

MOMENTUM



ZUM EINTAUCHEN

BY BERGKRISTALL

ZUM EINTAUCHEN

Eintauchen heißt für uns mehr als nur ins Wasser zu springen. Es bedeutet, tiefer zu gehen. Kennen Sie das, wenn Sie irgendwo ankommen und sofort spüren, hier möchte ich bleiben? Genau dieses Gefühl dürfen Sie bei uns im Bergkristall erleben.



In unseren neuen Seesuiten und bald auch in den Bergsuiten. Aber auch auf dem Golfplatz geht es ums Eintauchen. In die Konzentration, in den Flow, in die Natur. Irgendwie ist das wie im Leben: Schwung holen, loslassen, neu ausrichten.

Genau das ist seit jeher Teil unseres Bergkristall Konzepts. Gut für sich sorgen, bewusst leben, ins Gleichgewicht kommen. Heute mehr denn je eine Einladung, um tiefer einzutauchen. Zu spüren, was Ihnen guttut. Und Impulse mitzunehmen, die im Alltag bleiben dürfen.

IMPRESSUM:

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

Fotos: Bildarchiv Resort Bergkristall,
Golfpark Bregenzerwald, AQA Steel GmbH
Fotografen: Günter Standl, Marika Unterladstätter,
Michael Huber, Silberstern, Offsight Film,
Leo Schindzielorz, iStock, Adobe Stock, Unsplash
Renderings: Alpstein Architektur

Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Konzept und Layout: WINDER&WILD | Marke in Bewegung
Text: Christina Mathis

In der Weite liegt die unendliche Kraft



EXKLUSIVE SEE- UND BERGSUITEN

SEITE 10

NEU

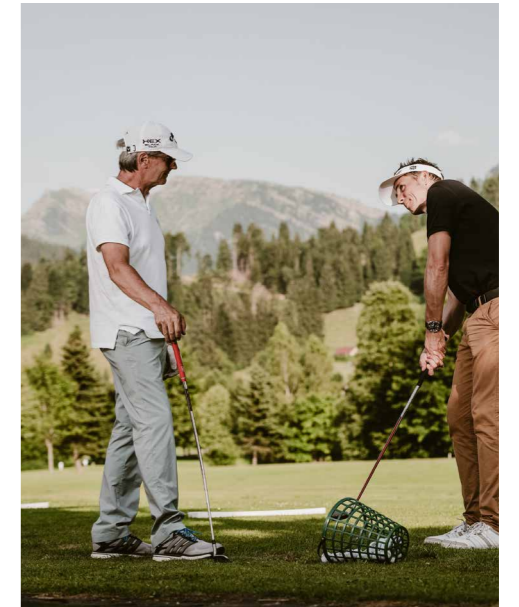


AUFWACHEN
AM BERGSEE.
UND DIE WELT
STEHT STILL.



GOLFEN IN DEN BERGEN

SEITE 30



WERDEN SIE ZUM CEO IHRER GESUNDHEIT

SEITE 36



Es hat sich viel getan. Wir haben mehr Raum für Spa, Bewegung und Natur geschaffen. Alles an einem Ort. Aus einem Guss. Und mit einem klaren Ziel: Ihre Balance. Nehmen Sie neue Energie, Routinen und Perspektiven mit nach Hause. Und verraten Sie uns gern, wo Ihr neuer Lieblingsplatz ist.

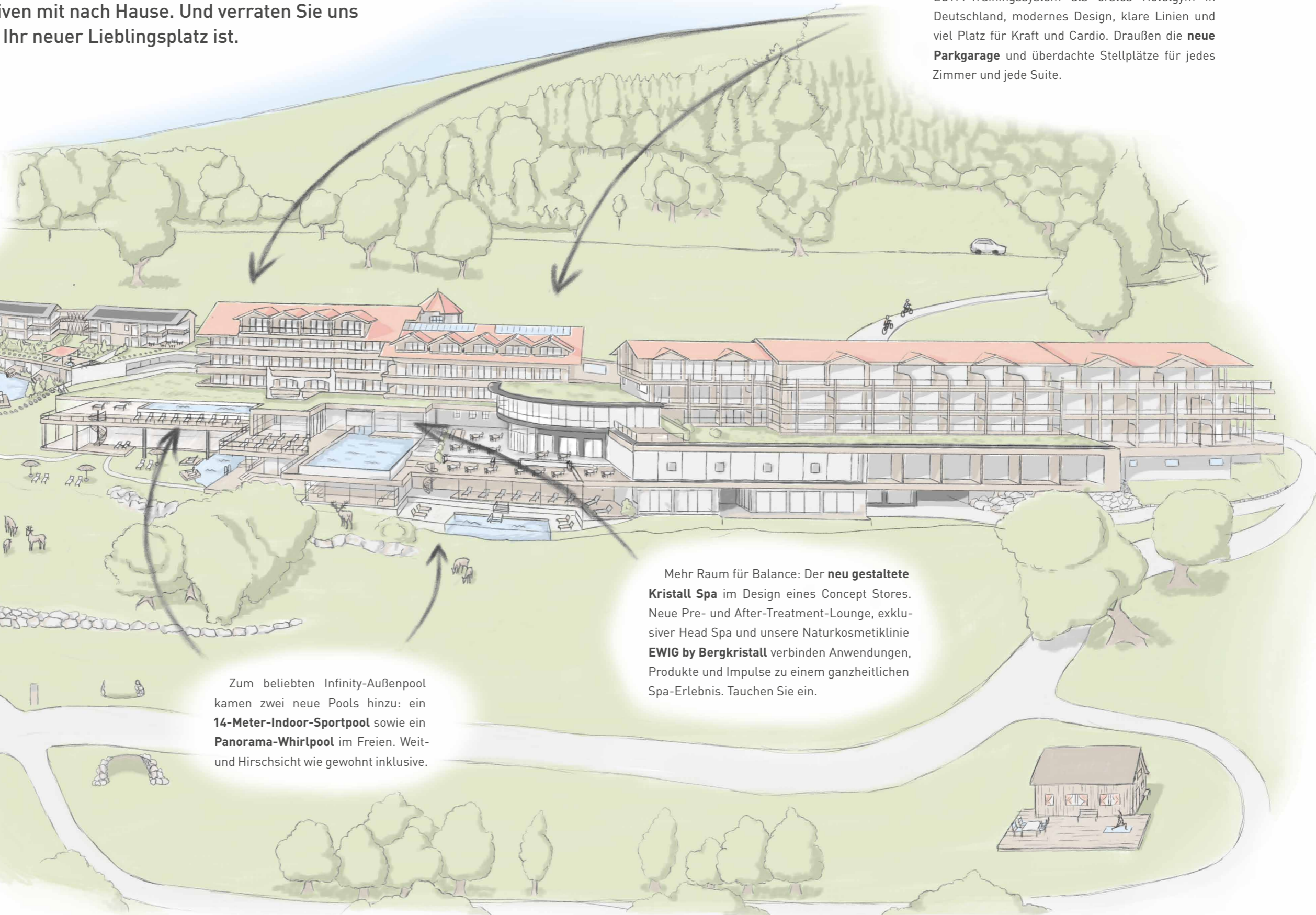
Sechs neue **Seesuiten am Bergsee**: Sauna auf der Terrasse, eigener Steg am Wasser, eingebettet in Garten und Panoramalage. Für maximale Ruhe und Privatsphäre. Darüber entstehen sechs **neue Bergsuiten**: exklusive Rückzugsdomizile und zugleich Ihr Private Recovery Spa.

Zum beliebten Infinity-Außenpool kamen zwei neue Pools hinzu: ein **14-Meter-Indoor-Sportpool** sowie ein **Panorama-Whirlpool** im Freien. Weit- und Hirschsicht wie gewohnt inklusive.

Ein neuer Lieblingsplatz für alle Gäste: Unser **naturbelassener Bergsee** bringt noch mehr Wasser, Weite und Ruhe ins Resort. Ein Ort zum Durchatmen und lange liegen bleiben.

Neu ist das **Fitness Studio** auf zwei Ebenen: stylische NOHRD-Geräte aus Holz, das intelligente EGYM-Trainingssystem als erstes Hotelgym in Deutschland, modernes Design, klare Linien und viel Platz für Kraft und Cardio. Draußen die **neue Parkgarage** und überdachte Stellplätze für jedes Zimmer und jede Suite.

Mehr Raum für Balance: Der **neu gestaltete Kristall Spa** im Design eines Concept Stores. Neue Pre- und After-Treatment-Lounge, exklusiver Head Spa und unsere Naturkosmetiklinie **EWIG by Bergkristall** verbinden Anwendungen, Produkte und Impulse zu einem ganzheitlichen Spa-Erlebnis. Tauchen Sie ein.



AUFWACHEN AM BERGSEE



NEU SEIT
APRIL 2026



Das Sonnenlicht weckt uns aus dem Schönheitsschlaf. Die Tür zur Terrasse geht auf und wir schauen direkt aufs Wasser. Die Berge spiegeln sich darin. Und mit den Augen machen wir ein Foto, weil es sich anfühlt wie das erste Mal am Meer. Nur sind wir im Bergkristall. In unseren neuen Seesuiten am Bergsee. Und vielleicht stehen Sie schon bald genau hier.

