu Social Media, sind wir ständig kurzen Impulsen ausgesetzt. Dafür ist unser autonomes Nervensystem nicht ausgerichtet, denn es braucht **auch viel Entspannungszeit, in der unser Körper** reguliert und regeneriert. Das schaffen wir manchmal nicht auszugleichen und resultiert dann in diversen chronischen Krankheitsbildern wie Erschöpfung, Burnout oder Muskelverspannungen und **Immunschwäche**.





### Wie viel Anteil hat die Ernährung an unserem Wohlbefinden?

**YVONNE:** Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf unser Körpersystem, aber auch unsere Gedanken und Emotionen. Durch viele einfache Kohlenhydrate, wie Weißmehl oder Zucker, bekommen wir zwar direkt Energie, weil unser Glykosestoffwechsel in die Höhe steigt, er sinkt aber auch genauso schnell wieder ab. Das ist sehr anstrengend für unseren Körper, der diesen Prozess ausgleichen muss. Eigentlich ist unsere Ernährung dazu da, dass wir uns Nährstoffe zuführen. Deshalb sollten wir den Schwerpunkt auf Ballaststoffe, Gemüse, aber **vor allem auch** Proteine - in welcher Form auch immer - legen. Eiweiße sind wichtige Bausteine unserer Nervenzellen und Neurotransmitter. Es geht nicht um Ernährungsformen wie Vegan oder Lowcarb,

»SONDERN UM EINE GESUNDE, AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG MIT DEM BLICK AUF DIE DARIN ENTHALTENEN NÄHRSTOFFE BZW. BESTANDTEILE.«

### Wie beeinflusst der Darm unsere Psyche?

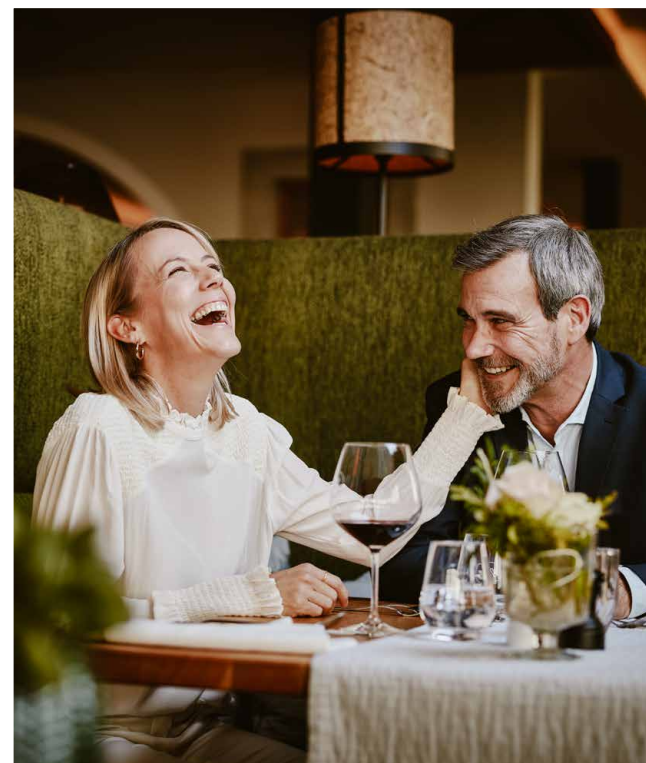
**MARKUS:** Serotonin und Dopamin sind beides Glücks- und Antriebshormone, wobei ersteres auch als Entspannungshormon gilt. Wir wissen, dass Serotonin zu über 90 Prozent im Darm produziert wird, also abhängig von einer gesunden Darmflora ist. Auch Dopamin wird in einer gesunden Darmflora hergestellt. Wenn wir uns also extrem Fastfood-lastig ernähren, nehmen wir viel Gluten auf, das unseren Darm verklebt. Dopamin wird aber aus Aminosäuren und Eisen gebildet, also müssen wir diese aus der Nahrung und Proteinen aufnehmen. Geht das nicht, sinkt auch die Botenstoffproduktion. Die einen merken das psychisch, die anderen körperlich.

