

FREUDE

POW

URLAUB IM WINTER



Einstieg

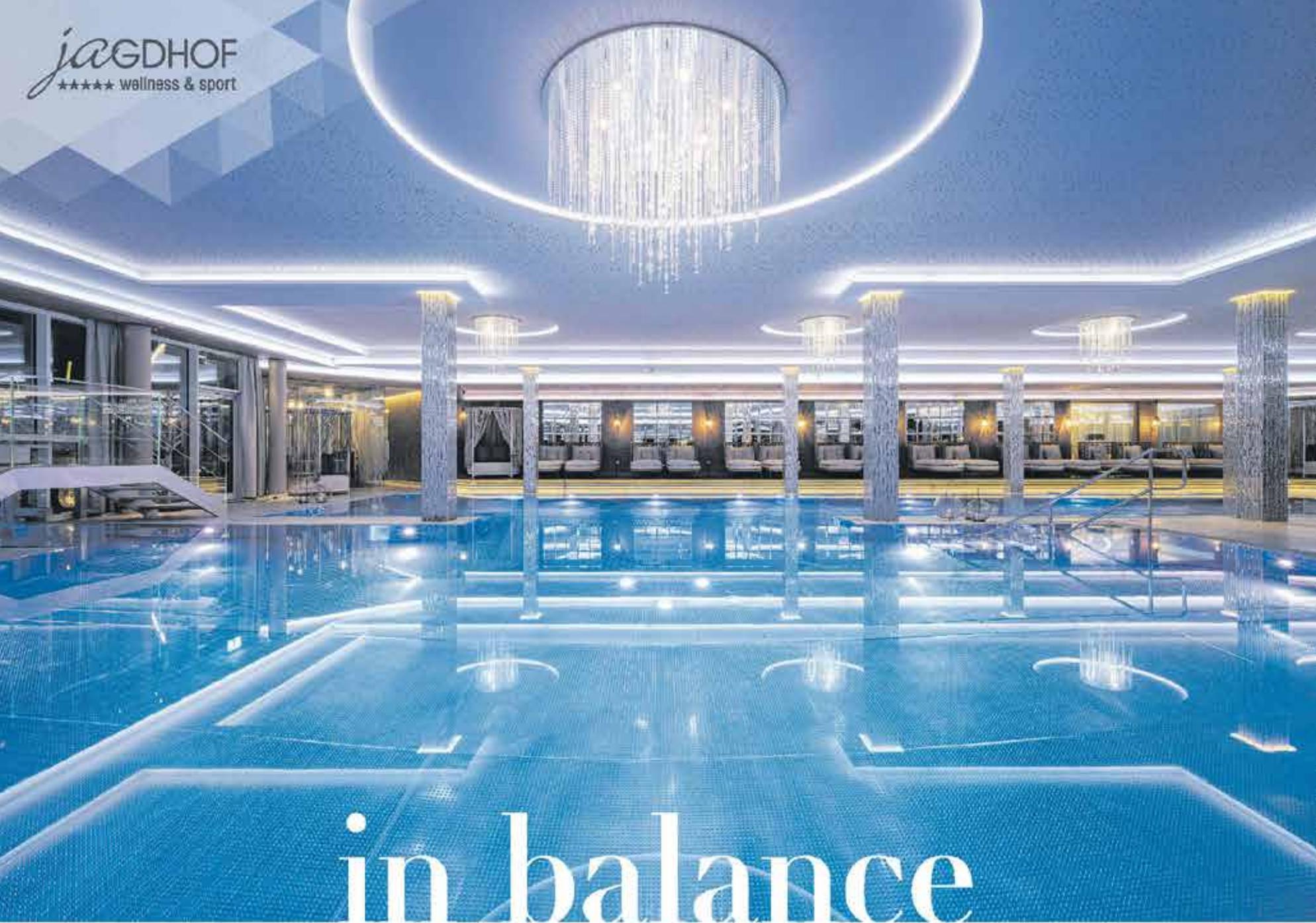
**Was Laura Dahlmeier
jetzt bezwingt**

Aufstieg

**Das erste Mal auf Touren-
ski bis zum Gipfel**

Abstieg

**Höhlenwelten
unter der Erde**



in balance

DAS GEFÜHL, DAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN.

Nie war Erholung im Urlaub so wertvoll wie heute. Das Wellness- & Sporthotel Jagdhof 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 Wohlfühlgefühl.

GLÜCKSMOMENTE

gültig bis 15.12.23
Anreisetage: So - Di

3 Übernachtungen inkl.
3/4-Jagdhof-Verwöhn Pension

- 1 Treatment nach Wahl
- Wellness-Massage, 50 Min.
- ODER
- Gesichtsbehandlung mit BABOR Kosmetik, 50 Min.

ab € 771 p.P. im DZ-Classic



Entdecken Sie Ihr Wohlfühl-Refugium, scannen Sie einfach den QR-Code!

JAGDHOF-HIT

gültig bis 15.12.23
Anreisetage: So & Mo

4 Übernachtungen inkl.
3/4-Jagdhof-Verwöhn Pension

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

ab € 960 p.P. im DZ-Classic



Winterzeit, Urlaubszeit! Den ganzen Tag in Bewegung an der frischen Luft inmitten inspirierender Natur. Das schafft langanhaltende Zufriedenheit.

Foto: Salzburgerland Tourismus/B. Rohal



Glücksgefühle

Liebe Leserinnen und Leser,



Susanne Hauck zeigt dem inneren Schweinehund die rote Karte.

Foto: privat

draußen ist es kalt und die Sonne lässt sich auch nur wenige Stunden blicken. Wer hat da schon Lust auf Sport? Viel einfacher wäre es doch, gemütlich drinnen abzuhängen. Doch mein Mann kennt da nix. Er springt um 7 Uhr früh aus den Federn, von Anfang an ist er gut gelaunt und rattert sein Programm Waschen, Rasieren, Anziehen wie ein Uhrwerk ab. Ich bin da ganz anders. Ein Faulpelz. Eine große Sportskanone war ich auch noch nie. Am liebsten würde ich mich jetzt nochmal im Bett umdrehen. Ich überlege wie jedes Jahr, ob die Skihose noch zugeht. Und schon die Aussicht darauf, sich in der nächsten Stunde in die engen, kalten Skistiefel quetschen zu müssen, lässt meine Laune weiter sinken. Es kostet mich viel Überwindung, aber um des Familienfriedens willen trete ich dann doch an. Und ganz ehrlich, wenn ich dann erstmal auf der Piste bin, geht es mir richtig gut. Da sind dann nur noch die Natur und ich. Die eiskalte Luft, die Wahnsinns-sonne am Berg, der Fahrtwind im Gesicht. Der Kopf wird herrlich frei. Den Berg runter, und dann wieder rauf. Nur noch die nächste Kurve zählt. Sonst ist nichts mehr wichtig. Alle blöden Gedanken sind wie weggeblasen. Der Ärger mit dem Nachbarn, der dreist immer den Parkplatz besetzt – was juckt mich das. Kleine Reibereien mit den Kindern, die das Haus zumüllen – wen kümmert's. Die aufgeschobene Steuererklärung – das Finanzamt muss noch warten. Es zählt nur noch der Sport. Schweinehund, nimm das! Mit einem Bärenhunger falle ich mittags in der Hütte über die Speckknödelsuppe her. Auch wenn ich nachmittags schon ganz schön ausgepowert bin und der Schwung dann deutlich lahmmer ausfällt – nichts geht über das Hochgefühl nach einem Tag im Schnee. Euphorie pur! Ich bin stolz auf meine Leistung,

auch wenn es technisch meistens nicht über die blaue Piste hinausgeht. Wahrscheinlich wartet morgen ein Megamuskelkater, doch was macht das schon. Abends warten Sauna, leckeres Abendessen und ein Glas Wein in der Unterkunft, dann ruft allerdings schon bald das Bett. Was sind die Glieder so angenehm schwer. Eins, zwei, drei bin ich eingeschlafen ... war das ein schöner Tag.

Egal was Ihr Wintersport ist – Skifahren, Langlaufen, Tourengehen, Wandern, Eislaufen – wir wünschen Ihnen ganz viel Freude in Ihrer Winterfreizeit. Planen Sie Ihren Urlaub mit unserem Heft, wir haben die besten Tipps und Ideen für Sie zusammengestellt.

Ihre Susanne Hauck
Redaktion „Freude pur“

Impressum

Verlag | Süddeutsche Zeitung GmbH
Hultschiner Straße 8 · 81677 München

Anzeigen | Benjamin Haben (verantwortlich) und
Christine Tolksdorf (Anschrift wie Verlag)

Texte | Susanne Hauck (verantwortlich)*

Gestaltung | SZ Medienwerkstatt

Titelfoto | Adobe Stock

Druck | Süddeutscher Verlag
Zeitungsdruck GmbH · Zamdorfer
Straße 40 · 81677 München

* freie Mitarbeiterin

Aus dem Inhalt

06 Informiert in den Winter

News aus den Urlaubsregionen

10 Kalte Paradiese

Ausflugstipp: (Eis-)Höhlen in Österreich

12 Mit Schuss

Die Geschichte des Après-Ski

14 Spitzkehrenpremiere

Das erste Mal mit Tourenski unterwegs

16 Zeitreise

Wintersport goes Museum

18 Die Poesie der Dinge

Must-haves der Redaktion

32 Berge, Schnee ...

... und Wanderstiefel.

Drei Touren im Bayerischen Wald

36 Der Koffer geht nicht zu

Schluss mit den Bergen an Gepäck

38 Faszinierende Eiswelten

Die Breitachklamm im Allgäu

40 Auf den Geschmack ...

... gekommen. Drinks, heiß und urig

42 Nordnorsk Nirwana

Den Polarlichtern hinterher

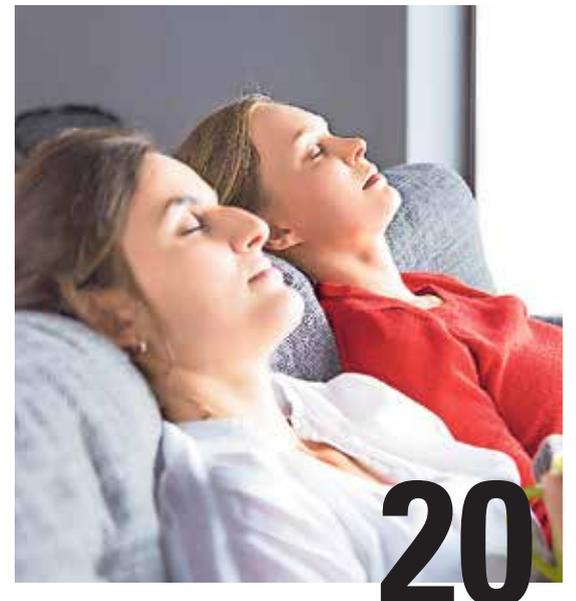


Biathlon-Legende
Laura Dahlmeier hat
die Loipe links liegen-
gelassen und stürmt
heute Gipfel auf der
ganzen Welt.

Foto: Daniel Hug

Endlich gut schlafen.
Wohltuende Aromen,
die unter die Haut gehen.
Waldbaden im Winter.
Make-up für die Piste.
Private Spas. Das große
Winterwellness-Spezial.

Foto: Adobe Stock



Winterwandern mit
Alpakas bringt Ruhe
ins Gemüt und ist eine
einmalige Erfahrung.
Unser Autor hat es
ausprobiert und kann
es nur empfehlen.

Foto: erlebe.bayern/Frank Heuer



TOP SELLER

Der WEIHNACHTS-GUTSCHEINSHOP

Ein Geschenk das Freude bereitet

das.riedlberg.de/faz_gu



Das kleine Paradies am Berg!

5.000 qm Wellnessbereich mit Solepool und Infrarotpool im Außenbereich, 6 verschiedene Saunen und Hallenbad. Hochwertige Anwendungen in unserem Riedlberg-SPA warten auf Sie.

Skigebiet Riedlberg direkt am Hotel. Hausgäste erhalten bei Liftbetrieb einen gratis Skipass für die Dauer ihres Aufenthaltes.

Schnupperwellness

gültig von 07.01 – 23.12.2024

- 3 Übernachtungen inkl. Verwöhn Pension
- 1 Stein-Rückenmassage
- 1 Kopfmassage
- 1 Hydrojetmassage oder 1 Magnetfeldtherapie

3 Nächte p. P. ab **533,- €**

Spar-Wochen

zu folgenden Zeiten buchbar:

07.01 – 27.01.2024, 25.02. – 23.03.2024,
07.04. – 18.05.2024, 02.06. – 27.07.2024,
03.11. – 23.12.2024

- 1 Wanderkarte

7 Nächte p. P. ab **960,- €**



2 neue Luxus Chalets Goldnest & Silbernest



Tagespreise inkl. 3/4-Pension im Doppelzimmer ab 145 € | im Luxus-Chalet p. P. ab 264 €

Sport- und Ferienhotel Riedlberg oHG | Kerstin Mühlbauer, Florian Mühlbauer
Riedlberg 1 | 94256 Drachselsried | E-Mail info@riedlberg.de | Tel. 09924 / 9426-169

das.riedlberg.de/faz



Urlaubsreif! Tipps und News aus den Ferienregionen

Brrr – ein eisiges Vergnügen

Winterbaden und Stand-up-Paddling am Fuschlsee

Schwimmen in kaltem Wasser macht fit und glücklich. Da das Eintauchen ins kalte Nass in der Gruppe leichter fällt, lädt Fuschl am See ab dem Winter 2023/24 zur gemeinsamen Erfrischung: Von Dezember bis März können sich Interessierte im Fuschlseebad jeden Donnerstag ab 16.30 Uhr im Kaltbad versuchen. Die richtige Anleitung geben erfahrene Kaltschwimmer. Danach wird Tee zum Aufwärmen serviert. Die Teilnahme ist kostenlos. Ein weiteres „erfrischendes“ Angebot an winterlichen Seen in der Region widmet sich dem Stand-up-Paddling. Ausgestattet mit einem Neoprenanzug und warmen Stiefeln begeben sich die Teilnehmenden aufs Wasser. Die Tour, begleitet von zertifizierten SUP-Lehrern, dauert rund zwei Stunden. fuschlsee.salzkammergut.at

Kaltschwimmen lässt sich am Fuschlsee ausprobieren. Foto: Salzburgerland Tourismus



Illuminationspektakel unter freiem Himmel

Licht- und Musikshow in der Brixener Hofburg

Die Tradition der Licht- und Musikshow in Brixen lebt weiter: Vom 24. November bis 7. Januar im malerischen Innenhof der Hofburg mit dem neuen Programm „Colors. A Homage to Peace“. Die französischen Lichtkünstler Spectaculaires verzaubern auch dieses Jahr wieder die Zuschauer mit atemberaubenden Lichteffekten. Für musikalische Highlights wird ein Kinder-Friedenschor, bestehend aus jungen Sängern und Sängerinnen aus allen Partnerstädten von Brixen unter der Leitung des Dirigenten Stephen Lloyd, sorgen. Der Chor wird am Premierenwochenende live singen. Die 20-minütige Show wird täglich um 17.30 Uhr und 18.30 Uhr aufgeführt, freitags und samstags gibt es eine Zusatzvorstellung um 19.30 Uhr.



Jedes Jahr gibt es eine neue Outdoor-Lichtshow im romantischen Brixen. Nach „Liora“ (2022, Foto) heißt das Thema heuer „Colors. A Homage to Peace“.

Foto: Brixen Tourismus

Your Dome in Schwaz

Aus dem früheren Planetarium wird eine Erlebniskuppel

Lange reifte in Schwaz in Tirol die Idee, das dortige Planetarium mit neuem Leben zu füllen. 2001 war es in einem eigens dafür neu errichteten Gebäude eröffnet worden. Über 20 Jahre lang konnten hier Besucher verschiedene Shows zum Thema Weltraum und Sterne verfolgen. Jetzt wurde das Planetarium durch neue technische Optionen wie einem völlig neuen Screen und moderner Projektionstechnik sowie umgestalteten Shop und Café weiterentwickelt. Die meisten Menschen kämen einmal in jungen Jahren in ein Planetarium und vielleicht später ein zweites Mal mit den eigenen Kindern oder Enkeln, erläutern die neuen Betreiber das Konzept, das mit einem breiter aufgestellten Repertoire weit öfters Anlass für einen Besuch bieten will.

Seit Mitte 2023 ist der neue Erlebnisdom in Betrieb. Unter der wandelbaren 360-Grad-Kuppel tauchen die Besucher in magische Bild- und Klangwelten ein. Filme und Projektionen wie „Reise durch den Weltraum“, „Polarlichter“, „Habitat Earth“, aber auch Musikshows wollen unterhalten und Wissen vermitteln. Besucher haben die Gelegenheit, verschiedene Welten hautnah zu erleben und zu erkunden, andere Perspektiven zu entdecken und in magische Bild- und Klangwelten einzutauchen. www.yourdome.tirol



Tirol hat eine neue Attraktion: den Erlebnisdom.

Foto: Your Dome/Ines Entleitner

Kieserlbahn geht in Betrieb

Zehnergondel verbindet Großarl mit Dorfgastein

Mit einer großen Investition optimiert das Großarl sein Winterangebot. Neu geht ab Dezember die Kieserlbahn II im Skigebiet Dorfgastein – Großarl in Betrieb. Sie führt vom Hochbrand zum Kieserl in 1953 Metern Höhe. Die neue Zehner-Kabinenbahn knüpft an die Pionierzeiten des Skifahrens an und reaktiviert den Skiraum der Roslehenalm, wo es schon in den 1970er-Jahren einen Schlepplift gab. Die Roslehenalm ist das Ur-Skigebiet in Großarl, hier wurde bereits während der 1930er-Jahre Skibetrieb praktiziert. In der zweiten Hälfte der 1950er-Jahre betrieb TV-Legende Sepp Forcher hier das seinerzeit beliebte Bergland-Skiheim. Weil die alte Abfahrt erhalten blieb, waren mit dem neuen Pistenbau daher kaum Eingriffe in die Natur erforderlich. Bei der neuen Bergstation bei der Roslehenalm treffen die Bergbahnen der Großarler und Dorfgasteiner Seite zusammen. Das Kieserl wird so zur Drehscheibe des Skigebiets, das nun noch mehr zu einer Einheit zusammenwächst. Außerdem eröffnet in der



Bergstation das Gipfelrestaurant Wolke 7, ein lichtdurchflutetes Gebäude mit großer Panoramaterasse.

In der Bergstation der Kieserlbahn eröffnete das Gipfelrestaurant Wolke 7.

Foto: Tourismusverband Großarl



Haus der Wildnis mit neuen Attraktionen

Dauerausstellung im Nationalpark Bayerischer Wald ist runderneuert

Nationalparkbesucher haben ab Weihnachten die Gelegenheit, das für 1,6 Millionen Euro rundum erneuerte Haus der Wildnis zu besuchen. Nach drei Jahren Bauzeit ist die neue Dauerausstellung nun fertiggestellt. Gerade der zweistöckige, teils begehbare Laubbaum ist ein echter Hingucker geworden. Die Nachbildung ist eines der zentralen Elemente des Ausstel-

Zentrales Element der neuen Waldausstellung ist ein zweistöckiger und teils begehbare Laubbaum, der mit LED-Technik beleuchtet wird.

Foto: Nationalpark Bayerischer Wald

lungskonzepts. Der Baum: Er ist Heimat für die Eichhörnchen, aber auch für die Eichelhäher. Er hat Bucheckern und Ahornsamen, verschiedene Pilzarten wachsen auf ihm, ebenso Mistelzweige und Beeren von der Eberesche. So einen Baum gibt es natürlich nicht in der Realität, aber mit ihm kann der besondere Lebensraum alter Wälder erklärt werden. Neben dem begehbaren Modell machen auch der umgestaltete beziehungsweise neu angelegte Nachraum und der Wurzelgang Lust auf einen Besuch, ebenso wie die vielen interaktiven Stationen, die zum Mitmachen und Ausprobieren einladen. Das Haus der Wildnis im Nationalparkzentrum Falkenstein bei Ludwigsthal im Bayerischen Wald ist bei freiem Eintritt ab 26. Dezember täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet.



Online Bonuscode
 ONLINE BONUSCODE
 Family
25€
 JETZT ERLÖSEN AUF
 WWW.SCHREINERHOF.DE
 Online Bonuscode

S
 ★★★★★
SCHREINERHOF
 Familotel Bayerischer Wald



Unsere Highlights

- „Water Fun Area“ mit Wellenbad, Strömungskanal, 100m-Röhrenrutsche, Wasserklettergarten u.v.m.
- Adults-only Wellness mit Private Spa, Saunawelt & Infinity Pool
- Wellnessanwendungen für die ganze Familie
- Natursee mit Ruhedeck
- Indoor-Erlebnisland mit Kino, Softplayanlage, Kids-Kart u.v.m.
- Echtes Bauernhoferlebnis mit Stallarbeit
- Reithalle im Turniermaß mit Reitschule und Ponyreiten
- Abwechslungsreiches Familien-Animationsprogramm
- Liebevolle Baby- und Kinderbetreuung ab 0 Jahren
- All Inclusive Premium



Wald-Winter-Wochen

Genießen Sie den bayerischen Wald-Winter im Schreinerhof auch zur kalten Jahreszeit bei Saunagängen oder in unseren beheizten Außenpools.

2 Nächte All-Inclusive Premium ab 912,- €

für 2 Erwachsene und 1 Kind (unter 7 Jahre)

FAMILOTEL®
 Deine Familienhotels.

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

„Die Berge sind für mich **Freiheit** und Energiequelle“

Laura Dahlmeier war eine der erfolgreichsten Winterathletinnen aller Zeiten. Für die Garmisch-Partenkirchenerin hat ein neuer Lebensabschnitt begonnen. Neben Studium und Bergführerausbildung läuft sie Trails und klettert in Steilwänden

„Ein Quantum
Angst
in der Steilwand
ist normal“

„Das eine
Erfolgsgeheimnis
gibt es nicht.
Es waren Talent,
tägliches
Training, Körpergefühl
und
Willensstärke“

Laura Dahlmeier lief anderen in der Loipe buchstäblich wie symbolisch jahrelang auf und davon. Im Biathlon holte sie in nur wenigen Jahren so viele Erfolge, dass der Konkurrenz oft nur das Staunen übrigblieb. Neunmal Gold, dreimal Silber und sechsmal Bronze bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen. Und was hätte sie noch alles gewinnen können, stellte sie doch gerade mal mit Mitte Zwanzig die Langlaufski in die Ecke und hängte das Gewehr an den Nagel. Kaum ein paar Jahre sind seitdem vergangen, und sie hat schon den staatlichen Berg- und Skiführer absolviert, klettert professionell im hochalpinen Gebirge und unternimmt Expeditionen. Damit nicht genug, glänzt die 30-Jährige auf dem Bike wie bei Trails am Berg, studiert Sportwissenschaften, hat ein Buch herausgebracht, engagiert sich ehrenamtlich und steht auch noch als Expertin vor der Kamera. Eine Frau, die im Sport wie im Leben ins Schwarze trifft. Wie sie all das schafft, beziehungsweise unter einen Hut bringt, darüber sprachen wir mit ihr.

Frau Dahlmeier, man kann wohl beim Anblick dessen, was Sie in jungen Jahren schon alles auf die Beine gestellt haben, kaum behaupten, Sie würden Zeit vergeuden?

Ja, ich mag es eben ganz gerne effektiv. Ich nutze die 24 Stunden aus, die der Tag bietet. Zum Beispiel bin ich heute zu einem Termin mit dem Rennrad – hin 60 und zurück 60 Kilometer.

Woraus schöpfen Sie derart viel Energie?

Ich glaube, es kommt darauf an, in welcher „Bubble“ man sich aufhält. Im Leistungssport sind solche Leistungen praktisch normal. So gesehen ist das also keine große Sache. Aber es gibt natürlich Grenzen, wie neulich bei einer Bergtour auf 7105 Meter – auf den Pik Korschenewskaja in Tadschikistan.

Da kam auch eine Laura Dahlmeier an ihre Grenzen?

Schon. Die Luft war ganz schön dünn. Aber es ging noch ohne Sauerstoff.

Man kann fast sagen: Noch nie hat jemand in so wenigen Jahren so viel im Sport gewonnen. Warum haben Sie dennoch so früh Ihre Biathlonkarriere beendet?

Wer weiß, wer nicht schon alles was in welcher Zeit gewonnen hat. Ich bin so dankbar, dass ich diesen Sport so intensiv leben durfte, es war einfach perfekt. Aber ich habe gemerkt, dass die Zeit reif für etwas Neues ist.

Die Deutschen sind biathlon-verrückt. Fehlt Ihnen die Ihnen damals entgegengeschwappte Begeisterungswelle heute nicht ein wenig?

Ehrlich gesagt nicht. Dies war nie der Hauptgrund, warum ich mit dem Sport begonnen habe. Es macht viel Spaß, erfolgreich vor einem gigantischen Publikum laufen zu dürfen, aber alles hat seine Zeit, es ist gut so wie es ist.

Wie schafften Sie es, derart überlegen zu sein? Verraten Sie uns Ihr Geheimnis?

Das eine Geheimnis gibt es nicht. Ich war allerdings schon mit dem nötigen Talent gesegnet. Dazu kam das knallharte, tägliche Training – genauso aber auch die Gabe, auf seinen Körper zu hören und diesem Gefühl Vertrauen zu schenken und letztendlich danach zu handeln. Nicht zuletzt braucht es zudem die richtige Willensstärke.

Bei all diesen Siegen – Hand aufs Herz – welcher war der schönste?

Das ist schwer zu sagen. Auf der einen Seite war da der Gesamtweltcupsieg, denn dafür ist Konstanz vom ersten bis zum letzten Rennen unabdingbar, und da bin ich stolz darauf. Auf der anderen Seite natürlich die drei Medaillen bei den Olympischen Winterspielen 2018 in Pyeongchang – und da war wiederum die Goldmedaille im

Sprint ein wenig gleicher unter den Gleichen.

Momentan studieren Sie Sportwissenschaften. Warum gerade dieses Fach?

Ich bin einfach der vom Sport komplett begeisterte Typ. Und nach meiner Biathlonkarriere wollte ich mich eingehender und umfassender mit dem Thema und den Hintergründen beschäftigen.

Dieses Jahr haben Sie zudem den staatlichen Berg- und Skiführer bestanden. Sicher mit Bravour?

Ja – geschafft. Und das in nur zweieinhalb Jahren, und nicht nur deshalb war es eine sehr intensive Zeit.

Eine Ihrer Leidenschaften ist ja das Klettern. Wo hängen Sie dabei so ab?

Eigentlich überall, aber vorwiegend in steilen Wänden. Die Vielseitigkeit beim Klettern fasziniert mich dabei besonders. Und am liebsten hänge ich dabei in meinem heimatlichen Wettersteingebirge ab.

Sie waren auch schon auf Expeditionen, auf welchen?

War ich, und dass teils auch schon während meiner Biathlonkarriere. Etwa in den Vereinigten Staaten, in Peru und weiteren Ländern Südamerikas, und auch in Nepal, im Iran, in der Türkei und in Georgien, Russland und neulich eben auch in Tadschikistan.

Und das absolute Höhenbergsteigen, also die 8000er – stehen Sie da ebenfalls bald mal oben?

Das ist nicht so ganz mein Ding oder mein Stil. Ich gehe lieber einsamere Routen und die reine Höhe ist nicht alles beim Bergsteigen. Die 8000er sind heutzutage so verplant beziehungsweise geplant – das reizt mich nicht so. Beim Bergsteigen bin ich vor allem auf der Suche nach Freiheit.