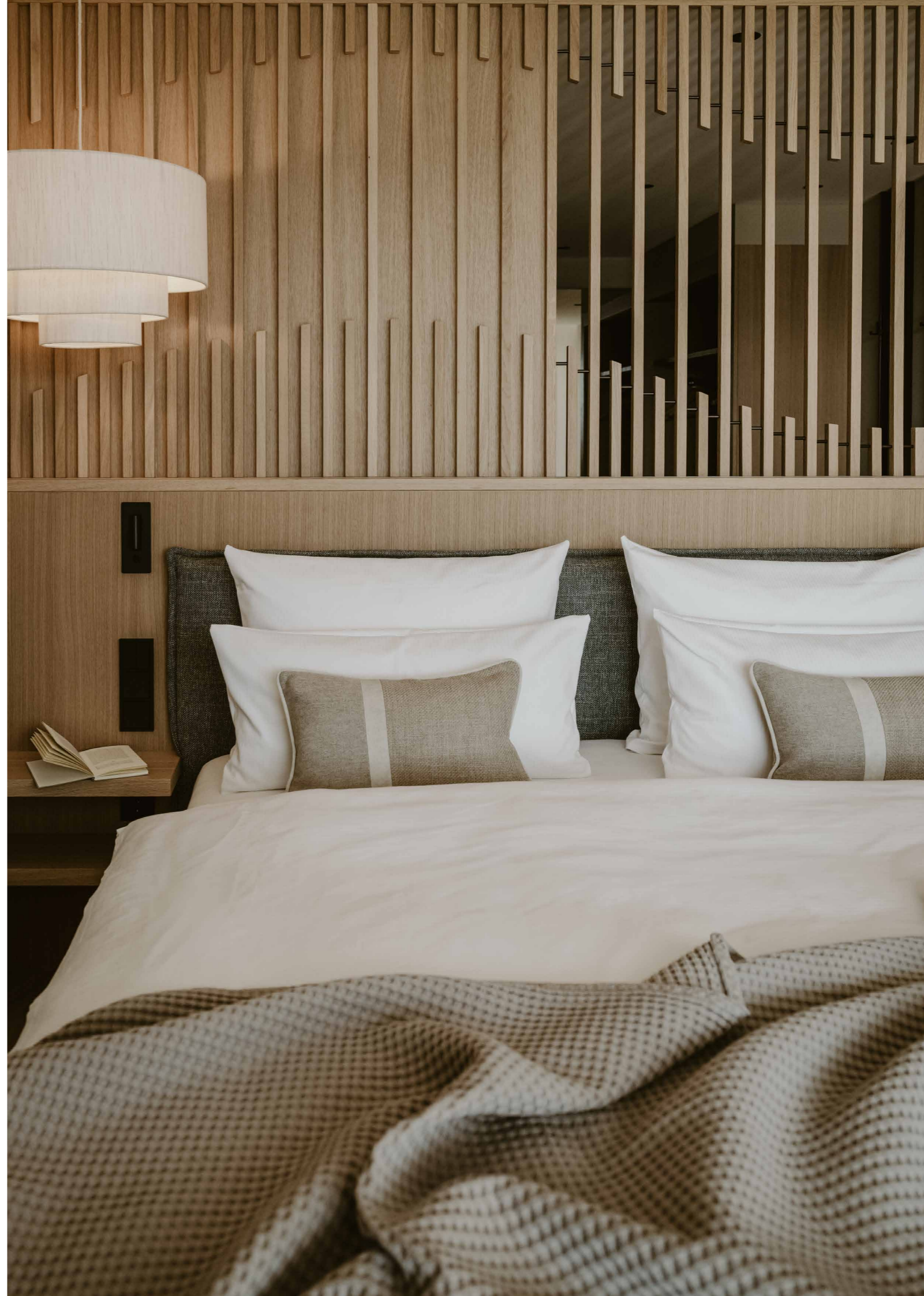
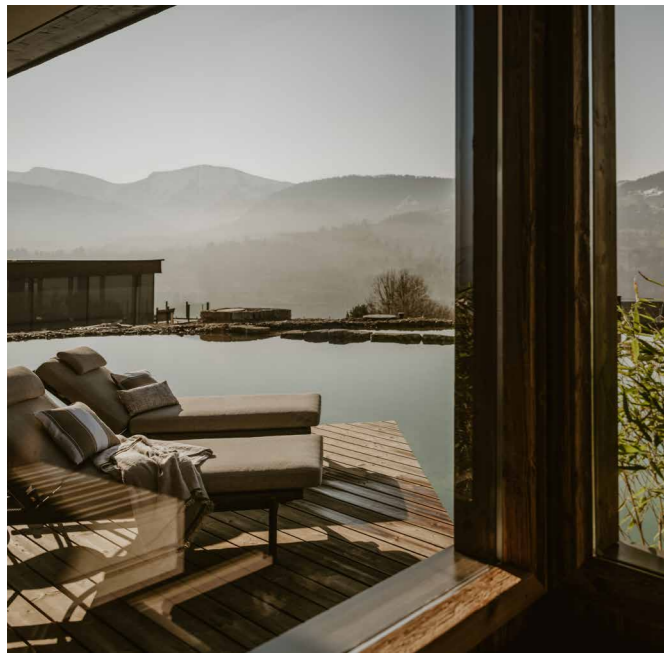
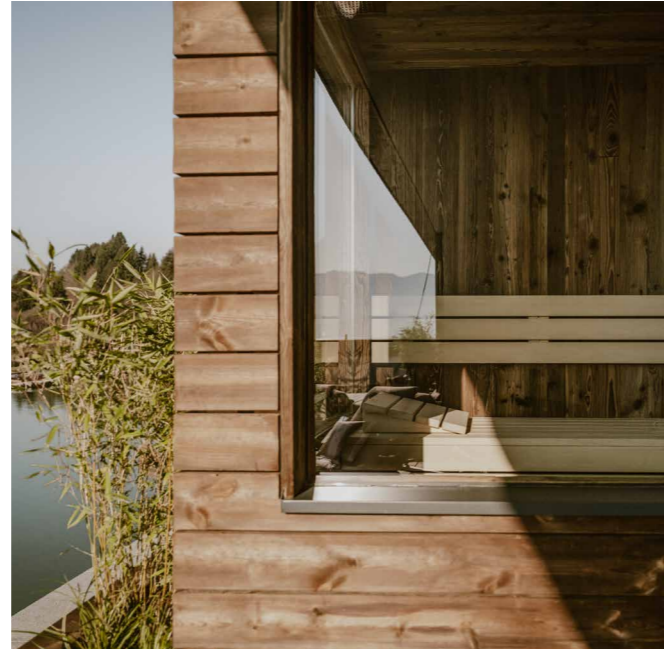
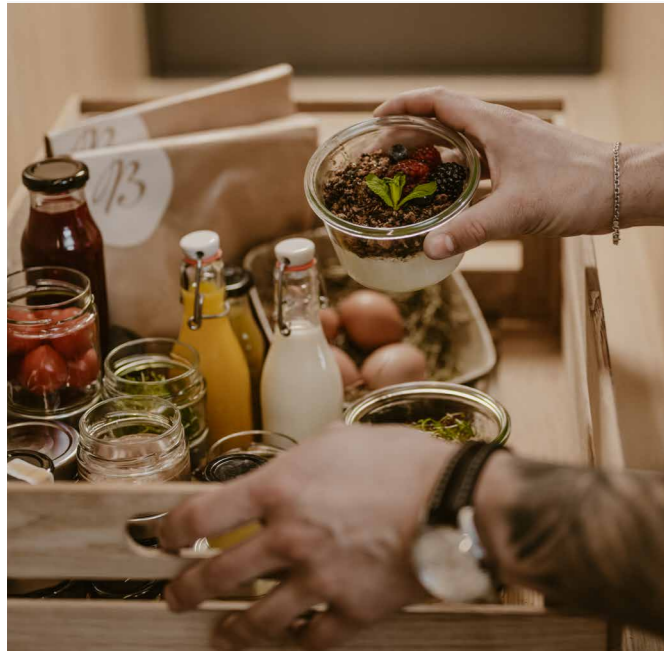
Wir heißen unsere sechs exklusiven Seesuiten willkommen. Eingebettet in die Natur, umgeben von einer großen Liegewiese mit Panoramablick. Jede mit Sauna auf der Terrasse und eigenem Steg direkt am Bergsee. Ein paar Schritte und Sie stehen direkt am Wasser. Morgens der erste Kaffee mit Blick auf die Alpen. Abends die Ruhe dieses besonderen Ortes genießen. Privatsphäre gibt es hier jede Menge. Freiheit pur. So fühlt sich das an.

Über den Seesuiten sieht es ähnlich aus. Hier entsteht eine weitere Ebene des Rückzugs. Unsere sechs neuen Bergsuiten.

Natürlicher Raum für Menschen, deren Alltag oft von Tempo geprägt ist. Große Terrassen, warmes Holz, reduziertes Design. Ein Ort zum Kraft tanken und Regenerieren.

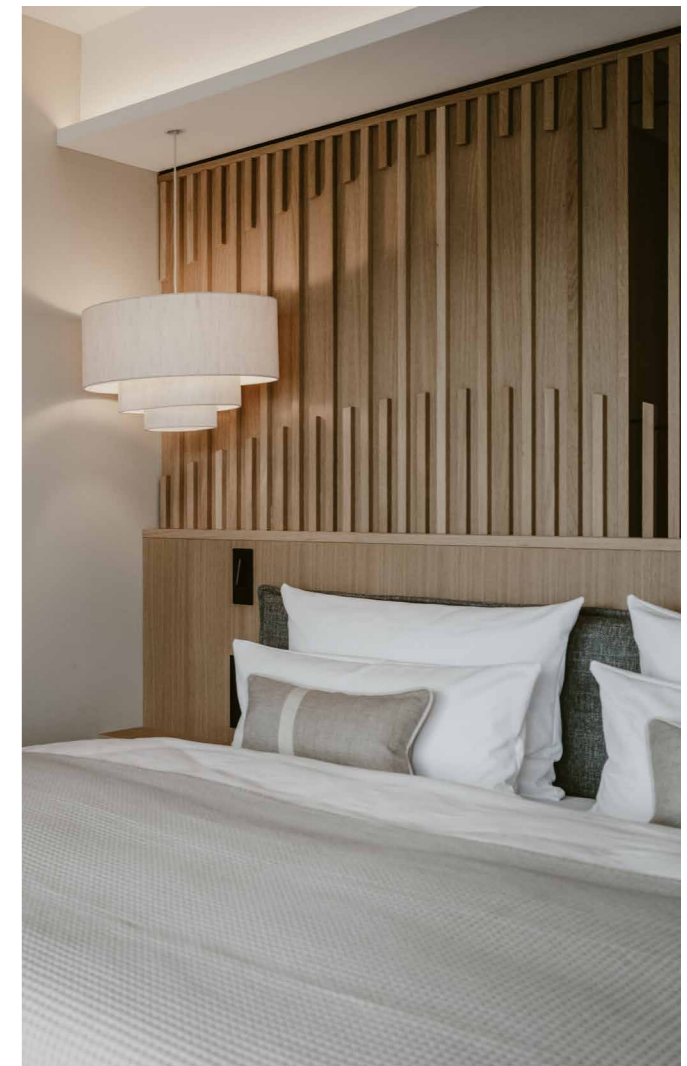
Schlafen, wohnen, entspannen.