### Auch Stress schlägt bekanntlich auf die Verdauung.

**YVONNE:** Ja. Vor allem Dauerstress löst im Körper Regulationsprozesse aus, die **zu viele Nährstoffe verbrauchen**, so dass man sich nicht mehr wohlfühlt. Stress bedeutet Flucht oder Kampf, und weder im Flucht- oder Kampfmodus hat der Körper noch Energie für den Verdauungsprozess übrig. Dann reguliert er die Verdauungssäfte runter, dadurch kommt das pH-Gleichgewicht, das Maß für den sauren oder basischen Zustand im Darm, ins Ungleichgewicht und die guten Bakterien sterben ab. Das ist der Grund, warum langfristiger Stress zu einer Schädigung der Darmflora und des Mikroorganismus führen.

### Neben der Ernährung, wie können wir Stress im Körper reduzieren?

**YVONNE:** Neben dem, was wir essen, kommt es auch auf einen guten Essensrhythmus und das Schlafverhalten an. Wir sind alle nicht davor gefeit, dass unser Alltag eine schnelle Frequenz aufnimmt. Aber es kommt darauf an, mit welcher Einstellung wir in den Tag gehen und wie wir reagieren, wenn es mal hektisch wird. Wir beide beginnen den Tag mit etwas Bewegung, ich mit Yoga und Meditation und Markus mit QiGong und Fitness. Dabei finde ich meine Ruhe und wenn es mal anstrengend wird, kann ich an diese Situation in der Früh wieder anknüpfen.



»BESONDERS DIE AUSGEWOGENE GENUSSKULINARIK IM BERGKRISTALL KANN EIN GUTER ANSTOSS SEIN, SICH MIT SEINER ERNÄHRUNG AUSEINANDERZUSETZEN.«

氣

»LEBENSENERGIE FLIESST, WENN ES LEICHT IST.«







## LEICHTIGKEITSTIPP VON MARKUS JUNG

### Legen Sie das Smartphone mal beiseite!

„Das Smartphone begleitet uns sowohl in unserem beruflichen als auch privaten Alltag. Doch es ist entscheidend, einen ausgewogenen Rhythmus zu finden. Wir können Zeitblöcke festlegen, in denen wir Nachrichten, Social Media und andere Apps nutzen. Außerdem empfehlen wir, das private Handy während der Arbeit hin und wieder auszuschalten, um sich besser zu konzentrieren und bei einer Aufgabe zu bleiben.“

Wir merken schon, dass ein generelles Umdenken stattfindet und die Menschen gesund bleiben wollen. Eine Therapieform muss aber auf den Menschen und seine individuelle Alltagssituation zugeschnitten sein. Deshalb empfehlen wir auch, dass alle Themen, wie Ernährung, Mindset, Bewegung oder Schlafrhythmus, zusammen betrachtet werden. Diesen ganzheitlichen Prozess begleiten wir, bis jemand sagt: Das habe ich jetzt in mein Leben integriert und es läuft.

### Das Bergkristall kann also eine Anlaufstelle auf dieser individuellen Reise sein.

**YVONNE:** Genau! Wir arbeiten bereits seit 16 Jahren zusammen und haben die Entwicklung des Hotels bis heute mitbekommen. Das Bergkristall ist einfach ein wundervoller Platz, der kraftvoll ist und wo man wirklich auftanken kann. Es hat seinen Charme und seine familiäre Atmosphäre über die Jahre nicht verloren, das ist einzigartig.

**MARKUS:** Im Bergkristall können Gäste komplett abschalten und entspannen, aber auch mit einem Thema oder Wunsch anreisen, um etwas in ihrem Leben zu ändern. Sie begeben sich hier vielleicht auf eine persönliche Reise zur Veränderung und können immer wieder zurückkommen, um dieses Gefühl im Bergkristall zu spüren.

### Markus und Yvonne, vielen Dank für das offene Gespräch!



**MARKUS & YVONNE JUNG**  
Institut Lebensenergie  
Ursachen & Präventionsmedizin  
Sandstraße 3 | 83253 Rimsting  
info@lebensenergie-institut.de  
Tel. 08051 9647808



## REZENSIONEN

„Seit dem Babyalter hatte ich Neurodermitis und nun mit 32 Jahren habe ich innerhalb von 4 Monaten, durch die ganzheitlichen Anwendungen im Institut Lebensenergie, die Neurodermitis wegbekommen. Und das ohne Kortison. Ich hätte nicht gedacht, dass dies so schnell möglich ist.“

