

FREUDE *pur*

URLAUB IM WINTER



Wasserfall

Wandern zu eisigen
Klammern

Wagemut

Beim Rennen auf der
„Streif“ live dabei

Spezial Winterwellness

Wohlbefinden
im Hotel

in balance

DAS GEFÜHL, DAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN.

Nie war Erholung im Urlaub so wertvoll wie heute. Das Wellness- & Sporthotel Jagdhof im Bayerischen Wald hat dafür eine völlig neue Dimension der Symbiose aus Wellness, Sport und Luxus geschaffen, die Ihnen den Spielraum gibt, zu sich selbst zu finden und Ihre Bedürfnisse neu zu definieren. Für ein ganzheitliches Wohlgefühl.

JAGDHOF-HIT
gültig bis 19.12.2025
Anreisetage: So & Mo

4 Übernachtungen inkl.
3/4-Jagdhof-Verwöhpension

1 Treatment nach Wahl
• Wellness-Massage, 50 Min.
ODER
• Meersalzöl-Peeling &
Relax-TK-Massage, 45 Min.

ab € 1.061 p.P. im DZ-Classic

Der Jagdhof
GESCHENK-GUTSCHEIN
perfekt zu Weihnachten

Verschenken Sie einzigartige Verwöhp-
momente, eine herrliche Genuss-Zeit
und Wellness de luxe!

Auch online zum Ausdrucken.



Gutschein-Shop:
einfach den QR-Code
scannen!



JAGDHOF
VORTEILSTAGE

gültig bis 13.12.2025
Anreisetag: So, außer Feiertag

5 Übernachtungen inkl.
3/4-Jagdhof-Verwöhpension

1 Treatment – GRATIS
• Relax-TK-Massage, 25 Min.

ab € 1.180 p.P. im DZ-Classic



Beste Pistenverhältnisse, eine tief verschneite Landschaft, blauer Himmel und Sonnenschein. So stellt man sich einen perfekten Skitag vor – ein Wintertraum, wie man ihn sich wünscht. Doch außer Skifahren gibt es noch so viel mehr, was man im Winterurlaub erleben kann, sogar falls der Schnee einmal ausbleiben sollte. Die Tourismusregionen zeigen mit kreativen Alternativen, dass Winterurlaub bei jedem Wetter voller positiver Überraschungen und wunderbaren Momenten sein kann. pat

Foto: Hochkönig Tourismus



Patrizia Steipe. Foto: Steipe

Das gute Gefühl im Urlaub endlich Zeit zu haben

Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn ich an Winter denke, kommt mir das Bild von tanzenden Schneeflocken, einer glitzernden Schneedecke und wunderbar frischer Luft in den Sinn. Alles sieht anders aus. So watteweich verpackt, wirken selbst die parkenden Autos verzaubert.

Die Realität sieht natürlich anders aus. Weiße Weihnacht ist laut Statistik selten, aber auf dem Wunschzettel steht sie ganz oben. Wenn es wieder einmal grün bleibt, ist das aber gar nicht so schlimm. Der Schnee ist ja da – in unseren Köpfen, auf den Weihnachtskarten, in Filmen, Liedern und Erinnerungen. Wir brauchen ihn nicht vor dem Fenster, um zu wissen, wie sich Winter anfühlt. Wir spüren ihn auch so. Und es gibt sie ja noch, die Schneetage. Schön, wenn ohnehin ein Winterurlaub ansteht, ein paar sportliche oder erholsame Tage in Regionen, in denen der Winter zuverlässig einkehrt.

Winterurlaub heißt Bewegung in der Natur, Tage im Schnee, gutes Essen, Wellness – alles, was sonst zwischen Terminen und To-dos keinen Platz hat. Dabei ist nicht das Programm entscheidend, sondern das gute Gefühl, dafür Zeit zu haben. Vielleicht liegt die Kunst des Winters darin, ihn bewusst zu erleben, bei

welchem Wetter auch immer: den ersten Schritt in die Kälte, die kleinen Wölkchen beim Ausatmen, das Knirschen unter den Schuhen bei Schnee, Begegnungen unterwegs und die Wärme, wenn man heimkommt und sich mit einer Tasse Tee, einer Kuscheldecke und einem guten Buch auf dem Sofa niederlässt.

Dieses Heft ist eine Einladung, den Winter zu entdecken: zwischen Bewegung und Entspannung, zwischen Draußen und Drinnen, zwischen Wärme und Kälte. Es geht um Erlebnisse: das Schweben im Heißluftballon, das Gleiten auf dem Eis, das Bad mit Blick in die Berge, das Nichtstun, und es geht um Orte, an denen man spürt, wie schön Winter ist. Ich wünsche Ihnen erholsame Urlaubstage in reizvollen Gegenden. Vielleicht entdecken Sie dabei etwas Neues, einen neuen Sport, den man zu Hause weitermacht, ein besonderes Gericht, das man nachkocht, oder eine Wellness-Anwendung, die man sich auch mal im Alltag gönnen könnte.

Patrizia Steipe

Redaktion „Freude pur – Urlaub im Winter“

Impressum

Verlag	Süddeutsche Zeitung GmbH Hultschiner Straße 8 · 81677 München
Anzeigen	Christine Tolksdorf (verantwortlich, Anschrift wie Verlag) Nina-Katrin Fobo-Rapp freudepur@sz.de (Anschrift wie Verlag)
Texte	Patrizia Steipe (verantwortlich) teleschau - der mediendienst GmbH, Landsberger Straße 336, 80687 München
Gestaltung	SZ Medienwerkstatt
Titelfoto	Adobe Stock
Druck	Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH Zamdorfer Straße 40 · 81677 München

In diesem Heft

07 Eissegler

Auf Kufen über den zugefrorenen Neusiedler See

08 Beyond Snow

Interview mit Dr. Michael Braun über Wintertourismus im Klimawandel

14 Spezial Winterwellness

Von A wie Ayurveda und Aquafit über Massage und Infrarot bis Y wie Yoga

24 Auf der „Streif“ dabei

Mitfiebern beim Hahnenkammrennen in Kitzbühel

26 Kulinarik am Hochkönig

Einkehrschwünge zu köstlichen Überraschungen

28 Gletscherdorf Grindelwald

Vom Velogemel bis zu den Eisskulpturen des World Snow Festivals

30 Gourmet statt Fastfood

Im Restaurant des Wellness-Hotels auf gesunde Vitaminquellen setzen

32 Eisstockschießen

Urlaubsregionen entdecken den Winterklassiker

34 Wasserfälle on Ice

Eingefrorenes Rauschen: Partnach- und Breitachklamm

36 Plan B ohne Schnee

Neuschwanstein, Salzburg, Ötzi, Glasbläser, Bergwerk und Co.

38 Produkttipps

Für Sie entdeckt: Neuheiten für den nächsten Urlaub im Winter

44 Architektur trifft Wein

Ausflüge zu Südtirols Weingütern, Klöstern und Schlössern

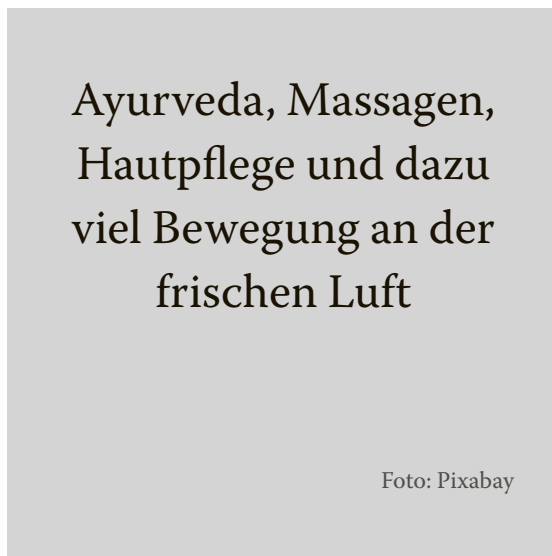
46 Glosse

Warum hat König Louis Philippe ein Denkmal am Polarkreis?



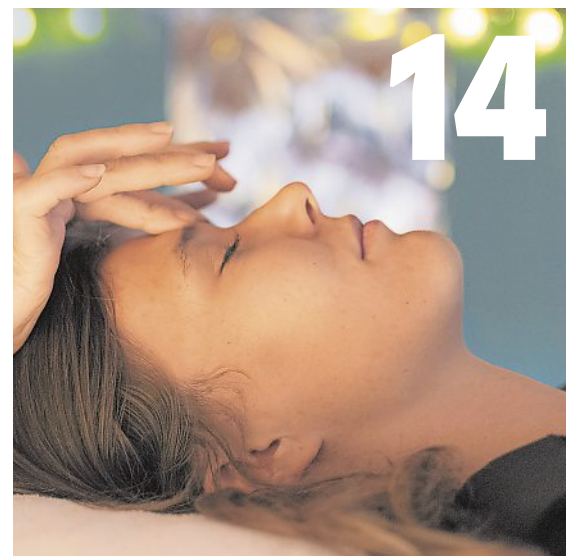
Heißluftballon
im Winter: Festivals
am Achensee, in
Filzmoos und im
Tannheimer Tal

Foto: Pixabay



Ayurveda, Massagen,
Hautpflege und dazu
viel Bewegung an der
frischen Luft

Foto: Pixabay



Südtirols Weingüter
laden im Winter
dazu ein, besondere
Architektur und guten
Wein zu genießen

Foto: Pixabay



Winter-Auszeit mit Bergblick!

Hier pass ich hin.

Erleben Sie Natur, Kultur und pure Erholung!

Im Hotel Sommer in Füssen erwartet Sie Wohlfühlambiente mit herzlicher Gastfreundschaft und regionalen Köstlichkeiten, stets begleitet von einem traumhaften Blick auf die Alpen und Schloss Neuschwanstein. Lassen Sie im großzügigen Wellnessbereich Ihre Seele baumeln: Ob im Innen- oder Außenpool, bei entspannenden Saunagängen oder wohltuenden Massagen – hier finden Sie Ruhe und neue Energie. Das Hotel Sommer ist zudem der ideale Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Ausflüge in die malerische Umgebung.

DIE URLAUBSVIELFALT DER LERCH GENUSSWELTEN.

WWW.LERCH-GENUSS.DE

Lifestyle mit Weitblick!



WEITBLICK-ALLGAEU.DE

Luxus ganz privat genießen!



ALPIN-CHALETS.DE

Entspannung pur auf 1200 Metern!



PANORAMAHOTEL-OBERJOCH.DE

Urlaub direkt an der Piste!



BERGBUDDIES.DE

Branchennews

Für die Gäste investiert

Neues aus den Original Kinderhotels Europa

Mit Häusern in Österreich, Italien und Kroatien zählen die Original Kinderhotels Europa seit mehr als 35 Jahren zu den führenden Marken im Premium-Familiensegment. Viele der Hotels haben investiert und bieten jetzt Neuerungen für die Kunden.

„It's playtime“ heißt es im Kinderhotel Kröllner in Gerlos. Hier hat eine 500 Quadratmeter große Playworld eröffnet: ein Abenteuercenter, das Bewegung, Spiel und Mixed-Reality-Erlebnisse verbindet. In den familiengeführten Leading Family Hotels „Löwe und Bär“ in Serfaus wurden die Zimmer und Wohnbereiche modernisiert: Eichenholzboden und edle Badezimmer vereinen Gemütlichkeit und Stil. Auf die Kinder wartet eine Kletterwand im Hotel. Im Dolomitenparadies von Obereggen liegt das Maria Adventure Family Hotel & Lodge. Hier wurden vor einem Jahr zehn luxuriöse Eco Lodges unweit des Hotels eröffnet. Die Ferienwohnungen haben teilweise eine eigene Sauna. Das Familienparadies Sporthotel Achensee begeistert mit einem Ninja-Parcours mit integrierter Zeitmessung. Köpfchen und Reaktionsvermögen sind bei der interaktiven Videowand gefragt und an der 21-Meter-Carrerabahn kommen auch die Väter nicht vorbei. Im Almhof Family Resort & Spa in Gerlos wartet mit ALMIopolis ein Spielstadl aus Holz mit Vogelnestern, Kugelbahn und Mäusestuben. Indoor begeistert die neue Entertainment-Area mit Karaoke, Virtual-Reality und digitalen Challenges.

Das Kinderhotel Laurentius in Fiss hat einen neuen Abenteuer-Spielraum: Traktor, Baumhaus, Bobby-Car-Rennstrecke und für die Größeren eine iWall, Billard und die PS5-Gaming-Lounge sowie die Wasserwelt mit Rutsche lassen keine Wünsche offen.

In Galtür bei Ischgl liegt die Alpenresidenz Ballunspitze. Neu ist das Alpen-Spa. Neben einem Panorama-Hallenbad und dem Sky-Infinity-Outdoorpool lädt die erweiterte Saunalandschaft mit neuen Angeboten ein. Der Laderhof in Ladis begeistert mit einem Ritterspielplatz, einer Pump-Track, einem Streichelzoo (alles draußen) und mit den vielen Spielangeboten mit Kinderprogramm und Zaubershows im Hotel.

Der biozertifizierte Kreuzwirt lädt am Kärntner Weissensee zu naturnahen Erlebnissen ein. Am hoteleigenen Biobauernhof können Kinder Tiere versorgen, Pizza backen oder mit dem Ranger auf Fishwatching-Tour an den Weissensee gehen.

900 Quadratmeter groß ist der neue „Spielstodl“ im Ellmauhof, Saalbach Hinterglemm. Auf die kleinen Gäste wartet ein Naturspielraum mit Rutschen, beheizter Sandkiste, Spielbauernhof, Lego-Ecke, Trampolin, Airhockey, eine iWall und eine Ballsporthalle.

Mehr Informationen gibt es unter www.kinderhotels.com.



Mit Karacho durch die Rutsche: Das Kinderhotel Kröllner hat eine neue Playworld eröffnet. Foto: Kinderhotel Kröllner

„Waldinneres“

Pavel Trnka zeigt den Böhmerwald früher und heute

Bis zum 1. März 2026 läuft im Waldgeschichtlichen Museum in St. Oswald die Ausstellung „Waldinneres“ des tschechischen Künstlers Pavel Trnka über den Böhmerwald früher und heute.

Seine Werke zeigen den harten Arbeitsalltag vergangener Tage, die Holztrift, Handwerk, Rodungen, aber auch geschichtliche Aspekte wie Vertreibung. Außerdem richtet er seinen Blick auf den Wald im Grenzgebiet wie er sich heute präsentiert. Trnka, dessen Familie aus dem Böhmerwald stammt, hat sich für sein Projekt intensiv mit den historischen Dokumenten beschäftigt. Seine Illustrationen vermitteln deswegen einen sehr authentischen Eindruck vom alten und neuen Böhmerwald. Die Ausstellung ist bis zum 1. März 2026 täglich außer montags von 9 bis 17 Uhr geöffnet sowie an Feiertagen.



Bei der Vernissage: Christian Binder, Leiter des Waldgeschichtlichen Museums (l.), und Dr. Vladimír Horpeňák, ehemaliger Leiter des Muzeum Šumavy, mit dem „Lustigen Dudelsacktrio“.

Foto: Annette Nigl / Nationalpark Bayerischer Wald

Langlaufen im Tannheimer Tal

Testsieger in der Kategorie „Langlauf und Loipen“



Perfekte Bedingungen für Einsteiger sowie für Profis. Foto: Marco Felgenhauer / TVB Tannheimer Tal

Das Testportal für Skigebiete, Skiresort.de, kürte das Tannheimer Tal zum Testsieger in der Einzelkategorie „Langlauf und Loipen“. Das Tannheimer Tal ist für seine perfekt präparierten Strecken auch mit dem Tiroler Loipengütesiegel der Tiroler Landesregierung ausgezeichnet.

Auf 13 Loipen mit einer Gesamtlänge von 140 Kilometern gibt es eine Mischung aus leichten, mittelschweren und anspruchsvollen Routen, Langlauf-Schulen und Skiverleihe. Wer eine sportliche Herausforderung sucht, wird sich für die Ski-Trail-Rundloipe mit bis zu 275 Höhenmetern auf etwas mehr als 24 Kilometern entscheiden. Die Rundloipe Vilsalpsee besticht durch ihre Lage im Naturschutzgebiet und die traumhafte Kulisse mit Blick auf den Bergsee. Die Rundloipe Gaichtpaß verspricht Winterspaß auf knapp 19 Kilometern mit entspannten 53 Höhenmetern. Die Langläufer erwartet neben dem Bergpanorama in Nesselwängle die Überquerung des zugefrorenen

Haldensees. Und wer eine Pause im Warmen einlegen möchte, findet einige Gelegenheiten zur Einkehr. Einmal in der Woche wird die Nachtloipe in den Nesselwängler Feldern beleuchtet. Durch die Lage auf mehr als 1.100 Metern Seehöhe ist sie als die schneesicherste Langlaufstrecke im Tal bekannt.

Informationen gibt es unter www.tannheimertal.com/de/erleben/winter/langlaufen/loipenueberblick. pat

„GUT Trattlerhof“ wird zum 4-Sterne-Superior Hotel

Zur Finanzierung haben Gäste und Förderer „I feel GUT“-Anleihen erworben

Das Hotel „GUT Trattlerhof & Chalets“ in Bad Kleinkirchheim in den Kärntner Nockbergen öffnet zum Auftakt der Wintersaison nach umfassenden Umbauarbeiten und Modernisierungen und darf sich „4-Sterne-Superior-Hotel“ nennen.

Bereits beim Betreten des Hauses taucht man in eine einladende und stilvolle Atmosphäre ein, die sich im ganzen Gebäude fortsetzt. Es werden 15 neue großzügige Zimmer mit 34 Quadratmetern Fläche angeboten, dabei ist die Zimmerzahl mit 60 gleich geblieben. Zudem setzt der Trattlerhof mit der Erweiterung der Photovoltaikanlage sowie Neuerungen in der Haustechnik ein Zeichen für Nachhaltigkeit und Energieeffizienz. Für die Finanzierung hat der Betrieb auf seine treuen Gäste gesetzt. Für sie gab es mit der „I feel GUT“-Anleihe die Möglichkeit, sich an der Erfolgsgeschichte in fünfter Generation zu beteiligen. Private Anleger sind ab 500 Euro Teil des Crowdinvesting-Projekts geworden. Das Gesamtvolumen der Anleihe beträgt 500.000 Euro und die Laufzeit 84 Monate. Am Schluss können die Anleger zwischen einer Verzinsung von 5,5 Prozent als Geldbetrag oder elf Prozent im Jahr in Form von Hotelgutscheinen wählen.



Bereits in fünfter Generation wird das Hotel „GUT Trattlerhof & Chalets“ in Bad Kleinkirchheim herzlich und kompetent geführt. Foto: GUT Trattlerhof & Chalets



Wenn die Eissdecke dick genug ist, dann gibt es für die Eissegler kein Halten mehr.

Foto: Eissegelverband Austria

Eissegler im Temporausch

Wenn die Temperaturen tief genug sinken, wird der Neusiedler See zur riesigen Eissegel-Rennstrecke. Mit bis zu Tempo 120 geht es dann über Mitteleuropas größte Eisfläche.

Endlich Schnee. Endlich Frost. Endlich Winter, der – selten genug – dem Südosten Österreichs zumindest für ein paar Tage die kalte Schulter zeigt. Die Landschaft hüllt sich ganz in Weiß. Still und klar ruht der Neusiedler See, überzogen von einer dicken Eisschicht. Gut, dass jemand heißen Tee reicht. Schließlich muss man sich bei diesen Minusgraden, ist man nicht per Schlittschuhen, Schlitten oder zu Fuß auf dem See unterwegs, warm halten. In unserem Fall, bis Thomas Habit mit seinem Eissegler zum Steg des Wassersportzentrums Lang in Mörbisch, am südwestlichen Eck des Sees gelegen, zurückkehrt. Vor einer Stunde haben wir den Bauingenieur aus Oberösterreich verabschiedet. Sein Boot war zunächst nur als kleiner Punkt am Horizont sichtbar, doch jetzt taucht es wieder auf, rast über das blanke Eis, die Segel dicht geholt. Eine Kufe hebt ab, der pfeilförmige Einsitzer neigt sich bedrohlich, doch Habit lenkt eine Kurve, fährt gegen den Wind und bremst schließlich mit den Füßen auf der Eisfläche. Helm und Schneebrille ab, sagt er: „Heut läuft’s richtig gut! Mit ordentlich Speed über den See, rundherum nur Weite und Stille – ein unvergessliches Erlebnis.“

Habit ist nicht der Einzige, der diesen Sport ausübt. Weltweit sind es Zehntausende, allein in Österreich über tausend. Die milden Winter der letzten Jahre stellten sie jedoch oft auf die Probe. Wenngleich es immer wieder frostige Spitzenphasen gibt: 2017 war der See vier Wochen zugefroren, 2024 mehrere Tage – immerhin. Da ist bei den überwiegend männlichen Akteuren Geduld gefragt. Doch sobald das Eis trägt, verwandelt sich der zwischen Burgenland und Ungarn gelegene See binnen

weniger Tage in eine riesige Rennstrecke: Die Fläche von rund 320 Quadratkilometern ist ideal, zudem friert der Steppensee mit nur eineinhalb bis zwei Metern Tiefe schnell zu und zuverlässige Winde tun ihr Übriges. Segelschulen vor Ort fördern das Eissegeln. Es wurden bereits österreichische und ungarische Meisterschaften ausgetragen, 1996 und 2010 sogar Welt- und Europa-meisterschaften.

Auch jenseits der Regatten flitzen Checker rasant über das Eis. Die rund drei bis vier Meter langen und etwa 30 Kilo schweren Eissegler erreichen bis zu 120 Sachen, der Rekord liegt bei Tempo 135. Es geht auch geruhsamer und bei schwacher Brise, nur Eisverwerfungen oder Eislöcher durch warme Quellen stellen Gefahren dar. Gut, dass Ehrenamtliche größere Löcher markieren und am Ufer Rettungsseile und Leitern bereit stehen. Habit empfiehlt: „Augen auf! Und stets mit anderen unterwegs sein, bunte und warme Kleidung tragen, Handy wasserdicht verpacken, zwei Schraubenzieher mitnehmen, um sich notfalls aus einem Eisloch zu befreien.“

Für Anfänger empfehlen sich Blokarts – kleinere, leichtere und günstigere Eissegler, die auch auf anderen Eissegelseen genutzt werden, allen voran dem Schweizer Silsersee und dem tschechischen Lipnosee. Mit etwas Segelerfahrung können Novizen schon nach ein bis zwei Stunden allein aufs Eis. Profis hingegen nutzen DN-Schlitten ab 5000 Euro aufwärts, ideal für Regatta- und Fahrteneissegeln. So wie am Neusiedler See. „An guten Tagen komme ich auf 300 Kilometer – zwei-, dreimal rund um den See.“ Dann steigt Habit wieder in sein Boot und segelt davon.



Mit dem Eissegler über den zugefrorenen Neusiedler See flitzen.

Foto: Eissegelverband Austria

Weitere Informationen

See-Urlauber, Segelzuschauer und potenzielle Beifahrer erfahren mehr unter www.neusiedlersee.com (Wetter, Segelschulen, Aktivitäten), Könnern mit Regatta-Ambitionen unter www.eissegeln.at

Christian Haas

Beyond Snow



Dr. Michael Braun, Vorstand des Tourismusverbands Ostbayern
Foto: Gerhard Illig / TVO



Eine Schneeschuhwanderung in der tiefverschneiten Landschaft am Dreisessel im Bayerischen Wald. Und wenn der Schnee einmal ausbleibt, dann zieht man sich einfach die Wanderschuhe an und genießt beim Spazierengehen die ursprüngliche Natur im Bayerischen Wald.
Foto: Daniel Anetzberger / TVO

Der Bayerische Wald bietet mit seinen naturbelassenen Wäldern und dem Nationalpark Urlaubsfreuden mit aber auch ohne Schnee

Langläufer, die sich durch die glitzernde Pracht verschneiter Wälder ihren Weg bahnen oder Skifahrer, die ihre Spuren elegant zu Zöpfen im tiefen Pulverschnee knüpfen – in niedrig gelegenen Skigebieten werden diese Bilder immer seltener. Liftbetreiber und Restaurantbetriebe streichen angesichts von Temperaturen im Plus-Bereich die Tage mit vollen Pisten und vollen Kassen zusammen. Im Bayerischen Wald steuern Tourismus-Manager schon lange der ausbleibenden weißen Pracht entgegen. Sie haben ein Pfund, mit dem sie wuchern können: Naturbelassene Natur mit endlosen Wäldern in einer traditionellen Kulturlandschaft wie im Bayerischen Wald mit seinem ausgedehnten Nationalpark sucht man in Mitteleuropa vielerorts vergebens.

Dr. Michael Braun, Vorstand des Tourismusverbands Ostbayern, erklärt, wie der Winterzauber im Bayerischen Wald neu belebt wird.

Welche Bedeutung hat der Wintertourismus für die Region des Bayerischen Walds?

