

Pressemeldung

„Offline ist das neue Luxusgefühl“ – Warum Digital Detox im Allgäu mehr ist als ein Trend

Kempten (AG, 28.10.2025) – Ständig erreichbar, immer online, nie wirklich ganz bei sich: Das digitale Leben hat uns fest im Griff. Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen bewusst nach Auszeiten ohne Smartphone sehnen. Im Allgäu wird Digital Detox längst nicht mehr als Verzicht verstanden, sondern als Einladung – zu mehr Achtsamkeit, Ruhe und echter Erholung. Warum das bewusste Abschalten gerade hier so gut gelingt, erklärt Barbara Weissinger, Leiterin des Geschäftsfelds Gesundheit/Wellness der Allgäu GmbH.

Frau Weissinger, Digital Detox ist aktuell in aller Munde. Warum ist das Thema gerade jetzt so relevant?

Die Digitalisierung hat unser Leben in vielerlei Hinsicht bereichert, doch sie fordert auch ihren Preis. Wir sind ständig „on“, beantworten Mails zwischen zwei Terminen oder scrollen abends durch Social Media, statt wirklich abzuschalten. Aktuelle [Umfragen](#) zeigen, dass sich eine Mehrheit der Berufstätigen digital erschöpft fühlt. Das Bedürfnis nach echter Ruhe wächst – und genau hier setzt Digital Detox an. Es geht nicht darum, Technik zu verteufeln, sondern um bewusste Balance.

Wie hilft das Allgäu dabei, diese Balance wiederzufinden?

Das Allgäu ist ein Sehnsuchtsort für alle, die Natur, Bewegung und authentische Begegnungen suchen. Unsere Landschaft bietet ideale Voraussetzungen, um das Handy zur Seite zu legen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Viele unserer Hotelpartner greifen den Trend aktiv auf – mit handyfreien Zonen, WLAN-freien Zimmern oder Angeboten, bei denen Gäste ihr Smartphone gegen Wellnessbehandlungen eintauschen können. Es ist beeindruckend zu sehen, wie befreiend das für viele wirkt.

Können Sie uns ein Beispiel geben, wie Digital Detox konkret umgesetzt wird?

Sehr gerne. Im [Naturhotel Chesa Valisa](#) im Kleinwalsertal etwa können Gäste ihr Handy an der Rezeption in der sogenannten „Zeitsparkasse“ abgeben – und erleben stattdessen Achtsamkeit, Bewegung und bewusstes Genießen. Alle Zimmer sind dort zudem mit Netzfreeschaltern ausgestattet, die elektromagnetische Strahlung minimieren. Das [HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu](#) geht einen charmanten Weg: Wer das Smartphone für die Dauer des Aufenthalts abgibt, wird mit einem Stück original Allgäuer Bergkäse belohnt. Das sorgt für Schmunzeln – und zeigt gleichzeitig, dass Entschleunigung auch mit Leichtigkeit möglich ist.

Neben den Hotels – wie unterstützt auch die Region selbst Digital Detox?

Wir möchten Erholung ganzheitlich denken. Neben den Hotelangeboten setzen wir auf Naturerlebnisse, die Körper und Geist gleichermaßen regenerieren: Waldbaden, Achtsamkeitswanderungen oder Yoga in der freien Natur. Diese Aktivitäten sind ideale Gelegenheiten, das Handy in der Tasche zu lassen und die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Viele Gäste berichten, dass sie dadurch nicht nur entspannter, sondern auch achtsamer im Alltag geworden sind.

Wissenschaftlich betrachtet – welchen Einfluss hat Digital Detox auf unser Wohlbefinden?

Viele Studien zeigen, dass intensiver Medienkonsum – besonders in Zeiten erhöhter Belastung – mit höherem Stress und verstärkten Angstsymptomen verbunden ist. Forschende vom Virtual Reality Medical Center in San Diego betonen*, dass die dauerhafte Konfrontation mit digitalen Reizen das Stresssystem chronisch aktivieren kann. Wer bewusst offline geht, ermöglicht Körper und Geist, sich zu regenerieren – genau das erleben viele Gäste im Allgäu. Sie schlafen besser, atmen tiefer und nehmen die Natur wieder mit allen Sinnen wahr. Das ist Erholung, die bleibt – ganz ohne Bildschirm.

Viele Menschen greifen aus Gewohnheit – oft ganz unbewusst – immer wieder zum Smartphone. Haben Sie einen persönlichen Tipp, wie man diesen Impuls unterbrechen kann?

Viele Menschen greifen aus Gewohnheit fast automatisch zum Handy – sei es beim Warten an der Bushaltestelle, im Zug oder sogar direkt nach dem Einsteigen ins Auto, bevor sie losfahren. Mein persönlicher Tipp: Anstatt diesem Impuls nachzugehen, den Moment bewusst als kleine Achtsamkeitspause nutzen und sich auf den Atem konzentrieren. Ich atme langsam und tief durch die Nase ein – zuerst in den Bauch, dann in den Brustraum. Danach lasse ich die Luft ganz entspannt durch den Mund wieder ausströmen, etwa doppelt so lang wie das Einatmen, fast wie ein sanftes Hauchen. Diese einfache Atemübung beruhigt ungemein, versorgt den Körper mit Sauerstoff und hilft, den Impuls zum Handygreifen zu durchbrechen. Oft reichen ein bis zwei Minuten, um wirklich im Moment anzukommen.

Und was hat das mit Glück zu tun?

Unsere neue Kampagne „[Dein Glück ruft](#)“ greift genau diesen Gedanken auf. Glück entsteht nicht im Dauerrausch der Informationen, sondern im bewussten Erleben. Im Moment, wenn man barfuß über eine Bergwiese geht, den Wind spürt oder den Klang einer Alphornmelodie hört. Digital Detox ist deshalb nicht nur eine Pause vom Netz, sondern eine Einladung, das eigene Wohlbefinden neu zu entdecken. Wer im Allgäu abschaltet, findet oft etwas viel Wertvolleres als WLAN – nämlich sich selbst.

Über die Allgäu GmbH:

Die Allgäu GmbH ist die offizielle Destinationsmanagementorganisation der Tourismusregion Allgäu. Sie steht für nachhaltige Regionalentwicklung, sanften Tourismus und authentische Erlebnisse rund um Natur, Kultur, Gesundheit und Genuss. Weitere Informationen unter www.allgaeu.de

*Wiederhold, B. K., & Wiederhold, M. D. (2020). The impact of digital media on the mental health of individuals: A review of recent research. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(10), 665-672

Medienkontakt

Simone Zehnpfennig
Pressesprecherin Allgäu GmbH
Tel. 0831/5753737, Fax 0831/5753733
zehnpfennig@allgaeu.de; www.allgaeu.de

Stefan Egenter
Geschäftsführer Allgäu GmbH
Tel. 0831/575 37 32
egenter@allgaeu.de