2025 AUSGABE **02**

ANKOMMEN

DAS MAGAZIN DER **BIO HOTELS**



Forever Young!
Was ist dran am Longevity-Hype?

→ **S. 08**

Read online
DE | EN | IT

BIO HOTELS®

www.biohotels.info



Die BIO HOTELS sind eine Wertegemeinschaft von Hoteliers in Deutschland, Österreich, Italien, Griechenland und Slowenien, die sich mittels einer verpflichtenden Zertifizierung maximaler Nachhaltigkeit und höchsten Qualitätsstandards verschrieben haben.
Seit ihrer Gründung im Jahr 2001 setzen die BIO HOTELS höchste Maßstäbe für umweltbewussten Tourismus und nachhaltiges Wirtschaften. Dies betrifft nicht nur die Verwendung von Lebensmitteln aus kontrolliert biologischem Anbau, sondern auch Bereiche wie Kosmetik, Reinigungsmittel, Mitarbeiterführung, Energiemanagement und vieles mehr. Unabhängige Kontrollstellen sorgen für die Einhaltung der strengen Richtlinien der Gruppe, wodurch maximale Transparenz für die Gäste gewährleistet wird.

Die kompromisslose Verpflichtung zu 100 Prozent Bio, maximaler Nachhaltigkeit und höchsten Qualitätsstandards ist das Herzstück der Gruppe.

Besuche uns

biohotels.info
instagram.com/biohotels
facebook.com/biohotels

BIO HOTELS®

Liebe Leser:innen

Nachhaltigkeit ist längst kein bloßes Schlagwort mehr – sie ist eine Lebenseinstellung, die unser tägliches Handeln, unsere Ernährung und auch unsere Art zu reisen beeinflusst. Mit dieser Ausgabe unseres Magazins möchten wir dir Inspirationen geben, wie bewusstes Reisen, gesunde Ernährung und ein nachhaltiger Lebensstil zu mehr Wohlbefinden beitragen können.

Ein zentrales Thema dieser Ausgabe ist **Longevity** – das Geheimnis eines langen, gesunden Lebens. Viele unserer BIO HOTELS setzen auf ganzheitliche Konzepte, die Körper und Geist in Einklang bringen: von Fastenwochen über Eisbaden bis hin zu Mental-Health-Praktiken wie Yoga, Meditation & Co. Lass dich überraschen, was alles in deinem Körper passiert, wenn du dich traust, in ein Eisbad zu steigen.
Auch die kulinarische Seite unserer BIO HOTELS wollen wir dir nicht vorenthalten. Diesmal haben wir besondere **vegane Rezepte** aus unseren Hotelküchen zusammengestellt – ein Beweis dafür, dass pflanzliche Küche nicht nur gesund, sondern auch unglaublich vielfältig und genussvoll sein kann. Für alle, die **nachhaltiges Reisen auch in der Stadt** erleben möchten, widmen wir uns dem Thema Green City Trip. Ob Rom, Frankfurt, Augsburg oder Schwerin – diese Städte zeigen, dass bewusster Tourismus auch in urbanen Zentren möglich ist.
Über diese und noch viele weitere Themen sprechen wir in dieser Ausgabe. Viel Freude beim Lesen und lasst uns gemeinsam **ANKOMMEN.** Zu bewussterem Genießen und neuen Perspektiven auf das, was unser Leben und die Welt gesund und glücklich hält.



Herzlichst,
Christian Pfanner
Geschäftsführer BIO HOTELS



8



24

6

Good News Only
Grüne Nachrichten für eine bessere Welt

8

Forever young?
Wie Longevity unser Leben verlängern und verändern kann!

16

Faszination Pferd
Reitabenteuer in den BIO HOTELS erleben

20

Green City Trip
Nachhaltige Städtetrips mit den BIO HOTELS

24

Wie verändert der Klimawandel unsere Urlaube?
Interview

28

Vegane Gaumenfreuden
Rezepte aus unseren Küchen

34

5 Fragen an Chiara vom La Casa di Melo auf Sizilien
Interview

38

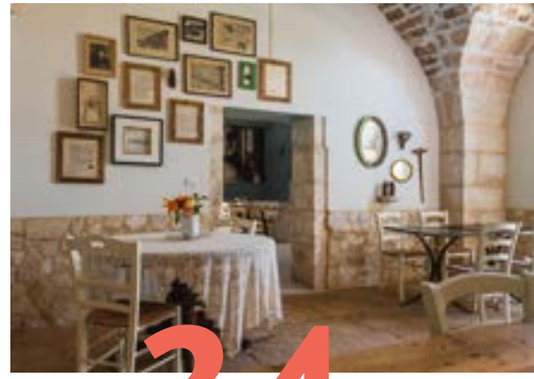
Stand-up-Paddling: Wie geht das vogelfreundlich?
Kolumne

40

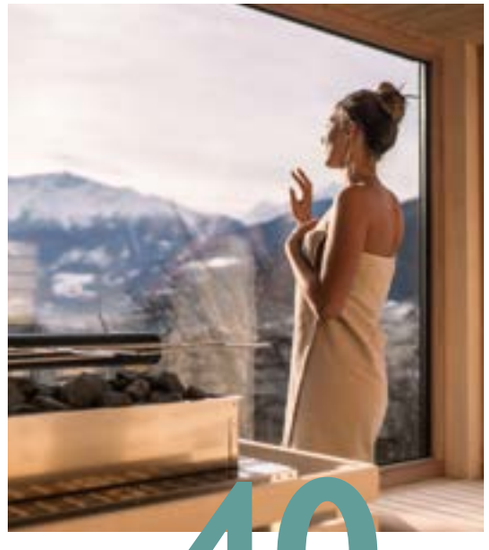
News aus den BIO HOTELS
Wissenswertes

50

Unsere BIO HOTELS
Überblick



34



40

Good News Only

Grüne Nachrichten für eine bessere Welt

Wundermittel Seegras

Durch den Klimawandel wird das Meer wärmer – und Krankheitserreger wie Vibrionen verbreiten sich. Was dagegen helfen kann: Unterwasserwiesen aus Seegras. Studien des GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung in Kiel haben gezeigt, dass insbesondere auf ihren gesunden Blättern Bakterien sitzen, die antibiotisch wirken.

Vom Snack zum Straßenbelag

Stuttgart testet Öko-Asphalt. Auf 2.000 Quadratmetern hat die Stadt eine Straße aus Abfallresten von Cashew-Nüssen gebaut. Das soll CO2-Emissionen im Straßenbau reduzieren. Nun wird beobachtet, wie widerstandsfähig dieses Material ist – wenn alles klappt, könnte es auch anderswo eingesetzt werden.

Fitness für den Kopf

Radfahren, Joggen, Schwimmen sind nicht nur gut für die Muskeln, sondern ebenso für das Gehirn. Forschende, unter anderem von der Universität Oxford, haben in einer Studie bewiesen: Je fitter die Teilnehmenden (65 bis 80 Jahre alt) körperlich waren, desto besser fielen ihre kognitiven Tests aus.

Guter Sonnenschutz

In vielen Sonnencremes sind umstrittene Nano-Partikel enthalten. Unklar ist, wie diese sich auf verletzter Haut auswirken und inwieweit sie die Umwelt schädigen. Teils verbergen sie sich auch in zertifizierter Naturkosmetik – doch es gibt Alternativen. Ob die Partikel enthalten sind, verrät ein Blick auf die Inhaltsstoffe: Der Hinweis „nano“, zeigt die Verwendung an.

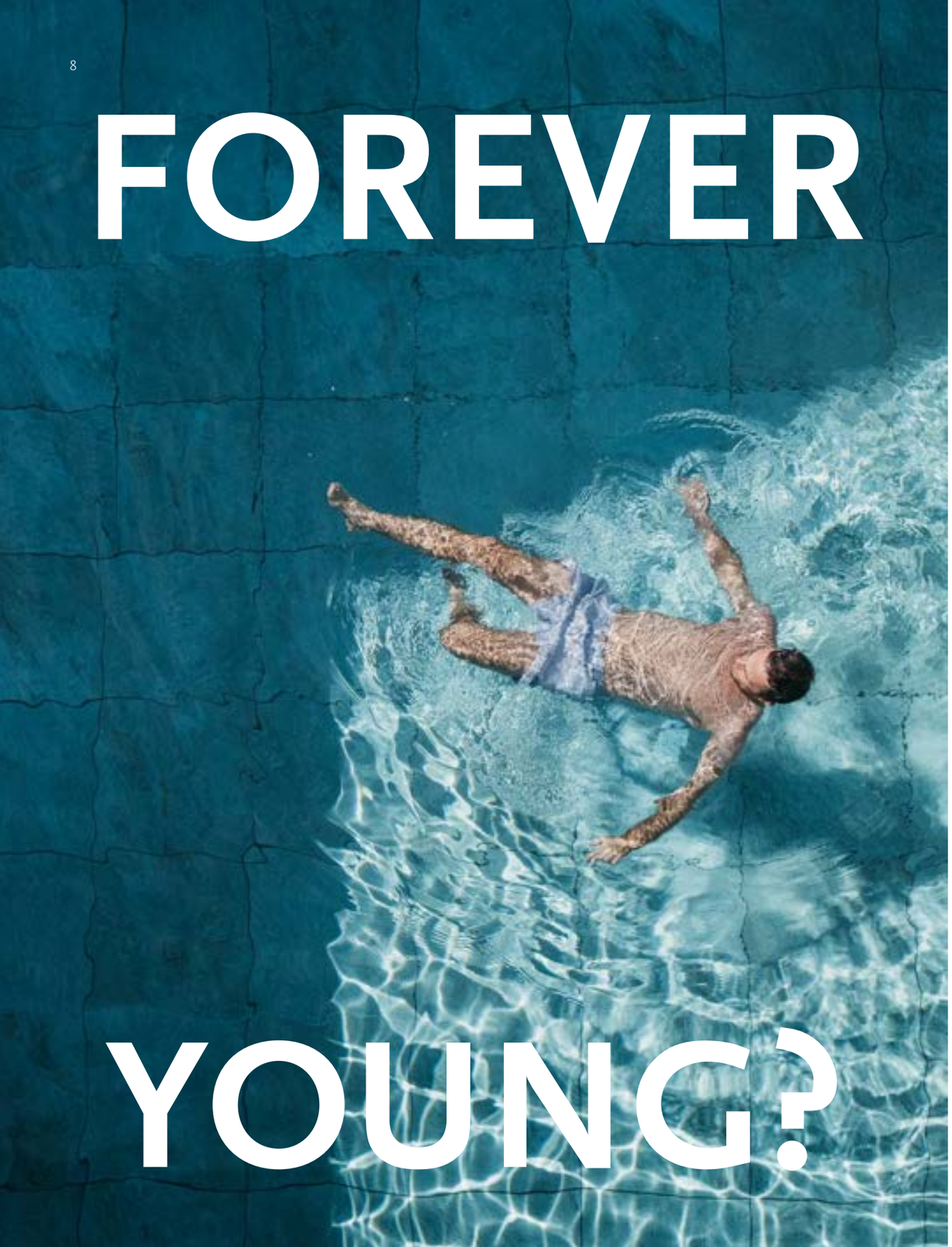
Keine Angst vorm Hai

Hierzulande wird sich eher kein gefährlicher Hai rumtreiben. Und auch weltweit ist die Wahrscheinlichkeit von einem gebissen zu werden, verschwindend gering. Falls man sich beim Surfen trotzdem fürchtet, sollte man sein Brett beleuchten. Eine Studie aus Südafrika fand heraus: Licht schreckt weiße Haie ab.

