

Longevity & Detox-Retreats: Investition in die eigene Zukunft

Acht außergewöhnliche Gesundheitsdestinationen weltweit stellen den Menschen in den Mittelpunkt und verbinden Detox und nachhaltige Regeneration mit gesundem Aging

München, 08. September 2026 - Wo Gäste früher ein Spa besuchten, um sich verwöhnen zu lassen, werden heute Wellbeing-Destinationen gebucht, um den eigenen Körper besser zu verstehen und nachhaltig im Aging-Prozess zu unterstützen. Dabei sind Longevity-Programme und Detox-Retreats weit mehr als vorübergehende Wellbeing-Trends, sondern orientieren sich an einem maßgeblichen Perspektivwechsel: Longevity beschreibt nicht allein die Verlängerung der Lebenszeit, sondern vielmehr die Verlängerung der Healthspan – jener Lebensphase, in der Menschen körperlich und geistig gesund, aktiv und selbstbestimmt bleiben. Die gezielte Erfassung individueller Risikofaktoren bildet die Grundlage für eine personalisierte Präventionsmedizin und ermöglicht einen ganzheitlichen Blick auf die eigene Gesundheit. Damit wird aus einem klassischen Wellbeing-Aufenthalt eine bewusste und individuelle Investition in die eigene Zukunft.

Die folgenden Destinationen auf der ganzen Welt zeigen, vielfältige Longevity und Detox-Angebote, die jahrhundertealte Heiltraditionen auf Augenhöhe mit modernen, medizinisch fundierten Therapien verbinden: Ob mit evidenzbasierter Diagnostik in den Schweizer Alpen, der traditionellen Heilkunst Südostasiens auf Bali, den Malediven und in Malaysia, ob auf der „Island of Vitality“ in der kroatischen Adria oder beim Micro-Escape im Chiemgau.

1. Grand Resort Bad Ragaz, Schweiz: Signature Longevity – Medizin, die Zukunft gestaltet
2. COMO Shambhala Estate, Bali: Wo Longevity auf balinesische Heiltradition trifft
3. Losinj Hotels & Villas, Kroatien: Sea-Tox auf der „Island of Vitality“
4. SIRO Porto Montenegro: Muskelgesundheit als Longevity-Booster
5. Sirru Fen Fushi, Malediven: Auf der Insel der inneren Ruhe
6. Bahia Del Duque, Teneriffa: Im Zeichen des langfristigen Wohlbefindens
7. The Datai Langkawi, Malaysia: Neue Energie tanken mitten im Regenwald
8. Gut Steinbach: Micro-Escape in den Bergen

segara

Grand Resort Bad Ragaz, Schweiz: Signature Longevity – Medizin, die Zukunft gestaltet



Das Tamina Health Center ist das Herzstück einer der renommiertesten Wellbeing-Destinationen Europas: Das Grand Resort Bad Ragaz in den Schweizer Alpen verbindet in seinem Signature-Longevity-Programm modernste Diagnostik mit personalisierter Präventionsmedizin, gezielten Therapien und innovativer Gesundheitskulinarik. Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Ansatz, der auf den langfristigen Erhalt von Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität zielt. Grundlage des individuell abgestimmten 7-, 10- oder 14-tägigen Programms sind die vier Säulen eines gesunden Lebensstils: Bewegung, Ernährung, Schlaf und mentale Gesundheit. Ein umfassendes diagnostisches Spektrum – von Spiroergometrie und DXA-Scan bis zur Analyse der Herzfrequenzvariabilität und kontinuierlichem Glukosemonitoring – ermöglicht eine präzise Bestandsaufnahme und bildet die Basis für die persönliche Gesundheitsstrategie. Ergänzend bietet das Grand Resort ein gesundheitskulinarisches Konzept mit den Signature-Vollpensionen Longevity, Detox und Weight Loss an und entwickelt so seinen integrativen Anspruch weiter. Damit setzt das Tamina Health Center neue Impulse in der wissenschaftlich fundierten Präventionsmedizin für einen konsequent evidenzbasierten Weg zu gesundem Aging. Weitere Informationen unter www.grandresort.ch.