### Patient mit Neurodermitis über seinen Behandlungserfolg.

„Seit meiner Kindheit litt ich unter Kopfschmerzen, die sich im Laufe der Jahre in regelrechte Migräneattacken entwickelten. Sie dauerten 2-3 Tage, begleitet von starken Schmerzen und Erbrechen. Zusätzlich hatte ich Muskelschmerzen, Sehstörungen und Taubheitsgefühle im Gesicht. Medizinisch galt ich als Schmerzpatientin ohne Heilungschance. Die Ärzte sagten mir, ich sei unheilbar. Meine Arztbesuche dauerten 3 Minuten, um ein neues Rezept für Schmerzmittel abzuholen. Ca. 10 Jahre habe ich mir diese gespritzt, weil Tabletten nicht mehr halfen. Herrn Jung habe ich bei einem Vortrag im Hotel Bergkristall kennengelernt und entschloss mich daraufhin zu einer ganzheitlichen Therapie im Institut Lebensenergie. Nach anfänglich intensiver Therapie mit mehreren Tagen am Chiemsee, Umstellung meiner Ernährung und anschließenden Folgetherapien brauchte ich ca. 8 Monate, um komplett schmerzfrei und symptomlos zu sein. Dies ist bis zum heutigen Tage so geblieben! Noch immer gehe ich gerne 2x jährlich zu Herrn Jung ins Institut, um allgemeinmedizinisch und präventiv aktiv zu sein und gesund zu bleiben.“

### Patientin mit Migräne über ihren Behandlungserfolg











WIE  
OFT GÖNNEN  
SIE SICH  
EINE PAUSE?

**Die Energie, die wir für unseren Alltag benötigen und unsere innere Balance, die finden wir nicht im Außen.**

Diese Kraft entsteht ganz allein in unserem Inneren. Nämlich dann, wenn wir endlich mal zur Ruhe kommen und uns den Freiraum schaffen, hinzuhören. Darauf, was unser Körper und Geist uns eigentlich sagen will. Deshalb tun Sie sich selbst zuliebe einen Gefallen und gönnen Sie sich öfter mal eine richtige Auszeit. Und zwar auf die Art und Weise, die sich für Sie am besten anfühlt.

