



REISCHLHOF

---

WELLNESS & NATURRESORT

# LONGEVITY

LANGLEBIG. VITAL. GLÜCKLICH.

REISCHLHOF  
EXKLUSIV



## Manchmal braucht es nur den richtigen Ort, um neue Energie zu finden...

und wieder ganz bei sich anzukommen. Eingebettet in die unberührte Natur des Bayerischen Waldes, lädt der Reischlhof Sie ein, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen – und wertvolle Impulse für ein gesundes, vitales Leben mitzunehmen.

Wohlbefinden wird bei uns ganzheitlich gedacht – nachhaltig und individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Unser einzigartiges Konzept kombiniert die beruhigende Kraft der Natur mit modernen, wissenschaftlich fundierten Methoden, die auch Spitzensportler nutzen. Alles bei uns ist darauf ausgerichtet, Ihre innere Stärke und Vitalität langfristig zu fördern – inspiriert von innovativen Ansätzen aus der Welt des Biohacking und Longevity.

Diese Konzepte zielen darauf ab, Ihre Lebensqualität und Vitalität über Jahre hinweg zu steigern, Ihre Regeneration zu fördern und das Altern auf natürliche Weise zu verlangsamen.

Eine Auszeit im Reischlhof ist ein Kraftplatz für Körper und Geist – und wird weit über Ihren Urlaub hinaus nachwirken.

Es fühlt sich einfach gut an, sich selbst etwas Gutes zu tun – für mehr Balance, Leichtigkeit und ein erfülltes Leben.

VITAL  
leben

## Longevity

... steht für die Kunst und Wissenschaft eines langen, gesunden Lebens. Es geht darum, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Lebensqualität über viele Jahre zu erhalten – mit den richtigen Maßnahmen für Körper, Geist und Seele.

## Biohacking

...ist der Ansatz, den Körper mit wissenschaftlich fundierten Methoden und natürlichen Techniken zu optimieren. Ziel ist es, Energie, Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern – durch bewusste Veränderungen im Alltag wie Ernährung, Bewegung oder Entspannung.

## Healthspan

...beschreibt die Jahre des Lebens, die von Gesundheit, Energie und Vitalität geprägt sind. Ziel ist es, nicht nur lange zu leben, sondern diese Zeit auch aktiv, erfüllt und beschwerdefrei zu genießen.

# Unsere Bausteine

Longevity by Reischlhof & dieFITMACHER

1. **Basis stärken – nachhaltige Zellgesundheit**  
Longevity-Lifestyle – @dieFITMACHER  
Nährstoffe  
Darmsanierung
2. **Körper im Einklang – Analysen & Treatments**  
4D Körperscan  
Stoffwechselanalyse  
Kältekammer  
Entgiftung/Detox  
Gesundheitswoche  
WaldSpa
3. **Stärke und innere Ruhe**  
Privat-Training  
Kraft & Stabilität  
Aktiv- und Entspannungsprogramm
4. **Schönheit und Balance**  
Natürliche Wirkstoff-Kosmetik  
Regenerierende Massagen  
Tiefenwirksame Haut- und Körperbehandlungen

# Longevity Lifestyle

Die Basics nach @dieFITMACHER

Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr



**die FITMACHER**  
GESUNDHEIT | VITALITÄT | LEISTUNGSFÄHIGKEIT

## NÄHRSTOFFE

Eine hochwertige Ernährung ist unverzichtbar, um Ihre Zellen bestmöglich zu unterstützen. Nahrungsergänzungsmittel sind zuverlässige Helfer, um den Nährstoffbedarf vollständig abzudecken.

## REGENERATION

Regelmäßige Auszeiten und erholsamer Schlaf sind essenziell für Regeneration. Gönnen Sie Ihrem Körper feste Ruhephasen, um neue Energie zu tanken. Eine entspannte Abendroutine und regelmäßige Schlafzeiten fördern Ihre Erholung nachhaltig.

## BEWEGUNG

Bleiben Sie fit durch regelmäßige Aktivität. Stärken Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Mobilität, um Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten.

## STRESSLEVEL

Lernen Sie, Stress aktiv zu vermeiden und abzubauen. Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit finden Sie zu innerer Ruhe. Bewegung, Saunabesuche oder kleine Wellness-Rituale schenken zusätzlich Entspannung und machen den Alltag angenehmer.

## ERNÄHRUNG

Achten Sie auf eine frische, regionale und saisonale Ernährung. Reduzieren Sie Zucker, setzen Sie auf hochwertige Fette, essen Sie täglich buntes Gemüse und vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel. Balance ist der Schlüssel.

## GENE

Gene beeinflussen nur 10-20 % unserer Gesundheit. Den Großteil, 80 %, können Sie aktiv durch Ihren Lebensstil gestalten.

## DARM

Eine bewusste Ernährung und gründliches Kauen fördern Ihre Verdauung. Ihre Darmflora ist nicht nur die Grundlage für Ihr Wohlbefinden, sondern spielt auch eine Schlüsselrolle für Ihr Immunsystem und Ihre Gesundheit. Ein gesunder Darm bedeutet Schutz, Balance und Vitalität.

## ENTGIFTUNG

Entgiften Sie Ihren Körper mit Detox-Phasen, Saunagängen und einer guten Darmgesundheit. Das stärkt Ihre körperliche Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit.

## MENTAL HEALTH

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, erleben Sie Freude und Sinn im Alltag. Ein gesundes mentales Umfeld stärkt Ihr Wohlbefinden.

## VORSORGE

Regelmäßige ärztliche Check-ups und das bewusste Wahrnehmen Ihres Körpers helfen, frühzeitig auf Warnsignale zu reagieren.

## KRAFT DER NATUR

Die Natur ist das Beste, was Sie Ihrem Körper und Geist schenken können. Erleben Sie Waldbaden, natürliche Kosmetik und die beruhigende Wirkung von Zeit im Grünen.

# Zukunft der Gesundheit: Reischlhof X dieFITMACHER

Mit dieFITMACHER haben wir einen starken Partner gefunden, um Entspannung und innovative Gesundheitsförderung auf höchstem Niveau zu vereinen. dieFITMACHER bringen Spitzenmedizin in den Reischlhof und schaffen so ein einzigartiges Konzept für Longevity.

