

Auszeit!

Slow Travel: weniger sehen, mehr erleben

Warum immer mehr Menschen
bewusst langsamer reisen.

Früher galt im Urlaub oft: möglichst viel in kurzer Zeit. Drei Städte in fünf Tagen, Sehenswürdigkeiten im Stundentakt, Fotos statt Erinnerungen. Genau davon verabschieden sich gerade immer mehr Reisende. Der neue Trend heißt Slow Travel – bewusst langsam reisen.

Was bedeutet Slow Travel?

Beim Slow Travel geht es nicht darum, möglichst weit zu kommen, sondern wirklich anzukommen. Statt Ortswechsel steht das Erleben im Mittelpunkt: länger an einem Ort bleiben, lokale Cafés entdecken, Natur wahrnehmen, Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen und in den Alltag der Region eintauchen. Die Reise wird damit weniger Programm und mehr Gefühl.

Viele merken nach Jahren voller Tempo, dass Erholung nicht durch Kilometer entsteht. Dauerhafte Reizüberflutung begleitet den Alltag ohnehin – der Urlaub soll wieder Ruhe bringen. Slow Travel reduziert Stress, weil keine ständige Planung nötig ist. Der Kopf kommt zur Ruhe, und Eindrücke bleiben intensiver in Erinnerung.

**Raus aus der Eile,
rein ins Erleben.**

Auch Nachhaltigkeit spielt eine Rolle. Weniger Ortswechsel bedeuten weniger Verkehr, regionale Produkte unterstützen

die Umgebung und Reisende gehen achtsamer mit Landschaft und Kultur um.

Mehr erleben statt mehr abhaken.

Wer langsamer reist, entdeckt Details: den Duft einer Bäckerei am Morgen, Gespräche mit Einheimischen oder den gleichen Wanderweg zu verschiedenen Tageszeiten. Aus einem Aufenthalt wird eine Beziehung zum Ort. Genau das macht den Unterschied zwischen Besuchen und Erleben.

Slow Travel ist kein kurzfristiger Hype. Es passt zu einem Lebensgefühl, das viele gerade suchen: weniger Tempo, mehr Qualität. Reisen wird wieder das, was es eigentlich sein soll – eine echte Pause vom Alltag und kein zweiter Terminplan. ■



Ihre Mag. pharm. Augustine Schlack



Die Kraft der Alm

Warum wir uns am Berg oft schon nach wenigen Stunden erholt fühlen.

Viele merken es sofort: Auf der Alm wird die Atmung ruhiger, der Kopf klarer und die Müdigkeit verschwindet schneller als gedacht. Das liegt nicht nur an der Bewegung. Die klare Höhenluft enthält deutlich weniger Belastungen für die Atemwege. Gleichzeitig fordert das gleichmäßige Gehen den Körper sanft, ohne zu überfordern.

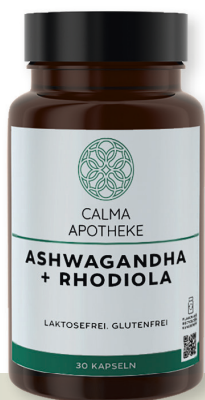
Dazu kommt die Umgebung: Naturgeräusche statt Dauerlärm, Weite statt Bildschirmfokus. Das Nervensystem schaltet spürbar herunter, Stresshormone sinken und der Schlaf verbessert sich oft schon am selben Abend. Deshalb reicht manchmal ein Tag am Berg, um sich wieder ausgeglichener und energiegeladener zu fühlen.

Ashwagandha-Rhodiola-Kapseln

Ruhe finden trotz Sommertrubel.

Wenn Hitze, volle Tage und zu viele Eindrücke an den Kräften zehren, hilft Ashwagandha, wieder zur Ruhe zu kommen. Die traditionsreiche Wurzel hat sich bei innerer Unruhe, Erschöpfung und angespannten Nächten bewährt – für entspanntere Sommertage.

30 Stück: € 26,30



Symbolbild

Weihrauch-Kapseln

Traditionell entzündungshemmend.

Hochwertiger Weihrauch-Extrakt mit wertvoller Boswelliasäure unterstützt die Gesundheit von Gelenken, Verdauung, Haut und Atemwegen – immer dann, wenn Entzündungen im Spiel sind.

60 Stück: € 16,90



Symbolbild



Entgeltliche Einschaltung

Magnesium Diasporal® pro DEPOT Schneller Einschlafen

Speziell entwickelte 2-Phasen-Depot-Tablette zur Abdeckung des täglichen Magnesium-Bedarfs und zur Unterstützung des Schlafs mit dem Schlafhormon Melatonin, der Vorstufe Tryptophan, Vitamine B₁, B₆ und Magnesium.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.



CALMA
APOTHEKE