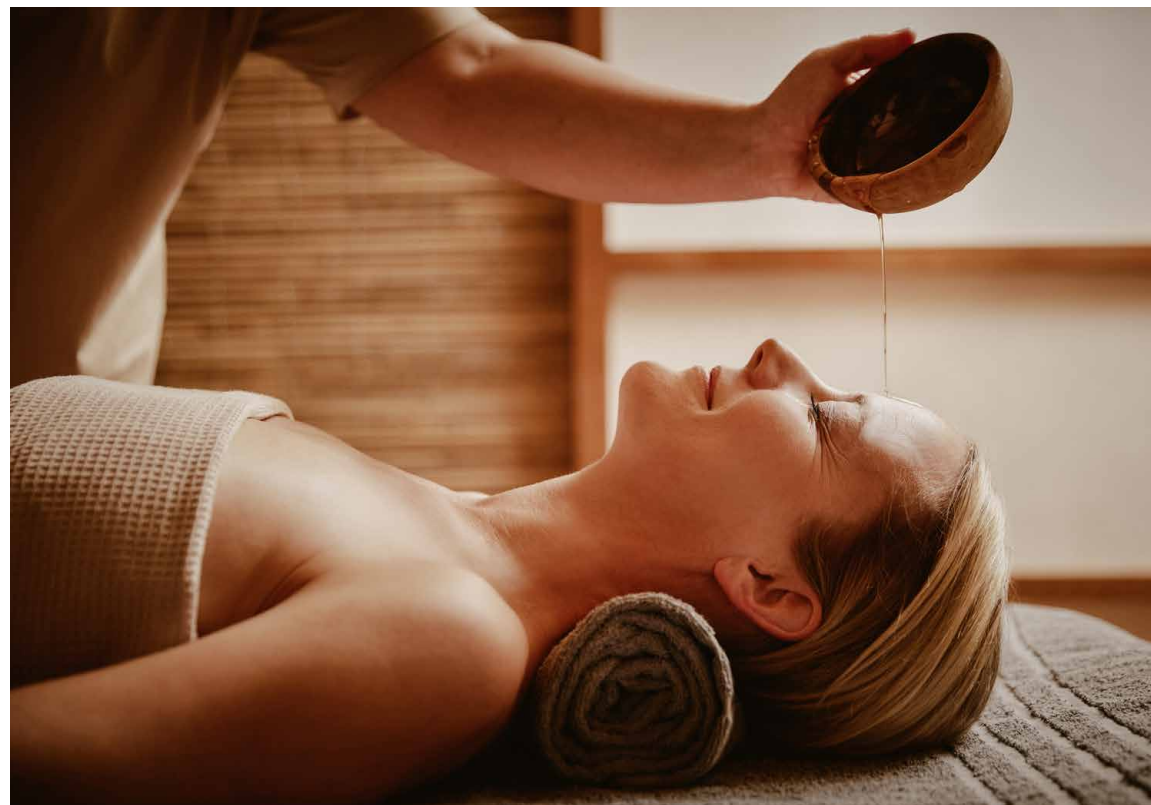


WUNDERMITTEL SCHROTH

# RESET FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Schrothkur ist so eine kleine Lebensreise, auf der wir etwas Gutes für Körper und Geist tun können. Und mal ganz ehrlich: Das tun wir alle viel zu selten. Wir gönnen uns kaum die Fürsorge, die wir brauchen.

Unser Auto bringen wir doch auch regelmäßig zum TÜV, um zu schauen, ob es noch richtig fährt. Also planen wir doch gleich eine bewusste Auszeit ein, um auf eine Reise zu uns selbst zu gehen.



Das ist dann wie eine **angeleitete Aufräumaktion**, nach der man sich um einige Kilos leichter, fokussierter und voller Energie fühlt. Wer sowohl körperlich als auch geistig hin und wieder „ausmistet“, wird sich bewusst, **was in seinem Leben wirklich wichtig ist**. Das Grundprinzip des Fastens nach Schroth ist dafür seit über 30 Jahren dasselbe: Durch **ganzheitliche Regeneration** und **Entgiftung** entwickeln Menschen ein völlig neues Lebensgefühl. Mehr Leichtigkeit, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.



»IM BERGKRISTALL FÜHLT ES SICH JEDES MAL WIE NACHHAUSEKOMMEN AN, WEIL MAN SICH DURCH DAS ENGAGIERTE TEAM UND DIE EXPERTEN VOM ERSTEN MOMENT AN WOHL UND GEBORGEN FÜHLT,«

hören wir im Bergkristall immer wieder von unseren Stammgästen. Begeistert sind sie neben den ergänzenden SPA-Anwendungen vor allem von der **Schroth-Kulinarik**: „Von wegen Körnerdiät. Das Küchenteam zaubert quasi Gourmet-Menüs auf den Teller, nur in Fastenversion. Damit fällt es unheimlich leicht, sich wirklich nur auf sich selbst zu konzentrieren.“

## LANGFRISTIGE WIRKUNG

Dieser Aspekt steht beim über **200-jährigen Naturheilverfahren** nach Johann Schroth auch ganz oben auf der Liste. Nicht nur für unseren Körper, sondern vor allem den Geist, ist die Schrothkur ein **echtes Anti-Aging**. Die einmalige Natur und das besondere **Heilklima im Allgäu** unterstützen diese Wirkung zusätzlich. Das Fasten nach Schroth aktiviert die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte, indem gezielte Reize auf den Körper ausgeübt werden.

## DIE VIER SÄULEN DER SCHROTHKUR

### 1 DIE SCHROTH'SCHE PACKUNG

Frühmorgendlicher Kräutertee und feuchtkalter Ganzkörperwickel im Leinentuch zur Entgiftung und Entschlackung durch unsere fachkundigen Packerinnen.



### 2 DIE SCHROTH'SCHE ERNÄHRUNG

Basisch vegane Kost, kalorien- und salzarm für eine leichte Verdauung. Geschmackvoll zubereitet von unserer Bergkristall Küche.



### 3 DIE SCHROTH'SCHE TRINKVERORDNUNG

Wechsel von mehr und weniger trinken (Wasser, Tee, Säfte und Kurwein) unterstützt die Ausschwemmung von Giftstoffen.



### 3 DIE SCHROTH'SCHE BALANCE

Ausgewogener Wechsel von aktiver Bewegung (z.B. Wandern und Yoga) und Ruhe (z.B. Meditation und SPA-Anwendungen) für Ausgleich und Energie.







Diese stoßen einen grundlegenden **Regulations- und Reinigungsprozess** an. Wie bei unserem Auto, da lassen wir auch das Öl wechseln, bevor es zu spät ist. Deshalb lieber immer wieder mit der Schrothkur auf den eigenen Reset-Knopf drücken. Das Zauberwort heißt "Machen". Tun Sie es und lassen Sie Ihrem Körper Zeit, sich umzustellen. Wer auf diese besondere Reise geht, wird langfristige positive Effekte spüren.