## Wer steht hinter dieFITMACHER?

dieFITMACHER sind ein eigentümergeführtes Unternehmen und die Gründer, Michael Stadlmann und Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr, teilen mit ihrem Team eine gemeinsame Vision:

**Ein Leben in voller Gesundheit für alle Menschen.**

Was aus einem zufälligen Treffen und einer gemeinsamen Vision entstanden ist, ist mittlerweile ein einzigartiges Gesundheitskonzept in Europa. Das medizinische Konzept von dieFITMACHER basiert auf fundiertem, wissenschaftlichem und messbarem Know-how und den Erkenntnissen aus dem Spitzensport: Was in einem Rennwagen perfekt funktioniert, wird später auch für Alltagsfahrzeuge weiterentwickelt – genauso setzen dieFITMACHER bewährte Methoden aus dem Spitzensport ein, um Ihre Gesundheit zu optimieren und Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Das Team kombiniert wissenschaftliche Analysen, moderne Diagnosetools und innovativ entwickelte, selbstproduzierte Produkte, die gezielt die Zellfunktionen unterstützen, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Langlebigkeit zu maximieren.

**Measure your health. Optimize yourself.**

Erlebe die Kraft deiner Zellen.



Michael Stadlmann und Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr

## Spitzensport- und Unternehmerexpertise

Michael Stadlmann bringt eine einzigartige Kombination aus Spitzensportwissen und unternehmerischem Know-how in dieFITMACHER ein. Als DTM-Champion 2015 und durch seine langjährige Erfahrung im Motorsport und als Ultra-Ausdauerathlet, sowie anderen internationalen Rennserien weiß er aus erster Hand, wie entscheidend Gesundheit und Fitness für Spitzensportler sind. Seine Leidenschaft für Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung, gepaart mit seiner Expertise als Unternehmer, sorgt dafür, dass dieFITMACHER stets an der Spitze der wissenschaftlichen und technischen Entwicklungen in der Gesundheitsoptimierung sind.

## Individuelle Gesundheitslösungen für beste Zellfunktion

Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr vereint umfassende medizinische Expertise mit einer tiefen Leidenschaft für Zellgesundheit und einem ganzheitlichen Gesundheitsansatz. Im Mittelpunkt seines Konzepts zur Zelloptimierung steht ein umfassender Ansatz, der zentrale Bereiche wie Lifestyle, Nährstoffversorgung, Entgiftung, Darmfunktion, Bewegung und Regeneration miteinander verbindet. Diese Bereiche greifen wie Zahnräder ineinander, wobei jedes einzelne für das optimale Funktionieren des gesamten Systems entscheidend ist.

## Unsere Synergie

Wissenschaftlich fundierte und messbare Ansätze in entspannter Umgebung. Ganzheitliche Longevity-Treatments für nachhaltige Zellgesundheit. Perfekte Balance aus Erholung und Aktivierung.

# Ein Gespräch mit Medical Director Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr und Diätologin & Ernährungs- expertin Sabine Steyer, BSc.



## „Das Geheimnis gesunder Zellen.“



**Herr Dr. Kirchmayr, was bedeutet Zelloptimierung, und warum ist sie so wichtig?**

Dr. Kirchmayr: Zelloptimierung stärkt die grundlegenden Prozesse in unseren Zellen, damit sie widerstandsfähiger und leistungsfähiger werden und überhaupt erst so richtig funktionieren können. Unsere Zellen sind die funktionellen Einheiten, aus denen wir aufgebaut sind und sie bilden die Basis für Energie, Regeneration und Vitalität. Faktoren wie Stress, ungesunde Ernährung, Nährstoffmangel und Umweltbelastungen bringen diese Prozesse häufig aus dem Gleichgewicht. Mit der Zelloptimierung setzen wir genau hier an – strukturiert und messbar – und sorgen dafür, dass Gesundheit dort beginnt, wo sie wirklich beeinflussbar und steuerbar ist: auf zellulärer Ebene.

**Wie hängt Zellgesundheit mit einem langen und gesunden Leben zusammen?**

Dr. Kirchmayr: Die Zellgesundheit ist essenziell für Longevity. Je schlechter Zellprozesse funktionieren und je älter unsere Zellen sind, desto mehr Probleme und Krankheiten entstehen. Unsere Zellen steuern Energieproduktion, Regeneration, das Immunsystem und den Alterungspro-

zess. Gut versorgte und geschützte Zellen arbeiten effizienter und reparieren sich besser. Das sorgt nicht nur für mehr Vitalität im Alltag, sondern verlangsamt auch den Alterungsprozess. Wer seine Zellen optimiert, schafft die Grundlage für ein langes, gesundes und aktives Leben und genau darum geht es bei Longevity.

**Wie unterscheidet sich Zelloptimierung von herkömmlichen Ansätzen in der Gesundheitsförderung?**

Dr. Kirchmayr: Unser Konzept der Zelloptimierung beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz, weil wahre Gesundheit nicht durch kurzfristige Lösungen, Betrachtung von einzelnen Aspekten oder rein symptomorientierten Behandlungen erreicht werden kann. Es funktioniert nur ganzheitlich, mit Auswirkungen auf zellulärem Niveau. Es geht darum, eine solide Basis zu schaffen – denn ohne diese Basis funktioniert nichts. Viele Menschen unterschätzen, wie wichtig eine optimale Nährstoffversorgung und eine gesunde Darmfunktion für ihre Gesundheit und

ihr Wohlbefinden sind. Bei dieFITMACHER legen wir deshalb großen Wert darauf, zelluläre Prozesse messbar, sichtbar und spürbar zu machen und legen somit, durch unser ganzheitliches Biomarkerbasiertes Zelloptimierungskonzept die Grundbausteine für Gesundheit und Langlebigkeit durch nachhaltige praktikable Lösungen.

