



THE ALPINA
GSTAAD

Medienmitteilung

Biohacking im The Alpina Gstaad



Gstaad, im September 2023. **Im Fünf-Sterne-Superior-Hotel The Alpina Gstaad empfängt das luxuriöse Six Senses Spa seine Gäste in einer intimen, asiatisch inspirierten Atmosphäre. Das Team von erfahrenen Therapeuten bietet erstklassige Behandlungen und exklusive, personalisierte Wellness-Programme, welche uralte Praktiken wie Yoga oder Meditation mit hochmodernen intelligenten Technologien kombinieren. Neue High-Tech-Einrichtungen im Spa ermöglichen den Gästen zudem, ihre Gesundheit nach dem Prinzip des Biohacking zu optimieren.**

Biohacking nutzt die Fortschritte der Biologie und der Umweltwissenschaften, um die Funktionsweise des Körpers durch Interventionen, die als "Biohacks" bezeichnet werden, zu verbessern. Es basiert auf wissenschaftlichen Ansätzen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Veränderungen des Lebensstils in Kombination mit Technologie und Selbsterfahrung. Ziel ist es, die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit zu verbessern und somit eine bessere Gesundheit zu fördern.

Das Biohacking-Angebot im Six Senses Spa zielt darauf ab, das Wohlbefinden der Gäste durch schnelle, aber effektive Therapien zu unterstützen, um die natürlichen Prozesse des Körpers zu optimieren. "Wir sind uns wahrscheinlich alle bewusst, wie wichtig guter Schlaf ist. Jeden Morgen beim Frühstück höre ich die Gäste fragen, wie sie geschlafen haben. Nur



THE ALPINA GSTAAD

selten betrachten sie dabei ihren eigenen Lebensstil und ihre Gewohnheiten, um herauszufinden, was sie tun können, um besser zu schlafen. Gerade Schlaf gehört zu den Aspekten, die wir verbessern wollen, indem wir den Körper "hacken", so dass sich ein besserer Schlafrythmus einstellt", erklärt Tim Weiland, General Manager des Hotels The Alpina Gstaad.

Die Einrichtung umfasst fünf hochmoderne High-Tech-Geräte, die kombiniert werden können, um einen maximalen Nutzen für die Gesundheit zu erzielen. Nach vorheriger individueller Beratung kann ein persönliches Programm, zugeschnitten auf die Bedürfnisse und Erwartungen der Gäste, erstellt werden.

Maximale Sauerstoffversorgung: Hyperbare Kammer

Die Hyperbare Therapie ist eine Behandlung mit 100% Sauerstoff. Dabei wird reiner Sauerstoff in einer abgedichteten Kammer unter einem erhöhten Umgebungsdruck eingeatmet. Das bringt viele Vorteile mit sich, insbesondere hilft es der Regeneration und dem Immunsystem. Die Therapie fördert auch geistige Klarheit und den Stressabbau und trägt zu einem strahlenden, verbesserten Hautbild bei.

Eine 60-minütige Behandlung in der Hyperbaren Kammer, deren Design speziell an die Atmosphäre des des Six Senses Spa angepasst ist, erhöht den Sauerstoffgehalt des Blutes um ein Vielfaches.

Gebühr: 200 CHF für eine 60 Minuten-Sitzung. Eine regelmässige Behandlung von 4 bis 5 Sitzungen pro Woche wird empfohlen.





THE ALPINA
GSTAAD

Die Vorteile der Kälte: Ganzkörper-Kryotherapie

Kälte ist seit der Antike für wohltuende Wirkungen bekannt. Bei der Kryotherapie (Kältetherapie) werden Kältereize gezielt eingesetzt, um den Stoffwechsel und die Durchblutung anzuregen. Die Folge davon sind etwa entzündungshemmende Effekte oder eine verkürzte Erholungsphase, zum Beispiel nach einer intensiven sportlichen Belastung. Der Kältereiz wirkt auch positiv auf den Stressabbau und verhilft zu einem verbesserten Hautbild.