Wintertourismus ist für uns wichtig. Ein Drittel der Gäste im Bayerischen Wald sind Winterurlauber. Rund 700.000 Gäste und rund zwei Millionen Tagesgäste schätzen das ganz spezielle Winterfeeling im Bayerischen Wald. Dabei geht es nicht nur um Wintersport, sondern vor allem um Zeit für die Familie, Erholung und Regeneration. Die Menschen genießen die Berglandschaft, die bei jedem Wetter ihren Reiz hat.

Welche Alternativen zu den klassischen Wintersportfreuden im Schnee hat der Bayerische Wald zu bieten?

Das Freizeitangebot im Bayerischen Wald reicht von Langlauf, über Abfahrtsski, Schneeschuhtouren, Winterwandern, Schlittenfahren bis hin zu traditionsreichen Feiern bei Rauh Nächten oder beim „Wolfauslassen“. Die Informationszentren der Nationalparke und die vielen Erlebniseinrichtungen wie der Baumwipfelpfad oder das Waldgeschichtliche Museum sind wetterunabhängige, attraktive Einrichtungen. Auch Biken ist eine wetterbe-

dingte Alternative. Liegt kein Schnee und passen die Bodenverhältnisse, haben beispielsweise die Bikeparks am Geißkopf oder am Großen Arber geöffnet.

Auch die vielen Glashütten sind eine einzigartige Attraktion des Bayerischen Walds und bei fast allen Besuchern auf dem Programm. Das faszinierende Glashandwerk kann in zahlreichen Glashütten entlang der Glasstraße erlebt werden – nirgends sonst in Deutschland gibt es so viele Glasmanufakturen auf engem Raum.

Wie wurde das Marketing im Bayerischen Wald auf die veränderten Bedingungen durch den Klimawandel angepasst?

Längst befindet sich der Bayerische Wald in einem Transformationsprozess. Es geht in unserem Marketing um Slow Travel. Naturnaher Lebensraum, glückliche Gäste und zufriedene Einheimische: Das ist die große Kunst des Tourismus. Was suchen Urlauber wirklich? Sie suchen echte Begegnungen mit den Menschen der Region. Sie wollen Teil sein, sich integriert fühlen und nicht separat gesehen werden. Immer sind die Menschen die wahre Seele einer Urlaubsregion. Und das fügt sich dann zusammen mit intensiven Eindrücken in der Natur, einem kulturellen Erlebnis, regionaler Kulinarik oder beim Feiern bei traditionellen Festen. Unser Fokus liegt klar auf Qualität statt Quantität.

In Zeiten des Klimawandels den Winterzauber neu erfinden



sind. Der Bayerische Wald und der Große Arber spielen bei „Beyond Snow“ in der Liga großer Wintersportgebiete. Das Skigebiet am Großen Arber bietet durch seine spezifische geografische Lage und modernen Beschneiungsanlagen trotz Klimawandels noch sehr gute Bedingungen für Wintersportler. Themen sind das Besuchermanagement an sonnigen Wintertagen oder Winterangebote an Schlechtwettertagen oder bei geringer Schneelage.

Das Projekt läuft seit zwei Jahren. Unterstützt wird es von der Technischen Hochschule Deggendorf. Der Fokus liegt auf der Erhöhung der Attraktivität der gesamten Region rund um den Großen Arber als Ganzjahresdestination, sowohl für Besucher als auch für Einheimische.

Wie wichtig ist das Angebot für Wellness bei den Urlaubern im Winter?

Gerade im Winter wollen sich viele Gäste regenerieren und entspannen. Der Bayerische Wald ist eine der führenden Wellness-Destinationen in Deutschland. Dabei gibt es eine exklusive Kooperation von 30 Premium-Wellnesshotels im Vier- bis Fünf-Sterne-Bereich. Sie haben sich höchster Qualität verschrieben. Luxuriöse Wellnessbereiche, wohltuende Anwendungen und regionale Spezialitäten sorgen für vollkommene Entspannung. Mit dem Erlebnisbad Elypso in Deggendorf, der Sonnentherme Eging, dem Zwieseler Erholungsbad, dem Karolibadepark in Waldkirchen oder dem Aqacur in Bad Kötzting steht Badevergnügen für jeden offen. Je nach Lage im Bayerischen Wald – wie beispielsweise in den Landkreisen Passau oder Deggendorf, liegen

selbst die Heil- und Thermalbäder des Bayerischen Thermenlands mit Bad Füssing, Bad Griesbach und Bad Birnbach nicht weit entfernt und lohnen für einen Tagesausflug.

Wie sieht es mit kulturellen Veranstaltungen und Brauchtumsfesten als Attraktion für die Winterurlauber aus?

Von Anfang Dezember bis zum Faschingssonntag leben die alten Winterbräuche auf. Zahlreiche Orte feiern alte Rauhachtsbräuche. Bei der Waldkirchner Rauhacht am 5. Januar oder der Englmarer Rauhachtsparty am 28. Dezember können Besucher hautnah miterleben, wie Hexen, Perchten und andere mystische Gestalten den Winter und die Dämonen des alten Jahres austreiben. Diese Traditionsveranstaltungen werden von Einheimischen, Urlaubern und Ausflüglern gleichermaßen gern besucht.

Was sind Ihre persönlichen Wintersport-Favoriten?

Ich verbringe meinen Urlaub mit der Familie. Für uns ist es wichtig, dass jeder Spaß und Freude an unserer Familienzeit hat – wir Erwachsene und die Kinder. Deshalb sind wir jedes Mal in einer anderen Winterregion des Bayerischen Walds unterwegs. Ob Nationalparkbesuch oder Skifahren, Rodeln oder Schneeschuhwandern, eine Glaskugel blasen oder Bayerwald-Tierpark. Der Bayerische Wald ist für uns ein gut erreichbares und attraktives Winterziel. Mein Tipp: Die Aktiv-Card Bayerischer Wald ist eine All-Inklusive-Karte mit über 130 inkludierten Leistungen. Sie ist besonders für Familien perfekt!

Wolfram Seipp

Haben Sie Beispiele?

Das Urlaubsgebiet Sankt Englmar ist ein klassisches Wintererholungsgebiet. Es ist ein gutes Beispiel, wie sich ein Ort vielfältig aufstellen kann: Mit Skiliften, einem panoramareichen Loipennetz, aber auch dem Waldwipfelweg, dem Bayerwald-Flieger, Schlittenbahn für die Kleinsten im Kurpark, Wanderangebote wie der geführten Schmankerltour, Wellnesshotels, Ferienwohnungen, einem Skibus mit Anschluss zur Waldbahn und einem authentischen Veranstaltungsangebot wie der Rauhacht. Hier finden Urlauber viele Varianten zur Erholung.

Was würden Sie niedriggelegenen Wintersportgebieten raten, um fit für die Zukunft zu werden?

Wir beschäftigen uns intensiv mit einer klimaangepassten Strategie für die Zukunft. Der Bayerische Wald ist mit dem Großen Arber am internationalen Projekt „Beyond Snow“ beteiligt. Dabei setzt man sich mit den Auswirkungen des Klimawandels und der abnehmenden Schneesicherheit gerade in Wintersportregionen mittlerer Höhenlage auseinander. Der Große Arber ist eines von zehn Pilotregionen, in der neben Balder schwang im Allgäu alpine Regionen in Österreich, Italien, Frankreich, Slowenien und der Schweiz beteiligt



Eine Fahrt im Pferdeschlitten oder -kutsche macht bei jedem Wetter Spaß.

Foto: Hans Rohmann / Pixabay



Ganz still ist es, wenn man im Heißluftballon über den Himmel fährt.

Foto: Tourismusverband Achensee

Ballonfahren im Winter

Ein Spektakel für Mitfahrer und Zuschauer – Ballonfestivals im Januar



Die absolute Stille hier oben in mehreren hundert Metern Höhe wird hin und wieder nur durch ein kurzes Zischen, dem ein tiefes, fauchendes Rauschen folgt, unterbrochen. Es ist das Geräusch, das der Gasbrenner erzeugt, wenn er dumpf und kraftvoll heiße Luft in die Hülle des Heißluftballons über dem Korb bläst.

Tief darunter breitet sich eine verschneite Landschaft aus, über die der Ballon wie in Zeitlupe schwebt. Unsichtbar, angetrieben und gesteuert vom Wind, der die Richtung vorgibt. Spektakulär, wenn unzählige dieser riesigen, bunten und birnenförmigen Gefährte in den kalten Winterhimmel aufsteigen und am Boden staunende Zuschauer zurücklassen, während die Mitfahrer im Ballonkorb die Stille und den Abstand vom Alltag genießen und diesem sprichwörtlich entschweben – 360-Grad-Panoramablick inklusive. Ballonfahrten im Winter haben ihren ganz besonderen Reiz, besonders im Januar und Februar, wenn die Luftverhältnisse ideal sind für Starts und Landungen in den Bergen. Freunde und Liebhaber des Ballonfahrens dürfen sich im kommenden Jahr deshalb wieder auf etliche bunte Himmelsspektakel freuen, entweder unten als staunende Zuschauer oder oben im Ballonkorb als Passagier.

Bei der Nacht der Ballone in Filzmoos erleuchten bis zu 60 Heißluftballone den Himmel.

Foto: Coen Weesjes

Eines dieser spektakulären Events, die Internationalen Achensee Ballontage, findet in der Zeit vom 11. bis zum 17. Januar 2026 statt, atemberaubende Ausblicke auf die verschneite Landschaft, die Bergriesen des Rofan- und Karwendelgebirges und den tiefblauen Achensee inklusive. Wer selbst einmal in einem Heißluftballon mitfahren möchte, kann dies bei den Internationalen Achensee Ballontagen tun, ab einem Mitfahrpreis von 280 Euro pro Person. Abgerundet wird die Veranstaltung mit einem „Night Glow“, dem Ballonglühen. Organisiert werden die Ballontage von Achensee Tourismus.

47. International Balloon Trophy in Filzmoos

Seit über 40 Jahren ist Filzmoos eine erste Adresse für Ballonfahrer. Das erste Ballon-Wintermeeting in den Alpen startete hier 1979 mit sieben Heißluftballonen. Seither sind im Januar Heißluftballone in Filzmoos, das als „Mekka der Ballonfahrer“ gilt, nicht mehr wegzudenken. Filzmoos eignet sich wegen seiner geografischen Lage in einem geschützten Talkessel am Fuße der Bischofsmütze und des Dachsteins sehr gut als Ausgangspunkt für Ballonfahrten. Steigen die Piloten mit ihrem Ballon über die Berggipfel, eröffnet sich ihnen ein grandioser Ausblick über die Berge der Region. Die Ballonfahrten führen nicht selten bis an die Grenzen Österreichs und darüber hinaus. Auch heuer werden sich in Filzmoos wieder internationale Ballonfahrer-

Teams bei der „47. International Balloon Trophy“ vom 17. bis 21. Januar 2026 in Filzmoos am Himmel duellieren. Ein besonderes Spektakel verspricht bereits am 10. Januar, ab 18 Uhr, die Nacht der Ballone zu werden, veranstaltet vom Tourismusverband Filzmoos. Das Ballonglühen findet am Startplatz Hammerwiese statt. Geboten werden warme und kalte Getränke und österreichische Schmankerl. Für Stimmung sorgt eine Liveband sowie ein DJ. Zum Abschluss findet ab 20 Uhr ein großes Feuerwerk statt.

Ballonfestival im Tannheimer Tal

Ein Hotspot für Ballooning ist auch das auf 1.100 Meter Höhe gelegene Tannheimer Tal in den Allgäuer Alpen, das als das schönste Hochtal Europas gilt. Viele Besucher träumen davon, diese Landschaft einmal aus einer besonderen Perspektive zu betrachten. Beim Internationalen Ballonfestival vom 11. bis zum 31. Januar 2026 kann der Traum wahr werden, wenn Passagiere mit den Piloten in die Höhe steigen. Bei guten Bedingungen sind Panoramafahrten ins Allgäu, über das Schloss Neuschwanstein oder Alpenüberquerungen möglich. Täglicher Start der Ballone ist zwischen 10.30 und 12.30 Uhr (bei geeigneter Witterung) in Tannheim im Bereich Sägerklause. Wer sich dieses Erlebnis zum Preis von 290 Euro pro Person gönnen möchte, kann sich täglich ab 9 Uhr bei der Tourismusinformation in Tannheim anmelden. Am Starttag wird gemeinsam der Korb mit Brenner und Instrumenten aufgebaut und der Ballon startklar gemacht. Heißluftballone, bei denen Passagiere mitfahren, sind meist 3000 bis 13.000 Kubikmeter groß. Aufgestiegen wird bis auf 300 bis 3000 Höhenmeter. In Gebirgen können sogar Höhen von über 6000 Metern erreicht werden, ab 3000 Metern aber nur mit Sauerstoffgeräten für die Insassen. Der erste funktionierende Heißluftballon wurde



Die weiß-graue Winterlandschaft verwandelt sich beim Ballonfestival in ein buntes Lichtermeer.

Foto: Dagmar Billstein / TVB Tannheimer Tal

von den Gebrüdern Montgolfier (Frankreich) im Jahre 1783 aus großen Papierbahnen gebaut. Im Gegensatz zu heute, durften sich in der Anfangszeit der Ballonfahrt nur blaublütige Menschen mittels eines Ballons in die Lüfte

erheben. Natürlich ist dies heutzutage nicht mehr der Fall, hieraus hat man den Brauch der „Ballonfahrertaufe“ und damit Aufnahme in den „Ballonadelsstand“ entwickelt.

Rudi Kanamüller

Mountain Bliss WINTER.GLÜCK IM SALZBURGER LAND

SKI IN
SKI OUT

Wenn Schneekristalle die Landschaft verzaubern, beginnt in Gastein die schönste Zeit für Genießer und Wintersportler. 200 Kilometer bestens präparierte Pisten, modernes Skivergnügen bis auf **2.700 Meter Seehöhe** und stille Winterwanderwege machen das Tal zum Paradies für Aktive. Direkt an der Skipiste gelegen: **DAS.GOLDBERG. Ski in, Ski out** – und danach Genuss pur. An der **Feuer.Bar** wartet **Après-Ski in neuer Dimension**: Bergflair trifft auf Ibiza-Feeling – chillige Beats, knisternde Feuerstellen und Grillgenuss auf den Tischen. Und danach? **Abtauchen im 22 Meter langen Infinity Pool** – mit Weitblick über das Tal und dem Gefühl grenzenloser Freiheit. Im **1.500 m² großen Wellnessbereich** trifft wohltuende Wärme auf klare Bergluft. Abends verwöhnt die **feine Kulinarik** mit regionaler Raffinesse und liebevoller Leichtigkeit. Willkommen im familiengeführten 5-Sterne-Hotel DAS.GOLDBERG. Wo jeder Wintertag zum Erlebnis voller Lebensfreude wird.

DAS.GOLDBERG – Natur-, Design- & Wellnesshotel
Haltestellenweg 23 | 5630 Bad Hofgastein | Austria
+43 6432 6444 | info@dasgoldberg.at
www.dasgoldberg.at



G
DAS.GOLDBERG
mein winterliches



Im „Zwiebellook“ zur Winterwanderung

Mit der passenden Kleidung gehen Sie sicher und warm auf Tour

Die richtige Ausrüstung fürs Wandern bei Schnee und Eis ist eine Sache, die manchen Winterurlauber überfordert. Wenn es draußen bitterkalt ist, würde man ja am liebsten in der dick gefütterten Skihose losziehen oder gleich im mollig-warmen Daunenmantel. Keine besonders gute Idee, wie sich wahrscheinlich spätestens nach einer halben Stunde herausstellt. Nach den ersten Schritten bergauf steht einem der Schweiß auf der Stirn und richtig bewegen kann man sich in den unförmig gepolsterten Kleidungsstücken auch nicht. „Am Anfang darf es sich ruhig etwas klamm anfühlen“, lautet der Rat erfahrener Winterwanderer. „Durch die Bewegung wird einem schneller warm, als man denkt.“ Die bewährte Zauberformel heißt mal wieder, ja genau, Zwiebellook. Profis tragen obenrum ein oder zwei Schichten Thermounterwäsche (kurzärmelig oder langärmelig) und am liebsten aus Merinowolle, weil sie nicht müffelt. Frostbeulen ziehen darüber noch einen dünnen Fleecepullover, dann kommt als letzte Schicht eine winddichte Softshell- oder wasserdichte Hardshelljacke. Atmungsaktive Materialien sorgen dafür, dass der Schweiß nach draußen transportiert wird und man schön trocken bleibt.

Untenrum sollten es etwas wärmere Allroundhosen sein, die sich mit einer Thermounterhose robuster aus-



rüsten lassen. Spezielle Winterwanderhosen sind extra angeraut und gefüttert und komfortabel zu tragen. Nässe ist eines der größten Probleme. Teilweise gibt es Winterwanderhosen mit eingearbeiteten Gummizugbündchen, die sich über die Bergschuhe spannen lassen. Handschuhe und Mütze gehören unbedingt zur Ausrüstung. Wenn das Halsschlauchtuch am Gipfel unangenehm nass veratmet ist, freut ein Ersatzexemplar zum Wechseln. In den Rucksack geht auch noch ein Sitzkissen rein – praktisch für die Pause am Wegrand, wenn alles verschneit ist. Den Tipp, genügend Proviant und Wasser dabei zu haben, sollte man nicht als läppisch abtun, denn viele Hütten und Waldcafés haben im Winter geschlossen. Genauso wichtig ist entsprechendes Kartenmaterial. Im weiß verschneiten Bergwald ist die Beschilderung unter der Schneeschicht nicht mehr kenntlich und alles sieht irgendwie gleich aus. Die richtige Abzweigung ist da leicht verpasst.

Und was Laien auch ganz gern mal vergessen ist, dass es im Winter schon um 16 Uhr dunkel wird – und damit auch schnell empfindlich kalt.

Susanne Hauck

Mit der richtigen Ausrüstung macht die Kälte nichts aus.

Foto: Pixabay

Krallen für den sicheren Winterspaziergang

Grödeln, Spikes und Wanderstöcke mit Schneetellern sind die Grundausstattung bei eisigen Wanderungen

Wintertouren haben einen besonderen Erholungswert. Die Natur präsentiert sich in gedämpften Farben oder liegt vielleicht schon unter einer weißen Schneedecke. Wälder, Wiesen und Wege wirken stiller als sonst. Auch beim Wanderer stellt sich eine wohlthuende Ruhe ein. Die Jahreszeit ist ideal, um zu entschleunigen und die Natur ganz bewusst zu erleben. Erst einmal tief durchatmen. Die klare, kalte Luft erfrischt den Körper und den Geist. Dann kann es losgehen. Schon nach wenigen Schritten spürt man, wie die Spannung des Alltags abfällt und die Gedanken frei werden.

Viele Hotels, die auf Winterurlauber eingestellt sind, liegen eingebettet in grandioser Natur. Es ist die besondere Lage, die entscheidend zur Erholung beiträgt: Die Schönheit der Landschaft weckt die Lust auf Bewegung. Anders als zu Hause, wo Alltagsroutine oft die Motivation killt, fällt es hier leicht, sich die

Schuhe anzuziehen und spontan vor die Tür zu gehen. Winterwanderwege sind meist gut begehbar, trotzdem sollten Sicherheit und Vorbereitung nicht unterschätzt werden. Schließlich will man ja nicht ständig auf dem Hosenboden landen. Ordentliche Wanderschuhe mit Profil verstehen sich von selbst. Doch in den Bergen kann die kalte Jahreszeit den gelegentlichen Outdoorsportler vor einige unerwartete Herausforderungen stellen. Der im Sommer so harmlose leicht ansteigende Forstweg kann durch Eisplatten, die sich nicht immer umwandern lassen, schnell sehr glatt und rutschig werden. Profis ziehen dann die sogenannten Spikes, Grödel oder Schuhkrallen aus dem Rucksack (im Sport- und Schuhgeschäft erhältlich). Das sind elastische Gummiringe mit Stahlzacken, die sich ganz leicht über die Schuhe streifen lassen. Mit einer Art Sandpapier bestückt, sind sie übrigens auch stadtaug-

lich: bodenschonend und so dezent, dass man sie auch im Geschäft tragen kann. Auch Wanderstöcke, bei Bedarf mit Schneetellern, leisten gute Unterstützung fürs trittsichere Marschieren, besonders auf abschüssigen oder unebenen Passagen. Wenn der Schnee streckenweise tiefer ist, kann Nässe zum Problem werden, denn mit vollgesogenen Hosenbeinen ist das Laufen nicht gerade ein Vergnügen. Abhilfe schaffen da Gamaschen. Sie verhindern außerdem, dass Schnee von oben in die Schuhe eindringt.

Nach einer ausgedehnten Tour wartet die wohlverdiente Belohnung: ein Saunagang, ein schönes Bad oder eine entspannende Massage runden das Naturerlebnis harmonisch ab. Die Kombination aus Bewegung, frischer Luft und wohlthuender Wärme danach schenkt ungeheures Wohlbefinden von Kopf bis Fuß.

Susanne Hauck



ANGEBOT

3 TAGE URLAUB DAHOAM IM WOID

3 Tage/2 Nächte für 2 Personen mit Frühstück
im Komfort-DZ inkl. Nutzung des Wellness-Bereichs
und 1 x Eintritt zum Baumwipfelpfad

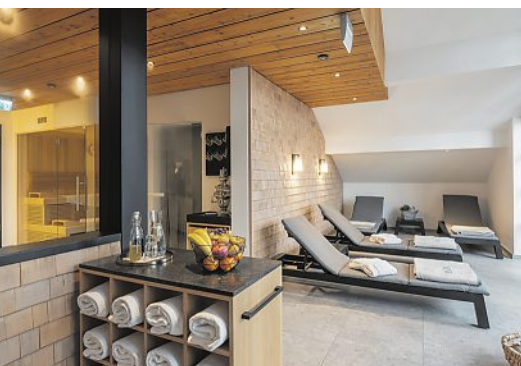
pro Doppelzimmer **300,- €**

reinkommen
genießen
daheim sein

Unten ein bayerisches Wirtshaus. Oben ein stylisches Hotel. Und dahinter: eine kleine, feine Hausbrauerei.

Dieser Dreiklang macht das Gasthaus-***S-Hotel FUCHS und die KANZEL BRÄU zu einem außergewöhnlichen Ort für Urlaub, Genuss und Entspannung – eingebettet in die unberührte Natur des Bayerischen Waldes. Drinnen: Herzliche Gastfreundschaft. Gleich nach dem Reinkommen wie daheim sein. Sich die hochwertige, regionale und bisweilen ausgefallene Küche und dazu das zapffrische Bier aus der öko-zertifizierten KANZEL BRÄU schmecken lassen. Ausspannen im modern-behaglichen Hotel mit feinem Wellness-Bereich. Und draußen von der Nationalpark-Gemeinde Mauth aus zu allen Jahreszeiten Wildnis und Abenteuer erleben. Der FUCHS ist Ihr perfektes Quartier im Bayerwald-Revier.

Seit September 2024 sind wir als Pächter des **NATIONALPARK CAFÉ WISTLBERG** (Buchwaldstraße 53, 94151 Mauth) auch drobn in Finsterau für Sie da – perfekt gelegen direkt an der Bayerwaldloipe und am Winterwanderweg zur Grenze nach Tschechien.



Ayurveda: 2000 Jahre alte Volksmedizin aus Indien

Yoga, Massagen, Ernährung, Pflanzenheilkunde und Co.



Ganzkörpermassagen und Reinigungskursen sind Teile der ayurvedischen Behandlung.

Fotos: Adobe Stock



Zur gesunden ayurvedischen Ernährung gehört die Kurkumawurzel.

Ayurveda und Yoga sind eine wunderbare Kombination, um beweglich zu bleiben und Selbstheilungskräfte zu wecken. Viele Wellness-Hotels haben Anwendungen oder sogar ganze Kuren im Programm. Zum Verwöhnangebot gehören Ganzkörpermassagen (Abhyanga), der Öl-Guss für die Stirn (Shirodhara) oder gar intensive mehrstufige Reinigungskuren (Panchakarma), ergänzt durch eine ayurvedische Diät, Yoga-Kurse und Hintergrund-Vorträge. Ayurveda und Yoga beruhen auf den Naturgesetzen des Seins und fördern ein glückliches, gesundes und harmonisches Leben. Krankheit und fehlendes Wohlbefinden sind im Rahmen dieser Lehren ein Ausdruck des Ungleichgewichts in Geist und Körper, Heilung erfolgt in der Wiederherstellung der natürlichen Balance. So heißt es in einer alten Schrift, dass „das Fundament des Yoga Ayurveda und die Frucht des Ayurveda Yoga sein soll“. Yoga unterstützt den ayurvedischen Weg und umgekehrt.

Ayurveda, Sanskrit für das „Wissen vom Leben“, ist der Name für die Traditionelle Indische Medizin (TIM), ein komplexes Diagnose- und Therapiesystem, das über eine Fülle empirischen Heilwissens verfügt. Seit über 2000 Jahren wird es in Südasien als Volksmedizin angewandt. In Indien und seinen Nachbarstaaten ist es staatlich anerkannt, es wird an Universitäten praktiziert und gelehrt und vom Staat gefördert. Zentrale Elemente des Ayurvedas sind neben Yoga Massage- und Reinigungstechniken, Ernährungslehre und Pflanzenheilkunde.