Steilwände, höchste Schwierigkeitsgrade ... kennen Sie denn gar keine Angst?

Doch, natürlich kenne ich die. Angst ist ein ganz normaler Reflex, eine sinnvolle Warnung. Panik geht allerdings in einer nahezu senkrechten Wand gar nicht. Ein Quantum Angst ist normal. So mag ich es gerne, die Dinge unter Kontrolle zu haben. Soll ich beim Training allerdings die Griffe loslassen und in das Seil springen, wird mir schon mulmig.

Verraten Sie uns Ihren Lieblingsgipfel?

Den gibt es freilich, aber ich verrate ihn besser nicht.

Wieso nicht?

Na, dann wird es da oben womöglich zu voll. Generell sind nämlich die Gipfel, auf denen ich alleine sitzen kann, die schönsten.

Eine weitere Stärke von Ihnen sind Trails. Wie muss man sich solche Trailrunning-Wettbewerbe vorstellen?

Anstrengend und spannend. Ich bin schon immer gerne gelaufen. Und in meiner Region, den Garmischer Bergen, sind solche Trails oder Bergläufe ganz normal, drängen sich als Wettbewerb förmlich auf. Es wird jedoch kein neuer Leistungssport für mich werden – das im Kreis laufen im Biathlon, so schön es war, hat da gereicht.

Wir dürfen annehmen: Sie haben bereits welche gewonnen?

Ja. Beim Zugspitz-Ultratrail war ich Zweite. Und den Karwendelmarsch konnte ich sogar gewinnen.

Ultra? Klingt richtig anstrengend und somit typisch nach einer Laura Dahlmeier?

Das ging noch. Richtig erschöpft war ich bei der Patrouille de Glacier, einem Skitourenrennen mit gut 4000 Höhenmetern und über etwa 60 Kilometer.

Per Bike sind Sie außerdem viel unterwegs, so wie heute vor unserem Gespräch?

Klar. Radfahren ist eine prima Sache. Es macht mir Spaß, und es bringt einen zudem ganz praktisch von A nach B und wieder zurück, wie heute.

Apropos Fabren: Fabren Sie im Winter lieber alpin oder geht's eher in die Loipe?

Genau genommen weder noch. Ich gehe am liebsten auf Skitour und das bei Powder, also bei frischem Schnee.

Sie gelten als sehr heimatsverbunden und sind unter der Zugspitze aufgewachsen. Inwieweit hat Sie das geprägt?

Es ist wichtig zu wissen, woher man kommt und damit meine ich, wo die Familie ist und wo die Freunde sind, mit denen man groß geworden ist. Zudem ist Heimat für mich diese riesige alpine Spielwiese, dort bin ich wirklich zu Hause. Einen Ort ganz ohne Berge könnte ich mir einfach nicht vorstellen.

Der Begriff Heimat ist für Sie somit essenziell. Auf eine kurze Formel gebracht ...?

... ist Heimat für mich da, wo die Berge sind.

Sie machen auch ehrenamtlich eine Menge.

Das mache ich. Ich versuche einfach, so der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Etwa bei der Garmischer Bergwacht. Da rettet man Menschen aus Bergnot. Ich engagiere mich auch für die Eagle Wings Foundation, somit wieder passend, denn es geht um den Umwelt-, Klima- und Artenschutz in den Alpen. Drittens unterstütze ich die Initiative Oberland, meine Güte, schon wieder somit etwas Alpines, wenn man so will. Bei dieser Initiative geht es um die Unterstützung geflüchteter Exil-Tibeter.

Mit Ende Zwanzig haben Sie bereits ein Buch herausgebracht, Titel „Wenn ich was mach, mach ich's gscheid“.

Worum geht es darin?

Eine Art Abriss von meinem bisherigen Leben. Zum Beispiel, warum ich so früh mit dem Biathlon aufgehört habe. Vor allem aber, was ich jetzt und warum ich es nun mache, wie etwa die alpinen Expeditionen. Aber auch Themen wie Herausforderungen meistern und sich wieder und wieder für neue Ziele motivieren.

Es soll bewusst keine Biografie sein?

Genau. Mit Ende Zwanzig schreibt man doch keine Biografie.

Wenn man schon so viel erlebt hat wie Sie, vielleicht schon?

Ja, wer weiß, womöglich irgendwann doch noch.

Fast schon nebenbei sind Sie auch im TV als Biathlonexpertin zu sehen. Dürfen wir uns auch diesen Winter auf Sie freuen?

Klar. Gemeinsam mit Sven Fischer werde ich wieder vor der Kamera stehen. Da freue ich mich darauf, denn nicht zuletzt bleibe ich so als Moderatorin dem Biathlon verbunden. Mitmachen, muss ich aber wirklich nicht mehr.

Ihr Lebensmotto lautet?

Scheiß da nix, dann feid da nix.

Ihre Energiequellen und Kraftorte sind ...?

... die Berge, was sonst!

Ihre Pläne für die nahe Zukunft sind ...?

... dazu passend: dass ich eine gute Zeit in der Bergwelt haben darf.

Und was macht Laura Dahlmeier in 30 Jahren?

Da werde ich hoffentlich noch genauso glücklich, gesund und fit wie jetzt in den Bergen herumspringen!

Frau Dahlmeier, haben Sie ganz herzlichen Dank für das Gespräch.

Interview: Christoph Trick

Austrias kalte Paradiese

Eishöhlen und Höhlen sind mystische Räume im Innern des Alpenmassivs. Die bizarren Gebilde und labyrinthischen Gänge liegen im schwarzen Dunkel der Bergtiefe verborgen. Einige haben auch im Winter geöffnet

Zu den bekanntesten Eishöhlen Österreichs gehört die Eisriesenwelt Werfen bei Salzburg. Die Besucher wandeln zwischen gewaltigen Eiswänden. Wie gerade erstarrte Wasserfälle sehen Tausende von Eiszapfen aus, durch die hindurch der Weg führt, dann wieder entlang von meterhohen Eiswänden und durch schmale weiße Glitzertunnel, bis am anderen Ende sich der Blick in weite Räume mit verwirrenden Stein- und Eisskulpturen auftut. Die Eisriesenwelt muss allerdings ihre Tore von Ende Oktober bis Ende April für Besucher schließen, da der Zugang im Winter schwer zu bewältigen ist.

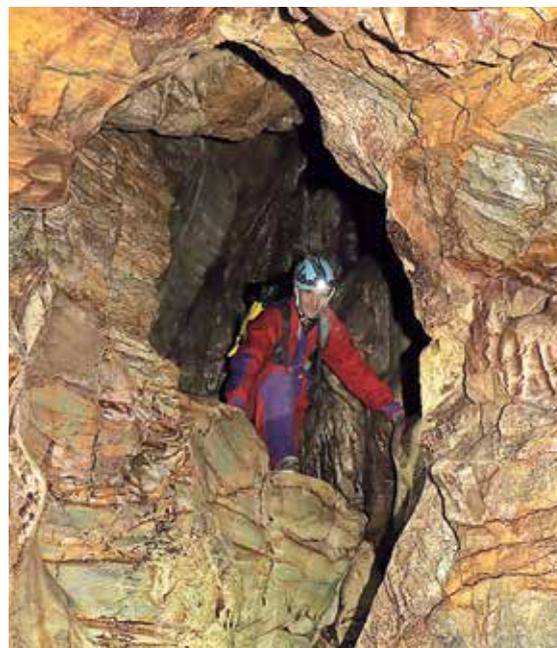
Natureispalast am Hintertuxer Gletscher

Zum Glück gibt es aber in Österreich viele Alternativen für Höhlenfreunde, die ganzjährig geöffnet sind. So etwa die Pforten des Natureispalastes am Hintertuxer Gletscher im Tiroler Zillertal, der erst 2007 entdeckt wurde. Als die Höhle 2008 erstmals für Touristen zugänglich wurde, war die Besichtigung zunächst nur mit Kletterausrüstung und Steigeisen möglich. In dieser Anfangszeit musste man sich abseilen und bis zu sechs Meter hohe Leitern hinaufklettern. Später wurden künstliche Verbindungen zwischen natürlichen Hohlräumen geschaffen, in denen die Besucher seither bis zu zehn Meter lange Eisstalaktiten, funkelnde Eiskristalle, gefrorene Wasserfälle und einen Gletschersee bestaunen können. Die Temperatur im Innern der Höhle liegt ganzjährig bei Null Grad Celsius. Eine Bootstour führt die Besucher über den Gletschersee. Augenzwinkernd rühmt man sich daher der Tatsache, das höchstgelegene Schifffahrtsunternehmen Europas zu sein. Highlight besonders für Kinder ist die sechs Meter hohe Skulptur des Tuxer Riesen, ein Werk des Bildhauers Leonhard Tipotsch. Wissenschaftlichen Zwecken dient der 52 Meter tiefe Forschungsschacht, der bis zum Grund des Gletschers reicht. Er ist der tiefste künstliche Schacht in einem Gletscher weltweit. Besonders wagemutige Besucher dürfen sich mit guter Ausrüstung in eine Gletscherspalte abseilen. Schon allein die Anfahrt zur Höhle lohnt den Besuch. Von der Gletscherbahnstation in Hintertux geht es mit der spektakulären Seilbahn hi-

nauf auf 3250 Meter. Atemberaubend dabei die Aussicht auf die umgebenden Berge der Zillertaler Alpen. Nach dem Höhlengang lohnt ein Besuch der Panoramaterrasse, denn von hier kann man bis zur Zugspitze und über die höchsten Berge der Umgebung sehen.

Dachstein-Eispalast in Ramsau

Auch der Dachstein-Eispalast in Ramsau in der Steiermark, eine künstliche Höhle, die 2007 geschaffen wurde, lohnt einen Besuch. Bereits der Weg hinein ist abenteuerlich, denn er führt über eine Hängebrücke. Wegen Umbauten sind Gletscherbahn und Eispalast vorerst nur in den Weihnachtsferien in Betrieb. Drinnen findet man detailgetreu geschnitzte Eisfiguren, Säulen und den sogenannten Kristalldom.



Die Abenteuerführungen in der Lurgrotte finden in den Wintermonaten statt. Foto: Lurgrotte Peggau

Zur erweiterten Basistour im Natureispalast Hintertux gehört die Bootstour. Foto: Hintertuxer Gletscher

Spannagelhöhle in den Zillertaler Alpen

Zwar ist die Spannagelhöhle in den Zillertaler Alpen bei Tux keine Eishöhle, trotzdem ist sie nicht minder spannend. Auf 2530 Metern Höhe wandelt man hier ganzjährig in einer einzigartigen Marmorader. 13,5 Kilometer des Gängegewirrs sind derzeit erforscht, circa 500 Meter für Besucher zugänglich. Charakteristisch für die Höhle sind eine teilweise recht frische Brise in den Gängen und die vielen Wasserläufe, ja sogar Wasserfälle. Täglich (ohne Anmeldung) führen um 12, 13 und 14 Uhr begleitete Touren durch die Höhle, man sollte jedoch trittsicher sein und keine Platzangst haben, denn in den Spalten kann es recht eng werden. Die teilnehmenden Kinder müssen mindesten 1,20 Meter groß sein. Wer bei der leichten Trekkingtour dabei sein möchte, muss sich vorher anmelden. Voraussetzung ist eine mittlere Kondition, Kinder dürfen erst ab 14 Jahren mitmachen. Für Kletterer gibt es zwischen Juni bis Oktober eine Trekkingtour mit Klettersteig, für die man jedoch konditionell sehr gut aufgestellt sein muss.

Lurgrotte in Peggau

Die Lurgrotte in Peggau in der Steiermark, etwa 25 Kilometer nördlich von Graz, ist die größte wasserdurchströmte Tropfsteinhöhle Österreichs. Ein weiterer Superlativ: Sie birgt den größten freihängenden Tropfstein der Welt. Die ganzjährigen Führungen werden von klassischer Musik und Lichtspielen in einem der größten Höhlendome Mitteleuropas begleitet. Die Abenteuerführung findet von Dezember bis März statt, denn in der übrigen Zeit ist die Gefahr von Hochwasser durch überraschend starke Niederschläge zu hoch. In Gruppen von nur sechs bis zehn Teilnehmern geht es vier Kilometer hinein ins Massiv zu fantastischen Tropfsteinformationen und Canyons. Die Besucher werden in dunkle Schluchten abgeleitet und durchqueren den glasklaren Zierhutsee. Staatlich geprüfte Höhlenführer wachen über die Sicherheit, die Höhlen- und Abseilausrüstung wird vor Ort gestellt. Ordentliche Bergschuhe und gerne auch Knieschoner sind selbst mitzubringen.

Lamprechtshöhle bei Lofer

Lohnenswert ist auch ein Besuch der Lamprechtshöhle in St. Martin bei Lofer. Sie erstreckt sich über sage und schreibe 62 Kilometer. Und da 1993 Forscher einen zweiten Höhlenzugang entdeckten, darf sie sich „längste Durchgangshöhle der Welt“ nennen. Ein besonderes Erlebnis ist die Erkundung des Forscherteils der Höhle, der nicht mehr elektrisch beleuchtet wird. Nach Anmeldung kann man diesen gemeinsam mit einem Karst- und Höhlenführer begehen. Bis zu sieben Stunden dauern diese Wanderungen, bei denen man zum Beispiel einen 100 Meter messenden Wasserfall in der dunklen Tiefe verschwinden sieht – ein Erlebnis, das man nicht wieder vergisst. Führungen mit mehr als vier Stunden werden nur von November bis Februar angeboten, da einige Höhlenteile im Sommer unpassierbar sind.

Sona Häbnel



WINTERZEIT IN KÄRNTEN

Skiurlaub auf der Sonnenseite der Alpen.



Skiurlaub in Kärnten zieht nicht nur Familien in seinen Bann. Kein Wunder, die Rahmenbedingungen könnten nicht besser sein: Mildes Klima, perfekte Pisten, gemütliche Einkehrschwünge, faire Konditionen. Sportliche Glücksmomente mittendrin auf der Sonnenseite der Alpen. Skifahrerherz, was willst du mehr?

Der Kärntner Winter weiß, wie er skibegeisterte Familien, Genießer und Wiedereinsteiger mit seinem einzigartigen Flair verzaubert. Auf den bestens präparierten, schneesicheren und breiten Pisten in den 23 Kärntner Ski-gebieten, die meisten davon mit dem Pistensiegel ausgezeichnet, den bequemen, modernen Skiliften inmitten der glitzernden Schneekristallkulisse, die bis weit ins Frühjahr reicht, zeigt sich die wahre Lebenslust des sonnigen, klimatisch begünstigten Südens Österreichs. Ganz besonders wird es spürbar, wenn einem freundliche Expert:innen wie der Pistenbutler auf der Turrach oder die Surprise Buddys am Nassfeld die schönsten Pisten und besten Sonnenterrassen persönlich zeigen. Die atemberaubende Landschaft Kärntens, auf der Sonnenseite der Alpen, bietet eine beeindruckende Kulisse, um Familienerinnerungen zu schaffen. Beim Touren- oder Skilanglauf etwa, oder beim Winterwandern, wo im Rahmen der Magischen Momente die ganze Familie gemeinsam mit einem Natur Aktiv Guide sich auf die Spuren von Wildtieren machen oder den funkelnden Sternenhimmel erkunden kann. Auch eine lustige Rodelpartie – auf der Saualpe sogar bergauf! – oder Eislaufen auf den zahlreichen Natureisflächen versprechen grenzenlosen Spaß und Unterhaltung. Weitere Angebote wie „Ski vor 9“, dem frühmorgendlichen Skiabenteuer mit Olympiasieger Franz Klammer in Bad Kleinkirchheim oder die Musikreihe „Music meets Sun“ am Nassfeld tragen genauso zum vollkommenen Winterglück bei wie ein Besuch in der Sternwarte auf der Gerlitzen oder eine nächtliche Vollmondfahrt auf die Brunnachalm.

Und ewig locken die Winteraktivitäten

Wenn es einmal eine Alternative zum Skifahren sein soll, so kann man auf Tourenskiern (am Dreiländereck auch nachts), Langlaufskiern, auf Schlittschuhkufen und auf der Rodel ebenfalls ganz leicht entschleunigen. Auf der Saualm wird es einem besonders leicht gemacht, da rodelt man gleich bergauf! Zur Entspannung geht es dann in eine der zahlreichen Wellness-Einrichtungen und Bäder, wo die prächtige Naturkulisse Kärntens den perfekten Rahmen für die Schaffung einzigartiger Erinnerungen bietet. Für Abwechslung sorgen auch die vielen traditionellen Veranstaltungen, sowie zauberhafte Weihnachtsmärkte, die es ebenfalls gilt, gemeinsam zu entdecken.

Familienfreundlichkeit im Herzen der Alpen-Adria Region

Kärnten ist aber auch bekannt für seine herzliche Gastfreundschaft und die besondere Aufmerksamkeit, die Familien erhalten. Viele Unterkünfte, Skischulen und Freizeiteinrichtungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Familien ausgerichtet. Einen ganz besonderen Service gibt es am Katschberg, wo die kleinen Pistenflitzer ganz stilvoll mit der Pferdekutsche in die Skischule gebracht werden. Das Land auf der Sonnenseite der Alpen bietet im Winter die perfekte Mischung aus Abenteuer, Erholung und gemeinsamer Zeit für Klein und Groß, die nach einem einzigartigen Urlaubserlebnis suchen und mit Leichtigkeit im Gepäck wieder nach Hause reisen möchten. Unvergessliche Erinnerungen sind dabei natürlich inklusiv!

Mehr Informationen unter
www.karnten.at

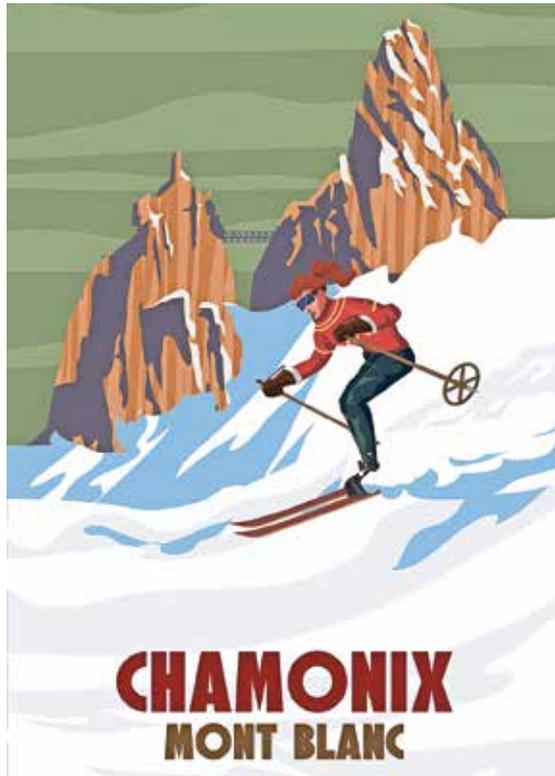


Mit Schuss

Die Geschichte des Après-Ski: Vom elitären Fünfuhrtee zur Hüttengaudi für alle

Rückblick ins Jahr 1962: „Mit dem Après, dem ‚nachher‘, wollen wir anfangen“, belehrt der Sprecher die Zuschauer, „es ist ja fast so wichtig geworden wie die eigentliche Skimode.“ Und dann tänzelt schon das erste Model aus der Kabine, es trägt ein schwarzes Samthemd ganz mit goldenen Blumen bedruckt. Nach Gisela in einem durchgehenden schwarzen Samtanzug kommt Elfi in einem silberweißen Elastikeinteiler. „Darüber eine gesteppte Silberbrokatjoppe mit kleinen Silberknöpfen und einem chanelähnlichen Bortenbesatz“, schwärmt der Sprecher weiter. So fesch ließ der Bayerische Rundfunk seine Skihaserl die neueste Après-Ski-Mode der Saison 1962/1963 vorführen, übrigens originellerweise in einem Münchner Freibad mitten im Hochsommer. Während die Models die Winterjacken an- und ausziehen, stehen die schaulustigen Badegäste im Bikini Spalier. Den wunderbaren nostalgischen Rückblick findet man leicht in der ARD-Mediathek.

Klar, mit solch noblem Look macht man beim Après-Ski in St. Moritz und anderswo eine gute Figur! Wenn der Fernsehsprecher vor 60 Jahren fast ehrfürchtig die modischen Details beschreibt, dann weht ein Hauch von Eleganz, von großer weiter Welt mit dem aus dem Französischen stammenden Begriff mit, der auf Deutsch so viel heißt wie „nach dem Skifahren“. Der BR-Moderator von damals würde sich wahrscheinlich ungläubig die Augen reiben, wenn er sähe, wie die abendliche Unterhaltung heute interpretiert wird: Kaum ist es 16 Uhr, stürmen die ersten Skifahrer von der Piste in die Partyhochburgen Österreichs, die Kuhstall und Kitzloch heißen wie in Ischgl oder Edelweissalm wie in Obertauern. Das österreichische Après-Ski beginnt nach der letzten Abfahrt des Tages und findet üblicherweise in voller Montur statt. Dass man sich nicht groß umzieht, ist dabei Ehrensache. Die aufgesteckte Sonnenbrille kaschiert zur Not als Haarreif die plattgedrückte Helmfrisur, Pistenschweiß wird vom Bierdunst gnädig verbrämt. Und anders als in den auf Jugend fixierten Clubs der Metropolen ist die Skidisco ein egalitäres Vergnügen. Alt und jung stampft gemeinsam in klobigen Skistiefeln den Takt zu Schlagern wie „Schatzi, schenk mir ein Foto“.



Après-Ski entstand bei der Olympiade 1924

Die oftmals gescholtene ballermannartige Gaudi scheint so gar nichts zu tun zu haben mit dem vornehmen französischen Begriff Après-Ski. Zeit, einmal nachzuforschen, wie sich die Unterhaltung nach dem Wintersport eigentlich entwickelt hat. Schon Ende des 19. Jahrhundert pflegten die Pioniere des Alpensports, die Norweger, nach einem Tag in Schnee und Eis das Ritual eines gemeinsamen Drinks. Der Begriff Après-Ski kam erstmals im Jahr 1924 auf, dem Jahr der ersten Olympischen Winterspiele, die im französischen Chamonix stattfanden, einem der traditionsreichsten Wintersportorte in den französischen Alpen am Fuß des Montblanc. Damals war die abendliche Geselligkeit aber noch ein auf Etikette bedachter

Spaß, der anfangs in Form des Fünfuhrtanzees stattfand. In Österreich übernahmen geschäftstüchtige Hüttenwirte den Begriff, vielleicht seines mondänen Klangs wegen, und bauten für die müden Skifahrer, die nach einem anstrengenden Tag auf der Piste bei einem Glas Jagatee den Tag noch einmal Revue passieren lassen wollten, ihre Hütten aus. Die Party nach der Piste trieb in den Fünfziger- und Sechzigerjahren zu voller Blüte aus, mit Lokalen, Terrassencafés und Schirmbars. Gegen 16 Uhr habe das jeweils angefangen, erinnern sich Zeitzeugen, damals freilich noch in förmlicherer Garderobe als der Skikluft. Eher zeigte man sich von seiner schicksten Seite, wie schon der eingangs erwähnte Fernsehbeitrag dokumentiert.

Als Skifahren Breitensport wurde, änderte das auch die abendliche Unterhaltung

Am Fuße der Pisten begannen die Après-Ski-Bars wie Pilze aus dem Boden zu schießen und wurden schnell zu einem festen Bestandteil im Skiurlaub. Als sich der Wintersport über die Jahrzehnte hin vom elitären Freizeitvergnügen für die Massen öffnete, veränderte das auch die Art der Abendunterhaltung. Beispiele für schillernde Unterhaltungsangebote in Österreich finden sich in den Wintersportorten Kitzbühel, Sölden, St. Anton am Arlberg, Ischgl und in den Skigebieten im Zillertal. Spätestens seit Ischgl als Seuchenherd des Coronavirus gebrandmarkt wurde, ist diese Art von Après-Ski ver-teufelt worden. Sicher sind manche Verhaltensweisen unangemessen und exzessiv, wer einen Eindruck davon haben will, sollte sich mal Lois Hechenblaikners gnadenloses Fotobuch „Ischgl“ über die Abgründe der alpinen Berausungsindustrie zu Gemüte führen. Aber wer sich gern die moralisierende Brille aufsetzt, der darf auch nicht auf die Münchner Wies'n gehen und nach Mallorca und Ibiza fahren. Den Leuten ist der Drang zum Feiern eben nicht auszutreiben. Nach dem ganzen Tag draußen in großartiger Natur, bei dem man sich selbst im Kampf mit den Elementen bewiesen hat, stellt sich unweigerlich ein Hochgefühl ein, das im Anschluss noch ausgekostet werden will. Ob im bierseligen Verbrüderungsbedürfnis in den Partyhütten oder gepflegt bei einem Drink an der Hotelbar – wie der Umtrunk gehandhabt wird, bleibt jedem selbst überlassen.

Und so feiern die Franzosen

Und wie halten es eigentlich die Franzosen, die Pioniere des Après-Ski? Nun, in den großen Skiregionen wie Les Trois Vallées oder Les Deux Alpes, gibt es viele Clubs, in denen bis in die Morgenstunden getanzt wird. Davor geht es auf ein paar Cocktails in eine Bar. Gefeierte wird nach dem Skitag auch, aber ganz bestimmt nicht in verschwitzten Skiklamotten.

Susanne Hauck

Im berühmten französischen Skiort Chamonix entstand die Tradition, den Pistentag mit einem Drink ausklingen zu lassen.

Foto: Adobe Stock

Die Interpretation des Après-Ski bleibt jedem selbst überlassen.

