

**Achtsamkeit**

Auf Tour mit Skilangläuferin &  
Yogalehrerin Franziska Driendl

**Wandern**

Königsschlösser und Wasserfälle  
im magischen Voralpenland

**SPEZIAL  
HOTELS**

Durchatmen &  
genießen:  
Nachhaltige  
Top-Adressen

## Naturnah & schön *Allgäu*

Die bezaubernde Bergwelt neu entdecken: Wintersport, Radtouren,  
Familienurlaub. Kulinarische Entdeckungen und mehr





© Gex AG – Stefan Schlumpf

## Zug um Zug die Schweizer Alpen entdecken.

Ihr Zug als Reiseführer: Begeben Sie sich auf eine spektakuläre Reise durch die Schweizer Alpen. Genießen Sie bei Panoramafahrten auf Teilstrecken des Glacier- und Bernina Express die Kombination aus imposanter Naturkulisse und Schweizer Ingenieurskunst.

### 8-tägige legendäre Bahnreise durch die Schweiz

#### Inklusivleistungen:

- Alle Fahrten in der Schweiz in der 1. Klasse oder Einheitsklasse
- Reiseleitung ab/bis Basel SBB
- 7 Übernachtungen in Vier-Sterne-Hotels, 4 x Abendessen
- Glacier-Express-Fahrt im Premium-Panoramawagen mit Mittagessen
- Dampfbahn Furka-Bergstrecke in der 1. Klasse (Realp-Oberwald)
- Bernina-Ausflug im Panoramawagen des Bernina Express
- Arosa-Fahrt auf der Arosa-Strecke

#### ADAC Mitgliedervorteil:

- Fahrt mit der Gornergrat Zahnradbahn im Wert von 120 €

ab 2.599 € p. P. im Doppelzimmer  
Reisetermine: Juni - September 2024



© Gex AG – Stefan Schlumpf



#### Beratung und Buchung:

150 ADAC Reisebüros<sup>1</sup> [adacreisen.de/mgr-zugreise-schweiz](https://adacreisen.de/mgr-zugreise-schweiz) ☎ 069 153 22 55 24<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reisebürofinder: [adacreisen.de/reisebuero](https://adacreisen.de/reisebuero) <sup>2</sup>Mo. - Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. - So.: 10.00 - 18.30 Uhr

Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: Lernidee Erlebnisreisen GmbH, 10787 Berlin



# Liebe Leserinnen und Leser,

seit der Ausgabe Nr. 175 über den Gardasee haben wir Ihr „ADAC Reisemagazin“ zu einem Magazin mit größerer Themenvielfalt neu ausgerichtet. Mit diesem Heft machen wir allerdings eine Ausnahme: In der gesamten Ausgabe stellen wir Ihnen das wunderschöne **Allgäu** vor. Denn es gibt einfach soviel zu entdecken und zu erleben in dieser faszinierenden Natur- und Kulturregion am Alpenrand.

Die Berge machen glücklich, sie sind ein Ort zum Runterkommen, ihre Natur entschleunigt und wirkt sich wohltuend auf Körper und Seele aus.

Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen, wie unsere Autorin Barbara Esser beim **Skilanglauf** im idyllischen Schwangau erfuhrt – jenem Landstrich, in dem sich König Ludwig II. einst wohl nicht ohne Grund sein Märchenschloss bauen ließ (ab Seite 46). Umgeben vom magisch blauen Alpsee, von imposanten Alpengipfeln und sanft-welliger Landschaft ist Neuschwanstein ohne Frage die berühmteste Sehenswürdigkeit im Allgäu.

Vorbei an den prächtigen Königsschlössern, an Burgruinen und rauschenden Wasserfällen führte Autor Uwe Killing eine Wanderung auf der Himmelsstürmer Route. Die Tour reizt mit grandiosen Ausblicken und ist Teil der **Allgäuer Wandertrilogie**, einem fast 900 Kilometer langen Fernwandernetz (ab Seite 24).

Sozusagen eine Stufe höher geht es in den imposanten Allgäuer Hochalpen, die in der kalten Jahreszeit seit jeher ein beliebtes Ziel für Winterurlauber sind. Naturnahe Erlebnisse wie das **Skitourengehen** werden dort immer beliebter und grenzen sich ab vom üblichen Pistenspaß. Wir haben es ausprobiert, sind sportlich gen Gipfel marschiert und auf watteweich verschneiten Hängen wieder gen Tal gewedelt – ein Wintertraum! (ab Seite 64).