**Zellgesundheit ist ein zentrales Thema bei dieFITMACHER. Warum ist die Basis so entscheidend?**

Dr. Kirchmayr: Unsere Zellen sind die Grundlage für Energie, Regeneration und die gesamte Körperfunktion. Wenn diese Basis nicht stimmt – etwa durch Nährstoffmängel, Umweltbelastungen oder eine gestörte Darmgesundheit – können weder der Körper noch der Geist optimal arbeiten. Longevity beginnt genau hier: Mit der Stärkung der Basis schaffen wir die Voraussetzungen dafür, dass alle anderen Maßnahmen wie Sport, Wellness oder innovative Therapien wie eine Kältekammer ihre volle Wirkung entfalten können. Ohne die Basis wäre all das nur Kosmetik.

**Frau Steyer, wie wichtig ist Ernährung für diese Grundlage?**

Sabine Steyer: Ernährung ist essenziell, um die Basis zu stärken – vor allem im Hinblick auf die Darmgesundheit. Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern auch der wichtigste Bestandteil unseres Immunsystems und beeinflusst die Nährstoffaufnahme. Wenn der Darm nicht richtig funktioniert, können wir noch so viele Nahrungsergänzungen oder Longevity-Therapien anwenden – die Wirkung bleibt begrenzt. Eine entzündungshemmende, ballaststoffreiche Ernährung kombiniert mit gezielten Nährstoffen kann Wunder wirken. Das Wellness & Naturressort Reischlhof bietet genau das: Ernährung individuell und gleichzeitig genussvoll gestalten, optimierte Nähr-

stoffversorgung durch unsere Produkte, um die Gesundheit der Gäste von innen heraus zu fördern.

**Was macht die Zusammenarbeit zwischen dieFITMACHER und dem Reischlhof so besonders?**

Dr. Kirchmayr: Sowohl dieFITMACHER als auch der Reischlhof verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden. Der Reischlhof bietet mit seiner ruhigen Natur und erstklassigen Wellness-Angeboten die perfekte Umgebung für Regeneration. Was unsere Partnerschaft besonders macht, ist die medizinische Komponente, die wir einbringen. Durch unsere Produkte und unser Know-how können wir den Gästen helfen, nicht nur kurzfristig zu regenerieren – so wie es normalerweise bei Wellnessurlaube ist, sondern LANGFRISTIG gesünder und vitaler zu leben. Gemeinsam schaffen wir ein einzigartiges Longevity-Erlebnis, das weit über den Standard hinausgeht.

**Frau Steyer, haben Sie einen Ernährungstipp, den Gäste direkt umsetzen können?**

Sabine Steyer: Natürlich! Ein leicht verdauliches, darmfreundliches Frühstück ist ein guter Start: Zum Beispiel Haferflocken mit Magerquark, frischen Beeren, ein wenig Leinöl und einer Prise Zimt. Es liefert Ballaststoffe für den Darm, Eiweiß um den Blutzuckeranstieg zu bremsen und ausreichend Energie um leistungsstark in den Tag zu starten. Und ein Tipp: Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten – bewusstes Essen und Kauen unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern auch das Wohlbefinden und das tägliche unabdingbare Service für unsere Darmgesundheit.

» Longevity ist kein Ziel, sondern ein Prozess - lang, beständig und täglich gelebt.“

Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr

# Nährstoffe

## SCHLÜSSEL ZU EINEM LANGEN UND GESUNDEN LEBEN

Gesundheit und Langlebigkeit beginnen in den Zellen – sie produzieren Energie, reparieren sich selbst und schützen den Körper vor Schäden. Doch diese Prozesse sind nur möglich, wenn die Zellen ausreichend mit essenziellen Nährstoffen versorgt werden:

### EIN MANGEL AN NÄHRSTOFFEN

...zeigt sich oft in Müdigkeit, geschwächter Immunabwehr und langsamer Regeneration.

#### Gezielte Unterstützung für Ihre Zellen

Eine ausgewogene Ernährung bildet die Basis, aber reicht für optimale Zellgesundheit nicht aus. Zelloptimierende Produkte können gezielt Defizite ausgleichen und vor allem den Zellen die volle Funktionsfähigkeit erst überhaupt ermöglichen.

„Longevity, alles schön und gut. Funktioniert aber nur, wenn du optimal mit Nährstoffen versorgt bist,“ erklärt Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr, Medical Director von dieFITMACHER.



- Made in Austria**  
DIE FITMACHER Produkte kommen zu 100% aus Österreich.
- Hohe Bioverfügbarkeit**  
Die Nährstoffe wirken dort, wo sie gebraucht werden.
- Hohe Nährstoffqualität**  
Rohstoffe von höchster Qualität, vorzugsweise aus Österreich.
- Hohe Dosierung**  
Optimale Wirkung dank exakter Dosisberechnung.
- Hohe Expertise**  
Entwickelt von Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr und seinem Team.
- Nachhaltig**  
Nachhaltige Verpackung aus Miron Violettglas.

Sabine Steyer, Diätologin & Ernährungsexpertin bei dieFITMACHER



„Leider erhalten wir mit der heutigen Nahrung oft nicht mehr genügend Nährstoffe, da unsere Böden ausgelaugt sind und viele Lebensmittel durch lange Lieferwege und Lagerung an Qualität verlieren. Deshalb wird es immer wichtiger, gezielt auf eine hochwertige, nährstoffreiche Ernährung zu achten und die Nährstoffversorgung mit passenden und messbar funktionierenden Produkten zu optimieren,“ betont Sabine Steyer.

#### Die Rolle des Darms

Ein entscheidender Faktor bei der Versorgung mit Nährstoffen ist der Darm. Er spielt nicht nur eine Schlüsselrolle bei der Aufnahme der benötigten Stoffe, sondern spielt auch für das Immunsystem eine zentrale Rolle. Ist der Darm aus dem Gleichgewicht – beispielsweise durch Entzündungen oder ein gestörtes Mikrobiom – wird die Aufnahme der Nährstoffe beeinträchtigt. Dies kann selbst bei einer gesunden Ernährung die Nährstoffknappheit im Körper noch deutlich verschärfen.