segara

COMO Shambhala Estate, Bali: Wo Longevity auf balinesische Heiltradition trifft



Hier finden Körper und Geist zu neuer Balance: Das COMO Shambhala Estate im balinesischen Regenwald setzt Maßstäbe für Longevity und ganzheitliche Regeneration. Mitten im Payagan-Dschungel nahe Ubud nutzt das Wellnessresort die natürliche Kraft einer heiligen Quelle, die das Anwesen mit mineralreichem Wasser versorgt und einen zentralen Bestandteil des ganzheitlichen Konzepts bildet. Der Ansatz verbindet moderne Gesundheitswissenschaft mit traditionellen Heilmethoden: individuell abgestimmte „Wellness Pfade“ fokussieren sich gezielt auf Detox, Zellregeneration, Immunstärkung und langanhaltende Vitalität. Sie unterstützen verschiedene Gesundheitsziele – von Stressabbau bis hin zu mehr Energie, innerer Balance und körperlicher Leistungsfähigkeit. Im Wellnesszentrum „Ojas“ erwarten Gäste Longevity Anwendungen wie Eisbäder, Infrarotsaunen und Sauerstofftherapie, kombiniert mit ayurvedischen Heilmethoden, Yoga und Hydrotherapie im quellgespeisten Vitality Pool. Nährstoffoptimierte Gerichte der COMO Shambhala Kitchen unterstützen den Körper von innen und fördern das mikrobielle Gleichgewicht. Traditionelle Wasser-Reinigungszeremonien im heiligen Tempel Tirta Empul bringen zudem Geist und Emotionen wieder in Balance. Weitere Informationen unter www.comohotels.com.

segara

Losinj Hotels and Villas, Kroatien: Sea-Tox auf der „Island of Vitality“



Dass das Mikroklima auf der kroatischen Insel Lošinj eine heilende Wirkung hat, wussten schon die Habsburger: 1892 wurde Mali Lošinj aufgrund seiner mit mineralischen Aerosolen und ätherischen Ölen angereicherten Luft zum offiziellen Luftkurort erklärt. Diese über hundertjährige Heiltradition prägt die „Island of Vitality“ bis heute. In der malerischen Čikat-Bucht verbindet die Bellevue Spa Clinic im Fünf-Sterne-Hotel Bellevue das natürliche Potenzial der Insel mit modernen medizinischen Ansätzen zu einem ganzheitlichen Detox- und Longevity-Konzept. Im Zentrum steht das „Sea-Tox“ Programm, das die regenerierenden Eigenschaften des besonders reinen Lošinjer Meerwassers mit individueller medizinischer Begleitung verbindet. Die drei-, sieben- oder vierzehntägige Therapie startet mit einer umfassenden medizinischen Anamnese. Darauf aufbauend wird eine individuell abgestimmte Detox-Ernährung mit Heilbrühen, Kräuterergänzungen, Tonika und Tinkturen entwickelt. Tägliche Fitnesseinheiten, Meerwasser-Therapien und gezielte Detox-Spa-Anwendungen ergänzen das persönliche Programm. Ziel ist es, den Organismus tiefgreifend zu entlasten, Entzündungsvorgänge zu reduzieren, Stoffwechsel und Zellregeneration zu aktivieren sowie oxidativen Stress zu verlangsamen. Gleichzeitig werden hormonelle Balance, mentale Klarheit und neue Vitalität gefördert. So verbindet die Bellevue Spa Clinic das Heilwissen der Insel mit moderner Expertise – für nachhaltige Regeneration weit über klassische Spa-Anwendungen hinaus. Weitere Informationen unter www.losinj-hotels.com.

