



ACADEMY
FOR
BETTER AGING

DE

LIEBE GÄSTE!

Herzlich willkommen in der exklusiven Sacher Academy For Better Aging – Ihrem luxuriösen Rückzugsort, an dem wir Ihre Energie, Gesundheit und Vitalität durch maßgeschneiderte, ganzheitliche Medizin auf höchstem Niveau fördern.

In Zusammenarbeit mit international anerkannten Experten im Bereich Healthy Longevity haben wir ein einzigartiges Programm entwickelt, das Ihre Lebensqualität auf unvergleichliche Weise steigert. Unser integrativer Ansatz kombiniert präventive Maßnahmen, gesunde Lebensführung und personalisierte Medizin, indem wir die Schulmedizin mit Komplementärmedizin harmonisch vereinen.

Durch inspirierende Vorträge und wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse begleiten wir Sie auf dem Weg, Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten und zu optimieren.

Bereits zwei bis drei Stunden täglich reichen aus, um spürbare, gesundheitsfördernde Veränderungen zu erzielen. Unser Programm ist dabei vollkommen flexibel und wird auf Wunsch exakt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten.

Der wahre Luxus liegt in der Kombination: Sie genießen Ihren Aufenthalt im exquisiten Alpin Resort Sacher, wo pure Entspannung, kulinarischer Genuss und aktive Gesundheitsförderung in perfektem Einklang stehen.

Ich lade Sie ein, zu mehr Lebensenergie – ganz im Sinne unseres Mottos:
„Luxus, der bleibt – für Körper und Geist.“

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit,
Dr. Katharina Sepp
Fachärztin für Allgemeinmedizin
und Familienmedizin

Ärztliche Leiterin
Sacher Academy For Better Aging

INHALT

- 03 Vorwort
- 05 Ärztliche Leitung
- 06 Experten
- 08 Diagnostik
- 13 Naturheilkunde
- 14 Energetische Therapien
- 16 Physikalisches Heilverfahren
- 18 Zellregeneration
- 21 Revitalisierung
- 25 Hormontherapie
- 28 Fett-Weg-Therapie
- 30 Straffung & Entschlackung
- 35 Schönheit
- 38 Bewegung
- 42 Ruhephase
- 44 Mikronährstoffe
- 45 Gesunder Genuss
- 46 Konsultationsärzte & Therapeuten
- 48 Unser Credo

ÄRZTLICHE LEITUNG

Als erfahrene Ärztin mit einer Leidenschaft für Prävention und Langlebigkeit stehe ich Ihnen als ärztliche Leitung der Sacher Academy For Better Aging zur Seite.

Bereits seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit der personalisierten Präventionsmedizin und durfte meine Expertise als langjährige Ärztin renommierter Gesundheitsresorts unter Beweis stellen. Diese Erfahrung hat mir gezeigt, wie entscheidend ein ganzheitlicher, individuell abgestimmter Ansatz für ein gesundes, energiereiches und vitales Leben ist.

Jedes Ungleichgewicht im Körper kann das Wohlbefinden beeinträchtigen und stellt eine Prädisposition für körperliche Fehlfunktionen dar, die häufig erst therapiert werden, wenn Symptome bereits manifest sind. Mein Fokus liegt hingegen auf der gezielten Erhaltung und Förderung der Gesundheit.

Dabei ist es für mich essentiell, auf die individuellen Gegebenheiten jedes Menschen einzugehen und die genetische Veranlagung in die

Analyse miteinzubeziehen. So können wir gezielt präventiv gegen mögliche Risiken vorgehen, bevor sie die Balance des Körpers beeinflussen.

Durch diese vorausschauende Herangehensweise wird Vitalität, Energie und Wohlbefinden für Körper und Geist nachhaltig gesteigert – für ein gesundes, aktives und erfülltes Leben, heute und in der Zukunft.



Herzlichst,
Dr. Katharina Sepp
Fachärztin für Allgemeinmedizin
und Familienmedizin

Katharina Sepp

”
*Meine ganzheitliche, personalisierte Präventionsmedizin fördert gezielt Gesundheit,
Vitalität und Wohlbefinden – für ein aktives und erfülltes Leben.*

“

UNSERE SACHER ACADEMY FOR BETTER AGING EXPERTEN



Prof. Dr. Augustinus Bader
Stammzellenforscher,
Anti-Aging Experte

Für Prof. Dr. Augustinus Bader ist der menschliche Körper ein hochkomplexes biologisches System mit außergewöhnlichen autoreparativen Fähigkeiten und bemerkenswertem Potential zur Selbstregeneration. In seiner Forschung zur regenerativen Medizin zielt er darauf ab, diese Mechanismen gezielt zu aktivieren und zu optimieren. Besonders der Einsatz von Stammzellen spielt dabei eine zentrale Rolle, um regenerative Prozesse zu fördern.



Prof. DDr. Johannes Huber
Endokrinologe, Hormon-
& Anti-Aging Experte

Als führender Wissenschaftler der Hormonmedizin erforscht Prof. DDr. Johannes Huber die Zusammenhänge zwischen hormonellen Prozessen und gesundem Leben. Sein Fokus liegt darauf, die körpereigenen Regenerationsmechanismen zu verstehen und zu unterstützen. Moderne Medizin ermöglicht es, durch innovative Therapieansätze das hormonelle Gleichgewicht zu optimieren und langfristige Vitalität und Wohlbefinden zu fördern.



Joachim Pötschger, MAS
Personal Trainer,
Headcoach EasyMotionSkin

Joachim Pötschger kombiniert moderne Coaching-Techniken mit tiefem Verständnis für menschliche Potenziale. Mit einem ganzheitlichen Ansatz fördert er die körperliche und geistige Weiterentwicklung. Er arbeitet erfolgreich mit Hollywoodstars zusammen und unterstützt ihre Ziele durch maßgeschneiderte Trainingsmethoden. Die Definition und Erreichung von Zielen sind entscheidend für nachhaltigen Erfolg.



Priv. Doz. Dr. Stefan Wöhrer, PhD
Founder & CEO Permedio International GmbH

Priv. Doz. Dr. Stefan Wöhrer, PhD betrachtet das epigenetische Alter (Grim Age) als Marker für das biologische Alter. Durch präzise Messung können Interventionen entwickelt werden, um das biologische Alter zu verlangsamen und die Gesundheit zu fördern. So wird der Erfolg personalisiert anpassbar.

Permedio International GmbH ist auf epigenetische und genetische Diagnostik spezialisiert und bietet Lösungen zur Bestimmung

KONSULTATIONSÄRZTE & THERAPEUTEN

In der Sacher Academy For Better Aging arbeiten wir eng mit einem Netzwerk aus hochqualifizierten Ärzten und Therapeuten zusammen. Durch interdisziplinäre Zusammenarbeit wird jede medizinische Fragestellung



Katharina Schneider
CEO Permedio International GmbH

Katharina Schneider möchte evidenzbasierte Erkenntnisse zugänglich machen, um die Lebensqualität zu steigern. Durch wissenschaftliche Methoden fördert sie Gesundheit und setzt auf die Rolle von Wissenschaft in der Prävention.

des biologischen Alters und Analyse genetischer Faktoren, die Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen.

präzise behandelt, um Ihre körperliche und geistige Gesundheit optimal zu fördern.

Einen Überblick unserer Ärzte und Therapeuten finden Sie auf den Seiten 46 - 47.

DIAGNOSTIK

Anamnesegespräch

In der Anamnese erfassen wir alle physischen, psychischen und sozialen Aspekte, um ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis zu erhalten. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Lebensgeschichte, Gewohnheiten und Gesundheitsziele, um ein individuelles Präventionskonzept zu entwickeln, das Ihre Vitalität fördert.