Ein kurzer Weg führt direkt ins Resort und die Saunalandschaft. Das gesamte Bergkristall mit Kristall Spa, Fitness, Kulinarik und Wellness steht Ihnen jederzeit offen. Alles an einem Ort. Oder ganz privat in Ihrem Urlaubsdomizil. Alles kann, nichts muss.





LUXUS ZEIGT SICH
NICHT IM MEHR,
SONDERN IM
BEWUSSTEN WENIGER





SEESUITEN AM BERGSEE

Wasser ist im Bergkristall mehr als ein Element. Es steht für Klarheit, für Leichtigkeit, für den Fluss der Dinge. Auch Balance genannt. Die Idee, es bis an die Schwelle der eigenen Suite zu holen, entstand aus dem Wunsch nach mehr Nähe. Zur Natur und zueinander. Für romantische Tage zu zweit. Aber auch mit Freunden oder allein kann man sich hier in Ruhe zurückziehen.

*Ein Platz, in
den man sich
sofort verliebt*



NATUR ZIEHT EIN

Draußen nach drinnen holen, so haben wir uns das vorgestellt. Und so sieht es auch aus: In den Bädern verbindet sich Nagelfluhgestein mit fließendem Design. Holz trifft auf klare Formen. Die Farben greifen die Töne der Natur auf und tragen die Handschrift unseres Hotels in jedem Detail. Innen wirkt alles leicht und erdend zugleich. Gedacht für gemeinsame und ruhige Momente zu zweit.

Auf der Terrasse schweben wir ohnehin über den Dingen. Und sind dem Himmel ganz nah. Was Sie vom Daybed aus sehen? Wahrscheinlich das Glitzern des Wassers und die Gipfel der Alpen in der Ferne. Zeit für Ruhe, die man selten findet. Und Gespräche, die im Alltag zu kurz kommen. Das Allgäu mit seinen sanften Hügeln schafft eine Traumkulisse. Zu jeder Jahreszeit. Sternklare Nächte und dieser freie, ultimative Blick in die Natur.

Was brauchen wir mehr?

**NICHTS BRINGT UNS
AUF UNSEREM WEG
BESSER VORAN ALS
EINE PAUSE**





PRIVATES HIDEAWAY

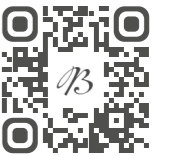
Helles Holz, sanfte Beigetöne und ein Interior Design, das bewusst dezent bleibt. Bequeme Möbel mit Stil, Leuchten und Stoffe, die Ruhe ausstrahlen. Unsere Betten sind Rückzugsorte für sich. Tief schlafen, lange liegen bleiben. Beides möglich. Der Wohnbereich gleicht dem eigenen Wohnzimmer mit moderner Küchenzeile und Platz zum Ausbreiten.

Bodentiefe Fenster holen See und Berge ins Blickfeld. Am schönsten, wenn die Abendsonne alles in Gold taucht. Die Seesuiten fügen sich harmonisch ins Resort ein und bieten doch ein ganz eigenes Reich.

Für Menschen, die das Besondere suchen.

Und flexibel bleiben möchten. Morgens Frühstück auf der eigenen Terrasse oder im Resort. Abends ins Restaurant und danach ein Drink an der Hansi Bar. Oder wenn Sie mögen, verweilen Sie einfach in Ihrer Suite, es fehlt Ihnen an nichts.

*Weiter
eintauchen*



ABSOLUTES JUWEL IM BERGKRISTALL







MAGISCHE BERGSUITEN

EINMALIGES DOMIZIL FÜR REGENERATION

Morgens steigen wir mit Weitsicht auf die Berge aus dem Bett, treten hinaus auf die Terrasse und sehen, wie das Bergkristall über dem Nebelschon in der Sonne strahlt. Entschleunigend. Das können Sie bald selbst erleben. Was dem Resort noch gefehlt hat, wird gerade ergänzt. Noch höher gelegen entsteht ein exklusives Highlight im gesamten Alpenraum: einzigartige regenerative Rückzugsräume, architektonisch und funktional durchdacht.

In Kürze thronen sechs neue Bergsuiten über den Seesuiten und öffnen den Blick für das Wesentliche. Genau darum geht es auch im Inneren: Die Bergsuiten sind Ihr Private Recovery Spa. Ein Ort, an dem alles auf aktive Regeneration ausgerichtet ist. Entspannung in der privaten Sauna und Whirlwanne auf der Terrasse plus gezielte Impulse für Bewegung und Entlastung. Unterstützt durch mobile Tools wie Yogamatten oder Blackroll, Regeneration durch Lymph Boots sowie Anleitungen und Trainingsvideos, die Sie durch Ihr persönliches Programm begleiten.

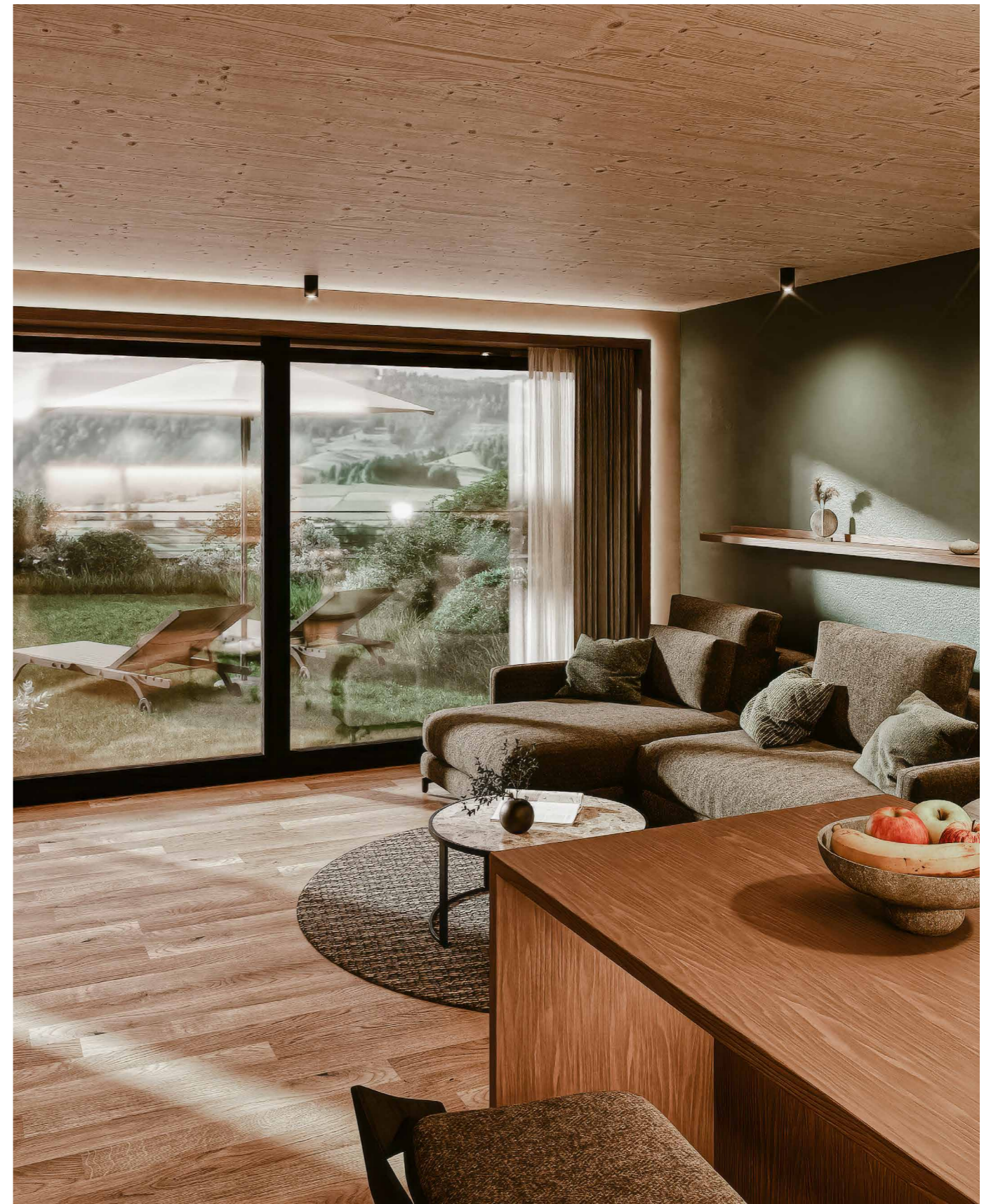
Unsere Bergsuiten sind mehr als ein luxuriöser Urlaubsort. Sie sind gemacht für Menschen, deren Alltag von Tempo, Verantwortung und Reizdichte geprägt ist. Mit großzügigem Außenbereich und in geschützter Umgebung. Räume, die bewusst Ausgleich schaffen und Körper wie Geist in Balance bringen. Wie? Mit Architektur, die ordnet. Wärme, die löst. Schlaf, der wirklich erholt. Bewegung, die sanft aktiviert. Und Ruhe, die Klarheit schafft.

