



Signature Longevity – Medizin, die Zukunft gestaltet

Das Tamina Health Center vertieft sein ikonisches Longevity-Programm um eine Erweiterung der Diagnostik, des Health-Check-Ups sowie um Gesundheitskulinarik

Bad Ragaz / München, 21. Juli 2026 – Der Begriff der Longevity beschreibt einen ganzheitlichen Ansatz der Gesundheitsprävention: Statt allein die Lebensspanne zu verlängern, geht es darum, Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu fördern – durch wissenschaftlich fundierte Prävention, personalisierte Medizin und nachhaltige Veränderungen des Lebensstils. Diesem Ansatz folgt das neu justierte Longevity-Programm des Tamina Health Centers im Grand Resort Bad Ragaz und setzt neue Impulse in der wissenschaftlich fundierten Präventionsmedizin. Mit ganzheitlichem Anspruch setzt das Health Center auf hochmoderne Diagnostik, personalisierte Präventionsmedizin und individuell abgestimmte Therapien, welche die Grundlage für nachhaltige Regeneration und Vitalität bilden. Damit richtet sich das Grand Resort Bad Ragaz an gesundheitsbewusste Gäste - von Executives in Schlüsselpositionen bis zu Longevity-Connaisseurs. Das Programm schafft eine Basis, individuelle Gesundheit nachhaltig zu stärken, altersbedingten Prozesse besser zu verstehen und Lebensqualität mit Blick auf persönliche Bedürfnisse und Ziele langfristig zu fördern. Weitere Informationen unter www.resortragaz.ch.

Von den vier Säulen eines gesunden und langen Lebens

Ein nachhaltiges Gesundheitskonzept bedarf einer ganzheitlichen Betrachtung aller entscheidenden Einflussfaktoren, die in ihrem Zusammenspiel ein langes und vitales Leben ermöglichen. Das Tamina Health Center setzt daher auf das praxisnahe und evidenzbasierte Prinzip der vier Säulen eines

gesunden Lebensstils: Bewegung, Ernährung, Schlaf und mentale Gesundheit. Jede Säule wird durch datenbasierte Diagnostik und eine kontinuierliche medizinische wie therapeutische Begleitung umfassend unterstützt. Gäste profitieren so von einem maßgeschneiderten, wahlweise 7-, 10- oder 14-tägigen Gesundheitsprogramm, das aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, moderne Diagnostik und die langjährige medizinische Expertise des Grand Resort Bad Ragaz miteinander verbindet.

Kern des weiterentwickelten Signature-Programms ist der Ausbau des diagnostischen Spektrums als Grundlage für eine passgenaue integrative Therapie: Unter der ärztlichen Begleitung des interdisziplinären Gesundheitsteams aus Ärzten, Therapeuten und Longevity-Experten im Tamina Health Center lassen sich die verschiedenen Bausteine des Longevity-Programms und deren Interaktion maximal individuell und evidenzbasiert anordnen und miteinander verknüpfen. Die vier zentralen Säulen – Bewegung, Ernährung, Schlaf und mentale Gesundheit – werden dabei nicht nur inhaltlich vertieft, sondern gezielt ineinander verzahnt. So entsteht ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, dessen Maßnahmen und Therapie präzise aufeinander abgestimmt und systematisch an den individuellen Bedürfnissen und Gesundheitszielen der Gäste ausgerichtet sind.



BEWEGUNG als Prävention nutzen

Funktionelle und individuell abgestimmte Trainingsansätze bestimmen das Personal Training, das Bewegung als Schlüssel zu innerer Stabilität, körperlicher Widerstandskraft und nachhaltiger Leistungsfähigkeit versteht. Der aktuelle Gesundheitsstatus wird dabei mittels modernster präzisionsmedizinischer Diagnostik erfasst: Neben Verfahren wie Spiroergometrie zur Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_2max) und kardiovaskulärer Funktionsanalyse kommen DXA-Scans zur Analyse der Körperzusammensetzung zum Einsatz. Mithilfe einer Functional Movement Analysis (FMS) werden zudem Bewegungsmuster analysiert, um Mobilität, Stabilität und funktionelle



Beweglichkeit zu optimieren. Beim Personal Training im BENEFIT (je nach Programm zwischen zwei und vier Einheiten mit einem Personal Trainer) sowie bei physiotherapeutischen Behandlungen (je nach Dauer des Aufenthalts zwischen einem und drei Einheiten mit einem Physiotherapeuten) fließen diese diagnostischen Erkenntnisse in ein personalisiertes Trainingskonzept ein, das Beweglichkeit, Muskelgesundheit und Stoffwechsel nachhaltig stärkt und so einen wesentlichen Beitrag zu gesundem Altern leistet. Die gewonnen Erkenntnisse stellen einen von vier Bausteinen für die Komposition einer maßgeschneiderten Gesundheits- und Präventionsstrategie dar.