Die körperliche Untersuchung erfolgt ganzheitlich und umfasst neben standardisierten Tests auch weitere relevante Faktoren:

- Ihre Körperhaltung und die Balance der Bewegungsstrukturen
- Die Haut und das Gewebe als Indikatoren für Ihren allgemeinen Gesundheitszustand
- Die Zunge als Spiegel für innere Prozesse
- Die Form Ihres Bauchs, die Rückschlüsse auf verschiedene gesundheitliche Aspekte zulässt
- Ihren Puls, um Informationen über den Zustand des Körpers und seiner Organe zu gewinnen

40 Min.



▶ ANAMNESE

Stuhl-, Harn-, Speichel- und Gentests

Unsere innovativen, eigens entwickelten Tests sind darauf ausgerichtet, wichtige Informationen über Ihren körperlichen Zustand zu sammeln und Ihnen gezielte Empfehlungen zur Steigerung von Energie, Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden zu bieten.

Neben klassischen Blutuntersuchungen beinhalten unsere Analysen auch Speichel-, Stuhl- und Harnanalysen sowie genetische Tests. Diese ermöglichen uns, präzise, auf Sie abgestimmte Empfehlungen zu Ihrem Stoffwechsel, Ihrer Fitness, Ihrem biologischen Alter und weiteren Gesundheitsfaktoren zu erstellen.

Vertrauen Sie auf unsere Expertise und setzen Sie auf eine personalisiert zugeschnittene, langfristige Gesundheitsstrategie.

Stoffwechselanalyse nach der Sacher Academy For Better Aging-Methode

Unsere Stoffwechselanalyse ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Ihren Metabolismus detailliert untersucht. Sie misst den Energieverbrauch und liefert wertvolle Informationen über Körperzusammensetzung, Fett- und Muskelverteilung sowie den Zellstoffwechsel. In wenigen Minuten ermitteln wir Ihren Ruheenergieverbrauch, Fettstoffwechsel und Muskelanteil. Sie erhalten eine präzise Empfehlung zur Kalorienzufuhr sowie einen maßgeschneiderten Ernährungsplan, der sich leicht in Ihren Alltag integrieren lässt.

Die Stoffwechselanalyse umfasst:

- Erstellung eines personalisiert zugeschnittenen Plans zur Optimierung Ihres Stoffwechsels
- Präzise Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung
- Gezielte Gewichtskontrolle
- Verbesserung der Fettverbrennung
- Steigerung der Trainingsleistung
- Erhöhung der Energie und Vitalität
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

30 Min.

Ultraschall

Unser hochmodernes Ultraschallgerät ermöglicht eine präzise, nicht invasive Diagnostik zur frühzeitigen Erkennung gesundheitlicher Veränderungen. Hochauflösende Bildgebung macht selbst kleinste Abweichungen sichtbar und bildet die Grundlage für individuelle Präventionsstrategien im Rahmen unseres Healthy Longevity Programms - für nachhaltige Gesundheit und das rechtzeitige Erkennen funktioneller Dysbalancen.

personalisiert je nach Analyse

VISIA® Hautanalyse

Die VISIA® Hautanalyse ist eine präzise wissenschaftliche Methode, die tiefere Hautschichten sichtbar macht, welche mit bloßem Auge nicht erkennbar sind. Sie verwendet eine hochauflösende Kamera, die Weißlicht, polarisiertes und ultraviolettes Licht nutzt, um die Haut auf Details wie Falten, Hautstruktur, Poren, Feuchtigkeitsgehalt, bakterielle Belastung, Rötungen- und Gefäßerweiterungen, braune Flecken, Pigmentflecken und UV-Schäden zu untersuchen. Dies ermöglicht eine fundierte Beurteilung der Hautgesundheit, zur Identifikation von Hautproblemen und zur Entwicklung gezielter Behandlungspläne.

20 Min.

HRV – Herzratenvariabilitätsmessung

Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) ist ein wertvoller Indikator für Ihre körperliche und geistige Fitness. Sie gibt Aufschluss darüber, wie gut Ihr Körper auf Stress reagiert und hilft dabei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkennen.

Die HRV-Messung umfasst:

- Früherkennung von Stressbelastungen
- Effektives Stressmanagement
- Personalisierte Empfehlungen für Ernährung und Bewegung
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

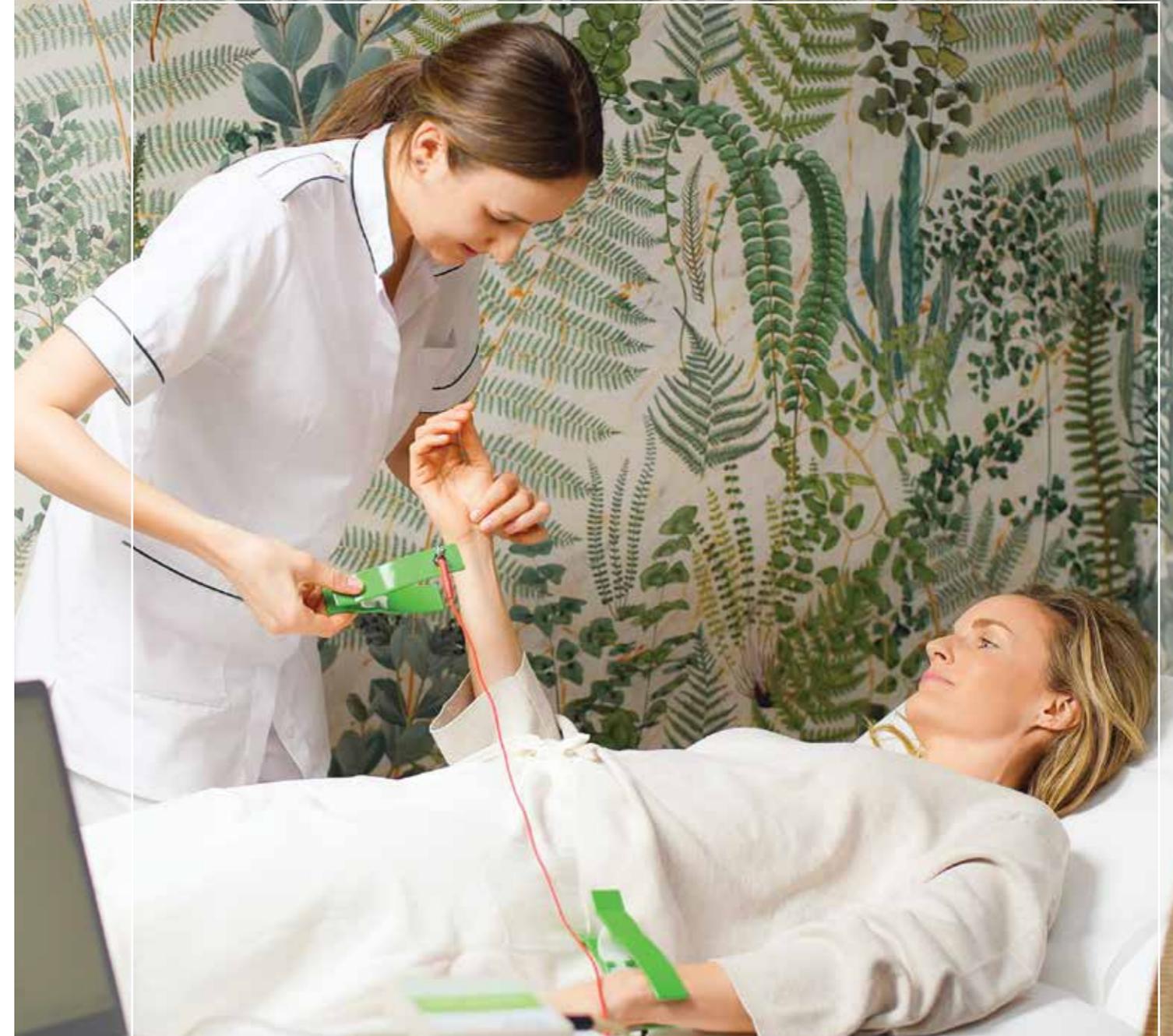
20 Min. (inkl. Nachbesprechung)



Cardio Health Check (Ruhe-EKG)

Im Rahmen unserer Sacher Academy For Better Aging setzen wir auf evidenzbasierte, diagnostische Verfahren zur präventiven Gesundheitsförderung. Das D-Heart EKG ist ein innovatives Elektrokardiogramm-System, das eine hochpräzise, ärztlich überwachte Herzdiagnostik ermöglicht – diskret, mobil und patientenschonend. Die Anwendung ist integrativer Bestandteil unserer personalisierten Langlebigkeitsstrategie. Durch die frühzeitige Erkennung kardiovaskulärer Belastungen leisten wir einen entscheidenden Beitrag zur Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit – als elementarer Pfeiler für Vitalität, Leistungsfähigkeit und gesunde Lebensjahre.