Eine ayurvedische Behandlung ist immer individuell angepasst. Doshas helfen dabei, die persönliche Konstitution anhand von drei Prinzipien, die für die Steuerung der Körperfunktionen verantwortlich sind, zu ermitteln. Ist ihre Balance gestört, führe dies zu psychischen beziehungsweise physischen Beschwerden. Vata ist das Bewegungsprinzip, das eng mit dem Nervensystem verbunden ist. Pitta steht



Yoga gehört zur ayurvedischen Lehre, hilft beweglich zu bleiben und Selbstheilungskräfte zu wecken.

für das Umsetzungsprinzip und wird den Stoffwechsel- und Verdauungsvorgängen zugeordnet, Kapha repräsentiert das erhaltende und stabilisierende Prinzip und gehört zum Lymph- und Immunsystem. Dazu kommt Agni, als Lebensfeuer ist es in jeder Zelle vorhanden und für alle Lebensfunktionen unentbehrlich.

Drei ayurvedische Basics, die jeder leicht in den Alltag integrieren kann: zum einen der Genuss von warmem Wasser, insbesondere am Morgen. Empfohlen wird Kurkuma für jede Hausapotheke, denn er reinigt, spendet Energie, hemmt Entzündungen und regt den Fettstoffwechsel an. Etwas gewöhnungsbedürftig ist das Abschaben der Zunge am Morgen mit einem Löffel. Es befreit von angesammelten Stoffwechselschlacken (Ama) und beugt Infektionskrankheiten vor.

Im Westen denken viele beim Stichwort Ayurveda ans Essen – ein sinnlicher und ästhetischer Genuss. Die Gerichte kön-

nen auf die einzelnen Konstitutionstypen angepasst werden. Es gibt Tipps, die dabei helfen, die Doshas im Gleichgewicht zu halten: Zum einen maßvoll essen. Eine Faustregel: Der erste Teil des Magens ist für Flüssiges, zwei Teile für feste Nahrung, der vierte Teil aber bleibt leer. Mittags und abends sind warme Speisen zu empfehlen, am besten frische Bio-Produkte. Zwischen den Mahlzeiten nicht naschen. Alle sechs Geschmacksrichtungen gehören auf den Speiseplan: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb. Bei den Zutaten kommt es auf die richtigen Kombinationen an. Fleisch kommt etwa nie mit Honig, Sesam, Milch oder Sprossen zusammen, Fische sollte nicht mit Bananen Joghurt oder Buttermilch verzehrt werden. Wer vegetarisch/vegan isst und vor allem Hülsenfrüchte als Proteinquellen verwendet, muss weitaus weniger Regeln befolgen.

Neben dem richtigen Essen gehört Yoga zur ayurvedischen Lehre. Praktiziert werden Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und Meditation. Am bekanntesten hierzulande ist Hatha-Yoga. Regelmäßiges Üben kräftigt die Muskulatur und hält den Körper geschmeidig. Bänder und Faszien werden gedehnt und gelockert, das Ergebnis ist eine größere Beweglichkeit. Wichtig ist, alle Körperbereiche miteinzubeziehen, auch die, die im Alltag zu kurz kommen und deshalb Gefahr laufen, mit der Zeit zu verkümmern. Es wird Wert darauf gelegt, dass die Übenden lernen, Spannung und Entspannung im Körper wahrzunehmen und zu unterscheiden. Das bewusste Atmen verbessert die Sauerstoffversorgung und hilft, das Herz-Lungen-System gesund zu halten.

Achtung: Nicht alle Asanas tun allen gleich gut. Eine gute Lehrkraft nimmt auf individuelle Beschwerden Rücksicht und verordnet passende Übungen.

Die Asanas mögen unkompliziert wirken, trotzdem kann man jahrelang an ihnen arbeiten. Wer sich dem Yoga widmen will, sollte es in der Gruppe mit einer guten Kursleitung tun, die die Lernenden dort abholt, wo sie stehen, und die Haltungen fachkundig korrigiert. Einleuchtend ist das bei akrobatisch anmutenden Posen wie dem Lotos im Kopfstand (für Fortgeschrittene). Doch meinen selbst Lehrende, dass die einfachsten Asanas die anspruchsvollsten sein können, der Berg etwa, der nichts anderes ist als aufrechtes Stehen – erst mit der Zeit versteht man, wie viel Erfahrung und Wissen dazu gehört. *Sona Hähnel*

Von Aquafitness bis Yoga

Wellnesshotels bieten vielfältige Bewegungsangebote

Wellness, das ist mehr als Abhängen in der Sauna oder im Pool. Sanfte Workouts, Jogging, Nordic Walking oder Rücken-Fit-Kurse bieten Bewegungsalternativen in schneearmen Wintern. Es gibt aber noch mehr Indoor-Angebote, die Sie im Wellness-Hotel ausprobieren können. Hier kommt ein kleines A bis Y.

Aquafitness ■ Viele Hotels bieten Wassergymnastik in ihren Pools an. Im Prinzip unterscheiden sich die Übungen nicht so sehr von „normaler“ Gymnastik, bloß dass dank des Auftriebs im Wasser alle Bewegungen besonders kräftigend und zugleich gelenkschonend ausfallen. Selbst Laufen ist für den Körper anstrengender. Aquafitness fordert auch Konzentration und Gleichgewicht. Dafür fühlt man sich hinterher wie frisch gebadet und einmal durchgewalkt.

Indoor Cycling ■ Radeln auf einem stationären Fahrrad, auch Spinning genannt, ist ein spaßbringendes Ausdauertraining für jedes Alter. Im Kursraum geht man auf Berg- und Talfahrt, motiviert durch fetzige Musik und anfeuernde Trainerworte. Indoor Cycling spricht verschiedene Fitnessgrade an und schont die Gelenke. Außerdem verbrennt das Radeln massenweise Kalorien. Man kommt ganz schön ins Schwitzen und hat sich das Menü am Abend redlich verdient.

Kraft- & Personal-Training ■ Krafttraining und Wellness? Passt zusammen, denn bei den Bodyshape-Kursen

im Hotel geht es weniger um definierte Oberkörper als vielmehr um die eigene Kraft, schnelle Reaktion und Beweglichkeit. Übungen mit dem Eigengewicht stärken die Rumpfmuskulatur und beugen Osteoporose vor. Freilich kann man auch an Geräten seine gewohnten Übungen absolvieren oder sich von den Trainern neue Geräte und Übungen zeigen lassen.

PowerSwim ■ Es gibt nichts Besseres für den gesamten Körper, als möglichst zügig seine Bahnen im Schwimmbad zu ziehen – und wo könnte man das besser als am Morgen im Wellness-Hotel? Am besten auf dem Rücken oder im Kraulstil. Viele Pools verfügen über eine Gegenstromanlage, dagegen anzuschwimmen ist mehr als Wellness, fühlt sich aber danach genauso an.

Reformer-Pilates ■ Reformer-Pilates ist Pilates mit Unterstützung eines Geräts, das mit dem Widerstand von Federn, Seilzügen und Griffen arbeitet, wie es so ähnlich der Begründer des Trainings, Joseph Pilates, benützt hat. Die sechs Prinzipien aus dem Pilates-Training (Kontrolle, Präzision, Konzentration, Zentrierung, Fluss und Atmung) lassen sich auf ihm gezielt bündeln. Die Prinzipien funktionieren aber auch auf der Matte.

Yoga ■ Viele Menschen haben gerade im Winter das Bedürfnis, sich sanft und gezielt zu bewegen, die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen und dabei in sich zu gehen. Yoga bietet all das in Verbindung mit dem eigenen Atem und hat schon durch die genaue Ausführung der Asanas einen meditativen Charakter. Manche Hotels bieten Yoga

auch als Wochenend-Workshop an. Zum Stressabbau eignet sich auch Tai Chi, das ebenfalls Körperbewusstsein und Konzentration schult, oder man wagt sich einmal unter Anleitung an die Blackroll und löst seine Faszien.

Bettina Rubow



Wer seine Bahnen bereits am Morgen im Schwimmbad absolviert, kann erfrischt und gestärkt in den Tag starten.

Foto: Daniel Perig / Pixabay



Seehotel
JÄGERWIRT
Turracher Höhe



Kraftplatz, Rückzugsort, Abenteuerspielplatz:
Im Seehotel Jägerwirt, dem **Familienhotel** direkt am Turracher See, finden Sie auf 1.763 m Seehöhe alles, was das Urlaubsherz begehrt. Lassen Sie den Alltag hinter sich und geben Sie Ihrem Körper mit dem Code „**Reisefieber**“ Ihrem Körper die Energie zurück, die er braucht.

- ➔ **Einzigartige Lage** direkt am See
- ➔ Winterwunderland mit absoluter **Schneegarantie**
- ➔ **Ski-In & Ski-Out** vor der Hoteltüre
- ➔ Auszeit mit **Mental Wellness**
- ➔ **Chill-out de luxe** im Bali-Spa
- ➔ **Familiäre Herzlichkeit** seit 1905

IHRE SCHNEEAUSZEIT

Yoga, See genießen, Bali-Spa Behandlungen, Ski-in & Ski-out – und das alles autofrei dank der perfekten Lage.

- Alle Jägerwirt Inklusivleistungen
- Pistenbutler-Programm

pro Nacht und pro Person (Kinder sind ermäßigt)
ab € 176,-



www.seehotel-jaegerwirt.at

Platz der Lebensfreude & fernöstlichen Vibes

Hot-Stone, Kobido oder Ganzkörper

Von klassisch bis trendy – welche Massage ist die richtige für mich?

In vielen Hotels und Wellness-Ressorts ist die Auswahl an Massage-Arten ziemlich groß. Doch welche passt wirklich? Das richtet sich natürlich nach persönlichen Vorlieben, Vorerkrankungen und der aktuellen Befindlichkeit. Auch die Tipps, die die Expertinnen und Experten vor Ort gerne geben, sind meist verlässlich. Dennoch kann ein gewisses Basiswissen in Sachen Massage hilfreich sein. Dann fällt die Wahl etwas leichter, gerade wenn man zuvor noch nicht allzu oft auf der Behandlungsbank gelegen hat. Wer sich etwas mehr Zeit nehmen kann, liegt zunächst mit einer bewährten Ganzkörpermassage richtig. Der Klassiker für die komplette Entspannung sorgt mit sanften Bewegungen, pflegenden Ölen und harmonischer Musik- und Licht-Begleitung für ein umfassendes Wohlbefinden für Körper und Geist. Alle, die sich langsamer an das Thema Massage herantasten wollen, können mit einer einfachen Gesichts- oder Kopfmassage beginnen, bei der bestimmte Punkte und Nerven angeregt werden und die Linderung relativ schnell zu spüren ist. Die Wirkung kann je nach Wunsch stressmindernd oder anregend ausfallen. Eine Rücken- oder Nacken-Massage hilft dabei, Verspannungen aus dem Alltag zu lockern, und eine Fuß- oder Fußreflexzonenmassage vom Profi ist für viele sowieso ein Garant für ein anhaltendes Entspannungs-Gefühl, das man sich zu jeder Tageszeit holen kann: Zum wohltuenden Start in den Tag oder zum Runterkommen vor einem schönen Abendessen oder dem Schlafengehen. Auch die „Hot Stone“- , beziehungsweise „Warmstein-Massage“ gehört inzwischen zu den Klassikern. Hier wird die Kraft aufgeheizter Steine genutzt. Behutsam werden sie auf dem Körper verteilt, man kann sich auch drauflegen, dann ist erstmal Genießen angesagt: Durch die Wärme wird die Blutzirkulation gefördert und im Verlauf der weiteren Behandlung, bei der Steine zur Massage eingesetzt werden, soll ein besonders tiefes Entspannungs-Gefühl entstehen. Das braucht allerdings seine Zeit, eine bis anderthalb Stunden sollte man dafür einplanen.

Massage und Therapie

Massage-Klassiker bleiben, aber die Wellness-Branche ist auch offen für neue Trends. In diesem Jahr sind es gleich mehrere neue Treatments, die besonders angesagt sind wie zum Beispiel die „Kobido“-Massage aus Japan oder die „Madero“-Therapie aus Kolumbien, oder auch Varianten,



Hot-Stone-Massagen bieten gerade im Winter wohlige Wärme und Entspannung. Foto: Angelo Esslinger / Pixabay



Eine Fuß- oder Fußreflexzonenmassage hilft, müde Füße zu entspannen. Foto: Adobe Stock

ten, bei denen verschiedene Techniken oder Anwendungen kombiniert werden. „Biohacking“ und Achtsamkeit sind hier die großen Themen. „Kobido“ ist eine Spielart der Gesichtsmassage, bei der die Haut gestrafft wird, um ein gesundes Antlitz zu bekommen. Bei „Madero“ werden sogenannte Problemzonen des Körpers mit Walzen aus Holz behandelt, um eine Straffung des Gewebes zu erreichen. Bei den Kombi-Techniken ist die Verbindung bewährter Massage-Technik mit therapeutischen Ansätzen im Kommen. Zur Massage kommen beispielsweise Atem-Übungen oder klingende Eindrücke mittels Klangschalen oder Gongs mit dazu. Ein Zusammenspiel, das die Entspannung vertiefen und das Körpergefühl verbessern soll. Weiterhin angesagt sind Techniken aus dem energetischen und ayurvedischen Spektrum: „Shiatsu“, bei dem der Druckpunkt zum echten Loslassen führen soll oder „Shirodhara“, der Stirnöl-Guss, der hoffentlich gegen Burn-out hilft, sind Varianten, die man in Spas mit Anspruch findet. Ebenfalls trendy bleiben die nachhaltigen Produkte, die bei der Behandlung zum Einsatz kommen. Natürliche Öle

und Düfte zum Beispiel. Gerne in Bio-Qualität oder als Eigenkreation mit Zutaten von vor Ort.

KI im Spa-Bereich

Auch vor der Massage macht die KI-Technik inzwischen nicht mehr halt. Das muss ja nicht gleich soweit gehen, wie in dem Münchner Massage-Studio, das vor kurzem Schlagzeilen gemacht hat, weil dort Roboter zur Behandlung eingesetzt werden. Aber die Digitalisierung ist auf jeden Fall schon spürbarer im Wellness-Bereich. Etwa durch Sessions, bei denen man mit Virtual-Reality-Brille in künstliche Relax-Welten eintauchen kann, um noch einen Tick mehr Wohlbefinden zu spüren, oder mit Apps zur Messung des Stress-Levels, die eine noch gezieltere individuelle Behandlung ermöglichen. Was niemals aus der Mode kommt, ist die individuelle Note der Wellness-Betriebe, und die kriegt nach wie vor nur der Mensch alleine hin. Zum Beispiel mit besonderen Treatments, die eine Referenz zur Umgebung oder zur Geschichte des Hauses bieten. Da gibt es Bier-Massagen im Frankenland, bei denen Wirkstoffe aus Gerste, Hopfen und Malz zu Wohlfühl-Faktoren werden, im „Wald-Spa“ im Bayerwald bekommt das „Waldbaden“ eine neue und wohlige Variante, oder man gönnt seinem Rücken in Südtirol eine Salz-Honig-Massage mit Schröpf-Behandlung, bei der die Entspannung kommt und die Schadstoffe gehen.

Kai-Uwe Digel



MEIN ZWEITES ZUHAUSE.

Kuschelzeit im Advent

buchbar 30.11. - 20.12.2025

1 Übernachtungen mit ¾-Schmankerlpension
inkl. allen Eibl-Brunner Inklusivleistungen
Wellness Früh-Check-In am Anreisetag ab 10 Uhr
Late-Check-Out am Abreisetag inkl. Nachmittagssnack
pro Person 1x Winterwärme-Verwöhnritual 35 Min.
(Kopf, Nacken und Hände)
Adventsgebäck zur Begrüßung auf dem Zimmer

p. P. ab € 211,-



Weihnachten
steht vor der Tür!

Jetzt Gutscheine
verschenken!

ZUHAUSE IST DA, WO DU ENTSPANNEN KANNST.



10 Gründe, warum Yoga gesund ist

Vom Achtsamkeitstraining, über Stretching und Dehnen, bis zur Resilienz

Ursprünglich wurde Yoga erfunden, um ein langes Meditieren im Sitzen zu ermöglichen. Es gibt aber viel mehr Gründe, um sich für Yoga zu begeistern. Probieren Sie Yoga einmal im Hotel aus und lassen sich inspirieren ...

Yoga gut tut, weil ...

1. ... es Achtsamkeitstraining ist. Mit Yoga geht man bewusster durchs Leben, man schätzt den Moment und kommt innerlich zur Ruhe.
2. ... man die Haltungen (Asanas) und Bewegungsabläufe (Vinyasas) so genau wie möglich und immer im Kontakt mit dem Atem ausführt. Das stärkt Körper und Geist.
3. ... weil man auf die Atemübungen im Yoga (Pranayama) auch in stressigen Situationen zurückgreifen kann, der Blutdruck sinkt, man kommt zur Ruhe.
4. ... die Rückseite unserer Beine, aber auch die Brust geweitet und gedehnt werden. Warum ist Stretching so wichtig? Die Strukturen auf der Beinrückseite sind oft durchs Sitzen verkürzt, das gleiche geschieht wegen unserer gekrümmten Haltung an der Brust, beides zieht als Schmerz in den Rücken. Intensives Stretching führt zu mehr Beweglichkeit und wirkt Verspannungen entgegen.
5. ... die Muskulatur insgesamt gekräftigt wird. Als ganz-

heitliches Training ist Yoga nie nur Dehnen oder nur Kräftigen, sondern immer beides.

6. ... das Gleichgewicht gestärkt wird. Eine gute Balance beugt Stürzen und Verletzungen vor, man reagiert schneller und flexibler. Mit Gleichgewichtsübungen wie dem „Baum“ oder dem „Krieger“ (im Ausfallschritt) stabilisiert man die Tiefenmuskulatur in den Beinen sowie in Rücken und Rumpf.
7. ... unsere Körperhaltung sich verbessert, wir strecken uns in die Höhe und lassen die Schultern sinken.
8. ... Yoga nicht gleich Yoga ist, sondern verschiedene Stile und Variationen bereithält.
9. ... der Yoga-Flow das Karussell der Gedanken stoppt. Wir werden resilienten.
10. ... Yoga mehr als Gymnastik ist. Man spürt tiefe Verbundenheit und Transzendenz.

Bettina Rubow



Gleichgewicht, Muskeln und der Kopf werden beim Yoga trainiert.

Foto: Pixabay

IHR 4* WELLNESS- & BIERHOTEL MIT BRAUEREI IN BODENMAIS IM BAYERISCHEN WALD



Wellness- und Bierhotel
Gasthof - Cafe - Brauerei



**** ADAMS BIERBRAUERTAGE

4 Tage / 3 Nächte inkl. Halbpension
Brauereiführung mit Bierprobe (Di. oder Fr.)
Bierbrot-Backmischung für Zuhause
ein Partyfass Adam Bier für Zuhause

p. P. im DZ ab € 407,-

TAGESPREIS p. P. inkl. Halbpension ab € 127,50

Hotel Adam-Bräu e.K. · Susanne Adam · Bahnhofstr. 49-53 · 94249 Bodenmais · Tel. 09924 / 94000 · hotel@adam-braeu.de · www.adam-braeu.de



Es gibt viele Hotels, aber nur einen Hochschober.

Erleben Sie alle Facetten des Winters auf der tief verschneiten Turracher Höhe.
Genießen Sie Wellness auf höchstem Niveau, Wintersportaktivitäten aller Art
und die ganz besonderen Angebote, die nur unser Hotel bieten kann:
den einmaligen Chinaturm, unseren original orientalischen Hamam
und das beheizte See-Bad.



www.hochschober.com



Hier finden Sie
aktuelle Angebote.





Pflegende Kosmetikbehandlungen geben der Haut verlorene Spannkraft zurück.

Foto: Pixabay

Wellness für die Haut

Die tägliche Pflege kann zur kleinen Wohlfühl-Einheit werden

Es ist eine Zahl, die unglaublich klingt, aber es ist Fakt: Die Haut kann je nach Körpergröße bis zu zwei Quadratmetern Fläche ausmachen. Sie ist unser größtes Organ, das täglich Höchstleistungen vollbringt. Sie schützt uns vor Umwelteinflüssen, leitet Sinneseindrücke weiter, hilft dabei, die Körpertemperatur zu regeln und unterstützt unseren Stoffwechsel etwa bei der Bildung von Vitamin D und beim Abbau von Überschüssigem über die Schweiß- und Talgdrüsen. Damit all dies problemlos ablaufen kann, verdient die Haut viel Augenmerk, was laut einer Studie des Marktforschungs-Unternehmens „Appinio“ aus dem Jahr 2023 schon viele erkannt haben. Demnach haben bereits 51 Prozent der Deutschen eine tägliche Routine für die persönliche Hautpflege. Das ist zwar eine gute Tendenz, andererseits bedeutet das aber, dass die andere Hälfte hierzulande ihrer Haut zu wenig Aufmerksamkeit schenkt. Vielleicht klappt es besser, wenn man die tägliche Hautpflege nicht als lästige Aufgabe, sondern als kleine Wellness-Einheit sieht, die einem zu mehr Wohlbefinden verhelfen kann, auch wenn es morgens, abends oder zwischendurch ein wenig Zeit kostet. Es lohnt sich ganz bestimmt, denn gerade jetzt in der kälteren Jahreszeit ist die Haut besonders gefordert: Kälte, Wind, Heizungsluft und Wintersonne zerren an ihr. Rauhe Hände, ein trockenes Hautbild oder unansehnliche Rötungen können die Folge sein. Bevor es an die Behandlung der fraglichen Partien geht, kann es schon etwas bringen, bestimmte Dinge oder Gewohnheiten wegzulassen. So gilt es, die Haut nicht noch zusätzlich zu entfetten, in dem man auf Hautprodukte mit Alkohol verzichtet und mit Reinigungsflüssigkeiten sparsam umgeht. Oft reicht es, das Gesicht

mit warmem Wasser zu reinigen und sich danach mit einem weichen Handtuch abzutrocknen. Vielleicht kann man sich so auch Peelings sparen, die die Haut mitunter zusätzlich beanspruchen. Trockene, spannende oder sichtbar beeinträchtigte Stellen auf der Haut werden mit milden Cremes auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe gemildert, hier kann beispielsweise eine sparsam aufgetragene Sheabutter viel leisten. Da diese die Hauttemperatur braucht, um geschmeidig zu werden, liefert man den betroffenen Stellen beim Auftragen automatisch eine schöne Mini-Massage mit. Morgens als gelassene Vorbereitung auf den Tag und abends zum Runterkommen von all den Ereignissen der Stunden zuvor. Gerade die Bereiche der Haut, die nur über kleinere Talgdrüsen verfügen, sind zur kalten Jahreszeit besonders empfindlich wie der untere Armbereich, die Unterschenkel und natürlich die Hände, genauso wie oft dauerhaft spröde Lippen, die überhaupt keine eigenen Talgdrüsen haben. Feuchtigkeitscremes können hier gute Dienste leisten, fühlen sich bei sehr niedrigen Temperaturen aber nicht unbedingt gut an. Fettcremes oder ähnliche Produkte sind dann eine gute Alternative.

Männer haben Nachholbedarf

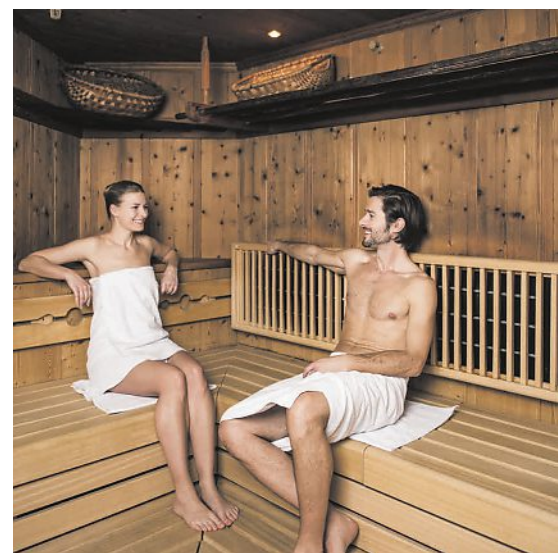
So manches Klischee bei der Hautpflege scheint offenbar zu stimmen, so ist bei der eingangs erwähnten Studie herausgekommen, dass zwar 65 Prozent der befragten Frauen regelmäßig Pflegeprodukte verwenden – bei den Männern sind es aber nur müde 38 Prozent. Da gibt es also noch ein bisschen was zu tun für die Jungs, egal ob Bartträger oder nicht. In beiden Fällen ist Care-Arbeit angesagt,

die sich dauerhaft bezahlt macht. Zur Bartpflege gehört ein Öl oder ein Balsam, das nicht nur die Haare in Schuss hält, sondern auch die Haut darunter. Dann kommt es weniger zu Schuppenbildung, die unangenehmen Juckreiz auslösen kann. Die Haut von Männern, die sich rasieren, ist durch die mechanische Reizung besonderer Beanspruchung ausgesetzt. Entsprechend gut fühlt sich danach die Anwendung einer milden Creme, eines Öls oder einer Lotion an, die die Haut wieder mit Feuchtigkeit versorgt. Dabei sollte man auf den eigenen Hauttyp achten. Man unterscheidet trockene, fettige, empfindliche und Mischhaut. Für jedes Bedürfnis gibt es die passenden Pflegeprodukte, wobei hier gilt: Weniger ist mehr. Wenn es keine besonderen Hautprobleme gibt, bekommt man gepflegte Männerhaut mit Wasser, Handtuch und einer milden Creme locker hin.