Nachhaltige Trendsetter

Ein luftiges Kleid oder eine Bluse selbst nähen? Mit Nähsets samt Anleitung kann das auch Anfängerinnen gelingen. Modedesignerin Juliana Martejevs hat dazu ein Start-up gegründet. Sie hofft, dass sich durch DIY mehr Menschen bewusst werden, welche Arbeit in der Herstellung eines Kleidungsstücks steckt.





Wie Longevity unser Leben verlängern und verändern kann!

In einer Welt, in der ein gesundes und erfülltes Leben immer mehr in den Fokus rückt, gewinnt ein Trend zunehmend an Bedeutung: Longevity. Mehr als nur ein Buzzword, beschreibt der Begriff eine Wissenschaft, die sich intensiv mit den Geheimnissen eines langen, gesunden Lebens auseinandersetzt. Dabei geht es nicht nur um das Erreichen eines hohen Alters, sondern um das bewusste Gestalten der Jahre, die vor uns liegen.

Biohacker, Forscher und Mental Health Coaches setzen auf innovative Methoden, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Von mentalen Praktiken wie z.B. Atemtechniken und Meditation über Eisbaden und das Revival traditioneller Heilmethoden wie Moorbäder bis hin zum Fasten – Longevity ist facettenreich, gewinnt immer mehr Anhänger und erobert zunehmend auch die Welt der BIO HOTELS.

Mentale Stärke:

Das Fundament für ein langes und erfülltes Leben

Langlebigkeit beginnt im Kopf – denn psychische Gesundheit ist der ultimative Jungbrunnen. Stress, Schlafmangel und emotionale Belastungen sind wahre Lebenszeit-Räuber. Forschungen zeigen, dass Achtsamkeitstechniken, Meditation und gezieltes Stressmanagement entscheidende Faktoren sind, um nicht nur gesünder, sondern auch länger zu leben.

Atemtechniken, Yoga und gezielte Entspannungstechniken helfen dabei, den Geist zu beruhigen und das Nervensystem in Balance zu bringen. Gerade in einer hektischen Welt voller äußerer Reize ist es entscheidend, sich bewusst Inseln der Ruhe zu schaffen. Viele BIO HOTELS haben genau darauf spezialisierte Programme entwickelt, die Gästen helfen, in ihre mentale Kraft zu kommen und so ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Naturhotel Chesa Valisa

Tom Kraus ist Mental Health Coach im Naturhotel Chesa Valisa. Auf Wunsch begleitet er Gäste mit individuell angepassten Techniken zu mehr Achtsamkeit, Resilienz und emotionaler Stabilität. „Unsere mentale Gesundheit beeinflusst direkt unser körperliches Wohlbefinden. Wer lernt, Stress aktiv zu reduzieren, sich zu fokussieren und innere Ruhe zu finden, hat langfristig mehr Energie und Lebensfreude“, erklärt er.

Biohotel Rupertus

Nadja Blumenkamp aus dem Bio Hotel Rupertus setzt auf die Kraft der Natur und das Konzept des Waldbadens, um Stress abzubauen und die mentale Gesundheit zu stärken. Gäste des Hotels erleben unter ihrer Anleitung geführte Waldmeditationen und Achtsamkeitsübungen, die helfen, sich wieder mit der Natur zu verbinden.

Naturresort Gerbehof

Ursula Wagner vom Naturresort Gerbehof lädt ihre Gäste dazu ein, eine ganzheitliche Sichtweise auf Körper, Geist und Seele zu entwickeln. Sie ist zertifizierte Philippi-Therapeutin und bietet im Gerbehof diverse Treatments wie z.B. Biomotivation an, die zum Stressabbau sowie zur Prävention und Erholung bei Erschöpfung helfen und neue Motivation für einen achtsamen Alltag schenken.



Mehr Achtsamkeit, Resilienz und emotionale Stabilität

Eisbaden

Der Frischekick für Körper, Geist und Immunsystem

Kaum ein Trend hat in den letzten Jahren für mehr Aufsehen gesorgt als das Eisbaden. Influencer tauchen in gefrorene Seen, Wim-Hof-Jünger schwören auf die heilende Kraft der Kälte. Und tatsächlich: Wissenschaftliche Studien belegen, dass kalte Temperaturen die Zellregeneration ankurbeln, das Immunsystem stärken und sogar Entzündungsprozesse im Körper reduzieren können. Die Durchblutung wird angekurbelt, Endorphine fluten den Körper. Der zertifizierte Wim-Hof-Trainer Daniel Ruppert stand uns für ein Interview zu dem Mega-Trend Rede und Antwort:

Daniel, immer mehr Menschen begeistern sich fürs Eisbaden. Was genau kann die Kälte für unsere Gesundheit bewirken?

Ein Eisbad ist ein natürlicher Stressreiz für den Körper, der eine sofortige Thermoregulation erfordert. Dabei wird eine große Menge Adrenalin ausgeschüttet. Studien zeigen, dass dieses Adrenalin entzündungshemmend wirkt und die Produktion von Anti-Entzündungsproteinen steigert. Zudem wird die Anzahl der weißen Blutkörperchen erhöht, was das Immunsystem stärkt. Dieser Effekt hält bis zu sechs Tage nach einem Eisbad an und trägt zur allgemeinen Gesundheit bei.

Kann Eisbaden dabei helfen, den Körper besser auf Stress zu trainieren?

Absolut. Eisbaden setzt den Körper einem kontrollierten Maximalstress aus, der eine Reihe biochemischer und hormoneller Regulationsprozesse auslöst. Diese Anpassungen helfen uns, auch mit alltäglichem Stress besser umzugehen. Der Körper lernt durch diesen gezielten Kältereiz nämlich nicht, Stress zu vermeiden, sondern ihn zu bewältigen. Und nach der anfänglichen Kältereaktion folgt eine Phase tiefer Entspannung – das Herz schlägt ruhiger, der gesamte Organismus beruhigt sich. Wer regelmäßig Eisbaden geht, programmiert sein System also neu: Stress wird nicht mehr als Bedrohung wahrgenommen, sondern als ein natürlicher Prozess, der in eine Phase der Erholung mündet.



Was würdest du Einsteigern empfehlen?

Am besten startet man mit der kalten Dusche zu Hause. Beginne mit 30 Sekunden kaltem Wasser, von den Beinen aufwärts bis zum Oberkörper. Jede Woche kann man die Dauer etwas verlängern, um sich langsam an die Kälte zu gewöhnen. Der Morgen ist die beste Zeit dafür, denn dann ist der Cortisolspiegel natürlich erhöht, und eine kalte Dusche gibt dem Körper eine Extraportion Energie für den Tag. Wenn man sich an kalte Duschen gewöhnt hat, kann man den nächsten Schritt gehen und einmal pro Woche in einen See steigen – für maximal zwei bis drei Minuten. Das sollte am besten nicht allein geschehen, sondern mit einer vertrauten Person. In der Gruppe macht es nicht nur mehr Spaß, sondern ist auch sicherer.

Neugierig geworden und Lust auf den Sprung ins kalte Wasser? Das Berghüs Schratt und das Natur-Resort Retter bieten regelmäßig Eisbaden-Workshops und Wim-Hof-Retreats an. Hier kannst du unter professioneller Anleitung lernen, wie du die Kälte effektiv für dich nutzt – und dabei in der Gruppe eine einmalige Erfahrung machen.

Berghüs Schratt

RETTER Bio-Natur-Resort



Das Comeback des Moorbads

Heilender Schlamm mit ganz viel Benefits

Was nach einem Relikt aus der Kurhotel-Ära der Großeltern klingt, erlebt derzeit ein luxuriöses Revival: Moorbäder. Diese tiefschwarze, mineralstoffreiche Masse, die traditionell zur Regeneration des Körpers genutzt wurde, feiert ein spektakuläres Comeback in modernen Wellness-Oasen.

Im Biohotel „moor&mehr“ etwa wird die Kraft des Moors genutzt, um Entzündungen zu lindern, die Haut zu verjüngen und den Körper zu entgiften. Die mineralreichen Schlammbäder werden in Verbindung mit Massagen und Detox-Programmen angeboten und sind der perfekte Mix aus Tradition und moderner Longevity-Philosophie.