40 Min.





NATURHEILKUNDE

Naturheilkundliche Sprechstunde

Unsere naturheilkundliche Sprechstunde orientiert sich an bewährten traditionellen Methoden, die darauf ausgerichtet sind, die Achtsamkeit für den eigenen Körper zu fördern. Ziel ist es, Impulse zu geben, die das persönliche Wohlbefinden fördern können.

Bachblütentherapie

Die Bachblütentherapie verwendet 38 Blütenessenzen, die von Dr. Edward Bach in den 1930er Jahren beschrieben wurden. Sie wird traditionell eingesetzt, um das emotionale Gleichgewicht zu begleiten und kann in belastenden Lebenssituationen als unterstützender Ansatz genutzt werden.

Orthomolekulare Therapie

Die orthomolekulare Therapie arbeitet mit der Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren essentiellen Mikronährstoffen. Ziel ist es, die tägliche Ernährung zu ergänzen und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Akupunktur mittels Laser

Die Laserakupunktur ist eine moderne Form der traditionellen Akupunktur. Dabei werden Akupunkturpunkte mithilfe eines Lasers angeregt. Diese Methode wird in verschiedenen Bereichen angewendet und dient als sanfte Variante der Punktstimulation.

30 Min.

Natürliche Schilddrüsentherapie

Unsere natürliche Schilddrüsentherapie ist eine exklusive komplementärmedizinische Methode zur Unterstützung der gesunden Funktion der Schilddrüse. Sie bietet eine sanfte Alternative, um die Schilddrüse zu stabilisieren und das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen.

Die natürliche Schilddrüsentherapie umfasst:

- Sanfte Behandlung von Schilddrüsenunterfunktion
- Unterstützung bei der Behandlung von Morbus Hashimoto (eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse)
- Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts im Körper
- Verbesserung der Verträglichkeit gegenüber synthetischen Medikamenten
- Förderung der Regeneration der Schilddrüse
- Aktivierung des Stoffwechsels und Steigerung der Energie
- Verbesserung der Schlafqualität
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

30 Min.

ENERGETISCHE THERAPIEN

Harashin – Cho-Shin Therapie

Diese japanische Bauchbehandlung basiert auf einer alten japanischen Tradition, die besagt, dass emotionale Erinnerungen und Erfahrungen in den Zellen des Darms gespeichert werden. Der Bereich unterhalb des Nabels, das „Hara“, gilt als Zentrum der Lebensenergie und körperlicher Balance. Diese Therapie hilft, emotionale Blockaden und Traumata zu lösen, fördert das Selbstvertrauen und unterstützt die gesunde Funktion des Darms, was zu einem gesteigerten Wohlbefinden führt.

20 Min.



▶ HARASHIN

Energetische Heilbehandlung

Alle Erlebnisse und Traumata werden von Kindheit an sowie vorgeburtlich in den Zellen gespeichert und beeinflussen die Zellfunktionen, den Stoffwechsel und die Organfunktionen. Die energetische Heilbehandlung ist eine tiefgreifende Therapie, die belastende Informationen neutralisiert und so das körperliche und seelische Gleichgewicht wiederherstellt.

30 Min.

Shiatsu

Shiatsu, übersetzt „Fingerdruck“, stammt aus den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Es ist eine achtsame Behandlung, die die Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden im Energiefluss löst. Die Behandlung erfolgt in bequemer Kleidung auf einer Bodenmatte.

50 Min.



PHYSIKALISCHES HEILVERFAHREN

Kryotherapie

Die Kryotherapie wird in einer eigens entwickelten Kältekammer durchgeführt, einer hochspezialisierten Kabine, in der Temperaturen von bis zu -110 Grad Celsius für eine Dauer von drei Minuten angewendet werden. Der intensive Kältereiz stimuliert den Körper, um verschiedene regenerative Prozesse in Gang zu setzen, die Ihre Energie, Vitalität und Gesundheit fördern.

Die Therapie erfolgt in Bade- oder Sportbekleidung, mit Mütze*, Gesichtsschutz*, Handschuhen* sowie Hausschuhen* oder Socken (* werden bereitgestellt).

15 Min. (mit Vorbereitungszeit)

Der Effekt der Kältekammer umfasst:

- Aktivierung des braunen Fettgewebes und Steigerung des Stoffwechsels
- Eine Sitzung in der Kältekammer kann im Durchschnitt bis zu 850 Kalorien verbrennen.
- Steigerung der Energie und Vitalität
- Stimmungsaufhellend
- Stressreduzierend
- Verbesserung der Schlafqualität
- Verbesserung der Hautstruktur und -elastizität sowie Förderung eines jüngeren Hautbildes
- Unterstützung und Stärkung des Immunsystems
- Linderung von Schmerzen
- Reduktion von Entzündungen



 KYROTHERAPIE



ZELLREGENERATION

IHHT – Intervall Hypoxie-Hyperoxie-Therapie

Die Intervall Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) ist ein innovatives Training zur Verbesserung der körperlichen Leistungs- und Regenerationsfähigkeit. Sie simuliert Höhenbedingungen, um den Körper zu adaptieren und die Zellerneuerung zu fördern. Während der Therapie atmet man abwechselnd sauerstoffreduzierte (Phase der Hypoxie) und sauerstoffreiche Luft (Phase der Hyperoxie) ein, wodurch der Körper zur Revitalisierung und Energiesteigerung angeregt wird.

Der Effekt der IHHT umfasst:

- Zellregeneration & Verjüngung
Aktivierung der Zellerneuerung und mehr Energie
- Optimierte Fettverbrennung
Bis zu 80 % höhere Fettverbrennung und Steigerung des Stoffwechsels
- Herz-Kreislauf & Blutzucker
Blutdrucksenkung, bessere Durchblutung und Blutzuckerregulation
- Mehr Leistung & Ausdauer
Physische und mentale Leistungssteigerung, schnellere Regeneration
- Effektives Training ohne Bewegung
Maximale Effekte auf Fettabbau, Sauerstoffversorgung und Zellenergie
- Besserer Schlaf & weniger Stress
50 % schnellerer Stressabbau und erholsamerer Schlaf
- Stärkeres Immunsystem
40 % bessere Durchblutung, bis zu 70 % mehr Kapillarisation und höhere Abwehrkräfte
- Mehr Vitalität
40 % mehr Coenzym Q10 (Antioxidantien) für Energie und Zellschutz

30 - 45 Min.

(je nach personalisiertem Programm)



IHHT





REVITALISIERUNG

Hochdosis-Infusionen nach Rezepturen
der Sacher Academy For Better Aging

Unsere hochdosierten Infusionen liefern Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien in konzentrierter Form, um Ihre Gesundheit zu fördern. Sie tragen zur Verjüngung der Zellen bei und steigern Ihre Energie und Vitalität, was zu einer verbesserten Lebensqualität führt.

Um Ihre Gesundheit und Vitalität auf höchstem Niveau zu fördern, bieten wir neben unseren personalisiert abgestimmten Infusionen auch exklusive, gezielt formulierte Rezepturen an.



▶ INFUSION

Der Effekt der Infusionen umfasst:

- Sacher Signature Infusion
Steigerung der Energie und Intensivierung der Vitalität
- Detox-Infusion
Unterstützung der Entgiftung, Zellverjüngung und Regeneration
- Beauty-Infusion
Strahlende Haut, gesundes Haar und kräftige Nägel
- Recharge-Infusion
Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Metabolismus-Booster
Optimierung des Stoffwechsels
- Immunsystem-Booster
Stärkung der Abwehrkräfte

Energy-Booster
TIPP

30 - 45 Min. pro Infusion

REVITALISIERUNG

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage regt die Durchblutung an, fördert den Lymphfluss und unterstützt die natürliche Entgiftung des Körpers. Durch die gezielte Stimulation der Reflexzonen wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, wodurch Stress abgebaut und die Zellregeneration angeregt wird. Dies trägt wesentlich zur ganzheitlichen Balance des Organismus bei: Organe werden reflektorisch aktiviert, Entzündungen können reduziert und das Immunsystem gestärkt werden. Regelmäßige Anwendungen fördern die Vitalität, optimieren den Stoffwechsel und leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsprävention.