Draußen trifft beruhigendes Holz auf die Farben der Allgäuer Berge. Schlicht, elegant und natürlich. Elemente des modernen Reisenomaden verbinden sich mit der Bergkristall Architektur. Ein eigener Essbereich lädt zum späten Frühstück, zu kreativen Momenten oder zum gemütlichen Beisammensein ein. Mehr Raum für sich. Mehr Erholung. Mehr Abstand vom Gewohnten.

ERÖFFNUNG IM
AUGUST 2026



*Alles an
diesem Ort ist
voller Harmonie*

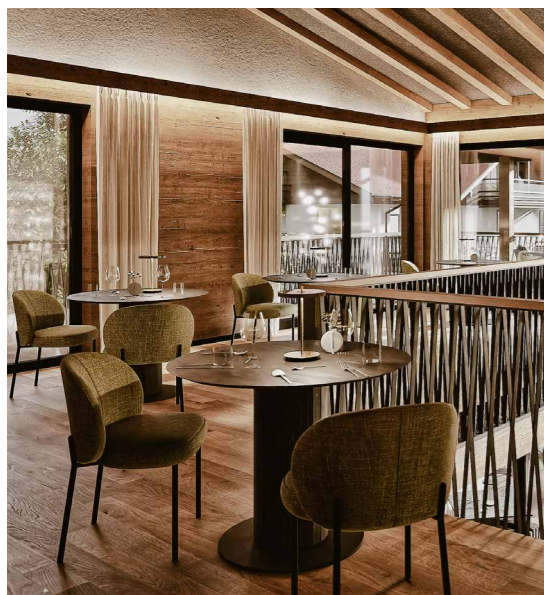




NEUES RESTAURANT

Exklusiv für unsere Gäste in den See- und Bergsuiten erweitern wir unser kulinarisches Angebot. Ein einzigartiges Restaurant direkt neben den Bergsuiten gelegen. Mit Panoramaterrasse und Weitblick bis zu den Schweizer Bergen. Genuss kann hier leicht sein, muss er aber nicht. Ein Ort für alle, die unter sich sein und unsere Kulinarik neu erleben möchten. Frei. Unaufgeregt. Im eigenen Rhythmus. In entspannter Atmosphäre.

Frühstück à la carte oder in die Suite, kleine Genussmomente zwischendurch oder ein entspannter Abend ohne feste Abfolge. Kein klassisches Menü. Sie entscheiden, ganz nach Ihrem Geschmack.



WEITERES
HIGHLIGHT



GENUSS IST
DIE WICHTIGSTE
ZUTAT FÜR EIN
GLÜCKLICHES
LEBEN

Viel Natürlichkeit prägt die neuen Räume. Helles Holz, indirektes Licht und eine offene Küche mit rund 30 Sitzplätzen schaffen ein gemütliches Feeling wie im Wohnzimmer. Ein Restaurant, in dem man zusammensitzt, ins Gespräch kommt und gerne ein wenig länger bleibt. Locker, ungezwungen und ganz dem bewussten Genießen mit allen Sinnen verschrieben.

Serviert wird eine allgäuerisch inspirierte Küche, neu gedacht: leichter, saisonal und regional. Gerichte zum Teilen oder für sich allein. Auch vegetarisch und vegan. Portionen können flexibel gewählt werden, je nach Appetit. Unsere Empfehlungen, was heute besonders gut ist, stehen auf der Tafel. Dazu Wein, aber ebenso spannende alkoholfreie Begleitungen und feine Cocktails.

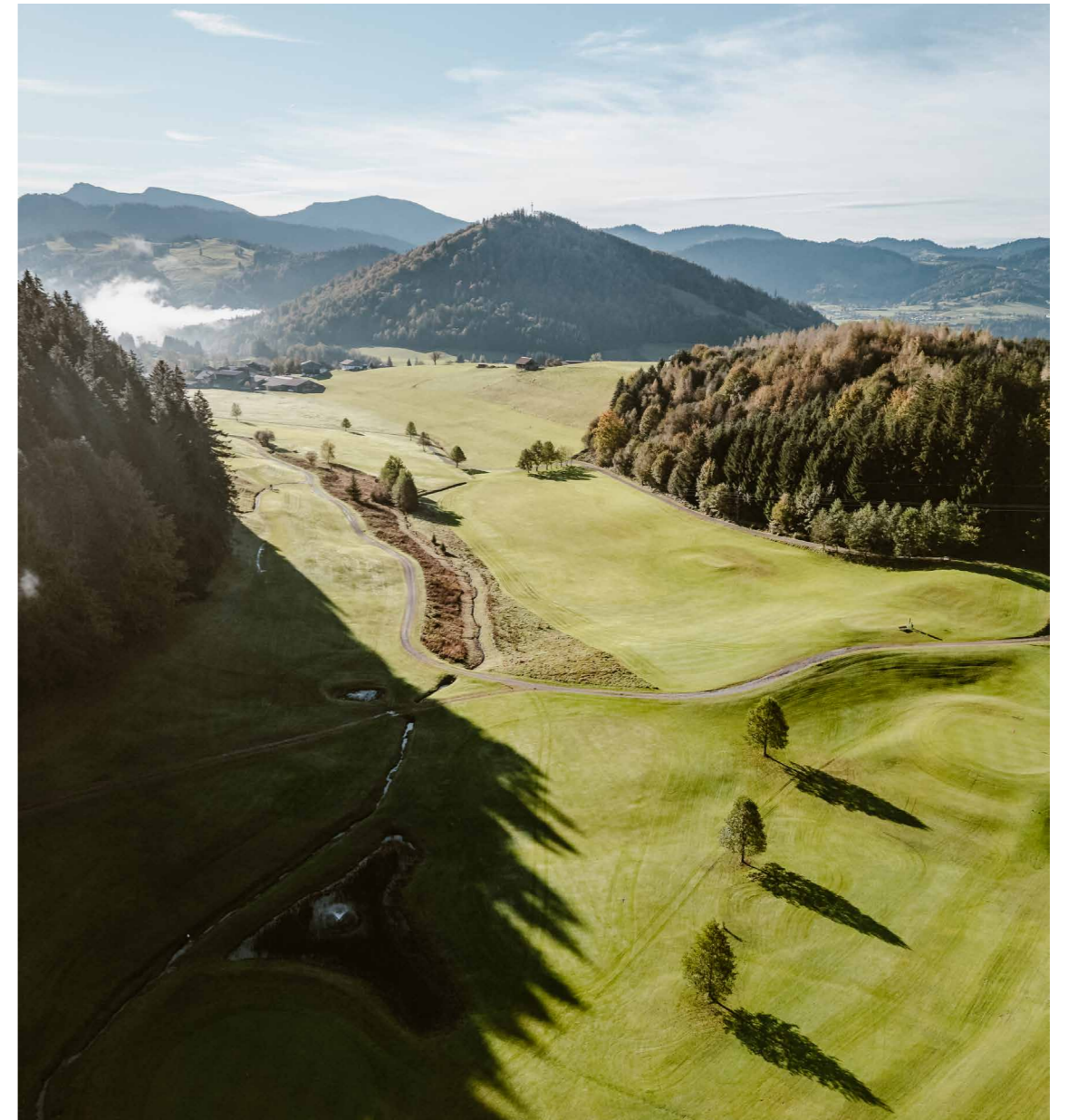
GOLFEN IN DEN BERGEN

Golf ist mehr als nur ein Spiel. Es ist eine Leidenschaft, die Menschen an außergewöhnliche Orte führt. Und wer hätte das gedacht: Auch das Allgäu gehört zu diesen Orten.

Im Bergkristall beginnt die Runde mit Bergpanorama, angenehmem Klima und der Vorfreude auf das Danach:

Infinitypool, Kristall Spa, Sauna, Kulinarik.

*Weiter
eintauchen*



URLAUB MAL ANDERS

Wir sind kein klassisches Golfhotel. Aber ein Resort mit exzellenter Kulinarik, herzlichem Service und einzigartigem Spa-Konzept. Vom Bergkristall aus erreichen Sie in unter einer Stunde 20 Golfplätze rund um Oberstaufen. Sieben davon noch schneller. Und dort spielen Sie sogar greenfeefrei. Jeden Tag ein neues Panorama. Golfen mit Alpenblick an jedem Loch.

**GOLF IST
KEIN SPIEL,
SONDERN EINE
LEIDENSCHAFT**

7 PLÄTZE OHNE GREENFEE

Ob 18-Loch in Oberstaufen Steibis mit Driving Range und Golfschule, das Golfzentrum Oberstaufen mit Sonnenterrasse, der Golfpark Bregenzerwald oder der Golfplatz Scheidegg mit Blick bis zum Bodensee. Dazu die 27-Loch Anlage Waldegg Wiggensbach mit Deutschlands höchstem Abschlag, Schlossgut Lenzfried oder Memmingen Gut Westerhart. Sie haben die Wahl. Und können jeden Tag gratis spielen.



PLATZREIFE IM URLAUB

Schon lange überlegt die Platzreife zu machen? Warum nicht hier. Warum nicht jetzt. Mit professioneller Anleitung, entspannter Atmosphäre und in einem Resort, das noch mehr bietet. Erst trainieren, dann in den Spa. Oder andersherum. Nach der Runde wartet im Bergkristall der schönste Teil des Tages.

Ein Sprung in den neuen Sportpool, Aufwärmen im Saunabereich oder einfach im Outdoor-Whirlpool dahindösen auf unseren Schwebeliegen entspannen. Wer mag, stößt später beim Sundowner auf der Terrasse oder an der Hansi Bar auf einen gelungenen Golftag an.



GOLFEN MIT MEHRWERT

Golfen ist bei uns kein Soloprogramm. Es ist Teil eines größeren Ganzen. Aktiv sein auf dem Platz, danach eintauchen ins warme Wasser unseres Infinitypools. Ihre Muskeln dürfen loslassen, Verspannungen lockern wir im Kristall Spa. Etwa mit einer Faszienkraft-Anwendung oder einem tiefenentspannenden Treatment im neuen Head Spa. Ein paar Stunden später fühlt sich Ihr Körper wieder leicht an.