Beratung  
gerne an der  
Spa-Rezeption

Die Produkte von dieFITMACHER sind wissenschaftlich geprüft, medizinisch entwickelt, hoch bioverfügbar und unterstützen die Zellgesundheit effektiv und messbar – genau dort, wo es darauf ankommt. Individuell statt pauschal. Unser Spa-Team berät Sie gerne zu den passenden Produkten. Für tiefere Einblicke empfehlen wir unsere Stoffwechselanalyse, um gezielt Ihre Nährstoffbedürfnisse zu erkennen und Ihre Ziele zu unterstützen.

Zu den Produkten



# Aus dem Bauch heraus

DARMGESUNDHEIT: BASIS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Aus dem Bauch heraus spüren wir oft intuitiv, was uns guttut – und genau hier beginnt wahre Gesundheit. Der Darm ist viel mehr als ein Verdauungsorgan: Er stärkt unser Immunsystem, versorgt uns mit lebenswichtigen Nährstoffen und schafft über die Darm-Hirn-Achse eine Verbindung zwischen innerer Balance und mentaler Klarheit.

Doch wenn das empfindliche Gleichgewicht im Darm gestört ist, kann dies unser Wohlbefinden erheblich beeinflussen. Eine unausgeglichene Darmflora erhöht das Risiko für gesundheitliche Beschwerden, da Nährstoffe nicht mehr aufgenommen werden. Ein gesunder Darm ist die Grundlage für einen widerstandsfähigen Körper und eine ausgeglichene Seele.



# Unsere Darmsanierungs Woche

Gönnen Sie sich eine Woche der Erholung und Regeneration im Reischlhof – mit professioneller Betreuung und der innovativen Darmsanierungs+ von dieFITMACHER. Genießen Sie dabei die Ruhe und Annehmlichkeiten unseres Wellness- und Spabereichs, während Sie Ihrem Körper und Geist neue Energie schenken.

### Ihr Programm auf einen Blick:

Darmreinigung und Entlastung: Detox-Tage mit der Darmsanierungs+-Kur und hochwertigen Präparaten.

Individuelle Betreuung & Treatments: Persönliche Ansprechpartner, innovative Anwendungen und gezielte Impulse für Ihre Regeneration.

Ernährungsworkshop: Tipps zur langfristigen Stärkung Ihres Mikrobioms.

Expertise: Individuelles Beratungsgespräch mit DiätologInnen & ErnährungsexpertInnen von dieFITMACHER

Entspannung und Aktivität: Speziell abgestimmte Kurse und wohltuende Anwendungen.

Nachbetreuung: Umfassende Gesundheitsberatung zur nachhaltigen Unterstützung.

## Infos & Anfrage:



## ZURÜCK INS GLEICHGEWICHT

Mit einer gezielten Darmsanierung können Sie Ihre Darmflora wieder stabilisieren und Ihre Gesundheit auf ganzheitliche Weise stärken.

Aktivierung des Stoffwechsels für mehr Energie

Stärkung der Abwehrkräfte

Verbesserung der Verdauung und Linderung von Beschwerden

Förderung von erholsamem Schlaf

Steigerung von Konzentration und mentaler Klarheit

Strahlende Haut durch innere Balance

Schutz vor „Leaky Gut“ und entzündungsbedingten Beschwerden

Hören Sie auf Ihren Bauch – und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.

## Infos & Produkte:



Beratung  
gerne an der  
Spa-Rezeption







## 4D-Körperscan

IHRE GESUNDHEIT IM FOKUS

Ihr Körper hat viel zu erzählen – wir hören genau hin. Der 4D-Körperscan liefert Ihnen einen detaillierten Überblick über Ihre körperliche Verfassung. Ob Haltung, Körperfett oder Fitnesslevel – die Analyse zeigt, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um Ihre Gesundheit langfristig zu optimieren.

### WAS IST EIN KÖRPERSCAN?

Mit modernster Technologie von Scaneca analysieren wir an 14 Punkten – von Hals bis Waden – die wichtigsten körperlichen Parameter. Der Scan ist schnell, kontaktlos und liefert umfassende Einblicke in Ihre individuelle Körperstruktur. So erkennen Sie nicht nur, wie Ihr Körper zusammengesetzt ist, sondern auch, wie Sie Fitness, Haltung und Wohlbefinden gezielt verbessern können.



# WAS DER KÖRPERSCAN FÜR SIE TUN KANN

#### Präzise Körperzusammensetzung

Der Biometric 4D-Körperscan erfasst präzise Daten wie Körperfett, BMI, Magermasse und viszerales Fett – ideal, um Veränderungen bei Gewichtsabnahme oder Muskelaufbau zu verfolgen.

#### Analyse der Körperhaltung

Eine gesunde Haltung macht viel aus. Der Körperscan erkennt individuelle Haltungsschwächen und bietet Ihnen die Grundlage, gezielte Schritte zur Verbesserung zu unternehmen.

#### Erfolge sichtbar machen

Mit regelmäßigen Scans erkennen Sie Fortschritte und Veränderungen, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Motivation zu stärken.

Wir begleiten Sie Schritt für Schritt und beraten Sie gerne, wie Sie die Erkenntnisse aus dem Körperscan für einen ausgeglichenen, vitalen Lebensstil nutzen können.

Infos & Buchung:



# Exakt erkannt

## STOFFWECHSELANALYSE: PRÄZISE EINBLICKE IN IHRE GESUNDHEIT

Ihr Stoffwechsel ist ein wahres Wunderwerk! Er verwandelt Nahrung in Energie, sorgt dafür, dass Nährstoffe dorthin gelangen, wo sie gebraucht werden, und hält Ihren Körper in Schwung. Doch nicht immer läuft er auf Hochtouren. Entdecken Sie, wie Sie Ihren Stoffwechsel optimal unterstützen können – für mehr Energie, ein besseres Körpergefühl und ein ausgewogenes Leben.

### DAS ERZÄHLT DER STOFFWECHSEL ÜBER SIE

Unsere Analyse bringt mit modernen Technologien ans Licht, wie Ihr Körper Nahrung verarbeitet und welche Ernährungs- und Trainingsstrategien perfekt zu Ihnen passen:

#### Individuelle Einblicke

Jeder Stoffwechsel ist einzigartig. Wir zeigen, wie Ihr Körper Kalorien verbrennt, Fette verarbeitet und Ihr Gewicht reguliert.

