

Nachhaltig leben

Das Magazin für unsere Zukunft

**GLAMPING, JURTE
ODER COSY CABINS**

Naturnaher Check-In im Trend

**ENERGETISIERENDE
ATEMTECHNIKEN**

für mehr Wohlbefinden



Green Wedding
Ökologisch „Ja“-Sagen

ALKOHOLFREI ANSTOSSEN

***Kombucha & Co.: Die Sommerdrinks 2026 beleben
ohne Promille und mit natürlichen Zutaten***

**TRAUMA-
SENSIBLES
YOGA**

S. 68





URLAUB MAL ANDERS

Text: Michaela Hocek

Mit der Natur verbinden, einfach dem Leben frönen, stressfrei anreisen, das „weit weg und doch zuhause“-Gefühl spüren, besondere Orte erkunden: Die „Big Five“ der Feriengelüste zu stillen, ist unser in dieser Story erklärtes Urlaubsziel.

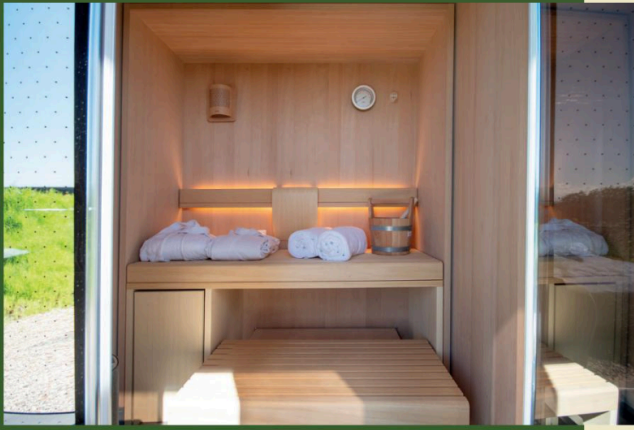
Es gibt Plätze, da fühlt man sich sofort wohl. Sie lassen die Verpflichtungen des Alltags in der Sekunde verblasen und holen alle Mitreisenden gleichzeitig ab. Wir haben uns auf die Suche nach außergewöhnlichen Urlaubsdestinationen begeben, die dieses Potential in sich tragen und nur darauf warten, entdeckt zu werden. Orte, an denen das Innehalten leicht fällt,

weil nicht viel und doch einiges passiert. Angesichts der Sprit- und Kerosinpreise auf Höchststand, internationalen Reisewarnungen und allgemeinen finanziellen Herausforderungen spielten die Dimensionen ökologisch vertretbarer Distanzen und Leben auf Zeit in intakter Natur bei der Auswahl eine große Rolle – und beweisen einmal mehr, dass ein nachhaltiger Lebensstil krisenresistent und stressreduzierend ist.

Entschleunigende Urlaubszeit

Waldlandschaften, Seen, unverbaute Blicke in die Weite und von Verpflichtungen losgelöste Zeit in der Natur haben eine besondere Wirkung auf uns. Eine 2022 veröffentlichte Studie der Max-Planck-Gesellschaft zeigte beispielsweise auf, dass schon ein 60-minütiger Spaziergang im Grünen die Amygdala – eine Gehirnregion, die an der Stressverarbeitung beteiligt ist





Bilder: Neugrad Immobilien GmbH

Neugrad

22 achtsam in die Natur eingebettete, nachhaltige Cabins in einer 30.000 Quadratmeter großen, autofreien Anlage nur rund eine Stunde von Köln oder Aachen entfernt in direkter Nachbarschaft zum Nationalpark Eifel.