## INDIVIDUELLES ERLEBNIS

Im Bergkristall kann jeder Gast dabei durch **zusätzliche Pakete** und das **inkludierte Wohlfühlprogramm** seinen **individuellen Schwerpunkt** setzen: Yoga, Meditation oder Klangmassagen für mentale Stärke, Beauty-, Gesichts- und Körperanwendungen für klare Haut und Verjüngung auf **natürliche Art**, ayurvedische Massagen zum Ausleiten von Giftstoffen oder Anwendungen zur Aktivierung des Stoffwechsels. Körper, Geist und Seele kommen so wieder in Balance und das **Glücksgefühl** stellt sich ganz von allein ein.

Ein Stammgast berichtet auf Instagram über ihre Schrothkur-Erfahrungen im Bergkristall.



„DER LEICHTE WEG  
ZUR GESUNDHEIT –  
DIE LEBENSFREUDE  
ENTDECKEN.“

VOLKER MURAWSKI

## NEUES LEBENSGEFÜHL

Im Einklang mit den **Jahreszeiten** findet die **Schrothkur im Bergkristall 2024** Anfang des Jahres und im Herbst statt. In diesen Monaten sind wir bereit für ein intensives **Reset von Körper, Geist und Seele**. Anfang des Jahres als feiner **Kick-Start** für mehr Klarheit und Gesundheit und zum entspannten **Ausklang des Jahres** für mehr Balance und Energie:







# VON WELCHEN FARBEN SIND SIE UMGEBEN?

**Unsere Stimmungen sind so verschieden, wie die Farben des Regenbogens.**

Manchmal sehen wir die Lichtstrahlen vor lauter Gedankenwolken nicht. Gerade dann sollten wir uns die richtigen Farben in unseren Alltag holen. Denn sie sind das Gewürz des Lebens. Was wir sehen – Licht und Farben – hat einen wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Psyche.





AM VORBILD DER NATUR

# DIE MAGIE DER FARBEN

DAS BERGKRISTALL ALS KRAFTORT IST UMGEBEN VON DEN FARBEN DER ALLGÄUER NATUR, DIE WIR SO SCHÄTZEN UND LIEBEN. LÄSST MAN IN EINEM BEWUSSTEN MOMENT DEN BLICK ÜBER DIE BERGKETTE SCHWEIFEN UND BLICKT AUS DEM ATRIUM IN DAS UMLIEGENDE TAL, SIEHT MAN VERSCHIEDENSTE FARBEN:

Saftiges Dunkelgrün der Wälder, lebendiges Hellgrün der Wiesen, erfrischendes Blau des Himmels und der vielen Wasserfälle oder beruhigendes Grau des Nagelfluhgesteins. Deshalb ist es auch kein Zufall, dass diese Farben mit den Innenräumen des Hotels verschmelzen und so eine harmonische Einheit bilden.



»EIN FARBENSPEKTRUM – DER AUSBLICK AUS DEM ATRIUM.«

## FARBE IST LICHT, LICHT IST FARBE

Was viele von uns gar nicht wissen: **Farben sind Lichtwellen**, die wir mit unserem Auge wahrnehmen. Je nachdem durch welches Medium wir schauen, ändert sich durch das Licht die Farbe. Seit der Antike entstanden rund 200 **Farbsysteme**, zwei der dominantesten sind: **RGB** (additive Farbmischung mit Rot, Grün und Blau) und **CMYK** (subtraktive Farbmischung aus Cyan, Magenta, Gelb und Schwarz). Wenn wir Farben durch abgegebenes Licht sehen, also beispielsweise auf einem Bildschirm, sprechen wir vom **RGB-System**: Aus Rot, Grün und Blau entsteht Weiß. Werden sie anders miteinander kombiniert, entstehen eine Vielzahl von Farben.

Beim **CMYK-Modell** sehen wir Farben hingegen, ohne dass das Licht vom Objekt erzeugt wird. Fällt weißes Licht, indem alle Farben enthalten sind, beispielsweise auf ein Blatt Papier, absorbiert dieses gewisse Farben und wirft nur einen Bruchteil davon zurück. Insofern ist unser Gras deshalb grün, weil die Wellenfrequenz dieser Farbe nicht vom Objekt absorbiert wird, sondern „austritt“. Ein weiterer, wichtiger Bestandteil der Farbenlehre sind **Ordnungssysteme**: sogenannte **Farbkreise**, die unsere Farben anordnen. Philosophen, Physiker, Forscher und Maler wie Aristoteles, Newton, Goethe, Hering und Itten ordneten Farben in verschiedenen Kreismodellen an. Je nach Methode, werden Farben dabei in **Primär-, Sekundär- und Komplementärfarben** gegliedert.