50 Min.

Dorn-Breuss-Therapie

Die Dorn-Breuss-Therapie kombiniert die sanfte Dorn-Methode zur Wirbelsäulen- und Gelenksbehandlung mit der Breuss-Massage, einer tiefen Rückenmassage mit Johanniskrautöl. Die Dorn-Methode korrigiert Fehlstellungen,

während die Breuss-Massage die Bandscheibenregeneration fördert, Verspannungen löst und die Durchblutung verbessert. Diese Therapie lindert Schmerzen, stärkt den Rücken und verbessert Haltung und Wohlbefinden.

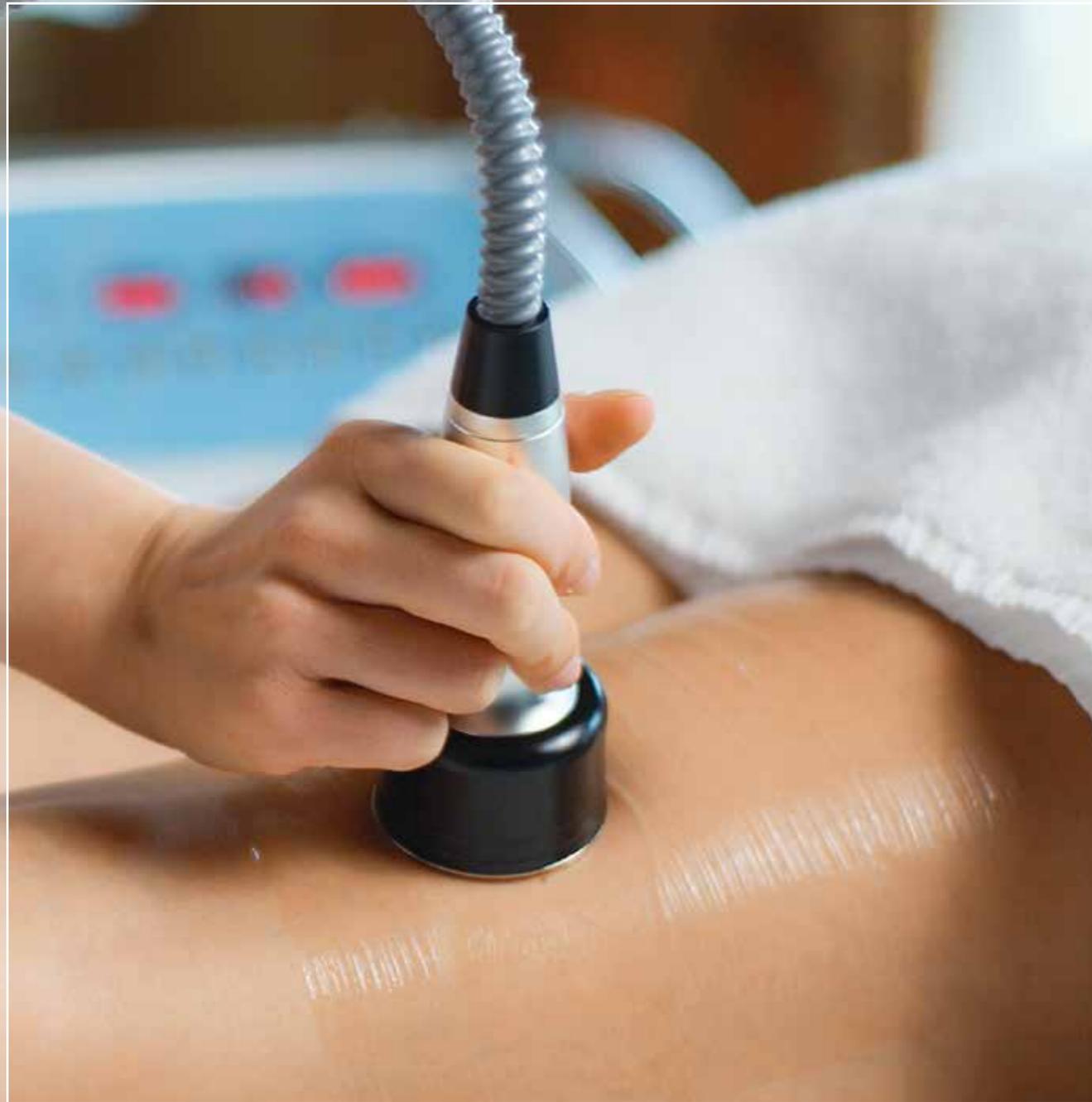
50 Min.

Kneipp-Therapie

Die Kneipp-Therapie ist eine traditionelle Heilmethode, die der Krankheitsprävention und Gesundheitserhaltung dient. Durch gezielte Wechselbäder wird der Blutkreislauf angeregt, das Immunsystem gestärkt und das vegetative Nervensystem harmonisiert. Diese Praxis fördert die Durchblutung, stärkt das Bindegewebe und unterstützt die Hautelastizität. Sie trägt zur allgemeinen Vitalität bei, indem sie den Körper regeneriert und die natürlichen Heilungsprozesse unterstützt – ein effektives Mittel zur Förderung langfristiger Gesundheit und Resilienz.

20 - 30 Min.





HORMONTHERAPIE

Prof. DDr. Johannes Huber ist ein Spezialist in Hormonkosmetik, der Dermatologie mit Gynäkologie kombiniert, um die Auswirkungen hormoneller Veränderungen auf Haut, Haare und Bindegewebe zu behandeln. Er bietet individuell abgestimmte Programme zur

Hautverjüngung, die auf Hormonstatus und Lebensphasen abgestimmt sind. Sein Fokus liegt auf langfristiger Hautgesundheit durch innovative, ganzheitliche Ansätze. Prof. DDr. Huber verbessert das Hautbild durch spezialisierte Pflege und hormonelle Balance.



Prof. DDr. Johannes Huber
Endokrinologe, Hormon- & Anti-Aging Experte

”

Wir können den Lauf der Zeit nicht anhalten,
aber wir können das Rad etwas langsamer drehen.

“

BIOIDENTE HORMONTHERAPIE NACH PROF. DDR. HUBER

Nach der Ermittlung Ihres Hormonstatus folgt ein Beratungsgespräch via Videokonferenz mit Prof. DDR. Johannes Huber, in dem die Ergebnisse eingehend evaluiert und Ihre Anliegen besprochen werden. Darauf aufbauend wird eine auf Sie und Ihren Körper abgestimmte lokale Hormontherapie mit bioidenten Hormonen (Gels

oder Cremes) verordnet. Die personalisierte Dosierung sowie die Anwendungsempfehlung für spezifische Hautbereiche werden von Prof. DDR. Johannes Huber festgelegt. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, um eine optimale Koordination sicherzustellen.

30 Min.

Indikationen für eine bioidente Hormontherapie:

Gewichtsreduktion

Mit dem Klimakterium kann sich das Gewicht und die Körperform verändern, insbesondere durch den Verlust an Androgenen. Eine gezielte Hormontherapie, kombiniert mit einer gesunden Ernährung, kann die Gewichtszunahme stoppen und den Gewichtsverlust unterstützen.

Hautverjüngung

Hormonelle Veränderungen beeinflussen die Haut, wodurch sie dünner, faltiger und trockener wird. Eine bioidente Hormontherapie kann helfen, diese Auswirkungen auszugleichen und die Hautgesundheit zu verbessern.