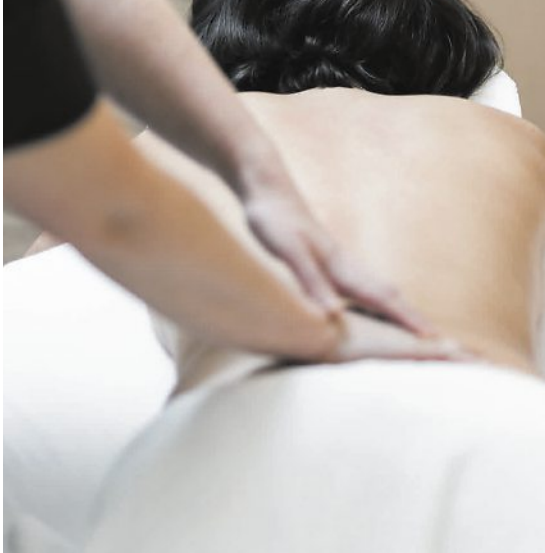
Milde Pflege für die Kleinen

Im Idealfall lernt man schon als Kind, wie wichtig die regelmäßige Hautpflege ist. Am besten tastet man sich als Eltern da spielerisch ran, zum Beispiel mit den berühmten vier Creme-Punkten auf dem Gesicht, die man nach dem Waschen auf Stirn, Wangen und Kinnbereich verteilt. Da sich der Säureschutzmantel der Haut bei den Kleinen noch in der Entwicklung befindet, eignen sich dafür besonders milde Produkte ohne Duft- und Konservierungsstoffe. Abgesehen von der täglichen Routine kann es angezeigt sein, zwischendurch mal extra zu cremen. Bei viel Sonne mit einer Sonnenschutzcreme und bei Wind und Kälte, wenn die Elemente die Haut beim Draußen-Toben fast unbemerkt streifen.

Kai-Uwe Digel



***EIN ORT DER BLEIBT.
IM HERZEN UND IN
DER ERINNERUNG.***



Winterzauber am Fuschlsee Zeit für Wellness & Wohlgefühl

Wenn leise Schneeflocken tanzen und der Fuschlsee in winterlicher Ruhe glitzert, ist der perfekte Moment für Entspannung gekommen. Im Waldhof Fuschlsee Resort erwarten Sie wohltuende Wärme, duftende Saunen und pure Erholung mit Blick auf die verschneite Landschaft.



Endlich Daheim



Hier finden Sie aktuelle Angebote

Sonne im Winter

Mit Wärme und Infrarotlicht gesund durch die dunkle Jahreszeit



Infrarotkabinen zählen mittlerweile zum Standardangebot vieler Wellnesshotels.

Foto: Adobe Stock

In der kalten, dunklen Jahreszeit ist Licht besonders wichtig. Neben der medizinischen Therapie mit Rotlicht werden Infrarotkabinen im Wellness-Bereich eingesetzt. Für die meisten Wellness-Hotels zählen sie mittlerweile zum Standardangebot. Gerade für ältere Menschen sind Infrarot-Saunen eine Alternative zur klassischen Sauna. Während eine finnische Sauna auf 80 bis 95 Grad geheizt wird, liegen die Temperaturen in Infrarot-Saunen nur bei 40 bis 50 Grad. Der Kreislauf wird dadurch wesentlich weniger belastet. Die Erholung während eines Wellness-Urlaubs ist dadurch umso intensiver. Die Wärmestrahlung unterhalb des roten Endes des Lichtspektrums in einer Infrarotsauna dringt zudem tiefer in die Haut ein. Freigänge, Tauchbecken oder Schwallbrausen sind zum Abkühlen nicht notwendig. Eine lauwarme Dusche nach der Wärmebestrahlung reicht. Während in der klassischen Sauna zwei bis drei Gänge mit Abkühlung und Ruhephasen erfolgen, wird in der Infrarot-Sauna nur ein Gang mit etwa 30 Minuten empfohlen. Es bleibt also im Wellness-Urlaub mehr Zeit für andere Anwendungen wie Massagen oder Physiotherapie, oder einfach zum Entspannen und für Spaziergänge durch die Winterlandschaft.

Trotz niedriger Temperatur wird doppelt so viel Schweiß abgesondert

Trotz der niedrigeren Temperatur wird während eines Infrarot-Saunagangs mehr als doppelt soviel Schweiß abgesondert wie in der klassischen Sauna. Der Schweiß, der durch die Einwirkung tiefgreifender Hitze entsteht, transportiert abgestorbene Hautzellen ab und verbessert

Tonus und Elastizität der Haut. Die in einer Infrarotsauna entstehende Hitze ist besonders hilfreich bei Hautproblemen wie Akne, Ekzemen und Cellulite.

Die heilsame Wirkung von Infrarotlicht entdeckte der dänische Arzt Niels Ryberg Finsen, der auf den Faröer-Inseln, nahe des Polarkreises, aufwuchs. Er erkannte die heilende Wirkung insbesondere von rotem und infrarotem Licht und entwickelte spezielle Lichttherapiegeräte. Die ersten einfachen Rotlichtlampen waren Kohlebogenlampen, die zwischen zwei Graphit-Elektroden einen brennenden Lichtbogen erzeugten. Die Wärmestrahlung wurde zur Behandlung von Hautkrankheiten und Muskelschmerzen eingesetzt. Finsen behandelte damit die damals weit verbreitete Hauttuberkulose und beobachtete die bakterienabtötende Wirkung durch die Lichtbestrahlung. Für seine Forschungen zur Lichttherapie wurde er 1903 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Seine „Finsen-Lampe“ wurde zum Standard für die Behandlung von Hauterkrankungen.

Rund 80 Jahre später brachte die Entwicklung der LED-Technik die NASA auf die Idee, mit roten Leuchtdioden das Wachstum von Pflanzen zu beschleunigen. Die LEDs wurden so optimiert, dass sie bestimmte Lichtwellenlängen und Lichtintensitäten liefern konnten, die zehnmal heller sind als das Sonnenlicht. Ohne Wärme zu erzeugen, erreichten sie eine hohe Energieeffizienz. Für lange Weltraumflüge sollte so die Versorgung der Besatzung mit eigenen Pflanzen möglich werden. Bei ihren Experimenten bemerkten NASA-Wissenschaftler auch, dass Verletzungen und Hautläsionen schneller heilten und sich positive Effekte auf die Muskeln der Astronauten bemerk-

bar machten. Heute werden sowohl Rotlichtlampen als auch LED-Infrarotlicht mit Erfolg bei der Therapie von Hautkrankheiten, Wundheilung, Muskelverletzungen, Verspannungen, rheumatischen Gelenksbeschwerden, Entzündungen und zur Behandlung bei Depressionen und Angstzuständen eingesetzt. Besonders bei der Behandlung chronischer Beschwerden hat sich die Lichttherapie bewährt. Auch bei Erkältungen mit hartnäckig festsitzendem Schleim in Nase und Nebenhöhlen hilft die durchblutungsfördernde Bestrahlung. Ein bis zweimal täglich für etwa zehn Minuten sollten bei Erkältungen Nasen, Wangenpartie und Stirn mit Rotlicht bestrahlt werden. Die Augen bleiben bei der Anwendung im Gesichtsbereich geschlossen. Eine Schutzbrille verhindert, dass Infrarotstrahlung durch das geschlossene Lid eindringen kann. Auch in der Infrarotsauna sollte eine Schutzbrille getragen werden.

Moderne Rotlichtlampen können mit bestimmten Wellenlängen, dem Nahe-Infrarotlicht bei 760 bis 1400 Nanometern, tiefer in das Gewebe eindringen und den Stoffwechselumsatz anregen. Zellen können mehr Adenosintriphosphat (ATP), einer der Hauptenergiespeicher der Zelle, produzieren. Rotlicht im Bereich von 610-760 Nanometern wirkt oberflächlich auf Haut, Narben, Schwellungen und die Haare. Schädliche UV-Strahlung wie beim Sonnenlicht gibt es bei der Rotlichtbehandlung nicht. Allerdings sollte Rotlicht nicht bei offenen Wunden oder bei Hauterkrankungen ohne ärztlichen Rat angewendet werden. Auch bei der Einnahme lichtempfindlicher Medikamente oder in der Schwangerschaft sollte Rücksprache mit dem Hausarzt oder Hausärztin gehalten werden.

Rotlichttherapie stärkt das Immunsystem

Bei der „Low-Level-Lasertherapie“, auch „Kaltlichttherapie“ genannt, wird Licht einer bestimmten Wellenlänge, das nicht so viel Wärme erzeugt, zur Förderung der Zellregeneration und der Schmerzlinderung eingesetzt. Die Kaltlichttherapie könne das Absterben von Gewebe verhindern und Schmerzen und Entzündungen lindern, sagt Dr. Michael Hamblin, Professor für Dermatologie an der Harvard Medical School und weltweit anerkannter Experte für die Rotlichttherapie. Stammzellen seien besonders empfänglich für die Wirkung von Licht und könnten zur Differenzierung und Vermehrung angeregt werden. Besonders zur Behandlung von Neurodermitis wird die UVA-1-Kaltlichttherapie eingesetzt. Sie ist eine Alternative zur ständigen Verabreichung von Cortison-Präparaten. Ein positiver Nebeneffekt ist die Steigerung des Vitamin-D-Spiegels, der zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Ein weiteres Einsatzgebiet ist die Behandlung der stark entzündlichen Schuppenflechte.

Bevor wieder das sprichwörtliche Licht am Ende des Tunnels erscheint, ist das künstliche Licht mehr als nur ein Hoffnungsschimmer. Ein Wellness-Urlaub mit Infrarot-Behandlung kann daher der Anfang eines neuen, besseren Lebens bedeuten.

Wolfram Seipp



Schlosshotel Kitzbühel

THE SPA MOMENTUM



Welcher Winter
darf's für Sie sein?

**EIN WINTER,
ZWEI WELTEN.
MANCHMAL AM
SELBEN TAG.**



Der schnelle
Auf Skiern. Rasant über die Streif brettern.



Der langsame
Im Momentum Spa. Im Pool, in der Sauna.

Im Schlosshotel Kitzbühel findet beides seinen Platz.

Für Ihr Wintermomentum

www.schlosshotel-kitzbuehel.com



Das Hahnenkammrennen in Kitzbühel ist längst Kult geworden.

Fotos: Adobe Stock

Auf der Streif einmal live dabei

Jubeln, Bangen, Mitfiebern – das Hahnenkammrennen in Kitzbühel

Sich auf einem derart steilen Hang fast senkrecht in die Tiefe zu stürzen, kostet selbst die Besten Überwindung. „I fahr do ned runter“, soll Ski-Legende Franz Klammer gesagt haben, als er 1973 zum ersten Mal oben am Starthaus stand. 3,3 Kilometer Vollgas-Schussfahrt mit Gefälle von bis zu 85 Prozent, Kamikaze-Sprüngen ins Nichts und ein Renntempo wie auf der Autobahn. Für die „Streif“ braucht es nicht nur Muskeln, sondern auch Nerven aus Stahl. Ende Januar ist es wieder soweit. Das Hahnenkammrennen (23. bis 25. Januar) in Kitzbühel ist eine der spektakulärsten Sportveranstaltungen der Welt. Besonders die Abfahrt auf der Streif ist wegen ihrer Schwierigkeit berühmt-berüchtigt. Seit 1931 finden am Hahnenkamm Rennen statt, seit 1967 zählt die Abfahrt zum Weltcup. Wer die Streif bezwingt, hat den Gipfel des alpinen Sports erreicht und schreibt Geschichte, so wie Toni Sailer, Franz Klammer, Didier Cuche oder Hermann Maier. Wenn die Elite der alpinen Rennläufer bei der Abfahrt an den Start geht, fiebern Zehntausende Fans vor Ort mit, darunter zahlreiche Prominente. Hollywoodstar Arnold Schwarzenegger ist seit Jahren Stammgast. Selbst Nicht-Skifahrer sind fasziniert vom „Mythos Streif“ und verfolgen – zwischen Schauern und Bewunderung – am Fernseher, wie die Athleten den Berg herunterrasen. Vier-

hundertfünfzig Millionen Zuschauer aus über hundert Ländern sind am Bildschirm dabei. Jedes Jahr Mitte Januar verwandelt sich die 8000-Einwohner-Stadt Kitzbühel in Tirol in den Nabel der Wintersportwelt. Auch 2026 wird es wieder drei Wettbewerbe geben: den Super-G am Freitag, 23. Januar, die Abfahrt auf der Streif am Samstag, 24. Januar, und den Slalom am Ganslernhang am Sonntag, 25. Januar. Die Abfahrt am Samstag ist der ebenso gefürchtete wie verehrte Höhepunkt der Renntage. Schon beim Start geht es brutal steil los. Die Fahrer schießen direkt auf die berühmte Mausefalle zu, wo sie über 85 Prozent Gefälle rund 60 Meter weit springen. Nach der Landung ist höchste Konzentration gefragt, es folgt sofort die 180-Grad-Kurve ins Karussell. Dann wartet der Steilhang, die eisigste Stelle der Strecke. Wer zu langsam ist, verliert Zeit, wer zu schnell ist, landet im Fangzaun. Mit über 100 Stundenkilometer rauschen die Fahrer weiter in den Übergang, wo jedes Hundertstel zählt, um den Schwung ins Flachstück mitzunehmen. Über die Alte Schneise und die Seidlalm geht's zum nächsten Highlight, der Hausbergkante. Bei rund 120 Stundenkilometern müssen die Ski schon im Sprung gedreht werden. Wer zu spät reagiert, verliert Schwung und damit jede Siegchance. Es folgt die gefürchtete Traverse, eine heikle Querpassage, bei der die richtige Linie

über vordere oder hintere Plätze entscheidet. Im Zielhang heißt es „nur noch“ laufen lassen – bis zu 140 Sachen. Nach 3,3 Kilometern, 860 Höhenmetern und knapp zwei Minuten Vollgas ist alles vorbei. Wer hier heil und schnell unten ankommt, der wird von den jubelnden Zuschauer wie ein Gladiator gefeiert.

Nach den Rennen verwandelt sich die Innenstadt in eine einzige Après-Ski-Party: Stände mit Tiroler Schmankerln, Live-Musik im Stadtpark, DJs und Radiostudios in den Gassen. Besonders die Fans aus der Schweiz und den USA sind berühmt dafür, Farbe ins Geschehen zu bringen, mit fantasievollen Kostümen, läutenden Kuhglocken und wehenden Fahnen.

Tickets und Anreise

Zum Rennen hin wird der Bereich um die Strecke großzügig eingezäunt und ist nur noch mit Eintrittskarten zugänglich. Wer live dabei sein will, sollte früh planen. Tickets für den Stehbereich gibt es seit August ausschließlich online unter www.hahnenkamm.com. Bei Redaktionsschluss waren noch Karten für das Abfahrtsrennen erhältlich. Die Abfahrt zieht zwischen 40.000 und 50.000 Zuschauer an, zu Super-G und Slalom kommt die Hälfte. Die Preise liegen zwischen 35 und 45 Euro für den all-

gemeinen Bereich. Die begehrten Tribünenplätze und VIP-Zonen sind schon frühzeitig ausverkauft und kosten deutlich mehr (zwischen 190 und 380 Euro). Tipp: An den drei Trainingstagen vor dem Rennen (Dienstag bis Donnerstag ab 11.30 Uhr) ist der Eintritt frei. Jeder kann ein bisschen Weltcup-Luft schnuppern, ohne Ticketdruck oder Gedränge.

Im Kitzbüheler Zentrum einen Parkplatz zu finden, ist wegen der vielen Straßensperren fast unmöglich. Die Anreise ist trotzdem gut organisiert. Es gibt kostenlose Großparkplätze in den Nachbarorten Oberndorf oder Kirchberg mit Shuttle direkt zum Veranstaltungsgelände. Möglich ist auch der Parkplatz „Kitzbühel Süd“, von dort läuft man 20 Minuten. Eine Alternative ist auch der Zug. Der Bahnhof Kitzbühel-Hahnenkamm liegt nur einen Katzensprung von der Rennstrecke entfernt.

In Kitzbühel zu gewinnen, ist etwas Besonderes, nur vergleichbar mit einer Goldmedaille. „Es ist einfach die herausforderndste Abfahrt von allen“, erinnert sich Franz Klammer, der die Streif viermal gewann, im Kinofilm „Streif – One Hell of a Ride“ von 2017. „Mich hat es heruntergebeutel von oben bis unten. Ich hätte nie gedacht, dass ich Bestzeit fahre.“

Susanne Hauck

Für die Streif braucht es Nerven aus Stahl.



¡THIS WINTER? Zell am See.

Upside Down Town Hotel – Neue Post

Winterträume werden wahr.
Im Upside Down Town Hotel – Neue Post.

Ski in. Ski out. Chill on.
Tagsüber auf die Piste – danach Sauna, Whirlpool & City-Vibes.

Ausgezeichnet vom Falstaff Hotelguide.
Urbaner Chic. Alpine Coolness.

Winter-Deal

15% Vorteil für Direkt-Bucher

*gültig bis 20.Dezember, März und April



**NEUE
POST**
Upside
Down Town
Hotel

Schlemmen am Hochkönig: Einkehrschwünge vom Feinsten

Die Skipisten zu Füßen des Hochkönigs sind schon ein Genuss. Doch die „Kulinarischen Königstouren“ setzen dem Skitag die Krone auf. Appetitanregend sind teilnehmende Hütten, die sich trotz modernem Look bestens in die Kulisse einfügen.



Die Skihütte Deantnerin setzt auf Gourmetküche und sieht mit dem vielen Holz auch so richtig gemütlich aus.

Foto: Andrew Phelps

Fern(/)sehn: Das steht auf der in die XXL-Glasfront integrierte Terrassentüre, wenn der Blick aus der „Tom Almhütte“ über das weite Bergpanorama schweift. Wie wahr! Diese Aussicht könnte jedenfalls locker als Kulisse für jeden Heimatfilm erhalten. Über all dem wacht Mops-Dame

Chouquette: in Präsenz oder als großes Portrait auf Türen, Kissen und Bildern. In dem 2018 eröffneten Bergrestaurant oberhalb von Maria Alm im Salzburger Land gibt es noch weitere Wow-Momente: ausrangierte, hölzerne Liftsessel an der Bar, eine alte Weinpresse, ein Friseurstuhl, legere Sitzcken und das auf 20 Metern Länge zu öffnende Glasdach, das Besitzer Tom Schwaiger als „modernes Cabriosystem“ bezeichnet. Apropos Cabrio: Damit respektive mit anderen Autos kommt man nicht hinauf zur Hütte. Lediglich zu Fuß, mit der mitten in Maria Alm startenden Natrun-Gondelbahn oder mit Touren-Ski.

Mit denen geht es nach einem schnellen Morgenkaffee auf der Hüttenterrasse – für eine weitere Besichtigung des mit Architekturpreisen überhäuften Gebäudes kommen wir später wieder – los. Auf zur Königstour, von der nicht wenige sagen, sie sei nicht nur die schönste im Skiverbund Ski amadé, sondern gar in ganz Österreich. Was die Kulisse anbelangt, stimmt das womöglich. Auf der ausgeschilderten Route, die sechs Gipfel, 35 Pistenkilometer und 7.500 Höhenmeter umfasst, haben Skifahrer stets den gegenüberliegenden 2.941 Meter hohen Hochkönig im Blick. Wie ein riesiges Wahrzeichen prägt er die Landschaft. Doch so tough, wie sich seine schroffen Felswände geben, ist die Skischaukel zwischen Maria Alm, Dienten und Mühlbach nicht. Im Gegenteil.

Hochkönigs Winterreich, wie sich das insgesamt 120 Pistenkilometer umfassende Skigebiet vermarktet, ist weniger etwas für Cracks mit Hang zum Steilhang als für Genießer. Dank breiter, sonnenverwöhnter Abfahrten im überwiegend blauen und roten Bereich, dank

komfortabler Sessel- und Gondelbahnen und dank jeder Menge Einkehrmöglichkeiten. Und die heben sich alpenweit wirklich ab, haben doch die meisten nichts mit dem 08/15-Look und/oder dem unpersönlichen Selbstbedienungscharakter zu tun. Eher mit Stil, Ästhetik, Design. Die „Tom Almhütte“ ist nicht das einzige Beispiel. Ein weiteres: die „Deantnerin“, direkt an der Bürglalmabfahrt oberhalb von Dienten (im Dialekt: Deanten). Die auf rund 1.100 Höhenmetern gelegene Hütte mit den Hauptbaustoffen Holz und Glas lässt sich mit dem Dreiklang „traditionell, gemütlich, urban“ gut beschreiben. Was wie ein Widerspruch klingt, kommt bei den maximal 100 Gästen im Inneren, plus nochmal einigen auf der Sonnenterrasse, extrem gut an. Das liegt neben dem Top-Ausblick auf das Hochkönig-Massiv auch an der Top-Küche.

Da ist unbedingt eine Kostprobe fällig. Raus aus den Ski, rein in die Terrassensitzecke. Eine freundliche Bedienung serviert fein garniertes Lachstatar, dazu wird ein Ramazzotti Rosato gereicht. Geht quasi automatisch, sobald man sich als „Genusszeit“-Kunde zu erkennen gibt. So nennt sich eine von vier Kulinarik-Touren, die seit wenigen Jahren entlang der „Königstour“ führen. Der Clou: Auf jeder Hütte erwartet den Gast ein anderes Gericht eines aufeinander abgestimmten Drei- bis Vier-Gänge-Menüs. Die einzelnen „Kulinarischen Königstouren“ unterscheiden sich dabei in ihren gastronomischen Themen: Bei der „Heimatliebe“-Tour können sich Wintersportler auf klassisch österreichische Spezialitäten freuen, wie etwa Brezensuppe, Ripperl mit Beilagen oder Mohnstreuselkuchen mit Zwetschgenröster. Es gibt auch eine vegetarische Variante und – heuer neu – die „kulinarische Königstour in Pink“, die zugunsten der Pink Ribbon Aktion der Krebshilfe Salzburg ins Leben gerufen wurde. Hier werden Vor-, Haupt- und Nachspeise in verschiedenen Hütten in pinker Farbe eingefärbt.

Den dritten Gang gibt's auf der dritten Hütte

Die „Genusszeit“ ist die Premiumvariante. Was sich nach einigen schönen Abfahrten an der nächsten Station, der „Steinbockalm“, bestätigt. Hier oben wird, mit Blick auf das ebenso beschauliche wie bei Prominenten à la Barbara Schöneberger beliebten Hinterthal, Bouillabaisse mit Garnele, Lachs, Kabeljau und Miesmuscheln kredenzt. Dazu wird ein Glas Weißwein gereicht, wahlweise auch, wie an allen Stationen, ein antialkoholisches Getränk. Was es für alle gibt – schließlich ist Samstag und Live-Musik respektive DJ-Tag auf der modernen Alm: chillige Beats aus den Lautsprechern. „Café de la Mar“ in den Alpen. Auch wenn es „erst“ 14 Uhr ist, tanzen die ersten Gäste vor den Lautsprechern. Andere wippen, im Loungebereich werden Sektkübel gereicht. Das Leben kann herrlich sein!

So sehr man jetzt versumpfen könnte, es wartet der dritte Gang auf der dritten Hütte. Der Einwand, dass doch niemand soviel an einem Tag essen könne, lässt sich kontern. Allein, weil man sich zwischen den Mahlzeiten ja ausgiebig bewegt. Dennoch ist es gut zu wissen, dass sich



Sieht köstlich aus – schmeckt auch so: Kaiserschmarrn ist Pflichtprogramm auf den Berghütten.

Foto: Hochkönig Tourismus

die „Kulinarischen Königstouren“ auch auf mehrere Tage aufsplitten lassen. Vorspeise am Montag, Hauptspeise am Dienstag und Dessert am Mittwoch? Kein Problem, das Angebot gilt die ganze Saison.

Also schnell Pisten runter, Bahnen hoch, und zusehen, den letzten Lift um 16 Uhr hinauf zur „Tom Almhütte“ zu bekommen. Check. Während Gäste am Nachbartisch aus der Karte wählen, zum Beispiel Pinzgauer Nidei aus Kartoffelteig mit Sauerkraut und Speck oder Erdäpfel-Muas mit Zwetschgen, zücken wir einfach nur unsere Spezialkarten. Ein Blick des Personals – und wenig später erfreuen wir uns an cremiger Mousse. Bei der gilt ebenfalls das Hüttenmotto „Brutal regional“. Sprich, beim Einkauf wird heimischen Produkten konsequent der Vorzug gegeben: Fleisch vom ansässigen Biobauernhof oder Eis aus Schafsmilch aus dem Salzkammergut. Und auch der Sekt für den Sundowner, der hier „Tom Sprudel“ heißt, wird in zwei örtlichen Weingütern angebaut. Da schmeckt es gleich noch besser! Kein Wunder, dass es jetzt besonders beschwingt über den letzten Skihang hinunter nach Maria Alm zurück geht.