---

»FARBE IST DIE MUTTERSPRACHE DES UNTERBEWUSSTEN.«

---

Was diese kurze Einführung in die Farbenlehre nun mit uns selbst und dem Bergkristall zu tun hat? Die Welt der Farben ist das **größte Kommunikationssystem** auf der Erde! In unseren Augen befinden sich 137 Millionen Fotorezeptoren, die 70 Prozent aller Sinneswahrnehmungen aufnehmen. Das heißt, was wir zumeist als Erstes wahrnehmen, sind Farben. Dabei verarbeitet unser Gehirn **99 Prozent aller Farbinformationen unterbewusst**.



Farben beeinflussen subtil unser Denken, Fühlen und Verhalten. Die Wirkung von Farben ist dabei zum Großteil **subjektiv** und auch je nach Kulturkreis unterschiedlich. Im deutschsprachigen Raum steht die Farbe Schwarz zum Beispiel für Trauer, in anderen Ländern wie China, hat Weiß diese Bedeutung. Darüber hinaus gibt es aber **gewisse Wirkungen**, die in unserer Welt **universell** gelten.

Mehrere **Experimente** haben Probanden in Räumen getestet, die komplett farbig waren. Ein blauer Raum fühlte sich für die meisten Personen kälter als ein roter an, auch wenn dort dieselben Temperaturen herrschten. **Helle Farben** wirken in der Regel leichter und luftiger, **knallige Farben** erzeugen hingegen mehr Aufmerksamkeit.

„Zu viel Farbe“ kann auch überlasten und unangenehm wirken. Ein Hauptgrund dafür, warum das Bergkristall bei seinen Farben bewusst auf **Natürlichkeit** setzt. In erster Linie geben die Farben des Hotels die **Töne aus der Natur** wieder. Die Wertschätzung gegenüber der Natur und dem Naturschutzgebiet Nagelfluh wird durch **dezente, klare und ruhige Farbtöne** vermittelt. Von hellem, erdendem Grau über klares, entspanntes Blau, natürliches und frisches Grün bis hin zu kreativem, transformierendem Violett.







#### DAS AUGE KANN ENTSPANNEN

Die **Bergkristall-Farben** liegen im Farbkreis gegenüber, so dass sie als Komplementärfarben für uns harmonisch wirken und sich perfekt ergänzen. Damit erzeugen sie **Kontrast**, wobei es hier vor allem auf die Balance ankommt. Entsättigte Farben und **Naturtöne** wirken ruhiger und **geben dem Auge eine Pause**. Im Hotel sehen Gäste im Restaurant deshalb olivgrüne Sitznischen, im Atrium edle Blau- und Grüntöne an den Wänden, die für Gemütlichkeit sorgen. Im Kristall SPA hellblaue Sitzbänke mit petrolfarbenen Kissen sowie beruhigende Naturfarben in den neuen Suiten, um die Außenwelt ins Innere zu bringen.

Im Bergkristall finden sich bewusst **Farben, die beruhigend** wirken und jedes Thema, das dem Hotel am Herzen liegt, widerspiegeln. Gerade weil jeder Farbton eine bestimmte Wellenlänge und Energie besitzt, die eine **psychologische Wirkung** hat. Farben lösen Gefühle und Stimmungen aus. Warme Farben wie Rot, Orange oder Gelb werden mit Energie, Helligkeit, Aktivität, Lebendigkeit oder Kraft assoziiert. Kalte Farben wie Blau, Grün oder Lila mit Ruhe, Frieden, Klarheit oder Stille. Wer also weiß, **wie Farben wirken**, kann sie dem Ziel entsprechend einsetzen.

#### DIE FARBEN DER LEICHTIGKEIT

Wünschen wir uns also **mehr Leichtigkeit und Entspannung** im Leben, können wir uns wie das Bergkristall selbst, **entsprechende Farbtöne** in unser Leben holen. Also hellere Farben und **beruhigende Naturtöne** in den eigenen vier Wänden einsetzen und mehr Zeit in der Natur verbringen. Denn die Farben der Leichtigkeit heben automatisch unsere Stimmung und **öffnen uns emotional**.