Gewebestraffung

Ein Überschuss an Östrogen kann Cellulite verursachen, während ein Mangel an Progesteron und Östrogen das Gewebe erschlaffen lässt. Eine hormonelle Normalisierung unterstützt die Festigkeit und das Erhalten des Bindegewebes.

Hormon-Balancierung

Ein ausgeglichenes Hormonsystem ist wichtig für Ihre Balance. Die bioidente Hormontherapie nutzt körpereigene, identische Hormone, um das Gleichgewicht zu fördern, nachhaltig zu stabilisieren und nebenwirkungsfrei zu unterstützen.

Um eine bessere Aufnahme der Hormone durch den Körper zu gewährleisten, werden die Hormonbehandlungen durch die nadelfreie Mesotherapie bzw. mittels Hochfrequenz im Rahmen der Haarbodentherapie unterstützt.

Mesotherapie durch Elektroporation

Die nadelfreie Mesotherapie ermöglicht das gezielte, nicht-invasive Einbringen von Wirkstoffen in die Haut, um Zellregeneration, Durchblutung und Kollagenproduktion zu fördern – für Hautverjüngung und Gewebestraffung.

Durch Elektroporation gelangen die Hormone direkt in die tieferen Hautschichten. Dies optimiert die Hautelastizität, mindert Falten, stärkt das Bindegewebe und fördert ein frisches, straffes Hautbild. Zudem lindert sie entzündliche Hautprobleme. Diese Methode kombiniert dermatologische und ästhetische Ansätze für eine effektive, natürliche Hautverjüngung.

Gesicht 50 Min. | Körper 45 Min.



▶ MESOTHERAPIE

Haarbodentherapie

Hormonstörungen können die Haargesundheit beeinträchtigen. Eine Hormonuntersuchung klärt die Ursachen und ermöglicht gezielte Behandlungen für kräftiges, glänzendes und vitales Haar.

Mittels Hochfrequenz wird die Durchblutung der Kopfhaut angeregt, die Sauerstoffversorgung der Haarfollikel gefördert und das Haarwachstum stimuliert. Zudem verbessert die Applikation bioidenter Hormone die Nährstoffaufnahme der Haarwurzel, optimiert die Haarstruktur und verleiht dem Haar mehr Fülle und Glanz. Die Behandlung reduziert Haarausfall, sorgt für eine gesunde Kopfhaut und stärkt das Haar, indem sie die Zellregeneration anregt und die Kopfhaut revitalisiert.

30 Min.



▶ HAARBODENTHERAPIE

FETT-WEG-THERAPIE

Natürliche Fett-Weg-Therapie
nach der Sacher Academy For Better Aging

In der Sacher Academy For Better Aging bieten wir eine speziell entwickelte, pflanzliche Fett-Weg-Therapie, die darauf ausgelegt ist, Ihre Fettdepots gezielt abzubauen und Ihre Körperkonturen zu straffen – rein natürlich und ohne Nebenwirkungen. Diese innovative Therapie basiert auf langjähriger Erfahrung und wirkt auf eine Weise, die den körpereigenen Fettstoffwechsel aktiviert, ohne dass langwierige Diäten erforderlich sind.

Die pflanzenbasierte Wirkstoffkombination sorgt dafür, dass Fettzellen gezielt entleert werden, was besonders an hartnäckigen Problemzonen wie Bauch, Oberschenkeln oder Hüften zu einer effektiven Reduktion der Fettpolster führt. Gleichzeitig wird die natürliche Fettverbrennung unterstützt und die Gewebestraffung gefördert – für eine harmonisch definierte Silhouette.

Durch die Integration der Fett-Weg-Spritze wird die Fettverbrennung auf zellulärer Ebene gezielt aktiviert, was zu einer nachhaltigen Veränderung der Körperform führt.

Weitere stoffwechselfördernde Maßnahmen in Form von Tropfen erhöhen den lymphatischen Abtransport der Fettzellen.

20 Min.

TIPP

Wir empfehlen, die Effekte in Kombination mit der Kryotherapie, dem IHHT-Höhentraining, dem Ägyptos-Wickel und der Infusion „Metabolismus-Booster“ zu verstärken.



STRAFFUNG & ENTSCHLACKUNG

EasyMotionSkin – EMS für Körperstraffung & Hautverbesserung

Durch die Übertragung von Impulsen über spezielle Elektroden in einem Anzug (Skin) oder einer Hose (Shorts) wird der Körper gestrafft, die Fettreduktion angekurbelt und die Entschlackung unterstützt.

Wissenschaftlich belegte Benefits von EMS:

Anti-Cellulite

Verbrennung von Fettablagerungen, Entgiftung der Lymphe, Anregung des Zellstoffwechsels

Hautstraffung

Verjüngung des Hautbildes durch Produktion von Kollagen und Elastin sowie sichtbare Verbesserung der Hautelastizität

Lymphaktivierung & Entgiftung

Abtransport überschüssiger Flüssigkeit, Stoffwechselabfälle, Toxine und Krankheitserreger aus dem Gewebe

EasyMotionSkin verstärkt in Kombination mit Behandlungen wie Fußreflexzonenmassage, Pediküre, Gesichtsbehandlung oder IHHT-Höhentraining die Tiefenentspannung. EMS unterstützt ebenfalls gezieltes Training und intensiviert den Muskelaufbau. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 38.