BERGKRISTALL GOLF-TIPP:

Sie reisen schon früher an? Dann starten Sie am Anreisetag doch gleich mit der ersten Golfrunde. Wir melden Sie gerne vorab auf einem unserer Partnerplätze an.





Eine ziemlich einzigartige Golfreise

Und kulinarisch?

Kochen wir, wie wir leben: ehrlich, leicht, mit Liebe zum Detail. Gehobene Küche, die Energie gibt. Unsere Kulinarik orientiert sich am Glyx-Prinzip und der 80/20-Formel: bewusst essen, ohne auf Genuss zu verzichten. Gute, frische Lebensmittel sind die Basis unserer Küche. Und liefern vollen Geschmack. Viel Gemüse, hochwertige Öle, exzellenter Fisch, hochwertiges Fleisch von Produzenten, die wir persönlich kennen.

Küchenchef Markus Heimann bringt dabei seine Handschrift ein: bayrisch verwurzelt, französisch geprägt und inspiriert von Reisen nach Australien, Neuseeland und Asien. Sein Stil verbindet echtes Handwerk mit hochwertigen Produkten. Mal fein, mal herzhaft – immer mit Klasse. Das Ergebnis: Eine Küche, die leicht wirkt, aber voller Geschmack steckt. So entsteht eine Auszeit, die mehr ist als ein Golfurlaub. Sie spielen, entspannen, genießen.

Und nehmen vielleicht mehr nach Hause mit als nur ein gutes Handicap.

WERDEN SIE ZUM CEO IHRER GESUNDHEIT



Wir wollen nicht einfach nur länger leben. Im Bergkristall Konzept geht es darum, bewusster, gesünder und glücklicher zu leben. Die eigene Gesundheitsspanne aktiv zu verlängern. Gute Entscheidungen zu treffen.

Für einen leichteren und kraftvolleren Alltag.



WIE ALLES ZUSAMMENSPIELT

Wir gehen mit der Zeit, ohne uns treiben zu lassen. Machen nicht jeden Hype mit, sondern konzentrieren uns auf das, was Substanz hat. Longevity ist für uns nichts Neues. Kein einzelnes Programm. Sondern das Zusammenspiel vieler Bausteine, das im Bergkristall schon seit jeher Teil unserer DNA ist. Gewachsen aus Wissen, Erfahrung und dem, was wir bei unseren Gästen beobachten durften.

Entspannung, Inspiration, Bewegung, Schlaf, Ernährung, Resonanz und Mindset.

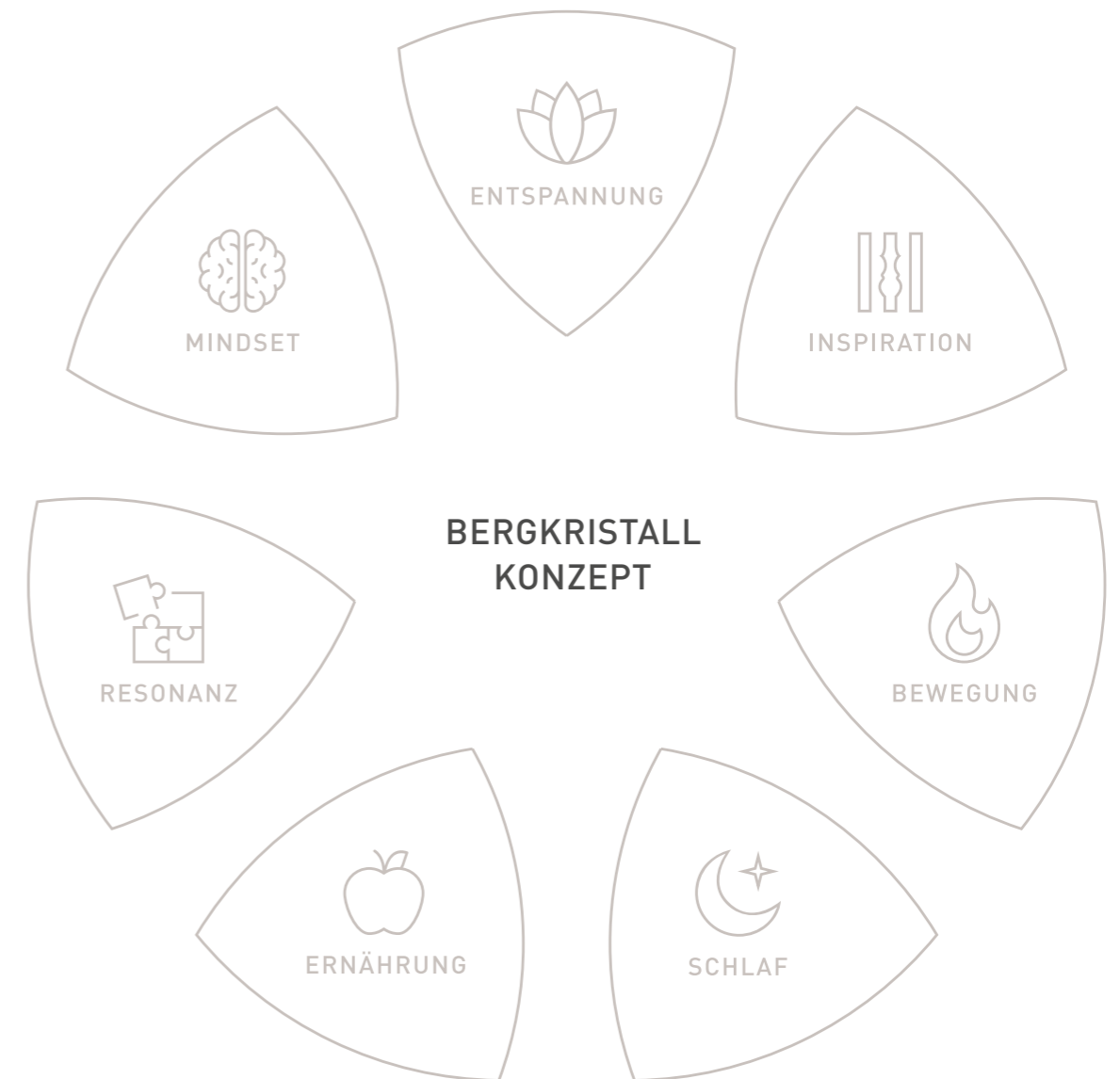
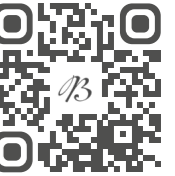
Im Bergkristall verstehen wir Gesundheit als ganzheitliches System. Alles greift ineinander und ergänzt sich. Wie Zahnräder, die sich gegenseitig in Bewegung halten. Wer vorausdenkt, reagiert nicht erst, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät, sondern stärkt die Basis. Schlaf bleibt der wichtigste

Regenerationsmechanismus des Körpers. Ernährung beeinflusst Stoffwechsel und Entzündungsprozesse. Bewegung erhält Muskelmasse und mentale Stabilität. Emotionale Balance wirkt direkt auf Immunsystem und Leistungsfähigkeit.

Es geht uns dabei aber nicht um Perfektion, sondern um Ausrichtung. Wenn wir unseren Lebensstil gezielt, individuell und konsequent anpassen, reagiert der Körper schneller als viele erwarten. Mehr Energie, tieferer Schlaf, klarerer Fokus, stabilere Werte. Zum CEO der eigenen Gesundheit zu werden, ist kein Luxus.

Es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Und Freude wie Sinn in der Reise zu sich selbst zu erkennen. Diese Denkweise prägt im Bergkristall vieles: von der Architektur über unsere Spa- und Bewegungsangebote bis hin zur Kulinarik. Viele Dinge waren schon Teil unseres Hauses, bevor sie einen Namen bekamen.

Was braucht Ihr Körper wirklich? Gemeinsam mit dem Institut Lebensenergie starten wir im Bergkristall z. B. neue Longvity-Retreats. Mit Health-Analysen, Bewegung und klaren Impulsen für Ihre Gesundheit. Mehr zu unseren Retreats auf der Website:





LANGLEBIGKEIT
BEDEUTET NICHT,
DEM LEBEN MEHR
JAHRE ZU GEBEN.
SONDERN JEDEM
JAHR MEHR LEBEN.