Die Moorbäder im Biohotel „moor&mehr“ in Bad Kohlgrub sind voll gepackt mit natürlichen Mineralien, Nährstoffen und Vitalstoffen und werden dort traditionell dickbreiig angewendet. Das Besondere an dem Bad Kohlgruber Moor: Es ist ein Bergkiefern-Hochmoor, das wissenschaftlich als das bestuntersuchte Moor weltweit gilt. Erhitzt auf 42 Grad, wärmt und durchblutet es den ganzen Körper und fördert die Ausscheidung von Schadstoffen. Sozusagen ein natürliches Detoxing, das als langanhaltendes Wohlbefinden noch Tage nach der Anwendung wirkt.





moor&mehr
Bio-Kurhotel

FASTEN: DIE ULTIMATIVE VERJÜNGUNGSKUR

Kaum eine Methode zur Lebensverlängerung ist so gut erforscht wie das Fasten. Intervallfasten, Heilfasten oder ayurvedisches Detox – die bewusste Nahrungskarenz sorgt dafür, dass der Körper in einen Reparaturmodus wechselt und sich selbst regeneriert. Autophagie, der „Selbstreinigungsprozess“ der Zellen, wird angeregt, Entzündungen gehen zurück und der Stoffwechsel bekommt ein Reset.

Fastenkuren sind in den BIO HOTELS eines der am häufigsten angebotenen Gesundheitsprogramme. Ein idealer Rückzugsort für Fastende ist zum Beispiel das Biohotel Tiefleiten in Bayern. Als reines Fastenhotel hat es sich auf verschiedene Methoden spezialisiert, darunter Heilfasten nach Buchinger, Basenfasten oder Intervallfasten. Hier erleben Gäste einen ganzheitlichen Ansatz: sanfte Bewegung, wohltuende Natur und professionelle Begleitung durch Experten machen den Fastenprozess zu einer regenerierenden und inspirierenden Erfahrung. In der ruhigen, natürlichen Umgebung des Bayerischen



Waldes fällt es besonders leicht, sich auf den eigenen Körper zu besinnen und eine nachhaltige Veränderung im Lebensstil zu verankern.

BioLandgut
Tiefleiten
Fastenhotel

Nachhaltige Reitabenteuer in den BIO HOTELS erleben



BIO HOTELS®

Unberührte Natur erleben, begleitet vom sanften Trab der Hufe und dem Duft frischer Waldluft in der Nase: In den BIO HOTELS können Gäste die besondere Magie des Reitens erleben. Nachhaltig und naturnah.

Hier bedeutet Reiten mehr als Sport: Es ist eine Verbindung zur Natur, ein Gefühl von Freiheit und ein respektvoller Umgang mit Tier und Umwelt. Reiten ist mehr als ein Sport – es ist ein ganzheitliches Erlebnis. Es stärkt den Körper, verbessert Gleichgewicht und Koordination und schenkt mentale Entspannung. In einer hektischen Welt ist es der perfekte Gegenpol: Beim Reiten zählt nur der Moment. Der Stress des Alltags schwindet, der Rhythmus der Pferdebewegungen wirkt beruhigend, und die enge Verbindung zum Tier stärkt Selbstbewusstsein und Empathie. Eine Auszeit, die Freiheit und inneren Frieden vereint.

In folgenden BIO HOTELS finden Pferdeliebhaber ein besonderes Reitangebot, das die Verbindung von Nachhaltigkeit und Pferdesport in den Fokus rückt:

Erlebnis für Groß & Klein im Familien- und Naturhotel Darrehof in Tirol

Eingebettet in die idyllische Bergwelt Tirols, ist der Darrehof ein echtes Paradies für Pferdeliebhaber. Mit einem Fokus auf artgerechte Haltung und einem Reitangebot für alle Altersklassen wird hier der Traum vom Reiten inmitten der Alpen wahr. Die Philosophie dahinter: Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Reiten – sowohl für den Reiter als auch für den Partner Pferd.

Familien- und Naturhotel Darrehof



Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde im Landhotel Anna & Reiterhof Vill in Südtirol

Das Leben ist kein Ponyhof? Hier irgendwie schon ein bisschen, denn im liebevoll und familiär geführten Bio Landhotel Anna und Bio Reiterhof Vill schlagen Herzen von Pferdefreunde höher. Von der Ponyrunde für die ganz Kleinen, Unterricht am Reitplatz für Anfänger oder um wieder sattelfest zu werden, bis Ausritte inmitten unserer Demeter-Apfelwiesen, zu Ritterburgen und in den Stilfserjoch Nationalpark. Wohlfühlen auf der Südseite der Alpen, dem Ursprung der Haflinger, und Pferdeabenteuer erleben.

Landhotel Anna & Reiterhof Vill



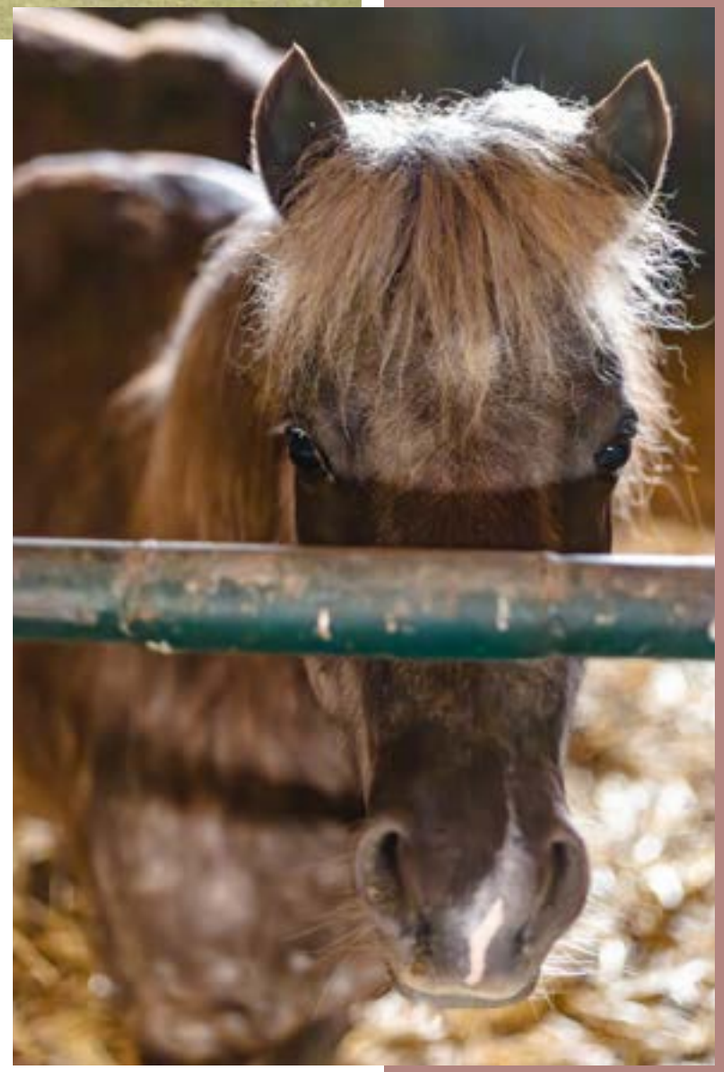




Reitspaß & Coachings im Naturresort Gerbehof am Bodensee

Im Naturhotel Gerbehof in Friedrichshafen dreht sich alles um das tiefe Verständnis zwischen Mensch und Pferd. Während der Ferien genießen Kinder Pony reiten, Longen- und Einzelreitstunden, in den anderen Monaten steht die persönliche Weiterentwicklung im Umgang mit dem Pferd im Fokus. Neben dem ganzjährigen Angebot des Pferdegestützten Coachings, das sich Themen wie Frei- und Bodenarbeit, Kommunikation mit dem Pferd, Führungskompetenzen & Co. widmet, finden auch regelmäßig Horsemanship-Wochenenden mit Markus Eschbach (bekannt aus dem TV) sowie Bootcamps mit Katja Schnabel (bekannt aus „Die Pferdeprofis“ bei VOX) statt.

Naturresort Gerbehof



GREEN CITY

Eine Städtereise, die Spaß macht und der Umwelt gut tut? Mit den BIO HOTELS wird aus einem kurzen Citytrip ein nachhaltiges Erlebnis, das wir bewusst genießen können. Gemütliche Zimmer aus gesunden Materialien, ein persönlicher und herzlicher Service, regionale Bio-Küche am Morgen oder Abend: Die folgenden BIO HOTELS zeigen, dass nachhaltiges und entspanntes Reisen auch in den pulsierenden Herzen von Städten möglich ist.

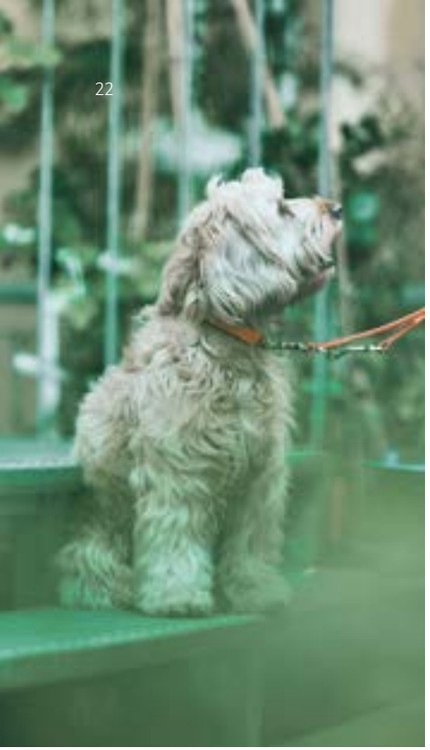
Bio Hotel Raphaël



Raphaël Rom: Nachhaltig Luxus genießen in der Ewigen Stadt

Hinter der beeindruckenden von Jungfernreben umrankten Fassade des Bio Hotels Raphaël verbirgt sich ein Ort voller Eleganz und konsequenter Nachhaltigkeit. Das prächtige Haus liegt im Herzen Roms in direkter Nähe zum Pantheon, zur Piazza di Spagna und zum Petersdom. Das Restaurant auf dem Dach serviert morgens und abends eine vegan-vegetarische Bio-Küche, die schon mehrfach in Italien ausgezeichnet wurde. Das luxuriöse 5-Sterne-Haus schreibt sich den maximal möglichen Verzicht auf Plastik und Essensverschwendung auf die Fahnen, um so seinen CO2-Fußabdruck so gering wie möglich zu halten.