Wer mit Kindern die Allgäuer Winterwelt erleben möchte, dem sei das beschauliche **Skigebiet von Bad Hindelang** ans Herz gelegt (ab Seite 72) oder eine spannende Tierspurenwanderung mit Rangern im **Naturpark Nagelfluhkette** (ab Seite 34). Das harmonische Zusammenleben von Mensch und Natur und ein **nachhaltigerer Tourismus** sind seit vielen Jahren ein großes Thema im Allgäu. Den Herausforderungen des Klimawandels stellt man sich mit innovativen Maßnahmen und sanften Urlaubsangeboten. Unsere Autorin Sissi Pärsch blickte im berühmten Wintersportort Oberstdorf hinter die Kulissen (ab Seite 82). Und in unserem Spezial präsentieren wir Ihnen **Wohlfühlhotels**, in denen Themen wie Energieeffizienz und Regionalität ernst genommen werden (ab Seite 56).

Apropos Kulturregion: Allgäuer verstehen sich nicht als Bayern, wie manch Auswärtige mitunter vermuten. Das wird einem nicht nur am Dialekt in dem ein oder anderen Bergtal gewahr; man kann es auch am selbstbewusst gelebten **Brauchtum** der Region erleben – ob beim Klausen- oder Bärbeletreiben, zur alemannischen Fastnacht oder bei den Funkenfeuern zum Winterende (ab Seite 86).

Nun freuen wir uns, Ihnen Ihr **neues ADAC Reisemagazin** vorstellen zu dürfen.



Ihr Diddo Ramm  
Chefredakteur „ADAC Reisemagazin“



## Ausgabe verpasst?

Das „ADAC Reisemagazin“ kann auch, wie hier die Gardasee-Ausgabe (Nr. 175), nachbestellt werden.

Diese und weitere Ausgaben finden Sie unter: [reise-magazin.com/archiv](http://reise-magazin.com/archiv) oder über

**ADAC REISEMAGAZIN**  
**Abonnenten Service Center GmbH**  
**Hauptstr. 130, 77652 Offenburg**  
**Telefon: 0781 639 6657**  
**[bestellung@reise-magazin.com](mailto:bestellung@reise-magazin.com)**



## Tolle Prämien

Sie möchten die nächsten Ausgaben des „ADAC Reisemagazins“ und die besten Tipps rund um das Thema Reisen nicht verpassen? Dann sichern Sie sich versandkostenfrei 6 Ausgaben des „ADAC Reisemagazins“ und entdecken Sie eine Vielfalt toller Prämien. Ihr Dankeschön wartet bereits auf Sie! Scannen Sie einfach den Code oder bestellen Sie unter: [reise-magazin.com/praemien](http://reise-magazin.com/praemien)



Wir freuen uns über Ihr Feedback! Was hat Ihnen gefallen, was nicht? Schreiben Sie mir und meinen Kollegen unter: [leserbriefe@reise-magazin.com](mailto:leserbriefe@reise-magazin.com)





**Allgäu-Bewohner:** Steinbock, Schneehuhn & Co.:  
Mit einer Rangerin auf Spurensuche im Naturpark  
Nagelfluhkette **Seite 34**

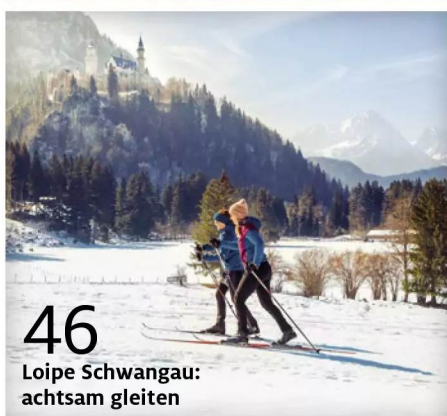
# Inhalt #197



**24**  
**Wandern auf der**  
**Himmelsstürmer Route**



**38**  
**Allgäuer Städte: die**  
**fantastischen Vier**



**46**  
**Loipe Schwangau:**  
**achtsam gleiten**



**56**  
**Natur im Blick:**  
**Wohlfühllosen**



**64**  
**In der Spur: Skitour**  
**in den Hochalpen**

## TITELTHEMA: DAS ALLGÄU

- 12 Im Land der Mächler**  
Zwischen Heimatliebe und erfinderischem Tatendrang: was die Menschen im Allgäu auszeichnet
- 20 Botschafter**  
Die Kastellanin Barbara Schumann und der Kabarettist Maxi Schafroth, der Skistar Alexander Schmid und die Glasbläserin Gabriele Hummel
- 24 Hoch am Wanderhimmel**  
Grandiose Bergwelt: unterwegs auf der Himmelsstürmer Route

- 32 Hoch, weit, wasserreich**  
Vom Bodensee bis Oberstdorf: das Wanderparadies Allgäu
- 34 Spuren im Schnee**  
Wie Schneehasen oder Steinböcke ihre Kreise ziehen – auf Exkursion mit einer Naturpark-Rangerin
- 38 Stadtgeschichten**  
Die Brunnen von Wangen, die doppelte Pracht von Kempten, das freiheitsliebende Memmingen und das schmucke Kaufbeuren

