

# KRALLERHOF

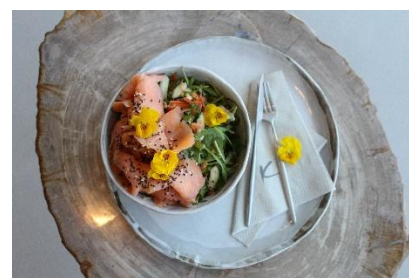
## Genieten met langdurig effect

Hotel Krallerhof introduceert een Longevity-menu - voeding vol vitaliteit voor meer levenskwaliteit

München/Leogang, 29 juli 2025

Waar wetenschap en smaak elkaar ontmoeten: het vijfsterrenhotel Krallerhof in Leogang presenteert een vernieuwend culinair concept dat genieten combineert met een aantoonbare meerwaarde voor de gezondheid. Met het nieuwe Longevity-menu focust het gerenommeerde hotel op gerechten die de gezondheid van cellen stimuleren, ontstekingen tegengaan en de darmflora versterken. Dit is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten, regionaal verankerd en naadloos geïntegreerd in het bestaande culinaire aanbod. Van het ontbijt en de middagsnack tot het diner maken gasten bewust keuzes voor voeding die aansluit bij de nieuwste inzichten op het gebied van microbiomonderzoek en mitochondriale geneeskunde. Tegelijkertijd worden industrieel bewerkte ingrediënten, geraffineerde suikers en schadelijke vetten vermeden. Alle gerechten worden op lage temperatuur gegaard, gestoomd of zachtjes bereid om voedingsstoffen en structuren maximaal te behouden.

Al bij het ontbijt genieten gasten van zelfgebakken brood met lokaal graan, gefermenteerde groenten of kurkuma-shots. 's Middags geven salades met plantaardige eiwitten en wilde kruiden nieuwe energie. Het diner presenteert onder meer lokaal gekweekte zalmforel, biologische groenten uit regeneratieve landbouw of een lizencurry met kurkuma - afgerond met pure chocolade en verse bessen. Direct bij aankomst worden gasten meegenomen in het Longevity-concept. Een eenvoudig en doordachte leidraad helpt bij de keuze: een blauw stipje op het buffet markeert de vitaliteitsbevorderende gerechten, met advies voor optimale combinaties en samenstelling. Het Longevity-menu wordt het hele jaar door aangeboden en is geschikt voor veganistische, vegetarische, glutenvrije en lactosevrije diëten. Meer informatie is te vinden op: [www.krallerhof.com](http://www.krallerhof.com)



Het nieuwe voedingsconcept werd ontwikkeld door een interdisciplinair team van Hotel Krallerhof, in samenwerking met de Oostenrijkse microbiom-expert en triatlete Simone Kumhofer. Haar expertise op het gebied van darmgezondheid en longeviteit vormt de wetenschappelijke basis van het menu. Naast het versterken van het immuunsysteem, het tegengaan van ontstekingen en het stimuleren van celvernieuwing, richt het concept zich ook op merkbare verbeteringen in slaapkwaliteit, spijsvertering, energieniveau en mentale helderheid. Het Longevity-menu is voor alle hotelgasten toegankelijk en inbegrepen bij het reguliere ontbijt- en buffetaanbod - ongeacht of gasten deelnemen aan een Longevity-retreat of simpelweg bewust willen eten tijdens hun verblijf.

Het Longevity-menu maakt deel uit van het uitgebreide gezondheidsprogramma 'Regeneration & Longevity by Krallerhof', dat het hele jaar door loopt. Dit programma combineert preventieve gezondheidsmethoden zoals infrarood- en cryotherapie, IHHT hoogtetra training, ademwerk en microbioomanalyses met persoonlijk coaching op maat. Twee meerdaagse events vormen de jaarlijkse hoogtepunten: tijdens het Longevity & Biohacking Retreat by Krallerhof leren deelnemers hoe zij actuele wetenschappelijke inzichten kunnen integreren in hun dagelijks leven. Het 'Women of Longevity Retreat' is speciaal gericht op vrouwen en biedt een veilige omgeving voor regeneratie, kennisoverdracht en het delen van ervaringen. Beide retreats zijn ingebed in het holistische spa- en ontspanningsconcept van het hotel en worden begeleid door lezingen, workshops en individuele metingen zoals HRV-analyses of bloedtesten.

#### **Hotel Krallerhof - Avant-garde sinds 1956**

Het vijfsterrenhotel Krallerhof in Leogang, in Salzburgerland, behoort tot de meest gerenommeerde hotels van Oostenrijk - dankzij de innovatieve visie, toekomstgerichte aanpak en de kracht om telkens nieuwe wegen in te slaan. Al vier generaties lang wordt het hotel met toewijding geleid door de familie Altenberger. Gasten verblijven in een van de 124 elegante kamers en suites, genieten van een restaurant met zonneterras en de bekroonde hotelbar Glocke. Die Bar. Door het hele hotel zijn bijna 500 kunstwerken van toonaangevende Oostenrijkse en internationale kunstenaars te bewonderen. Het gezinsvriendelijke wellnessgedeelte REFUGIUM biedt sauna's, stoombaden, een binnen- en buitenzwembad en behandelkamers voor beauty- en lichaamsbehandelingen. Sinds april 2023 vormt het iconische Adults Only-spa ATMOSPHERE by Krallerhof een rustgevend hoogtepunt - ontworpen door sterarchitect Hadi Teherani. De spa beschikt over een natuur zwemmeer van 5.500 m<sup>2</sup>, een ingebouwde whirlpool, een 50 meter lange infinity-pool, diverse sauna's, een Blauwe Grot als energetisch middelpunt en een yogaruimte. Een allergievriendelijke ontspanningsruimte met uitzicht op de bergen en het café aan het meer met een intrekbare gevel maken de ervaring compleet. Dankzij de ligging direct aan de Steinbergbahn biedt Krallerhof het hele jaar door volop natuur en activiteit: wandelen, fietsen, bergtochten of golfen in de zomer - skiën, snowboarden, langlaufen of rodelen in de winter. Voor culinaire afwisseling zorgen naastgelegen KrallerAlm, het AsitzBräu en de AlteSchmiede - ook voor gasten van buiten het hotel. Meer informatie: [www.krallerhof.com](http://www.krallerhof.com).



Meer persinformatie:

Lotte Hill-Bolscher / Rosan Wick  
STROMBERGER PR GmbH  
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188  
81379 München, Duitsland  
T +49 (0)89 / 189 478 - 76  
[hill@strombergerpr.de](mailto:hill@strombergerpr.de)  
[www.strombergerpr.de/nl](http://www.strombergerpr.de/nl)

Magdalena Mandl  
Hotel Krallerhof  
Rain 6  
5771 Leogang, Oostenrijk  
T +43 6583 8246 - 613  
[magdalena@krallerhof.com](mailto:magdalena@krallerhof.com)  
[www.krallerhof.com](http://www.krallerhof.com)