SONNENALP
RESORT · SPA · GOLF

FEUER & FLAMME. DIE AGENTUR

PRESSETEXT

Social Longevity auf der Sonnenalp
Länger gut leben. Gemeinsam.

Warum Verbundenheit zum langen, gesunden Leben gehört – und warum sie im Allgäuer Fünf-Sterne-Resort seit Generationen zum Alltag gehört.

Ofterschwang, November 2026: Was hält uns wirklich lange gesund? Bewegung, Ernährung, Diagnostik und Regeneration – und die Menschen um uns herum. Mit „Sonnenalp Social Longevity" erweitern Gastgeberfamilie Fäßler und ihr Experten-Team das Longevity-Konzept um die soziale Dimension von Gesundheit: Familie, Freundschaften, Begegnungen, gemeinsame Erlebnisse und das Gefühl, dazuzugehören. Was viele Longevity-Angebote beim Einzelnen beginnen lassen, denkt man auf der Sonnenalp gemeinsam. Höhepunkt ist das Longevity Retreat vom 28. Februar bis 5. März 2027 mit 600 Minuten Fachvorträgen, zwölf Top-Speakern und der Auswertung von 49 Biomarkern – Social Longevity zieht sich als roter Faden durch das Programm. Ganzjährig buchbar sind die Longevity-Programme HerzSonne und KraftSonne.

Mit wem verbringen wir unsere Lebenszeit?

Gastgeberfamilie Fäßler und ihr Team verstehen Longevity bewusst nicht als Wettlauf um die meisten Geräte, Analysen und Biomarker. Natürlich zählen Prävention, Bewegung, Ernährung und Regeneration – doch für ein langes, erfülltes Leben ist ebenso entscheidend, mit wem wir es teilen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat dem Thema 2025 einen eigenen Bericht gewidmet und beschreibt soziale Verbindung über Struktur, Funktion und Qualität unserer Beziehungen. Laut WHO gehen Einsamkeit und soziale Isolation unter anderem mit einem höheren Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes und Depressionen einher. Beziehungen sind damit eine Gesundheitsressource – und genau hier setzt Social Longevity an.

„Zu einem langen Leben gehört mehr als die Anzahl unserer Jahre. Entscheidend ist, womit – und mit wem – wir sie füllen", sagt Gastgeberin Dr. Anna-Maria Fäßler. „Wir messen, was messbar ist, und stärken, was Menschen verbindet. Diagnostik bleibt dort wichtig, wo sie sinnvoll ist. Aber nachhaltige Veränderung entsteht, wenn wir Gesundheit nicht als einsame Selbstoptimierung verstehen, sondern als gemeinsame Lebenszeit." Das Sonnenalp-Verständnis von Longevity ruht deshalb auf fünf Säulen: Körperliche Vitalität, Herz und Prävention, Regeneration, Verbindung sowie Sinn und Lebensfreude.

Gelebte Verbundenheit seit Generationen

Dafür muss auf der Sonnenalp keine künstliche Erlebniswelt erschaffen werden. Seit 1919 führen Fäßlers das Haus inzwischen in vierter und fünfter Generation. Großeltern, Eltern und Kinder verbringen hier gemeinsam echte Zeit, viele Stammgäste kommen seit Jahrzehnten und werden von Mitarbeitenden beim Namen begrüßt. Wer hier Urlaub macht, gehört zur Sonnenalp-Familie, und wer hier arbeitet, ist ein echter Sonnenälpler. Restaurants, Spa, Golfplatz, Reitkurse, Skischule und Wanderwege sind nicht nur Angebote, sondern Begegnungsräume. „Bei uns treffen sich Generationen am Frühstückstisch, Freunde nach dem Sport und Menschen, die sich vorher nicht kannten, am Kamin", sagt Dr. Anna-Maria Fäßler. „Diese Momente lassen sich in keinem Labor messen – und doch spüren unsere Gäste genau, wie gut sie ihnen tun."

Longevity Retreat 2027: Wissen teilen, Gemeinschaft erleben

Vom 28. Februar bis 5. März 2027 geht das Longevity Retreat der Sonnenalp in die dritte Runde. Sechs Tage lang treffen sich führende Expertinnen und Experten der deutschsprachigen Gesundheits- und Präventionsmedizin im Allgäu. In 600 Minuten Fachvorträgen geht es um Gefäßgesundheit, Stoffwechsel und Bewegung, Haut und Hormone, Darm und Ernährung sowie Stress und Regeneration. Vier individuelle Analysen mit der Auswertung von 49 Biomarkern – darunter ein Gesundheits-Check-up von Hanako, eine uVida-Stoffwechselanalyse und eine VISIA-Hautanalyse – sowie ein persönliches Beratungsgespräch mit der medizinisch-wissenschaftlichen Leiterin Dr. med. Kira Kubenz machen Gesundheit messbar.

Social Longevity zieht sich als roter Faden durch die Woche. Der Vortrag „Social Longevity: Warum Verbundenheit über unsere Lebenszeit entscheidet" von Nils Behrens zeigt, wie stark Beziehungen bestimmen, wie lange und wie gesund wir leben – und was jeder Einzelne konkret dafür tun kann. Erlebbar wird das Thema im Programm selbst: beim Begrüßungscocktail mit Familie Fäßler und den Experten, beim gemeinsamen Abendessen zum Kennenlernen, bei Networking-Runden, Wanderungen zu den Sonnenalp-Kraftplätzen, Yoga, Aqua-Fitness und der abschließenden Koch-Session mit TV-Sternekoch Christian Henze.

Das Retreat umfasst sechs Tage und fünf Übernachtungen mit Deluxe-Halbpension, Begrüßungs-Champagner und dem Sonnenalp-Wohlfühlpaket. Der Zimmerpreis beginnt bei 2.540 Euro pro Person im Doppel- und 2.700 Euro im Einzelzimmer.