## DIE BERGKRISTALL FARBEN UND IHRE WIRKUNG



#### HOTEL = HELLGRAU

wie das Nagelfluhgestein, auf dem unser Hotel steht = erdend, leicht, beruhigend, elegant, professionell, puristisch



#### WELLNESS = BLAU

wie die Gewässer der Allgäuer Natur oder im Infinitypool = ruhig, klar, harmonisch, entspannt, gelassen



#### AKTIV = HELLGRÜN

wie die Wiesen und Hügel, über die man wandern, die man erkunden oder auf denen man golfen kann = aktiv, ausgleichend, hoffnungsvoll, belebend



#### KULINARIK = GRÜN

wie die Wälder und Berge, die unser Resort umgeben = glücklich, natürlich, zufrieden, frisch, gesund, erholt



#### SCHROTH = VIOLETT

wie die Erneuerung bei unserem Reset nach Schroth = spirituell, verjüngend, demütig, intuitiv, verändernd, lebendig



#### MOMENTE = ROSTBRAUN

wie die Liebe, mit der wir einzigartige Erlebnisse ermöglichen = energiereich, liebevoll, kräftig, leidenschaftlich, sinnlich

Auch deshalb, weil wir uns stark an optischen Signalen orientieren und durch **visuelle Botschaften** konditioniert sind. Farben sichern bekanntlich seit jeher unser Überleben, denn in der Natur dienen sie alle einem **biologischen Zweck**.

Wissenschaftliche Studien des Farbexperten Prof. Dr. Axel Buether zeigen auch, dass Farben einen weitreichenden Einfluss auf unser **vegetatives Nervensystem** haben. Veränderungen von Licht und Farbe wirken sich auf unsere Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Atmung und Blutdruck aus. Noch interessanter ist aber, dass **sich auch unsere Gefühle mit Farben verändern**. Sie können uns müde, lustlos und krank, aber auch wach, aktiv und gesund machen. **Farben lenken uns, vielmehr als wir ahnen:**

Von den richtigen Farben umgeben, können wir uns also wohler, leichter und lebendiger fühlen!







NACHGEFRAGT

# WORD-RAP

mit Janina, Sebastian und Johannes Lingg



**Glücksgefühle löst bei mir ...**

... unser kleiner Samuel aus.  
Wie er sich jeden Tag entwickelt, neue Dinge lernt und uns allen immer wieder ein Lachen ins Gesicht zaubert. Ich bin überglücklich, dass wir dieses große Glück einer gesunden Familie erleben dürfen.

**Dies fällt mir besonders leicht ...**

... Ich könnte den ganzen Tag dekorieren, gestalten und mich mit kreativen Dingen beschäftigen, die für das Auge schön sind. Gerne höre ich anderen Menschen zu und lasse mich inspirieren.

**Das beste Mittel gegen Stress ist ...**

... durchatmen und sich Zeit nehmen. Aber eigentlich habe ich nie Stress, nur viel zu tun. ;)

**Glücksgefühle lösen bei mir ...**

... die Sonne und unser Weitblick aus.

**Das beste Mittel gegen Stress ist ...**

... einen kleinen Spaziergang zu machen, um die frische Waldluft zu genießen und der Natur zu lauschen. Ich ziehe mich manchmal auch zurück, um kreativ zu werden und male dann zum Beispiel ein neues Bild.

**Zu meiner Routine zählen ...**

... jeden Morgen Dehn- und Mobilitätsübungen und fast jeden Abend Sport, wie Fitness oder Fußball.

**Das fällt mir besonders leicht ...**

... neue Ideen in die Tat umzusetzen.

**Im Bergkristall motiviert mich jeden Tag ...**

... neue Herausforderungen zu bewältigen, die mich voranbringen.

**Dankbar bin ich für ...**

... meine Gesundheit und für alles, was ich Tag für Tag neu lernen und erleben darf.

**Meine Routine ist ...**

... Seitdem unser Samuel da ist, haben sich einige Routinen verändert und wir durften uns als Familie erstmal wieder neu orientieren und kennenlernen. Gewisse Routinen sind mir aber wichtig, dazu gehört einmal in der Woche am Abend eine Stunde Yoga oder eine kurze Zeit morgens, um mich in „Ruhe“ für den Tag zu richten. Aber auch, mich abends mit Sebastian über unseren Tag auszutauschen und gemeinsam zu dritt zu frühstücken.

**Meine größten Laster sind ...**

... Oma Hedis leckere Kuchen.

**Im Bergkristall motiviert mich jeden Tag ...**

...der Gedanke, das fortführen zu dürfen, was Hans und Hedi begonnen haben und unsere Eltern zu dem gemacht haben, was das Hotel heute ist. Mit der Familie unsere Visionen in Greifbares umzusetzen, speziell die Zusammenarbeit mit Janina und Johannes.