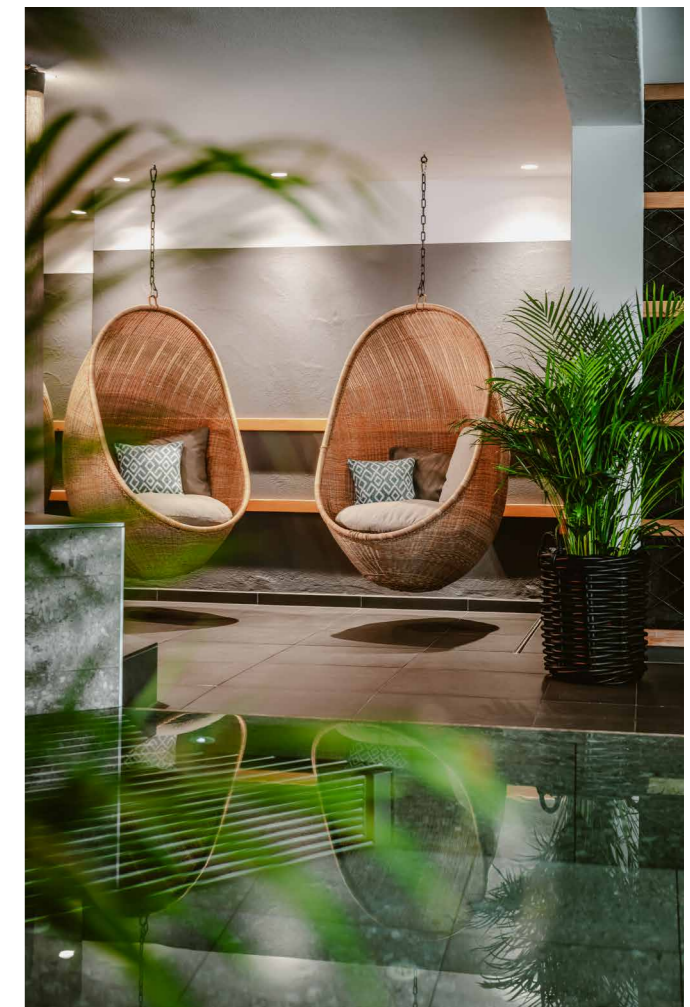
UMBEGUNG

DIE NATUR ALS RESET-KNOPF

Wo wir uns aufhalten, formt uns oft mehr, als wir glauben. Die Umgebung prägt unser Wohlbefinden, unser Verhalten und unsere Stimmung tiefgreifend. Natur, Wald und Wasser wirken beruhigend. Laute, dichte, urbane Räume können Stress verstärken. Draußen aber passiert etwas Entscheidendes. Der Körper beginnt umzuschalten. Cortisol sinkt. Puls und Blutdruck finden zurück in einen ruhigeren Rhythmus. Der Parasympathikus übernimmt, jener Teil unseres Nervensystems, der für Regeneration zuständig ist. Vitamin D wird gebildet und Zellen werden besser mit Sauerstoff versorgt. Das Immunsystem ist wach, aber nicht angespannt. Auch im Kopf entsteht Raum und die Gedanken ordnen sich neu.

Für ein gesundes, langes Leben ist das mehr als ein schöner Nebeneffekt. Denn chronischer Stress gilt als einer der größten Beschleuniger biologischer Alterung. Zeit im Grünen wirkt wie ein natürlicher Entzündungshemmer. Bewegung draußen verstärkt diesen Prozess. Muskeln werden aktiviert, das Nervensystem reguliert sich. Körper und Geist arbeiten wieder im Einklang.

Im Bergkristall liegt diese Kraft direkt vor der Tür: Wanderungen mit Panoramansicht, Waldbaden, idyllische Plätze am Wasser. Unser Wildpark als Beobachtungsort. Geräusche, Gerüche, Farben. Regeneration, die über alle Sinne wirkt. Manchmal braucht es nur einen Schritt hinaus.





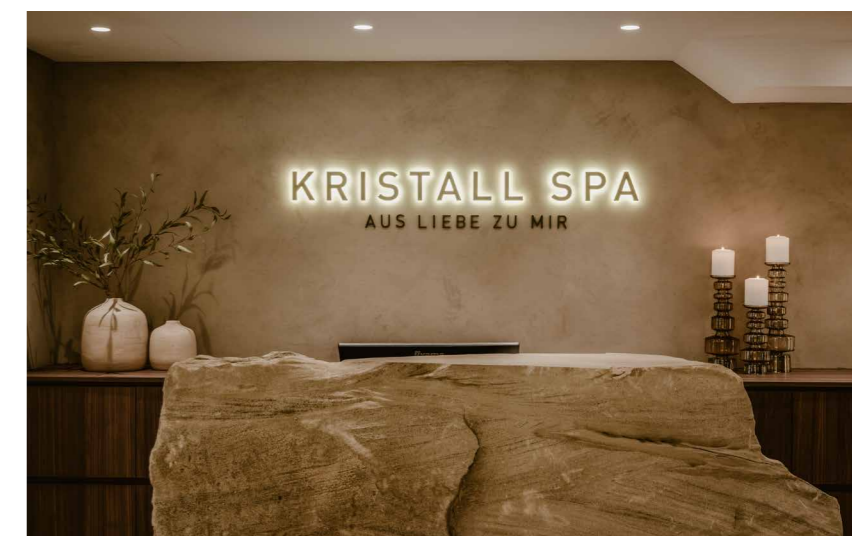
DESIGN

DIE ARCHITEKTUR DER LEICHTIGKEIT

Räume wirken immer auf uns. Auch wenn wir sie kaum bewusst wahrnehmen. Licht, Proportionen, Materialien, Farben und Düfte. Sie beeinflussen, wie wir denken, wie wir atmen, wie wir schlafen. Architektur ist nie neutral. Sie kann Stress verstärken oder ihn verringern.

Natürliches Licht steuert unseren Melatonin-Haushalt und damit unseren Schlaf. Hohe Decken fördern Weite im Denken. Warme, natürliche Materialien reduzieren unterbewusst Stress. Farben beeinflussen Herzfrequenz und Atemrhythmus. Was nach Gestaltung klingt, ist in Wahrheit Biologie.

Wir verbringen rund neunzig Prozent unserer Zeit in Innenräumen. Wenn diese Räume dauerhaft laut, grell oder überladen sind, reagiert unser Nervensystem entsprechend. Reizüberflutung beschleunigt die mentale Erschöpfung.

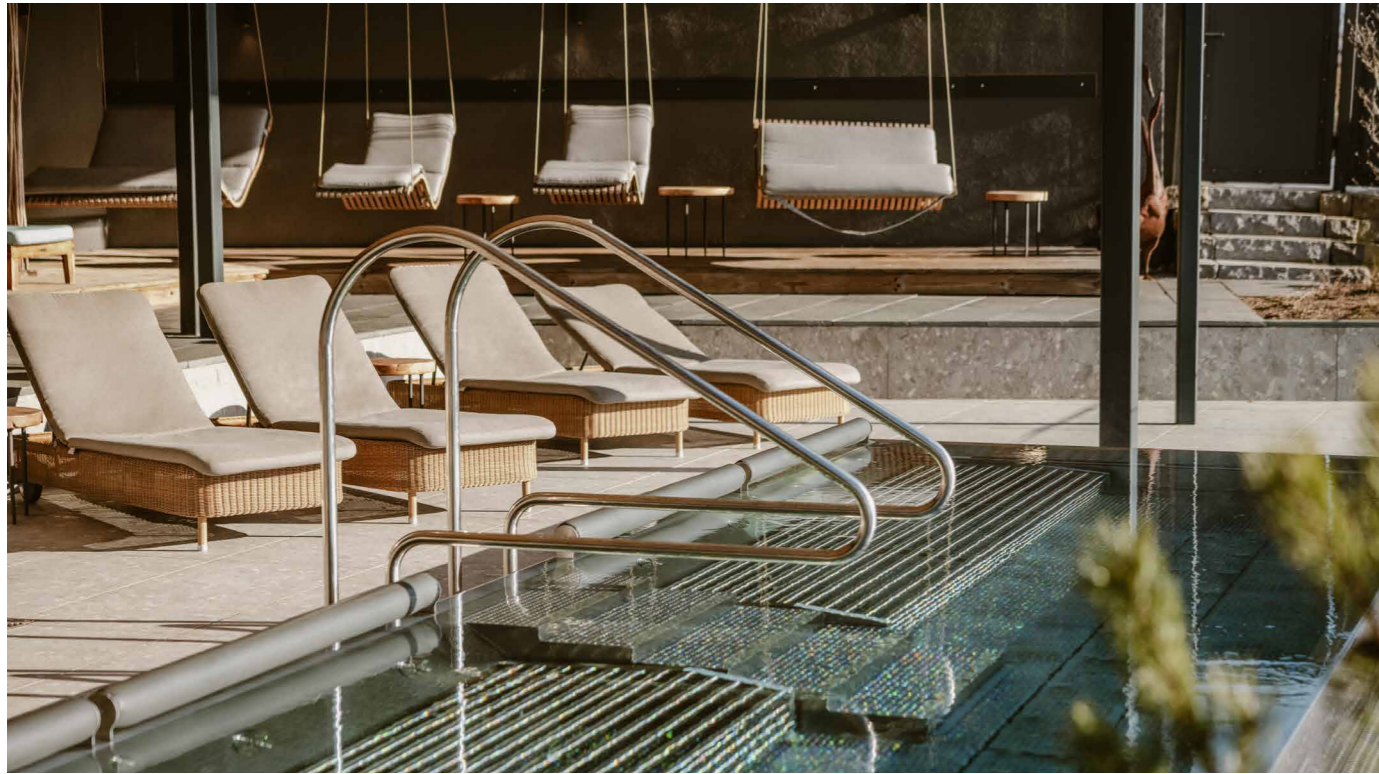


ARCHITEKTUR FORMT NICHT NUR UNSERE RÄUME, SIE FORMT UNS

Eine Umgebung, die klar, ruhig und natürlich gestaltet ist, entlastet dagegen. Weniger Stress bedeutet bessere Zellregeneration. Und genau hier beginnt die Langlebigkeit. Im Bergkristall setzen wir deshalb auf biophiles Design – die Verbindung von Natur und Innenraum.