TRIP



Villa Orange Frankfurt am Main: Stilvoll, zentral und familiär

Als einziges BIO HOTEL Frankfurts punktet die Villa Orange mit einer zentralen Lage, einem charmanten Ambiente und einem familiären Flair, der einen Gegenakzent zu den großen eher unpersönlichen Hotelketten der Stadt setzt. Alle Sehenswürdigkeiten der quirligen Finanzmetropole können unkompliziert zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erkundet werden. Neben den ruhigen Zimmern laden ein großer Salon mit Sonnenterrasse sowie eine Bibliothek mit gemütlichen Sesseln zum Verweilen und Entspannen ein. Auch Hunde sind herzlich willkommen und bekommen beim Buchen des Hunde-Kultur-Packages Näpfe und ein kuscheliges Bett gestellt sowie ein Bio-Leckerli zur Begrüßung.

Hotel Villa Orange

Amadeus Schwerin: Gemütlicher Komfort in der schönsten Stadt Mecklenburgs

Das Hotel Amadeus ist in einer 150 Jahre alten Stadtvilla in der Welterbe-Stadt Schwerin zuhause, die liebevoll saniert und auf einen modernen Standard mit gemütlichen Öko-Komfortzimmern gebracht wurde. Am Morgen stärkt ein reichhaltiges Bio-Frühstück mit großer Auswahl an veganen und vegetarischen Produkten; am Abend lädt die Sauna zum Entspannen ein. Hotelier Raimund Brandner zog vor vielen Jahren von Österreich nach Schwerin und begrüßt seine Gäste mit österreichischer Gastlichkeit und zahlreichen Geheimtipps für die Region.

Biohotel Amadeus





Bayerischer Wirt Augsburg: Grüne Oase in historischer Stadtkulisse

Im Bayerischen Wirt verbinden sich Stadtabenteuer und nachhaltige Entspannung auf perfekte Weise. Ob Comfort- oder Biozimmer: Alle Zimmer sind aus natürlichen Materialien eingerichtet und garantieren einen gesunden Schlaf. Wer es exklusiver mag, bucht die Junior-Spa-Suite mit eigenem Whirlpool und Dampfbad. Nach den Erlebnissen des Tages lässt es sich in der hauseigenen Salzgrotte bei einer Klangschalenreise wunderbar entspannen. Das À-la-carte-Restaurant steht am Abend für eine 100% biologische und regionale Küche, die neben vegetarischen und veganen Gerichten seit Kurzem auch Rohkost- und Superfood-Gerichte anbietet.

Bio-Hotel Bayerischer Wirt



Wie verändert der Klimawandel unsere Urlaube?

Länder am Mittelmeer werden zunehmend heißer – im Sommer kann die Temperatur nahezu unerträglich sein. Tourismusforscher Harald Zeiss erklärt im Interview, wie und wohin wir in Zukunft reisen.

Herr Zeiss, hat sich das Reiseverhalten durch den Klimawandel bereits geändert?

Plausibel wäre durchaus, dass es Urlaubern am Mittelmeer jetzt im Sommer schon zu heiß ist. Aber die aktuellen Zahlen zeigen das nicht. Und auch in den nächsten drei Jahren wird sich das Reiseverhalten laut der Prognosen nicht ändern. Fest steht jedoch: Es wird zunehmend heißer. Früher oder später werden die Urlauber dadurch ihr Reiseverhalten ändern. Wann das beginnt, ist momentan nicht absehbar.

Werfen wir trotzdem einen Blick in die Zukunft: In welche Länder werden wir künftig reisen, wenn es am Mittelmeer zu heiß ist?

Allgemein wird angenommen, dass die skandinavischen Länder die großen Gewinner sind. Und auch Polen könnte beliebter werden, denn dort ist an der Ostsee noch viel Platz. Allerdings werden beispielsweise Mallorca-Urlauber nicht automatisch zum Skandinavien-Urlauber. Im Gegenteil, Skandinavien ist eigentlich eine Alternative zu klassischen All-Inclusive-Zielen.

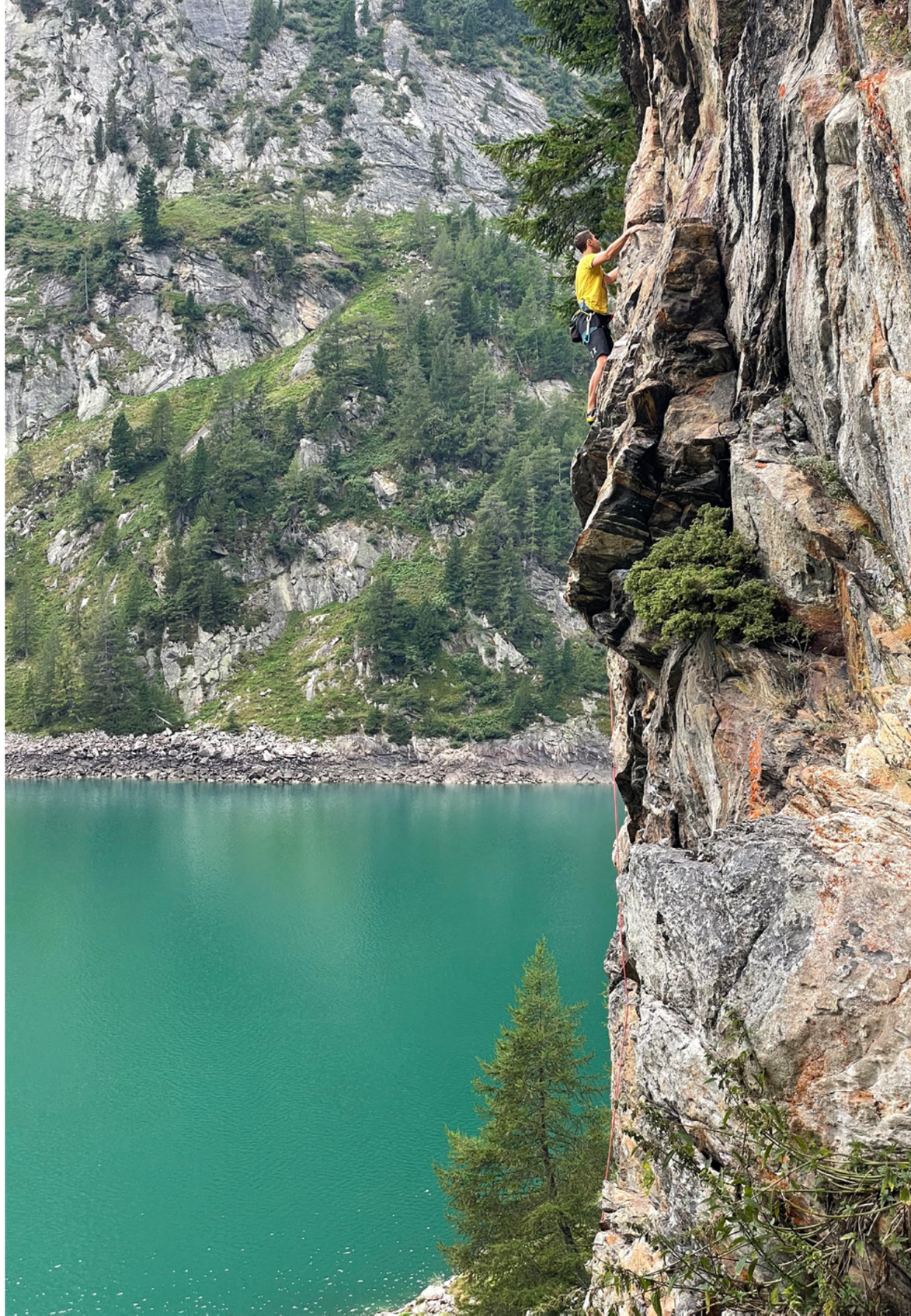
Könnte Skandinavien sich trotzdem zu einem solchen Ziel entwickeln?

Das ist abhängig von vielen Faktoren. Vielleicht verschieben sich die Reisen ans Mittelmeer einfach ins Frühjahr, in den Herbst oder Winter. Dann sind die Temperaturen dort angenehmer. Eine andere Möglichkeit wäre dagegen, dass sich gesellschaftlich die Erkenntnis durchsetzt, dass jede Flugreise zum Klimawandel beiträgt und damit letztendlich zur Klimakatastrophe. Vielleicht werden dann nur noch wenige privat in den Urlaub fliegen.

Das würde also bedeuten, dass Urlauber weniger in die Ferne reisen.

Ja. Ich vermute, dass sie künftig insgesamt mehr regionalen Urlaub im Heimatland und den Anrainerstaaten machen. Also dort, wo sie klimafreundlich hinkommen. An vielen Orten – wie auch in Skandinavien und Polen – fehlt jedoch noch größtenteils die Infrastruktur für so viele Touristen. Die aufzubauen, kostet Ressourcen, stößt CO2 aus und es werden Flächen versiegelt. Zudem ist es fast unmöglich, so viele Hotels zu bauen, wie für alle Urlauber notwendig wären. Allein schon deshalb, weil Ressourcen wie Holz, insbesondere aus nachhaltigem Anbau, begrenzt sind.

Der Klimawandel wirkt sich ja nicht nur am Mittelmeer, sondern überall aus. Die Ostsee beispielsweise wird





immer wärmer. Wie wird der Sommerurlaub dort in Zukunft aussehen?

Die Ostsee steht durch die Erwärmung massiv unter Druck. Es gibt inzwischen sogenannte Todeszonen, in denen nahezu kein Sauerstoff mehr im Wasser ist und auch kein Leben mehr stattfindet. Durch den Klimawandel kommt es also zu einem Biodiversitätsverlust. Und der verändert die Urlaubsorte. In der Ostsee könnte es sein, dass sich vermehrt Algen bilden, das Wasser aufgrund von Sauerstoffmangel kippt, trübe wird und möglicherweise stinkt. Strände sehen dann nicht mehr so aus, wie viele Urlauber sich das wahrscheinlich wünschen. Wie der Urlaub dort dann in Zukunft gestaltet wird, müssen aber die Urlauber mitentscheiden.

Genauso wie in Skiorten?

Ja, in der Tat. Manche Skiorte haben sich bereits verändert und Skipisten geschlossen. Stattdessen gehen die Menschen beispielsweise wandern oder machen Wellnessurlaub.

Wie wirkt sich der Klimawandel noch auf Reiseziele aus?