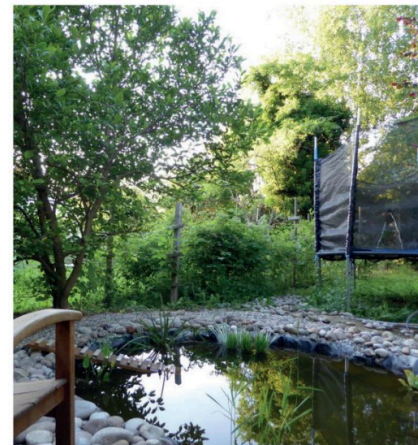
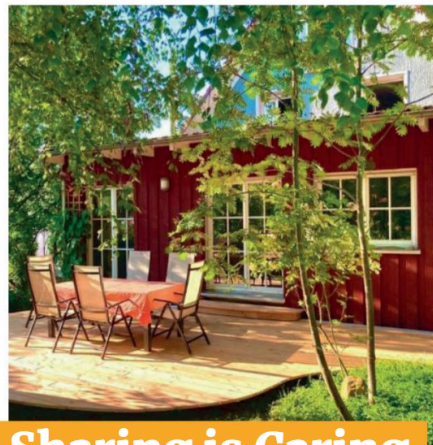
neugrad-eifel.de

– beruhigt. Umso besser also, wenn der gesamte Urlaub an einem Ort fern von lauten, grellen und turbulenten Städten verbracht wird. Zur Ruhe kommen beim Waldbaden, Wandern, Kanufahren, Schwimmen oder Sitzen am Feuer hat eine besondere Qualität, der wir uns mit etwas Übung in keinem Alter entziehen können.

So sind die folgenden Orte für Alleinreisende, Pärchen, Cliquen und Familien mit Kindern aller Altersgruppen bestens geeignet, um Tiere und Pflanzen, die persönlichen sportlichen Fähigkeiten und Talente oder das süße Nichtstun zu entdecken.

Cabin Style

Architektur auf kleinem Raum mit großer Wirkung: Die vollständig verspiegelte Front und das auf 23 Quadratmetern stattfindende Innenleben schaffen Weite und Privatsphäre zugleich. Die Cabins von Neugrad im „Wilden Westen“ Nordrhein-Westfalens, an der Grenze zu den Niederlanden, Belgien und Luxemburg, bieten zwei Personen eine voll ausgestattete Küche, Bad mit Regendusche, eine kleine Bibliothek und teilweise sogar eine ausfahrbare Sauna. Mit Schraubfundamenten wurde der Bodenversiegelung ein Riegel vorgeschoben. Ökologische Baustoffe, Photovoltaikanlagen, dezente Außenbeleuchtung für minimierten Lichtsmog und ein die Biodiversität fördernder Naturteich sowie die unberührte Landschaft sind nur einige der einladenden Highlights.



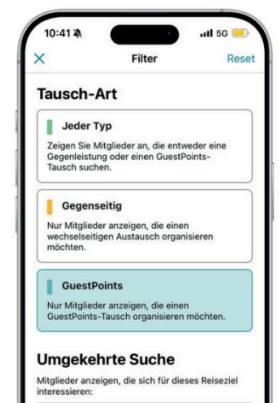
Sharing is Caring

Die Unterkunft ist meist der größte Kostenfaktor im Urlaub und hier setzt die Idee von Emmanuel Arnaud, dem Mitbegründer von HomeExchange, mit seinem Konzept des Haustauschs für einen jährlichen Mitgliedsbeitrag an. Das Wohnen in einem Privathaushalt geht automatisch mit dem Nutzen vorhandener Ressourcen von der Einrichtung über die elektronischen Geräte bis zu den Fahrrädern einher. Einwegprodukte und energieintensive Hoteldienstleistungen entfallen und das Leben in authentischer Nachbarschaft bereichert. Die Beliebtheit zeigt sich in Wachstumsraten wie z. B. dem Plus von 40 Prozent der Tauschvorgänge in Deutschland im Vergleich zwischen 2024 und 2025.

HomeExchange

Eintauchen in lokales Leben: 73 Prozent der auf der Plattform des Haustausch-Experten gelisteten Immobilien sind Hauptwohnsitze. Seit September 2022 ist HomeExchange B-Corp-zertifiziert.

homeexchange.com



Bilder: HOMEEXCHANGE