Weitere Informationen

Es gibt mehrere „Kulinarische Königstouren“, darunter die „Heimatliebe“ (3 Gänge auf der „Karbachalm“, „Wastlalm“ und „Bürglalm“ oder „Bründlstadl“) oder die „Genusszeit“ auf den Gourmethütten „Deantnerin“, „Steinbockalm“ und der „Tom Almhütte“ sowie wahlweise anderen Hütten. Gut zu wissen: Die genauen Menüs wechseln von Jahr zu Jahr, ebenso die Reihenfolge der Hütten. Diese Infos (ebenso wie die aktuellen Preise) finden sich auf www.skiamade.com und www.hochkoenig.at

Christian Haas



Die Tom Almhütte besticht mit ihren vielen Panoramafenstern und der massiven Holzbauweise. Foto: Edertom GmbH



lenkerhof
gourmet spa resort



RELAIS &
CHATEAUX

Die kulinarische Oase an der Lenk
im Herzen des Berner Oberlands.



Gourmet-Gastronomie



7sources beauty & spa



www.lenkerhof.ch



5-Sterne-Wohlfühlklima



Wie ein Adler fühlen sich die Passagiere im „First Glider“.

Foto: Jungfrau Region Tourismus AG

Das Gletscherdorf Grindelwald ist die perfekte Basis, um die Winterangebote wahrzunehmen.
Foto: Jungfrau Region Tourismus AG

Grindelwald: Aufragende Gipfel, aufregende Eiskunst

Das malerisch gelegene „Gletscherdorf“ ist die ideale Basis, um Angebote wie die superlangen Schlittenabfahrten bis zum World Snow Festival Mitte Januar wahrzunehmen

Eiger, Mönch und Jungfrau: Dieses Gipfeltrio kennt die ganze Welt. Kein Wunder also, dass neben Europäern auch reihenweise Japaner, Südkoreaner, Inder und Nordamerikaner ins Berner Oberland pilgern, um die legendären (Fast-)Viertausender zu bestaunen. Am besten können sie das von Grindelwald aus oder, noch erhabener, mithilfe der 1912 eröffneten Jungfraubahn. Die zuckelt von der Kleinen Scheidegg hinauf zum 3.450 Meter hohen Jungfraujoch, Beiname „Top of Europe“. Top gestaltet sich neben der waghalsigen Streckenführung und Europas höchstgelegenen Bahnhof auch die touristische Infrastruktur in den Etagen darunter. Neben dem über 200 Pistenkilometer umfassenden Zwei-Täler-Skigebiet gilt das vor allem für das knapp 4000 Einwohner zählende „Gletscherdorf“, das sich Ende des 19. Jahrhunderts als einer der ersten Alpenorte überhaupt dem Wintertourismus öffnete. Die Gründe lagen und liegen vor der Haustür – und auf der Hand. „Vor allem im Winter ist Grindelwald magisch“, findet Isabelle vom Dahl. „Der Schnee verwandelt die Region in eine wahre Winterwunderwelt.“ Obendrauf kommt noch eine Kunstwunderwelt. Die jedenfalls verspricht das von der 28-Jährigen organisierte World Snow Festival, das 2026 zum 41. Mal stattfinden soll – zwischen dem 19. und 24. Januar, bei freiem Eintritt und mittendrin im „Eigerdorf“.

Konkret sind die aus Deutschland, China, Italien und anderen Ländern anreisenden Künstlerinnen und Künstler auf dem Bärplatz und dem „Eiger+ Nordwandplatz“ zugange, wo sie 3,5 mal 3,5 Meter große Schneeblöcke in Fantasiewerke verwandeln – mit Sägen, Pickeln, Spachteln und Feilen. „Wenn das Dorf schön verschneit ist – wie im letzten Jahr – und man die Teams bei der Arbeit beobachten kann, entsteht eine wunderbare,

stimmungsvolle Atmosphäre“, so vom Dahl, die 1997 im Sauerland fern der Alpen geboren wurde, aber dank (groß-)elterlicher Verbindungen in die Schweiz in nahezu allen Ferien nach Grindelwald kam. Hier arbeitet sie seit sechs Jahren im Eventbereich und organisiert unter anderem das World Snow Festival. „Was mir dabei besonders gut gefällt, ist, dass sich die Entwicklung der Skulpturen Tag für Tag verfolgen lässt, bis am Ende feinzisierte Fabelwesen, Bergkulissen und Riesengesichter entstehen.“ Was wohl diesmal herauskommt? Überraschung! Fest steht nur, dass die Werke zum Motto „Mythen und Legenden“ passen müssen und „neben den zehn Skulpturen im Ortskern drei auf dem Männlichen als Erweiterung des Events erstellt werden.“ Dabei gilt der Weg dort hinauf zum eigenen Event, liegt doch die Bergstation auf 2225 Metern Höhe, was bei gutem Wetter spektakuläre Aussichten garantiert.

Die Eisskulpturen werden zum Abschluss farblich beleuchtet

Bei der Abschlusszeremonie am 23. Januar 2026 stehen schließlich die Bildhauerinnen und Bildhauer im Fokus, wenn deren Werke farblich beleuchtet und beurteilt werden. Und das gleich im Doppelpack, wie vom Dahl erklärt: „Zum einen bewerten die Künstler ihre Skulpturen gegenseitig. Eine zweite Rangliste repräsentiert die via Umfrage ermittelten Publikumsbeliebte.“ Die lassen sich, gute Witterung vorausgesetzt, auch in den Folgetagen bewundern, ein beliebtes Ziel beim ohnehin beliebten Dorfbummel. Der kann angesichts der vielen Geschäfte, Cafés und Raclette- wie Fondueverlockungen durchaus länger dauern. Kunstsinnige steuern hingegen die Reformierte Kirche aus dem 18. Jahrhundert an – Stichwort schöne Rundbogenfenster und eine dekorativ

bemalte Decke – oder erkundigen sich nach Ausstellungen und Kursen der Künstlergemeinschaft „Gilde Schweizer Bergmaler und Bergmalerinnen“.

Das „Velogemel“ ist eine Grindelwalder Erfindung

„Ich empfehle aber meistens einen Trip auf einen unserer Ausflugsberge“, sagt vom Dahl. Schließlich ist rund um Grindelwald für jeden Outdoorgeschmack etwas dabei, von den Skipisten am Männlichen oder am First (wo zudem die atemberaubende Aussichtsplattform „First View“ lockt) über Winterwanderwege bis hin zum zehn Kilometer umfassenden Loipennetz. Auf ein Zehnfaches kommt hingegen das Schlittelwegenetz mit seinen über zwei Dutzend Strecken in sämtlichen Schwierigkeitsgraden und Längen. Eine davon ist „Big Pintenfritz“. „Mit der Firstbahn geht es rauf auf rund 2.150 Meter Höhe, wo sich ein zweieinhalbstündiger Fußmarsch Richtung Faulhorn anschließt. Eine knapp 15 Kilometer lange Abfahrt entschädigt jedoch für alle Mühen.“ Rasant Rodler schaffen die Strecke in 30 Minuten. Vorausgesetzt, sie widerstehen den Verlockungen am Wegesrand, darunter „Anja's Skibar“ und das „Rasthysi“. Fritz Bohren alias Pintenfritz gelang das selten. Man erzählt sich, dass der einstige Wirt des „Faulhorn-Restaurants“ nur allzu gern nach dem Schlitteln in einer der Pinten hängengeblieben sei. Daher der Name ...

Wenn auch nicht dafür: Der Mann gilt in der Region als Legende, eine andere ist der Velogemel. Dieser einspurige, lenkbare Sportschlitten – vergleichbar mit einem Fahrrad aus Holz, das Kufen anstelle von Rädern besitzt – ist eine Grindelwalder Erfindung und wird nirgends sonst in der Schweiz verwendet. Einige Einheimische fahren damit immer noch ins Dorf, Kinder benützen



Das Velogemel gibt es nur im Grindelwald – hier werden dafür sogar Wettkämpfe durchgeführt.
Foto: Jungfrau Region Tourismus AG



Internationale Eiskünstler gestalten beim World Snow Festival filigrane Skulpturen aus Eis.
Foto: Jungfrau Region Tourismus AG

ihn für den Schulweg. Als Unikum werden sie in alle Welt verkauft oder an Urlauber vermietet. Es gibt sogar eine jährliche Weltmeisterschaft, diesmal werden am 8. Februar auf der Bussalp neue Champions gekürt. Gut zu wissen: Bei der launigen Veranstaltung darf jeder mitmachen, im Gegensatz zur Internationalen Curlingmeisterschaft von Grindelwald zwei Wochen zuvor. Bei der „Bull-Trophy“ kämpfen 24 internationale Teams um

den Titel. Einen anderen Titel erwarben sich die Grindelwalder im Übrigen 2024, als User der weltgrößten Reisepattform Booking.com den Ort gar in die Top fünf der gastfreundlichsten Reiseziele wählten – und das weltweit. Das sorgt womöglich für einen weiteren Schub, so wie es bei der Eröffnung des Mammutprojekts V-Bahn im Jahr 2020 gelang. Dabei entstanden zwei Seilbahnen, ein Terminal als Talstation sowie eine

moderne Bergstation samt Anschluss an die historische Jungfraubahn. Kurz: eine Top-Verbindung aus Alt und Neu.
Christian Haas

Weitere Informationen

grindelwald.swiss/de/entdecken/events/detail/world-snow-festival.html



DER KAPRUNERHOF
ALPINES LEBENSGEFÜHL



Erleben Sie Winterzauber im Kaprunerhof am Fuße des Gletscherskigebietes Kitzsteinhorn!

Perfekte Lage nahe den Skipisten, stilvolle Zimmer und erstklassige regionale Kulinarik erwarten Sie. Entspannen Sie nach einem aktiven Tag in unserem Spa mit Sauna und beheiztem Außenpool. Genießen Sie familiäre Atmosphäre, herzlichen Service und unvergessliche Wellnessmomente inmitten der beeindruckenden Bergwelt Kaprun. Ihr Winterurlaub, wie er sein sollte!

Hotel Der Kaprunerhof GmbH

Schulstrasse 21 | 5710 Kaprun, Salzburger Land | hotel@kaprunerhof.at | 0043 (0)6547 7234 | www.kaprunerhof.at



Das Auge isst mit und wenn die Gerichte auch noch vitaminreich sind – umso besser.

Gourmetküche statt Fastfood

Im Urlaub auf die besten Vitaminquellen setzen

Im Winter wird unser Immunsystem herausgefordert. Die kalte Jahreszeit mit ihren sinkenden Temperaturen, Nässe und Kälte ist prädestiniert für Erkältungsviren und grippale Infekte. Dagegen schützt eine gute Versorgung mit Vitaminen. Im Alltag kommt das Kochen oft aus Zeitgründen ein wenig zu kurz. Im Urlaub freuen sich viele darauf, auch bei der Ernährung bewusst hinzuschauen. Die Wellness-Hotels stellen sich mit ihrer regionalen und frischen Küche darauf ein und bieten vitaminreiche gesunde Gerichte. Bei den Bestellungen kann man dann noch gezielt auf eine passende Auswahl achten: Vitamin C (Ascorbinsäure) gilt als das wichtigste Vitamin, um den Körper gegen Erkältungsviren zu wappnen. Es ist wichtig für viele Stoffwechselprozesse und schützt den Körper vor freien Radikalen. Vitamin C kräftigt das Bindegewebe, unterstützt die Bildung der Hormone und sorgt für eine verbesserte Aufnahme von Kalium und Eisen im Körper.

Die besten Quellen dafür sind Zitrusfrüchte, rote Paprika, Brokkoli, Kiwi und Äpfel. Als saisonales Gemüse besonders geeignet ist Rosenkohl, der reichlich Vitamin C enthält und obendrein kalorienarm ist. Schon 100 Gramm dieses Gemüses reichen, um die tägliche Vitamin-C-Dosis zu decken.

Als Augenvitamin gilt Vitamin A, weil es hilft, Lichtreize für das Gehirn zu verarbeiten. Gerade im Herbst hilft es, die Sehfähigkeit in der Dämmerung zu stärken.

Es ist außerdem zuständig für das Gewebewachstum, stärkt die Immunabwehr und die Schleimhäute. Vitamin A sowie dessen Vorstufe Beta-Carotin ist vor allem in Innereien enthalten, aber auch in Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Brokkoli, Möhren, Rote Beete, Eiern und Milchprodukten.

Vitamin E dient als Radikalfänger und schützt die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen von außen, indem es die Zellmembranen stabilisiert. Es sorgt außerdem für einen funktionierenden Fettstoffwechsel. Vitamin E findet sich in pflanzlichen Ölen, sowie Nüssen, Avocados, Eigelb, Butter und fettreichen Fischen.

Vitamin-D-Präparate in der dunklen Jahreszeit

Vitamin B1 stärkt unsere Nerven und fördert den Stoffwechsel von Kohlenhydraten. Es findet sich vor allem in Vollkornprodukten, in Hülsenfrüchten, Naturreis, Sonnenblumenkernen, Fleisch, Fisch und Gemüse. Das Vitamin verändert sich allerdings in Verbindung mit Hitze und Sauerstoff, sodass der Gehalt je nach Verarbeitung, stark schwankt. Im Winter, wenn es dunkler ist, fehlen unserem Körper die Sonnenstrahlen, die dafür sor-



Gesunde Smoothies frisch zubereitet für einen Vitaminkick im Wellnesshotel. Foto: Pixabay

gen, dass das Vitamin D zu 80 bis 90 Prozent vom Körper selbst hergestellt wird. Nur bis zu 20 Prozent nehmen wir über die Nahrung auf. Dabei ist Vitamin D strenggenommen ein Hormon, das Knochen, Muskeln und Immunsystem stärkt. Zwar ist Vitamin D in fettreichen Fischarten, Eigelb und Pilzen enthalten, allerdings reicht die Nahrung in der dunkleren Jahreshälfte nicht. Empfohlen wird deshalb, Vitamin-D-Präparate einzunehmen.

Weitere Mikronährstoffe unterstützen unser Wohlbefinden. Eine ausreichende Zufuhr an verschiedenen B-Vitaminen (Thiamin, B2, Niacin, B6, Biotin, B12) unterstützt die Nervenfunktion. Vitamin B6 sorgt für psychisches Wohlbefinden, ebenso wie Vitamin B9, die sogenann-





Foto: Adobe Stock

te Folsäure. Stabile Eisen- und Vitamin-C-Spiegel sorgen dafür, dass wir nicht ermüden. Diese Nährstoffe sind in typischen Wintergemüsen wie Grünkohl, Rote Beete oder Wirsing enthalten.

Smoothies als Booster für die Gesundheit

Bei Obst befinden sich die Vitamine meist direkt unter der Schale, sodass dieses möglichst ungeschält verspeist werden sollte. Sowohl Obst als auch Salat und Gemüse sollten rasch gegessen werden, weil sich Vitamine und Nährstoffe im Lauf der Zeit abbauen. Deswegen heimische und saisonale Arten bevorzugen.

Gemüse sollte erst kurz vor dem Verzehr gekocht werden und leicht knackig bleiben, um möglichst viele Vitamine zu erhalten. Eine Ausnahme sind Kohlsorten. Sie enthalten Ascorbigen, eine Vorstufe des Vitamin C, welches erst beim Kochen gespalten wird. Außerdem sollte man etwas Öl, Butter oder Sahne zugeben, damit fettlösliche Stoffe wie Vitamin E und Beta-Carotin vom Körper aufgenommen werden können.

Um Vitamine zu uns zu nehmen, sind Smoothies aus frischem Obst und Gemüse bestens geeignet. In vielen Wellness-Resorts werden regelrechte Smoothie-Kuren angeboten.

Dazu werden aus Obst und Gemüse cremige Pürees hergestellt. Im Gegensatz zu Säften enthalten Smoothies alle Bestandteile der Früchte. Für grüne Smoothies werden die Blätter von Kräutern oder Gemüse zusammen mit Früchten verarbeitet. Sie enthalten weniger Zucker und dafür mehr Mineralstoffe und Ballaststoffe als reine Fruchtsmoothies. Die grünen Blätter liefern Vitamine, Aminosäuren, Spurenelemente, ätherische Öle, essentielle Fettsäuren, Enzyme und sekundäre Inhaltsstoffe wie Carotinoide, Saponine, Phytosterine und Polyphenole.

Das Besondere an grünen Smoothies ist, dass man mit ihnen mit Genuss ausreichende Mengen an grüner Rohkost zu sich nehmen kann. Beim Kochen werden hingegen Inhaltsstoffe zerstört und bei Salaten werden die Blätter beim Kauen nicht so fein zerkleinert, dass sie vollständig verwertet werden können. Durch das Pürieren werden die Inhaltsstoffe gut aufgeschlossen, ohne dass sie Schaden nehmen.

Peter Bierl

Immunbooster-Smoothies

Eine grüne Variante besteht aus etwa 30 Gramm Salat und 15 Gramm Mangold, die klein gezupft werden, dazu einen halben Apfel, ein kleines Stück Banane, zwei Teelöffel Zitronensaft, einen Teelöffel Honig und eine Prise Vanille in den Mixer geben und pürieren.

Ein weiterer grüner Smoothie lässt sich aus je 50 Gramm Spinat und Grünkohl, einem kleinen Apfel, zwei frischen Feigen und 350 Milliliter stillem Wasser zubereiten. Grünkohl und Spinat waschen, Apfel und Feigen entstielen, in Stücke schneiden und zusammen mit Grünkohl und Spinat in den Mixer geben und mit Wasser auffüllen.

Fruchtig-süß und sehr gehaltvoll ist hingegen eine Variante aus Apfelstücken, Bananenscheiben, Tiefkühl-Beeren, geschältem Ingwer und frisch gepresstem Orangensaft. Dazu werden etwas Honig, Mandelmus, Orangensaft und Mandelmilch gegeben. Die Mischung wird drei bis vier Minuten auf höchster Stufe gemixt, bis der Smoothie gleichmäßig und glatt püriert ist. Vor dem Servieren noch mit einem Minzblatt garnieren.

Peter Bierl



Erholung in Sicht!

Adventsmagie 5 = 4

5 Nächte | 04.12.2025 – 26.12.2025
ab € 540,- pro Person

Magische Momente im Lichterglanz –
bleiben Sie 5 Nächte, zahlen Sie nur 4

Wenn draußen der Trubel der Vorweihnachtszeit beginnt, ist es an der Zeit: entfliehen Sie dem Trubel: Stimmungsvolle Adventsmärkte, der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln, wärmende Wellnessmomente, echte Entschleunigung und eine geschenkte Nacht erwarten Sie bei uns.

Genießen Sie den Zauber der Vorweihnachtszeit – eine Nacht schenken wir Ihnen!

Umgeben von der majestätischen Salzburger Bergwelt glänzt die Ferienwelt Kesselgrub in Altenmarkt, Zauchensee, in neuem Licht. Ob Sommer oder Winter – hier warten unvergessliche Momente.

Während die Kleinen toben, genießen Erwachsene pure Erholung im exklusiven Panorama-Mountain-Adult-Spa.

Direkt vor der Tür locken Skifahren, Langlaufen und Winterwandern und unzählige Erlebnisse. Jeder Tag wird hier zum besonderen Erlebnis für alle Generationen.

Das Komplettangebot für die ganze Familie:

- Lichtdurchflutetes großes Hallenbad zum Schwimmen ins Freie
- 5 Wasserrutschen und kleiner Wasserspielpark
- Baby- & Kleinkinderbecken
- Family und extra Adult Spa mit Panoramablick
- Kinderbetreuung im Kinderclub
- TeenZone
- Schwimmkurse auf Anfrage
- Perfekter Ausgangspunkt für Erlebnisse & Sportaktivitäten
- Skibushaltestelle vorm Haus
- idealer Ausgangspunkt in die Skiwelt Amadé
- leichte Erreichbarkeit mit Bahn, Bus oder Auto (E-Schnellladestation)

kinderhotels®
DAS ORIGINAL SEIT 1988

FERIENWELT KESSELGRUB GmbH | FN 432177f
Lackengasse 1 | 5541 Altenmarkt im Pongau | Österreich
+43 6452 5232 | info@kesselgrub.at | www.kesselgrub.at



Die Eisstöcke müssen ganz nah an der Daube platziert werden.

Foto: Adobe Stock

Eisstockschießen – ein Winterklassiker kehrt zurück

Früher auf dem See, heute auf Kunsteis.
Wie sich das Spiel vom Weiher in die Ferienorte verlagert hat.

Ein dumpfer Schlag, ein Jubelruf, der Stock schlittert übers Eis und bleibt knapp neben der Daube stehen. „Millimeterarbeit“, sagt der Mann im dicken Skianzug und protestiert seinen Mitspielern mit einem heißen Getränk aus der Thermoskanne zu. Eisstockschießen gehört mittlerweile zum Standardangebot in vielen Ferienorten, buchbar im Paket mit Glühwein, Fackeln, Musik und einem Wirt, der alle duzt. Touristen und Einheimische mischen sich, Grüppchen werden zu Mannschaften, Fremde zu Verbündeten. Nach zwei Runden kennt man die Namen, nach drei teilt man sich den Punsch.

Wie's funktioniert: Gespielt wird in Mannschaften. Jeder hat einen Eisstock. Unten hat er eine glatte, kreisrunde Platte, oben den Griff. Die Spieler versuchen, ihre Stöcke möglichst nah zur kleinen würfelförmigen Daube zu schieben. Dabei darf man den gegnerischen Eisstock wegschießen, was oft eine besondere Gaudi ist. Eisstockschießen hat eine lange Tradition. Erste Abbildungen von Eisstockschützen stammen aus dem 16. Jahrhundert. Es waren meist Bauern, die auf zugefrorenen Teichen oder Seen spielten. Damals bestanden die



Mit viel Schwung schlittert der Eisstock über die Eisbahn.

Foto: Patrizia Steipe

Stöcke aus Holz, später kam Eisen dazu, heute sind sie aus Kunststoff mit wechselbaren Laufsohlen, je nachdem, ob man auf Natur- oder Kunsteis spielt.

Dass Eisstockschießen wieder so beliebt ist, hat zwei Gründe: Nostalgie und Gemeinschaft. Das Spiel bietet im Digitalzeitalter Nähe im echten Leben: Man steht zusammen, redet, lacht und spielt. Tourismusregionen haben das längst erkannt. Adventsmärkte und Hotels haben oft Eisstockschießen im Programm. Nur das Eis hat sich verändert. Weil die Seen immer seltener zuverlässig zufrieren, haben findige Betreiber Ersatz gefunden: Kunsteisbahnen mit Kühltechnik oder Kunststoffplatten, die eine Gleitfähigkeit fast wie echtes Eis haben. Sogar bei Plusgraden kann auf den beschichteten Platten im Hotelgarten oder auf den Stadtplätzen geschossen werden.

Wer mitspielen will, braucht keine Spezialausrüstung. Winterschuhe mit fester Sohle reichen, die Jeans darf warm gefüttert sein oder über Skiunterwäsche getragen werden, Skianzug ist ideal, Mütze und Handschuhe sowieso und wer ganz genau ist, nimmt noch ein Maßband mit, um den Abstand der Eisstöcke zur Daube auszumessen.

pat

Joggen im Winter – so läuft's richtig

Wie man auch bei Minusgraden Spaß an der Bewegung hat

Joggen im Winter ist eine Wohltat für Körper und Kopf. Die frische Luft stärkt das Immunsystem, die gleichmäßige Bewegung setzt Endorphine frei, Herz und Lunge werden trainiert. Einmal draußen, verschwindet der innere Widerstand mit dem ersten Atemzug kalter Luft. Auch im Urlaub braucht man auf sein gewohntes Jogging nicht zu verzichten. Laufschuhe nehmen wenig Platz im Koffer ein und viele Hotels und Tourismusregionen haben gut ausgeschilderte Lauf- oder Wintertrails direkt vor der Tür.

Hier ein paar Tipps, wie man das Lauftraining bei Kälte richtig angeht

Langsam starten

Der größte Fehler im Winter ist ein zu schneller Start. Die Muskeln sind kalt, die Gelenke steif und das kann sich rächen. Ein paar Minuten Gehen, Kreisen, leichtes Dehnen reichen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Wer das Warm-up überspringt, riskiert Zerrungen und Atemprobleme durch die kalte Luft.

Richtig atmen

Minusgrade sind kein Grund, auf den Lauf zu verzichten. Selbst bei Temperaturen unter null Grad wird die Luft in Mund und Nase ausreichend angewärmt, bevor sie die Lunge erreicht. Bei zweistelligen Minuswerten hilft, durch die Nase zu atmen oder einen dünnen Schal über Mund und Nase zu legen.