Das Six Senses Spa bietet 3-minütige Behandlungen in der Kryotherapie-Kammer bei einer Temperatur von -87°C .

Gebühr: 70 CHF für eine 3-minütige Sitzung. Für eine optimale Wirkung wird eine tägliche Sitzung empfohlen.

Die Kraft des Lichts: Photobiomodulation

Diese Therapietechnik nutzt speziell gepulsten Laser mit geringer Energie, dessen Wellenlängen ähnlich wie die Sonnenstrahlen durch die Haut dringen, um ihr neue Energie zu geben. Die kann die Heilung stimulieren, Entzündungen reduzieren sowie Schlaf und Energie verbessern. Zudem kann das Erscheinungsbild der Haut verbessert werden und der Teint wird strahlender.

Das Six Senses Spa verfügt über eine Photobiomodulationsbank mit sieben spezifischen Wellenlängen, die je nach Bedarf modulierbar sind.

Gebühr: 100 CHF für eine Sitzung. Es wird empfohlen, eine Sitzung von 10 bis 20 Minuten 2 bis 3 Mal pro Woche durchzuführen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Training mit Sauerstoff: HypermaxOxygen System und Indoor Bike

Die Kombination der positiven Effekte von körperlicher Betätigung und Sauerstofftherapie: Dank eines Sauerstoffgenerators, der mit einer Maske verbunden ist, wird während der Belastung eine höhere Sauerstoffkonzentration eingeatmet. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, die Leistungsfähigkeit gesteigert, die Genesung beschleunigt und längerfristig die Immunität und der Schlaf verbessert.

Im Six Senses Spa können die Gäste die wohltuende Wirkung dieser Therapie auf einem Indoor-Bike erfahren.

Gebühr: 80 CHF für eine Sitzung von 10 bis 15 Minuten. Diese Therapie kann täglich für maximale gesundheitliche Vorteile praktiziert werden.

Gepulstes elektromagnetisches Feld: Purewave PEMF Matte

Diese Matte nutzt ein elektromagnetisches Feld, um eine therapeutische Wirkung bei der Behandlung von Schmerzen, insbesondere bei Arthrose, Entzündungen, aber auch beim Schlaf zu erzielen. Magnetische Pulse stimulieren die Zellregeneration. Der Stoffwechsel und die Durchblutung werden verbessert, der Regenerationsprozess beschleunigt und der



THE ALPINA
GSTAAD

Energielevel geboostert. Diese Technik trägt auch zur Steigerung der sportlichen Leistung bei.

Das Six Sense Spa verfügt über eine Purewave PEMF-Matte und ein Steuergerät für die Niederfeld-Magnetstimulation, welches die Pulse in alle Bereiche des Körpers leitet und jede Zelle stimuliert und regeneriert.

