

PRESSEMITTEILUNG

Oktober 2026

Gesund älter werden statt nur länger leben: Bayerns Heilbäder starten Longevity-Offensive

Start der ersten Angebote in fünf bayerischen Kurorten: Eine neue Initiative verbindet jahrhundertealte Gesundheitskompetenz mit moderner Präventionsmedizin – Individuelle Programme sollen möglichst viele gesunde Lebensjahre ermöglichen

Bad Füssing – **Möglichst lange leben – und dabei möglichst lange gesund bleiben: Das ist die Idee hinter Longevity, einem der großen Gesundheitstrends unserer Zeit. Doch während die internationale Anti-Aging-Industrie häufig mit teuren Hightech-Verfahren, Nahrungsergänzungsmitteln und Versprechen zur Lebensverlängerung wirbt, gehen Bayerns Heilbäder einen anderen Weg. Mit ihrer neuen, von langer Hand vorbereiteten Initiative „Longevity – Gesundheit, die bleibt“ verbinden sie ihre jahrhundertealte Erfahrung mit natürlichen Heilmitteln und moderner Präventionsmedizin. Das Ziel: Menschen dabei unterstützen, möglichst viele Lebensjahre gesund, aktiv und selbstbestimmt zu verbringen.**

„Die entscheidende Frage ist nicht allein, wie alt wir werden, sondern wie viele dieser Jahre wir gesund und selbstbestimmt erleben können“, sagt Peter Berek, Präsident des Bayerischen Heilbäder-Verbands (BHV). Der Verband ist die Dachorganisation der mehr als 70 Heilbäder, Kurorte und Kurbetriebe in Bayern. „Unsere Heilbäder haben beste Voraussetzungen, um darauf Antworten zu geben. Denn Gesundheitsvorsorge gehört seit Generationen zu ihren Kernkompetenzen.“

www.bayerischer-heilbaeder-verband.de



Drei Stufen für mehr gesunde Lebensjahre

Kern der Initiative ist ein dreistufiges Modell, das von kurzen Gesundheitsaufenthalten mit zwei bis drei Nächten bis zu intensiven, medizinisch begleiteten Präventionsprogrammen mit einer Dauer von rund zwei Wochen reicht. Grundlage ist ein standardisierter, wissenschaftlich fundierter Gesundheitsfragebogen. Je nach Programmstufe kommen weitere Untersuchungen und individuelle Beratungen hinzu. In der höchsten Stufe gehört eine sogenannte Pheno-Age-Bestimmung mittels Bluttest fest dazu. Sie liefert anhand verschiedener Blutwerte einen rechnerischen Indikator für das biologische Alter und mögliche gesundheitliche Risiken.

„Die Bausteine sind vielfach seit Langem bekannt und erprobt. Neu ist, dass wir sie sehr viel gezielter auf den einzelnen Menschen abstimmen“, erläutert Thomas Jahn, Kurdirektor in Bad Aibling und Longevity-Verantwortlicher des BHV. Wer unter Stress leide, benötige andere Maßnahmen als jemand, der seine Herz-Kreislauf-Gesundheit stärken, sein Gewicht reduzieren oder seine Schlafqualität verbessern wolle. „Unsere Longevity-Programme sind ganzheitlich angelegt und werden individuell auf jeden Teilnehmer zugeschnitten“, erklärt Jahn. „Auf Grundlage eines Gesundheitsfragebogens und ergänzender Untersuchungen setzen wir persönliche Schwerpunkte. Entscheidend ist, dass die Teilnehmer das Gelernte anschließend dauerhaft in ihren Alltag integrieren.“

Gesundheitsvorsorge statt exklusiver Anti-Aging-Versprechen

„Longevity darf kein exklusives Gesundheitsversprechen für wenige sein“, betont BHV-Geschäftsführer Frank Oette. „Unser Anspruch ist es, wissenschaftlich fundierte Prävention mit konkreten, alltagstauglichen Angeboten zu verbinden. Die bayerischen Heilbäder können dabei ihre besonderen Stärken ausspielen.“ Mit einer begleitenden Kampagne will der BHV gemeinsam mit seiner Tochtergesellschaft Gesundes Bayern Tourismus Marketing GmbH die bayerischen Heilbäder als Kompetenzzentren für gesundes Altern positionieren. Die Angebote richten sich insbesondere an gesundheitsbewusste Menschen, die frühzeitig und aktiv in ihre Gesundheit investieren möchten.

Vom Moorbad bis zum Bluttest: So funktioniert Longevity in der Praxis

Muskelaufbau statt Muskelabbau, Stress reduzieren, den Stoffwechsel stärken und gesundheitliche Risiken frühzeitig erkennen: Wie sich diese Ziele in konkrete Gesundheitsprogramme übersetzen lassen, zeigen erste Angebote in fünf bayerischen Kurorten, weitere werden folgen. In Bad Aibling etwa verbindet das Programm „Longevity Booster“ individuelles Training mit Ernährungsberatung, Yoga, Qigong und Anwendungen mit Naturmoor. Besonders interessant: Bei intensiveren Programmen hilft eine mehrmonatige Nachbetreuung, gesunde Gewohnheiten dauerhaft im Alltag zu verankern.

Wie steht es um die eigene Gesundheit? Im fränkischen Bad Staffelstein beginnt die Antwort mit einer Bestandsaufnahme: Blutdruck, Blutzucker und weitere Gesundheitswerte bilden die Grundlage für einen persönlichen Präventionsplan. Hinzu kommen Anwendungen mit Thermalsole. Die höchste Programmstufe umfasst auch einen Pheno-Age-Bluttest zur Bestimmung eines biologischen Altersindikators.

Wie viel Muskelmasse habe ich, wie belastbar ist mein Körper und wie kann ich Stress besser bewältigen? Diesen Fragen geht das oberfränkische Bad Weißenstadt am See auf den Grund – mit einer Analyse der Körperzusammensetzung, Kneipp-Anwendungen, Bewegung und individuellen Coachings. Auf die Verbindung von moderner Diagnostik und traditionellen Heilmitteln setzt auch Bad Bayersoien in Oberbayern: Dort werden medizinische Untersuchungen und Stoffwechselanalysen mit Mooranwendungen kombiniert.

Im Allgäu, in Füßen und Hopfen am See, stehen Gesundheitsdiagnostik und individuelles Training vor beeindruckender Bergkulisse im Mittelpunkt. Das gemeinsame Ziel: Mit konkreten Strategien nach Hause fahren, um langfristig gesünder zu leben. Weitere Informationen und konkrete Angebote: www.gesundes-bayern.de

Bildunterschrift:

Natürliche Heilmittel treffen auf moderne Präventionsmedizin: Anwendungen mit Naturmoor sind ein Baustein der neuen Longevity-Angebote in Bayerns Heilbädern. Sie sollen dazu beitragen, die Gesundheit zu stärken und möglichst viele Lebensjahre gesund und aktiv zu verbringen.

Foto: Gesundes Bayern Tourismus Marketing GmbH/Daniel Zangerl