Foto: Adobe Stock



Winterneuigkeiten

Das Salzburger Land hat viel zu bieten

Freizeiterlebnisse mit der Filzmoos Winter-Card

Vorteile fürs Urlaubsbudget bietet ab dem Winter 2023/2024 die Filzmoos Winter-Card. Die Karte, die alle Gäste ab der ersten Übernachtung bekommen, gilt für zahlreiche Attraktionen. Dazu zählen Fahrten mit dem Ski- und Dorfshuttle Fidibus, Schwimmen im Freizeitpark Filzmoos, Eislaufen in der Eislaufarena Filzmoos, Rodeln auf der Kleinberg-Rodelbahn, die Teilnahme an geführten Schneeschuh- und Fackelwanderungen und vieles mehr.

www.filzmoos.at

Sesselbahn Limberg in Saalbach

Im Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn ersetzt die neue Achter-Sesselbahn Limberg den Vierer-Sessellift Limberg am Schattberg. Die neue Bahn, ausgestattet mit Wetterschutzhauben, ist rund 500 Meter länger als ihre Vorgängerin und bringt pro Stunde deutlich mehr Skifahrer auf den Berg. Dank der neu angelegten Lifttrasse entsteht außerdem eine zusätzliche Piste. Ab November.

www.saalbach.com

Sonnkogelbahn auf der Schmittenhöhe

Die neue Sonnkogelbahn im Skigebiet Schmittenhöhe von Zell am See ersetzt den Dreier-Sessellift gleichen Namens. Die moderne Sechser-Sesselbahn mit Sitzheizung und Wetterschutzhauben erhöht den Komfort und verkürzt die Fahrzeit. Das Besondere an der Sonnkogelbahn ist die Nutzung als Kombibahn: Im Winter ist sie als Sechser-Sesselbahn in Betrieb. Im Sommer werden zusätzlich Kabinen eingehängt, um Wandernde und Familien mit Kindern auf den Sonnkogel zu befördern. Ab Dezember. www.schmitten.at

Exkursion ins winterliche Wasenmoos

Den ganzen Winter hindurch führen Ranger des Nationalparks Hohe Tauern zu besonderen Plätzen. Der Nationalpark Hohe Tauern erstreckt sich über die Bundesländer Salzburger Land, Tirol und Kärnten und ist das größte Schutzgebiet in Mitteleuropa. Neu im Tourenprogramm ist eine Wanderung ins winterliche Wasenmoos bei Mittersill. Das Hochmoor liegt zwischen 1200 und 1500 Metern Höhe und beeindruckt mit vielfältigen Tier- und Pflanzenarten. Termine finden sich ab Mitte November auf der Website des Nationalparks.

www.nationalpark-hohetauern.at

20 Jahre Erztrophy für Skibergsteiger in Werfenweng

Vom 26. bis 27. Januar 2024 feiert die Erztrophy ihr 20-jähriges Bestehen. Schauplatz der Wettkämpfe für Skibergsteiger und -innen ist Werfenweng. Auf dem Programm stehen zwei Bewerbe: Beim Bewerb „Vertical“ überwinden die Männer auf Skiern knapp 2000 Höhenmeter, die Frauen meistern 1200 Höhenmeter. Beim Bewerb „Individual“ überwinden Skibergsteiger 1590 Höhenmeter, Skibergsteigerinnen 1200 Höhenmeter. An den Start gehen sowohl Profi- als auch Hobbysportler. www.erztrophy.com

Weltcuprennen

Gleich mehrere hochkarätige Weltcup-Veranstaltungen machen das Salzburger Land in der kommenden Saison zum Epizentrum des Wintersports. 13./14. Januar: Audi FIS-Weltcup in Altenmarkt-Zauchensee. Die besten Skirennläuferinnen der Welt messen sich in den Speed-Disziplinen Abfahrt und Super-G. 16. Januar: Audi FIS-Skiweltcup Damen Nachtslalom Flachau. 24. Januar: Audi FIS-Herren Weltcup-Slalom in Schladming, bekannt als „The Nightrace“. 16. bis 24. März: Höhepunkt der Saison ist das Weltcup-Finale in Saalbach Hinterglemm – die „Generalprobe“ für die dort gastierenden Weltmeisterschaften 2025. *mep*



DAS GOLDBERG

WINTERGLÜCK.
AN EINEM LOGENPLATZ.

SKI IN – SKI OUT.
AUF DER LÄNGSTEN SKIPISTE
DER OSTALPEN.



Winter
GLÜCK

DANACH EIN SPRUNG. IN DEN INFINITYPOOL.
ENTSPANNEN. IM NATURE'S NEST SPA.
GENIEßEN. MIT ALPINER GOURMET CUISINE.

WINTERURLAUB.
AT ITS BEST.

Spitzkehrenpremiere im Steilhang

Skitouren erleben einen wahren Boom. Und bringen manch Alpinfahrer zu der Überlegung, mal das Genre zu wechseln. So wie unseren Autor. Der war bei seiner Tagestourenpremiere im Tiroler Wipptal begeistert. Wünschte sich nach der zehnten Spitzkehre im Steilhang aber insgeheim auch mal einen Lift ...



Harscheisen! Ein Wort, das ich bis zur Ausleihe in der Skischule Bergeralm noch nie gehört habe. Der freundliche Tour-Equipmentverleiher in Steinach am Brenner erklärt auch gleich, wozu es Harscheisen braucht. „Wenn die Skifelle wegen zu großer Steigung nicht mehr ausreichen, kommen diese Metallbeschläge in die Bindung. Helfen auch bei eisigem oder harschigem Schnee!“ Aha, daher der Name. Was er auch erklärt: Wie die Pin-Bindung („extrem gefragt“) funktioniert und dass man bei Tourenskischuhen ruhig eine Nummer größer nimmt. Ach ja, und wie wir zu unserem Quartier, dem Gasthaus Olpererblick in Innerschmirn kommen. Dort, so der Plan, sollen wir tags drauf Hubert treffen. Wir, das sind drei Brüder. Alle mit Alpinski-, aber ohne Tourenerefahrung. Was auch den schlampigen Umgang mit Sonnenschutz betrifft (drei Ausreden: „Ich dachte, IHR nehmt was mit ...“). Aber dazu später ...

Acht Uhr am nächsten Morgen: Die Bedingungen könnten besser nicht sein. Gut geschlafen, noch besser gefrühstückt. Das Wetter: ein Traum. Wolkenloser Son-

Kein Lift, sondern die eigene Muskelkraft bringt den Tourengänger auf den Berg hinauf. Die Tour auf die Hohe Warte ist anspruchsvoll. *Foto: TVB Wipptal*

nenschein. Und das bei guter Schneelage. Auch wenn es seit Tagen nicht geschneit hat. Dafür verspricht auch die Lawinenwarnstufe eins (von fünf) geringes Risiko. Hubert Gogl, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und gebürtiger Wipptaler, hat sich für unsere Premiere das Wildlahnertal ausgesucht. Ein paar Minuten später parken wir dort das Auto. Das Ende der Straße bedeutet für uns den Anfang der Skitour. Hubert, der sonst auf Drei- und Viertausendern und im ORF unterwegs ist, erklärt uns, wie man die Felle am Ski einhängt (leicht), in die selbigen vorne ein- und aussteigt (leicht), und wie ein Lawinenpiepser funktioniert (komplizierter, aber wir belassen es bei den Basics). Dann zeigt uns der Mittfünfiger noch auf einer Karte, wo wir hinwollen. Die Namen der Scharten, Gipfel, Plateaus? Vergessen, weil wir jetzt vor allem eines wollen: ausprobieren. Ist ja so ungewohnt, hinten die Ferse zu heben ...

Dann geht es endlich los. Und sanft bergauf. Es funktioniert tatsächlich! Man gleitet rauf und rutscht nicht runter. Faszinierend. Auch wenn ich es x-mal gesehen habe: Es selbst zu spüren, ist dennoch ein Aha-Erlebnis. Nach ein paar Kurven durch den Wald finden wir unseren Rhythmus. Linker Ski nach vorne, rechter Arm nach hinten – und umgekehrt. Nicht zuletzt dank Spurrinnen und des nicht allzu steilen Wegs kommen wir gut voran. „Am besten ist es, wenn man gar nicht mehr denkt“, spornet uns Hubert an, „wenn man einfach in den Flow kommt.“ Als wir um Viertel nach zehn auf einer Hochalm ankommen, war schon jede Menge Flow dabei. Und jetzt: toller Blick, keine Zivilisationsanzeichen, kein Lift, keine Hütte. Aber puh: Kommt der Schweiß von der gnadenlos brennenden Sonne (plus Reflektion im tief verschneiten, traumhaft schönen Talschluss) oder davon, dass es doch recht anstrengend ist? Egal, ermutigt vom bisherigen, einwandfreien Verlauf entscheiden wir uns entgegen ersten Planungen für den längeren, anspruchsvolleren Hang zur Rechten. Ha, das ist doch ein Klacks!



Von unten sah es leichter aus

12 Uhr: Gnadenlose Fehleinschätzung. Das sah von unten leichter aus. Hubert bestätigt mit einem Gerät eine Hangneigung von teils 40 Grad. Für Könnner kein Ding, für uns schon. Vor allem da wir zum Teil selbst spüren, also nicht in bereits gelegten Fährten den Hang im Zickzack emporgehen. Und auch wenn Hubert tapfer voranschreitet, ist der Unterschied enorm. Am anstrengendsten aber sind die Spitzkehren, also die Wenden, bei denen man erst den Bergski hebt und ihn in einem beinahe 180-Grad-Winkel in die gegenläufige Richtung verrenkt (fester Vorsatz: mehr Ausdauertraining machen!), um dann den anderen Ski mit der richtigen Portion aus Hochdrücken und Balancehalten nachzuziehen. Geht am flacheren Hang problemlos, sorgt bei der zehnten Wiederholung im Steilhang aber für erneuten Schweißausbruch. Und warum in aller

Welt sind oberhalb von 2000 Metern Höhe keine Bäume mehr? Oder irgendetwas anderes, was Schatten spendet? Im weiteren Verlauf kommt die nächste quälende Frage auf: Wann erreichen wir endlich die Scharte? Die insgesamt 1100 Höhenmeter sollten wir doch längst geknackt haben. Stattdessen krieche ich nur noch, gerate ab und an leicht aus der Spur. Ernsthaft abrutschen will ich hier nicht. Eher wünsch ich mir einen Lift. Nicht wegen der Sitzheizung (Gott bewahre!), sondern wegen des Sitzens. Doch da weit und breit keiner in Sicht ist, denke ich laut ans Aufgeben, äh Abkürzen: „Von mir aus“, schlage ich den anderen vor, „könnten wir jetzt abfahren. Gipfelerlebnisse werden doch eh überschätzt ...“
 13.30 Uhr: Herrlich, so ein Gipfelerlebnis! Allein der Hammerblick auf Dreitausender und verschneite Seitentäler. Und dann das Gefühl, es tatsächlich geschafft zu haben. Ja, ich bin froh, dass mich die Gruppe hoch-

motiviert hat. Anflug von Stolz. Und Anflug von Sonnenbrand. Gelobe laut: „Nie wieder will ich den Sonnenschutz vernachlässigen!“ Nach 30 Minuten Pause stellen wir die Schuhe hinten fest – und geben uns die Kante. Im wahrsten Sinn, denn hinter der fällt der Hang beeindruckend ab. Alles Tiefschnee, nur ab und an ragen Felsen empor. Aber ist es mein fraglicher Energiehaushalt oder der ungewohnte Ski? Ich flattere mehr als dass ich fahre. Peinlich. Der untere Teil ist leichter, vereiste Stellen hin oder her.

Als wir schließlich kurz nach drei Uhr am Auto und kurz darauf am Gasthaus Olpererblick ankommen, heißt die Devise: schnell raus aus den Skischuhen, schnell raus aus der Sonne. Viel trinken, atmen, entspannen. Um dann zu sagen: „Irre. Würd' ich gern wieder machen. Und dann auch gern mal mit Harscheisen.“ Die haben wir nämlich nun doch nicht gebraucht, wenngleich nicht viel dazu gefehlt hat ...
Christian Haas

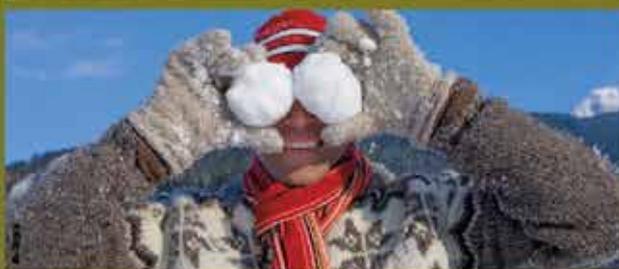
Drei Brüder, eine Mission: Das erste Mal auf Tourenskiern. In der Bildmitte ist der Autor.

Foto: Christian Haas

Weitere Informationen:

Tourismusverband Wipptal, Brennerstraße 67, A-6150 Steinach, Tel. +43/5272/6270, tourismus@wipptal.at, www.wipptal.at
 Skiverleih: Komplettpaket (Tourenski, Felle, Schuhe, Stöcke) für 42 Euro pro Tag bei Snowsport Georg Messner – Skischule Bergeralm, sport-messner.at

Dein preisgünstiger Winterurlaub in Tirol



✓ **Sparefroh**
 20% Rabatt ab 5 Nächten Aufenthalt



✓ **Voll flexibel**
 3 Mega-Skigebiete zur Auswahl (teilweise mit Skibus vom Haus)



✓ **Top-Familienangebote**
 Kinder gratis bis 14 J. im Familienzimmer oder -appartement

DAS
Lafairs
www.daslafairs.com



Diese und viele weitere spannende Angebote hier scannen

Zeitreise zu den Anfängen

Die österreichischen Wintersportmuseen punkten mit Vielfalt und frischen Konzepten

Pistenspaß in Österreich: Wer in seiner Wintersportregion mehr unternehmen möchte als Skischaukeln abkurven oder beim Après-Ski posieren, für den locken allerhand Kulturangebote vor Ort. Dazu gehören auch einige Wintersportmuseen, die die Besucherinnen und Besucher über die Geschichte des Skilaufs informieren. Bei moderneren Häusern geht das Museumskonzept jedoch darüber hinaus – die Ausstellungen sind dann ein Streifzug durch die Kulturgeschichte, sie beleuchten die touristische und damit die wirtschaftliche Entwicklung der Alpentäler und der Wintersportorte. Manche laden zum Mitmachen ein und punkten als modernes Erlebnismuseum. Hier folgt ein Streifzug durch kleine und große Wintersportmuseen in Österreich.

Das Wintersportmuseum in Mürzzuschlag/Steiermark

Das große, moderne Museum ist wohl der Platzhirsch unter den Wintersportmuseen Österreichs. Der Grazer Sportler Max Kleinoscheg und der Mürzzuschlager Gastwirt Toni Schruf schufen die Basis: sie beschlossen um 1890, motiviert durch die Skiexpedition Fridtjof Nansens durch Grönland, den Skilauf in Mitteleuropa bekannt zu machen. Sehr früh erkannten sie die Bedeutung von Schneeschuhen und Ski für den Fremdenverkehr. Sie bestiegen gemeinsam mit Walter Wenderich am 8. Februar 1892 das 1782 Meter hohe Stuhleck als ersten Alpengipfel mit Ski, gründeten einen Skiverband und organisierten das erste Internationale Skirennen in Mitteleuropa, ebenso eine Internationale Wintersportausstellung. Die Errichtung eines Wintersportmuseums im Jahr 1947 war die logische Folge.

Die Sammlung präsentiert sich heute als eine der weltweit bedeutendsten. Das Wintersportmuseum entwickelte sich zu einem „Kompetenzzentrum für Ski- und Wintersport in Österreich und ganz Europa“. Ein Museumsbesuch wird hier zum Erlebnis, das Skirockcafé und die beliebte Skihütte laden zur Einkehr ein. Historischen Wintersport hautnah bietet das „Nostalski Team“. Das Team demonstriert den Gästen die verschiedenen Stilarten des alpinen Skilaufs von den Anfängen in Mitteleuropa um 1890 bis zur Wedeltechnik der 1950er-Jahre, freilich mit Originalausrüstung.

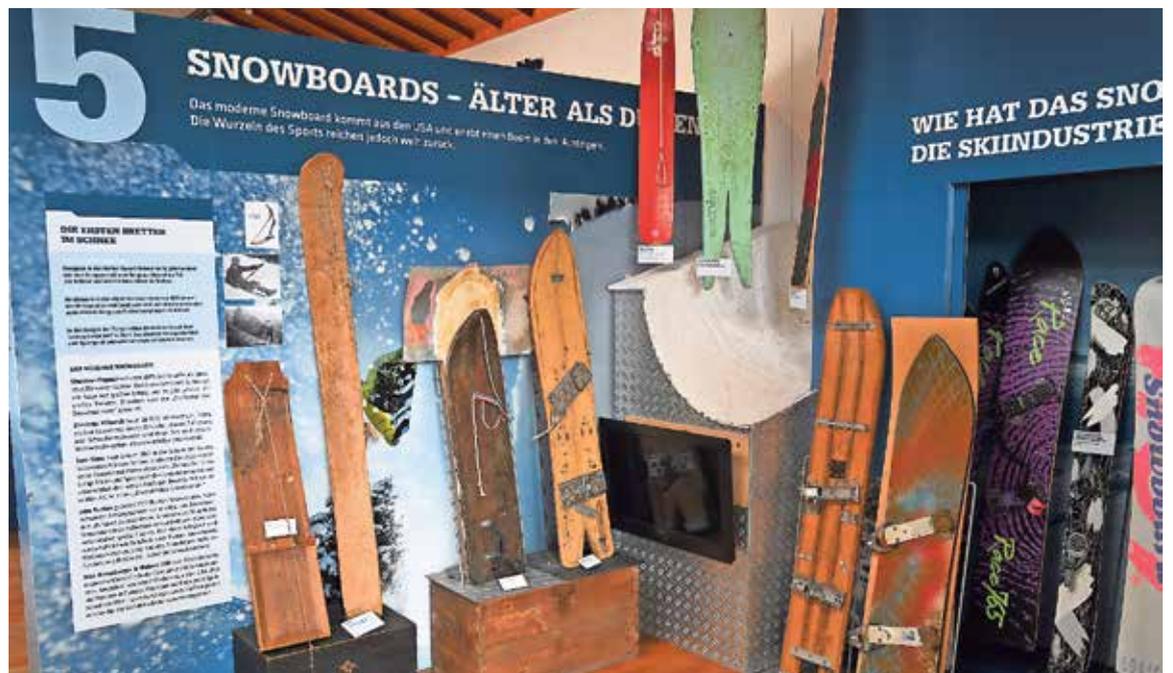
Wintersportmuseum Mürzzuschlag
Wiener Str. 13, A-8680 Mürzzuschlag
www.wintersportmuseum.com

Das Skimuseum in Werfenweng/Salzbürger Land

Das Salzburger Landesskimuseum spannt den Bogen von den Anfängen des „weißen Sports“ vor rund 5000 Jahren bis hin zu den neuesten technischen Entwicklungen. Die Ausstellung beginnt mit den „Ersten Spuren im Schnee“. Skier hatten vor 5000 Jahren bereits Führungsrinne und Bindung, verzierte Spitzen trugen germanische Runen und Tierzeichen.

Der norwegische Grönland-Skidurchquerer Fridtjof Nansen inspirierte den österreichischen Skipionier Mathias Zdarsky: Er nahm Nansens Buch als Anleitung und sorgte für die Verbreitung des Skisports. Zdarsky machte den Skilauf zu einem beliebten Volkssport und unterrichtete über 20.000 Menschen in Skikursen:

„Um aber die Städter massenhaft aus ihren Höhlen im



Das „Nostalski Team“ des Museums in Mürzzuschlag demonstriert Skisport mit historischen Gerätschaften und Techniken. Foto: WSM Mürzzuschlag/Nixxipixx

Winter herauszulocken, sie vor Nervosität und Degeneration zu bewahren, muß man ihnen Mittel bieten, sich wirklich in der freien Natur zu bewegen. Systematischer Skilaufunterricht, der es ermöglicht, daß jedermann Fahrfertigkeit sich aneignet, ist sicherlich ein Faktor ...“, Zitat Mathias Zdarsky.

Die gewaltigen Skibestände in den Militärdepots wurden nach dem Ersten Weltkrieg billig an die Bevölkerung abgegeben – ein Faktor für Verbreitung und Popularität. Die wirtschaftliche Entwicklung in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg sorgte für einen ungeahnten Aufschwung des Wintertourismus – ein riesiger Faktor in Österreich auch für die Sportartikelindustrie!

Salzburger FIS – Landesskimuseum
Weng 138
A-5453 Werfenweng
www.skimuseum.at

Wintersportmuseum in Haus im Ennstal/Steiermark

In drei verschiedenen Darstellungen wird dem Besucher die Entwicklung der Fortbewegung im Schnee gezeigt. Jäger mussten in historischer Zeit mit Schneereifen die

Im Salzburger Landesskimuseum in Werfenweng kann man beim Rundgang die historische Entwicklung des Wintersports nachverfolgen.

Foto: FIS-Landesskimuseum Werfenweng

hohe Schneelage in ihrem Revier bewältigen und Holz mit einem „Tatzschlitten“ ins Tal bringen. Freizeitvergünstigungen der Dorfjugend, Eisstockschießen und die nach der Jahrhundertwende übliche Einstocktechnik sind weitere Themen des kleinen Museums.

Schlossplatz 189, 8967 Haus
www.haus.at/de/freizeit-kultur/wintersportmuseum.php

Skimuseum im Hotel Grafenast/Tirol

Die Privatsammlung im Hotel Grafenast ist für alle Interessierten zugänglich und zeigt, wie die schneebegeisterten Pistenanbeter früher vom Berg ins Tal kamen. Hoch oben im Bio Hotel Grafenast wird ein nostalgischer Rückblick in die Geschichte des Skilaufs gezeigt – ein Ausflugsziel für Kunstsinige mit herrlichem Blick über das Tal.

Pillbergstraße 205
A-6130 Hochpillerberg
www.grafenast.at

Skimuseum Saalbach-Hinterglemm/Salzbürger Land

Hier kann man die Geschichte von Saalbach-Hinterglemm hautnah erleben!

Der steile Weg vom armen Bergbauerndorf, vom vergessenen Seitental in den ersten Jahrhunderten, vom ersten Bergbauern im Jahr 1222 bis zum Bau der Kirche (1410), vom ersten Markt (1489) bis zum Aufbau der gesamten Infrastruktur des heutigen Fremdenverkehrsortes. Von den ersten Skiern im Jahr 1898 bis zum topmodernen Skigebiet. Das Museum ist im Steinachhäusl aus dem Jahr 1698 untergebracht.

General Weitlanderweg 58, A-5753 Saalbach
www.saalbach.or.at

Sonderausstellung Annemarie Moser-Pröll in Werfenweng

Der legendären österreichischen Skirennläuferin Annemarie Moser-Pröll widmet sich eine Sonderausstellung im Salzburger FIS-Landesski-museum in Werfenweng. Die Ausstellung geht auf ihre herausragenden sportlichen Leistungen und auch auf Persönliches ein. Annemarie Moser-Pröll gewann in den 1970er-Jahren Gold-, Silber- und Bronzemedailles bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Außerdem war sie sechsmal Gesamt-Weltcupsiegerin. Die Ausstellung „Mein Leben als Jahrhundertspor-terin“ ist bis 31. Oktober 2024 zu sehen. *mep*



Ein besonderer Bestandteil des Bio-Hotels Grafenast ist die historische Skiausstellung, die öffentlich zugänglich ist.

Foto: Bio-Hotel Grafenast

Skimuseum im Walserhaus Hirschegg/Vorarlberg

Die Ausstellung trägt den Titel „Die Pionierzeit des Skilaufs von 1895 – 1940“.

Die Besucher sehen die Skiausrüstung von anno dazumal. Die ausgestellten Exponate erzählen von den Anfängen des Skilaufs im späten 19. Jahrhundert bis in die 1940er-Jahre. Zu besichtigen gibt es eine Fotoausstellung sowie diverse Exponate wie seltene Skiexemplare und Skischuhe.

Skimuseum Hirschegg
Walserstrasse 264
A-6992 Hirschegg
www.kleinwalsertal.com

Skimuseum Damüls in Vorarlberg

Das Skimuseum Damüls erzählt von den Helden einer Zeit, in der man ohne atmungsaktive Kleidung, Smartphone und Lawinenairbag in den Bergen unterwegs war. Hier stehen Ski aus den Anfangstagen des Alpinsports, überlange Holzbretter und welche, die mit Robbenfell überzogen sind. Und natürlich Exemplare, deren Besitzer Wintersportgeschichte geschrieben haben. Die ersten Ski von Toni Innauer etwa. Oder das Originalrennskipaar von Toni Sailer aus den Fünfzigern. Die Sammlung erinnert dabei nicht nur an 100 Jahre Skigeschichte im Vorarlberg, sondern setzt auch den regionalen Skibauern ein Denkmal, die bis vor Kurzem Wintersportgeräte in Vorarlberg produzierten.

Skimuseum Damüls, Kirchdorf 133
A-6884 Damüls
www.damuels.at

Andreas Friedrich

Ski- und Heimatmuseum St. Anton am Arlberg/Tirol

Das Museum lädt Besucher zu einem Rundgang durch die Geschichte des international bekannten Wintersportortes am Arlberg. Es gibt Einblicke in den Straßen- und Eisenbahnbau am Arlberg und dokumentiert die Skigeschichte St. Anton. Neben dem Museum befinden sich auch ein Restaurant, eine Bibliothek, eine Jagdstube und ein Musikzimmer im Arlberg-Kandahar-Haus.

Museum St. Anton am Arlberg
Rudi-Matt-Weg 10
A-6580 St. Anton am Arlberg
www.museum-stanton.com

Zdarsky-Skimuseum im Bezirksheimatmuseum Niederösterreich

Der Skipionier Mathias Zdarsky gab vor über 100 Jahren das erste brauchbare, methodisch aufgebaute Skilehrbuch für die alpine Skifahrttechnik heraus. Das Museum zeigt die Entwicklungen der Skier und Bindungen ab der Einführung um 1890. Es finden sich auch sehenswerte Wintersportgeräte aus früherer Zeit sowie Exponate von Universalgenie Zdarsky als Maler, Bildhauer, Philosoph und Erfinder.

Museum Lilienfeld
A-3180 Lilienfeld, Babenbergerstraße 3
www.zdarsky-ski-museum.at

BAD FÜSSING

Ihre Winter-Wohlfühlzeit



- Heilkräftiges Thermalwasser aus 1.000 m Tiefe (Quelltemperatur: 56 °C) mit einem besonderen Gehalt an Sulfid-Schwefel
- 3 Thermen: Therme EINS, Europa Therme und Johannesbad mit insgesamt 12.000 qm Wasserfläche
- Mehr als 100 Therapie- und Entspannungsbecken (28 °C bis 42 °C)
- Ausgezeichnete Präventions- und Wellnesseinrichtungen
- Gesundheits-Kompetenzzentrum mit optimaler medizinisch-therapeutischer Betreuung
- Für Allergiker qualitätsgeprüfter Kurort
- Waldtherapie und Waldmeditation im zertifizierten Kur- und Heilwald
- Ein Paradies für Radfahrer und Wanderer
- Vielfältiges Sport- und Freizeitangebot
- Abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm rund ums Jahr



Bestellen Sie noch heute den Urlaubskatalog für 2024!

Die Poesie der Dinge

Style und Stoff für den Urlaub im Winter

Wer hat eigentlich etwas gegen Kalender-sprüche gesagt? Es gibt doch so schöne! „Schneeflocken sind die Schmetterlinge des Winters“ zum Beispiel. Ist das nicht poetisch? Da wird es einem doch gleich so richtig warm ums Herz. Man könnte auch sagen: „Schöne Dinge sind die Krönung des Urlaubs.“ Okay – nicht ganz so poetisch, aber wahr. Ein paar dieser Dinge kommen hier.

Texte: Kai-Uwe Digel

Fotos: Hersteller



8



2



4



5



6



7



3



1

1 Schicke Allrounder

Wer hätte gedacht, dass der Look der 90er so ein anhaltendes Comeback feiern würde? Aber so ist es: Chunky Sneaker sind auch in diesem Winter weiter richtig angesagt. Zumindest wenn es auch mal bequem sein darf. Blowfish Malibu hat für diese Saison wieder eine ganze Serie mit den bequemen Stylern mit der dicken Sohle aufgelegt. Von der dezenten Schwarz-Grau-Kombi über ein Statement in Rosé bis zur bunten Camouflage-Anleihe ist für jede Gelegenheit etwas dabei.

Alle Varianten bei blowfishshoes.com.

2 Ein Löffel Gutes

Das sind doch mit die schönsten Momente in jedem Winter: Draußen ist es knackig kalt, drinnen kuschelig warm – und in der Tasse steckt eine süße Verführung zum Genießen. Heiße Schokolade macht was für die Seele, vor allem wenn man beim Trinken auch noch etwas Gutes tun kann: Beim „Schokolöffel“ haben sich die design-verliebten Besteckmacher der Firma Mono mit der Charity-Initiative IJM (International Justice Mission) und einem familiengeführten Schokoladenhersteller aus den Niederlanden zusammengetan. Design meets gute Sache meets Leckerschmecker. Mit jedem verkauften Schokolöffel geht eine Spende an die Organisation, die sich für die Rechte benachteiligter Menschen einsetzt.

Mehr Infos bei mono.de.