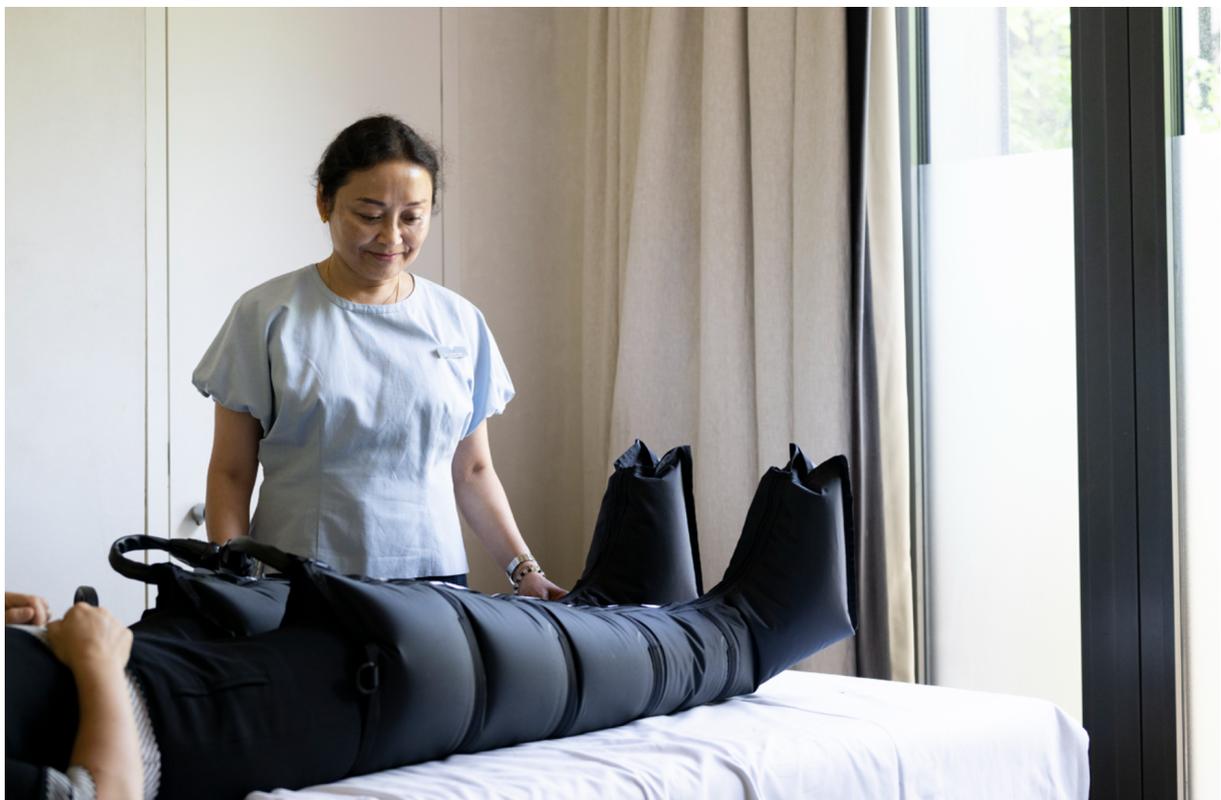
Gebühr: 70 CHF für eine Sitzung von 20 Minuten. Es wird empfohlen, das Gerät nur einmal täglich zu verwenden.

Lymphdrainage: Normatec Kompressionsstiefel

Die Kompressions-Therapie ist eine Luftdrucktherapie mit geringer Belastung. Sie beschleunigt den Erholungsprozess. Kompressionsstiefel aktivieren die Durchblutung und den Lymphfluss und massieren gleichzeitig die Beine. Die Anwendung kurbelt die Regeneration an, fördert die Sauerstoffversorgung der Muskeln und reduziert Muskelschmerzen. Das schafft gute körperliche Trainingsbedingungen für Sportler und verbessert das Wohlbefinden.

Die verstellbaren Kompressionsstiefel verfügen über mehrere Kompressionsstufen für eine individuell anpassbare Behandlung.

Gebühr: 80 CHF für eine Sitzung von 30 Minuten





THE ALPINA GSTAAD

Kombinierte Programme

Für eine maximale Wirkung kann der Einsatz der Geräte kombiniert werden. So verbindet das Immune Booster-Programm die Vorteile von Sauerstofftherapie, Lymphdrainage und Kryotherapie, um das Immunsystem zu stimulieren und das Energieniveau zu erhöhen.

Für Sportlerinnen und Sportler ist das Rest and Recovery-Programm interessant, welches die Regeneration fördert und Energie zurückbringt, während das Performance Accelerator-Programm die Leistung steigert.

Das Superhuman Protocol richtet sich an alle, die ihre Gesundheit generell verbessern möchten. Durch die kombinierten Vorteile von Elektromagnetismus (EMF), Sauerstofftherapie und Photobiomodulation stellt dieses Programm die zelluläre Gesundheit wieder her, um Körper und Geist zu heilen, zu vitalisieren – und das Wohlbefinden auch eine ganz neue Ebene zu heben.

Superhuman Protocol Tarif: 180 CHF für eine 30-minütige Sitzung

Weitere Informationen :

<https://www.sixsenses.com/en/spas/gstaad>

<https://www.thealpinagstaad.ch/de/luxus-six-senses-spa>

Bildmaterial finden Sie [hier](#).