Optimierter Stoffwechsel

Fettreduktion und gezielte Formung der Körpersilhouette

Verjüngungs-Effekt

Anregung der natürlichen Hormonproduktion

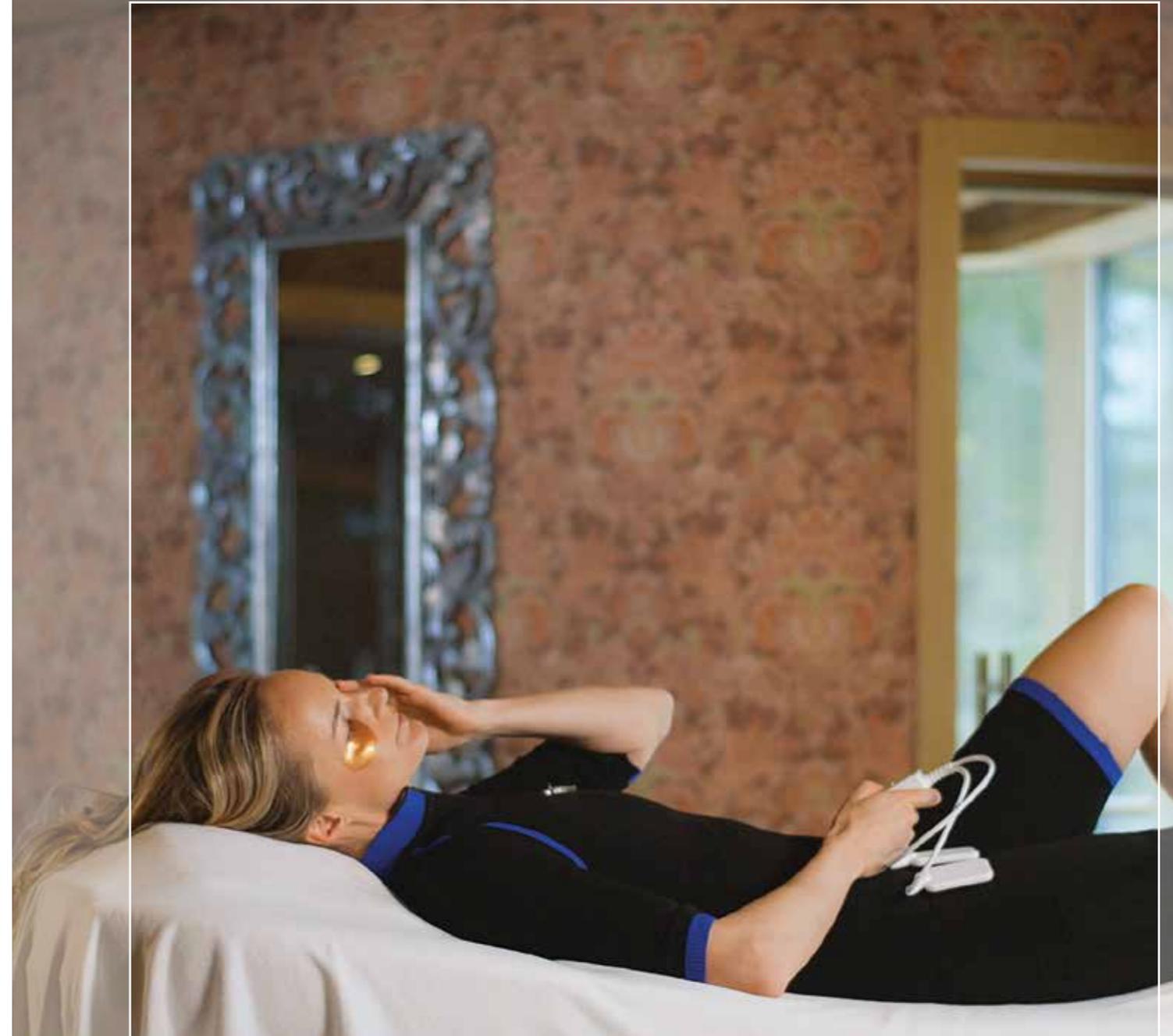
Tiefe Muskelaktivierung

Hautstraffung durch Muskelkontraktionen in der Tiefenmuskulatur

30 - 60 Min. (je nach Programm)



▶ EASYMOTIONSKIN



STRAFFUNG & ENTSCHLACKUNG

Ägyptos-Wickel

Bei der Ägyptos-Behandlung wird der Körper mit Baumwollbandagen umwickelt, die in einer Lösung aus Heilerde, Totes-Meer Salz und Mineralien getränkt sind. Heilerde wirkt entzündungshemmend, Totes-Meer Salz fördert die Zellregeneration und stärkt das Gewebe, während Mineralien das Gewebe revitalisieren. Die Wickeltechnik regt den Lymphfluss an, transportiert Schadstoffe ab und strafft das Gewebe – für ein langfristig verbessertes Hautbild.

90 Min.

Das Ägyptos-Bad sowie das Ägyptos-Duschpeeling bereiten die Haut optimal auf den Ägyptos-Wickel vor. Sie aktivieren regenerative Hautprozesse, fördern die Wirkstoffaufnahme und maximieren so den Effekt der Behandlung.

Zusatzbehandlung: Ägyptos-Bad

Mineralisches Salz aus dem Toten Meer stärkt die Hautbarriere, fördert die Durchblutung und wirkt entzündungshemmend.

30 Min.

Zusatzbehandlung: Ägyptos-Duschpeeling

Feine Peelingpartikel regen die Mikrozirkulation an, verfeinern das Hautbild und sorgen für einen frischen Teint.

20 Min.

Zeolith Basenbad – Detox auf höchstem Niveau

Die Haut, das größte Organ des Menschen, wird als aktiver Entgiftungskanal genutzt. Hochwirksames Zeolith – ein natürliches Mineral vulkanischen Ursprungs – bindet Säuren und Schadstoffe, unterstützt die Selbstregulation des Organismus und fördert das innere Gleichgewicht. Für alle, die ihrem Körper auf elegante Weise etwas wirklich Wertvolles schenken möchten – eine Wohltat für Haut, Geist und Säure-Basen-Haushalt.

35 Min.

Signature Treatment Kräutergarten

Nutzen Sie die natürlichen Kräfte der Tiroler Kräuter zur Entgiftung und Regeneration des Körpers. Ein reichhaltiges abgestimmtes Ganzkörperpeeling reinigt die Haut, während heiße Kräuterstempel den Entschlackungsprozess fördern. Eine Fußreflexzonenmassage unterstützt die Detox-Wirkung, während eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske die Haut revitalisiert.

90 Min.



▶ ÄGYPTOS-WICKEL

Faszien Massage „Bewegungs-Faszination“

Faszien (Bindegewebe das Muskeln, Organe und Strukturen im Körper umhüllt) spielen eine entscheidende Rolle bei der Bewegung, der Zellregeneration und der Entgiftung. Die Faszienmassage löst Verspannungen, unterstützt die Entschlackung und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Langfristig trägt sie zur Förderung der Bewegungsfreiheit und der Verjüngung bei.

80 Min.

Lymphdrainage

Eine Lymphdrainage fördert die Zirkulation des Lymphsystems, unterstützt die Entschlackung und den Abtransport von Schadstoffen aus dem Körper. Diese Behandlung stimuliert die Zellregeneration, stärkt das Immunsystem und fördert die natürliche Entgiftung. Sie trägt dazu bei, das Gewebe zu straffen und das allgemeine Körpergefühl zu verbessern. Langfristig unterstützt die Lymphdrainage die Hautverjüngung und sorgt für eine gesunde, vitalisierte Ausstrahlung.

50 Min.

Gesichtslymphdrainage

Diese sanfte Massage fördert die lymphatische Zirkulation und unterstützt die Entgiftung der Haut. Durch gezielte Grifftechniken werden Verspannungen gelöst und die Hautregeneration

angeregt. Das Ergebnis ist ein frisches, revitalisiertes Hautbild und eine gesteigerte Ausstrahlung, die die Hautstruktur verbessert und den natürlichen Verjüngungsprozess unterstützt.

35 Min.

Face Yoga

Face Yoga fördert die Durchblutung und stärkt die Gesichtsmuskulatur. Gezielte Übungen lösen Verspannungen im Gesicht, regen die natürliche Lymphdrainage an und verbessern das Hautbild. Das Gesicht entspannt sich, Fältchen werden gestrafft, Lippen wirken voller und die Konturen treten klarer hervor. Diese Techniken lassen sich ideal zu Hause anwenden – für mehr Hautelastizität und einen sichtbar strahlenden Teint.

25 Min.

Signature Sauna Erlebnis

Saunieren nach der Academy For Better Aging

Entschlackung und Regeneration auf mehreren Ebenen. Ein gezieltes Peeling fördert die Durchblutung und entfernt abgestorbene Hautzellen, während ätherische Essenzen im Saunagang die Haut entgiften und die Zellregeneration anregen. Der Wechsel zwischen heißer und kalter Anwendung stärkt das Immunsystem, verbessert den Kreislauf und strafft die Haut. Dies optimiert die natürlichen Entschlackungsprozesse des Körpers und fördert langfristig die Hautgesundheit und -verjüngung.



SCHÖNHEIT

Prof. Dr. med. Augustinus Bader

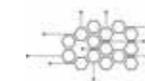
Prof. Dr. med. Augustinus Bader ist ein weltweit anerkannter Biomediziner und Arzt, spezialisiert auf Stammzellbiologie und regenerative Medizin. Nach dreißigjähriger Forschung entwickelte er Technologien zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers, insbesondere durch Reaktivierung inaktiver Zellen. Als Direktor und Professor für angewandte Stammzellbiologie an der Universität Leipzig gründete er den Internationalen Weltkongress für regenerative Medizin und ist Präsident der World Federation for Preventive & Regenerative Medicine. Seine Forschung beeinflusste die Medizin und die Entwicklung innovativer Hautpflegeprodukte.

Die patentierte TFC8®-Technologie fördert:



TFC8®

Entwickelt aus über drei Jahrzehnten Forschung von Prof. Bader, einem Pionier in Stammzellbiologie und regenerativer Medizin, fokussiert sich TFC8® auf Hautheilung und Gewebereparatur.



BIOLOGISCHE WEISHEIT

TFC8® enthält natürliche Aminosäuren, hochwertige Vitamine und synthetisierte Moleküle, die die Haut nähren, schützen und ihre Selbstregeneration fördern.



BAHNBRECHENDE ERGEBNISSE

In klinischen und Verbraucherstudien haben TFC8®-Produkte gezeigt, dass sie feine Linien, Falten, Rötungen, Hyperpigmentierung, Cellulite und Dehnungsstreifen reduzieren und Schäden durch äußere Stressfaktoren begrenzen.