3 Rubinroter Weingenuss

Den Tag mit einem guten Essen und einem Glas exquisiten Wein zu beschließen, ist für viele der Höhepunkt eines gelungenen Urlaubstages. Erst recht, wenn der Genuss

schon beim Anblick des guten Tropfens im Glas beginnt. Der Regata Altrapasso Rosso delle Venezie begeistert allein schon durch sein rubinrotes Antlitz mit violetterm Schimmer. Begeisterung, die sich beim Geschmack erfreulich wiederholt. Der Wein vom Gut Stella di Anselmi in Friaul hat eine harmonische Frucht und passt zu Wild- und Fleischgerichten genauso gut wie als Begleiter zu einer hochwertigen Käse-Auswahl.

Erhältlich über sentivini.de.

4 Teddy auf dem Kopf

Alles kommt wieder: So auch der Teddy-Look in diesem Winter. Natürlich gibt es Jacken, Schals und Pullis – aber auch ganze Sofalandschaften in diesem Stoff. Benetton nimmt den Trend in einer kleinen Mützenserie auf. Im Fischerhutstil, mit Ton-in-Ton-Logo, kuscheliger Haptik und in vielen Farben.

Die ganze Palette findet sich auf benetton.com.

5 Kleine Kraftwerke

Wieder nicht geschafft, die Finger vom Handy zu lassen? Auch nicht im Urlaub? Noch schlimmer als sich das mal wieder einzugestehen, ist es, dabei auch noch plötzlich ohne Saft zu sein. Darum muss das nächste Mal auch eine Powerbank mit ins Gepäck. Schließlich lädt die bei Bedarf ja auch noch was anderes, sollte man doch noch eine Ausrede brauchen. Die Wireless Powerbanks von Varta gibt es mit unterschiedlicher Kapazität – aber immer im schicken Design.

Mehr bei varta-ag.com.

6 Den Winter bewahren

Der Winter hat seine Fans. Auch unter renommierten Autoren. Das zeigt sich in diesem Buch ganz deutlich: „All die schönen Winter“ versammelt inspirierende Geschichten über die klirrende Jahreszeit. Doris Dörrie, Elke Heidenreich, Max Frisch und viele mehr erzählen von freudigen Frosttagen, beglückenden Erlebnissen im Schnee und dem Zauber, der aus kalten Tagen warme Erinnerungen werden lässt.

Eine Leseprobe gibt es bei suhrkamp.de.

7 Allianz fürs Gepäck

Das ist ja wie ein Doppelwumms: Zwei Giganten ihrer Branchen haben sich für eine neue Gepäckserie zusammengetan. Boss und Samsonite präsentieren vier Koffermodelle aus Aluminium. Alle im coolen schwarzen Design und mit ausgeklügeltem Innenleben vom praktischen Packnetz bis zum stabilen Zurrband. Eine zunächst limitierte Edition, die in ausgewählten Geschäften beider Marken zu haben ist und im kommenden Jahr zu einer größeren Serie weiterentwickelt werden soll.

Mehr dazu bei hugoboss.com.

8 Comeback der Wolle

Einfach schön, was aus recyceltem Material heute alles werden kann: Zum Beispiel der Kurzmantel Majeela von Armed Angels. Er besteht zu 100 Prozent aus wiederverwerteter Wolle, ist ressourcenschonend gefärbt und besonders kühn geschnitten. Seine Kastenform, der Stehkragen und die Knopfleiste machen ihn zum kantigen Hingucker.

Mehr bei armedangels.com.

Mallorca im Winter

In der Nebensaison zeigt sich die Insel von einer ganz anderen Seite

Für viele Deutsche ist Mallorca die schönste Ferieninsel überhaupt. Jetzt im Winter ist Stille eingekehrt, die Touristenströme sind verebbt, die Insel ist fast leer. Es herrscht eine ganz andere Atmosphäre als im trubeligen Sommer. Die Luft ist klar und die Insel erstrahlt im Winter in einem ganz anderen Licht. Nicht umsonst nennen die Mallorquiner ihre Heimat auch isla de la calma, Insel der Ruhe. Die Nebensaison ist die perfekte Zeit für Reisende, die einmal die ursprünglichen Seiten der Insel kennenlernen und Mallorca fast für sich allein haben wollen. Während bei uns Minusgrade herrschen und die Tage kurz und grau sind, bleibt das Klima der Baleareninsel mild und angenehm. Die Tage sind aufgrund der südlichen Lage länger als hierzulande, die Sonne geht erst gegen 18 Uhr unter.

Die isla de la calma lockt mit milden Temperaturen

Die Tageshöchsttemperaturen liegen im Dezember und Januar im mittleren zweistelligen Bereich, dazu bietet der mallorquinische Winter viele sonnige Tage. Die Natur gestaltet sich überraschend und wunderschön grün: Steineichen, Oliven- und Zitronenbäume behalten ihr Blätterkleid. Schneeweiß wird die Landschaft erst Ende Januar, Anfang Februar – nämlich wenn die Zeit der Mandelblü-

te gekommen ist. Ansonsten ist mit Schnee so gut wie nie zu rechnen, außer vielleicht im höheren Bergland. Erkundungen und Ausflüge sind sehr viel entspannter als bei 30 Grad im Sommer, die berühmten Sehenswürdigkeiten wie die Kathedrale von Palma, die Drachenhöhlen in Porto Cristo oder die historischen Burgen wie die Ritterburg Castell d'Alaró können ganz ohne Anstehen und lange Schlangen besichtigt werden.

Wanderungen am Meer und in der Tramuntana

Aktive Sportler haben den Winter auf Mallorca schon lange für sich entdeckt. Besonders den Fahrradfahrern hat es die Insel angetan. Entdeckungsreiche Radtouren bieten sich in den Orten Alcudia, Cala d'Or und Cala Millor an. Hier kann man stundenlang durch die Berge fahren und hat wunderschöne Landschaften und das Meer immer in Sichtweite. Radverleihe gibt es mittlerweile fast überall. Für Wanderungen in wohltuender Natur bietet sich insbesondere die Serra Tramuntana an, die Gebirgskette im Nordwesten mit ihrer wilden Schönheit und atemberaubenden Ausblicken. Hier kann man stundenlang ungestört wandern und die einzigartige Atmosphäre in sich aufnehmen. Ebenso reizvoll ist ein kilometerweiter Spaziergang am Meer. Wo im Sommer die Menschen Hand-

tuch an Handtuch liegen, sind die Buchten jetzt verlassen und die Strände menschenleer. Die mallorquinische Küste hat der Winterwanderer fast für sich allein.

Weihnachten auf der Insel

Die Weihnachtszeit hat ihren besonderen Reiz. Die Weihnachtsbeleuchtung, die die Städte und Dörfer der Insel schmückt, wird Ende November eingeschaltet, besonders prächtig ist die Illumination in Palma. An vielen öffentlichen Plätzen werden Weihnachtskrippen aufgestellt, die in Spanien eine große Rolle spielen. Die verschiedenen Weihnachtsmärkte in der Innenstadt von Palma haben alle bis 7. Januar geöffnet. Typische Weihnachtsleckereien sind der weiße Nougat Turrón und das Schmalzgebäck Ensaimada.

An Silvester speist man gerne edle Krustentiere, Rinderfilet oder den berühmten spanischen Schinken und trinkt dazu Cava, den besonderen katalanischen Sekt. Zu Mitternacht trifft man sich in Palma auf dem Cort, dem Platz vor dem Rathaus, anderswo am Marktplatz oder am Strand, um auf das neue Jahr anzustoßen. Mit dabei ist nicht nur die Sektflasche, sondern auch das obligatorische Traubentütchen, das Schlag zwölf geöffnet wird. Mit jedem Glockenschlag wird eine weiße Traube verzehrt.

mep

UNVER- GESSLICHE

GAUMENFREUDEN UND NATURERLEBNISSE

VERBRINGEN SIE UNVERGESSLICHE MOMENTE INMITTEN DER MALERISCHEN KULISSE DER SERRA DE TRAMUNTANA AUF MALLORCA.

BUCHEN SIE JETZT IHREN GENUSSURLAUB IM NOU DALI MUNTANYA UND LASSEN SIE SICH VON UNS VERWOHNEN

FEIERN SIE WEIHNACHTEN UND SILVESTER IN DEN BERGEN VON MALLORCA UND ERLEBEN SIE EINE MAGISCHE ATMOSPHÄRE MIT GEMÜTLICHEN KAMINABENDEN, FESTLICHER DEKORATION UND KULINARISCHEN HOHEPUNKTEN. NACH DEN FEIERTAGEN ERWARTET SIE DIE FASZINIERENDE MANDELBLÜTE, WENN DIE LANDSCHAFT RUND UM DAS TRAMUNTANA-GEBIRGE IN EIN FARBENPRÄCHTIGES BLÜTENMEER VERWANDELT WIRD. GENIEßEN SIE WANDERUNGEN UND SPAZIERGÄNGE ENTLANG BLÜHENDER WEGE UND DEN BETÖRENDENDEN DUFT DER MANDELBLÜTEN.

KONTAKTIEREN SIE UNS UNTER +34 610475642 ODER PER E-MAIL AN BOOKING@DALI-MUNTANYA.COM.

FREIEN SIE SICH AUF EINEN UNVERGESSLICHEN AUFENTHALT UND EIN EINZIGARTIGES NATURERLEBNIS!



TERMINE:

**25./26.12.23 BIS 30./31.12.23

5 ÜBERNACHTUNGEN INKL. HP, WEIHNACHTSTAGE INKL. WEIHNACHTSMENÜ'S
€ 760,-* PRO PERSON IM DOPPELZIMMER
€ 910,-* IM DOPPELZIMMER ZUR EINZELNUTZUNG

**27.12.23 BIS 01.01.24

5 ÜBERNACHTUNGEN INKLUSIVE HP INKL. SILVESTERMENÜ MIT FEUERWERK
€ 895,-* PRO PERSON IM DOPPELZIMMER
€ 1.095,-* IM DOPPELZIMMER ZUR EINZELNUTZUNG

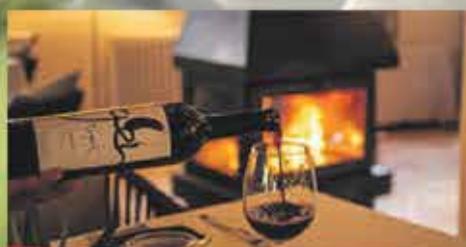
**25.12.23 BIS 01.01.24

7 ÜBERNACHTUNGEN INKLUSIVE HP INKL. SILVESTERMENÜ MIT FEUERWERK
€ 1.200,-* PRO PERSON IM DOPPELZIMMER
€ 1.480,-* IM DOPPELZIMMER ZUR EINZELNUTZUNG

**3.02.24 BIS 25.02.24 MANDELBLÜTE

7 ÜBERNACHTUNGEN IHRER WAHL INKLUSIVE HP
€ 980,-* PRO PERSON IM DOPPELZIMMER
€ 1.130,-* IM DOPPELZIMMER ZUR EINZELNUTZUNG

Wir freuen uns auf euch!!!



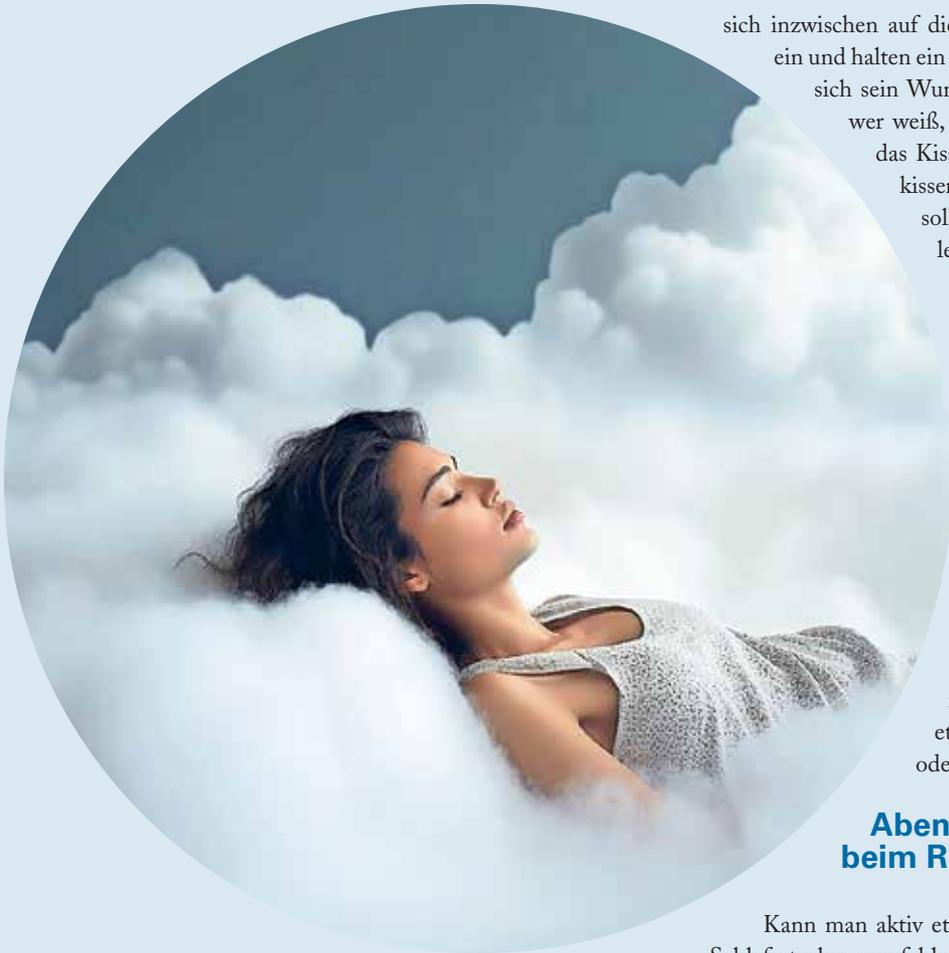
BUCHUNG NUR DIREKT UNTER:
HOTEL NOU DALI MUNTANYA
E-MAIL: BOOKING@DALI-MUNTANYA.COM

TELEFONIEREN ODER VIA WHATSAPP UNTER +34610475642
WIR FREIEN UNS AUF EUCH! PETRA UND PATRICK MIT TEAM
WEITERE INFORMATIONEN UNTER WWW.DALI-MUNTANYA.COM

*ZZGL. € 2,50 P.P./NACHT, TOURISMUSABGEE
**ANDERE AN- UND ABREISETAGE & DRÜBBETZIMMER AUF ANFRAGE

Schlafen wie ein Murmeltier

Was man von Wellnesshotels für daheim lernen kann



sich inzwischen auf die Schlafbedürfnisse ihrer Gäste ein und halten ein Kissenmenü parat, aus dem man sich sein Wunschkissen auswählen darf. Und wer weiß, vielleicht ist es sogar besser als das Kissen daheim? Vor allem Zirbenkissen oder Kissen mit Lavendelduft sollen beruhigend wirken und uns leichter einschlafen lassen. Noch wichtiger ist allerdings der Zugschnitt des Kissens, man sollte nicht mit einer Nackenstarre erwachen. Voraussetzung Nummer drei für geruhames Schlafen ist eine gute Matratze. Wer hier von Haus aus nichts Besonderes gewöhnt ist, wird sich im Hotel die Augen reiben, wie wunderbar sich eine gute Matratze auf den Nachtschlaf auswirkt. Viele Hotels warten mit vorzüglicher Hardware auf, etwa mit Schramm-Matratzen oder Boxspringbetten.

Abendrituale helfen beim Runterkommen

Kann man aktiv etwas für guten Nachtschlaf tun? Schlafratgeber empfehlen Bewegung am Tag und Entspannung am Abend. Wer sich tagsüber körperlich verausgabt hat, schläft generell besser ... wenn er denn nachts zur Ruhe kommt. In Sachen Entspannung bieten die meisten Häuser gute Anregungen oder auch Trainingseinheiten für daheim. Manche Hotels setzen zum Beispiel auf Abendrituale und sanfte Bewegung, um dem Alltagsstress zu entkommen. Oder empfehlen den Gästen bereits bei der Zufahrt in die Hotelgarage „Handy aus“ – und manche Hotels haben auch kein Fernsehgerät auf den Zimmern. Stattdessen kann man sich eine Massage mit ätherischen Ölen gönnen oder eine Chakra-Massage aus dem Ayurveda. Viele Häuser bieten auch einen Schlaftee, manchmal sogar aus dem hauseigenen Kräutergarten, der nach einem leichten Abendessen ein sanftes Einschlum-

mern ermöglichen soll – und nach Hause mitgenommen werden kann. Generell ist die Angewohnheit, am Abend vor dem Schlafengehen noch einen Gutenachttee zu trinken, nachahmenswert.

Lieber keine Sleeptracker

Was kann man sonst noch tun, um besser zu schlafen? Vor allem NICHT erwarten, dass im Hotel alles sogleich besser wird. Wer sich dringend entspannen will, entspannt sich ebenso wenig wie derjenige, der die Hotelkosten mit dem guten Nachtschlaf verrechnet. Schlaf lässt sich nicht erzwingen, man bekommt ihn im Gegenteil geschenkt. Daher empfiehlt die Autorin auch keine Schlafüberwachungsapps (Sleep Tracker), es sei denn, man befürchtet Herz-Kreislauf-Probleme. Wer sich im Hotel wie im echten Leben klarmacht, dass es nicht so wichtig ist, wie viel, wie gut oder wie schlecht man in dieser einen Nacht geschlafen hat, wird am nächsten Morgen deutlich ausgeschlafener erwachen – und in der darauffolgenden Nacht noch besser schlafen. Im Hotel kann man sich zudem über Mittag in den Spa-Bereich verkümmeln und einen kleinen Mittagsschlaf einlegen. Und ebendort ausprobieren, ob eine Entspannungsmusik beim Entspannen hilft – oder nicht (für die Autorin eher der Horror).

Muss noch erwähnt werden, dass der Winterschlaf sowie so der erholsamste ist, nicht nur für Murmeltiere? Viele führen das auf die Tatsache zurück, dass man im Winter am Abend nicht unbedingt rausgehen muss, daheim ist's eh hyggeliger. Wie in der Schlafhöhle der Familie Marmota marmota (Alpenmurmeltiere).

Zusatzinfo: Einzelzimmer oder eine Suite mit zwei Schlafzimmern wirken Wunder, wenn ein Partnerschnarcht (meist sind es irgendwann beide).

Bettina Rubow

Schlafen wie auf Wolken: Wer wünscht sich das nicht?

Foto: Adobe Stock

Gute Hotels legen Wert auf hochwertige Betten, die oft eine bessere Matratze haben als die daheim.

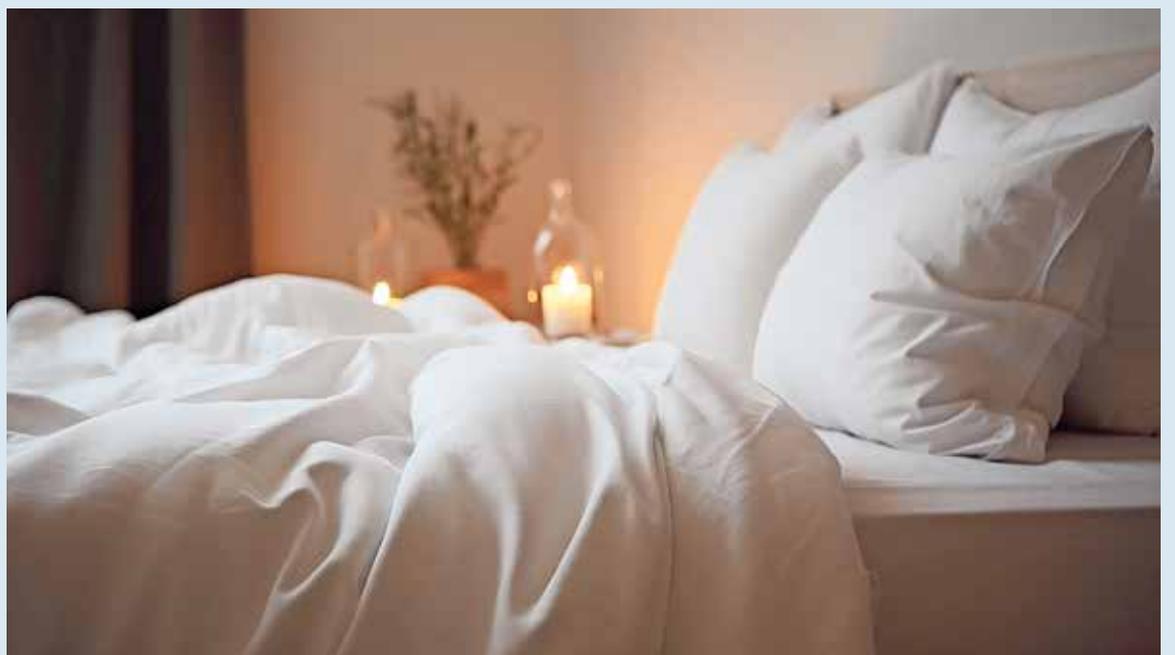
Foto: Adobe Stock

Im Winter schlafen Murmeltiere durch. Und durchschlafen gilt nach wie vor als das Nonplusultra der guten Nachtruhe. Dabei ist es doch viel gemütlicher, in der Früh wachzuwerden, eine kleine Runde zu lesen oder Erinnerungen nachzuhängen und dann wieder selig einzunicken. Wenn, ja wenn man nicht in aller Früh aufstehen muss, sondern eine Pufferzone hat, in der man einfach liegenbleiben und ein bisschen dösen kann. So wie es im Urlaub möglich ist. Dösen gibt dem Gehirn die Freiheit, sich einmal nicht auf Dinge zu konzentrieren, sondern sich zurückzulehnen und Gedanken wie Gefühle flirren zu lassen.

Der Vorteil im Ferien- und erst recht im Wellnesshotel ist, dass man am nächsten Morgen nicht aufstehen muss. Kein Wecker, eine der Hauptursachen für Schlafstörungen aller Art, rüttelt einen aus den Träumen. Frühstück gibt's eh bis elf am Vormittag. Man darf also liegenbleiben, was sich insbesondere nach der ersten Nacht empfiehlt, in der viele noch nicht so perfekt schlafen. Das liegt am First Night Effect (FNE), der uns zunächst in fremder Umgebung fremdeln lässt. Wer weiß denn schon, welche Gefahren hinter der gedämmten Tür lauern?

Viele Hotels bieten ein Kissenmenü an

Natürlich gar keine. Die Ruhe, für die man ins Hotel geflüchtet ist, ist auch daheim der Garant für guten Nachtschlaf, gesetzlich Nachtruhe. Für sie sollte man sorgen, wenn einem der Schlaf heilig ist (wie der Autorin). Nichts darf die Ruhe stören ... außer vielleicht das ungewohnte Kopfkissen im Hotel. Wer sich einmal die Nacht mit einem Monsterkissen um die Ohren geschlagen hat, weiß, wovon die Rede ist. (Und lobt den American way der vielen kleinen Kissen im Bett.) Renommierte Häuser stellen





HOTEL
HOCHSCHOBER



HOCHgefühle
im Winter.



**VERTRAUT ALPIN.
ZAUBERHAFT EXOTISCH.
TIEF WINTERLICH.**

HochschoberN entführt in ferne Kulturen, beglückt mit Winterfreuden und Wellness auf höchstem Niveau. Top für Ski- und Wellnessfans: Packages mit Preisvorteil.



www.hochschober.com



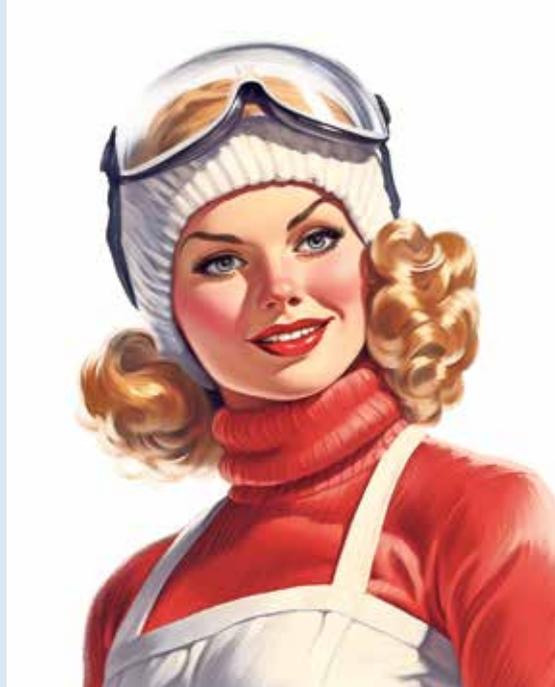
Gepflegt auf die Piste

Skincare und Make-up beim Wintersport

In großen Höhen muss die Haut extrem viel aushalten: Kälte, Wind, UV-Strahlen. So wie wir den Körper mit einem dicken Skianzug schützen, braucht auch das Gesicht eine besondere Pflege. Es ist auf alle Fälle ratsam, auf die sonst so geliebte Feuchtigkeitspflege zu verzichten. Sie enthält nämlich viel Wasser, und das kann auf der Haut gefrieren. Wir merken schon beim Winterspaziergang, dass die normale leichte Tagescreme nicht mehr reicht. Es braucht etwas Gehaltvolleres. Beim Sport in den Bergen schwören viele auf eine Coldcreme mit hohem Fett- und geringen Wasseranteil. Sie wirkt wie ein Blocker gegen die Kälte, wenn's stürmt und die Schneekristalle wie kleine Nadelstiche auf der Haut piksen. Ist man nicht ganz so extrem unterwegs, tut es auch eine Tagespflege für trockene Haut.

Viel zu oft wird vergessen, dass oben am Berg die Intensität der Sonne zunimmt – pro tausend Höhenmeter etwa um 15 Prozent. Darüber hinaus bekommt man beim Outdoorsport eine Extraportion UV ab, da der Schnee die Sonnenstrahlen reflektiert. Deshalb zusätzlich zur Tagescreme noch Sonnenschutz auftragen. Mindestens Lichtschutzfaktor 30 plus, und auf die besonders gefährdeten Stellen wie die Nase kommt noch ein Sunblocker. Auch die empfindlichen Lippen dürfen nicht vergessen werden, da sie besonders den Elementen ausgesetzt sind. Wer den ganzen Tag draußen an der frischen Luft ist, hat sicher schon mal die Erfahrung gemacht, dass die Lippen rissig werden und sich kleine Schüppchen bilden. Manchmal ist die Haut rings um den Mund regelrecht aufgeraut und rot gerändert. Da hilft nur eine sehr fetthaltige Lippenpflege.

Nach einem Tag auf der Piste ist man fix und fertig. Der ganze Körper sehnt sich nach Entspannung. Wer mag, kann nach dem Abreinigen des Gesichts eine Overnight-Maske auftragen. Auch die Lippen bekommen noch einmal eine Extraportion Pflege. Nicht vergessen sollte man die Füße. Sie haben Höchstleistung gebracht! Den ganzen Tag waren sie in den engen Skistiefeln und wurden gedrückt und geschunden. Oder sie mussten viele



Beim Pistenmake-up bloß nicht dick auftragen. Die Backen bekommen von ganz allein Farbe, und gegen die rote Nase hilft ein Concealer. Foto: Adobe Stock/KI-generiert

Stunden in den Wanderschuhen stramm marschieren. Sie freuen sich am Abend über ein schönes Fußbad zur Entspannung und über eine dicke Portion Creme. Überall in den Drogerien gibt es auch spezielle Fußmasken, die wie Socken angelegt werden. Gerade die Füße haben im Sporturlaub eine besondere Belohnung verdient. Eine Fußpflege, Pediküre oder Fußmassage kostet wirklich nicht die Welt, aber mit gepflegten Füßen fühlt man sich wie neugeboren.