Im Sommer kann Wassermangel ein Thema werden, auch etwa in Deutschland. Beispielsweise Golfplätze könnten davon betroffen sein. Genauso wie Dürren kann es aber auch Starkregen und Überschwemmungen geben. Die Landschaften verändern sich. So sind im Harz in den letzten Jahren Bäume vertrocknet. Dadurch werden Wanderwege möglicherweise unsicher, weil Äste herabfallen könnten oder umgestürzte Bäume die Wege versperren. Diese Wege müssen dann umgeleitet werden.

Kann der Tourismussektor sich gegen die Auswirkungen des Klimawandels wappnen?

Dieses Rennen können wir nicht gewinnen. Denn wenn wir Anpassungen immer wieder umgestalten – beispielsweise mehr oder höhere Deiche gegen Hochwasser bauen –, wird noch mehr CO2 emittiert.

Ein Teufelskreis.

Ja, tatsächlich. In Veränderungen liegen aber auch Chancen. Wir sollten endlich die Augen öffnen und sagen: Wir müssen uns dem Klimawandel stellen und kreativ werden. Ich bin überzeugt, dass wir aus der Krise dann wieder rauskommen können.

Zum Abschluss: Was für Tipps haben Sie für Reisende, um möglichst klimafreundlich unterwegs zu sein?

Sie sollten sich zunächst fragen: Was sind meine Erwartungen an meinen Urlaub? Oft wird nach Impulsen oder Inspirationen aus dem Internet gereist. Doch die allermeisten Urlaube sollen eigentlich der Erholung oder neuen Erlebnissen dienen. Dazu muss man nicht unbedingt weit reisen oder fliegen. Auch auf Wanderungen im nahegelegenen Gebirge oder auf einer Paddeltour auf einem Fluss kann man sich wunderbar erholen.

Und vor Ort?

Hier sollte man Unterkünfte auswählen, die Wert auf Nachhaltigkeit legen. Und sanfte Aktivitäten unternehmen, wie Wandern, Schwimmen, Radfahren. Die belasten die Umwelt weniger als solche, die zusätzlich fossile Energien benötigen. Das Gute ist: Man kann durchaus einen schönen Urlaub verbringen, der einen geringeren ökologischen Fußabdruck hat.

Seit 2011 ist Harald Zeiss Professor an der Hochschule Harz in Wernigerode – mit den Forschungsschwerpunkten Nachhaltigkeit und Internationaler Tourismus. Im selben Jahr gründete er auch das Institut für Nachhaltigen Tourismus (Inatour). Zusätzlich ist er Vorsitzender des Ausschusses Nachhaltigkeit beim Deutschen Reiseverband (DRV). Sein Wissen speist sich nicht nur aus der Forschung, sondern auch aus der Praxis: Von 2010 bis 2016 leitete er das Umwelt- und Nachhaltigkeitsmanagement der TUI Deutschland GmbH.



VEGANE GAUMEN FREUDEN



Die vegane Küche ist ein wahres Fest der Vielfalt und Kreativität – bunt, abwechslungsreich und voller überraschender Geschmackserlebnisse. In unserer Rubrik veganer Rezepte laden wir dich ein, den kulinarischen Reichtum pflanzlicher Kost zu entdecken. Hier verschmelzen traditionelle Aromen mit innovativen Ideen zu Gerichten, die nicht nur gesund, sondern auch kunstvoll und inspirierend sind. Tauche ein in eine Welt, in der Kreativität den Gaumen beflügelt und jede Zutat zu einem strahlenden Farbklecks wird!

Basisch-veganer Grillteller



Gegrillte Melone, Pommes frites aus Kohlrabi, Kartoffelwedges und gebratene Zucchini mit BBQ Sauce

Zutaten:

4 Portionen:
½ Melone
2 Kohlrabi
2 kleine Zucchini
4 kleine Kartoffeln
¼ Chilischote
200 g Erdbeeren
2 Limonen
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
etwas Ingwer
Salz, Pfeffer, Kümmel, Fenchelsaat, Paprika Edelsüß, ganzer Koriander, Apfelsüße, Kreuzkümmel, Kurkuma
Olivenöl

Garmischer Hof Biohotel & Bierbrauerei

Würzmischung zubereiten: Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchelsaat und Koriander ohne Fett rösten, dann mörsern.

Kartoffeln waschen, vierteln und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Limettensaft und Würzmischung mischen. Bei 160 °C ca. 20 Min. backen, durchschwenken, mit Rosmarin verfeinern.

Melone in Scheiben schneiden, salzen, mit Apfelsüße marinieren, dann in Olivenöl grillen und 6 Min. bei 180 °C backen. Mit Würzmischung, Thymian und Pfeffer würzen.
Kohlrabi in Stäbe schneiden, 4 Min. blanchieren, in Olivenöl mit Chili anschwitzen, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprika würzen. Zucchini halbieren, entkernen, in Dreiecke schneiden, in Olivenöl braten und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Limettensaft würzen.

BBQ-Sauce zubereiten: Erdbeeren mit Chili, Apfelsüße, Limettenabrieb und Ingwer pürieren, mit Würzmischung, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Veganer Couscoussalat



Zutaten:

200g Couscous
1 Karotte (in kleine Würfel schneiden)
1 Zucchini (in Würfel schneiden)
1 rote Paprika (in Streifen schneiden)
2 EL Sesam schwarz
2 EL Erdnüsse (ganz)
2 EL Erdnüsse (grob gehackt)
2 EL Rosinen
1 EL Currypulver
2 EL Sojasauce
1 EL Olivenöl
4 Limetten (frisch gepresst)
Frischer Koriander (gehackt)
Salz, Pfeffer, optional Chili

Veganer Couscoussalat (heiß oder kalt genießen):

Den Couscous in einen Kochtopf geben, das Currypulver, die Sojasauce und das Olivenöl hinzufügen. Mit etwa 300ml heißem Wasser aufgießen und gemäß der Packungsanweisung zubereiten. Danach beiseitestellen.
Die Limetten auspressen und den Saft in eine kleine Kanne oder Schale geben, die zum Tisch gestellt wird.

Die Erdnüsse grob hacken und in eine kleine Schüssel füllen, ebenfalls zum Tisch stellen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Karotte, Zucchini und Paprika kurz anbraten. Den Sesam, die ganzen Erdnüsse und Rosinen hinzufügen, dann den aufgequellten Couscous einrühren und alles gut vermengen. Das Gericht nun noch einmal kurz anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und optional mit Chili abschmecken. Den Couscous mit frischem Koriander garnieren.
Nach Belieben den Limettensaft sowie die gehackten Erdnüsse über das Gericht streuen.

Hotel Bruggerhof

Vegane Jakobsmuscheln

Vegane Jakobsmuscheln aus Tempeh mit Safran-Espuma

Mit einem runden Ausstecher Tempeh in „Jakobsmuschel-Form“ bringen. Mit Sojasoße, Ahornsirup, Zitronensaft und Knoblauchpulver marinieren. Kurz ziehen lassen. In einer heißen Pfanne mit Öl scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

Safran in Sojasahne einweichen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, in den Sahnespender füllen mit einer N20-Kapsel aufschäumen und warmhalten. Die Erbsen kurz in kochenden Salzwasser blanchieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel und Erbsen weich kochen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Olivenöl zu einem cremigen Püree mixen. Erbsenpüree auf den Teller geben. Tempeh-Jakobsmuscheln darauf setzen, mit Markerbsen und Safranespuma garnieren.

Zutaten:

Für die Tempeh-Jakobsmuscheln:
200 g Tempeh
2 EL Sojasoße
1 TL Ahornsirup
1 TL Zitronensaft
1 TL Knoblauchpulver
1 TL neutrales Öl

Für das Safran-Espuma:
200 ml Sojasahne
1 Prise Safran
Salz, Pfeffer, Chili
1 Sahnespender + 1 N20-Kapsel

Für die Markerbsen:
200 g Erbsen
1 Kartoffel (mehligkochend)
Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL Olivenöl



Bio-Thermalhotel Falkenhof

Vegane Germknödel mit Sauce

Zutaten:

4 Portionen:
Für die Germknödel:
50 g Dinkelmehl
1/2 Würfel Hefe
120 ml lauwarme Dinkelmilch
1/2 TL Zucker
300 g Dinkelmehl
30 ml Öl
1 TL Salz

Für die Füllung:
2 Hände voll Champignons
1 Zwiebel
1 Karotte
3 Stangen Frühlingslauch
Petersilie
Salz, Pfeffer
Öl

Für die Sauce:
2 Karotten
2 rote Zwiebeln
1 Pastinake
2 Zehen Knoblauch
1/2 l Johannisbeersaft
1 l Wasser
2 EL Tomatenmark
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin
1/2 TL schwarz

Bio-Berghotel Ifenblick



Vegane Germknödel mit Sauce

Die ersten vier Zutaten zu einem Vorteig verarbeiten, dann mit Dinkelmehl, Öl und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten und gehen lassen. Für die Füllung alle Zutaten zerkleinern, anbraten und in vier geformte, plattgedrückte Teigstücke geben. Verschließen und mit der Öffnung nach unten auf Backpapier legen.

In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen, optional mit Gewürzen aromatisieren. Die Knödel auf Backpapier in ein Sieb oder Dämpfeinsatz legen, in den Topf stellen, abdecken, aufkochen und dann 25–30 Min. dämpfen.

Für die Sauce Gemüse anbraten, Tomatenmark hinzufügen, mit Johannisbeersaft ablöschen und einkochen lassen. Erst Wasser zugeben, wenn das Gemüse wieder brät. Gewürze hinzufügen und die Sauce auf die Hälfte reduzieren.

Anzeige

BIO HOTELS®



Scan me

SPARE 10% AUF ALLE BIO HOTELS GUTSCHEINE

MIT DEM CODE
MAGAZIN10 AUF

www.biohotels-gutscheine.info

5 Fragen an Chiara

vom Casa di Melo in Sizilien



Liebe Chiara, was unterscheidet euer Hotel von anderen Unterkünften in Sizilien?