SCHÖNHEIT

Behandlungen nach Prof. Dr. med. Augustinus Bader

Die Gesichtsbehandlung

Die Methode Augustinus Bader bietet eine individuell abgestimmte Hautbehandlung, die mit der TFC8® Technologie die Zellregeneration fördert und sofort sichtbare Ergebnisse liefert. Ein Reinigungsritual, Hautaktivierung und Faszienmassage unterstützen die Verjüngung, während eine straffende Maske für einen vitalisierten Teint sorgt.

50 Min.

Die Superior Gesichtsbehandlung

Dieses Konzept nutzt die TFC8® Technologie zur Förderung der Zellkommunikation und Hautregeneration. Eine Algen-Vliesmaske versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, strafft sie und sorgt für einen jugendlichen Glow, der die Haut langfristig stärkt.

70 Min.



▶ GESICHTS-
BEHANDLUNG



▶ MICRO-
NEEDLING

Die Deluxe Gesichtsbehandlung

Mit konzentriertem Sauerstoff wird der Zellstoffwechsel aktiviert, wodurch die Aufnahme des TFC8® Wirkstoffes verbessert wird. Die Behandlung fördert die Hautregeneration für ein strahlendes, verjüngtes Aussehen, verstärkt durch eine zusätzliche Massage.

90 Min.

Rejuvenating Microneedling Gesichtsbehandlung

Microneedling ist ein Minimalinvasives Verfahren, das in Kombination mit TFC8® die körpereigene Heilung anregt und Hautstruktur, Falten und Narben sichtbar verbessert.

90 Min.

Ganzkörperbehandlung

Die Ganzkörperbehandlung startet mit einem Peeling aus Augustinus Bader Body Oil und Kräuter-Steinsalz, gefolgt von einer Faszienmassage, die die Zellregeneration fördert. „The Body Cream“ sorgt für straffere, glattere Haut und reduziert sichtbar Cellulite.

110 Min.



BEWEGUNG

EasyMotionSkin – Muskeltraining & Mobilitätsförderung

EMS (Elektromuskelstimulation) ist eine innovative Methode, die körpereigene elektrische Impulse nutzt, um gezielt Muskelgruppen zu aktivieren und zu kräftigen. Durch die Übertragung von Impulsen über spezielle Trockenelektroden in einem Anzug (Skin) oder einer Hose (Shorts) werden Muskelkontraktionen gezielt gesteuert – ohne Gelenkbelastung und mit maximaler Effizienz.

Warum ist EMS für jeden empfehlenswert?

Natürliches Prinzip

EMS nutzt die gleiche bioelektrische Signalübertragung wie das Gehirn zur Muskelsteuerung.

Zeiteffizient

Bereits kurze Trainingseinheiten reichen uns, um deutliche Ergebnisse zu erzielen.

Vielseitige Anwendung

Sowohl zur Leistungssteigerung als auch zur Rehabilitation oder Prävention geeignet.

Individuell anpassbar

Über Smartphone/Tablet können gezielte Programme ausgewählt werden.

Schonendes Muskeltraining

Besonders geeignet für Personen mit Bewegungseinschränkungen oder zur Rehabilitation.

Der Effekt von EMS umfasst:

- Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Verbesserte Beweglichkeit & Mobilität
- Gelenkschonendes Krafttraining
- Förderung des Stoffwechsels und der Durchblutung
- Muskelaufbau & Leistungssteigerung

30 - 60 Min. (je nach Programm)

TIPP

EMS bietet exklusive ästhetische Vorteile, strafft die Haut und unterstützt den Entschlackungsprozess. Informationen finden Sie auf Seite 30.





BEWEGUNG

Personal Training

Personal Training unterstützt Sie, Ihre Resilienz zu stärken und Ihre Fitness auf ein neues Level zu heben, während Sie gleichzeitig den Weg zu einem vitalen und erfüllten Leben beschreiten. Unsere Trainer stellen für Sie ein personalisiertes Programm zusammen damit Sie Ihr Trainingsziel schneller erreichen können.



Kombinieren Sie das Personal Training mit dem EasyMotionSkin (Seite 38) – für ein intensiviertes und gezielteres Training.

50 Min.

Fitnessraum

Unser Spa bietet Ihnen einen modernen Fitnessbereich, ausgestattet mit einer Vielzahl an hochwertigen Trainingsgeräten. Dazu gehören mehrere Laufbänder, ein Bike-Heimtrainer, eine PowerPlate, Stepper, Kurzhanteln, eine Trainingsbank sowie ein Crosstrainer und Sitzergometer. Für das gezielte Muskeltraining steht Ihnen ein multifunktionaler Trainings-Turm zur Verfügung.

Darüber hinaus bieten wir einen großzügigen Bewegungsraum, der Ihnen ausreichend Platz für eigenständige Workouts, Yoga oder andere Aktivitäten bietet. So können Sie Ihre Fitnessziele in einer professionellen und angenehmen Atmosphäre verfolgen.

07:00 - 20:00 Uhr oder auf Anfrage

Alpin Resort Sacher Aktivprogramm

Vitalisieren, aktiv bleiben und sich auspowern sind entscheidend für Ihre Gesundheit und langfristige Lebensqualität. Das Alpin Resort Sacher bietet ein abwechslungsreiches Aktivprogramm, das perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Ob Yoga, Qi Gong, Pilates oder Aqua Gym – alle Aktivitäten fördern Ihre körperliche Fitness, steigern Ihre Energie und wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Durch geführte Wanderungen und E-Bike-Touren können Sie die Seefelder Bergwelt entdecken, deren Höhenluft nachweislich Ihre Vitalität unterstützt und Ihr Wohlbefinden positiv beeinflusst.



 AKTIVPROGRAMM

RUHEPHASE

Signature Treatment Kraftquelle

Das Tiroler Steinöl® aus dem Karwendelgebirge wird zur Muskelentspannung und Regeneration eingesetzt. Es fördert die Entsäuerung der Muskulatur und entlastet die Gelenke. Nach einem entspannenden Bad löst eine Ganzkörpermassage Verspannungen und stärkt die Muskulatur. Eine Gesichtsmassage mit kühlen Marmorsteinen unterstützt die Regeneration und vitalisiert den Körper.

90 Min.

Signature Treatment Waldstille

Die im Wald freigesetzten Terpene fördern das Immunsystem und helfen, Stress abzubauen. Ein reinigendes Peeling aus Steinsalz, Bergbienenhonig und Zirbe bereitet den Körper auf eine regenerierende Ganzkörpermassage vor. Abschließend löst eine Kopfmassage Spannungen und unterstützt das mentale Wohlbefinden.

90 Min.

Signature Treatment Spa-Inspirt

In dieser Massage vereinen sich klassische und energetische Techniken, unterstützt durch den Einsatz von warmen Steinen und Klangschalen. Das wirkt sich tiefenentspannend auf das vegetative Nervensystem aus. Empfehlenswert und vorbeugend bei innerlicher Unruhe und Burn-out.

110 Min.



Weitere Treatments finden Sie
auf unserer Website



MIKRONÄHRSTOFFE

BIOGENA Mikronährstoffe auf höchstem Niveau

Moderne Ernährung reicht oft nicht aus, um alle Mikronährstoffe zu decken, da Landwirtschaft und Umwelt den Nährstoffgehalt verringern. Auch ungesunde Gewohnheiten können Defizite verursachen. Eine gezielte Mikronährstoffergänzung ist oft notwendig, um die Gesundheit langfristig zu fördern.

BIOGENA ist unser Partner für Premium-Mikronährstoffpräparate in Reinsubstanzenqualität. Das österreichische Familienunternehmen setzt auf höchste Qualitätsstandards und kombiniert fundiertes Wissen mit innovativen Lösungen für Wohlbefinden.

Wir bieten personalisierte Konsultationen an, um maßgeschneiderte Lösungen auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse zu entwickeln und die Nutzung von Mikronährstoffen zu optimieren.

Warum BIOGENA?