SIRO Porto Montenegro: Muskelgesundheit als Longevity-Booster



Muskeln gelten heute als Schlüssel für gesundes Altern. Denn mit zunehmendem Alter nehmen Muskelmasse und -kraft ab – mit Folgen für Mobilität, Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit. Regelmäßiges Krafttraining kann diesem Prozess entgegenwirken und Muskelkraft, Muskelmasse sowie körperliche Funktion verbessern. Studien zeigen zudem einen spannenden Longevity-Zusammenhang: Eine Meta-Analyse fand bei Menschen, die Krafttraining betrieben, ein rund 15 Prozent niedrigeres Gesamtsterblichkeitsrisiko. Genau hier setzt das stylische Fitnesshotel SIRO Porto Montenegro an. Im hochmodernen Fitness Lab stehen Kraft, Mobilität und Ausdauer im Fokus, während das Recovery Lab mit Anwendungen wie Kryotherapie, EMS und Kompression die Regeneration unterstützt. Erholsamer Schlaf, eine auf einen aktiven Lebensstil abgestimmte Ernährung und Outdoor-Aktivitäten in der Bucht von Kotor ergänzen das Konzept. So interpretiert SIRO Anti-Aging als aktiven Lebensstil – mit starken Muskeln als Investition in ein langes, gesundes und aktives Leben. Weitere Informationen unter www.sirohotels.com/montenegro/porto-montenegro.

segara

Sirru Fen Fushi, Malediven: Auf der Insel der inneren Ruhe



Die abgeschiedene Lage der natürlichen Malediveninsel Sirru Fen Fushi, übersetzt „Insel im geheimen Wasser“, schafft ideale Voraussetzungen, um Körper und Geist nachhaltig zu regenerieren. Im Arufen Spa trifft jahrhundertealte asiatische Weisheit auf moderne Wellnessmethoden. Tiefenentspannung verspricht die Ozean-Klangtherapie, während Tai-Chi die bewusste Bewegung in den Mittelpunkt stellt. Ein besonderes Highlight ist der Besuch von Dr. Hetalkumar Doshi aus Indien, der für seine Expertise in mehr als 60 Heilmethoden bekannt ist und für zwei exklusive Wellness-Retreats bis 31. Oktober 2026 sowie vom 1. Dezember 2026 bis 28. Februar 2027 auf der Insel ist. Als Naturheilkundler, Akupunkteur und Reiki-Großmeister begleitet er weltweit Menschen auf dem Weg zu innerer Balance, persönlicher Entwicklung und einem gestärkten Wohlbefinden. Im Sirru Fen Fushi erwartet die Gäste ein vielseitiges Programm, mit individuell abgestimmten Angeboten wie Akupunktur und Akupressur, Reiki, Chakra-Balancing, Klangtherapie, Atemarbeit, Meditation, Schröpftherapie und Energieheilung. Weitere Informationen unter www.sirrufenfushi.com.

segara

Bahía del Duque, Teneriffa: Im Zeichen des langfristigen Wohlbefindens



Longevity beginnt mit der Fähigkeit, den eigenen Körper wahrzunehmen und die körpereigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Im Bahía Wellness Retreat des Bahía del Duque auf Teneriffa wird dieser Gedanke zum Ausgangspunkt eines ganzheitlichen Wellnesskonzepts. Das direkt am Meer gelegene Luxusresort ist von 63.000 Quadratmetern tropischer und subtropischer Vegetation umgeben und bietet mit seinem Bioklima einen natürlichen Rahmen für Regeneration. Im Mittelpunkt steht dabei die sogenannte Körperintelligenz: Müdigkeit, Verspannung oder innere Unruhe werden nicht als Störungen, sondern als Signale verstanden. Die 360°-Wellnessprogramme des Luxusresorts, beispielsweise „Fit & Detox“ oder „Stress Free“, geben Antwort auf diese Signale und verbinden je nach Programmfokus Bewegung, physiotherapeutische Anwendungen, Meditationen sowie Massagen. Auch Schlaf - als wichtiger Bestandteil des regenerativen Prozesses - findet im Bahía Wellness Retreat seinen Platz. Die Hipnos Programme für Gäste der Las Villas kombinieren ausgewählten Spa-Treatments mit dem innovativen Luftfilter Biow E-OX. Das Gerät optimiert die Qualität von Raumluft und kann dadurch oxidativen Stress im Körper zu reduzieren, um Regeneration und erholsamen Schlaf zu fördern. All diese Aspekte folgen einem gemeinsamen Anspruch: langfristigem und nachhaltigem Wohlbefinden. Weitere Informationen unter thetashotels.com/bahia-del-duque/.

