KRALLERHOF

Genuss mit Wirkung

Hotel Krallerhof führt Longevity-Kulinarik ein - Vitalstoffreiche Ernährung für mehr Lebensqualität

Wissenschaft trifft Geschmack: Das Fünf-Sterne-Hotel Krallerhof in Leogang bietet ab sofort ein kulinarisches Konzept an, welches Genuss mit noch mehr gesundheitlichem Mehrwert verbindet. Mit dem neuen Longevity-Menü setzt das renommierte Haus auf Speisen, die gezielt die Zellgesundheit fördern, Entzündungen hemmen und die Darmflora stärken – forschungsbasiert, regional verankert und nahtlos in das bereits bestehende Kulinarik-Angebot integriert. Ob beim Frühstück, Nachmittagssnack oder dem Dinner: Gäste entscheiden sich für Gerichte, die auf den aktuellsten Erkenntnissen der Mikrobiomforschung und Mitochondrienmedizin basieren. Gleichzeitig sind die Speisen frei von industriell verarbeitetem, raffiniertem Zucker oder minderwertigen Fetten. Die Zutaten werden schonend gegart, gedämpft oder bei niedriger Temperatur zubereitet, um Nährstoffe und natürliche Strukturen bestmöglich zu erhalten. Bereits beim Frühstück gibt es selbstgebackenes Brot aus regionalem Getreide, fermentiertes Gemüse oder Kurkuma-Shots. Am Nachmittag sorgen Salate mit pflanzlichen Eiweißquellen und Wildkräutern für neue Energie. Abends stehen schließlich unter anderem Lachsforelle aus lokaler Zucht, Bio-Gemüse aus regenerativer Landwirtschaft oder ein Linsen-Curry mit Kurkuma auf dem Menü – abgerundet von dunkler Schokolade mit frischen Beeren. Schon bei der Anreise erhalten Erholungssuchende eine Einführung in das Konzept, ergänzt durch ein Leitsystem: Ein blauer Punkt am Buffet markiert die Longevity-optimierten Gerichte – begleitet von Empfehlungen zur Kombination und Zusammenstellung. Das Menü wird ganzjährig angeboten und ist auch für vegane, vegetarische, gluten- oder laktosefreie Ernährungsformen geeignet. Weitere Informationen finden sich unter: www.krallerhof.com

Entwickelt wurde das neue Ernährungsangebot von einem interdisziplinären Team des Krallerhofs, in Zusammenarbeit mit der österreichischen Mikrobiom-Spezialistin und Triathletin Simone Kumhofer, deren Expertise in der Forschung rund um Darmgesundheit und Langlebigkeit in das Konzept eingeflossen ist.

…/2

Neben der Stärkung des Immunsystems, der Entzündungshemmung und der Zellgeneration werden darüber hinaus auch Verbesserungen in Bereichen wie Schlafqualität, Verdauung, Energieniveau und mentaler Klarheit angestrebt. Das Menü steht allen Gästen offen und ist im regulären Frühstücks- und Buffetangebot inkludiert – unabhängig davon, ob Hotelgäste am Longevity-Retreat teilnehmen oder sich einfach bewusst ernähren möchten.

Das Longevity-Menü ist Teil des umfassenden Gesundheitsprogramms „Regeneration & Longevity by Krallerhof“, das sich über das gesamte Jahr hinweg erstreckt. Es vereint präventive Gesundheitsangebote wie Rotlicht- und Kältetherapie, IHHT-Höhentraining, Atemarbeit oder Mikrobiomanalysen mit individuellem Coaching. Zwei mehrtägige Veranstaltungen stellen jährlich besondere Highlights dar: Beim „Longevity & Biohacking Retreat by Krallerhof“ lernen die Teilnehmenden, wie sich aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft in den Alltag übertragen lassen. Das „Women of Longevity Retreat“ richtet sich speziell an Frauen und bietet einen geschützten Raum für Regeneration, Wissenstransfer und Erfahrungsaustausch. Beide Retreats sind eingebettet in das ganzheitliche Spa- und Erholungskonzept des Hotels und werden durch Vorträge, Workshops und individuelle Messverfahren wie HRV-Analysen oder Bluttests begleitet.

Hotel Krallerhof – Avantgarde seit 1956

Das Fünf-Sterne-Hotel Krallerhof in Leogang im Salzburger Land zeichnet sich als eines der renommiertesten Häuser Österreichs durch Mut zur Innovation, Leidenschaft für die Zukunft und Kraft des Neuen aus. Bereits in vierter Generation lenkt die Gastgeberfamilie Altenberger mit Leidenschaft die Geschicke des Hauses. Die Gäste erwartet neben 124 eleganten Zimmern und Suiten ein Restaurant mit Terrasse und die prämierte Hotelbar Glocke.Die Bar. Weiterhin sind im gesamten Haus fast 500 Kunstwerke von renommierten österreichischen und internationalen Künstlern zu bewundern. Das familienfreundliche REFUGIUM lockt mit Saunen, Dampfbädern, einem Indoor- und Outdoorpool sowie Behandlungsräumen für Beauty- und Körperbehandlungen. Neu seit April 2023 ist das ikonische Spa ATMOSPHERE by Krallerhof – Adults Only – mit einem 5.500 Quadratmeter großen Natur-Badesee, einem darin eingebetteten Whirlpool und dem 50 Meter Infinity-Pool, sowie zahlreichen Saunen, einer Blauen Grotte als energetisches Zentrum und einem Yogaraum. Der Ruheraum mit Blick auf die Berge ist speziell für Allergiker geeignet und das Café am See mit der versenkbaren Fassade lädt zum Entspannen ein. Gestaltet wurde ATMOSPHERE von Star-Architekt Hadi Teherani. Dank der direkten Lage an der Steinbergbahn bietet der Krallerhof seinen Gästen ganzjährig Erholung und vielfältige Aktivitäten: Wandern, Biken, Bergtouren oder Golfen im Sommer – Skifahren, Snowboarden, Langlaufen, Rodeln im Winter. Die KrallerAlm neben dem Hotel sowie das AsitzBräu und die AlteSchmiede am Asitz bieten kulinarische Abwechslung nicht nur für Krallerhof-Gäste. Mehr dazu unter www.krallerhof.com.

München/Leogang, 28. Juli 2025

Für weitere Informationen:

Victoria Kraft/Carmen Stromberger
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München
T +49(0)89/189478-74
kraft@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de

Magdalena Mandl
Hotel Krallerhof
Rain 6
5771 Leogang
T +43 6583 8246 - 613
magdalena@krallerhof.com
www.krallerhof.com