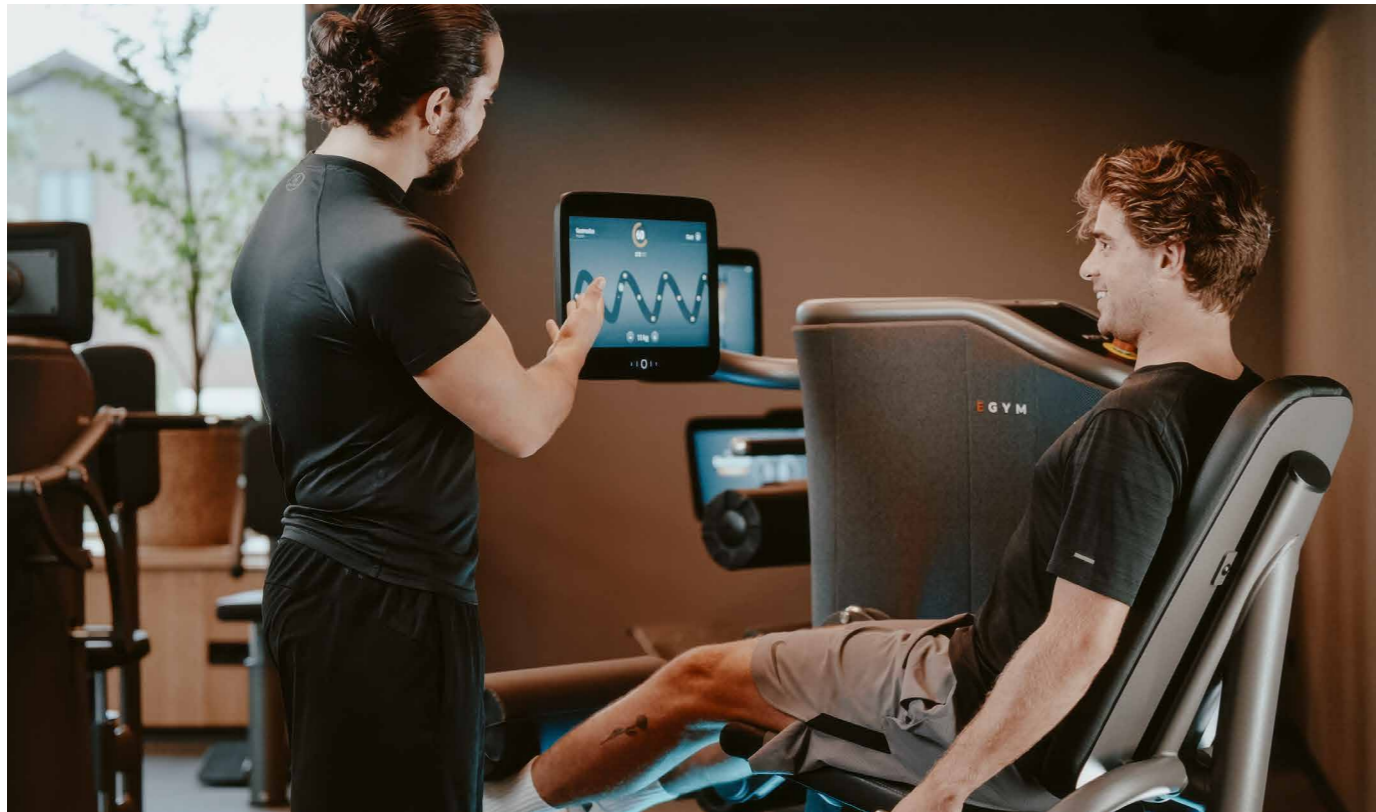
Stein, Holz, Wasser, Pflanzen.

Unser Nagelfluhgestein als erdendes Element. Materialien, die nicht nur gut aussehen, sondern gut tun. Räume, die Weite schaffen und dennoch Geborgenheit geben. Architektur kann ausbalancieren. Dem haben wir uns im Bergkristall verschrieben.



Weitblick ist mehr als eine Aussicht

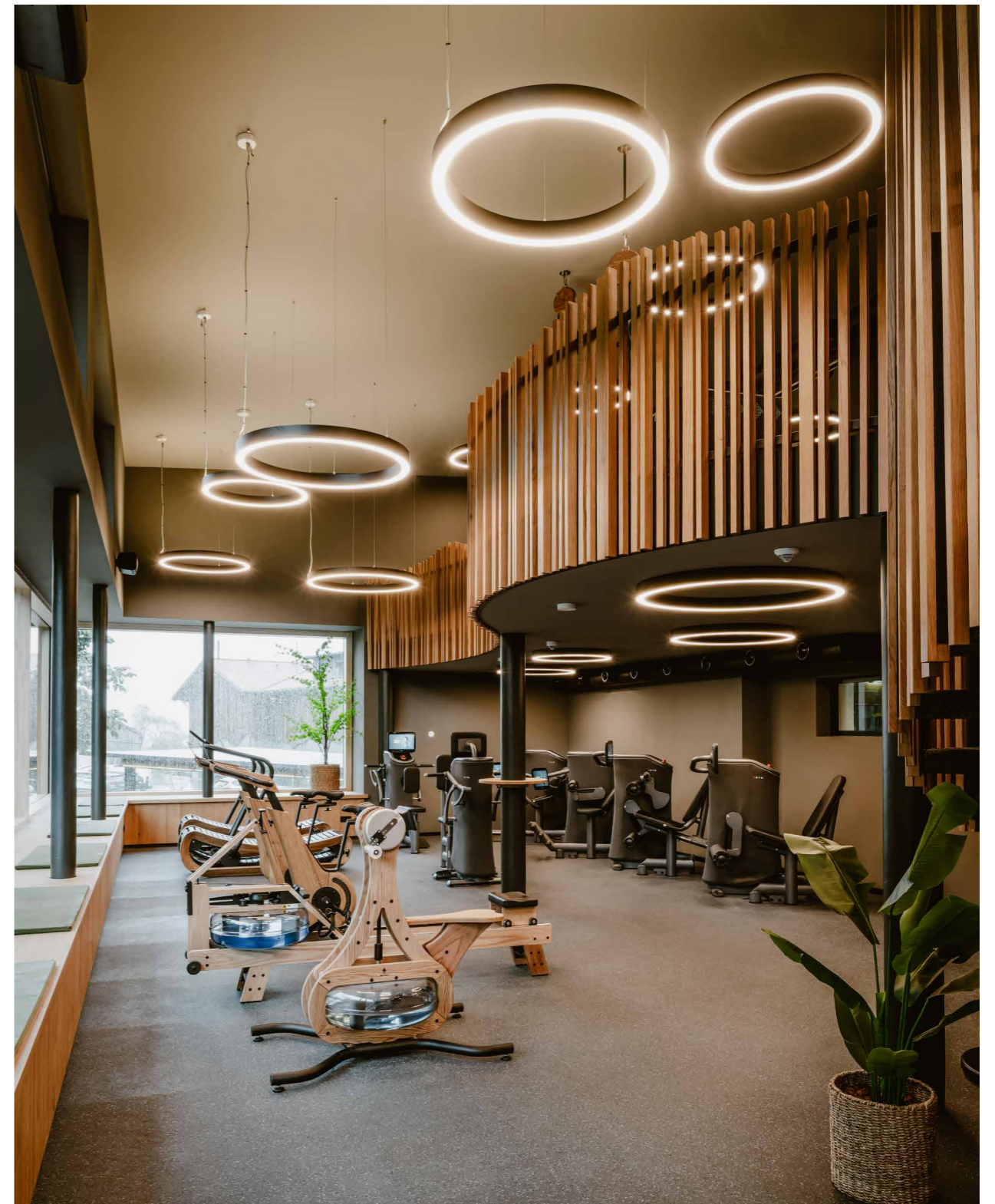
BEWEGUNG

**KRAFT ALS BASIS
FÜR PRÄVENTION**

Ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper ohne Training Muskelmasse zu verlieren. Jährlich ein bis zwei Prozent. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, Altersprozesse beschleunigen sich unbemerkt. Muskelkraft ist deshalb kein Lifestyle-Thema, sondern Prävention. Gezieltes Krafttraining erhält Muskelmasse, stabilisiert Knochen und verbessert die Blutzuckerregulation.

Entzündungshemmende Botenstoffe werden aktiviert, der Körper bleibt leistungsfähig. Das Risiko für Stürze sinkt, die Selbstständigkeit im Alter steigt. Auch mental verändert sich viel. Wer trainiert, entwickelt Disziplin und Vertrauen in den Körper. Im Bergkristall verbinden wir funktionelles Training im Fitness Studio mit Mobility, Outdoor-Bewegung und Regeneration.

Deutschlandweit haben wir das erste Fitness Studio im Hotel mit EGYM-Trainingsystem. Die Geräte passen sich automatisch Ihrem Körper an, stellen Gewicht und Sitzposition ein und analysieren Ihren Fortschritt in Echtzeit.





Die Augen bekommen eine Pause



REGENERATION

SCHLAF IST UNSER REPARATURFENSTER

Wenn wir schlafen, arbeitet der Körper auf Hochtouren. Zellen werden repariert, Hormone ausgeschüttet, das Immunsystem neu kalibriert. Das Gehirn reinigt sich, Erinnerungen werden sortiert. Schlafen ist Erholung in seiner intensivsten Form und deshalb der wichtigste Regenerationsmechanismus überhaupt.

Im Bergkristall schaffen wir ideale Bedingungen dafür: Hochwertige Betten, natürliche Materialien, Dunkelheit und Stille. Leichte, bewusste Kulinarik für stabile Schlafzyklen. Frische Bergluft, Heilklima und Räume, die beruhigen statt reizen. Manchmal ist die wirksamste Maßnahme nicht mehr Aktivität, sondern eine wirklich gute Nacht.





ERNÄHRUNG

**DER DARM IST UNSER
ZWEITES GEHIRN**

Die Gesundheit des Darms spielt eine zentrale Rolle für unser gesamtes Wohlbefinden. Er entscheidet über Energie, Stimmung und Widerstandskraft. Rund siebzig Prozent unseres Immunsystems sitzen hier. Auch ein Großteil des Serotonins, unseres Glückshormons, entsteht im Verdauungstrakt. Entzündungsprozesse, Stoffwechsel, Gewicht – all das wird im Inneren mitgesteuert. Gerät das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht, kann das zu chronischen Entzündungen, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen führen. Was lange unbemerkt bleibt, wirkt im Hintergrund weiter.

Eine stabile Darmflora hingegen gilt als Schutzfaktor. Gute Bakterien helfen, Entzündungen zu reduzieren und biologische Alterungsprozesse zu verlangsamen. Ein gesunder Darm bildet die Basis für innere Stabilität bis ins hohe Alter.



Im Bergkristall verbindet Küchenchef Markus Heimann gekonntes Handwerk mit einer Küche, die stark von Natur, Jahreszeiten und seinen Reisen geprägt ist. Seine Leidenschaft fürs Kochen entstand früh: Aufgewachsen mit gutem, ehrlichem Essen, geprägt von seiner Oma und Mama, wo Familie und Geselligkeit am Tisch immer eine große Rolle spielten.