Ich glaube, das Besondere am Casa di Melo ist, dass es kein klassisches Hotel ist. Es ist unser Zuhause. Wir haben nicht einfach eine Unterkunft eröffnet, sondern wir leben und arbeiten hier. Unsere Gäste erleben deshalb nicht nur eine erstklassige Gastfreundschaft, sondern auch die Herzlichkeit einer Familie.
Hier genießen sie frisches Essen direkt von unseren Feldern, schlafen in einer liebevoll restaurierten, historischen sizilianischen Villa mit allem Komfort und umgeben von Zitronenhainen, und erleben das authentische Leben auf einem Bio-Bauernhof.
Und dann gibt es noch unser Frühstück! Wir haben gemerkt, dass wir früher zu viel Essen weggeworfen haben – also haben wir unser Konzept geändert: Kein Buffet mehr, sondern individuelle Portionen, die frisch serviert werden. Das braucht mehr Personal, aber es reduziert die Lebensmittelverschwendung enorm – und macht das Frühstück zu einem besonderen Erlebnis.

Welche besonderen Herausforderungen bringt es mit sich, eine nachhaltige Landwirtschaft in Sizilien zu betreiben?

Oh, da gibt es viele! Eine der größten Herausforderungen ist die Bio-Zertifizierung. Wir sind bereits seit 1992 bio-zertifiziert – damals war das in Sizilien fast unmöglich. Heute gibt es mehr Bio-Betriebe, einige sogar mit Demeter-Zertifizierung, aber der Prozess bleibt aufwendig und voller Hürden. Wir haben über die Jahre gelernt, wie wir unsere Pflanzen ohne chemische Pestizide schützen – zum Beispiel mit Nützlingen und natürlichen Methoden. Das ist arbeitsintensiv, aber es funktioniert! Man muss mit der Natur arbeiten, nicht gegen sie.

Ein weiteres großes Thema ist die Kooperation und Vermarktung. Gemeinsam mit vier anderen Agronomen habe ich eine Kooperative mit 35 Landwirten gegründet, um den direkten Handel in Sizilien zu stärken. Es ist unglaublich wichtig, dass Bauern zusammenarbeiten und ihr Wissen teilen! Auch bei der Suche nach lokalen Bio-Produkten wie Wein oder Seifen haben wir lange gebraucht – es gibt hier einfach noch nicht genug nachhaltige Anbieter.

Wie beeinflusst der Klimawandel eure Arbeit und welche Maßnahmen ergreift ihr dagegen?

Der Klimawandel ist für uns auf Sizilien kein abstraktes Zukunftsthema – wir erleben ihn jeden Tag. Die Sommer werden immer heißer, es regnet weniger und Wassermangel ist eines unserer größten Probleme. Früher konnten wir uns auf feste Anbau- und Erntezeiten verlassen, aber das funktioniert heute nicht mehr. Wir mussten lernen, flexibler zu arbeiten, die Felder anders vorzubereiten und neue Erntezeiten festzulegen.

Manche Sorten, die früher gut gewachsen sind, haben es heute schwerer – dafür experimentieren wir mit neuen Pflanzen wie Mangos und Papayas.

Unser wichtigstes Projekt ist die Wasserrückgewinnung. In unserem Lagerhaus verbrauchen wir viel Wasser zum Reinigen und Verpacken unserer Produkte. Anstatt es einfach abzuleiten, wollen wir es auffangen, filtern und wiederverwenden. Das ist eine große Investition, aber ohne solche Maßnahmen wird die Landwirtschaft in Sizilien in Zukunft extrem schwierig. Zum Glück ist unser Hof seit über 30 Jahren bio-zertifiziert. Dadurch haben wir ein starkes, gesundes Ökosystem geschaffen. Unsere Böden sind

fruchtbarer, weil wir keine chemischen Düngemittel verwenden, und die hohe Biodiversität macht uns widerstandsfähiger gegen extreme Wetterbedingungen.

Euer Hotel ist besonders beliebt bei Hochzeitspaaren. Was macht euch so einzigartig?

Wir gestalten Hochzeiten genauso, wie wir unser gesamtes Leben und unseren Hof führen: nachhaltig, authentisch und mit viel Liebe zum Detail. Das Casa di Melo ist eine historische sizilianische Residenz, umgeben von Natur – und hier ist alles echt. Keine künstlichen Kulissen oder übertriebene Dekorationen, sondern eine natürliche, entspannte und herzliche Atmosphäre.
Für Hochzeiten nutzen wir, was wir haben: Das Gemüse und die Kräuter für das Hochzeitsessen kommen direkt von unseren Feldern. Die Dekoration? Keine Plastikblumen oder Wegwerfartikel. Wir schmücken mit Zweigen,





Blüten und Materialien vom Hof. Selbst die Einladungskarten können auf Samenpapier gedruckt werden, sodass daraus später Blumen wachsen. Wer sich bei uns das Ja-Wort gibt, bekommt definitiv kein „Standard-Event", sondern eine maßgeschneiderte Feier, die unvergesslich und nachhaltig ist.

Ihr lebt und arbeitet in Sizilien. Wie sieht für euch der perfekte Urlaubstag aus?

Viele Jahre lang hatten wir gar keinen Urlaub! Die ersten zehn Jahre waren so intensiv, dass wir uns kaum eine Pause gegönnt haben. Aber mit der Zeit – und vor allem seit unsere Tochter Sofia da ist – haben wir gelernt, dass es wichtig ist, sich auch mal eine Auszeit zu nehmen. Ein perfekter Urlaubstag? Der beginnt früh, wenn die Luft noch angenehm kühl ist. Dann gibt es ein gutes Frühstück, am liebsten draußen, mit frischem Obst und gutem Kaffee. Wenn wir ans Meer fahren, suchen wir uns eine ruhige Bucht, weit weg von den Touristenmassen, und verbringen den Tag einfach am Wasser – lesen, schwimmen, nichts tun.

Chiara Lo Bianco wusste schon als Kind, dass sie eines Tages eine Farm und ein Hotel in Sizilien führen würde. Heute lebt sie diesen Traum mit Casa di Melo, einem einzigartigen BIO HOTEL und landwirtschaftlichen Betrieb, den sie gemeinsam mit ihrem Mann Lorenzo aufgebaut hat. Zusammen haben sie Casa di Melo zu einem Ort gemacht, an dem authentisches sizilianisches Landleben, biologische Landwirtschaft und bewusster Genuss aufeinandertreffen.

Bio-Agriturismo
La Casa di Melo

"Der Klimawandel ist für uns auf Sizilien kein abstraktes Zukunftsthema – wir erleben ihn jeden Tag."



Stand-up-Paddling:

Wie geht das vogelfreundlich?

Auf dem Board stehend über einen See oder Fluss gleiten, ab und an ins Wasser springen, Vögel beobachten: Klingt friedlich, aber oft werden beim Stand-up-Paddling unbeabsichtigt Wasservögel gestört. Hier kommen Tipps fürs vogelfreundliche Paddeln.

Bei manchen Dingen fragt man sich ja, wieso sie sich nicht schon viel früher durchgesetzt haben. Zum Beispiel Insektenstichheiler, die mit einem einzigen Hitzestoß den lästigen Juckreiz beseitigen. Oder auch Stand-up-Paddling (SUP). Dafür braucht es nur ein Board und ein Paddel. Stehend oder knieend gleitet man übers Wasser. Ganz simpel.

Die großen Boards sind so stabil, dass im Prinzip alle Wasserliebhaber SUP lernen können. Seit Jahren füllen immer mehr Menschen die Seen, Flüsse und das Meer. Was jedoch bei aller Leichtigkeit teils vergessen wird, ist der Naturschutz. Vogelschützer äußern sich besorgt. Mancherorts wurden bereits Verbotszonen für SUP ausgesprochen, etwa seit letztem Sommer auf der Enz im baden-württembergischen Ludwigsburg. Doch so weit müsste es nicht kommen, wenn mehr Stand-up-Paddler Rücksicht auf jene Lebewesen nehmen, durch deren zuhause sie paddeln: die Wasservögel.

Auch, wenn man es auf dem Board meist selbst nicht wahrnimmt: Stand-up-Paddler gleiten als eine Mensch-gewordene Vogelscheuche übers Wasser. Laut dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern (LBV) stören sie die Wasservögel mehr als andere Wassersportler, etwa Ruderer, Segler oder Kanufahrer. Das zeigt eine wissenschaftliche Erhebung, die 2018 veröffentlicht wurde. Einer der Gründe sei, dass die menschliche Silhouette klar erkennbar ist, wenn die Paddler auf ihrem Board stehen. Auf Wasservögel könnte das bedrohlich wirken.

Mit dem wendigen Board kommt man ihnen zudem besonders nah. Über diese Naturexpedition mag man selbst sich freuen, aber manche Wasservögel fühlen sich dadurch gestört. Vor Schreck flattern sie möglicherweise davon. Vielleicht stellt man es sich mal umgekehrt vor: Wenn Wasservögel plötzlich in unsere Wohnung fliegen und sich dort umschauen würden, wären wir selbst wohl auch gestresst von diesen Eindringlingen.

Lisanne Dehnbostel arbeitet als freie Journalistin und für den NDR. Sie lebt in Hamburg, macht von dort gern Ausflüge ans Meer und im Urlaub in die Alpen. Für unser Magazin nimmt sie nachhaltige Themen genauer unter die Lupe.





Vor allem die Ufernähe gilt als Wasservogel-Revier: Genau dort brüten sie jetzt in der warmen Jahreszeit, und im Winter fressen oder rasten sie dort. Außerdem verweilen sie gern in Schilf und an anderen dicht bewachsenen Stellen.
Im Frühling und Sommer können nahende Stand-up-Paddler im schlimmsten Fall brütende Wasservögel so erschrecken, dass sie dauerhaft zu anderen Orten fliehen und ihre Nester verlassen. Die Brut, die sie zurücklassen, stirbt.

Im Winter ist zwar keine Brut bedroht. Doch dann könnten hartgesonnene SUPler, die selbst bei Kälte paddeln, insbesondere Zugvögel stören. Allein in Bayern überwintern auf den Seen und Flüssen Hunderttausende. Werden sie aufgescheucht, verbrauchen sie wertvolle Energie. Die bräuchten sie eigentlich, um später den weiten Weg zurück in den Norden zu bewältigen.