Schichten statt Daunenjacke

Wer im Winter läuft, zieht sich am besten nach dem Zwiebelprinzip an: eine atmungsaktive Schicht auf der Haut, eine wärmende Schicht darüber, außen Wind- oder Regenschutz. Wichtig ist, dass nichts nass bleibt. Baumwolle speichert Feuchtigkeit, Funktionskleidung leitet sie ab. Ideal ist, wenn man beim Start nur leicht friert, nach etwa fünf Minuten Jogging sollte man dann warm genug sein.

Schuhe mit Grip

Glatteis und Matsch sind keine Ausrede, sondern eine Frage des Materials. Laufschuhe mit grobem Profil oder Spikes geben Halt, wasserabweisende Modelle halten die Füße trocken. Auf vereisten Wegen hilft es, die Schritte zu verkürzen und die Füße flach aufzusetzen. Wer unsicher ist, weicht auf festgetretene Schneepfade oder Waldwege aus.

Licht und Sichtbarkeit

Winter bedeutet Dunkelheit. Eine Stirnlampe zeigt nicht nur den Weg, sie macht auch sichtbar. Reflektoren an Jacke und Hose sind Pflicht, besonders auf Landstraßen. Wer früh oder spät läuft, sollte möglichst auffällig gekleidet sein.

Tempo drosseln, Rhythmus halten

Die Kälte beansprucht Herz und Kreislauf stärker, auch die Muskulatur arbeitet härter. Wer sein Sommer-Tempo erzwingt, überfordert den Körper. Besser: langsam,



Auf das gewohnte Joggen braucht man auch im Winterurlaub nicht zu verzichten. Foto: Patrizia Steipe

gleichmäßig, ohne Druck. Regelmäßigkeit zählt mehr als Geschwindigkeit.

Nach dem Lauf

Nicht sofort stehen bleiben. Lockeres Auslaufen verhindert, dass die Muskulatur auskühlt. Danach: raus aus der nassen Kleidung, rein in die Wärme und unter die heiße Dusche. Sauna oder Badewanne sind erlaubt, aber nicht sofort – erst Kreislauf runterfahren. *Patrizia Steipe*



LANDHOTEL ★★★★
SUPERIOR
SCHERMER

WO GENERATIONEN
ZUSAMMENKOMMEN

EUER DAHOAM IN DEN KITZBÜHELER ALPEN

Winterurlaub im Landhotel Schermer –
das ist Zeit für Euch.

Für Schneespaziergänge mit den Kindern, ruhige Momente im Spa und gemeinsame Mahlzeiten mit Tiroler Schmankerln.

Für gemütliche Lesestunden mit Bergblick, kleine Auszeiten zwischendurch – und das gute Gefühl, dass alle einfach mal zur Ruhe kommen dürfen.

Und die Piste? Nur ein paar Schritte entfernt – perfekt für Skispaß und fröhliche Schneemomente für Groß und Klein.

Jetzt entdecken
▼





Ein Spaziergang durch die Breitachklamm entführt in eine bizarre Eiswelt.

Foto: Bayern Tourismus Marketing GmbH

Wasserfälle on Ice

Wenn das Rauschen innehält: Der Frost verwandelt Klammern und Bäche in eisblaue Wunder

Wer das erste Mal vor den in der Luft hängenden Eismassen eines eingefrorenen Wasserfalls steht, dem schlägt es den Atem: Die Zeit scheint stehen geblieben zu sein. Statt des erwarteten Getöses herrscht eine besonders tiefe Stille. Um so ein Wunder zu erleben, lohnen sich Besuche der beiden großen Klammern der bayerischen Alpen: die Partnachklamm bei Garmisch-Partenkirchen und die Breitachklamm bei Oberstdorf. Beide Wasserschluchten sind auch im Winter zumeist geöffnet. In beiden hängen Eismassen links und rechts von den Felsen. Tatsächlich „wächst“ ein „Eisfall“ von oben nach unten sowie von außen nach innen. Die Erstarrung setzt als Erstes an denjenigen Abbruchstellen ein, über die die geringste Wassermenge strömt. Der tiefgekühlte Fels spielt bei dem Prozess eine wichtige Rolle: Er kühlt die Wassermoleküle weiter ab, die sich als kleine Eispartikel an der rauen Oberfläche festkrallen. Wenn die Lufttemperatur deutlich unter dem Gefrierpunkt bleibt, erzeugt sich der Eisfall quasi von selbst: Das über die Eisfläche strömende Wasser wird ebenfalls abgekühlt, das Volumen wächst. Bis schließlich jegliche Bewegung zum Stillstand kommt – ein Prozess, der in den Klammern hautnah zu erleben ist. Ein ähnliches Spektakel stellen die Krimmler Wasserfälle im Nationalpark Hohe Tauern dar. Der Vorteil: Ein Besuch der mit 385 Metern Fallhöhe höchsten Wasserfälle im Nachbarland Österreich lässt sich mit vielen Wintersportarten verbinden. Etwa mit Ski- oder Schneeschuhtouren oberhalb der Fälle und einer Einkehr im Krimmler Tauernhaus (1.622

Meter). Zum untersten Fall führt von Krimml (1.067 Meter) ein Winterwanderweg, der auch problemlos mit Kindern begangen werden kann.

Manche der vereisten Wasserfälle sind sogar für Eiskletterer geeignet. Ein regelrechtes Paradies für Kletterer ist Tirol. So gibt es im Paznaun mehrere bekraxelbare Eisfälle, die auf so klingende Namen wie Fernando, Alfredo, José oder Ladylike getauft wurden. Der Vorteil für Normal-Winterwanderer: Der Weg zu den gefrorenen Flächen ist kurz, wer will, kann den Kletterern bei ihrer spannenden Tätigkeit zuschauen.

Abenteuer mit Schneeschuhen

Kleinere abgelegene Eiswasserfälle sind in vielen Orten in den Alpen zu finden. Wie im Allgäu der gut versteckte Falltobel-Wasserfall (1.001 Meter) westlich von Nesselthofen (722 Meter) – die Absturzstrecke beträgt zwar nur gute zehn Meter, die Eisformation wirkt indes besonders bizarr. Für die kurze, aber anstrengende Runde mit gut 400 Höhenmetern über den nahen Stoffelberg (1.063 Meter) sind Schneeschuhe das adäquate Hilfsmittel. Zwischen dem Großen Alpsee und Oberstaufen liegt der Osterdorfer Wasserfall. Seine Fallhöhe beträgt rund vierzig Meter. Je nach Schneelage dauert die Wanderung nur dreißig bis fünfzig Minuten, bei rund 120 Höhenmetern Differenz. Er ist eine gute Zwischenstation zu den bekannten Buchenegger Wasserfällen bei Steibis südlich von Oberstaufen. Im Sommer ist der steile Abstieg über den

Wanderweg von Norden unproblematisch, im Winter – je nach Schneelage – ein Abenteuer, das ausschließlich mit Schneeschuhen zu bewältigen ist.

Einige Kilometer westlich stellen die Scheidegger Wasserfälle bei Lindenberg eine geologische Attraktion dar, sie zählen zu den einhundert schönsten Geotopen Bayerns. Im Winter sind sie in der Regel gesperrt, doch wenn man Glück hat, sind sie begehbar. Der kleine Rickenbach hat sich hier zwei Gesteinsstufen geschaffen, von denen er aus 22 Metern und 18 Metern in die Tiefe hüpfte. Zahlreiche Tafeln beschreiben die Entstehung der Formation sowie der benachbarten Rohrschlucht, die sich bis zu zweihundert Meter ins Gelände schneidet. Eine schöne Tour führt von Waldsee bei Lindenberg zu den Fällen und zurück (Hinweg über Allmannsried, Rückweg durch den Schachenwald). Ein Tipp aus dem Salzburger Land: der Dillinger Wasserfall, der auch unter dem Namen Schwarzenbachfall bekannt ist. Der direkte Weg ist kurz, jedoch ziemlich rutschig. Dafür lohnt sich das Ziel. Der Dillinger Fall sind eigentlich zwei Fälle. Weiter oben stürzt das Wasser aus 75 Metern in ein Becken, aus dem es 25 Meter weiter ins Bachbett purzelt. Ein sommers wie winters rutschiger Stufenweg führt zum oberen Bachverlauf, über den zwei Brücken gespannt sind. Der Schwarzenbach entspringt in der Dillinger Höhle, die allerdings nicht begehbar ist. Über einen Waldweg kommt man bei dieser mehrstündigen Winterwanderung zum Ort zurück. Im Sommer sind die Wasserfälle ein Touristenziel, in den kälteren Jahreszeiten verirren sich wenige Interessierte hierher. *Horst Kramer*

WO DER SCHNEE ZUHAUSE IST

OBERTAUERN



Plan B ohne Schnee

Bayerischer Wald, Allgäu,
Südtirol, Steiermark oder Salzburger Land:
vielseitige Programme, wenn Skifahren
keine Option ist



*Märchenhaft und mystisch: Schloss
Neuschwanstein im Winter*
Foto: Pixabay



Die Städtetour nach Salzburg mit einem Besuch von Mozarts Geburtshaus verbinden.

Foto: Pixabay

Glitzernder Pulverschnee, Sonnenstrahlen, die Eiszapfen zum Funkeln bringen, romantisch verschneite Waldwege. Beim Thema Winterurlaub entstehen sofort Bilder im Kopf. Und üblicherweise haben die mit Schnee zu tun. Was aber, wenn Frau Holle selbst länger Urlaub macht? Oder wenn nicht alle der Mitreisenden begeistert auf zwei Brettern stehen? Dann ist es gut, wenn es außer zu wandern noch Alternativen gibt. Folgende Regionen zeigen mit einem bunten Mix, wie vielseitig ein Wintertag auch ohne Schnee sein kann.

Bayerischer Wald: Natur & Handwerk

Vom Baumwipfelpfad bei Neuschönau mit dem 44 Meter hohen begehbaren Ei bieten sich spektakuläre Ausblicke auf den Nationalpark. Gut zu kombinieren mit einem Besuch des Tierfreigeländes im Nationalparkzentrum Lusen, beides auch im Winter zugänglich, kinderwagen- und rollstuhlgeeignet. Romantisch und gemütlich geht es ab Orten wie Eppenschlag, Grafenau oder Freyung mit zwei PS durch die Landschaft. Das macht im Pferdeschlitten oder in der Kutsche mit und ohne Schnee Spaß. Kreativität ist gefragt bei Glasscherben Köck in Riedlhütte, Joska in Bodenmais oder Weinfurter in Freyung. Dort darf man nämlich nicht nur zusehen, wie Glasbläser Filigranes mit Feuer und Glas zaubern, sondern das sogar selbst versuchen. Willkommen Entspannung findet man auch beim Wellness bei Angeboten wie einem Bierbad, Rasul, Thermen- und Saunawelt. Oft gibt es auch spezielle Angebote wie die „Bärwurssauna“ im Bayerwald.

Allgäu: Kultur & Kulinarik

Für das berühmte Foto mit Pöllatschlucht und Schloss Neuschwanstein muss man auf einen schnee- und eisfreien Tag hoffen, da die Marienbrücke witterungsbedingt gesperrt sein kann. Der Besuch der Schlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau und des benachbarten Museums der Bayerischen Könige ist dagegen immer möglich. Tipp: Tickets vorab online kaufen, da die Besichtigung nur mit gebuchter Führung möglich ist. Kostenfrei und spontan planbar ist dagegen eine Wanderung um die nahegelegenen Burgruinen Eisenberg und Hohenfreyberg. Entlang der Allgäuer Käserouten gibt es Gelegenheit zum Schmecken und Schauen, etwa in der Bio-Schaukäserei Wiggensbach oder der Hoimat Genusskäserei Eschach. Käsefans sollten die Scheidegger Käsewochen einplanen (2. bis 15. Februar 2026). Nicht weit von Oberstdorf geht es in der Sturmannshöhle in Obermaiselstein durch 120 Millionen Jahre alte Gesteinsformationen direkt in den Bauch der Erde. Bunt und subtropisch gestaltet sich dagegen ein Ausflug in die Schmetterling-Erlebniswelt in Pfronten. In den vielen Wellness-Oasen kann man sich

vom Ski- oder Ausflugstag wunderbar entspannen.

Südtirol: Genusswandern & Laubenflair

Südtirol macht auch ohne Ski und Schlitten glücklich. Etwa bei der Wanderung auf einem der historischen Wasserwege im Vinschgau und um Meran. Der Algunder Waalweg verläuft fast eben durch Weinberge und bietet spektakuläre Ausblicke ins Tal und auf schneebedeckte Gipfel. Einkehrmöglichkeiten locken unterwegs mit Speckknödeln, Schlutzkrapfen oder Strudel. Weinkellereien und Buschenschänken sind ganzjährig geöffnet und laden zu Verkostungen ein. Unbedingt einen Besuch wert ist das Südtiroler Archäologiemuseum Bozen mit der Ausstellung rund um die Gletschermumie „Ötzi“. Beim Stadtbummel durch Bozen oder Meran unter den historischen Lauben, in Cafés und Feinkostläden oder im mittelalterlichen Meraner Steinachviertel vergeht die Zeit wie im Flug.

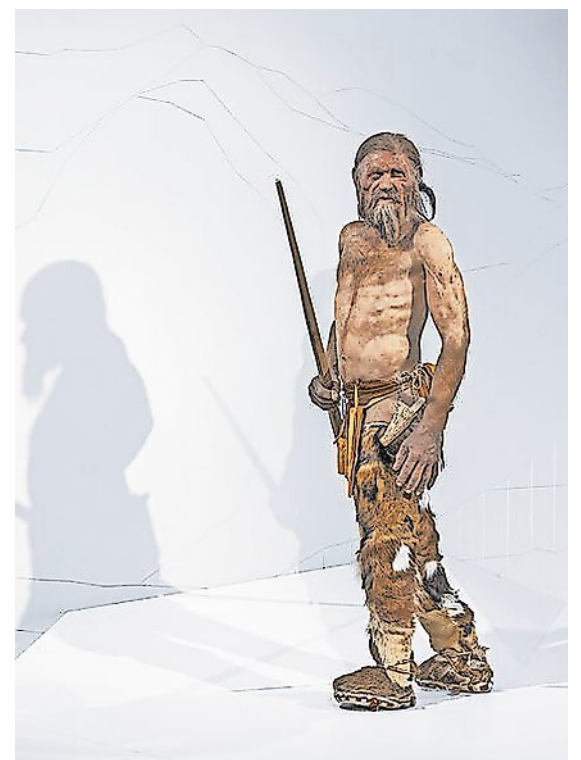
Steiermark: Manufakturen

Einblick in die Geschichte typischer Produkte bekommt man im Schaubergwerk der Salzwelten in Altaussee, in der Lodenmanufaktur Steiner in Schladming oder der Latschenbrennerei Planneralp in Grimming, wo das duftende Öl hergestellt wird. Ein Ausflug ins „Thermen- und Vulkanland“ im Osten der Region lässt sich gut mit einem Abstecher nach Riegersburg zur Gölles Manufaktur für Essig und Obstbrände und zur Zotter Schokoladenmanufaktur verbinden. Dann aber auch unbedingt nach Graz, der Landeshauptstadt der Steiermark, wo historisches Zentrum und Schloss Eggenberg zum Unesco-Weltkulturerbe gehören.

Salzburg: Stadt & Land

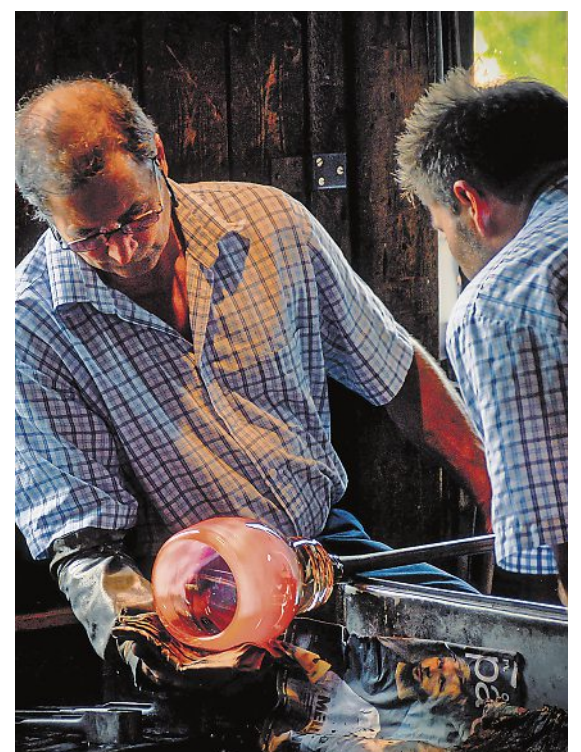
Im Salzburger Land führen Wanderrouen durch ruhige Täler wie das Rauris- oder das Großarlal, die auch ohne Schnee ihren Reiz entfalten. Das älteste Schaubergwerk der Welt, die Salzwelten Hallein, bieten Einblicke in die Geschichte des „weißen Goldes“. Aufwärmen und entspannen kann man sich in den vielen Thermen und Wellnesshotels. In Salzburg dürfen Urlauber das Auto gern stehen lassen. Ob Schloss Mirabell, ein Stück Torte im berühmten Café Sacher oder eine Mozartkugel beim Flanieren auf die Hand, ein Bummel durch die Getreidegasse, der Besuch von Mozarts Geburtshaus, Petersfriedhof, Dom oder der Festung Hohensalzburg: Alles ist zu Fuß erreichbar, man flaniert an zahlreichen Caféhäusern und Gaststätten vorbei und möchte am liebsten überall einkehren.

Margrit Amelunxen



Die Gletschermumie „Ötzi“ ist im Archäologie-Museum in Bozen zu besichtigen.

Foto: Südtiroler Archäologiemuseum/Ochsenreiter



Das alte Handwerk des Glasblasens wird im Bayerischen Wald hochgehalten.

Foto: Pixabay

Kompliziert war gestern

Heute geht's ganz locker in den Winterurlaub

Stellen Sie sich vor, Sie haben nur eine Stunde Zeit, um für den Urlaub zu packen. Was muss da alles mit? Was Nettes zum Anziehen auf jeden Fall, Funktionsklamotten für den Sport, was Praktisches für Kohle und Karten, der heiße Kaffee muss bei jeder Reise sein – und gut verstaut muss alles ja auch noch werden. Aber diese Challenge bestehen Sie leicht mit unseren Tipps fürs Easy-Pack-Up und noch mehr.

Texte: Kai-Uwe Digel



1



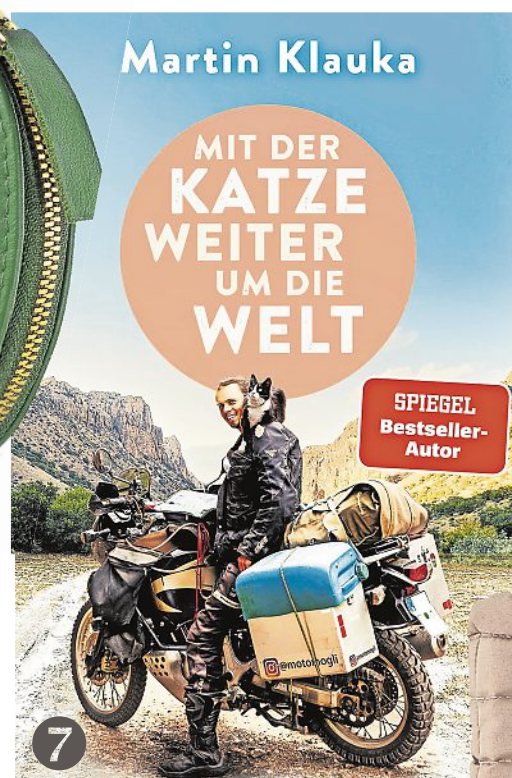
9



2



8



7



4



3



6



5

1 Klein ganz groß

Die ganze Welt hängt sich irgendwelche merkwürdigen Stoff-Gesellen an die Tasche, dabei gäbe es doch etwas viel Sinnvolleres, das auch noch schön aussieht: Die „Micro Hydro Flask“ fasst 200 Milliliter und ist so kompakt gestaltet, dass sie wirklich zum praktischen Accessoire wird: Beim Winter-Spaziergang, beim Trip in den Urlaub oder wann auch immer man ein nettes Getränk „to go“ braucht: Die Mini-Trinkflasche hält es bereit – und kühl oder warm. Und das in vielen tollen Farben, die zu jedem Look und jeder Gelegenheit passen. **Alle zu sehen bei hydroflask.com.**

2 Hält ganz fest

Es ist ein Problem, das vor allem Männer haben, aber auch Frauen freuen sich vielleicht über etwas Ordnung in der Handtasche: Wohin mit den ganzen Kunden- und Kreditkarten, wenn man unterwegs ist? Seit über 15 Jahren bietet „Secrid“ dafür clevere Lösungen an. Und jetzt auch für alle, die ein „iPhone“ mit „Magsafe“-Funktion haben: Der „Cardprotector Magsafe“ ist eine schicke Symbiose von Geldbörse und Handy und hält bis zu sechs Karten sicher fest. Egal ob auf der Hülle oder auf dem Smartphone selbst, und immer RFID- und NFC-geschützt.

Mehr dazu bei secriid.com.

3 Stylish durch den Winter

Der ein oder andere Radl-Fan hat vielleicht schon Bekanntschaft mit den Performance-Klamotten von „7Mesh“ gemacht. Die Kanadier sind Spezialisten für Sportswear mit viel Funktion und Style und haben jetzt ihre Range etwas erweitert. Die „Guardian“-Kollektion soll für alle Sportarten sein, die man im Winter so macht. Mit einem Plus an Tragbarkeit und einem Bekenntnis gegen PFAS. Die Teile sind besonders leicht, wasserdicht und bewegungsfreundlich geschnitten. Hosen und Jacken für Männer und Frauen, mit denen man nicht nur beim Sport eine gute Figur macht. Nicht ganz schlecht im Urlaub, wenn man nicht so viel Gepäck schleppen möchte. **Alle Varianten der Kollektion bei 7mesh.com.**

4 Vernünftig kann so schön sein

„Kindlich ist nicht gleich kindgerecht“. Das ist die zentrale Erkenntnis von Thorsten und Minka Frackenpohl, die nach ihren eigenen Erfahrungen mit quietschig-sinnlosen Produkten für Kinder die eigene Marke „Kwio“ gegründet haben. Mit puristischen und gleichzeitig funktionalen Produkten, die zielgerichtet auf die Bedürfnisse der Kleinen ausgerichtet sind. Bestes Beispiel dafür ist der Rucksack „Bagg“. Hauptsächlich als vernünftige und gleichzeitig schöne Tasche für die Schule gedacht, kann er aber genauso der perfekte Urlaubsrucksack für die Kids sein. Er wird aus recyceltem Material gemacht, ist robust genug für alle Aktivitäten, nimmt eine Menge Zeugs auf und hat einen Rolltop-Verschluss, mit dem auch kleinere Hände klarkommen. **Mehr dazu bei kwiokids.com.**

5 Fürs Warmlaufen

Was muss ein Schuh für den Winterurlaub können? Warm muss er sein, bequem auf jeden Fall – und so schick, dass er zu vielen Gelegenheiten passt. All das vereinen die Damen-Boots aus der neuen Kollektion von Tenhaag. Kleine Luftkammern im Inneren speichern die Körperwärme, das Obermaterial ist wasser- und schmutzabweisend gearbeitet und die stoßdämpfende Sohle hat gleichzeitig Grip.

Alle Styles des Schuhs finden sich bei tenhaag.com.

6 Extraplatz

Bewunderung für alle, die mit minimalistischem Gepäck in den Urlaub fahren können. Für die meisten Erholungssuchenden darf es vermutlich aber gerne ein bisschen mehr Platz im Koffer sein. Und wenn der nicht mehr ins Auto passt, wird eben am Auto eingepackt. Zum Beispiel in die „Towbox V5“ von Rameder. Sie wird simpel auf der Anhängerkupplung montiert und bietet sofort 330 Liter mehr Stauraum bei 58 Kilo Zuladung. Abschließbar ist das Teil auch – und abklappbar! So kommt man jederzeit auch an den regulären Kofferraum ran. **Alle Infos dazu bei rameder.de.**

7 Mit Katz und Pack

Wann ist die schönste Lese-Zeit im Jahr? Natürlich im Urlaub. Nie kann man entspannter in Büchern schmökern. Zum Beispiel in dem brandneuen von Martin Klauka, der sich einst entschlossen hat, seinen Alltag in Rosenheim hinter sich zu lassen und durch die weite Welt zu ziehen. Nicht alleine, sondern mit seiner Katze „Mogli“. Die nahm er mit auf große Motorrad-Reise und landete mit den Berichten dazu einen Bestseller. Jetzt ist die Fortsetzung da: „Mit der Katze weiter um die Welt“. Zusammen reisen sie als eingespieltes Team nach Indien, Pakistan oder Bulgarien – mit Kratzbrett im Gepäck. Eine kurzweilige Urlaubs-Lektüre, an der nicht nur ausgesprochene Katzen-Fans ihre Freude haben dürften.