Ski-Make-up: Schminktipp für die Piste

Schminken und Skifahren, passt das zusammen? Die klare Antwort ist ein Jein. Natürlich will man sich bisschen hübsch machen. Aber was geht beim Sport wirklich? Dickes Make-up auf keinen Fall, denn der Kampf mit Wind, Wetter und Schweiß lässt die Schminke schnell zerlaufen. Richtige Foundation ist schon deswegen nicht empfehlenswert, weil Flüssiges in der Kälte gefriert und dann Bröckelgefahr besteht. Also bekommt der Teint allenfalls ein Hauch ausgleichende BB- oder CC-Cream on top oder ein, zwei Pinselstriche mit dem Bronzinpuder gegen die Blässe, aber das war's dann auch schon. Lid-schatten und Kajal verschmieren ebenfalls leicht. Auch Wimperntusche lohnt sich nicht wirklich, wenn man sowieso den ganzen Tag eine Skibrille aufhat. Und wer seine vergessen hat, macht die Erfahrung, dass die Augen durch den Fahrtwind viel tränen und die Lider am Abend angeschwollen sind. Selbst wer wasserfeste Mascara benutzt, muss immer daran denken, nie am Auge zu reiben – gar nicht so leicht, wenn's stürmt und schneit. Am empfehlenswertesten ist es, sich vor dem Urlaub die Wimpern und die Augenbrauen färben zu lassen, um dem Gesicht mehr Definition zu geben. Übrigens ist die Coloration schon deshalb eine gute Idee, da man so auch beim Besuch der Therme die Wimperntusche im Hotelzimmer lassen kann.

Trockene Haut und matte, dunkle Lippenstifte vertragen sich nicht

Wie ist es mit dem Lippenstift? Erfahrungsgemäß werden die Lippen so spröde, dass man sowieso nur Fettstift verwenden kann, allenfalls mit etwas Tönung drin. Sehr matte (und damit austrocknende) und dunkle Farben sollte man von vornherein gar nicht in den Urlaub mitnehmen, denn wenn die Lippen sowieso schon trocken sind, lassen sie sich meistens überhaupt nicht richtig auftragen und betonen die rissigen Stellen erst so richtig. Wer direkt von der Piste in die gemütliche Hütte zum Après-Ski will, steckt sich einen farbigen Lipgloss oder einen Lippenstift mit viel Pflege in die Anoraktasche, dazu einen Concealer, um die roten Bäckchen und die rote Nase zu kaschieren. Ein Kompaktpuder im Miniformat passt auch noch rein, um die speckige Haut zu mattieren. Und, voilà, schon ist man fertig.

Pistenfrisur wie Lindsey Vonn

Ein Wort noch zur Helmcoiffure. Kennen Sie noch Ski-Ikone Lindsey Vonn? Ihre tollen blonden Haare hatte sie beim Rennen meist zum Fischgrätenzopf geflochten. Eine Frisur, die unter dem Helm den ganzen Tag hält. Genauso unverwüstlich sind die klassischen zwei Zöpfe links und rechts, mit denen man sich auch noch zum Après-Ski retten kann. Fettige Haare lassen sich auch unter einem dünnen Beanie verstecken. Wenn die Frisur plattgedrückt und die Zeit knapp ist, frischt Trockenshampoo die Ansätze auf. *Susanne Hauck*

Lang lebe die Creme, heißt das Motto bei der Winterpflege.

Foto: Adobe Stock



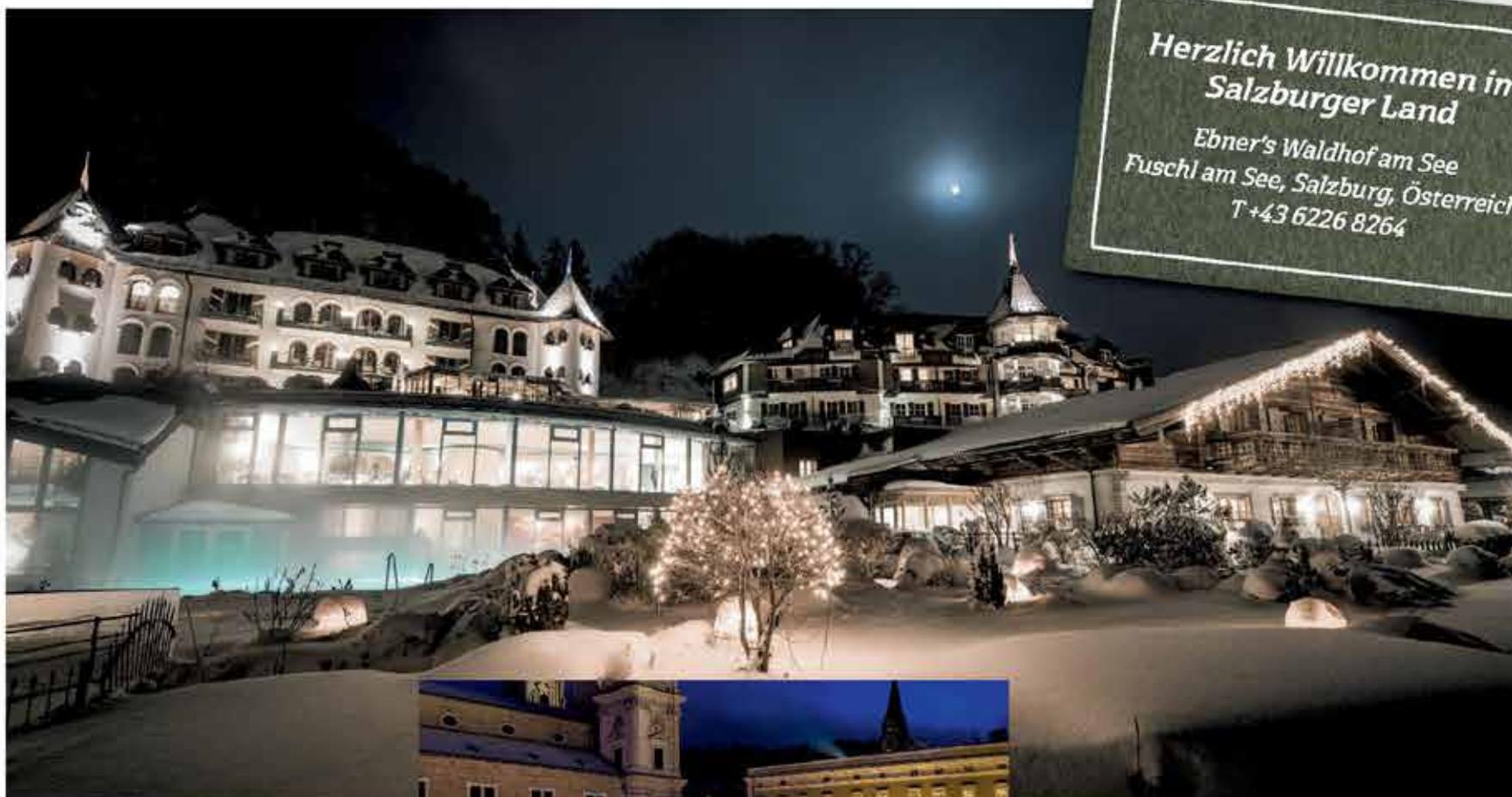
Urlaub im
Winter



EBNER'S
WALDHOF
☆☆☆☆
AMSEE

ENDLICH WINTER!

» Willkommen an einem der schönsten Plätze Österreichs! Am Ufer des glitzernden Fuschlsees tauchen Sie ein in die idyllische Winterwelt des Salzkammerguts: Auf ins Ebner's Waldhof am See! «



Herzlich Willkommen im
Salzburger Land
Ebner's Waldhof am See
Fuschl am See, Salzburg, Österreich
T+43 6226 8264

LICHTERGLANZ «

Endlich wieder Zeit für verträumte Stunden auf funkelnden Adventmärkten! Genießen Sie den Zauber der Vorweihnachtszeit.



© Tourismus Salzburg/© Brennerweg

Endlich raus und genießen

Kennen Sie den Geheimtipp für den entspanntesten Winterurlaub, den Sie sich vorstellen können? Im Ebner's Waldhof am See genießen Sie aktive Stunden rund um die Uhr. Bereits nach den Schmankerln am Frühstücksbuffet geht es raus ins Naturidyll: Streifen Sie durch die weißglitzernde Schneelandschaft rund um den Fuschlsee und finden Sie Abstand zu Stress und Trubel. Gönnen Sie sich Erlebnistage beim Schneeschuhwandern, Schifahren, Langlaufen oder Eisstockschießen auf der Waldhof Alm. Sobald sich die Natur in ihr weißes Wintergewand hüllt, offenbart sich den Gästen im Ebner's Waldhof das winterliche Salzkammergut in all seiner Pracht.

» ERHOLUNG PUR

Bei den Waldhof Wellness-Behandlungen dürfen Sie sich auf individuell zusammengestellte Öle und eine große Portion Entspannung freuen.



Warme Winterfreuden

Nach dem Sie Ihre Lungen mit frischer, klarer Winterluft gefüllt haben, heißt es für Sie ab in die wohlige Wärme der Waldhof Spa- und Wasserwelt. Das Waldhof Spa Team sorgt mit einem einzigartigen Wohlfühlprogramm für reine Glücksmomente und erfüllt lang gehegte Wünsche von Körper und Geist. Lassen Sie sich verwöhnen! Ihr Traumurlaub im Ebner's Waldhof am See wartet auf Sie!

Zirben und Zimt – so duftet der Winter

Wohlige Öle und Kräuteresenzen
verzaubern die Sinne und pflegen
den Körper. Besonders intensiv lässt sich das im Odorium genießen

Kaum einen Duft verbinden wir so klar mit Weihnachten und der Winterzeit wie den Duft von Zimt. Das edle Gewürz war einst wertvoller als Gold. So setzten es die Ägypter beispielsweise für die Balsamierung ihrer Adeligen ein und machten sich dabei seine antimykotische sowie die antiseptische Wirkung zunutze. Was die ätherischen Zimtolle angeht, so unterscheidet man zwei Arten: das aus der Zimtrinde gewonnene ätherische Öl und das aus den Zimtblättern hergestellte Öl. Ätherisches Zimtrindenöl lässt sich vielseitig verwenden, nicht nur in der Küche. Niedrig dosiert und in die Haut nährendes Mandelöl getropft, eignet es sich ganz vortrefflich als durchblutungsförderndes Massageöl, das nach der Anwendung die Haut zart rosig schimmern lässt. Wer also den Duft von Zimt liebt und nicht allergisch auf einen der Inhaltsstoffe des ätherischen Öls reagiert, kann sich für die kleine Auszeit zu Hause ganz einfach sein eigenes Massageöl herstellen und damit nach einem wärmenden Fußbad seine Füße verwöhnen.

Die anregende und stimmungsaufhellende Wirkung des Zimtduftes erleben wir in den dunkleren Wintermonaten allerorten. Auch beim Saunaaufguss kommen häufig Duftkompositionen zum Einsatz, die Zimtöl enthalten. So darf man sich beispielsweise schon jetzt auf die adventlich-weihnachtlichen Aufgüsse in den Saunawelten und Thermen freuen, ergänzt durch die wohltuende Wirkung einer Aromaölmassage. Termine bucht man entweder telefonisch oder ganz einfach online.

Eine Zirbenholzsauna ist besonders wohltuend

Manche Hotels halten ein besonderes Saunaschmankerl in Form einer Echtholz-Zirbensauna für eine wärmende Auszeit zum Entspannen und Genießen bereit. Dem Duft des Zirbenholzes spricht man eine positive Wirkung auf Geist und Körper zu, die die Entspannung fördert und so helfen soll, Stress abzubauen. Der Duft von Zirbenholz wirkt gleichermaßen aktivierend wie ausgleichend und fördert so Gesundheit und Wohlbefinden. Die Duftwahrnehmung bei uns Menschen ist eng verbunden mit dem Emotionszentrum, dem limbischen System. Somit stehen Duftwahrnehmung und Wohlbefinden auch in engem Zusammenhang. Eine herausragende Eigenschaft des Zirbenholzes ist die Anregung des Emotionszentrums durch seinen Duft, was das Saunieren in einer Zirbenholzsauna zu einem besonders wohltuenden Erlebnis macht.

Was ist ein Odorium?

Für jene, denen die Sauna zu heiß ist, bietet das sogenannte Odorium eine wärmende Alternative. Das Odorium ist eine besondere Form des Duftinhalationsbades. Naturreine, ätherische Öle und Kräutermischungen werden hier bei einer milden Raumtemperatur von etwa 45 Grad verdunstet und eingeatmet. Häufig ist das Odorium mit



Die Zirbe wirkt sowohl aktivierend als auch ausgleichend. Eine Zirbensauna hat deshalb besonders wohltuende Eigenschaften.

Foto: Adobe Stock

Links: Ätherisches Zimtrindenöl ist ein besonders angenehmes Öl für den Winter und eignet sich gut als durchblutungsförderndes Massageöl.

Foto: Adobe Stock

verschneiter Winterlandschaft darf man sich auf die vielfältigen Möglichkeiten freuen, welche einem der Saunabereich eröffnet.

Duftöle für zu Hause

Doch kehren wir nun zurück nach Hause, denn zum wohnlichen Ambiente gehören nicht nur dem eigenen Geschmack entsprechende Möbel, sondern durchaus auch der passende Duft. Die Atmosphäre eines Heims lässt sich mit den geeigneten ätherischen Ölen sowie einer Duftlampe oder einem Aromadiffuser positiv beeinflussen. Dabei sollte man unbedingt darauf achten, naturreine ätherische Öle zu verwenden. Eine wunderbar positive Duftatmosphäre schafft ätherisches Orangenöl. Gibt man noch einen Tropfen Zimtrindenöl hinzu, so wird die weihnachtliche Stimmung perfekt.

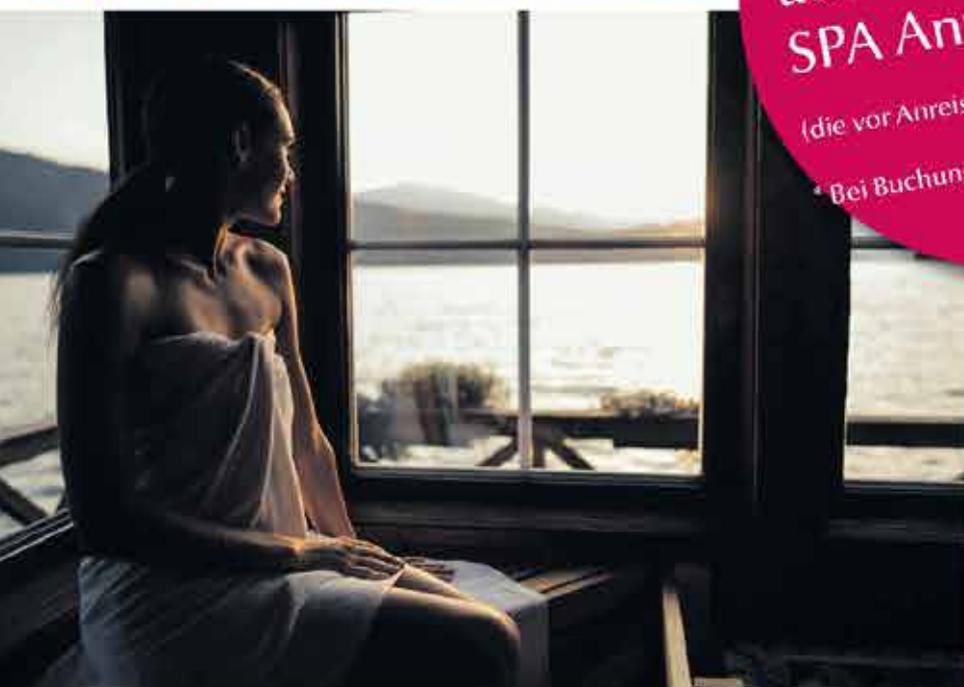
Auch ein warmes Bad eignet sich zu Hause bestens zum Entspannen. Ihr individuelles Badesalz stellen Sie im Handumdrehen selbst her, indem Sie auf drei Esslöffel grobes Meersalz etwa zehn Tropfen naturreines ätherisches Lavendelöl geben, die Mischung mit einem Holzlöffel auf die Salzkristalle durch Rühren verteilen und diese dann dem einlaufenden Badewasser begeben. Das Lavendelöl entspannt und pflegt die Haut.

Jutta Kruse



-20%*
auf Skipässe und
SPA Anwendungen

(die vor Anreise gebucht werden)
* Bei Buchung des Winterspecials



Paradies am Millstätter See

Ein Winterparadies für Erholungssuchende ist das Romantik SPA Hotel Seefischer. Das 4-Sterne-Superior-Refugium am See ist der perfekte Ort zum Energietanken. Zu den Besonderheiten gehört unter anderem das SPA Haus. Hier werden Gäste mit wohltuenden Anwendungen und kosmetischen Behandlungen verwöhnt. Ein weiteres Highlight sind die Seesauna auf Pfählen im See sowie der Indoor Strand, der Panorama-Ruheraum. Kulinarisch verwöhnt werden Gäste im haubengekrönten Hotelrestaurant.



Romantik SPA Hotel Seefischer****
Fischerweg 1 • 9873 Döbriach am Millstätter See • Austria
Elisabeth Berndl-Florian e.U., UID: ATU 50829509
Tel.: +43 4246 77120 • Fax: +43 4246 7093
E-Mail: hotel@seefischer.at • www.seefischer.at


ROMANTIK
HOTEL & RESTAURANT

WINTERSPECIAL

Buchbar von 7. Jänner bis 10. März 2024

- ☺ 4 oder 7 Übernachtungen mit Gourmet-Halbpension und den umfangreichen Seefischer-Inklusivleistungen
- ☺ - 20 % auf Skipässe und SPA Anwendungen
- ☺ Kinder bis 11,9 Jahre genießen im Elternzimmer einen Gratis-Aufenthalt
- ☺ Hotel-Shuttle-Service 3 x täglich ins Skigebiet Bad Kleinkirchheim

AB **€ 575,-** bzw. AB **€ 970,-**
pro Person/Winterspecial-Package in der Junior Suite Seevilla Berg

* Barablöse ist nicht möglich, ausgenommen Produktverkauf, bei Nicht-Einlösung verfällt das Guthaben nach Abreise.

Runterkommen unter eisigen Wipfeln

Warum Waldbaden im Winter gar keine so verrückte Idee ist

Temperaturen unter zehn Grad, Reif auf den Ästen und eisiges Knirschen unter den Schuhen: So manchen fröstelt es vermutlich jetzt schon ein wenig beim Lesen. Aber genau diese winterliche Anmutung kann gut dabei helfen, wieder mal kräftig durchzuatmen, sich und die Umgebung zu spüren, Kraft zu tanken und all das hinter sich zu lassen, was im anstrengenden Alltag immer so belastet. Das Waldbaden gehört zu den nachhaltigsten unter den Wellnessrends der letzten Jahre. Fast schon Standard in waldreichen Regionen, und das nicht nur vom Frühling bis in den Herbst – sondern auch zur Winterszeit. Denn die erholsame Kraft des Waldes zu erfahren, funktioniert auch mit Schal, Wollmütze und dicker Jacke. Die Intention des „Shinrin Yoku“ bleibt ja unverändert. So nennen die Japaner die Erholung unter den Wipfeln. Längst bevor auch wir bemerkt haben, dass man doch so viel mehr aus einem Waldspaziergang holen kann, haben sie den grünen Boost für das ganzheitliche Wohlbefinden für sich entdeckt, erforscht und inzwischen zu einer Selbstverständlichkeit werden lassen. Die Atmosphäre des Waldes

mit allen Sinnen zu genießen, kann im Winter sehr erholsam sein. Auch wenn es sich natürlich etwas anders anfühlt als in der warmen Jahreszeit.

Die Waldluft ist wohltuend und beruhigend

Die Geräusche verändern sich, es duftet immer noch wunderbar – aber in anderen Nuancen: Die Haut wird von Blättern und Luft kraftvoller gestreichelt, und Entspannungsübungen sind jetzt vielleicht sogar etwas intensiver. Hektik wäre zwar vollkommen fehl am Platz, dennoch sollten die Übungen gerade bei großer Kälte nicht allzu lange dauern, denn frieren möchte schließlich niemand so gern. Sicher sieht auch nicht jeder Wald zur Winterszeit besonders einladend aus. Gerade wenn es sich um einen Laubwald handelt. Statt sattem Grün gibt es bräunliche Äste, die durchscheinende Sonne hat merklich weniger Kraft und die winterliche Vogelwelt beschwert sich eher mal, als wirklich noch zu singen. Daher kommt es darauf an, sich von den üblichen Vorstellungen ein wenig zu

verabschieden und sich eher auf die Schönheit im Detail zu konzentrieren. Hier die perfekt geformte Schneekante auf dem gefallenem Stamm, dort die Steininformation, auf der sich sogar noch üppiges Moos gegen die Elemente stemmt – oder auch die feine Struktur der übrig gebliebenen Blätter, die man langsam tastend zwischen den Fingern spüren kann.

Was für die Dauer einzelner Entspannungseinheiten gilt, trifft auch auf das gesamte winterliche Waldbad zu: Je nach Witterung sollte man sich insgesamt auf etwa zwei Stunden beschränken, damit aus der Anregung der Sinne kein heftiges Gebibber wird. Dagegen hilft natürlich auch das richtige Outfit: Festes Schuhwerk versteht sich von selbst, dicke Socken gehören dazu, die Jacke sollte winddicht und gleichzeitig atmungsaktiv sein, eine Kopfbedeckung kann nicht schaden, genauso wenig wie Handschuhe, Schal oder ein Halstuch. Besonders kälteempfindlichen Personen kann vielleicht sogar ein Taschenwärmer gute Dienste leisten. Es soll auch Winter-Waldbadende geben, die größte Momente der Entspannung mit einem dampfenden Heißgetränk aus der Thermoskanne emp-



Ihr Wellness- und Gesundheitshotel im staatl. anerkannten Luftkurort Thurmansbang

Alle Zimmer mit Dusche/WC, Telefon, Radio-Sat-TV, Minibar, Fön und Leihbademantel, kostenloses LAN / DSL. (Unser Hotel ist W-LAN frei!)

Hallenschwimmbad 5 x 15 Meter, Gegenstromanlage, **finnische Sauna**, Kneipptratanlage, gerne organisieren wir Brauchtumsabende mit den Schuhplattlern, ebenso Gesundheitsvorträge Wasser ist Leben.

Zertifizierte Nordic Walking Kurse, Entspannungskurse wie QiGong oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Rutengeherkurse mit der Griffhängentechnik nach Reinhard Schneider (Auramessung, Schlafplatzuntersuchungen)!

Ganzjährige sind geführte Wanderwochen ab 20 Personen möglich!

Im Hotel stehen die **physikalische Therapie** z.B. mit Naturfango, Naturmoorpackungen, Massage, Unterwasserdruckstrahlmassage und weiteren therapeutischen Möglichkeiten / die **Wellnessabteilung** mit Beauty- und Entspannungsprogrammen für Sie bereit.

Zentrale Ausgangslage nach Passau, ins Rottal, auf die Glasstraße, Deggendorf und vielen weiteren Ausflugszielen.

Haut wie Samt & Seide Preis p. P. im DZ ab 379,- €

4 Tage / 3 Übernachtungen mit Halbpension

- 1x Softpeeling mit Rügener Heilcreide
- 1x Cleopatrabad
- 1x Aromaölmassage (40 Min)
- 1x Gesichtsbildung „Beauty“
- täglich Hallenschwimmbad, finnische Sauna, das Kneipptrabebcken im Garten
- ganztags energetisiertes Trinkwasser in der gesamten Hotelanlage!
- Trinkkur an der Quelle Maria Bründl ca. 2,4 km vom Hotel

Basenwoche Preis p. P. im DZ ab 780,- €

7 Tage / 6 Nächte mit basischer Ernährung Vollverpflegung

- 8 geführte Nordic Walking Touren à 45 Min.
- 8 Entspannungseinheiten à 45 Min.
- progressive Muskelentspannung nach Jacobsen beide Kurse sind als Präventionskurs anerkannt!
- 2x basisches Fußbad
- 1x basisches Vollbad
- 1x Salzlöbäd
- 1x klassische Massage
- 1x Heubad
- 1x Wassergymnastik in der Gruppe
- 1x Vortrag Übersäuerung - entsäuern wie funktioniert das?
- Energetisiertes Trinkwasser und Kräutertee's von 08. - 17.00 Uhr
- Kostenloser Mountainbikeverleih
- Zuschuss Ihrer Krankenkasse möglich!





finden, während sie auf einem kühlen Baumstumpf sitzen. Mehr Ausrüstung sollte es aber dann nicht sein, denn ein Bad im Wald ist ja schließlich keine Wanderung.

Generell empfiehlt es sich, an geführten Touren teilzunehmen. Zertifizierte Coaches kennen die schönsten Stellen, geben Anregungen für Momente intensiven Erlebens und wissen auch, welche Entspannungsübungen jetzt genau die richtigen sind. Wer aber lieber für sich alleine badet, der könnte zum Beispiel besonders auf das Geräusch beim Gehen über gefallenes Laub hören, sich vielleicht sogar ein Bett aus Blättern zusammenschieben, um sich kurz darauf zu legen, den Duft der Tannennadeln erschnuppern oder mit den Blicken ganz bedächtig dem Wuchs der Bäume folgen. Vom Wurzelwerk über die Struktur des Stammes, bis hinauf zur Krone, die in der Winterszeit oft lichter und dadurch viel besser zu sehen ist. Ganz Mutige ziehen eventuell sogar für einen Moment Schuhe und Socken aus, spüren intensiv die Kälte des Waldbodens – und danach die im Vergleich so wohlige Wärme wenn alles wieder angezogen wird.

Ein Waldbad im Winter kann eine wunderbare Erfahrung sein, erfordert aber aufgrund der Wetterverhältnisse ein paar Überlegungen mehr. Viele kennen es vielleicht vom Warnsignal aus dem Auto-Cockpit: Bei Temperaturen unter vier Grad kann es bereits ziemlich glatt werden. Auch im Wald. An versteckten Stellen, auf eisigem Boden oder in Bereichen, an denen noch besonders viel Laub liegt. Auch Schneebruch könnte ein Problem sein. Es lohnt sich also, den Wetterbericht vorher zu checken und das Waldbad lieber auf Tage zu legen, an denen die Witterung etwas gefälliger ist. Waldbaden ist ja eigentlich eine einzige große Achtsamkeitsübung. Auch was die körperliche Befindlichkeit anbelangt. Gerade wenn man alleine unterwegs ist, sollte man deshalb sofort reagieren, wenn sich das Gefühl des Auskühlens einstellt. Das wird sich meistens zuerst in den Extremitäten bemerkbar machen, und dann helfen oft einfache Bewegungsübungen, um sich ad hoc wieder aufzuwärmen. Für noch mehr Sicherheit gehört auch das Handy unbedingt in die Tasche. Aber wirklich nur dort hin, denn Mails, Chats und Co. haben beim Waldbaden definitiv länger Pause.

Kai-Uwe Digel

Waldbaden tut zu allen Jahreszeiten gut.

Foto: Adobe Stock

HOTEL MÜRZ
WUNSCHHOTEL

Jetzt ist
#Fastenzeit



Wunsch Hotel Mürz
Birkenallee 7-9
94072 Bad Füssing
Tel. 08531 958-0
Email info@muerz.de
Kurhotel Mürz GmbH & Co. KG
Geschäftsführer: Steffen Wunsch
www.muerz.de

im Natural Health & Spa Hotel

Heilfasten

- > 7 Nächte im Doppelzimmer
- > 5 Fastentage: Säfte + Brühen
- > 1 Aufbau-tag: Obst + Ballaststoffe
- > 3x Sauerstoff-Therapie
- > 1x Peeling + 2x Packung
- > Je 1x Gesicht- + Rückentreatment
- > Inklusivleistungen + mehr

ab € 1479 p.P.