#### Personalisierte Empfehlungen

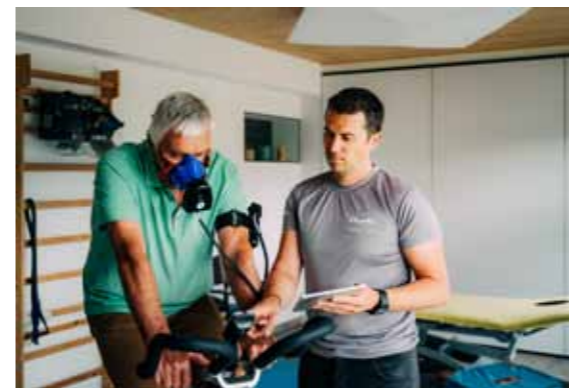
Auf Basis der Analyse erhalten Sie Ernährungstipps und Trainingspläne, die perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

#### Stressmanagement

Erkennen Sie Ihren individuellen Stresslevel und lernen Sie, wie wichtig er für Regeneration und Wohlbefinden ist.

#### Fitnessanalyse

Ergänzt durch einen Stufentest ermitteln wir Werte wie  $VO_2\max$  und die anaerobe Schwelle – wichtige Parameter für Ihre Fitnessziele.



## So wird analysiert

Eine Atemmaske misst Ihre Sauerstoff- und  $CO_2$ -Werte, um zu bestimmen, ob Ihr Körper bevorzugt Fett oder Kohlenhydrate als Energiequelle nutzt. Diese Daten bilden die Grundlage für Ihre individuellen Gesundheitsziele.

Lassen Sie sich von unseren Experten begleiten, um Ihren Stoffwechsel besser zu verstehen und langfristig zu stärken. Gemeinsam bringen wir Ihre Gesundheit ins Gleichgewicht!

## Infos & Buchung



# Kältetherapie bei -85 °C

MINUSGRADE FÜR  
MAXIMALE ERHOLUNG

Als erstes Wellnesshotel im Bayerischen Wald bieten wir im Reischlhof ein ganz besonderes Erlebnis: Die revitalisierende Wirkung der Kältetherapie bei -85 °C. Studien zeigen, dass Kryotherapie die Regeneration beschleunigt, Entzündungen reduziert und das Immunsystem stärkt. In nur wenigen Minuten tun Sie Ihrem Körper und Geist spürbar Gutes – eine intensive Erfahrung, die Ihre Erholung, Vitalität und Lebensqualität nachhaltig verbessert.



## EFFEKTE, DIE ÜBERZEUGEN

### Schnelle Regeneration

Unterstützt die Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten oder Verletzungen.

### Schmerzlinderung

Ideal bei rheumatischen Beschwerden, Arthritis oder chronischen Schmerzen.

### Immunsystem-Boost

Regelmäßige Anwendungen stärken Ihre Abwehrkräfte.

### Stressabbau

Kälte stimuliert Endorphine, baut Stress ab und fördert erholsamen Schlaf.

### Mehr Energie

Erhöht Ihr Energielevel und Ihre Leistungsfähigkeit.

### Anti-Aging

Verlangsamt den Hautalterungsprozess, fördert die Kollagenbildung und lässt Sie jünger und frischer aussehen.

Rein  
in die  
Kälte,  
raus mit  
neuer  
Energie!



Infos & Buchung:



#### WICHTIGER HINWEIS:

Bei bestimmten Vorerkrankungen ist Vorsicht geboten. Bitte verzichten Sie auf die Kältetherapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schwangerschaft, Atemwegsproblemen, offenen Wunden, Epilepsie, akuten Infektionen oder Fieber.



# Entgiftung

## DIE TÄGLICHE HERAUSFORDERUNG DES ALLTAGS

Umweltbelastungen, Stress und ungesunde Gewohnheiten können den Körper belasten und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Eine gezielte Entgiftung hilft, den Körper von innen zu reinigen und neue Energie zu schöpfen. Unsere Saunaerlebnisse bieten eine natürliche und bewährte Methode, die Entgiftungsprozesse Ihres Körpers zu unterstützen.

### Warum Entgiftung?

Entgiftung fördert die Ausscheidung von Schadstoffen, regt den Stoffwechsel an und stärkt die Zellgesundheit. Das Ergebnis: mehr Leichtigkeit, Vitalität und ein starkes Immunsystem, mit dem Sie den Alltag voller Energie meistern.

## SAUNA BEWÄHRT UND EFFEKTIV

Seit Jahrhunderten geschätzt, ist die Sauna eine kraftvolle Unterstützung für die Entgiftung.

### Tiefenreinigung durch Wärme

Die Hitze öffnet die Poren, fördert die Durchblutung und unterstützt den Abtransport von Schadstoffen.

### Stärkung der Abwehrkräfte

Regelmäßige Saunagänge trainieren das Immunsystem.

### Ganzheitliche Entspannung

Wärme, Düfte und Licht beruhigen Körper und Geist.

### Entgiftung entspannt genießen

In unseren sieben Themensaunen mit regelmäßigen Eventaufgüssen können Sie sanft entgiften und neue Leichtigkeit spüren.

### Die ideale Ergänzung zu Ihrer Entgiftung

Unterstützen Sie Ihre Entgiftung mit Detox von dieFITMACHER – einem durchdachten Produkt, das die natürlichen Reinigungsprozesse Ihres Körpers optimal ergänzt.



# Gesundheitswochen 2025

WELLNESS & GESUNDHEIT MIT  
ZUSCHUSS VON IHRER KRANKENKASSE

Unsere Gesundheitswochen bieten Ihnen die perfekte Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen – und das mit Unterstützung Ihrer Krankenkasse.

Erleben Sie eine Wellness-Woche voller Erholung, gezielter Bewegung und regenerierender Entspannung, die nachhaltig Ihre Vitalität stärkt.