Über das Hotel The Alpina Gstaad

Das Hotel mit 56 Zimmern und Suiten befindet sich etwas oberhalb des charmanten Dorfzentrums von Gstaad auf einem 20'000 m² grossen Parkgrundstück. Das Spa-Angebot des Hotels garantiert Entspannung pur im Six Senses Spa, welches über 12 Behandlungsräume, eine Himalaya-Salzgrotte sowie Innen- und Aussenpool mit Jacuzzi und mehrere Biohacking-Geräte verfügt. Die Handelszeitung hat es im Spa-Ranking 2021 auf Platz 1 der besten Wellbeing Hotels gesetzt.

The Alpina Gstaad wurde im Dezember 2012 eröffnet und seither mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Prix Bienvenu von Schweiz Tourismus und American Express. Im Falstaff Hotel Guide 2022 rangiert das Hotel mit 100 Höchstpunkten auf dem ersten Platz. Im BILANZ Hotel-Ranking 2022 und 2021 besetzt das Hotel jeweils den Platz 1 in der Kategorie «Beste Ferienhotels», im selben Ranking 2023 den Platz 2. 2022 erhielt Benjamin Blatter zudem den Titel "Concierge of the Year 2022". Die SonntagsZeitung und Le Matin Dimanche platzieren es auf Platz 10 der besten Schweizer Ferienhotels 2022. Der Kommentar: "Feiner Mix aus alpinem Stil und internationalem Flair". Die Handelszeitung setzte es in ihrem Spa-Ranking 2021 auf Platz 1 der besten Wellnesshotels.



THE ALPINA GSTAAD

Die Redaktion der NZZ am Sonntag hat 2021 den 1. Rang in der Kategorie «Schön und gut», wobei die Nachhaltigkeit der Hotels auf den Prüfstand gestellt wurde, The Alpina Gstaad verliehen. Seit 2019 gehört es zu den ersten Schweizer Hotels mit der Auszeichnung «OutNow». Laut Forbes Travel Guide 2019 gehören die Zimmer und Suiten von The Alpina Gstaad zu den schönsten der Welt. Das Wirtschaftsmagazin BILANZ listete es als «Bestes Ferienhotel 2017», die NZZ am Sonntag platzierte das Hotel 2017 und 2018 an der Spitze ihres Hotelratings und Gault Millau kürte The Alpina Gstaad zum «Hotel des Jahres 2013». Das Haus wird zudem in den Bestenlisten von renommierten Publikationen wie Travel + Leisure (unter den 100 besten Hotels weltweit) und Condé Nast Hotel Worldwide geführt.

Die Gäste des The Alpina Gstaad werden kulinarisch verwöhnt in den Restaurants Sommet by Martin Göschel (18 Punkte Gault Millau, ein Stern Michelin), Swiss Stübli, Alpina Lounge & Bar und dem japanischen Megu. Gault Millau 2022 listet The Alpina Gstaad gleich zweimal in den Top Ten: Nämlich für die besten Outdoor-Kulinarikerlebnisse wie auch als Hotel, die Honig von eigenen Bienenvölkern anbieten.

The Alpina Gstaad ist Mitglied der «Preferred Hotels & Resorts»-Kollektion Legend, des exklusiven Reizenetzwerks Virtuoso und der Vereinigung der Swiss Deluxe Hotels. Von EarthCheck wird das The Alpina Gstaad jährlich für sein nachhaltiges Engagement zertifiziert – im Jahr 2022 erhielt es als erstes Schweizer Unternehmen die Gold-Zertifizierung.

www.thealpinagstaad.ch

Instagram: [@thealpinagstaad](https://www.instagram.com/thealpinagstaad)

Medienkontakt

Contcept Communication GmbH | Hardturmstrasse 76 CH-8005 Zürich

Simona Dürmüller | Telefon +41 43 501 33 00 | E-Mail simona.duermueller@concept.ch