Intervallfasten

- > 7 Nächte im Doppelzimmer
- > Basenreiche Vollpension: Veganes, Suppen, Proteine
- > 3x Sauerstoff-Therapie
- > Je 1x Peeling + Packung
- > 1x Basenbad
- > Inklusivleistungen + mehr

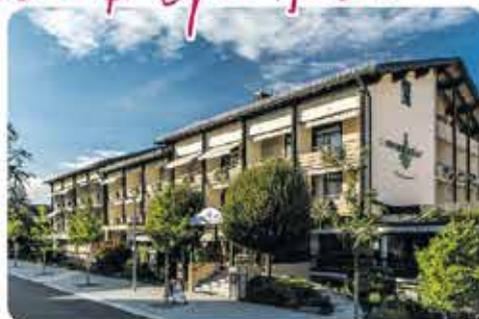
ab € 1184 p.P.

Basenfasten

- > 7 Nächte im Doppelzimmer
- > Basenfasten Vollpension: Vegane basische Gerichte
- > 1x Aromaöl-Massage
- > Je 1x Peeling + Packung
- > 2x Basenbad
- > Inklusivleistungen + mehr.

ab € 1215 p.P.

muerz.de



Wellnesstrend **Private Spa**

Exklusivität und Entspannung:
Viele Gäste wollen in absoluter Privatsphäre relaxen. Die Branche hat längst reagiert



Der globale Wellnessmarkt wächst und wächst – und das nicht erst seit Corona. Doch die Pandemie hat einen Trend verstärkt, auf den viele Hotels im Luxussegment aufspringen und auf ihre ganz eigene Art bedienen. Viele Häuser der 4-Sterne-S-Klasse haben während der letzten Jahre private Wellness-Suiten eröffnet. Ein separater Raum im Spa-Bereich mit beispielsweise eigener Zirbensauna, Whirlwanne, Kuschecke und Massageliegen. Für zwei Stunden zum Aufpreis buchbar. Die Nachfrage ist groß. Denn die durch Corona entstandene Sensibilität ist geblieben und viele Gäste wollen selbst entscheiden, wann und mit wem sie sich Ruhe und Rückzug gönnen, und suchen deshalb ein exklusives und privates Spa.

Meine Sauna, mein Wasserbett, mein Pool

Viele Hotels rüsten nach und bauen neue Zimmer und Suiten mit Infrarotsitzen im Bad, freistehender Badewanne und Zirbensauna. Und das trotz der hauseigenen großzügigen Wellnesslandschaften mit Ruheschaukeln, Naturbadeteichen und See-Event-Saunen. In manchen Fällen verfügen die Private-Spa-Suiten sogar über ihren eigenen, ganzjährig beheizten Swimmingpool samt Gegenstromanlage und Massagesitzbank auf der großen Dachterrasse. Feuerstelle, Außensauna und Relaxliegen inklusive. Auch wenn das Ganze eine Nummer kleiner ausfällt, wird in vielen Fällen dem Wunsch vieler Gäste nach mehr Raum, Fläche, Qualität und Entspannung fernab der anderen Hotelgäste gerecht, etwa beim Saunieren in der eigenen Außensauna – mit Blick auf den Sternenhimmel und die Bergwelt. Manche inszenieren auch regelrechte Themenwelten wie aus 1001 Nacht mit märchenhaftem Luxus für ihre privaten Gäste. Ein orientalisches Reich mit Rasulbad, Kräutersauna, rundem Wasserbett, Teesalon und Panoramascheibe vor der Wanne, die zum Rosenblätterbad bei Kerzenschein einlädt. Romantischer geht es kaum. Natürlich hat das Ganze seinen Preis. Wer statt in der hoteleigenen Spa- und Bade-

So stellen sich Spa-Designer ungestörte Wellnessmomente im eigenen Hotelzimmer vor.

Foto: Adobe Stock (KI-generiert)

Die Therme Meran bietet ihren Gästen Pool Suites als Rückzugsort an.

Foto: Therme Meran/Alfred Tschager

landschaft in exklusiver Zweisamkeit saunieren will, muss entsprechend drauflegen. Die Preise dafür variieren stark, abhängig vom Angebot.

Mit gutem Gewissen auf Wolke sieben schweben

Auch viele Thermen haben den Trend erkannt und bieten Private Spas an. Die Therme in Meran, ein Werk des Südtiroler Stararchitekten Matteo Thun, hat seit 2019 ihre eigene Antwort darauf. Pool-Suites nennen sich die vier würfelförmigen Rückzugsorte, die ganz oben in der Badehalle wie Adlerhorste hängen, als würden sie schweben. Während unten Besucher im fluor-, jod- und radonhaltigen Wasser aus dem Vigiljoch in etlichen In- und Outdoorbecken planschen, wird oben ganz privat und uneinsehbar hinter einer Glasfront relaxt. In stylischer Atmosphäre, mit Wasserbett, Dampfbad, Dusche, Toilette, Whirlwanne, eisgekühltem Südtiroler Sekt, Obstteller und Musik. Zwei Stunden dauert das Wolke-sieben-Vergnügen. Danach können das Fitnessstudio sowie alle Pools und Saunen der Meraner Therme genutzt werden – das ist im stolzen Preis (ab 270 Euro) inbegriffen. Und Wellnessmöglichkeiten gibt es in dem weitläufigen Gelände mit Park und neuem XXL-Naturschwimmteich viele. Zu Sommerzeiten wird auch hier draußen Privatsphäre angeboten. Denn die um den Teich und auf der Wiese verteilten Relaxlounges können exklusiv gemietet werden. Bergblick und gutes Gewissen inklusive, denn im vergangenen Sommer wurde diese als erste Therme der Welt mit dem Nachhaltigkeitsiegel des unabhängigen Forschungsunternehmens Earthcheck ausgezeichnet.

Freiheit für die ganze Familie

Als Wegbereiter des Hideaway-Trends gilt jedoch die Unterkunftsform der Chalets. Seit einigen Jahren erfreuen sich derartige Luxusunterkünfte, meist für die ganze Familie und mit eigenem Spa, wachsender Beliebtheit und schießen wie Pilze aus dem Boden. „Welchen Stellenwert Chaleturlaub heute im Bewusstsein der Urlauber einnimmt, sehen wir an den täglich wachsenden Zugriffszahlen der Kategorie Chalet auf unserem Reiseportal“, sagt Reiseexpertin Jacqueline Schafraht, die Leiterin des Hotelguides Mein Tophotel. In puncto Chalets wird erstaunlich viel geboten. Viele Chalet-Holzhäuser werden mit jeweils eigenem Spa eröffnet. Auf zwei Etagen verteilen sich dann offene Küche, Wohnzimmer, Masterbedroom mit freistehender Wanne, Infrarotkabine, Sauna und angeschlossene Kuschecke. Ein eigenes Reich, hochwertig und edel ausgestattet mit viel Holz.

Andere Hoteliers beschreiten andere Wege. Zum Beispiel mit urigen Interpretationen in Form eines Bergdorfs am Hang im Almhüttenstil. Die Chalets sind einerseits mit bis zu 300 Jahre altem Holz und Naturstein ausgestattet – im Stil aus Omas Zeiten, aber kombiniert mit modernem Komfort und lässigem Luxus. Dazu gehört selbstverständlich auch der private Wellnessbereich mit Hot Tub und Außensauna auf der sichtgeschützten Holzterrasse. Während die Eltern sich dort eine Auszeit gönnen, können Kinder mit Eseln im Bergdorf spielen. Wie gut die Kombination aus Streichtieren und Design-Chalets mit Private Spa bei Familien ankommt, wissen auch andere Hoteliers, die ihren Gästen die Möglichkeit einräumen, das zu tun, worauf sie gerade Lust haben. Für Kinder kann das im Chalet-Dorf heißen, auf dem oftmals angeschlossenen Bauernhof Hasen streicheln, Ponys striegeln, Kühe melken oder auf dem Traktor mitfahren. Für Eltern: In der Außensauna ihres Chalets schwitzen, das Bergpanorama genießen und danach in der Natursteinwanne auf der Terrasse abkühlen. Ganz alleine, völlig ungestört, in heimeliger Privatsphäre. *Michaela Strassmair*

SCHÖNHEITSTAGE

buchbar vom 07.01. - 17.12.2024

4 Übernachtungen im gewählten Zimmertyp

Täglich Schmankerlpension mit vitalem
Frühstücksbuffet, Nachmittagssnack
und 5-Gänge-Abendmenü

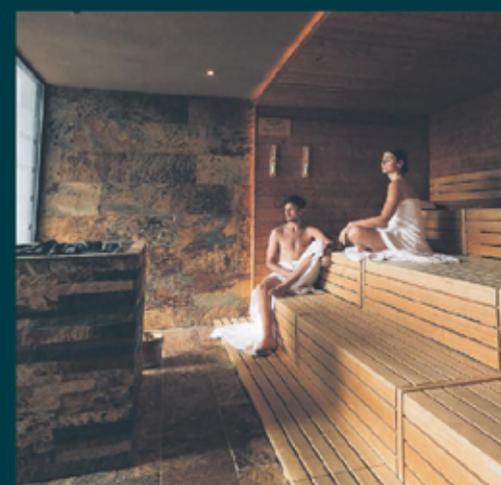
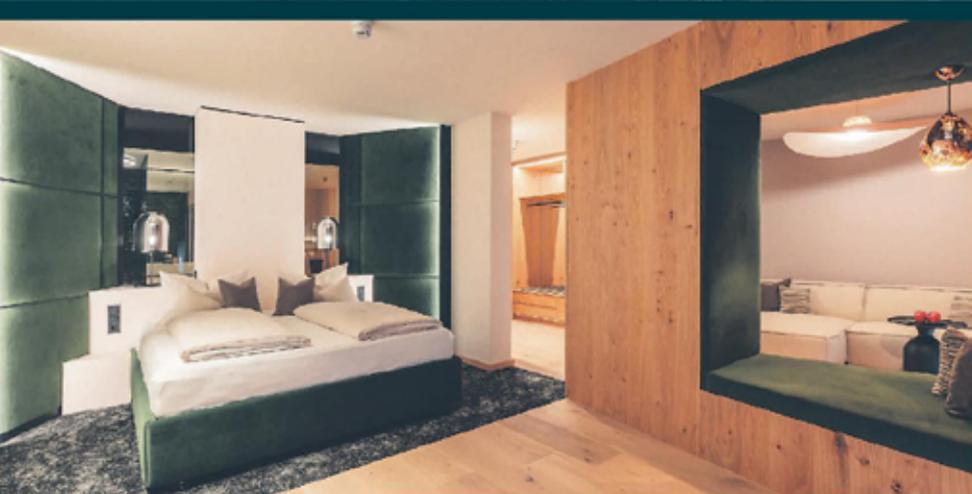
Wellness auf über 2.500m²

Pro Person 1 x Premium Slimming Body Ritual
(Körperpeeling, Bürstenmassage, Straffungsmassage)

Pro Person 1 x Kopf-Nacken-Massage 25 Min.

Pro Person 1 x Well Aging
Marias Gesichtsbehandlung 60 Min.

p. P. ab € 812,-



ZUHAUSE IST DA, WO DU DICH GEBORGEN FÜHLST.

Wann hast Du Dich das letzte Mal so richtig verwöhnen lassen? Bewusst den Moment genossen, als Du im Pool schwerelos durchs Wasser gleitest oder die wohlige Wärme in der Sauna auf Deiner Haut spürst? In unserem familiengeführten Hotel warten 56 Zimmer und Suiten zwischen 25 m² und 73 m² auf Dich und Deine Lieben.

Wir sind ein kleines, aber sehr feines Hotel im Bayerischen Wald, in dem wir Euch beim 5-Gang-Abendmenü und im WALD Spa verwöhnen, nachdem Ihr Eure wohlverdienten Urlaubstage im Bayerischen Wald mit der ganzen Familie verbracht habt. Planscht im Indoor-Pool, entspannt im ganzjährig beheizten Outdoor-Pool, lasst die Seele in unseren vier Saunen baumeln oder powert Euch bei Abenteuern im Nationalpark Bayerischer Wald aus.

Entspannt Euch und tankt eine große Portion Gelassenheit, bevor Ihr erholt in Euren Alltag zurückkehrt.

Eure Diana & Stefan Brunner

***** SUPREMA HOTEL *Eibl
Brunner* 
MEIN ZWEITES ZUHAUSE.

Hotel Eibl-Brunner KG
Stefan Brunner
Hauptstraße 18 | 94258 Frauenau
Tel. 09926 / 9510
E-Mail: info@eibl-brunner.de
www.eibl-brunner.de

Tagespreis
inkl. Eibl-Brunner
Schmankerlpension
p. P. ab € 128,-

**Bucht jetzt Euer
Erholungsticket!**

QR-Code
scannen
und weitere
attraktive
Angebote
entdecken



Wie Diogenes in der Tonne

Entspannen. Flachliegen. Wieviel chinesisches Tang Ping tut uns gut



Doppel-S-Form der Wirbelsäule gut unterstützt werden. Matratzen mit einer Punktelastizität ermöglichen das. Noch ein Wort zum Schlafen im Winter. Geben Sie dem erhöhten Schlafbedürfnis in der dunklen Jahreszeit ruhig nach. Bis zu einer Stunde mehr würden wir im Winter schlafen, wenn man uns denn ließe. Das hat mit dem erhöhten Melatoninspiegel in lichtarmer Zeit zu tun und war früher auf dem Land ganz üblich. Wer es also kann, sollte sich erlauben, in der Früh einfach etwas länger liegenzubleiben und dem Tag beim Aufwachen zuzusehen. Sich dabei ein bisschen zu strecken und dehnen ist ganz im Sinn des Langmachens (französisch *allonger*).

Was hat Tang Ping mit Politik zu tun?

Luo Huazhong, der gutherzige Reisende aus China, hat Tang Ping als alternative Lebensform vorgelebt. Das wurde politisch verstanden und war auch so gemeint. Wir Oldies nannten dasselbe Phänomen früher Aussteigen und hielten uns Erich Fromms „Haben oder Sein“ unter die Nase. (Selbstverständlich waren wir fürs Sein.) Auch in fordernden Zeiten wie den jetzigen erscheint das Liegenbleiben manchmal als einzig sinnvolle Alternative. So wie Kinder oder Katzen sich niederlegen, wenn sie keine Lust mehr auf gar nichts haben, können auch wir liegend für den Moment den Klimawandel, die Kriege, die autoritären Regime und andere Bedrohungen ausblenden – und entspannen. Die Leipziger Autorin Heike Geißler hat in ihrem Essay „Liegen – eine Übung“ klug darüber geschrieben. Und üben kann man das Liegenbleiben tatsächlich, am besten täglich kurz über Mittag und dann die ganze Nacht.

Bettina Rubow

Die Katzen machen uns vor, wie das Faulsein und Langaustrecken geht. Foto: Adobe Stock

Lying flat ist eine Bewegung aus China. Foto: Adobe Stock

Liegenbleiben ist meine weise Bewegung, nur beim Flachliegen können Menschen das Maß aller Dinge werden.“ So spricht kein Achtzigjähriger, sondern ein junger Mann und Chinese. Luo Huazhong hatte 2021 seinen Job gekündigt und im Internet einen Blogeintrag über „Flachliegen als Gerechtigkeit“ gepostet. Es war ein Manifest gegen die 996-Tätigkeit, die in weiten Teilen Asiens die Gesellschaft prägt. Dabei arbeitet man von neun bis 21 Uhr an sechs Tagen in der Woche. Vor allem für junge Chinesinnen und Chinesen, meist Einzelkinder, war und ist der Druck gewaltig. Denn sie müssen nicht selten für beide Eltern sorgen. Aber auch in den USA und bei uns schlug die Idee des Liegenbleibens als Bild für einen anderen Lebensstil ein. Tatsächlich sind immer weniger Menschen bereit, alles für den Job zu geben, was nicht immer unproblematisch für die Wirtschaft ist. Aber um „the big quit“ oder „quiet quitting“ soll es hier nicht gehen, sondern vor allem um den gesundheitlichen Wert des Liegens.



Wie gesund ist „lying flat“?

Wer einmal die Nacht in der Economy Class eines Flugzeugs verbracht hat, weiß, wie wohl es tut, wenn man seine Glieder und vor allem die Beine ausstrecken kann. Im Stehen zu schlafen, funktioniert überhaupt nicht, das können nur Tiere, die evolutionär auf Flucht gepolt sind, oder Vögel, die einbeinig eine Hälfte ihres Gehirns entspannen, während die andere weitertickt. Sogar fleißige Arbeitsbienen müssen schlafen. Ohne Schlaf kein Leben. Ein Mittagsschläfchen bis zu 20 Minuten hält uns Menschen fit und ist ein kleiner Boost für unsere geistige Leistung am Nachmittag. Mehr Kreativität und weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die positiven Effekte – und natürlich das konzentrierte Nachholen von Schlaf, falls die Nachtruhe nicht gut war. Auch wenn man krank ist oder einfach nur sehr erschöpft, sollte man sich fürs Liegenbleiben oder die gute alte Bettruhe entscheiden. Die Autorin hat sogar manche Migräneattacke durch den sofortigen Rückzug ins Bett unterdrücken können. Allerdings kann längeres Liegenbleiben auch ungesund sein und sogar im Krankheitsfall kontraproduktiv. Nach

einer orthopädischen OP etwa sollte man noch am selben Tag raus aus den Federn und in die Bewegung gelangen, auch bei einer Infektion der Atemwege ist es nicht sinnvoll, länger flachzuliegen, weil man dann nicht so tief einatmet und die Lunge schlechter belüftet wird. Eine Entzündung des unterversorgten Lungengewebes kann die Folge sein. Außerdem verlieren wir bereits innerhalb einer Woche rund 15 Prozent unserer Muskelmasse, wenn wir im Bett liegen. Bei noch längerem Liegenbleiben leiden auch die Knochen. Das Herz schlägt schneller, der Sauerstofftransport verlangsamt sich, das Thrombose- und Embolie-Risiko steigt. Das sind handfeste Argumente gegen zu viel Tang Ping im Alltag.

Sich ausstrecken – im Winter besonders lang

Experten empfehlen bei Verspannungen und Rückenschmerzen keine Bettruhe, sondern Bewegung. Aber wenn man schläft, raten weitere Experten zur Rückenlage, also klassisches Tang Ping, wie Katzen es machen, wenn sie sich sehr sicher fühlen. Dabei sollte die natürliche

Was ist Tang Ping?

In den USA heißt das Phänomen „Quiet Quitting“, das kann man, very American, auch on the job tun, wenn man sich nicht zu kündigen traut. Tatsächlich quittierten im April 2021 vier Millionen Amerikaner ihre Jobs, darunter etliche Tätigkeiten, die keiner vermisst, aber es waren auch sinnvolle Aufgaben darunter wie Krankenpflege, Kochen oder Kinderhüten. Der Trend lässt in die Seele der Arbeitenden blicken, die einen Ausstieg aus der Beschleunigung sucht. Buchtipp: Heike Geißler, Liegen. Rohstoff, Matthes & Seitz, 2022

br

Hüttenhof

WELLNESS, KUSCHELN &
GLÜCKSMOMENTE

★★★★★

Adults
only

IHRE TRAUMHAFTE

AUSZEIT ZU ZWEIT

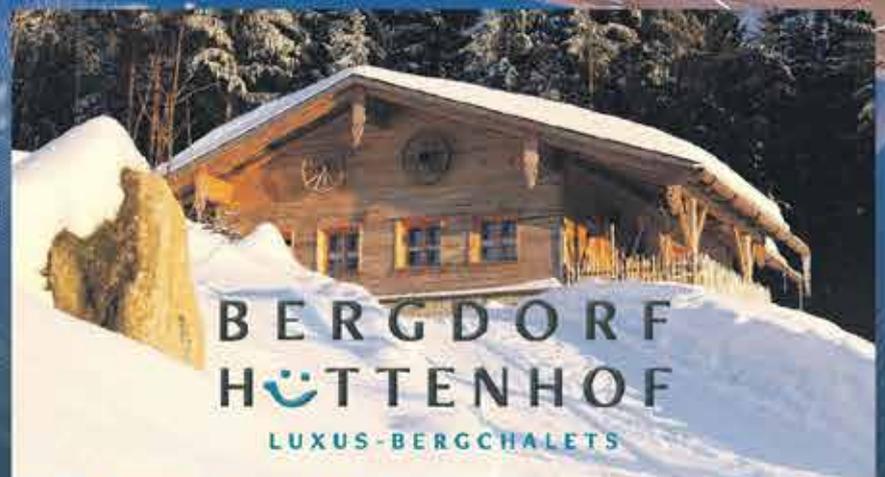


Genießen Sie abwechslungsreiche Wohlfühlmomente im Erwachsenenhotel.

Ein herzliches Lächeln, ein Drink zur Begrüßung und dann eintauchen in unsere ebenso entspannte wie entspannende Atmosphäre hier im Bayerischen Wald. Wir haben den Alltag für Sie ausgeblendet – jetzt können Sie sich voll und ganz auf Ihre Zeit zu zweit einlassen.

BUCHEN SIE IHRE AUSZEIT ZU ZWEIT
info@hotel-huettenhof.de · Tel.: +49 (0)8585 / 96050

www.hotel-huettenhof.de



BERGDORF
HÜTTENHOF
LUXUS-BERGCHALETS



Ihr privates Luxus-Chalet inklusive allen Vorzügen unseres Wellnesshotels.

Mitten am Berg haben wir ein kleines Dorf mit einmaligen Luxus-Chalets für Sie errichtet. Genießen Sie pure Zweisamkeit mit Ihrem Partner. Erfreuen Sie sich zusätzlich an der großen Wellness- und SPA-Landschaft unseres angrenzenden Hotels oder genießen Sie wahlweise kulinarische Momente in unseren Restaurant-Stuben.

Alle Bergchalets sind mit Whirlpool, Sauna und Sonnenterrasse ausgestattet, damit Sie Ihre Zeit in vollen Zügen genießen können.

www.bergdorf-huettenhof.de

57
WOHLFÜHL- &
KUSCHELZIMMER

NEU

SKY-POOL
11 m

5
SAUNEN

3.500 qm²
WELLNESSOASE

INNEN POOL 11 m
22 m
Infinity-Außenpool

9 LUXUS
BERG
CHALETS

Berge, Schnee und Wanderstiefel

Drei aussichtsreiche Touren im Bayerischen Wald



fordert etwas Trittsicherheit. Auf dem Lusen-Gipfel, der mit 1373 Metern zu den höheren des Bayerischen Waldes gehört, wartet eine tolle Aussicht über den Nationalpark bis zum Rachel – und entlohnt alle Mühen. Der Rückweg erfolgt auf der gleichen Strecke wie der Hinweg. Insgesamt umfasst die Rundwanderung rund zehn Kilometer und knappe vier Stunden Gehzeit. Einkehrmöglichkeiten gibt es in Waldhäuser und im Lusenschutzhäus. Tipp für den schnellen Weg abwärts: Der Großteil der Strecke lässt sich mit dem Schlitten fahren – was nicht nur Kinderaugen zum Leuchten bringt.

2. Entspannt und aussichtsreich: Panoramaweg um Grafenau

In Grafenau beim Festplatz beginnt ein schöner Rundweg mit fünf Kilometern Länge, der sich perfekt fürs Genusswandern eignet. Dem Wegweiser Winterwanderweg 7 „Kleblmühler Runde“ folgend geht es bergauf über den Spitzberg bis nach Lichteneck. Dort trifft man auf den Winterwanderweg 7a „Neudorfer Runde“ und umkreist auf diesem das gleichnamige Dorf. Der Weg führt über meist sonnige Feldwege und mäßige Steigungen mit Panoramablick über die Berge des Nationalparks Bayerischer Wald. Über den Winterwanderweg 7 geht es über die Kleblmühle, die eine Möglichkeit zum Einkehren bietet, und das Ohetal zurück nach Grafenau. Tipp für Familien: Die Neudorfer Runde beginnt beim Parkplatz an der Kirche in Neudorf und ist mit knapp vier Kilometern Länge und nur leichten Steigungen auch für kleine Winterwanderer geeignet.

3. Geräumt und familienfreundlich: Von Schöfweg auf den Brotjackriegel

Mit eineinhalb bis zwei Stunden Gehzeit ist die Wanderung auf den Brotjackriegel ebenfalls familientauglich. Der Weg startet in der Dorfmitte von Schöfweg in Richtung Süden und wird im Winter geräumt. Am Ortsende geht es rechts bis zum Wertstoffhof, dann auf der Teerstraße weiter aufwärts bis zu den Höfen nach Mitterdorf. Hinter dem vierten Einzelanwesen folgt man der Teerstraße. Nach einem kurzen Stück auf dem Schotterweg steht dann auf 890 Metern Meereshöhe eine Blockschutzhütte, wo Totenbretter an die verstorbenen Waldarbeiter des Staatsforstes erinnern. Von hier geht es über eine Sandstraße weiter aufwärts, bei der ersten Abzweigung nach rechts und später nach links haltend bis zum Ziel: dem Brotjackriegel auf 1011 Metern Höhe mit Fernseh- und Aussichtsturm. Der Aussichtsturm aus dem Jahr 1925 ist 25 Meter hoch, komplett aus Holz gebaut und über 127 Stufen zu erklimmen. Schade, dass die Aussichtsplattform derzeit aus Brandschutzgründen gesperrt ist. Einkehren kann man jedoch ins urige Turmstüberl, das in den bayerischen Weihnachtsferien bei Wanderwetter täglich von 10 bis 17 Uhr bewirtschaftet ist. Der Abstieg erfolgt dann auf dem gleichen Weg. Die Wanderung ist durchgehend mit einem schwarzen Turm auf weißem Grund gekennzeichnet, weist nur mittlere Steigungen auf und bietet Spaß für die ganze Familie.

Silvia Schwendtner

Wandern im Winter – geht das überhaupt? Was oft als reine Aktivität für die wärmere Jahreszeit abgespeichert ist, lässt sich auch bei Minusgraden im Bayerischen Wald bestens umsetzen. Mit der richtigen Ausrüstung und Vorbereitung wird die Winterwanderung zum unvergesslichen Vergnügen – ganz alleine, mit Freunden oder auch mit der Familie. Mit den sinkenden Temperaturen lässt bei vielen Menschen die Motivation zur Bewegung an der frischen Luft deutlich nach. Egal, ob der Wind draußen pfeift oder die Sonne die Schneedecke zum Glitzern bringt: Sport im Freien tut auch im Winter gut – bei jedem Wetter. Herz-Kreislauf-System und Immunabwehr werden angeregt, die von trockener Heizungsluft angegriffenen Schleimhäute können sich erholen und die Nähe zur Natur beruhigt das Nervensystem. Also nichts wie raus!

Gut vorbereitet und richtig ausgerüstet

Was im Sommer gilt, trifft im Winter umso mehr zu: Nur mit der passenden Ausrüstung und Route macht die Wandertour richtig Spaß. Gutes Schuhwerk ist dabei ein absolutes Muss. Denn es bietet dem Fuß genügend Halt und in unebenem oder rutschigem Gelände sicheren Tritt. Wärmende, atmungsaktive und schnell trocknende Kleidung im Zwiebel-Look sorgt für ein ausgewogenes Körperklima, auch Mütze, Schal und Handschuhe gehören dazu. Bei kalten Temperaturen geht das Durstgefühl oft unter: Durch die Bewegung verdunstet jedoch viel Wasser und wir müssen ausreichend Flüssigkeit nachfüllen. Am besten gelingt das durch wärmende Getränke wie Tee. Zur richtigen Vorbereitung gehört auch die Wahl der passenden Route für das jeweilige Outdoorabenteuer.