## UNSERE PAUSCHALE

7 Übernachtungen inkl. Reischlhof 3/4-Verwöhnpension  
Superior Frühstücksbuffet | Vitaler Mittagssnack  
Kaffee & Kuchen am Nachmittag | Kreatives Abendmenü

Wellness- und Fitnessspaß auf 5000 qm  
Täglich wechselndes Aktiv- und Entspannungsprogramm  
inkl. Autogenem Training, Qi-Gong, Rückenfit, Aquajogging, Wassergymnastik u.v.m.

Anti-Stress-Massage ca. 25 Min.  
10 Euro Ermäßigung  
auf eine Wunschbehandlung, für E-Bike oder Hot Rod

Insgesamt 6 Stunden Progressive Muskelentspannung

Insgesamt 6 Stunden Rückenfit

Alle Zusatzleistungen verstehen sich pro Person.



# Eine Woche Wellness & Gesundheit

150 Euro  
Krankenkassen-  
Zuschuss zusätzlich

## Die Termine 2025

6.-13. April | 4.-11. Mai

18.-25. Mai | 1.-8. Juni | 6.-13. Juli

Infos & Buchung:



# Reischlhof WaldSpa

WANN HABEN SIE DAS LETZTE MAL DEM RAUSCHEN DER BÄUME GELAUSCHT?

Den erdigen Duft des Waldes tief einatmen, das sanfte Rascheln der Blätter hören und die wohltuende Ruhe spüren, die nur die Natur schenken kann – genau das macht Waldbaden so besonders. Es ist weit mehr als ein Spaziergang. Es ist eine Einladung, Körper, Geist und Seele zu stärken, den Kopf auszuschalten und die heilsame Kraft der Natur bewusst zu erleben.

Der Bayerische Wald bietet die perfekte Kulisse, um dieses uralte Bedürfnis nach Naturverbundenheit wiederzuentdecken. Im Reischlhof WaldSpa erwartet Sie auf 40.000 Quadratmeter ein Ort der Gelassenheit und Inspiration. Ob auf unseren Baumschaukeln, bequemen Liegen, bei einer Yogaeinheit oder während eines Spaziergangs über duftenden Waldboden – hier können Sie abschalten, aufatmen und neue Energie tanken.

## NATUR ALS QUELLE DER KRAFT

Beim Waldbaden spüren Sie, wie die beruhigende Energie des Waldes Sie umgibt und auf allen Ebenen wohltuend wirkt:

### Stärkung des Immunsystems

Die Terpene der Bäume aktivieren Ihre natürlichen Abwehrkräfte.

### Besserer Schlaf

Waldluft hilft, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.

### Klarer Geist

Die Stille des Waldes fördert Konzentration und mentale Klarheit.

### Gesunder Kreislauf

Der Aufenthalt im Grünen kann den Blutdruck senken.

### Mehr Energie

Die frische Luft belebt und macht wach.

### Stressabbau

Die Natur hebt die Stimmung und sorgt für inneres Gleichgewicht.

### Achtsamkeit

Der Wald entschleunigt, man kann den Moment bewusst genießen.



## Yoga mit Weitblick

Ergänzen Sie Ihre Auszeit im Wald mit einer Yoga-Einheit auf unserer 150 Quadratmeter großen Infinity-Yoga-Plattform, die Ihnen einen freien Blick in die Natur schenkt. Hier erleben Sie die perfekte Verbindung von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Für noch mehr Ruhe stehen Ihnen separate Yoga-Plattformen im Wald zur Verfügung.

### Ein Ort der Balance

Das WaldSpa liegt nur 600 Meter vom Reischlhof entfernt und steht Ihnen während Ihres Aufenthalts kostenlos zur Verfügung. Yogamatten können Sie einfach an unserer Rezeption ausleihen. In den Sommermonaten laden wir Sie außerdem zu regelmäßigen Yoga-Kursen inmitten der Natur ein.

Mehr  
zum WaldSpa



# Privat-Training

## WER RASTET, DER ROSTET

Wer langfristig fit und gesund bleiben möchte, muss auf seinen Körper achten. Unser Privat-Training wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. In exklusiver Umgebung erhalten Sie die volle Aufmerksamkeit unserer erfahrenen Trainer. Gemeinsam arbeiten Sie an Ihren Zielen, verbessern Ihre Fitness, beugen Verletzungen vor und erzielen spürbare Fortschritte.

### KRAFT UND POWER

Krafttraining stärkt nicht nur Muskeln, sondern steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und beugt Beschwerden wie Rückenschmerzen und Osteoporose vor.

Bauch-Beine-Po  
Bauch/Core  
TRX Training  
HIT (High-Intensity Training)  
Rückenfitness  
Ganzkörper-Workout  
Gerätetraining  
Power Plate

### AUSDAUER

Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt das Herzinfarkt-Risiko und fördert das Immunsystem.

Lauftraining  
Nordic Walking  
Aerobic  
Cardio



Unsere erfahrenen Trainer stehen Ihnen zur Seite, um gemeinsam mit Ihnen Ihre Trainingseinheit zusammenzustellen. Sie beantworten gerne all Ihre Fragen rund um Fitness & Gesundheit. Ob allein oder mit Ihrem Partner – unsere modernen Räumlichkeiten und das hochwertige Equipment stehen Ihnen während Ihres gesamten Trainings exklusiv zur Verfügung.