segara

Datai Langkawi, Malaysia: Neue Energie tanken mitten im Regenwald



Umgeben vom rund zehn Millionen Jahre alten malaysischen Regenwald bietet The Datai Langkawi den idealen Rückzugsort für eine ganzheitliche Detox-Auszeit, bei der Erholung, Regeneration und wieder gewonnenes Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen. Die Spa-Behandlungen verbinden traditionelle malaysische Heilmethoden mit modernen Wellness-Ansätzen. Eine wichtige Grundlage bildet dabei „Ramuan“, eine jahrtausendealte Heiltradition, bei der natürliche und lokale Inhaltsstoffe aus dem Regenwald, den Mangroven und dem Meer zum Einsatz kommen. Das Resort veranstaltet dieses Jahr bereits zum vierten Mal die Serenity Well-being Series, eine jährliche Wellness-Retreatserie mit internationalen Gast-Therapeuten. Vom 20. Dezember 2026 bis zum 3. Januar 2027 ist die Ernährungsberaterin und Fachärztin Dr. Monisha Bhanote im The Datai Langkawi zu Gast. Als Gründerin des WELLKULĀ Instituts gilt sie international als führende Expertin für Longevity- und Lifestyle-Medizin. Ihr Ansatz verbindet Zellgesundheit, eine stabile Darmfunktion und die Balance des Nervensystems mit der Frage, wie sich Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter erhalten lassen. Dabei spielen für sie alltägliche Gewohnheiten eine zentrale Rolle: Ernährung, Bewegung, Erholung, soziale Beziehungen sowie innere Balance. Während ihres Aufenthalts bietet Dr. Bhanote individuelle Longevity-Sessions zu Ernährung, Lebensstil sowie meditative Atem- und Achtsamkeits-techniken, die die mentale Gesundheit und den bewussten Umgang mit dem Alterungsprozess verbessern sollen. Weitere Informationen unter www.thedatai.com.

segara

Gut Steinbach, Bayern: Micro-Escape in den Chiemgauer Bergen



Der Wunsch nach einem gesunden Leben bis ins hohe Alter wird immer größer, deshalb gewinnen bewusste Pausen vom Alltag zunehmend an Bedeutung. Genau hier setzt das Longevity-Retreat auf Gut Steinbach an, das vom 22. bis 25. Oktober 2026 mitten in den Chiemgauer Alpen stattfindet – der perfekte Ort für eine Micro-Auszeit. Zu Beginn des Aufenthalts wird ein Gesundheitscheck durchgeführt, um Anwendungen individuell abzustimmen. Naturheilpraktikerin Renate Nienaber und Gesundheitsexpertin Frauke Bergemann-Gorski begleiten die Gäste während des Retreats und informieren in Vorträgen und Workshops über mentale Gesundheit, Stoffwechsel und Darmgesundheit. Ein wichtiger Programmpunkt ist Mind Motion, eine Methode, die Bewegung, Körperwahrnehmung und mentale Arbeit kombiniert. Im Mittelpunkt steht hierbei eine intensivere Wahrnehmung des eigenen Körpers. Techniken, wie Akkupunktmassage nach Penzel, Fußreflexzonenarbeit oder Wirbelsäulentraining sollen dabei helfen. Zwischen den Programmpunkten bleibt Zeit die Natur der Chiemgauer Alpen zu genießen und sich im Heimat & Natur SPA zu erholen. Weitere Informationen unter www.gutsteinbach.de.

Bitte beachten Sie: Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung des Copyright-Inhabers verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH

Annette Klarmann

Harmatinger Straße 2

D - 81377 München

Telefon: +49 (0) 89 552 797 - 60

annette@segara.de

www.segara.de