ERNÄHRUNG – Signature-Gesundheitskulinarik genießen

Ergänzend zu den medizinischen Programmen entwickelt das Grand Resort Bad Ragaz sein gesundheitskulinarisches Angebot konsequent weiter und präsentiert drei neue, sorgfältig kuratierte Signature-Vollpensionen: Longevity, Detox und Weight Loss. Die neuen Menülinien orientieren sich an unterschiedlichen gesundheitlichen Zielen und vereinen wissenschaftlich fundierte Ernährungskonzepte mit anspruchsvoller Kulinarik, die weder die restriktive Struktur klassischer Diäten aufgreift noch Genussmomente verbietet. Im Gegenteil – hier geht es darum, gesundheitsbewusste Ernährung unter metabolischen Kriterien neu kennenzulernen, um sie in den Alltag zuhause integrieren zu können. In einer ernährungsmedizinischen Analyse werden Ernährungsgewohnheiten erfasst und in Abgleich mit Laboranalysen und kontinuierlichem Glukosemonitoring auf eine bedarfsgemäße Supplementierung hin überprüft. Die drei Signature-Vollpensionen sind eng mit den Gesundheitsprogrammen verknüpft, können jedoch ebenso unabhängig davon gebucht werden.

MENTALE GESUNDHEIT – zu innerer Balance & Resilienz finden

Die Säule der mentalen Gesundheit konzentriert sich darauf, die persönliche Resilienz und innere Balance zu stärken. Hier kommt neben Behandlungsformen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin auch die Messung der Herzfrequenzvariabilität zum Einsatz. Mit der tiefenentspannenden Ganzkörperbehandlung des haki© Purna Full-Body Rituals setzt das Grand Resort auf ein sensorisches Signature-Treatment, welches durch gezielte Mobilisierung körperliche und mentale Entspannungsprozesse anspricht. Je nach Länge des Aufenthalts sind dieses Ritual sowie weitere therapeutische Massagetechniken bis zu neunmal im Behandlungsplan integriert. Ein 7-tägiger Aufenthalt inkludiert je eine haki© und zwei Therapeutische Massagen, bei einem Besuch über 14 Tage erweitert sich dies auf drei haki© Behandlungen und bis zu neun Massagen. Ein weiterer Fokus dieser tragenden Säule des Longevity-Programms liegt außerdem auf dem Aufbau der bewussten Wahrnehmungsfähigkeit für körpereigene Signale sowie der nachhaltigen Stärkung von Resilienz – möglich ist hier zudem eine kontinuierliche Beratung, die über den Besuch im Resort hinausreicht.

Mit dieser präzisen Weiterentwicklung der integralen und individuell abgestimmten Elemente des Signature-Longevity-Programms durch innovative Diagnose-Technik, einer Optimierung des Health Check-Ups sowie das Implementieren von Gesundheitskulinarik gestaltet das Tamina Health Center einen evidenzbasierten Weg zu gesundem Ageing, der Prävention, Regeneration und medizinische Begleitung konsequent und auf höchstem Niveau miteinander verbindet. Die vier Säulen eines gesunden Lebensstils bilden dabei das tragende Fundament: Es ist ihre konsequente Interaktion, welche die Grundlage für langfristige Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität schafft.



Über das Grand Resort Bad Ragaz

Seit Jahrhunderten prägt das 36,5 Grad warme Thermalwasser aus der Taminaschlucht den Ort Bad Ragaz und bildet bis heute die Grundlage eines Resorts, das medizinische Expertise sowie die ikonische Geschichte und Kultur eines Grand Hotels auf besondere Weise vereint. Eingebettet in die eindrucksvolle Bergwelt der Ostschweiz zählt das Grand Resort Bad Ragaz zu den führenden Luxury Wellbeing & Healthy Living Resorts Europas – geprägt von exzellenter Gastfreundschaft und einem außergewöhnlichen Gespür für individuelle Bedürfnisse. Zum Resort gehören die renommierten Grand Hotels Quellenhof & Hof Ragaz sowie das Hotel Palais Bad Ragaz und die Spa Suites mit insgesamt 247 Zimmern und Suiten. Wellbeing ist hier Ausdruck einer ganzheitlich gelebten Philosophie – getragen von der heilenden Kraft des Thermalwassers, der exzellenten medizinischen und therapeutischen Kompetenz im Tamina Health Center sowie einem tiefen Verständnis für umfassende Balance und nachhaltige Regeneration. Gäste genießen dabei ein Höchstmaß an Individualität, Diskretion und stilvoll gelebter Servicekultur. Auch kulinarisch setzt das Grand Resort Bad Ragaz Maßstäbe: Insgesamt sechs Michelin-Sterne verteilen sich auf sieben Restaurants. Damit zählt das Grand Resort Bad Ragaz zu den höchstdekorierten Hoteladressen Europas. Zwei hauseigene Golfplätze, ein vielfältiges Kulturangebot, die beeindruckende alpine Natur sowie die Nähe zu Liechtenstein und der Bündner Herrschaft machen Bad Ragaz zu einem einzigartigen Kraftort: Hier greifen Genuss, Erholung und Regeneration wie selbstverständlich ineinander. Weitere Informationen unter www.resortragaz.ch.

Bitte beachten Sie: Die Bildrechte liegen beim Grand Resort Bad Ragaz. Der Urheber ist bei Bedarf in den Bildeigenschaften hinterlegt. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Grand Resort Bad Ragaz verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.



Buchungskontakt:

Grand Resort Bad Ragaz
Bernhard-Simon-Strasse 20
CH - 7310 Bad Ragaz
Schweiz
Tel.: +41 (0) 81 303 30 30
reservation@resortragaz.ch
www.resortragaz.ch

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH
Annette Klarmann
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Tel.: +49 (0) 89 552 797 60
annette@segara.de
www.segara.de