### KRAFT UND POWER

Lösen Sie Verspannungen und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit mit:

Progressive Muskelentspannung  
Yoga

### BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung beugt Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck vor und verbessert Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Wirbelsäulengymnastik  
Rückenschule  
Stretching & Mobilisation  
Faszientraining

Infos & Buchung:



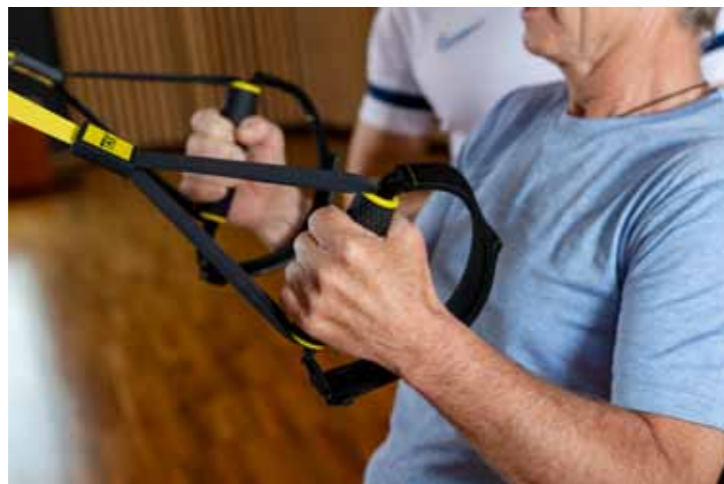
# Kraft & Stabilität

KRAFTRAINING - WEIL MOBILITÄT KEIN ALTER KENNT

Muskeln sind viel mehr als nur Kraftspender – sie sind die Basis für einen gesunden Körper und ein langes, erfülltes Leben. Mit regelmäßigem Muskeltraining fördern Sie nicht nur Ihre körperliche Stärke, sondern aktivieren lebenswichtige Prozesse, die Ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützen.

## WARUM MUSKELTRAINING UNVERZICHTBAR IST

Mit dem Alter nimmt die Muskelmasse natürlicherweise ab – ein Prozess, der jedoch gestoppt und sogar umgekehrt werden kann. Krafttraining hilft dabei, diese „biologische Reserve“ zu erhalten, und gibt Ihnen Stabilität, Mobilität und Energie für jede Lebensphase.



## DAS LEISTET MUSKELTRAINING FÜR IHRE GESUNDHEIT

**Stärkere Muskulatur und Stabilität:** Beugen Sie Stürzen vor und schützen Sie Ihre Gelenke – denn ein gut trainierter Körper trägt Sie sicher durchs Leben.

### Gesunder Stoffwechsel

Mehr Muskeln bedeuten einen aktiveren Grundumsatz. Das hält Ihr Gewicht im Gleichgewicht und beugt Blutzuckerproblemen vor.

### Hormonelle Balance

Muskeltraining regt die Ausschüttung essenzieller Hormone an, die Ihre Regeneration und Vitalität fördern.

### Langfristige Zellgesundheit

Die Bewegung kurbelt die Zellreinigung an (Autophagie) und verlangsamt so den natürlichen Alterungsprozess.

Ein starkes Muskelkorsett ist Ihr natürlicher Schutzschild vor den Auswirkungen des Alterns. Nutzen Sie während Ihres Aufenthalts kostenlos unser modernes Fitnessstudio, um Ihren Körper gezielt für die Zukunft zu stärken.





# Aktiv- & Entspannungsprogramm

## KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Unser vielseitiges Aktiv- und Entspannungsprogramm verbindet moderne Ansätze wie Longevity und Healthspan mit ganzheitlicher Bewegung. Ziel ist es, nicht nur Ihre Vitalität zu steigern, sondern auch Ihre Gesundheit nachhaltig zu unterstützen. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Kurse, die Körper und Geist in Balance bringen.

### AKTIVKURSE - FÜR MEHR ENERGIE UND FITNESS

#### RückenFit

Stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Sie Ihre Haltung.

#### Yoga

Sanfte Bewegungen, die Körper und Geist entspannen.

#### Stretching

Fördert Beweglichkeit und entspannt die Muskulatur.

#### Nordic Walking

Aktiv unterwegs in der Natur.

#### Body Workout

Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer.

#### Faszientraining

Löst Verklebungen und verbessert die Beweglichkeit.

#### Wassergymnastik

Gelenkschonendes Training im Wasser.



## INNERE BALANCE - ENTSPANNUNG FÜR IHR EMOTIONALES GLEICHGEWICHT

#### Autogenes Training

Innere Ruhe durch gezielte Selbstsuggestion.

#### Progressive Muskelentspannung

Spannungen lösen durch bewusste An- und Entspannung.

#### Klangreise

Harmonische Klänge für tiefe Entspannung und Selbstheilung.

#### Qi Gong

Sanfte Bewegungen und bewusste Atmung für Energie und Harmonie.

#### Energie-Parcours

Übungen aus Kinesiologie und fernöstlicher Gesundheitslehre.

# Wochenprogramm

Unser Wochenprogramm steht Ihnen während Ihres Aufenthalts exklusiv und kostenlos zur Verfügung.

Zum aktuellen Programm





# Natürliche Wirkstoff-Kosmetik

WAHRE SCHÖNHEIT

In unserem Spa erleben Sie Behandlungen, die Ihre natürliche Ausstrahlung unterstreichen und Ihre Haut auf ganzheitliche Weise verwöhnen. Mit der Kraft der Natur und der Sorgfalt unseres erfahrenen Teams schaffen wir Momente der Entspannung, die Körper und Seele in Einklang bringen – für ein frisches, verjüngtes und natürlich schönes Erscheinungsbild.

Ein Highlight unseres Angebots sind die Behandlungen mit den außergewöhnlichen Produkten von **PHARMOS Natur**. Im Zentrum steht das Aloe Vera Frischpflanzenblatt, das in ökologischer Mischkultur angebaut wird. Reich an Biophotonen (Lichtenergie) und mit einer hohen Schwingung ausgestattet, wird diese Pflanze zu einer wahren Sacred Plant.

## WOHLTUENDE EFFEKTE

---

### **Revitalisierende Wirkstoffe**

Aloe Vera spendet intensive Feuchtigkeit und beruhigt die Haut nachhaltig.

### **Tiefenwirksame Zellerneuerung**

Die natürlichen Inhaltsstoffe regen die Hautregeneration an und wirken dem Alterungsprozess gezielt entgegen.

### **Verbesserte Elastizität**

Für ein glatteres, strafferes und jugendlicheres Hautbild, das Sie zum Strahlen bringt.

### **Ganzheitliche Pflege**

Die rein pflanzlichen Inhaltsstoffe fördern nicht nur Ihre äußere Schönheit, sondern wirken sich positiv auf Ihr inneres Wohlbefinden aus.