- **Made in Austria**
Entwicklung und Herstellung auf höchstem Niveau
- **Wissenschaftlich fundiert**
Expertenwissen für optimale Präparate
- **Kompromisslose Qualität**
Strenge Prüfungen und unabhängige Kontrolle

Highlights aus dem Biogena-Sortiment

- Hyaluron Drink
- Spermidin Superior
- Arthro Formula 4 Gold
- Astragalus
- Ester C
- Mirachol 3.0 Gold
- Berberin Phytoactive
- 5 Hydroxytryptophan
- Vitamin D3 & K2 Tropfen
- SenoCetin Active Gold
- Fit@work Sleep
- NADH 20 Superior
- Q10 Dentalspray
- Magnesium Siebensalz
- Best Age Superior Gold
- Ashwagandha

GESUNDER GENUSS

Erleben Sie exquisite Kulinarik auf höchstem Niveau in unserem mit Hauben prämiertem Restaurant „Der Max“, wo Genuss und Wohlbefinden zu einer harmonischen Symphonie der Sinne verschmelzen.

Ganz nach dem Leitsatz

”

*Mit allen Sinnen genießen
– Gesundheit bewusst zelebrieren.*

“

schaffen wir eine außergewöhnliche Verbindung zwischen exklusiver Haute Cuisine und einem gesundheitsbewussten Lebensstil.

Unsere Küchenphilosophie basiert auf der Kunst, Gaumenfreuden zu kreieren, die nicht nur den höchsten kulinarischen Ansprüchen gerecht werden, sondern auch im Einklang mit einem achtsamen und ausgewogenen Ernährungsansatz stehen. Dabei setzen wir auf handverlesene, saisonale Zutaten, die größtenteils aus der umliegenden Region stammen. Diese werden mit meisterhafter Raffinesse und Kreativität zu kunstvollen Kompositionen verarbeitet, die jeden Bissen zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Unsere Gäste, die höchste gastronomische Standards erwarten, dürfen sich auf ein

kulinarisches Angebot freuen, das weit über den klassischen Genuss hinausgeht. Wir bieten eine Küche, die sich flexibel an individuelle Ernährungsbedürfnisse anpasst – sei es vegan, vegetarisch oder in einer Form, die auf spezielle Unverträglichkeiten Rücksicht nimmt.

Im Restaurant „Der Max“ geht es nicht nur darum, exquisite Geschmackserlebnisse zu bieten, sondern auch darum, Ihnen ein bewusstes Genusserlebnis zu vermitteln. Denn wahre Gaumenfreuden entstehen dann, wenn Sie im Urlaub ohne Verzicht genießen können – mit größtem Genuss und gleichzeitigem Bewusstsein für Ihre Gesundheit.

KONSULTATIONSÄRZTE & THERAPEUTEN

AUGENHEILKUNDE



Dr. Albino Parisi

Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie

CHIRURGIE



Univ. Prof. Dr. Thomas Schmid

Facharzt für Chirurgie und Thoraxchirurgie, Coloskopie und Gastroskopie

DERMATOLOGIE



Primarius Univ. Prof. Dr. Norbert Sepp

Facharzt für Dermatologie und Venerologie, Autoimmunerkrankungen

GYNÄKOLOGIE



Univ.-Prof. Mag. Dr. med. Andreas Widschwendter

Facharzt für Gynäkologie, Gynäkologische Operationen, Spezialist für Myome, HPV, Endometriose

HNO-HEILKUNDE



em. O. Univ.-Prof. Dr. Patrick Zorowka

Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Facharzt für Phoniatrie und Päaudiologie

INNERE MEDIZIN



Dr. Gabriele Gamerith

Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und internistische Onkologie



Dr. Birgit Joosten-Gstrein

Fachärztin für Innere Medizin



Dr. Ursula Hoschek-Risslegger

Fachärztin für Innere Medizin Gastroenterologie und Hepatologie



Dr. Stefan Hoschek

Facharzt für Innere Medizin Arzt für Allgemeinmedizin

NEUROLOGIE



Sibylle Poewe

Fachärztin für Neurologie

KONSULTATIONSÄRZTE & THERAPEUTEN

RADIOLOGIE



Dr. Stefan Hiehs

Facharzt für Radiologie



Univ.-Prof. Dr. med. Andrea Klauser

Fachärztin für Radiologie, Sonographie und sonogezielte Therapie an Sehnen, Muskeln, Bändern, Nerven und Gelenken

UROLOGIE



Priv. Doz. Dr. Hannes Steiner

Facharzt für Urologie



Dr. Florian Zangerl

Facharzt für Urologie

TRAD. CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)



Dr. Roland G. Heber

Master der chinesischen Medizin, spirituelle Medizin

ZAHNMEDIZIN



Dr. Christoph Aichholzer

Implantologie, CEREC, Bleaching, Parodontologie, Prophylaxe

PHYSIOTHERAPIE



Hubert Gritsch

Dipl. Physiotherapeut Schwerpunkt ganzheitliche Bewegungs- und Haltungsanalysen und Korrektur mittels aktiven Therapiesohlen

PSYCHOLOGIE



Mag. Dr. Melanie Robertson

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Neuropsychologin, Sportpsychologin

UNSER CREDO

Liebe Gäste,

die Wissenschaft beschäftigt sich intensiv mit der Frage, wie wir unsere Vitalität und Lebensenergie langfristig bewahren können. Studien zeigen: Nur etwa 20 Prozent unseres Wohlbefindens im Laufe der Jahre sind genetisch bestimmt – 80 Prozent beeinflussen wir selbst durch unseren Lebensstil. Das bedeutet, dass wir es in der Hand haben, wie dynamisch und kraftvoll wir bleiben.

Erholsamer Schlaf, ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität, geistige Herausforderungen und soziale Kontakte sind entscheidende Faktoren für ein langes, erfülltes Leben. Doch um diesen Prozess optimal zu gestalten, bedarf es datenbasierter Diagnostik, personalisierter Programme sowie fundierter Beratung und Begleitung. Gleichzeitig sehnen Sie sich nach einer Auszeit – Momente der Ruhe, um tief durchzuatmen und neue Energie zu schöpfen.

Unser Haus bietet Ihnen die perfekte Balance aus regenerierenden Anwendungen, modernster Medizin und tiefgehender Entspannung. Wir offerieren Ihnen auf wenige Stunden am Tag begrenzte Kernangebote, die Sie nach Belieben erweitern können. Statt klinischer Kühle

verbinden wir Healthy Longevity mit der Wärme und dem luxuriösen Wohlfühlambiente unseres Hauses. Zudem stehen Ihnen personalisierte Anwendungen wie Longevity-Supplements und Infusionen zur Verfügung, um Ihre Vitalität auf höchstem Niveau zu unterstützen. Unsere ärztliche Leiterin Dr. Katharina Sepp, unterstützt von einem Team erfahrener Experten, begleitet Sie auf diesem Weg.

Durch die Verbindung innovativer Technologien, maßgeschneiderter Gesundheitskonzepte und genussvoller, bewusster Ernährung eröffnen wir Ihnen neue Wege, Ihre Lebenskraft nachhaltig zu stärken. Gleichzeitig laden unsere vielseitigen Wellness- und Spa-Angebote dazu ein, tiefe Erholung zu erleben.

Starten Sie mit uns in eine neue Lebensphase voller Kraft und Lebensfreude – ganz nach unserem Credo: „Mit allen Sinnen genießen!“

Herzlichst, Ihre

Wisolete Güntler



A MEMBER OF

THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®

Grafik: Martina Braun, www.art-und-weise.at

Bilder: Degn Film GmbH, Daniel Zangerl, David Johansson, Foto Hofer Innsbruck, Oliver Miller-Aichholz, shutterstock, iStock.com

Für den Inhalt verantwortlich: Alpin Resort Sacher Seefeld - Tirol | Gürtler Mauthner Vermögensverwaltungs GesmbH

Geigenbühelstraße 185 | A-6100 Seefeld | FN 434698m



ACADEMY FOR BETTER AGING

Alpin Resort Sacher Seefeld - Tirol

Geigenbühelstraße 185
6100 Seefeld in Tirol, Austria

Tel.: +43 (0) 5212 22 72

seefeld@sacher.com | www.sacher.com

[f @alpinresortsacher](#) | [@@sacheralpinresort](#)

[#sachermagic](#)