Auf dem 1373 Meter hohen Lusengipfel wartet eine Aussicht, die für alle Mühen entschädigt.

Foto: Landkreis Freyung-Grafenau

Gerade im Winter sollten es nur ausgewiesene Wege sein, damit alle gesund und sicher ans Ziel kommen.

1. Rundweg mit geologischer Sehenswürdigkeit: Winterwandertour auf den Lusen

Der Ausgangspunkt dieser familiengeeigneten Tour liegt auf 929 Metern Höhe an der Igelbus-Haltestelle Waldhäuser Kirche. Von hier geht es der Straße nach bergauf bis zur Jugendherberge Waldhäuser. Links haltend folgen wir der Straße weiter bergan bis zum Waldhäuser Ausblick mit Panorama – vom Nationalpark-Vorland bis zu den bayerischen Alpen. Wer nicht so weit gehen will, kann die Wanderung auch erst hier am Parkplatz beginnen. Auf der Straße hinter dem Parkplatz geht es dann weiter mäßig bergauf bis zum Parkplatz Waldhausreibe, dessen Zufahrt nur im Sommer möglich ist. Hier wartet eine kleine Hütte mit Karten und Infotafeln, an deren Rückseite der Winterwanderweg „Luchs“ zum Lusen-gipfel anfängt. Zunächst steigt der Weg noch mäßig an, später wird er deutlich steiler, ist aber meist gewalzt und damit gut begehbar. Kurz vor dem Gipfel kommen wir zum Blockmeer des Lusen. Der spezielle Gipfelaufbau ist weithin sichtbar und unverwechselbar: Er besteht aus Gesteinstrümmern und ist eine geologische Besonderheit. Das Blockmeer am Grenzkamm zwischen Bayern und Böhmen entstand durch eiszeitliche Erosion und er-



FAMILOTEL®
Deine Familienhotels.



FAMILIENURLAUB IM BAYERISCHEN WALD

FAMILOTEL DER BÖHMERWALD

... dahoam bei uns

Am Rande des Bayerischen Waldes, nahe der tschechischen Grenze, wartet im großzügigen FAMILOTEL Der Böhmerwald ein abwechslungsreicher Urlaub auf Groß und Klein. Unter der Philosophie „**FAMILIE – AKTIV – ERLEBEN**“ verbringt Ihr gemeinsam mit euren Kindern im stilvollen Bayerischen Ambiente mit sehr guter Küche und regionalen Produkten einen unvergesslichen Familienurlaub.

In der Spielscheune und im Streichelzoo warten viele tierische Hofbewohner um von Dir gestreichelt, gefüttert oder sogar gemistet zu werden. Pferdeliebhaber kommen auf dem Hoteleigenen Pony- und Pferdehof mit eigenem Reitplatz voll auf Ihre Kosten. Und weil Spielen mit anderen Kindern noch mehr Spaß macht, wird dir im Happy-Club ein abwechslungsreiches und betreutes Kinderprogramm angeboten.

Unsere großzügigen 1-3 Raum Familiensuiten sind optimal auf eure Bedürfnisse als Familie abgestimmt und bieten ausreichend Raum zum Wohlfühlen. Mit Blick auf die Wiesen und Wälder der schönen bergigen Landschaft, kommen hier alle Familienmitglieder ganz auf ihre Kosten.



Kurze Auszeit für Entdecker

mit unserem Böhmerwald-All-Inklusiv Premium Paket

2 ÜN z.B. in 2-Raum Suite

Je Kind 1x Pferderunde oder kleiner Ausritt

2 Erwachsene und 1 Kind unter 7 J.

ab € 969,00



Wintererlebnistage im Böhmerwald

mit unserem Böhmerwald-All-Inklusiv Premium Paket
Buchbar für den Zeitraum vom 08.01.24 – 22.03.2024

7 ÜN z.B. in 2-Raum Suite Schnecke Heidi
inkl. Happy-Card-Starter im Wert von 99 €, gültig für 3 Jahre

2 Erwachsene und 1 Kind unter 7 J.

ab € 2.389,00

Großeltern Erlebnistage

mit unserem Böhmerwald-All-Inklusiv Premium Paket
Buchbar für den Zeitraum vom 08.01.24 – 22.03.2024

+ 7 ÜN z. B. in 2-Raum Suite Schnecke Heidi
• 1 x wohltuende Gesichtsmassage für Oma
• 1 x Rücken-Nacken-Massage für Opa
• 1 x Kindermassage (ab 4 Jahre) Je Enkel

2 Erwachsene und 1 Kind unter 7 J.

ab € 2.373,00

Auf Tuchfühlung mit flauschigen Herzensbrechern

Höher, schneller, weiter? Um Rekorde geht es bei einer Alpakawanderung nicht. Vielmehr um entspanntes Gehen. Und um schöne Stunden in schöner Umgebung – etwa rund um Frauenau im Bayerischen Wald

Mittlerweile dürfte es sich herumgesprochen haben: Alpakas spucken nicht – und wenn, dann nur untereinander, nicht aber gegen Menschen. Mit ein Grund, warum Wanderungen mit den puscheligen Vierbeinern immer beliebter werden. Allein in Bayern gibt es mehr als drei Dutzend Anbieter, Tendenz steigend. Auch Elke Haase-Sporrer, Besitzerin der 16 Arberland Alpakas, zählt dazu. „Egal, ob Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer, Junge oder Alte: Hier kommen die unterschiedlichsten Alters- und Zielgruppen ins Schwärmen, selbst gestandene Männer, die anfangs eher reserviert wirken.“ O. K., Check. Wir buchen! Reservieren ist generell eine gute Idee. „Bei den vielen Anfragen könnt' ich jeden Tag eine Wanderung anbieten“, sagt die verheiratete Mutter von drei Kindern. Derweil hat sie einen ganz anderen Hauptjob: die Leitung eines Fahrrad- und Motortechnikgeschäftes in Zwiesel. „Die Sache mit den Alpakas war anfangs nur als Hobby gedacht“, so Elke, „mit Schwerpunkt Züchtung und bestenfalls gelegentlichen Gästetouren.“ Doch seit einiger Zeit ist sie bis zu dreimal pro Woche mit Alpakas und Gästen unterwegs. Auch im Winter.

Dunkle Kulleraugen und ein freundliches Gemüt, das Neugier und Vorsicht vereint

So wie heute, als wir bei geschlossener Schneedecke und wolkenlosem Himmel vor ihrer Tür im idyllischen Oberfrauenau stehen. Im Neuschnee neben dem einsam gelegenen Haus stehen acht Alpakas in sämtlichen Farben: weiß, schwarz, braun, grau, gemischt. Was sie eint: flauschiges Fell, dunkle Kulleraugen und ein freundliches Gemüt, das Neugier und Vorsicht vereint. Konkret: Als wir das Freigehege betreten, drehen alle ihre Köpfe zu uns, spitzen die Ohren und verharren in gebührender Distanz von rund eineinhalb Metern. Beim Versuch, den Alpakas



Mit den Alpakas Diego, Caruso und Marcello on tour.

Foto: erlebe bayern/Frank Heuer

übers Haupt zu streichen, weichen sie zurück. „Sie mögen es generell eher am Hals und Rücken“, erklärt Elke. „Und: Es braucht etwas Geduld und Zeit, bis sie Vertrauen aufbauen.“

Die Zuneigung der Tiere muss man sich verdienen

Womöglich ist das sogar Teil des Erfolgsgeheimnisses. Dass man sich ihre Zuneigung verdienen muss, die Beziehung im Laufe der Wanderung – „in der Regel sind es immer so eineinhalb bis zwei Stunden, mal geht es hierhin, mal dorthin, das Ziel ist eigentlich zweitrangig“ – langsam wächst. „Gerade bei quirligen Kindern erlebe ich da oft eine unerwartete Wandlung. Am Anfang aufgetrillert, werden die mit der Zeit immer ruhiger und nähern sich den Tieren an.“

Was man als Wandergast sofort merkt: Tierwohl genießt bei Elke höchste Priorität. Im liebevoll hergerichteten Stall hängen Porträts der Alpakas, im Umgang mit ihnen wird die Chefin nie laut. Stets strahlt Elke Ruhe aus und achtet darauf, wer zum Laufen in Form ist. Die Wahl fällt auf Diego, Caruso und Marcello. Als wir mit etwas Heu locken, kommen sie auch sehr schnell sehr nah. Lassen sich den Halfter umlegen und am Strick rausführen. Zugegeben, als wir in die nahe Baumallee einbiegen, helfe ich anfangs noch nach, mit sanftem Ziehen, vor allem aber mit Zureden. Diegos Antwort: ein angenehmes

Summen, das er in den nächsten zwei Stunden immer wieder von sich gibt.

Dieser Soundtrack hat etwas Meditatives. Erst recht, als wir „in den Flow kommen“. Diego links, ich rechts, beide fast auf Augenhöhe, auf jeden Fall auf gleicher Gehhöhe. Autopilot an. Da bleibt Zeit, das zauberhafte Schneefunkeln auf der weißen Wiese und in den überzuckerten Buchen zu beobachten. Diego entspannt wohl auch, dass Caruso und Marcello direkt hinter uns laufen. Elke erklärt: „Alpakas sind sehr sozial. Das Schlimmste, was man machen kann, ist, sie alleine zu halten.“ In der Gruppe hingegen, am besten geschlechtergetrennt, läuft's prima. Und wir mit dem Trio über verschneite Wege, mal durchs Gebüsch, mal an einem zugefrorenen Weiher vorbei und dann rüber zu den anderen Häusern von Oberfrauenau, darunter das rustikal-schicke Restaurant „Re(h)serviert“. Angesichts des Eins-a-Blicks auf Frauenau und über das weite Tal bis zum Großen Arber verwundert es nicht, dass Familie Poschinger hier in exponierter Lage neu gebaut hat. Der Name Poschinger fällt ohnehin ständig. Soweit das Auge reicht, gehört der Wald, rund 2300 Hektar rund um Frauenau und bis Sankt Oswald, dem „Glasbaron“. Als einzige der historischen Glasherrenfamilien sind sie bis in die Gegenwart im Glasgewerbe tätig. Ein weiteres Pro-Argument für unsere Wanderung: Man kommt automatisch ins Reden, zuerst über die Alpakas, dann über das Arberland, die Menschen, die Geschichte. Aber ui, was ist das? Ein jungfräulicher Schneehang. Über den preschen wir mitsamt den Alpakas. Macht Laune. Wir fragen uns, ob wir das ohne Tiere auch tun würden.

Mit den Vierbeinern gibt es immer etwas zu schauen und zu lachen

Und uns wird der Erfolg der Alpakatouren immer klarer. Sie sind ideal für alle, denen „normales Spazierengehen“ zu langweilig erscheint, gibt es mit den Vierbeinern doch stets was zu schauen und zu lachen. Und sie sind ideal für alle, die nicht gleich eine tagesfüllende Wanderung oder eine adrenalinfördernde Hundeschlittenausfahrt (die ein paar Kilometer weiter angeboten wird) brauchen, um Winterglück zu empfinden. Der Winter bietet übrigens noch einen Vorteil: Die Alpakas bleiben nicht ständig stehen. „Im Sommer kann das anstrengend werden, weil sie dann immer fressen wollen“, lacht Elke. Heute wartet das Futter im Stall. Als ich Diego „daheim“ das Erwünschte reiche, wird er nochmal richtig kuschlig. Stupst mich, lässt sich am Hals und Rücken streicheln, schaut mir zum Abschied tief in die Augen. Da bleibt mir glatt die Spucke weg ...

Christian Haas

Weitere Informationen:

Elke Haase-Sporrer bietet Alpakawanderungen in der Regel jeden Donnerstag um 14 Uhr, Freitag um 13 Uhr und Samstag um 14 Uhr an (außer bei sehr schlechtem Wetter); Treffpunkt: Oberfrauenau 1, 94258 Frauenau, Kosten: 30 Euro pro Tier, im Anschluss kann der Alpakaladen nebenan besucht werden. Info und Buchung für Wanderungen: Tel. 0160/3287209, info@arberland-alpakas.com, www.arberland-alpakas.com

Generelle Informationen:
www.ferienregion-nationalpark.de

Aktiv- und Wohlfühlhotel
»Hammerhof«



Der Weg ins Glück

Urlaub genießen, mitten im Bayerischen Wald, bei Freunden



Geschenk-Tipp

Gutscheine bestellen unter
www.gurado.de/hammerhof

Erholung & Aktiv-Wellness mitten in der Natur

Das Aktiv- & Wohlfühlhotel Hammerhof - Ihre „Hoamat auf Zeit“ - liegt in herrlicher Alleinlage am Ortsrand von Bodenmais, umgeben von duftenden Wäldern und blühenden Wiesen oder im Winter mit hauseigener Langlaufloipe. Genießen Sie die familiäre Atmosphäre und spüren Sie die Freundlichkeit, die von Herzen kommt.

Zeit für mich 5 Nächte

- 5 Übernachtungen inkl. Verwöhn-Halbpension
- 1x Kräuterstempel-Ganzkörpermassage (55 Min.)
- 1x Zirbenbad (30 Min.)
- 1x Fußzonen-Massage (40 Min.)
- 1x Shiatsu-Spezial-Kopfmassage (25 Min.)
- Alle Hammerhof-Annehmlichkeiten wie Nutzung der Wellnessanlage mit Hallenbad, beheiztem Außenpool und Saunen, Leihbademantel u.v.m.

p. P. im DZ ab € 754,-



Hammerhof Verwöhntage 3 oder 4 Nächte

- 3 oder 4 Nächte inkl. Verwöhn-Halbpension
- 1x Abhyanga - Ayurvedische Ganzkörpermassage (55 Min. inkl. Nachruhe)
- 1x Prishtha - Ayurvedische Rückenmassage (25 Min. inkl. Nachruhe)
- 1x Padabhyanga - Ayurvedische Fuß-Bein-Massage (40 Min. inkl. Nachruhe)
- Alle Hammerhof-Annehmlichkeiten

p. P. im DZ ab € 509,-



Tagespreis inkl. Verwöhn-Halbpension p. P. im DZ ab **109,- €**



Hotel Hammerhof • Verena Brem • Kothinghammer 1 • 94249 Bodenmais
Tel. 09924 / 9570 • E-Mail: info@hammerhof.de

www.hammerhof.de



Hilfe, der Koffer geht nicht zu!

Für den Winterurlaub braucht man so viel Zeug.
Oder geht's auch anders? Das hilft bei der Vorbereitung

Daunenmantel, Skianzug, Rückenprotektor, Wanderstiefel, Badeklamotten, und abends noch das kleine Schwarze für die Hotelbar. Hilf Himmel, wie soll das alles nur in den Koffer passen? Keine Frage, das Packen für den Winterurlaub artet immer ein bisschen in eine Materialschlacht aus. So viel Kram, und das schon für einen ganz allein!

Zudem ist das Kofferpacken schon deshalb eine ungeliebte Tätigkeit, weil man vor dem Schrank steht und sich gezwungenermaßen Gedanken machen und Entscheidungen treffen muss. 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. Verständlich, dass man im Urlaub in der Loipe und auf der Piste auch ein bisschen cool rüberkommen will. Andererseits ist man fast den ganzen Tag bei Wind und Wetter draußen, Funktionalität geht deshalb immer vor. Wer hat schon Lust zu frieren?

Weniger ist mehr, lautet die altbekannte Regel, die man aber jedes Mal aufs Neue zu vergessen scheint, sobald man vor der leeren Reisetasche steht. Dabei weiß man doch aus Erfahrung, dass es im Urlaub gar nicht so viel braucht. Vor allem zieht man sich viel unkomplizierter an als im Alltag, wo der Chef ein bestimmtes Erscheinungsbild erwartet. Das ist gerade auch das Schöne am Urlaub, dass man sich weniger Gedanken um die perfekte Garderobe machen muss.

Beim Aktivurlaub geht es zünftig zu

Auch wer am liebsten im Luxushotel absteigt: Im Winterurlaub steht der Sport im Vordergrund und das heißt, dass es zünftig zugeht. Die meisten Sachen sollten bequem und schnell anzuziehen sein, gerade morgens, wenn man zum Frühstück geht, will man keinen großen Aufwand mit der Kleidung betreiben. Machen Sie doch mal die Probe aufs Exempel und einen Deal mit sich selbst: Räumen Sie aus der fertig gepackten Tasche ein paar Sa-

chen wieder raus. Und sollten Sie vor Ort wirklich gar nicht mit Ihrer Garderobe hinkommen, dann freuen sich die Boutiquen am Urlaubsdomizil bestimmt über einen Besuch.

Drei Farben sind Trumpf

Es versteht sich von selbst, dass die Sportsachen an erster Stelle stehen: Skisachen, Ski- und Schuhtasche, Skischloss, Helm, Thermo- beziehungsweise Funktionsunterwäsche, Skisocken, Fleece, Skibrille, Sonnenbrille, Skimaske, Multifunktionsstuch (Buff), Handschuhe. Wer nur einmal im Jahr zum Skifahren kommt, könnte überlegen, sich die Skiausrüstung zu leihen. Der Vorteil ist nicht nur, dass man mit sehr viel leichterem Gepäck reisen, sondern dass man in jeder Saison das neueste Equipment im Skiverleih vor Ort mieten kann.

In die Packliste gehört aber auch, was man abseits der Piste tragen will: zu einem Tagesausflug oder abends zum Essen. Eine kleine Auswahl an Freizeitkleidung muss



Grüß Gott aus Bodenmais,

wir möchten Ihnen heute gerne „...unser pfundig's Hotel mit Herz!“ vorstellen.

Bei uns sind Sie mittendrin im Winterparadies Bayerischer Wald mit all seiner landschaftlichen und kulturellen Vielfalt. Unser Bestreben ist es, dass unsere Gäste unvergessliche und erlebnisreiche Urlaubstage bei typisch bayrischer Gastlichkeit genießen. Dazu gehört neben behaglichen Zimmern, einem schönen Wellnessbereich und einer typisch, bayrischen Küche natürlich auch das entsprechende Tages- und Abendprogramm.

Mia gfrein uns, wenns kemmts und heißen Sie schon jetzt herzlich willkommen.

Corinna & Rainer Pfeffer mit Team

Corinna Rainer Pfeffer



Pfeffer's GmbH
Rainer Pfeffer
Miesleuthenweg 10
94249 Bodenmais
Tel: (09924) 9520

rothbacher-hof.de

„...die Winterzeit im schönen Bodenmais“

4 Tage/3 Übernachtungen oder 7 Tage/6 Übernachtungen

- » Begrüßungsschnapslerl
- » Frühstück und Halbpension (4 Gänge-Menü)
- » Bayerischer Abend mit einem bayerischem Schmankerlbuffer, bayerischer Musik und einem Bayerwaldwettbewerb. (Samstags)
- » 1 Geführte Fackelwanderung bei Nacht (mitwochs)
- » kostenloser Transfer mit dem Bus zu den Skigebieten
- » 10% auf Massagen nach Ihrer Wahl
- » freie Saunanutzung
- » Winterwanderkarte
- » gratis WLAN während des gesamten Aufenthalts

4 Tage/3 Übernachtungen ab 229,00 € incl. HP

7 Tage/6 Übernachtungen ab 449,00 € incl. HP

„aktivCARD im Preis enthalten“ p. P. im Doppelzimmer (Zimmer Rothbach) zzgl. Kurtaxe

Verlängerungsnacht 76,00 € pro Person incl. Halbpension



daher mit. Statt vieler Einzelteile in allen möglichen Farben lieber Kleidungsstücke in neutralen Tönen mitnehmen, die sich leicht 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)! Dran denken, dass man den ganzen Tag in Freizeit- oder Sportkleidung steckt und draußen unterwegs ist. Die Outfits fürs Hotel hat man oft nur für die Mahlzeiten an und kann sie daher mehrfach tragen. Ein schickes Tuch oder passender Modeschmuck sorgen für Abwechslung. Den superdicken Grobstrickpulli kann

man getrost 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 für verschiedene Anlässe gerüstet. Eine gute Idee ist es, auf Stoffe zu achten, die wenig faltenanfällig sind und auf Farben, die viel verzeihen. Die empfindliche weiße Seidenbluse, die schon verknittert aus dem Koffer kommt und die beim Abendessen eigentlich ein Lätzchen erfordert, ist nicht die erste Wahl. Nicht viel anders sieht die Packliste für die Herren aus: 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 Jacket. Mit am Wichtigsten sind eine Jogginghose oder ein Loungeoutfit, wenn es abends nach einem anstrengenden Tag heißt: Haxen hoch, jetzt fängt der gemütliche Teil an.

Schuhe nehmen erfahrungsgemäß am meisten Platz im Koffer weg

Für Draußenkleidung gilt: Lieber Kleidungsstücke mitnehmen, die nicht nur schick, sondern auch funktional sind. In den Bergen kann es ganz schön kalt werden und es liegt dick Schnee, was von Stadtbewohnern meistens unterschätzt wird. Wasserdichte feste Stiefel mit gutem Profil und eine warme, wetterfeste Jacke, wenn es so richtig kalt bläst, sind einem am Ende doch wichtiger, als modisches (rutschiges) Schuhwerk und ein dünnes Mäntelchen. Apropos Schuhe: Je weniger man mitnimmt, desto mehr Platz spart das im Koffer. Fürs Hotel sollte ein Paar bequeme und schicke Schuhe, die zu verschiedenen Outfits passen, reichen. Hausschuhe und Badeschlapfen gehören aber ebenfalls unbedingt auf die Packliste. Und nicht vergessen: Auch nützliche elektronische Gerätschaften müssen mit. Man ärgert sich am Urlaubsort sonst schwarz, wenn Ladegerät, Powerbank, Kopfhörer, GPS-Gerät, Kamera und Stirnlampe (für Nachtwanderungen) daheim liegengeblieben sind.

Susanne Hauck

Die vielen dicken Winterklamotten machen das Kofferpacken nicht einfacher. Foto: Adobe Stock



Graf Eberhard

MEHR ALS EIN HOTEL



Einfach entspannen

Das Hotel Graf Eberhard in Bad Urach liegt direkt neben den AlbThermen, mitten im Herzen der Schwäbischen Alb und ist damit ein attraktives Reiseziel für Wanderer, Radfahrer und Erholungssuchende. Auch eine Shoppingtour in die nahegelegene OUTLET CITY Metzingen ist möglich. Sie sind auf der Suche nach einer entspannten Auszeit? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



AlbCard

www.albcard.de

Bei Anreise schenken wir Ihnen die AlbCard. Alle 160 Attraktionen können Sie 1 x pro Aufenthalt gratis nutzen.

Die Highlights:

AlbThermen Bad Urach, Panoramatherme Beuren, Schloss Lichtenstein, Wimsener Höhle, Bus und Bahn im gesamten ÖPNV-Netz.

Sie wollen sparen? Buchen Sie direkt: www.hotel-graf-eberhard.de.

Winterwandern auf der Schwäbischen Alb

- 2x Übernachtung im kleinen Comfort-Doppelzimmer
- 2x Genießer-Frühstücksbuffet
- 1 Fl. 0,375l Champagner zur Begrüßung auf dem Zimmer
- VIP Shoppingpass für die OUTLET CITY Metzingen (mit Rabatten bis zu 30%)
- Badetasche mit Bademantel und Badetuch für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- Buchbar im Zeitraum 02.01. – 26.03.2024, ausgenommen: 19.02. – 22.02.2024

zum Preis von **€ 219,00** pro Person

Buchungs-Code
Winter
2024



Faszinierende Eiswelten

Im Winter verwandelt sich die Breitachklamm bei Oberstdorf in eine winterliche Zauberwelt

Der Weg durch eine enge Schlucht kann gerade im Winter so manchen abschrecken. Den rund 2,5 Kilometer langen Spaziergang durch die Breitachklamm, der von Riezlern im Kleinwalsertal nach Tiefenbach bei Oberstdorf führt, braucht aber niemand fürchten: Familien, kleine Kinder, Hunde und ältere Menschen können auf dem gut ausgebauten und gewarteten Weg die faszinierende Klamm zu jeder Jahreszeit erkunden. Nur auf festes Schuhwerk und seinen Kopf sollte man achten. Manchmal geht der Weg knapp unter den Felsen und durch Tunnel.

Ein grandioses Naturschauspiel

Besuchern der Klamm bietet sich im Winter ein grandioses Naturschauspiel: Mächtige Eiszapfen hängen bis tief in die Schlucht hinab, bis zu hundert Meter hohe Felswände sind von blau schimmerndem, durchsichtigem Eis überzogen und Schnee rieselt an den glatten Wänden von spärlichen Strahlen erhellt glitzernd in die Schlucht, während tief unten die Wassermassen durch Gumpen gurgelnd ins Tal rauschen. Innerhalb weniger Minuten kann sich im Winter der Lichteinfall in die Klamm ändern und eine veränderte Stimmung erzeugen. Auch an Regentagen ist der Klammweg zu empfehlen. Große Wassermassen suchen dann mit lautem Getöse ihren Weg durch die sich verengende Schlucht. An der schmalsten Stelle, an dem sogenannten Zwing, ist die Klamm nur zwei Meter breit.

Entstanden ist die Breitachklamm nach der letzten Eiszeit vor rund 25.000 Jahren. Damals beherrschten mächtige Gletscher den Alpenraum. Die Jahresdurchschnittstemperatur im Oberallgäu lag bei minus drei Grad. Nur die höchsten Berge ragten aus den Eismassen. Im Kleinwalsertal betrug die Eisdicke 700 Meter. Nachdem sich das Klima wieder erwärmte, schwemmte das abtauende Schmelzwasser Boden und Gestein mit sich. Das Walsertal erhielt seinen tief ausgehobelten Talboden. Für den Kalkstein war das Gewicht des Eises an der Stelle der Breitachklamm zu stark. Ein Riss entstand, in den sich das Schmelzwasser, Geröll und Sand in tausenden Jahren bis auf eine Tiefe von über 100 Metern immer weiter einfräß.



Mit 150 Metern an der tiefsten Stelle gilt die Breitachklamm als tiefste Schlucht Mitteleuropas. Gleichzeitig ist sie eine der am besten begehbaren Schluchten.

Mit der Erschließung verlor die Klamm ihren Schrecken

Zu verdanken ist der faszinierende Weg durch die Breitachklamm dem Pfarrer Johannes Schiebel aus Tiefenbach, der zuvor schon Höhlen erschlossen hatte. Er ließ sich 1901 in die Klamm abseilen, um die Möglichkeit eines Weges zu erkunden. Der Schluchtweg sollte Besucher anlocken und die Lebensverhältnisse der ärmlichen, bäuerlichen Bevölkerung verbessern, so sein Plan. Finanziert wurde der Bau durch den neu gegründeten Breitachklammverein, bei dem Bürger – und auch Bürgerinnen! – bis zu zehn Geschäftsanteile zu je 500 Goldmark er-

werben konnten. Von den einheimischen Bauunternehmen traute sich jedoch keiner an das gefährliche Projekt. Schließlich stellte sich mit Johann Lucian ein Bauunternehmer aus Südtirol vor und man wurde schnell handels-einig. Im Sommer 1904 ließ Schiebel die erste Sprengung zünden. An unüberwindbaren Stellen wurden Tunnel in den Fels geschlagen. Ein Trupp von zwanzig Männern arbeitete emsig an der Erschließung der Klamm. Bereits nach einem Jahr Bauzeit konnte der Weg durch die Breitachklamm eröffnet werden. Voller Genugtuung konnte Pfarrer Schiebel in sein Tagebuch notieren: „Das große Werk ist vollbracht, die Felskammern des wilden Zwing sind aufgebrochen. Mit Gottes Hilfe ging die sehr gefährliche Arbeit ohne jeden Unfall ab.“ Mit dem Bau verlor die Klamm ihre Schrecken. Über Jahrhunderte wurde von Gespenstern erzählt, die in der Schlucht hausten. Doch auch die Sage von einem verborgenen Schatz tief unten in der Schlucht, erwies sich als Mythos.