Unsere Kulinarik folgt einem harmonischen Gedanken: dem gesunden Mittelweg. 80 % bewusst, 20 % genießen. Sich etwas zu gönnen, gehört im Leben dazu. Das entspricht auch dem Alltag vieler Menschen: bewusst leben, ohne dogmatisch zu sein. Genuss und Wohlbefinden gehen im Bergkristall Hand in Hand. Das möchten wir auf jedem Teller zum Ausdruck bringen.

Regionalität, Saisonalität und qualitative Produkte stehen im Mittelpunkt. Wir kochen seit jeher ohne Industriezucker und Weißmehl, dafür mit vielen Ballaststoffen, hochwertigen Proteinen und guten Fetten. Unsere Lebensmittel stammen von Partnern aus der Region oder kleinen Manufakturen im Allgäu – vom Rind- und Kalbfleisch über Eier und Käse bis hin zu Wild aus dem eigenen Gehege. So entsteht eine Küche, die leicht, ausgewogen und voller Geschmack ist. Auch vegetarische und vegane Varianten finden ihren Platz.

Oder wie unser Küchenchef selbst sagt: Der Gast soll beim Essen genauso viel Freude haben, wie wir beim Kochen.

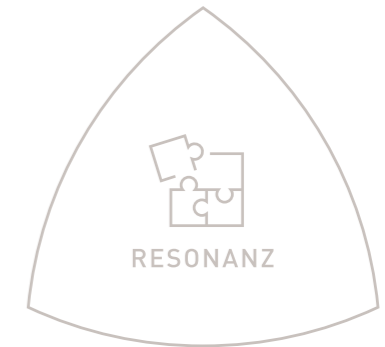
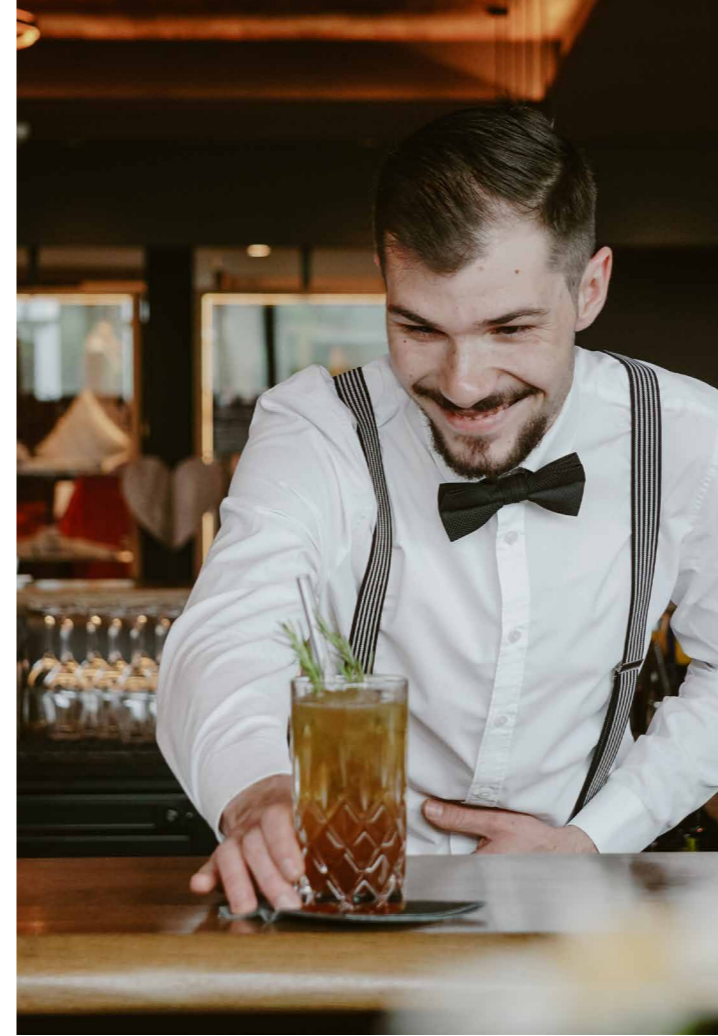


**Neue Aromen entdecken.
Langsamer essen.
Bewusster schmecken.
Wer sich Zeit nimmt, spürt
schnell, wie viel Genuss in
guter Nahrung steckt.
Gesundheit beginnt mit
Qualität, Neugier und der
Freude am Essen.**

RESONANZ

**VERBUNDEN LEBEN
WIR GLÜCKLICHER**

Resonanz bedeutet, sich gesehen zu fühlen. Sinn zu erleben. Teil von etwas zu sein. Das ist sogar biologisch messbar. Unsere soziale Verbundenheit beeinflusst Stresslevel, Immunsystem und Lebenserwartung. Isolation wirkt sich negativ auf den Körper aus. Gemeinschaft hingegen reguliert. Das Bindungshormon Oxytocin wird ausgeschüttet. Wer sich sicher und zugehörig fühlt, lebt nicht nur emotional stabiler, sondern häufig auch länger. Im Bergkristall entsteht Verbindung von selbst. Im Miteinander als Familienbetrieb. In gemeinsamen Erlebnissen. Im Austausch mit Gleichgesinnten. Beim Lachen und Tanzen an der Hansi Bar.



VERBUNDENHEIT
IST DIE RESONANZ
ZWISCHEN ZWEI
SCHWINGUNGEN



DIE REISE NACH
INNEN IST DIE
LOHNENDSTE
ALLER REISEN



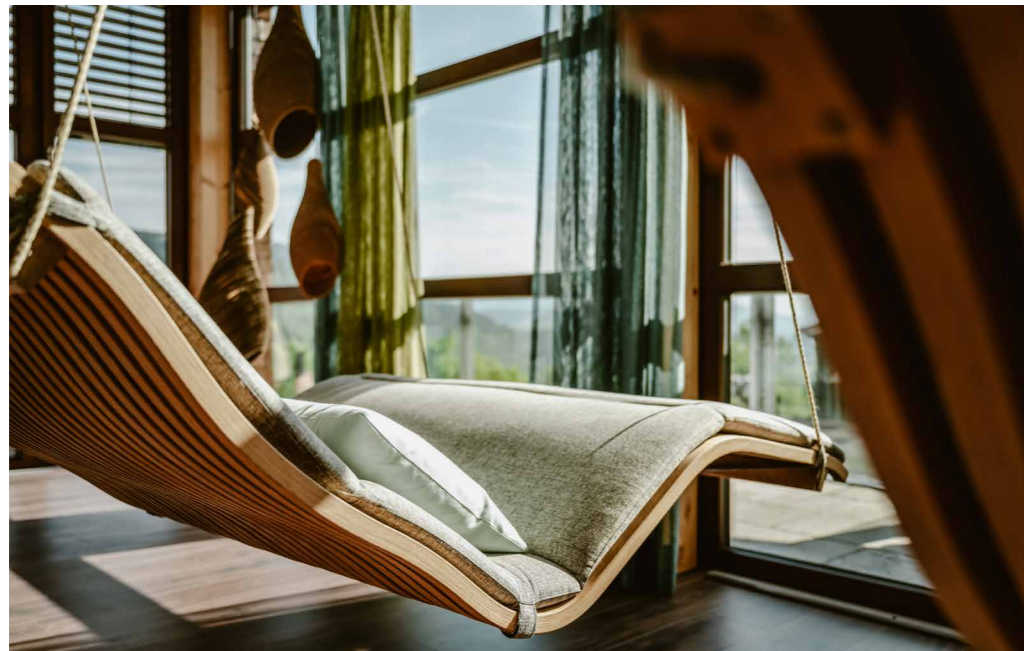
MINDSET

UNSER NERVENSYSTEM DARF AUFATMEN

Ein reguliertes Nervensystem schafft die Basis für Zellreparatur, mentale Klarheit und Fokus. Chronischer Stress dagegen erhöht Cortisol, stört den Schlaf, schwächt das Immunsystem und beschleunigt die Alterung. Breathwork, Yoga, Meditation, Regeneration und bewusste Pausen aktivieren den Parasympathikus. Im Bergkristall leben wir das vor.

Die Anspannung loslassen.

Im Atrium den Moment genießen. Bei uns wird das Wort „müssen“ aus dem Wortschatz gestrichen. Und im Kristall Spa bringen die Energiefelder Licht, Kraft und Klarheit in Balance.



Die Kunst, gut zu leben

Wir brauchen immer nur genug Mut für den nächsten Schritt, nicht für die ganze Treppe. Meistens muss es kein radikaler Neustart sein. Ein kleiner Impuls kann ausreichen, wenn er hängen bleibt. Ein Zusammenhang, der einem plötzlich klar wird. In Masterclasses, Workshops und Gesprächen teilen wir Wissen zu Ernährung, Darmgesundheit und Regulation. Verständlich, fundiert, alltagstauglich. Auch die Schrothkur oder ein bewusster Reset während eines Retreats öffnen neue Perspektiven. Die Inspiration entsteht im Bergkristall dadurch von selbst.





FEDERLEICHT

Dieses Magazin fühlt sich anders an. Und das ist kein Zufall. Gedruckt auf Holmen TRND, einem hochwertigen, ungestrichenen Papier mit natürlicher, leicht rauer Oberfläche. Es wird aus frischen Holzfasern und Nebenprodukten der Holmen-Holzindustrie und nachhaltig bewirtschafteter Wälder hergestellt. Ein Magazin mit mehr Seele und Substanz.

Nehmen Sie sich einen **MOMENT**.

Bergkristall
MEIN RESORT IM ALLGÄU

Hotel Bergkristall GmbH & Co. KG | Willis 8, D-87534 Oberstaufen
+49 8386 911-0 | wellness@bergkristall.de | bergkristall.de