Um die Wasservögel in Ruhe zu lassen, sollte man stets nur an vorgesehenen Einstiegsstellen ins und aus dem Wasser gehen. Dazu zählen etwa Badestrände, Häfen oder Rampen. Wer ein aufblasbares SUP-Board hat, ist womöglich leicht dazu verführt, zunächst zu einer verwunschenen Uferstelle zu spazieren. Wird das Board dort aufgepumpt, bahnt man sich durch das Dickicht den Weg ins Wasser – leider direkt durch den Lebens- und womöglich Brutraum der Wasservögel. Also besser zu den offiziellen Stellen gehen.

> *Stand-up-Paddler gleiten als eine Mensch-gewordene Vogelscheuche übers Wasser.*

Auch unterwegs beim Paddeln ist es wichtig, zu dichtbewachsenen Stellen Abstand zu halten. Genauso wie zu Vogelansammlungen auf dem Wasser – der Verband Deutscher Wassersport Schulen (VDWS) empfiehlt 150 Meter, der LBV mindestens 300 Meter.

Ebenfalls ratsam: Sich vorab über die Besonderheiten der Gewässer informieren, in denen man paddeln möchte. So gelten in Naturschutz- und Landschaftsschutzgebieten spezielle Regeln. Teils dürfen diese nicht oder nur in bestimmten Zonen befahren werden.

Der letzte vogelfreundliche Tipp wäre, sich möglichst leise zu verhalten – also insbesondere keine laute Musik zu hören. Ohnehin kann es viel entschleunigender sein, zu lauschen wie das Paddel ins Wasser platscht. Oder wie munter die Vögel zwitschern.

NEWS AUS DEN BIO HOTELS







Spannende Neuerungen, inspirierende Konzepte und außergewöhnliche Erlebnisse – die BIO HOTELS stehen niemals still!

Unsere engagierten Hoteliers entwickeln ihr Angebot stetig weiter, um euch unvergessliche Momente zu bereiten. Hier erfahrt ihr alles über interessante Retreats, neue Küchenchefs, frisch dazugekommene BIO HOTELS und viele weitere Highlights, die in unseren Häusern auf euch warten. →



BIO HOTELS®

1 Braukurs für Bierliebhaber im Biohotel Garmischer Hof

Hopfen, Malz und jede Menge Braukunst! Das Biohotel Garmischer Hof lädt seine Gäste ab sofort zu einem besonderen Erlebnis ein: ein eigener Braukurs. Unter fachkundiger Anleitung des hauseigenen Brauers kreiert die Gruppe ihre eigene Biersorte und erhält spannende Einblicke in die Welt des Brauens.

Nach der Brausession, die etwa eine Stunde dauert, reift das Bier im Hotel – bis es schließlich in Fass oder Flasche abgefüllt und zu den Teilnehmer:innen nach Hause geschickt wird. Ein Genussmoment, der zeigt, dass gutes Bier Geduld, Handwerk und Leidenschaft braucht. Prost und viel Spaß beim Brauen!





Garmischer Hof Biohotel & Bierbrauerei







2 Neuer Küchenchef im theiner`s garten

Das Bio Hotel theiner's garten freut sich, Markus Thurner als neuen Küchenchef willkommen zu heißen! Der erfahrene Spitzenkoch bringt eine beeindruckende Laufbahn mit – vom Zwei-Hauben-Restaurant Marklhof in Girlan über das französische Sternerestaurant Au Crocodile in Straßburg bis hin zur Zusammenarbeit mit Südtirols Top-Koch Andreas Oberhofer.

Seine kulinarische Handschrift? Alpin-mediterrane Küche mit starkem Fokus auf regionale, saisonale und nachhaltige Zutaten. Besonders am Herzen liegt ihm die vegetarische Küche, die er mit raffinierten Kräuterkombinationen verfeinert und um ausgewählte Fleisch- und Fischgerichte ergänzt. Damit führt er die Philosophie des Hauses fort: Natürlichkeit, Qualität und Verbundenheit mit der Natur stehen im Mittelpunkt.

Herzlich willkommen, lieber Markus!

Biorefugium theiner's garten





3 Mental Retreat im Biohotel moor&mehr

Manchmal braucht es eine Pause, um Klarheit zu gewinnen. Das neue Mental Retreat im Biohotel moor&mehr bietet einen geschützten Raum für Reflexion und persönliche Entwicklung. Durch professionelle psychosoziale Beratung, systemische Fragestellungen und gezielte Methoden hilft das Retreat dabei, neue Perspektiven zu entwickeln und innere Ressourcen zu aktivieren.

Das Angebot umfasst individuelle Beratungsgespräche, ein persönliches Gedankenheft für Reflexionen sowie ergänzende Entspannungsanwendungen. Ob zur Burnout-Prävention, für berufliche oder private Neuorientierung oder zur Bewältigung von Lebensübergängen – das Mental Retreat stärkt die eigene Handlungsfähigkeit und fördert eine gesunde Balance von Körper und Geist.

moor&mehr Bio-Kurhotel





Biohotel – chez Douverne

4 Neues Mitglied der BIO HOTELS: Hästens Boutique Biohotel chez Douverne

Das chez Douverne in Sommerach, Bayern, bereichert seit Kurzem die BIO HOTELS-Familie. Das Boutique-Hotel bietet luxuriöse 5-Sterne-Apartments, die alle ausgestattet sind mit exklusiven Hästens-Betten, die für höchsten Schlafkomfort stehen. Soft, Medium oder Fest: Die Festigkeit des Bettes wird für jeden Gast sogar individuell angepasst. Ab Ende 2025 kommt noch das „Maison Eveline“ mit privatem Spa dazu. Sommerach selbst ist ein malerisches Winzerdorf in Unterfranken, das mit seinen gut erhaltenen Fachwerkhäusern, engen Gassen und historischen Bauwerken einen besonderen Charme versprüht. Ein Besuch lohnt sich also!







5 Neues Spa im Biohotel Rastbichlhof



Im kürzlich neu gestalteten Wellnessbereich des Biohotel Rastbichlhof am Fuße der Stubaier Alpen lässt es sich nach einem aktiven Tag wunderbar stilvoll entspannen. Zwei Saunen, ein Dampfbad mit Kräuteressenzen, ein beheiztes Hallenbad, Infrarotliiegen und kuschelige Schaukeln laden zum Abschalten ein. Wer tiefer entspannen möchte, kann sich bei einer Aromaöl-Massage mit hochwertigen Kräutern direkt aus der Tiroler Natur verwöhnen lassen.

Biohotel Rastbichlhof

6 Tauber's Bio Vitalhotel: 30 Jahre Jubiläum und Neuerungen ab 2025

Das Tauber's Bio Vitalhotel in St. Sigmund/Kiens feiert 2025 sein 30-jähriges Bestehen und plant aus diesem Anlass umfassende Renovierungen, um neue Maßstäbe im grünen Tourismus zu setzen. Der Umbau im Frühjahr 2025 umfasst Zimmer und Suiten in Vollholzbauweise, die ein naturnahes Wohlfühl-Ambiente mit offenen, lichtdurchfluteten Räumen, sanften, erdigen Farben und hochwertigen Holzmöbeln bieten. Auch der Eingangsbereich mit Lobby und Bar wird sowie die Sonnenterrasse werden großzügiger und einladender gestaltet. Ab Juli 2025 heißen Gerd und Margit Tauber gemeinsam mit ihren Kindern Greta und Simon alle Gäste herzlich willkommen, diese Neuerungen zu erleben.

Tauber's Bio Vitalhotel







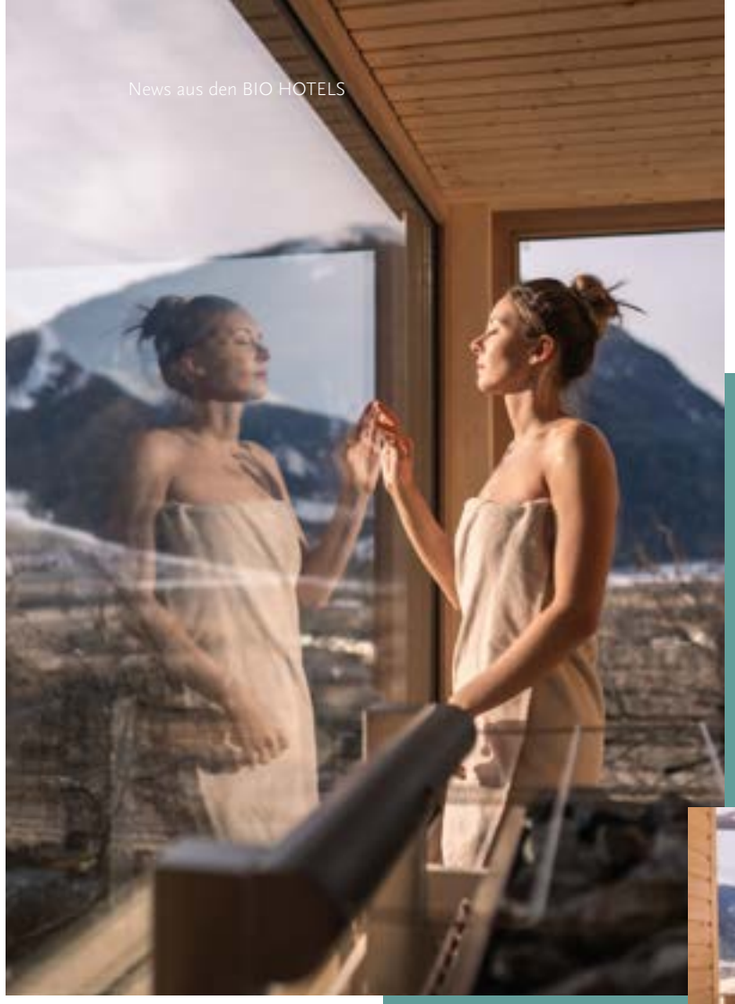


7 Sterneköchin aus Deutschland im Bio-Agriturismo Il Cerreto

Im Bio-Agriturismo Il Cerreto in der Toskana macht die renommierte Sterneköchin Maria Probst die Gäste kulinarisch glücklich. Die gebürtige Chiemingerin begann ihre kulinarische Laufbahn mit einer Lehre als Metzgereifachverkäuferin und entdeckte bald ihre Leidenschaft für die Gourmetküche. Ihre Karriere führte sie durch erstklassige Küchen in der Schweiz, auf Mallorca bis ins Bella Italia, wo sie 2018 mit ihrem damaligen Restaurant „La Tenda Rossa“ bei Florenz mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde. Im Il Cerreto setzt Maria Probst nun ihre Expertise ein, um Gäste mit einer vielfältigen Auswahl an 100% zertifizierten Bio-Gerichten zu verwöhnen. Ihr Fokus liegt auf vegetarischer und veganer Küche, wobei ausschließlich frisches Gemüse aus dem hauseigenen Garten, Urkornbrot aus der eigenen Mühle sowie biodynamisch angebaute Zutaten verwendet werden.