**Meine Routinen sind ...**

...jeden Morgen, bevor ich ins Hotel fahre, mit unserem Sohn Samuel zu verbringen und gemeinsam zu frühstücken.  
... tägliche Rundgänge durchs Hotel, um Stimmungsbilder in den Abteilungen einzufangen. Das ist mir sehr wichtig, um nah an den Mitarbeitern zu sein und herauszuhören, wie es ihnen geht.

**Mein größtes Laster ist ...**

... Süßes! Da kann ich nicht „Nein“ sagen. Sobald das Kuchenbuffet im Atrium aufgebaut ist, fällt es mir schwer, einfach daran vorbeizulaufen.

**Im Bergkristall motiviert mich jeden Tag ...**

... zu sehen, wie sehr wir alle fürs Hotel brennen und Freude an dem haben, was wir hier tun. Die Atmosphäre von Ruhe, Zufriedenheit und lieben Menschen, mit denen man sich umgibt. Samuel hier aufwachsen zu sehen, macht mich stolz und motiviert mich zugleich.

**Das beste Mittel gegen Stress ist ...**

... tief durchatmen und Prioritäten setzen sowie die innere Ruhe nicht zu verlieren. Zuversichtlich sein und eins nach dem anderen erledigen.

**Mein größtes Laster ist ...**

... Ordnung und Struktur im Arbeitsalltag beizubehalten. Ich arbeite oft an 4-5 Dingen gleichzeitig und brauche deswegen oft länger als nötig. Ansonsten stimme ich Johannes zu ;)

**Glücksgefühle lösen bei mir ...**

... viele Dinge aus, aber ganz besonders, wenn Samuel mir entgegen rennt, wenn ich abends vom Hotel nach Hause komme und ich dann noch Zeit mit ihm und Janina verbringen kann.

**Dies fällt mir besonders leicht ...**

... Janina und Samuel zum Lachen zu bringen. Optimistisch zu sein, die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind. Veränderungen anzunehmen, mich an neue Situationen anzupassen und gut drauf zu sein sowie Tore zu schießen ;)



**JANINA LINGG**



**JOHANNES LINGG**



**SEBASTIAN LINGG**



»FAMILIE IST DA, WO DAS HERZ IST.«







DIE ANTWORT AUF  
DIE FRAGE „WIE SIEHT  
IHRE REISE ZUR  
LEICHTIGKEIT AUS?“  
KENNEN NUR **SIE**.



WENN SIE DIE AUGEN SCHLIESSEN, SPIELT SIE SICH WIE EIN FILM  
VOR IHREN AUGEN AB. UND SIE GANZ ALLEIN BESTIMMEN,  
WIE DIESER FILM AUSGEHT!



# DAS NÄCHSTE BERGKRISTALL MOMENTUM

ERSCHEINT IM  
FRÜHJAHR  
2024

Für die nächste Ausgabe des Bergkristall Magazins  
im Frühjahr 2024 lassen Sie sich einfach mal überraschen.

Wir haben uns etwas ganz Besonderes für das  
nächste Momentum ausgedacht.

**Seien Sie gespannt!**



SOWIE AUF FACEBOOK & INSTAGRAM

  @RESORTBERGKRISTALL @TEAMBERGKRISTALL

## IMPRESSUM

Herausgegeben von:  
Hotel Bergkristall GmbH & Co. KG  
Willis 8, D-87534 Oberstaufen

Fotos: Bildarchiv Resort Bergkristall  
Fotografen: Michael Huber, Günter Standl,  
Mathis Leicht, Winnie Krieger.  
Auflage: 4.000 Stk.

Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Stand September 2023.



Inhaltliches Konzept: Winder&Wild - Marke in Bewegung.  
Layout: Eva Köberle | Grafikdesign.  
Text: Christina Mathis | Text und Journalismus.





#BERGKRISTALLISTEINGEFÜHL

»DAS LEBEN IST EIN WUNDERBARES ABENTEUER  
VOLLER SCHWEBENDER LEICHTIGKEIT.«

*Bergkristall*  
MEIN RESORT IM ALLGÄU

WILLIS 8 · D-87534 OBERSTAUFEN  
TELEFON +49 8386 911-0 · FAX +49 8386 911-150

WELLNESS@BERGKRISTALL.DE  
WWW.BERGKRISTALL.DE