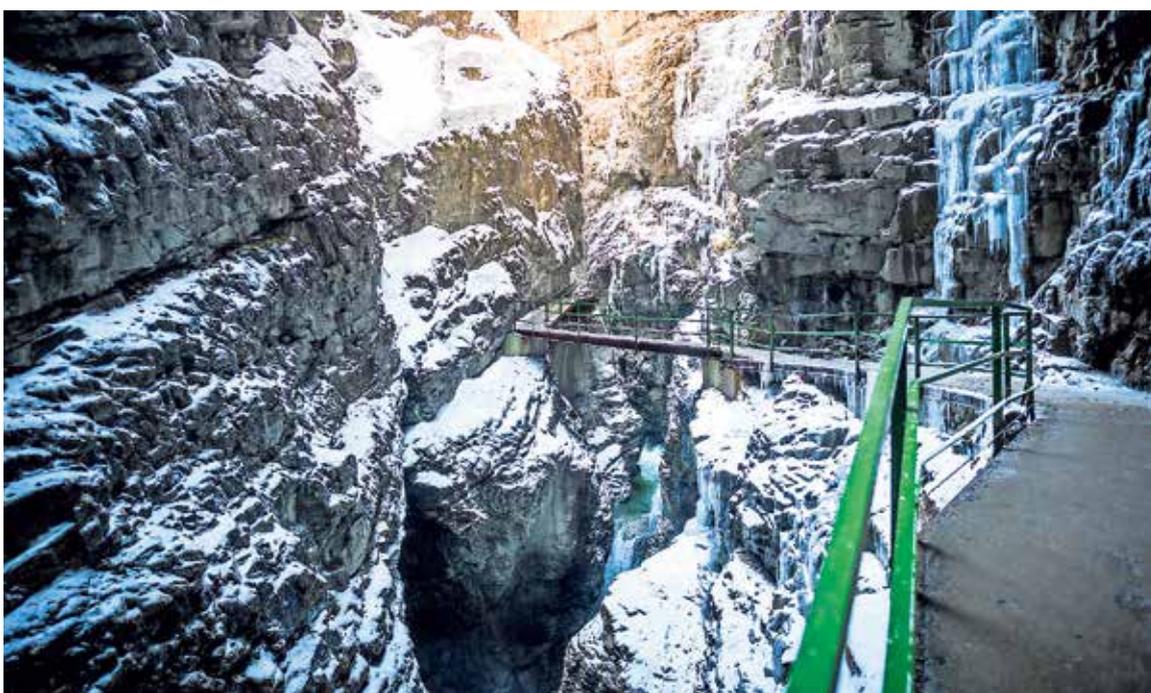
Bis heute zählt der Weg durch die Breitachklamm zu den Top-Zielen rund um Oberstdorf und im Kleinwalsertal. Mit großen Parkplätzen und guten öffentlichen Busverbindungen zu den Einstiegen bei Riezlern im Kleinwalsertal und bei Tiefenbach ist diese faszinierende Schlucht leicht erreichbar. Am Eingang bei Tiefenbach befindet sich ein Informationszentrum in dem man sich in Filmen und auf Infotafeln über die Geschichte und den Verlauf der Breitach informieren kann. Wer seinen Weg durch die Klamm zu einer längeren Wanderung ausbauen möchte, findet rund um die Schlucht zahlreiche lohnende Ziele auf gut ausgebauten Wegen, die zum Teil auch im Winter problemlos begehbar sind.

Wolfram Seipp

Eine nächtliche Fackelwanderung in der Breitachklamm ist ein besonderes Erlebnis.

Die sogenannte Zwingbrücke im winterlichen Gewand.

Fotos: Breitachklammverein eG/Dominik Berchtold



Allgäuer Kraftorte

Eine Auswahl der schönsten Logenplätze in der Natur, die besonders im Winter einen ganz besonderen Zauber inne haben

Die Alte Eibe von Balderschwang

Kurz hinter dem Ortsausgang von Balderschwang erhebt sich der rund sieben Meter hohe Baum. Bei der Annäherung hält man die Alte Eibe leicht für zwei. Tatsächlich zeigen sich zwei Stämme. Angesichts eines Stammesumfangs von mehr als acht Metern geht man davon aus, dass die Alte Eibe deutlich älter als 1500 Jahre ist. Wie kommt man hin? Die Alte Eibe steht etwa einen Kilometer nordöstlich vom Ortskern von Balderschwang. Sie wächst auf einer Alpwiese oberhalb des Weges zur Oberen Socheralpe.

Rund um den Schwaltenweiher

Direkt von Seeg und Rückholz aus führt ein geräumter Rundweg zum Schwaltenweiher und ein Panoramaweg lockt mit gemütlicher Einkehrmöglichkeit und Rundblick über die Alpenkette. Wie kommt man hin? Der zirka einstündige Rundweg entlang des Seeufers und nach Goldhasen (Weiler und Anhöhe über dem See) startet idealerweise am großen Parkplatz vom Badestrand und Restaurant Schwaltenweiher.

Moorweiher bei Oberstdorf

Ob angezuckert, angefroren oder tief im Schnee versunken: die idyllische Landschaft des Oberstdorfer Talkessels rund um den Moorweiher lässt einen schnell zur Ruhe kommen. Am besten verbindet man den Besuch mit einer kleinen Rundwanderung. Über Gruben geht es ins tief verschneite Trettachtal. Zurück führt die Winterwanderung vorbei am Moorweiher. Wie kommt man hin? Start der zirka dreistündigen Winterwanderung ist an der Mühlenbrücke in Oberstdorf. Der Weg führt kurz über Asphalt, meist über Kies beziehungsweise Schnee ohne große Erhebungen zurück zum Ausgangspunkt.

Burgruine Hopfen

Von Hopfen aus führen zwei Wege durch den Hopfenwald auf eine Anhöhe hinauf. Der Wald gibt auf dem Weg keinen Blick auf die Landschaft frei. So ist das prächtige Panorama, das sich oben an der Burgruine Hopfen plötzlich bietet, eine echte Überraschung. Der Blick schweift über die winterliche Landschaft mit dem Hopfensee und den Allgäuer und Ammergauer Alpen mit Schloss Neuschwanstein am Fuße des Tegelbergs. Wie kommt man hin? Den Logenplatz erreicht man in einer

knappen halben Stunde über eine geschotterte Forststraße vom Parkplatz hinter der Minigolfanlage Richtung Burgplatz.

mep



Winter am Schwaltenweiher.

Foto: Allgäu GmbH, Christian Greither Photography

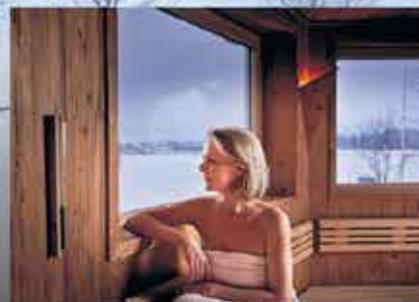
Heute will ich
ENTSPANNUNG
PUR!

Entfliehen Sie dem Trubel des Alltags und tauchen Sie ein in die märchenhafte Winterwelt im Herzen der Allgäuer Alpen.

Erleben Sie das Hotel Sommer 4* mit all seinen Facetten und genießen Sie vier Saunen, zwei Pools und kuschelige Ruheräume zum Entspannen, gepaart mit feinsten Kulinarik & zauberhaften Landschaften in Füßen im Allgäu.

Jetzt Angebote einsehen.

HOTEL
sommer
★★★★★
www.hotel-sommer.de



LERCH
GENUSS
WELTEN

LERCH-GENUSS.DE

Auf den Geschmack gekommen

Spaß mit Namen bei originellen Winterdrinks und urigen Schnäpsen. Schon mal von Parampampoli und Bombardino gehört, oder Bärwurz und Blutwurz probiert?

Wenn der Berg ruft, ist die Flüssigkeitsaufnahme wichtig. Klar, Sport und Alkohol vertragen sich nicht. Schweißtreibendes Wandern und Skifahren machen großen Durst, aber es versteht sich von selbst, dass er nur mit alkoholfreien Getränken gelöscht wird. Aber am Abend muss man ja nicht päpstlicher sein als der Papst. Es geht ganz einfach um genussvolles Trinken in geselliger Runde. Wer auf der Piste alles gibt, freut sich auf eine zünftige Stärkung abends im Hotel. Und da gibt es nicht nur altbekannte Klassiker wie Glühwein und Jagatee, die für gemütliche Stimmung und Winterzauber im Glas sorgen. Besonders urig wird es, wenn das Getränk angezündet wird. Die Wirkung ist gewiss. Auch wenn die gute alte Feuerzangenbowle nur noch selten auf der Karte steht: Es gibt andere urige Spirituosen.

Der erste Schluck war etwas eigen

Man ist im Urlaub in fröhlicher Runde ja durchaus mal geneigt, etwas Außergewöhnliches zu probieren. Unvergessen ist jener Winterabend im Bayerischen Wald in Grafenau. Mit ebenso ursprünglicher wie herzlicher Atmosphäre wartete der etwas abseits gelegene Gasthof auf. Die Küche erwies sich als deftig und gut, die Mägen waren stramm gespannt nach köstlichen Bergen von Knödeln und Schnitzeln. Die Reisegefährten verlangten nach einem Verdauungsschnaps, aber, Herr Wirt, bitte eine lokale Spezialität! Ein Haustrunk muss her! Wir bestellten als erstes einen Bärwurz, einen Schnaps, der uns Städtern noch nie untergekommen war. Wie der Bärwurz munde-te? Ehrlich gesagt, die Erinnerung lässt mich im Stich. Der erste Schluck war jedenfalls etwas eigen und ziemlich kräuterig, das ist alles, was ich noch weiß. Aber in unserer



munteren Runde gab es zustimmendes Nicken. Es geht ja immer auch um die Atmosphäre. Sowa trinkt halt der Woidler! Eine Recherche fördert zutage, dass es sich bei der Bärwurz um eine geschützte Pflanze handelt, deren feines Blattwerk an Dill erinnert. Aus ihren fingerdicken Wurzeln wird ein klarer Schnaps gebrannt mit etwa 40 Prozent Alkohol. Die Meinungen im Internet gehen auseinander: Er schmecke nach bitteren rohen Kartoffeln, nach Enzian und Ingwer, heißt es da. Nach Fenchel und Kümmel. Ein bisschen wie Sellerie, ein wenig nach Mag-

Mit 40, 50 oder 60 Prozent Alkoholgehalt hat er es in sich. Den Blutwurz serviert man gern brennend in speziellen Pfännchen.

Foto: Penninger

Unten: Auch der Parampampoli, ein Kaffeelikör, wird angezündet und dann in bunten Folkloretässchen serviert.

Foto: Il Rifugio Crucolo



gi, sowie grünen Walnüssen. Oder einfach nach Moos. Na, auf den Geschmack gekommen?

Was der Woidler trinkt

So gingen die Tage dahin. Bis uns am letzten Abend der Wirt fragte, ob wir nicht noch etwas Besonderes probieren wollten. Wir fühlen uns gewappnet für ein Schnäpschen und alsbald kehrte er mit einem Holzbrett wieder. Brennend in kleinen Pfännchen servierte er den Trunk, es machte ordentlich was her. Nichtsahnend leerten wir die Stamperl und es verschlug uns schier die Sprache. Das war kein Schnaps, das war Feuerwasser! Blutwurz war der Name der besonderen Spirituose mit der durchschlagenden Wirkung. Er gilt als Likör, sein Alkoholgehalt beträgt mindestens 35 Prozent, obwohl er, wie wohl in unserem Fall, bis zu 50 oder sogar 60 Prozent Alkohol haben kann. Auch er ist ein typisches Bayerwaldschmankerl, aber als Hochprozentiger nur etwas für die ganz Hartgesottene unter den Feinschmeckern. Woraus besteht er? Also Blut ist im Blutwurz jedenfalls nicht enthalten. Wieder handelt es sich um eine Pflanze. Die Blutwurz ist ein Kraut mit gelben Blüten und beinhaltet einen roten Saft, dem

der Blutwurzlikör seinen Namen verdankt. Der Blutwurz gehört seit einiger Zeit sogar zum bayerischen Kulturgut. Die EU-Kommission hat den Likör, der hauptsächlich in Niederbayern hergestellt wird, in das Register der geografisch geschützten Angaben aufgenommen. Diese Ehre verdankt das alkoholische Getränk aus dem Bayerischen Wald seiner langen Tradition.

Parampam, riefen die Gäste erschreckt

Besonders lustig ist es also, wenn der Schnaps angezündet wird und wenn er dazu noch auf einen originellen Namen lautet. So waren wir aufs Höchste gespannt, als uns ein Südtiroler Freund neulich eine Flasche mit lila Etikett mitbrachte, die auf den unübertrefflichen Namen Parampampoli lautete. Das war noch nicht alles, was er dabei hatte: Dazu gab es zwei dickwandige bunt bemalte Espressotassen, in denen er angezündet serviert wird. Der Parampampoli sei das im Winter heißgeliebte Getränk der Trentiner, erklärte er dazu. Die Spirituose (24 Prozent Alkoholgehalt) stammt aus dem Valsugana und man erzählt sich dazu eine schöne Geschichte: Die explosive Mischung aus Kaffee, Honig, Wein, Grappa und allerhand Gewürzen ist, versteht sich, eine Geheimrezeptur. Die Familie Purin bewirtschaftet seit Urzeiten die legendäre Schutzhütte Rifugio Crucolo im Suganertal im Val Campelle. Der Likör wurde an einem kalten Winterabend in den 1960er-Jahren eher zufällig erfunden. Der Erzählung nach stand Giordano Purin am Herd, er bereitete in zwei Raminei, wie die Kupfertöpfe dort heißen, zwei der typischen Hausrezepte aus seiner Familie zu: in einem Topf befand sich Kaffee, Wein und Zucker und im anderen Kaffee, Honig und Grappa. Die Runde der Gäste wurde immer lustiger und man kam schließlich

auf die Idee, einen neuen Drink zu erfinden und dafür alles zusammenzumischen. Zur Krönung wurde noch flambiert, plötzlich gab es eine Stichflamme und einen Knall, sodass jemand erschreckt aufschrie: „Parampam!“ Daher rührt der Name des Getränks, das auf dem Feuer erhitzt und bevor es in die speziellen Tassen kommt, mit einem Streichholz angezündet wird. „Der Geschmack ist eine echte Überraschung“, bewirbt die Familie Purin ihre Kreation. Die anschließende Verkostung im Selbstversuch ergibt: Es schmeckt recht süffig nach süßem Kaffee mit Schuss.

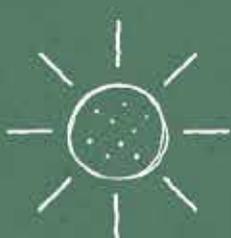
Bombardino, die gelbe Kalorienbomba

Parampampoli – was für ein Name! Doch die Italiener haben noch einen zweiten Winterlikör mit originellem Namen. Der Bombardino ist dazu da, durchfrorene Skifahrer wieder aufzuwärmen. Der an ein flüssiges Dessert erinnernde Trunk hat seinen Namen verdient: Er ist nämlich eine wahre Kalorienbomba. Der Bombardino ähnelt geschmacklich und vom Alkoholgehalt her (17 Prozent) dem Eierlikör, ist aber weniger dickflüssig, dafür intensiver gelb. Im Unterschied zum Eierlikör, der im dickbauchigen Schnapsglas serviert wird, gibt es ihn in einem hitzefesten Glas mit Henkel. Der Winterdrink soll in den 1970er-Jahren in Livigno entstanden sein, einem bekannten Skiort in den Veltliner Alpen. Auch hier wird die kulinarische Erfindung einem lokalen Hüttenwirt zugeschrieben. Der junge Mann dachte über einen neuen Wintercocktail nach, um ihn den Gästen zu kredenzen. Man experimentierte mit Ei, Milch und Brandy. Bis einer der Legende nach ausrief: „Verdammt! Es ist ein Bombenhagel!“ Auf Italienisch: „Accidenti! È una bomba!“ Einer anderen Überlieferung nach stammt die Rezeptur

eigentlich aus Padua und datiert bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts zurück. Die Stadt Padua liegt allerdings im Veneto und nicht in Südtirol. Hier geht die Geschichte so, dass der städtische Konditor Gian Battista Pezziol auf die Herstellung von weißem Nougat (Torrone) spezialisiert war. Dafür benötigte er große Mengen Eiweiß und suchte nach einer sinnvollen Möglichkeit, das Eigelb zu verwenden. Durch die Anreicherung des Eigelbs mit Marsala, einem Likörwein aus Sizilien, Rum, Alkohol und Zucker hatte er ein schmack- und nahrhaftes Getränk erfunden. Welche Geschichte nun stimmt, weiß man nicht, womöglich beide, denn letztlich ist die Zutatenliste für die eierlikörartige Mischung so ungewöhnlich nicht. Jedenfalls ist unbestritten, dass der Bombardino seit etwa zehn Jahren auf den Skihütten und Après-Ski-Partys in Südtirol kaum mehr wegzudenken ist. Auf den Pisten Südtirols finden sich folgende Varianten: Das Original besteht aus dem Eierlikör, einem Schuss Marsala oder Weinbrand und wird mit heißer gezuckerter Milch aufgegossen sowie mit einem Sahnehäubchen serviert. Wenn eine Zwischenschicht Espresso aufgegossen wird, nennt er sich Calimero (nach der bekannten italienischen Zeichentrickfigur aus den 1960er-Jahren, dem schwarzen Küken mit der Eierschale auf dem Kopf), mit Rum heißt er Pirata. Wer selber einmal probieren will: Bärwurz und Blutwurz gibt es nicht nur im Bayerischen Wald, die traditionellen braunen Steingutflaschen finden sich in praktisch jedem größeren Supermarkt. Auch der Bombardino leuchtet in gut sortierten Spirituosenabteilungen hierzulande gelb aus den Regalen, für den Parampampoli muss man sich aber schon auf den Weg nach Südtirol machen oder die Spezialitätenshops im Internet durchforsten.

Susanne Hauck

YOUR PERFECT HOLIDAY



HIRBEN NAT
URL
AUB

ECO-APARTHOTEL HIRBEN

Südtirol, Dolomiten / T +39 0474 745010 / info@hirben.it

WWW.HIRBEN.IT

DIE HIMMELSPHÄNOMENE INSTAGRAMTAUGLICH
EINZUFANGEN IST EINE KUNST FÜR SICH ...



Nordnorsk Nirwana

Kennen Sie noch den lustigen Film „Ghostbusters“? Unsere Autorin machte sich aber auf die Jagd nach Polarlichtern statt nach Geistern. Die Mission gestaltete sich ähnlich schwierig

Das Polarlicht gehört in jede Instagram-Story, die was auf sich hält. Aber das ist natürlich nicht der Grund, warum die letzte Reise nicht zu einem tropischen Paradies führte, sondern in die frostigen Gefilde von Tromsø, dem „Tor zur Arktis“ in Nordnorwegen. Was sind schon Cocktails unter Palmen und dazu die ewig kitschigen Sonnenuntergänge, wenn man sich die Nordlichter inmitten der arktischen Eis- und Schneewelt quasi selbst erjagen kann. „Chasing the Northern Lights“ ist das Begehrt der meisten Touris, die in der dunkelsten Jahreszeit des Jahres in den Norden auf diese Safari der besonderen Art strömen.

Von Oktober bis März, so sagt man, ist die beste Zeit, um sich für die Nordlichtjagd in das Nirwana von Nordnorsk zu begeben, in die Heimat der Trolle und Rentiere, dorthin, wo sich die Sonne rar macht. An unserem Ankunftstag hatte die Sonne ganze 60 Sekunden Zeit für einen kurzen Gruß über dem Horizont, das erste Mal Sonne während der monatelangen Polarnacht. Diesen Tag feiern die Norweger mit „Solboller“, einer Art Krapfen mit einer sonnengelben Füllung. Ein kurzer Moment der Wärme, bevor eisiger Wind und Schneetreiben die Kälte in die Knochen treiben. Während ich friere, frage ich mich, warum ich nicht in einem karibischen Luxusresort gelandet bin, wo ich mit einem Eisbecher in der Hand den Sonnenuntergang (ich habe doch nicht kitschig gesagt?) genieße.

Das Abenteuer beginnt

Genug solcher Gedanken – das Abenteuer beginnt. Wo sind die Polarlichter? In Tromsø wird die Jagd nach ihnen als das ultimative Event verkauft. Überall locken

Guides mit geführten Busreisen und Versprechungen, überall hängen Fotos, als ob man das Nordlicht wie eine Sehenswürdigkeit einfach buchen könnte. Könnte man, vorausgesetzt man nimmt stundenlanges Busfahren in der klirrenden Kälte auf eisigen Straßen auf sich mit Menschen, die sich die Langeweile schöntrinken – was für ein Vergnügen und Nein!

Stattdessen vertrauten wir auf Heidi, die etwa eine Stunde von der Stadt entfernt ein Ferienhäuschen vermietet. In den Gästebewertungen wurde von Polarlichtern geschwärmt, die man vom Wohnzimmer aus bewundern kann. Wer braucht schon geführte Touren quer durch Norwegen, wenn man gemütlich in seinem Pyjama vor dem warmen Kamin Nordlichter gucken kann?

Nach unserer Ankunft wurde sofort die obligatorische Aurora-App (in Anlehnung an den lateinischen Namen Aurora Borealis) aufs Smartphone heruntergeladen. Sie verrät, wann und wo man Nordlichter sehen kann. Und vor allem, wie viel Prozent Wolken da oben sind, denn die sind die wahren Nordlichtverstecker. Selbst wenn die Wahrscheinlichkeit, Nordlichter zu sehen, hoch ist, bei 100 Prozent Wolkenbedeckung sieht man dann eben ... nichts.

Mit bloßem Auge kann man als Laie kaum unterscheiden, ob die Schlieren am Himmel tatsächlich Polarlichter oder einfach nur Dunst sind. Doch keine Sorge, die Smartphone-Kamera kennt die Wahrheit – erst wenn die Lichter auf dem Display grünlich erscheinen, sind es die Nordlichter. Es ist fast so, als wären wir die Ghostbusters auf Geisterjagd, nur mit Smartphones bewaffnet. Die nächsten Tage nichts als Schnee und Wolken. Dann, endlich, die Aurora-App passte auf: Die Wolkendecke brach auf und bei einem Kontrollblick aus dem Fenster sah man sie tatsächlich – Aurora Borealis. Ein magischer Moment,

wie eine neue Folge von „Game of Thrones“, nur eben mit mehr Grün. Doch die Verzauberung währte nicht lange, eine fette Wolke schob sich vor das Nordlicht und aus dem Fenster konnte man sowieso kaum was sehen. Da half alles nichts, also, raus aus dem Pyjama, rein in den Schneeanzug und ab in die Kälte – denn das Nordlicht gesehen zu haben, ist das eine, das andere ist, diesen Moment auf einem Beweisfoto für die Social Media Community gebannt zu haben. Ein grüner Himmel und die Autorin darunter, authentisch wie eine Influencerin. Was will man mehr?

Und dann lag die Kamera vergessen im Zimmer

So ging es die nächsten Tage weiter. Sobald sich Wolkenlöcher öffneten, war die Kamera vor den Augen, und es wurde aus allen Fenstern des Quartiers gespäht – immer vergeblich. Am letzten Tag gab es zum Abschied tatsächlich noch eine Lichterschau. Um drei Uhr morgens zogen die Lichtbänder majestätisch über den Himmel, und der Mensch staunte. Ganz ungestört und ohne Ablenkung. Das Smartphone lag glücklicherweise vergessen im Zimmer. Die Aurora-App blieb übrigens als Erinnerung an diese magischen Momente auf dem Smartphone – schließlich muss man bereit sein, falls man zufällig wieder im hohen Norden landet. Man kann nie wissen, wann der Drang nach grünem Himmel und eisiger Kälte wieder zuschlägt.

Patrizia Steipe

Die Polarlichter vom Profi fotografiert.

Foto: Pixabay

Kleines Bild: Unschärf aber authentisch: Das Nordlicht und die Autorin.

Foto: Patrizia Steipe



LINDENWIRT
WELLNESS MEETS ONENESS



Momente der Stille ...

4 Nächte
p.P. ab
€589

Bayerischer Winter

- Lindenwirt 3/4-Verwöhn Pension
- je 1x Intuitiv sensitiv Massage - Klassische, individuelle Massage (ca. 25 Min.) - Im Jahr 2023
- je 1x Bergsteiger - Muskellockernde, individuelle Massage mit anschließender erfrischender Einreibung (ca. 25 Min.) - im Jahr 2024
- Täglicher Shuttleservice zum Langlaufzentrum Bretterschachten (außer Sonntag)
- Lindenwirt Vitalprogramm:
Abwechslungsreiches Freizeitprogramm mit geführten Wanderungen, Yoga- und Fitnesskursen

4 ÜN ab 589,- € p. P. pauschal

7 ÜN ab 1.000,- € p. P. pauschal

3 Nächte
p.P. ab
€627

Lindenwirt Wellness

- Lindenwirt 3/4-Verwöhn Pension
- je 1x Zirben-Ganzkörperritual - Zirben-Fußbad, anregende Bürstenmassage, sanfte Ganzkörpermassage (mit Zirbenöl, ca. 75 Min.)
- je 1x Entspannendes Steinerlebnis - Entspannende individuelle Massage mit warmen Steinen (ca. 50 Min.)
- Lindenwirt Vitalprogramm

3 ÜN ab 627,- € p. P. pauschal

4 ÜN ab 736,- € p. P. pauschal

Hotel Lindenwirt | Christian Geiger e.K. | Drachselried im Bayerischen Wald
Tel. 09945 95 10 | info@hotel-lindenwirt.de

www.hotel-lindenwirt.de



SENTI VINI

www.sentivini.de Weine online shoppen

-10%



**WEINHÄNDLER
DES JAHRES
2024**

Wir wurden ausgezeichnet und Sie bekommen 10% auf Ihre nächste Weinbestellung!

Jetzt exklusiv im Fachhandel bestellen: www.sentivini.de

Bei uns können Sie italienische Weine sowie ausgewählte deutsche und internationale Premiumweine online kaufen. Geben Sie Ihren Gutscheincode **GEWINNER** bei Ihrer nächsten Bestellung im Warenkorb auf www.sentivini.de ein. Sie erhalten 10% Rabatt auf Ihren Einkauf, ohne Mindestbestellwert.

GUTSCHEINCODE GEWINNER

Es gilt nur ein Gutschein pro Bestellung / Kunde. Nicht mit anderen Gutscheinen und Aktionen kombinierbar. Gilt nicht auf Wertgutscheine und Veranstaltungen. Keine nachträgliche Anrechnung. Gültig bis 31.12.2023 ohne Mindestbestellwert.

KONTAKT

Senti Vini Weinhandels GmbH
Gerne beraten wir Sie persönlich
Tel.: 089 780 646 60

ANSCHRIFT

Am Werbering 4
85551 Kirchheim bei München

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8 - 18 Uhr
Samstag 10 - 15 Uhr

www.sentivini.de