- 46 Nur die Ruhe**  
Dahingleiten und zu sich kommen: Skilanglauf in Begleitung einer Achtsamkeits-Mentorin
- 56 SPEZIAL Wohlfühlhotels**  
Besser entspannen: Allgäuer Urlaubsdomizile, in denen die Natur, regionale Produkte und nachhaltiges Wirtschaften oberste Priorität genießen
- 64 Ein seliges Rauf und Runter**  
Glücksgefühle am Berg: Skitourengehen in den Hochalpen



# November/Dezember 2023



72

Winter-Abenteuer:  
Biathlon und mehr



86

Kulturgut: Allgäuer  
Brauchtum



104

Aromareiche  
Gaumenfreuden



114

Natur- und Genuss-  
radeln im Westallgäu

## DAS ALLGÄU

### 72 Eis und Weiß

Große Auswahl: Rodeln, Schneeschuhwandern oder Eisstockschießen?

### 82 Die Zukunft des Wintersports

Neu gedacht im Schnee: das grüne Modell Oberstdorf

### 86 Der feurige Allgäuer Wintergeist

Lebendiges Brauchtum – vom Klau-  
sentreiben bis zu den Ruhnächten

### 100 Heimatgipfel

Der Sternekoch Simon Schlachter

### 104 Frisch aufgetischt

Genussland: vom Kräuterlikör bis  
zum Tannenspitz-Pesto

### 114 Grüne Welle im Käseland

Sportliche Erlebnisfahrt – mit dem  
Gravelbike durchs Westallgäu

### 126 Das Original

#### STANDARDS

3 Editorial, 6–7 Bild der Ausgabe

8–11 Auftakt, 94 Ratgeber

128 Reiseauskunft, 130 Impressum

#### REISEZIELE IN DIESER AUSGABE

Bad Wörishofen .....	126
Füssen .....	24
Kaufbeuren .....	44
Lindenberg .....	12
Memmingen .....	39
Oberstaufen .....	106
Oberstdorf .....	82
Ottobeuren .....	6
Pfronten .....	100
Schmidsfelden .....	23
Schwangau .....	46
Weiler-Simmerberg .....	110
Wangen .....	40





Unterallgäu  
Kloster Ottobeuren

## Im „Schwäbischen Escorial“

Wohin man auch schaut: Die prachtvollen Fresken, filigranen Stuckarbeiten und opulenten Säle der Benediktinerabtei Ottobeuren sind eine Augenweide für Kunst- und Architekturfans. Die bereits im Jahr 764 gegründete Abtei gilt als eine der schönsten barocken Klosteranlagen Deutschlands und gehört zu den größten der Welt: Das Repräsentationsbedürfnis und die Macht der einstigen Reichsabtei im Heiligen Römischen Reich haben einen gewaltigen Komplex von 480 x 430 Metern entstehen lassen, dominiert von den beiden 82 Meter hohen Zwiebeltürmen der Basilika. Ein außergewöhnliches Gesamtkunstwerk.

Infos: [abtei-ottobeuren.de](http://abtei-ottobeuren.de)