Alle Infos zum Buch bei piper.de.

8 Der Apfel ist das neue Leder

Es gibt ja nichts Ärgerlicheres, als im Urlaub sein Maniküre-Set vergessen zu haben. Nägel brauchen nun mal immer Pflege – wie gut, wenn man wenigstens ein kleines mit dabei hat. Am besten auch noch in schön. Das ist dieses von Zwilling auf jeden Fall. In sattem Grün und mit goldener Einfassung gestaltet, birgt es Schere, Pinzette und Feile, die ebenfalls in Gold gehalten sind. Und es gibt noch einen Clou dabei: Das Etui wird aus „Apfel-Leder“ gefertigt, das aus Apfeltrester aus der Saft- und Lebensmittel-Produktion gewonnen wird. Selten war vegan so edel.

Mehr dazu bei zwillingbeauty.com.

9 Look und Pflege

Spröde Lippen sind vor allem jetzt zur Winterzeit ein ziemliches Problem für das es aber eine Lösung gibt. Zum Beispiel den „Plumping Lip Balm“ von „Lavera“. Mit Pfingstrose und natürlichen Peptiden beruhigt und schützt er die Lippen und verleiht ihnen gleichzeitig ein glossy Finish für den gepflegten Look. **Alles zur Performance und den Inhaltsstoffen findet sich bei lavera.de.**



Das kleine
Paradies
am Berg

Wellnesshotel Riedlberg

Ihr Tor zu unberührter Natur und purer Entspannung

5.000 qm Wellnessbereich mit Solepool im Außenbereich (ganzjährig), Infinity-Pool, Whirlpool, Hallenbad, 6 Saunen und Ruhebereichen verschiedenster Art stehen für Sie bereit. Lassen Sie sich in unserem Berg-SPA von den hochwertigen Anwendungen verwöhnen.



Unsere neue Bar „I-Dipfel“

Schnupperwellness

3 Übernachtungen inkl. Verwöhpension
1 Stein-Rückenmassage
1 Kopfmassage
1 Hydrojetmassage oder 1 Magnetfeldtherapie
3 Nächte p. P. ab **623,- €**

das.riedlberg.de/sd



GUTSCHEIN-
SHOP



Bewusste Schritte zum Entschleunigen

So wird aus einem Spaziergang eine Wintermeditation

Wassermassen schießen über die gefrorenen Eiszapfen des Wasserfalls nach unten. Dort steht ein hartgesottener Mensch und lässt sich minutenlang das Eiswasser über den Körper laufen. Die Wasserfall-Meditation gilt als eine der härtesten, die es im Shugendo-Buddhismus gibt und ist wohl für die Wenigsten geeignet.

Als Alternative bietet sich eine softe Wintermeditation an. Der Winter mit seiner klaren Luft und der Landschaft, die zur Ruhe gekommen ist, lädt per se schon zur Achtsamkeit ein. Wintermeditation bedeutet eine Rückkehr zum Einfachen. Dafür reicht bereits ein Spaziergang, bei dem man jeden Schritt, jeden Atemzug bewusst macht. Das Knirschen unter den Schuhen ersetzt die Klangschale, der Atem gibt den Takt vor. Dabei entdeckt man, dass Stille voller Leben sein kann.

Bereits am Morgen kann man mit einem leichten Fenster-Ritual beginnen. Dazu setzt man sich mit einer Tasse Tee oder Wasser ans Fenster und blickt einfach nur nach draußen. Das Ziel ist, wahrzunehmen und zu versuchen, die Gedanken nicht abdriften zu lassen, sondern beim Sehen zu bleiben.

Atemwolke und Schneeflocke

Beim Spaziergang an der kalten Luft konzentriert man sich ganz auf das Atmen. Die Schritte werden langsamer

und geben den Atemtakt vor: Vier Schritte – Einatmen durch die Nase, vier Schritte – Ausatmen durch den Mund. Besonders schön ist es, wenn der Atem durch die Kälte kondensiert, winzige Wassertropfen bildet und als kleine Wolke ausgestoßen wird. So wird er erst sichtbar, um dann wieder zu vergehen. Wenn es schneit, kann man beobachten, wie die Flocken fallen. Jede Flocke ist anders geformt, jede vergeht irgendwann. Diese Beobachtung lehrt Gelassenheit. Nichts bleibt, alles darf sein. Man kann auch ein wenig Schnee in die Hand nehmen und beobachten, wie er durch die Körperwärme allmählich schmilzt, spüren wie sich Kälte in Wasser verwandelt, wie Starres weich werden kann – mit Geduld und Wärme. Mehr braucht es nicht, um Ruhe, Entspannung und Frieden zu finden.

Für eine entspannende Ruhemeditation kann man sich eine Isoliermatte mit nach draußen nehmen, vielleicht noch eine warme Decke und eine Thermoskanne mit einem warmen Getränk. Wer mag, kann eine kleine Klangschale mitnehmen. An einem windgeschützten, landschaftlich attraktiven Platz setzt man sich bequem hin und blickt einfach nur in die Natur. Man schließt die Augen und ruft das Bild der Winterlandschaft vor dem inneren Auge auf. Wenn die Wintersonne wärmende Strahlen schickt, umso besser, denn Frieren sollte man nicht. Wer eine Klangschale dabei hat, kann sie einmal sanft anschlagen, dem Ton nachlauschen, bis er im Schnee verklingt. Das schärft die Sinne und lässt den Atem tiefer werden. Der Klang

breitet sich wie eine Welle aus und verbindet Mensch und Natur. Klang und Kälte schaffen eine klare, fast archaische Atmosphäre – eine Art Reset für das Nervensystem. Bevor man zum Frösteln anfängt, macht man sich so entspannt auf den Rückweg.

Stille ohne Handy

Beim Heimweg denkt man an drei Dinge, für die man dankbar ist, wie ein Geruch, ein Geräusch, ein schöner Baum. Dankbarkeit bringt den Kopf ins Jetzt.

Und als Abschluss gönnt man sich nach dem Spaziergang ein paar Minuten Stille ohne Handy, ohne Gespräch. Jetzt sollen nur die Wärme, der Atem und das wohlige Gefühl eines heißen Getränks zählen. Man legt die Hände um die warme Tasse. Spürt, wie die Wärme von den klammen Fingern in den Körper wandert. Langsam und ganz bewusst kleine Schlucke nehmen. Vielleicht mag man sich noch in eine Decke wickeln und so die schönen Momente nachwirken lassen, bevor man wieder im Hier und Jetzt ankommt.

Patrizia Steipe



In der Kälte bildet der Atem eine Wolke, die man bewusst wahrnehmen kann.

Foto: Adobe Stock

Sonnenschutz auch im Winter

Infotafeln mit UV-Index informieren über die Intensität der Strahlung

■ Im Winter denkt man eher an Kälteschutz als an Sonnencreme. Gerade bei Spaziergängen während eines Wellness-Urlaubs, wenn die Luft frisch ist und die Sonne mild scheint, verzichtet man leichtfertig auf Sonnenschutz. Doch UV-Strahlung bleibt auch in der kalten Jahreszeit ein Thema. Sie nimmt durch den Klimawandel sogar zu. Damit man die unsichtbare Gefahr besser einschätzen kann, hat die AOK Bayern bayernweit UV-Index-Tafeln an Kommunen, Einrichtungen, Seen und Bäder verteilt. Rund 400 UV-Index-Tafeln wurden bereits aufgestellt. Sie zeigen mithilfe einer Farb- und Zahlenskala und einem QR-Code, der mit dem Smartphone gescannt werden kann, den aktuellen UV-Index an. Das Ganze funktioniert wie eine Ampel. Bei Grün (1–2) ist besonderer Hautschutz neben Sonnencreme nicht nötig. Ab Gelb und Orange (3–7) werden Schutzmaßnahmen wie Sonnencreme, Schatten, Sonnenbrille und Hut empfohlen. Rot (8–10) bedeutet „Schutz absolut notwendig“. Ab Violett (11) gilt am besten, mittags drinnen bleiben. So weiß man sofort, wie stark die Strahlung gerade ist und welche Maßnahmen sinnvoll sind. Sonnencreme sei zwar eine einfache und hilfreiche Schutzmaßnahme, so die AOK Bayern. Wesentlich effektiver ist es jedoch, Zeiten mit viel Sonne und viel UV-Strahlung aus dem Weg zu gehen und die Haut mit Kleidung zu schützen. Die Krankenkasse hat das Projekt gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe und dem DLRG realisiert.

pat

Mindful in den Alpen

Auf dem Themenweg in den Dolomiten die innere Mitte finden

■ Auf dem „Mindfulness-Weg der Alpen“ können Urlauber die Dolomiten im Südtiroler Eggental auf besonders achtsame Art genießen. Der Parcours mit 18 Atem- und Entschleunigungsübungen verläuft entlang des Rundwegs auf dem Golfrion-Berg auf 1.872 Metern und bietet eindrucksvolle Blicke auf das Dolomitengebirge Latemar. Die Achtsamkeitsübungen wurden mit Unterstützung des Psychologen und Mindfulness-Trainers Dr. Thomas Bernagozzi entwickelt und können individuell oder in einer geführten Gruppe durchgeführt werden. Durch die Praktiken lernt man, sich selbst besser wahrzunehmen, die Gegenwart, die Umwelt und die natürlichen Elemente unvoreingenommen zu betrachten. Der Themenweg liegt etwas abseits der bekannten Wanderstrecken und bietet dadurch die notwendige Ruhe bei der Suche nach der inneren Mitte. Unterstützend kann man sich die kostenlose Locandy-App mit der „Mindful.Latemar“-Anwendung aufs Smartphone laden.

pat

Rauhnächte zwischen Alpen und Bayerwald

Die Perchten treiben ihr Unwesen

■ Zwischen Weihnachten und Dreikönig lebt in den Alpen und im Bayerischen Wald altes Brauchtum auf. Wilde Gestalten ziehen durch die Orte, es gibt Räucher-rituale und Fackelwanderungen. In Tirol treiben Perchten ihr gruseliges Spiel, im Salzkammergut riecht es nach Weihrauch und Beifuß, im Berner Oberland erzählen Hüttenwirte Sagen von der Wilden Jagd. Im Bayerischen Wald findet regelmäßig am 30. Dezember in Bayerisch Eisenstein die „Eisensteiner Rauhnacht“ statt. Hunderte Maskierte ziehen durch den Ort, begleitet von Trommeln, Feuer und Glockengeläut. Die Rauhnächte verbinden die Berge von Bayern, Österreich und der Schweiz mit einem Hauch Magie.

pat

Winter-Weihnachtstrends 2025: Nachhaltigkeit & Gesundheit

Der Winter 2025 wird geprägt von neuen Reisewünschen: Menschen investieren mehr in echte Auszeit, suchen Nachhaltigkeit, entdecken neue Orte, bleiben oft kürzer, dafür reisen sie mehrmals im Jahr. Besonders beliebt sind Urlaube, die Entschleunigung und Regeneration bieten, aber auch authentische Erlebnisse möglich machen. Angebote von Retreat- und SPA-Urlaube bis zu Natur- und Outdoor-Erlebnissen machen die Entscheidung schwierig.

Man schaut auch wieder aufs Geld und vergleicht auch mal die Preise. Mit **Urlaubsbox - Kurzurlaube in Geschenkboxen** in allen Preiskategorien – liegen Sie voll im Trend: unvergessliche Erholung, romantische Abende und Naturmomente.

Mit der Urlaubsbox „Exklusive Wellnessstage“ in der Premium-Edition können Sie dieses und viele weitere Kurzurlaube auch nachhaltig weiterschenken.

Die Gutscheine sind 3-Jahre gültig, in edlen Geschenkboxen verpackt oder können ganz praktisch als PDF selbst ausgedruckt werden.

Denn Schenken kann so einfach sein.

Und falls Sie sich noch nicht entscheiden können: Mit einem **Wertgutschein** kann der oder die Beschenkte bequem aus allen Kurzurlaube und Erlebnissen von Urlaubsbox® auswählen und bestellen, frei übertragbar und erhältlich als edles Geschenk-Booklet.



urlaubsbox



Die **Urlaubsbox Premium „Exklusive Wellnessstage“** beinhaltet:

Kurzurlaub für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Frühstücksbuffets

inkl. € 120,- Wertgutschein für Hotelleistungen

Überwiegend Hotels mit 4- und 5-Sterne-Niveau

Kostenlose Buchungsbetreuung

Möchten Sie mehr über uns erfahren?

Besuchen Sie uns auf **www.urlaubsbox.com**



Outdoor-Kleidung für nasse Wintertage

Gegen Feuchtigkeit helfen High-Tech-Textilien mit starker Membran



Oben: Mit dem passenden Regenschutz kann einem die Nässe nichts anhaben.

Rechts: Bei den modernen Textilien perlt das Wasser ab.

Fotos: Adobe Stock

Ein typischer milder Wintertag im Alpenvorland: Es ist bestes Wetter – noch! So macht sich der Verfasser dieses Beitrags auf den Weg mit der Kombination aus Regionalbahn und Radl, als sich der Himmel verdüstert. Naja, man hat vorgesorgt und im Zug eine wasserabweisende Jacke und Radl-Regenhose übergezogen. Doch dann geht es ratzfatz – es regnet in Strömen. Auf den etwa vier Kilometern zwischen Bahnhof und Ziel hält die Jacke, ein Produkt eines namhaften Herstellers, der Nässe stand. Die Radlhose hingegen war vom Discounter: durch diese regnete es regelrecht durch. Material und Radler hatten keine Chance. Eine der renommiertesten Klimafor schungsgruppen unterhält die Münchner Rückversicherung. Dort registriert man eine weltweite Zunahme der Gewitter-Intensität, auch in Europa. „Studien auf Basis von Klimamodellen kommen zu dem Schluss, dass der Anstieg der Feuchte in der Atmosphäre der Treiber ist“, so die Website „munich-re“. Gefragt sind also für Spaziergänge und Wanderungen ein hochwertiger Regenschutz, denn man ist hochgradig exponiert und will zumindest das Stück bis zum nächsten festen Dach überbrücken. Je nach Außentemperatur kann man drunter Skiunterwäsche und warme Pullover anziehen.

Wichtig: die Wassersäule

Die Wassersäule ist im textilen Bereich eine Einheit zur Messung des Drucks, die die Wasserdichtigkeit von technischen Geweben angibt. Die Außenseite des Materials wird dabei mit dem Element Wasser konfrontiert und auf den Stoff eine Röhre mit Messtechnik aufgesetzt. Für Outdoorbekleidung gilt ein Wert von 10.000 mm als geeignet für die meisten Wetterlagen. Beim Trekking kann man dem Regen stärker und länger ausgesetzt sein, zudem

belastet der Rucksack das Material. Daher ist man bei Trekkingjacken erst bei 20.000 mm Wassersäule auf der sicheren Seite.

Die richtige Membran

Innovative Membrantechnologien spielen eine zentrale Rolle, denn sie vereinen Wasserdichtigkeit, Atmungsaktivität und Windschutz in einem Material. Intensiver Niederschlag oder Schneefall befördert die Gefahr von Unterkühlung und unkontrolliertes Schwitzen in feuchter Kleidung, daher sollte auch bei Regen oder Schnee überschüssige Körperfeuchte effizient abtransportiert werden, mittels „Diffusion“. Hier kommt die Membran ins Spiel, in einem Spagat zwischen wasserdicht und atmungsaktiv. Generell sind Membrane hochwertiger als Beschichtungen.

Gore-Tex ist der wohl bekannteste Hersteller. Das Kernstück seiner Membran ist Polytetrafluorethylen, welches mit mikroskopisch kleinen Poren versehen ist, auf einem Quadratzentimeter sind 1,4 Milliarden solcher Poren. Sie sind 20.000-mal kleiner als ein Wassertropfen, aber 700 Mal größer als ein Wasserdampfmolekül. Daher kann von außen Wasser nicht durch, von innen der Dampf aber schon. Die Membran ist leicht, langlebig und robust und für anspruchsvolle Touren geeignet.

Die eVent-Membran aus Teflon ist ähnlich gebaut und schützt bei hochintensiven Aktivitäten und wechselhaftem Wetter. Von Polartech stammt NeoShell, eine

Membran mit sehr hoher Atmungsaktivität bei sehr gutem Windschutz und stark im Einsatz bei Anstrengung in Kombination mit Regen. Patagonia hat H2No entwickelt, eine kosteneffizientere Option als Alternative, und ebenfalls sowohl wasserundurchlässig von außen als auch ventilationsausgleichend. Einige weitere Membrane sind auf dem Markt, so die Entwicklungen Dry.Q oder Futurelight von The North Face mit feinen nanospun-Fasern. Bekannt ist auch Sympatex: dieser Schutz ist keine „Membran“, sondern funktioniert ohne Poren nach einem physikalisch-chemischen Prinzip.

Lagen und Versiegelungen

Als Optimum gelten in der Outdoorbranche bei den Jacken Produkte mit drei Lagen, die textiltechnisch aufeinander laminiert sind. Diese zeichnen sich durch Abriebfestigkeit aus, sodass auch ein schwerer Rucksack nicht zu Scheuerstellen führt und das Material durchlässig macht.

Nähte und Reißverschlüsse als Schwachstellen sollten abgedeckt sein, wenn auch Reißverschlüsse unter den Achseln zur Belüftung dienen können. Jacken nicht zu enganliegend wählen – dann passt eine zusätzliche Isolations-schicht darunter nach dem bekannten Zwiebelschalenprinzip.

Alternativen und Zubehör

Wer enganliegende Funktionskleidung nicht mag, ist eventuell mit einem Poncho, der auch gut über einen Ski-anzug passt, gut beraten. Bei manchen Modellen passt sogar der Rucksack noch darunter. Ergänzend zu Jacke und Hose können noch eine wasserdichte Kopfbedeckung, zum Beispiel ein Helmüberzug, sinnvoll sein, außerdem wasserdichte Handschuhe und Wander- oder Radlgamaschen.

Expertentipps

Matthias Schott, Fachberater Bike bei „Globetrotter“ empfiehlt bei Radkleidung die Membran von Gore: „Sie wird von verschiedenen Herstellern verarbeitet. Idealerweise sind die Nähte verschweißt und die Reißverschlüsse abgedeckt. Bei fachgerechter Pflege hat man dann ein qualitativ hochwertiges, langlebige Kleidungsstück.“ Kathrin Schiefer aus Rosenheim mit eigener Textil-Kollektion aus Schafwolle geht bei Nieselwetter mit eigenen Produkten in die Natur. „Schafwolle ist temperatenausgleichend, weist Nässe ab und kann bis zu einem Drittel des Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen“, heißt es auf ihrer Website.

Andreas Friedrich

Elf-Städte-Tour auf dem Eis

Wettkämpfe der Eisschnellläufer auf dem zugefrorenen Weissensee

Der Weissensee in Kärnten verwandelt sich im Winter in eine riesige Natureisfläche. Der 6,5 Quadratkilometer große See liegt auf 930 Metern Höhe und friert deswegen etwa ab Mitte Dezember in der Regel zuverlässig zu. So kann er mit einer Eisstärke von bis zu 40 Zentimetern Dicke und durchschnittlich 70 Eislauftagen im Jahr punkten. Ein „Eismeister“ mit seinem Team sorgt dafür, dass sich der Weissensee mit dem Titel „größte präparierte Natureisfläche Europas“ rühmen kann.

Auch die holländische Elf-Städte-Tour macht hier Halt. Vom 17. bis zum 30. Januar 2026 werden täglich Distanzen von 100 oder die Königsdisziplin mit 200 Kilometern gefahren. Das laut Veranstalter größte Eissportspektakel der Welt mit mehreren Tausend aktiven Teilnehmern ist ein unvergessliches Erlebnis. Bei den Wettkämpfen nehmen sowohl Volksläufer als auch Profis teil. Außerdem werden die Niederländischen Meisterschaften im Eisschnelllauf und mehrere Eisschnelllaufkriterien für Profis ausgetragen. Der sportliche Höhepunkt ist der 200 km Eisschnelllaufmarathon der Profis. *pat*

Eine Schifffahrt, die ist lustig – auch im Winter

Am Achensee gibt es die Rundfahrten genauso in der kalten Jahreszeit

Am Achensee fahren die Schiffe das ganze Jahr über. Im Winter ist es besonders idyllisch. Die 80-minütige Rundfahrt führt durch die glitzernde Winterlandschaft. „Die Erweiterung auf das ganze Jahr ermöglicht es nicht nur Touristen, die malerische Schönheit des Achensees zu jeder Jahreszeit zu erleben, sondern fördert auch die lokale Wirtschaft und schafft das ganze Jahr über Arbeitsplätze“, heißt es bei der Achenseeschiffahrt (ASG). Ihre Geschichte reicht bis in das Jahr 1887. Damals gehörte der See dem Stift Fiecht. Abt Albert Wildauer nahm einen Kredit für das erste Schiff, den Schraubendampfer St. Joseph, auf. Seither hat sich die Seenschiffahrt zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt. Heute legen die Schiffe an den Landesstellen rund um den See an. Im Winter ist die Route allerdings eingeschränkt. Neben dem regulären Fahrbetrieb in den großen Passagierschiffen gibt es noch Event- und Charterfahrten. Das reicht von Törggelen über Brunch bis zu weihnachtlichem Dinner und Vorsilvester. In der Adventszeit gibt es mit der traditionellen Seeweihnacht einen Adventzauber auf dem Wasser. Dann verwandelt sich die Linienschiffahrt in

einen stimmungsvollen Adventsmarkt mit Weihnachtsbuden auf dem bedachten Freideck. Weitere Informationen zur Achenseeschiffahrt gibt es online unter www.achenseeschiffahrt.at. *Patrizia Steipe*



Eine winterliche Seerundfahrt auf dem Achensee.

Foto: Achenseeschiffahrt



ALLE
ANGEBOTE
FINDEN SIE
ONLINE!

ANGEBOTE
AB
89,- €

Vital- & Gesundheitsurlaub im Bayerischen Wald

Der Gesundheitsurlaub besteht aus vielen Präventionsleistungen, ob Fitness- und Entspannungsprogramme, gesunde Ernährung oder die Kneipp Lehre. Ergänzend können Sie unsere Kompetenzen in den Bereichen Physiotherapie, Rutengehen, kosmetischen Behandlungen und Wellnessmassagen nutzen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Unser Hotel bietet zertifizierten Präventionsurlaub nach §20 an, der bis zu 80% von der Krankenkasse bezuschusst wird.

"Wir sind erst zufrieden, wenn der Gast das Haus glücklicher und gesünder verlässt, als er gekommen ist!"



**Vital- & Gesundheitshotel Schürger, Ginghamtinger Str. 2, 94169 Thurmansbang / Bayerischer Wald
Ludwig Schürger e.K., info@hotel-schuerger.de, www.hotel-schuerger.de, Tel.: +49 (0)8504 9000**



Die futuristisch anmutende Fassade der Vinothek Kurtatsch Foto: Oskar Da Riz

Architektur trifft Wein: Südtirols Genüsse im Winter entdecken

Wenn Schnee auf den Reben liegt und Ruhe über die Täler zieht, zeigt Südtirol seine leise Seite. Zwischen Skitag und Sauna locken Ausflüge zu Weingütern, Klöstern und Schlössern – Orte, an denen sich Architektur und Genuss vereinen

Spiele im Schnee

Schneemann bauen und Spuren lesen

Endlich Zeit, endlich draußen. Wenn jetzt noch das Handy in der Tasche bleibt, dann übernimmt der Schnee das Programm. Aber was tun? Zum Beispiel Spuren im Schnee lesen. Vogel, Mensch, Hund oder vielleicht doch ein Wolf? Wenn es frisch geschneit hat, kann man selbst die schönsten Spuren legen. Wer kann die besten Abdrücke machen? Beliebt sind Aufgaben, die man kann sich gegenseitig stellen kann: Wer findet den längsten Eiszapfen? Wer kann den Schneeball am weitesten werfen? Wer kann den schönsten Schneeengel machen? Beim Schneemannbauen helfen dann alle wieder zusammen.

Ein Klassiker ist auch das Geräusche-Raten. Schnee knirscht anders als Eis, Zapfen fallen klirrend zu Boden, ist das ein Rabe, der krächzt? Wer die Ohren aufmacht, entdeckt, dass auch Stille ganz viele Geräusche hat. Und am Ende des Tages, wenn die Dämmerung einsetzt, kommen alle ausgepowert, mit roten Wangen und kalten Nasen zurück in die warme Stube.

pat

Im Sommer drängen sich Besucher zwischen Weinreben und Weinkeller. Im Winter gehören die alten Gemäuer den wahren Kennern, für die eine Entdeckungsreise zu edlen Tropfen und historischen Bauwerken außerhalb der Törggelsaison ihren besonderen Reiz hat. Dann kann man sich ganz in Ruhe über die Qualitätsweine, die es in großer Anzahl in Südtirol gibt, informieren und dabei die Geschichte rund um die Weingüter kennenlernen. Vor der Anfahrt empfiehlt es sich, die Öffnungszeiten und Angebote im Winter zu überprüfen. Die Mehrzahl der Südtiroler Weingüter bleibt im Winter zugänglich, zum Teil mit verkürzten Öffnungszeiten oder nur nach Vereinbarung. Wer einen Besuch plant, sollte vorab anrufen, denn auch offene Betriebe freuen sich über eine Anmeldung, vor allem in der ruhigen Jahreszeit. Weinkultur ist tief verwurzelt in Südtirol. Das lässt sich am Beispiel von mittlerweile rund zwanzig verschiedenen Rebsorten (darunter zwei autochthone) schmecken und zeigt sich nicht nur bei den Top-Bewertungen der Weinführer, sondern auch am Beispiel beeindruckender Weinarchitektur. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zu traditionsreichen Klöstern und Schlössern, Ansitzen und Weinbauernhöfen vom Mittelalter über die Renaissance bis in unsere Moderne.