### **Natürlich schön – ein Geschenk der Natur**

Genießen Sie die perfekte Symbiose aus der Weisheit der Natur und innovativer Pflege in unserem Spa. Gönnen Sie sich die Exklusivität von natürlicher Kosmetik – individuell abgestimmt und mit sichtbaren Ergebnissen, die begeistern.





## Regenerierende Massagen

### WOHLTAT FÜR DIE SINNE

Massagen spielen eine zentrale Rolle in jedem Longevity-Konzept, indem sie Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen und wichtige Prozesse im Körper aktivieren.

Mit gezielten Griffen und Techniken regen unsere Massagen den Lymphfluss an, fördern die Durchblutung und unterstützen die natürliche Regeneration und Erneuerung des Körpers. Regelmäßige Massagen wirken nicht nur entspannend, sondern tragen maßgeblich dazu bei, den Alterungsprozess zu verlangsamen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

### WIRKUNGEN, DIE SPÜRBAR GUTTUN:

#### **Anregung des Lymphflusses**

Fördert die natürliche Entgiftung, entlastet die Zellen und stärkt den Körper von innen heraus.

#### **Verbesserte Durchblutung**

Versorgt Ihre Haut und Ihr Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen – für ein frisches, vitales Erscheinungsbild.

#### **Stressabbau**

Reduziert Spannungen, beruhigt das Nervensystem und schafft Raum für tiefe Regeneration.

#### **Schmerzlinderung**

Löst Verspannungen, insbesondere im Rücken- und Nackenbereich, und beugt chronischen Beschwerden vor.

#### **Ganzheitliches Wohlbefinden**

Verbessert die Balance von Körper und Geist, unterstützt die innere Ruhe und fördert einen erholsamen Schlaf.

**Unser erfahrenes Team nimmt sich Zeit**, Ihre Bedürfnisse zu verstehen und jede Massage individuell auf Sie abzustimmen. Gönnen Sie sich eine Auszeit, die neue Energie schenkt, Ihre Vitalität stärkt und Körper sowie Geist in Einklang bringt – für nachhaltige Entspannung und Wohlbefinden.

Infos & Buchung:



# Tiefenwirksame Haut- und Körperbehandlungen



## DERMADROP TDA ANTI-AGING NEU DEFINIERT - FÜR SIE UND IHN

Erleben Sie die sanfteste Art der Hautverjüngung: Mit DERMADROP TDA werden hochwirksame Anti-Aging-Substanzen wie Hyaluronsäure dank der LP3-Technologie tief in die Haut transportiert – ganz ohne Nadeln. Dort bilden sie Wirkdepots, die Ihre Haut regenerieren, hydratisieren und nachhaltig straffen. Die Behandlung ist nicht nur sanft und kontaktlos, sondern für alle Hauttypen geeignet – auch bei empfindlicher oder problematischer Haut wie Akne, Rosazea oder Couperose. Ein kühlender Druck sorgt für ein angenehmes Gefühl während der Behandlung, die durch die entspannende COVER-Gesichtsmaske ihren perfekten Abschluss findet.

### EFFEKTE, DIE BEGEISTERN

#### Nachhaltige Straffung von Gesicht, Hals und Dekolleté

Reduktion der Faltentiefe

Verbesserung des Hautbildes

Aktivierung der Zellerneuerung

Feuchtigkeitsdepots für hydratisierte Haut

Aufbau von Kollagenfasern

#### Nachhaltige Ergebnisse

Regelmäßige Behandlungen fördern Feuchtigkeitsdepots, regen die Zellteilung an und sorgen für ein sichtbar straffes, frisches Hautbild.

#### Ihre Haut in besten Händen

Jede Haut ist einzigartig – deshalb passen wir unsere Behandlungen individuell auf Ihre Bedürfnisse an. Mit DERMADROP TDA gönnen Sie Ihrer Haut eine exklusive Tiefenpflege, die sie regeneriert, strafft und mit wertvollen Wirkstoffen verwöhnt – für nachhaltige Schönheit und Balance.



Infos & Buchung:

## BODYREG SAUERSTOFFKICK FÜR IHREN KÖRPER

BODYREG bringt frische Energie in Ihren Stoffwechsel und unterstützt Ihre Zellen dabei, sich zu regenerieren. Warmes CO<sub>2</sub> dringt tief in die Haut ein, verändert den pH-Wert und hilft Ihrem Körper, überschüssige Säuren auszuscheiden. Gleichzeitig verbessert sich die Sauerstoffaufnahme – für eine bessere Versorgung von Haut, Muskeln und Organen und ein nachhaltig belebendes Wohlfühl.

### SO FUNKTIONIERT BODYREG

In etwa 40 Minuten wird warmes CO<sub>2</sub> sanft auf Ihre Haut geleitet. Die Behandlung fühlt sich angenehm an, entspannt und gibt Ihnen ein Gefühl von Frische und Leichtigkeit. Gleichzeitig werden wichtige Prozesse im Körper aktiviert, die Sie direkt spüren können.

#### Für ein gutes Gefühl von Kopf bis Fuß

Reduktion von Cellulite

Entsäuerung und Entgiftung von Gewebe und Muskeln

Verbesserung der Sauerstoffversorgung in Zellen und Organen

Förderung der Durchblutung von Haut und Gewebe

Anregung der Mikrozirkulation für mehr Vitalität

Stärkung von Haut und Bindegewebe

Unterstützung bei Abnehmblockaden und Stoffwechselproblemen

Linderung von Beschwerden bei Venenschwäche und Krampfadern

#### Langfristige Vorteile von BODYREG

Regelmäßige Anwendungen fördern die Sauerstoffaufnahme und stärken das Bindegewebe. Langfristig kann BODYREG Cellulite sichtbar reduzieren, die Hautstruktur verbessern und die Elastizität erhöhen. Der Stoffwechsel wird unterstützt, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.



Infos & Buchung:



Reischlhof \*\*\*\*S | Sperlbrunn 7 | 94110 Wegscheid  
Tel. 08592 93 90 183 | wellness@Reischlhof.de



NICHT DAHEIM

und doch  
Zuhause

[www.Reischlhof.de](http://www.Reischlhof.de)