Bio-Agriturismo Il Cerreto





8 Entspannung mit Weitblick: Die neue Außensauna im Biohotel Panorama

Abschalten, aufatmen, genießen – das Biohotel Panorama in Südtirol erweitert seinen Wellnessbereich um ein echtes Highlight: Eine 90°-Außensauna mit spektakulärem Weitblick! Seit Februar 2025 lädt die neue Sauna dazu ein, in wohltuender Wärme zu entspannen und dabei das atemberaubende Bergpanorama zu genießen.Ein Ort der Ruhe und Erholung, an dem Körper und Geist inmitten der Natur neue Energie tanken können. Perfekt für eine Auszeit mit Tiefenwirkung!

Biohotel Panorama

UNSERE BIO HOTELS

1 Haus am Watt
2 Biohotel Amadeus
3 Gut Nisdorf
4 LindenGut
5 Hotel Villa Orange
6 Zur Scheunenwirtin
7 Bio-Hotel und Restaurant Rose
8 Bio-Hotel Bayerischer Wirt
9 Bio-Landgut Tiefleiten Fastenhotel
10 Biohotel Pausnhof
11 Bio-Thermalhotel Falkenhof
12 AmVieh-Theater
13 moor&mehr Bio-Kurhotel
14 Biohotel Bavaria
15 Garmischer Hof Biohotel & Bierbrauerei
16 Berghüs Schratt
17 Bio-Berghotel Ifenblick
18 Naturresort Gerbehof
19 Biohotel Mohren
20 Hästens Boutique Biohotel – chez Douverne
21 Hotel Silonce
22 Biohotel Mattlihüs

BIO HOTELS®

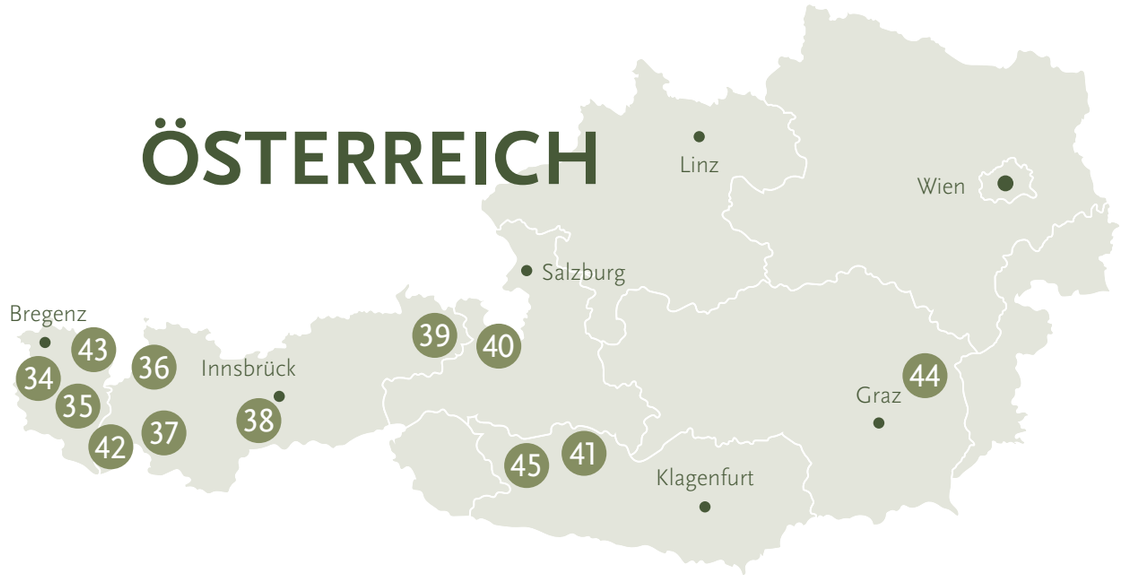


BIO HOTELS®



ITALIEN

23 Biohotel Panorama
24 Landhotel Anna & Reiterhof Vill
25 Biorefugium theiner's garten
26 Bio- und Bikehotel Steineggerhof
27 Der Pennhof – Der Weg zu mir
28 Tauber's Bio Vitalhotel
29 Blasla Hof Bio Natur Refugium
30 Aqua Bad Cortina Dolomiten Quellort
31 Bio-Agriturismo Il Cerreto
32 Bio Hotel Raphaël
33 Bio-Agriturismo La Casa di Melo



ÖSTERREICH

34 Biohotel Schwanen
35 Das Naturhotel Chesa Valisa
36 Natur- & Biohotel Bergzeit
37 Biohotel Stillebach
38 Biohotel Rastbichlhof
39 Hotel Bruggerhof
40 Biohotel Rupertus
41 Pirker's Natur- & Bio Familienhotel
42 Familien- und Naturhotel Darrehof
43 Bio-Hotel Oswalda Hus
44 Retter Bio-Natur-Resort
45 Bio- & Vitalbauernhof Bacherhof
46 Bio Apartments Trnulja
47 Mani Sonnenlink BIO Guesthouse



GRIECHENLAND



SLOWENIEN



Ankommen - Das Magazin der BIO HOTELS

Herausgegeben von:
BIO HOTELS / be-oh marketing GmbH,
Bundesstr. 25, 6430 Ötztal Bahnhof, Österreich,
www.biohotels.info, office@biohotels.info

Projektleitung:
ALLE VÖGEL FLIEGEN HOCH, Danziger Str.8,
10435 Berlin, hallo@allevoegelfliegenhoch.de,
www.allevoegelfliegenhoch.de

Gestaltung: Studio Nobu, www.nobu.studio

Redaktion: ALLE VÖGEL FLIEGEN HOCH,
Lisanne Dehnbostel

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH, Groß
Oesingen, www.dieUmweltDruckerei.de

Weitere Informationen unter: biohotels.info
Anmerkungen, Anregungen & Themenvorschläge an: redaktion@biohotels.info

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der BIO HOTELS. Für unverlangt eingesandte Texte und Bilder wird die Verantwortung abgelehnt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinungen der Autorinnen und Autoren wieder und müssen nicht mit der Auffassung der BIO HOTELS übereinstimmen.

Bildnachweise/Credits:
© Tauber's Bio Vitalhotel: Cover, S. 47, © Biorefugium theiner's garten: S. 2, 26, 40, 43, © moor &mehr Bio-Kurhotel: S. 4, 14, 44, © Biohotel Amadeus: S. 4, 22, 23, © Bio-Agriturismo La Casa di Melo: S. 5, 34 – 37, © Das Naturhotel Chesa Valisa: S. 7, 11, 54, © Biohotel Rupertus: S. 8, © Familien- und Naturhotel Darrehof: S. 16, 17, © Landhotel Anna & Reiterhof Vill: S. 18, © Naturresort Gerbehof: S. 19, © Bio Hotel Raphaël: S. 20, 21, © Hotel Villa Orange,: S. 22, © Bio-Hotel Bayerischer Wirt: S. 23, © Pirker's Natur- & Bio Familienhotel: S. 25, © Garmischer Hof Biohotel & Bierbrauerei: S. 29, 41, 42, © Hotel Bruggerhof: S. 30, © Bio-Thermalhotel Falkenhof: S. 31, © Bio-Berghotel Ifenblick: S. 32, © Biohotel Panorama: S. 5, 41, 49, © Biohotel – chez Douverne: S. 41, 45, © Biohotel Rastbichlhof: S. 46, © Bio-Agriturismo Il Cerreto: S. 48, © Thomas Kierock: S. 13, © Harald Zeiss: S. 27, © Lisanne Dehnbostel: S. 38, © iStock.com/fermate: S. 15, © iStock.com/Floortje: S. 28, © iStock.com/AnjaKaiser: S. 33, © iStock.com/Mystockimages: S. 39

BIO HOTELS®

Anzeige



PURE GREEN COSMETICS

DIE BIOLINIE FÜR DIE HOTELLERIE

- Cosmos Bio zertifiziert, vegan
- 100% in Tirol hergestellt
- Flasche aus Recyclingmaterial
- umweltfreundliches Refill-System
- praktische Klick-Wandhalterung
- Zusatzverkauf im Hotelshop

Sie erreichen uns:
E-Mail: service@puregreen.at
+43 5417 20127 21

Anzeige

BIO HOTELS®



NACHHALTIG NACHGEFRAGT

Der Podcast der BIO HOTELS

"Nachhaltig Nachgefragt" richtet sich an alle, die sich für umweltfreundlichen Urlaub und einen Blick hinter die nachhaltige Hotellerie interessieren.

In den Gesprächen mit der Berliner Journalistin Julia Hackober teilen Bio Hoteliers ihre Erfahrungen und erzählen, wie ein umweltfreundlicher Urlaub gestaltet werden kann, was ein nachhaltiges Hotel ausmacht und welche Herausforderungen bewältigt werden müssen, um ein Hotel wirklich bio führen zu können.

Scanne mich, um reinzuhören!

Anzeige

Neumarkter Lammsbräu

LASST UNS DAS
GROSSE GANZE
#ANSTOSSEN



Unsere über 180 Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern gestalten ihre Arbeit unabhängig, nachhaltig und ökologisch. Seit 40 Jahren zahlen wir mehr als nur den Marktpreis – und jetzt gehen wir mit unserer **Initiative Fair Pay** und dem **Gemeinwohl-Bonus** noch einen Schritt weiter. Darauf stoßen wir gerne mit dir an.



WWW.BIOBIER.DE

WENN nicht
NOW wann
DANN?

100 % BIO Früchte
& BIO Mineralwasser

now
by Lammsbräu

FAIR



DE-ÖKO-001
bio mineralwasser
Naturland

nowbiolimo.de