Eisacktal ■ Unbedingt eine Reise wert ist Kloster Neustift nördlich von Brixen, ein Augustiner Chorherrenstift aus dem 12. Jahrhundert. So weit reicht auch die Weinproduktion der Stiftsherren zurück, die sich heute in einer wunderbaren Vinothek niederschlägt. Ein Besuch der Anlagen mit anschließender Einkehr ist im Rahmen einer Führung eine unbedingte Empfehlung. Das Stift betreibt sein Museum ganzjährig.

Ohne Anmeldung kann man sich auch von einem Audioguide führen lassen. Unter den Weinen findet man

höchstbewertete Weiße wie Grüner Veltliner und Silvaner, aber auch Blauburgunder, die im südlicheren Besitz bei Bozen gedeihen.

Seiser Alm ■ Am Fuß der Seiser Alm mit Blick auf die Dolomiten sind überwiegend kleine Erzeuger tätig. Der Gumphof aus dem 16. Jahrhundert stand und steht in engem Kontakt mit Schloss Pröls. Das Weingut Prackfol gibt es bereits seit dem 17. Jahrhundert. Heute kann man hier tiefenentspannt über dem Weinkeller mit Sauvignon, Weiß- und Blauburgunder, Vernatsch und Chardonnay nächtigen.

Vinschgau ■ Im jüngsten DOC-Gebiet Südtirols sitzen viele kleine Weingüter, die ihre vorzüglichen Weiß- und Rotweine selbst an- und ausbauen. Darunter nördliche Weißweinklassiker wie Weißburgunder, Sauvignon Blanc und Riesling, aber auch Blauburgunder und Zweigelt wachsen an den steilen Hängen. Das mittelalterliche Schloss Juval von Reinhold Messner, der hier ein Museum eingerichtet hat, ist allerdings im Winter geschlossen. Seit 1370 wird im Befehlshof in Vetzan Wein angebaut. Hier kam der erste Riesling des Vinschgau in die Flasche und auch die anspruchsvolle Vinschger Urtraube, der Fraueller (wahrscheinlich von Friaul), wird hier reinsortig abgefüllt.

Meraner Land ■ 360 Mitglieder zählt die Kellerei Meran, die sich 2013 in Marling einen prachtvollen Neubau mit Panoramafenstern geleistet hat und darunter die Keller tüchtig ausgebaut hat. Mit weitem Blick über die Meraner Weingärten, Etschtal und Gebirge lassen sich hier die Weine aus dem milden Talkessel Merans mit den Gewächsen aus dem rauerer Vinschgau vergleichen. Man probiere in der Panorama-Önothek einmal den prämierten Weißburgunder, aber auch Meraner Vernatsch, Lag-

rein und Blauburgunder. Danach kann man sich die Beine auf dem „WeinKulturWeg“ Marling vertreten. Auf dem kleinen privaten Weingut Pratenberg mit Bauernhaus aus dem 17. Jahrhundert kann man auch übernachten.

Bozen ■ Eine historische Besonderheit ist der altherwürdige Weinkeller der Klosterkellerei Muri-Gries, der früher sakral genutzt wurde. Die Weinberge im Klosteranger bringen köstliche Lagrein-Rotweine hervor, die etwa auch im Barriquefass reifen. In den Besuch sollte man unbedingt die alte Pfarrkirche einbeziehen und auch einmal die zauberhafte Guntschnapromenade in Gries entlangspazieren. Der imposante Neubau der Kellerei Bozen mitten in den Weinbergen greift auf seiner Fassade die Äderung eines Weinblattes effektiv auf. Ein drittes Beispiel findet sich in St. Magdalena, der Ansitz Waldgries ist einer der ältesten Weinhöfe des Anbaugebiets.

Kaltern ■ Auch die Kellerei Kaltern an der Südtiroler Weinstraße spielt mit dem Weinblattmotiv und lässt die Blätter auf der Fassade seines Wine Centers fliegen. Im Keller sind moderne Fresken zu bestaunen. Flanieren Sie über die verschiedenen Ebenen des Gebäudeinnern und genießen Sie bei einem Glas Brut Nature Sekt den Ausblick auf den Kalterer See. Hier wird Wein gelebt und man spürt die Verbundenheit der 650 in der Genossenschaft versammelten Winzer. Auch vom Weingut Manincor blickt man auf Weingärten und den Kalterer See. Manincor (Hand aufs Herz) sagen wir zum historischen Ansitz, der unterirdisch einen hochmodernen Weinkeller vorweist und darüber hinaus (wie viele Weinbetriebe in Südtirol) biodynamisch wirtschaftet. Castel Salegg verfügt über einen 1000-jährigen Weinkeller, eine vorzügliche Auswahl von Rotweinen und demnächst eigene Gästequartiere.

Tramin ■ Von der Struktur einer Rebe ließ sich die Architektur der modernen Kellerei Tramin inspirieren, die beide Neubauten umrankt und dazwischen einen Wandelgang schafft. Dennoch musste kein einziger Rebstock dem energieeffizienten Neubau weichen, wie die Genossenschaft aus 300 Weinbauern betont. Ihr Gewürztraminer ist einer der qualitativsten Weißweine Italiens. Mitten in Tramin liegt der historische Sitz des Weinguts J. Hofstätter, einst ein bedeutender Weinhan-



Sorgfältig wird die Qualität des Weins kontrolliert.

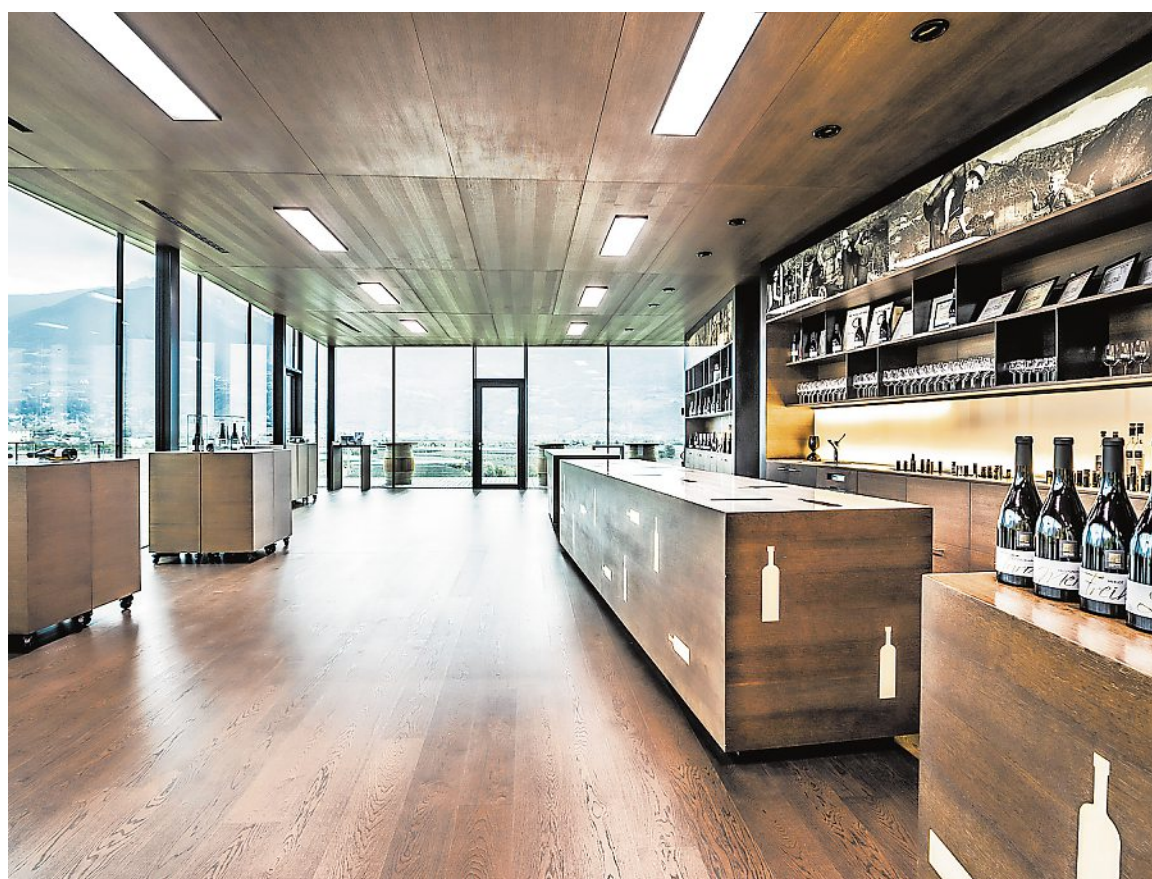
Foto: Ansitz Waldgries

del, heute renommiertes Weingut, jeweils mit großen Verdiensten um den Pinot Noir (Blauburgunder). Der neu errichtete Weinturm mit Holzfassade, in dem die Kellerei untergebracht ist, schmiegt sich zwischen das historische Weingut und den gotischen Kirchturm. Die enge Situation am Dorfplatz ist hier planerisch genial gelöst. Die Weine von Elena Walch und ihren Töchtern schließlich stehen auf den Weinkarten der Welt. Bei einer Kellerführung kann man im historischen Weinkeller die wundervoll geschnitzten Weinfässer bewundern und danach im Gartenbistrot des Stammsitzes köstliche Weine probieren, zum Beispiel einen Lagrein Riserva vom Castel Ringberg.

Kurtatsch

Die Anbauflächen des Gebiets reichen von 220 bis 900 Metern, diese Einzigartigkeit innerhalb eines Gemeindegebiets in Europa spiegelt sich in der imposanten Dolomit-Fassade der Kellerei Kurtatsch, in deren Neubau man über den Weinbergen zu schweben scheint. Zudem prägt Dolomit die Böden, ein Punkt für die Mineralität der Weißweine. In den tiefen warmen Lagen wächst hier wie überall in Südtirol Spitzenrotwein. Man sollte sich auch das Bauensemble des Weinguts Lageder mit seinen Gebäuden aus unterschiedlichen Jahrhunderten nicht entgehen lassen, insbesondere den Ansitz Löwengang.

Bettina Rubow



Grandioser Rundumblick in der Vinothek der Kellerei Meran.

Foto: Helmuth Rier

Vom Skianzug bis zum Sakko

So wird Packen nicht zur Materialschlacht

Daunenmantel, Skianzug, Rückenprotektor, Wanderstiefel, Badeklamotten, und abends noch das kleine Schwarze für die Hotelbar. Keine Frage, das Packen für den Winterurlaub artet immer ein bisschen in einer Materialschlacht aus. Aber egal, ob Skigaudi oder Hüttenwanderung ansteht: Mit einer gut durchdachten Auswahl erspart man sich Unmengen an Gepäck und ist trotzdem für alle Gelegenheiten gerüstet.

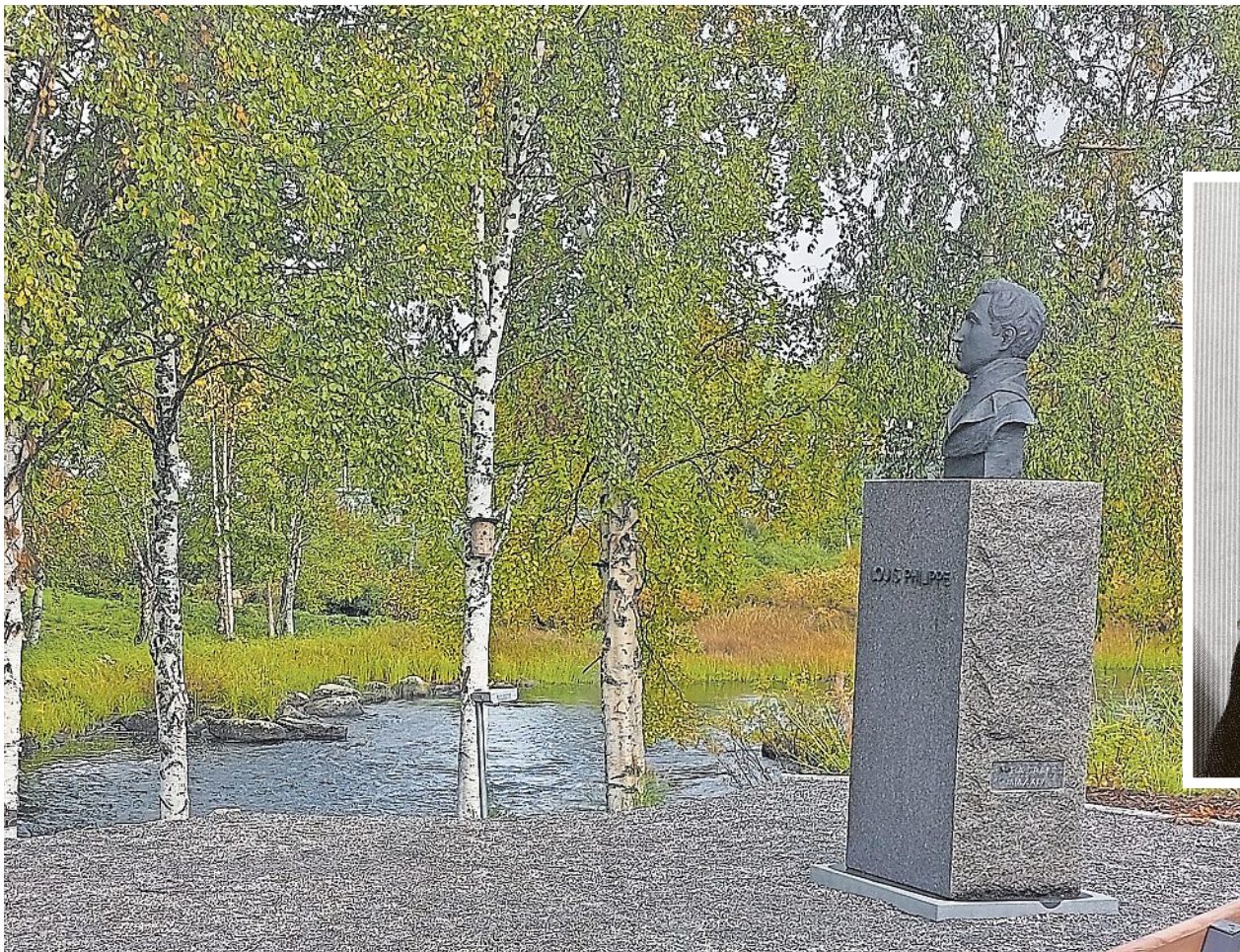
Weniger ist mehr, lautet die altbekannte Regel, die man aber jedes Mal aufs Neue zu vergessen scheint. Dabei weiß man doch aus Erfahrung, dass es im Urlaub gar nicht so viel braucht. Auch wer am liebsten im Luxushotel absteigt: Im Winterurlaub stehen Sport und Wellness im Vordergrund und das heißt, dass es zünftig zugeht.

Nach dem Sportoutfit beim Ski- oder Wanderurlaub gehört in die Packliste auch, was man abseits der Piste tragen will: zu einem Tagesausflug oder abends zum Essen. Statt vieler Einzelteile in allen möglichen Farben lieber Kleidungsstücke in neutralen Tönen mitnehmen, die sich kombinieren lassen. Am besten ist, sich ein Farbschema zu überlegen, sodass alles zu allem passt. Faustregel: Nicht mehr als drei Farben, davon zwei in neutralen Farben wie marine, schwarz, braun oder weiß und dazu eine Akzentfarbe (entweder was Buntes oder was Helles). Ein schickes Tuch oder Modeschmuck sorgen für Abwechslung. Den superdicken Grobstrickpulli kann man gestrost zu Hause lassen – in den Hotels wird gut geheizt. Was kommt also in den Koffer rein, wenn man eine Woche verreist? Bei den Damen: Zwei Hosen beziehungsweise Unterteile, ein bis zwei Pullover, ein paar Longsleeves. Wenn eine dunkle Hose mit ein paar dazu passenden Oberteilen dabei ist, ist man gerüstet. Bei den Herren: eine Jeans, eine dunkle Hose, T-Shirts zum Drunterziehen, zwei Hemden, ein Rollkragenpullover und/oder Troyer. Wer in einem gehobenen Hotel absteigt oder abends auswärts essen geht, packt sich noch ein schickes Outfit und einen Anzug ein oder wenigstens ein Sakko. Am wichtigsten sind eine Jogginghose oder ein Loungeoutfit, wenn es abends nach einem anstrengenden Tag heißt: Haxen hoch, jetzt fängt der gemütliche Teil an.

In den Bergen kann es ganz schön kalt werden und es liegt dick Schnee. Wasserdichte feste Stiefel mit gutem Profil und eine warme, wetterfeste Jacke, sind wichtig.

Apropos Schuhe: Fürs Hotel sollte ein Paar bequeme und schicke Schuhe, die zu verschiedenen Outfits passen, reichen. Hausschuhe und Badeschlappen gehören ebenfalls unbedingt auf die Packliste. Und sollten Sie vor Ort wirklich gar nicht mit Ihrer Garderobe hinkommen, dann freuen sich die Boutiquen am Urlaubsdomizil bestimmt über einen Besuch.

Susanne Hauck



Links: Das Denkmal von Louis Philippe in Muonio.

Rechts: König Louis Philippe ist in Finnland auch als Franz Josef Müller bekannt.

Foto: Rudi Kanamüller

Foto: Adobe Stock

Was macht **Franz Josef Müller** in Lappland?

Unser Autor ist 200 Kilometer über dem Polarkreis auf ein Denkmal von König Louis Philippe gestoßen, das – „mitä ihmettä“ – so gar nicht nach Finnland passt

Der Mensch ist bekanntlich ein Gewohnheitstier. Das fängt bei den Lieblingssocken an und endet häufig in Urlaubsregionen, die man bevorzugt aufsucht, inklusive Zufallsbekanntschaften, mit denen man im Leben so nie gerechnet hätte. Beispielsweise im 2000 Einwohner zählenden, 200 Kilometer über dem Polarkreis und 2306 Kilometer von München entfernt gelegenen Ort Muonio in Finnisch-Lappland, wo sich 1,2 Einwohner pro Quadratkilometer drängeln oder verlaufen. Je nach Sichtweise. Dem Ort mit der, laut Weltgesundheitsorganisation WHO, nicht nur „saubersten Luft der Welt“, sondern auch mit Menschen, die sich im Winter, gerne auch mal bei Temperaturen unter 20 Grad Celsius draußen im eiskalten Wasser in Eislöchern aufhalten. Wie überhaupt die Finnen ja bekannt sind für ihre teils verrückten Aktivitäten und Events, wie etwa die Luftgitarrenweltmeisterschaft, die Weltmeisterschaft im Matschfußball oder das angeblich besonders lustige Frauentragen. Das freilich mit dem bayerischen Brauch im Advent nicht zu verwechseln ist.

Die Belohnung nach dem Eisbaden sind übrigens Glückshormone, die der Körper ausschüttet und ein unbebeschreibliches Wohlfühlgefühl, welches sich danach ein-

stellt. Darüber hinaus wird nicht nur die Durchblutung verbessert, das Immunsystem stimuliert und das Gehirn angeregt, um sich beispielsweise Gedanken über die ein oder andere überraschende Begegnung oder Zufallsbekanntschaft zu machen. Auf sie trifft man in Muonio unweit der staatlichen Versorgungszentrale für Alkohol, in Finnland kurz „Alko“ genannt. Ein Laden, der gerne auch von Urlaubsgästen aufgesucht wird, die sich bei einem guten Tropfen die winterlichen und sehr dunklen Nächte im oft eiskalten Muonio gemütlich gestalten wollen und die hier allerhand spannende Geschichten erfahren.

Nach neun Monaten kam der kleine Erik zur Welt

Zum Beispiel die über die prominente Zufallsbekanntschaft, die vor einigen hundert Jahren auf den „typisch“ (?) finnischen Namen „Franz Josef Müller“ hörte. Der Zufallsbekanntschaft wurde in Muonio ein kleines Denkmal gesetzt – eine Ehre, die nicht jedem Zeitgenossen zuteil wird. Was aber, zum Teufel, oder wie der Finne sagt: „mitä ihmettä“, fragt man sich nach dem Eisbad, hat einen „Müller“ ausgerechnet nach Lappland verschlagen? Nun, es waren vor allem private

und allgemein unruhige gesellschaftliche Umstände, die „Müller“ über Norwegen nach Muonio und dort ins evangelischen Pfarrhaus geführt haben. Aber nicht nur: Dort, so heißt es, habe er sich in Beata Caisa, die Schwester der Frau des Pfarrers, verliebt. Das Ergebnis der Liaison nach neun Monaten: Ein neuer Erdenbürger namens „Erik“ wurde dem verschlafenen Muonio geschenkt. Soll vorkommen, ist aber in diesem Fall nicht so alltäglich, wie es klingt. Denn hinter Eriks Vater, „Franz Josef Müller“, verbarg sich in Wirklichkeit kein Geringerer als Louis Philippe, der spätere König von Frankreich. Er war unter diesem Decknamen 1795 vor der Guillotine nach Finnland geflohen. Ihm hat man in dem besagten Minipark, dem „Louis Philippe Park“, am Jerisjoki auch wegen seiner Liebe zu Skandinavien dennoch ein ehrendes Denkmal gesetzt, obwohl er sich noch vor der Niederkunft seiner Geliebten aus dem Staub gemacht haben soll. Wobei wir an dieser Stelle bei unserer Zufallsbekanntschaft angekommen wären: ein ortsbekannter Taxifahrer, verbürgt ein später Nachkomme Eriks, der sich seiner blaublütigen Familiengeschichte durchaus bewusst ist, aber ohne daraus viel Tamtam zu machen. Auch wieder typisch finnisch und fast zu schön, um wahr zu sein.

Rudi Kanamüller



FAMILIEN-WELLNESS-TAGE

inkl. 2 x Wellnessanwendung & Romantikbad für 2 im Wert von 149 €

Genießen Sie pure Entspannung, während sich unsere **Kinderbetreuung – bereits ab 0 Jahren** – liebevoll um Ihre Kleinen kümmert. In unserem **Adults-only Wellnessbereich** im Landhausstil erwartet Sie die perfekte Mischung aus Ruhe, Erholung & einem Hauch Luxus.

ab

985,-€

*für 4 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis



Zum Angebot

Aktionszeiträume:

09.11.25 – 19.12.25 ODER 30.01.26 – 12.02.26, uvm.

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum – Details auf unserer Website



BABY-KLEINKIND-WOCHEN IM SCHREINERHOF

Kinder unter 7 Jahren reisen GRATIS!

Weil die schönsten Erinnerungen oft ganz klein anfangen: Genießt eine entspannte Auszeit als Familie – mit allem, was ihr für unvergessliche gemeinsame Tage, weil aus den kleinsten Momenten mit euren Liebsten, Erinnerungen fürs Leben entstehen.

Kinderlachen, das erste Mal Planschen, ein Blick voller Staunen – genießt diese kostbaren Augenblicke bei uns im Schreinerhof, Dank:

All-Inclusive Premium mit Baby- & Kinderbuffet

Tägliche Baby- & Kinderbetreuung ab 0 Jahren

Rundum-Ausstattung für Babys & Kleinkinder: Baby-Planschbereich, Krabbelgarten, Ruhebereiche, Leihkinderwagen & vieles mehr

Und die Großen? Freuen sich auf Aquapark, Kart-Bahn & Abenteuer pur.

ab
450,-€

*für 2 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis

**FAMILIEN-AUSZEIT
BUCHEN**



Aktionszeiträume:

09.11.25 – 18.12.25 ODER 22.02.26 – 19.03.26, uvm.



*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum – Details auf unserer Webseite

Familotel Schreinerhof • Günter Schon • Schreinerhof 1 • 94513 Schönberg • Tel: +49 (0)8554 942940 • E-Mail: info@schreinerhof.de



III santre

dolomythic home

Ein Wintermärchen aus den magischen Dolomiten

Knirschender Schnee unter den Füßen und klare Bergluft, die beim Winterwandern an der Nase kitzelt. Auf den perfekt präparierten Pisten der Plose genießt Ihr beim Skifahren die weite Aussicht auf die Dolomiten. Nach schneereichen Abenteuern erwartet Euch wohltuende Wärme im Infinitypool und im Saunabereich, der Eure magische Winterauszeit perfekt vollendet.



Brixen | Südtirol
info@santre.it
www.santre.it