HerzSonne und KraftSonne: Longevity mit Plan
Wer nicht bis zum Retreat warten möchte, findet in den Programmen *HerzSonne* und *KraftSonne* einen fundierten Einstieg. Die *HerzSonne* richtet sich an alle, die ihre Ausdauer und ihren Fettstoffwechsel verbessern möchten. Die *KraftSonne* ist für alle gemacht, die ihre Körperzusammensetzung optimieren und gezielt Muskeln aufbauen möchten. Beide Programme enden mit einem persönlichen Longevity Report als Fahrplan für die Zeit nach dem Urlaub, inklusive sechs Monaten Premium-Zugang zur uVida-App mit Trainingsdokumentation und Ernährungsplan. Die *HerzSonne* ist ab 329 Euro, die *KraftSonne* ab 319 Euro pro Person buchbar, jeweils zuzüglich der gewählten Zimmerkategorie.

„Gemeinsam fällt der Alltagstransfer leichter", so Dr. Anna-Maria Fäßler. „Wer mit dem Partner oder einer Freundin trainiert, bleibt auch zuhause dran. Auch das ist Social Longevity."

Weitere Informationen zum Longevity Retreat sowie den buchbaren Angeboten unter www.sonnenalp.de

5.723 Zeichen

Ärzte und Vortragende im Rahmen des Longevity-Retreats vom 28. Februar bis 5. März 2027:

- Dr. Kira Kubenz, Präventionsmedizinerin & Spezialistin für prädikative Genetik
- Prof. Dr. Uwe Nixdorff, Kardiologe & Spezialist für Prävention
- Dr. med. Gerson Strubel, Facharzt der Gefäß- und Präventionsmedizin
- Manfred Günther, Sportwissenschaftler & CEO uVida
- Dipl.-Ing. Florian Wolf, CEO und Gründer von yP™
- Dr. med. Susanne Steinkraus, Dermatologin, Gründerin
- Prof. Anita Frauwallner, Expertin für Darmgesundheit und Mikrobiomforschung, CEO AllergoSan, Gründerin OMNi-BiOTiC
- Dr. Eva Maria Hoffmann-Gombotz, Mikrobiologin mit Schwerpunkt Frauengesundheit
- Nils Behrens, Longevity-Experte, Keynote-Speaker und Berater für Hotels und Unternehmen
- Christian Henze, Sterne-Koch, TV-Koch, Kochbuchautor
- Dr. Anna-Maria Fäßler, Gastgeberin & Hotelchefin Sonnenalp Resort
- Franzi Wagner, Gesundheitsmanagerin Sonnenalp Resort
- Petra Rathmann, Beauty-Leitung Sonnenalp Resort

Über das Sonnenalp Resort
Alles begann vor über einem Jahrhundert: Die Familie Fäßler schrieb 1919 mit einem charmanten Bauernhaus in Ofterschwang das erste Kapitel einer außergewöhnlichen Hoteliersgeschichte. Generation für Generation, stets unabhängig und ohne fremde Kapitalgeber, formten sie aus der Sonnenalp ein einzigartiges Refugium für Genießer. Anfangs ein Gasthof für Sommerfrischler, schnell erweitert um visionäre Wellnessangebote und 1933 um Deutschlands größte Hotelskischule, setzte das Haus immer wieder Maßstäbe. In den 1960ern folgten das eigene Skigebiet und der erste Skilift am Ofterschwanger Horn, das Resort wuchs zum Fünf-Sterne-Juwel samt Golfplatz und Hotel-Shoppingmeile. Das neue Jahrtausend brachte mit Anna-Maria und Michael Fäßler frischen Wind: Sie modernisierten sämtliche Bereiche, verwandelten die Sonnenalp in Deutschlands

größtes familiengeführtes Fünf-Sterne-Ferienresort und eröffneten zum 100-jährigen Jubiläum eine spektakuläre Wellness-Welt auf 20.000 Quadratmetern. Heute begeistert das Medical Spa mit Angeboten rund um Longevity-Themen, Medical-Aesthetic sowie privater orthopädischer Rehabilitation. 2026 läutete die Sonnenalp eine neue Ära ein – mit fünf exklusiven NaturLodges für Private Living, dem Reiterhof Hofgut mit stylischen Loft-Zimmern, modernen Stallungen und zusätzlichem Restaurant. Wer Urlaub als Lebensgefühl sucht, findet auf der Sonnenalp sein Paradies.

Buchungskontakt
Sonnenalp Resort
Sonnenalp 1
D-87527 Ofterschwang
T: +49 8321 272 0
info@sonnenalp.de
www.sonnenalp.de

Presseinformationen Sonnenalp Resort:
Nikola Rademacher, Leitung Marketing & PR
Sonnenalp 1
D-87527 Ofterschwang
T: +49 (8321) 272 357
marketing@sonnenalp.de
www.sonnenalp.de

Pressekontakt FEUER & FLAMME. DIE AGENTUR

Leonie Stolz	Sabine Rasch	Antje Seeling
Bergweg 38	Bergweg 38	Langenburger Str. 33
D-61440 Oberursel	D-61440 Oberursel	D-70435 Stuttgart
+49 (6172) 5965482	+49 (38206) 744790	+49 (711) 50448110
ls@fufda.de	sr@fufda.de	as@fufda.de
http://www.fufda.de/		

Gern stehen wir Ihnen für weitere Informationen zum Sonnenalp Resort zur Verfügung. Auf unserer Internetseite finden Sie im Presseportal unter www.fufda.de/sonnenalp druckfähiges Bild- sowie weiteres Textmaterial.