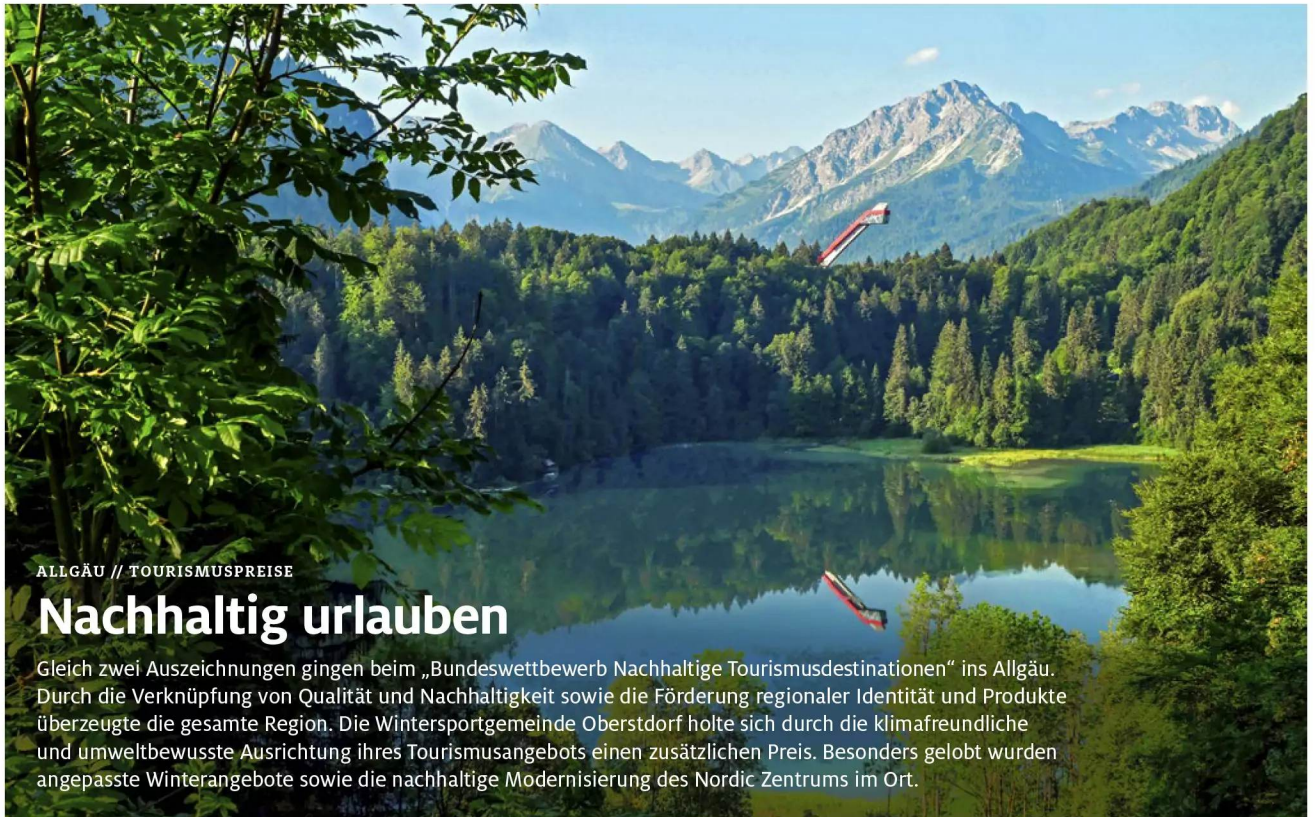




# Auftakt



**Gute Figur** Das älteste Jesuskind der Welt lässt sich im Schwäbischen Krippenmuseum in Mindelheim bestaunen. Die Holzfigur mit einer Größe von 8,5 cm stammt aus der Zeit um 1300. [mindelheimermuseen.de](http://mindelheimermuseen.de)



ALLGÄU // TOURISMUSPREISE

## Nachhaltig urlauben

Gleich zwei Auszeichnungen gingen beim „Bundeswettbewerb Nachhaltige Tourismusdestinationen“ ins Allgäu. Durch die Verknüpfung von Qualität und Nachhaltigkeit sowie die Förderung regionaler Identität und Produkte überzeugte die gesamte Region. Die Wintersportgemeinde Oberstdorf holte sich durch die klimafreundliche und umweltbewusste Ausrichtung ihres Tourismusangebots einen zusätzlichen Preis. Besonders gelobt wurden angepasste Winterangebote sowie die nachhaltige Modernisierung des Nordic Zentrums im Ort.

SERIE // ARCHITEKTURSTILE

## Die Renaissance – eine klare Sache

Klare geometrische Strukturen, Symmetrie und harmonische Proportionen strebten die Baumeister der von Italien ausgehenden Renaissance an, die auch als Wiedergeburt der Antike gilt. Das prächtige Memminger Rathaus aus dem 16. Jh. mit seinem von polygonalen Erkern flankierten Giebel stammt aus dieser Epoche. Eine weitere Renaissance-Perle ist Schloss Kronburg wenige Kilometer südlich. Führungen durch das herrschaftliche Anwesen gibt die Schlossherrin persönlich. [schloss-kronburg.de](http://schloss-kronburg.de)



LEUTKIRCH // KULINARIK

## Tradition und Genuss

Die Verbindung zwischen Tradition, Kulinarik und Handwerk erlebt man beim Besuch in der Allgäuer Genussmanufaktur in Leutkirch. In der Genossenschaft sind u. a. eine Ölmühle, eine Brauerei und ein Regionalladen zuhause, es gibt eine Weberei, eine Goldschmiede und andere Handwerksbetriebe. Vom 08. bis 19.11.23 findet im Ort zudem das Festival „Leutkirch isst gut“ statt. [allgaeuer-genussmanufaktur.de](http://allgaeuer-genussmanufaktur.de), [leutkirch-isst-gut.de](http://leutkirch-isst-gut.de)





BAD WURZACH // NATURSCHUTZGEBIET

## Nur die Ruhe im Moor

Wer dem Trubel entfliehen möchte, ist auch im Winter im Wurzacher Ried, dem größten intakten Hochmoor Mitteleuropas, goldrichtig. Hier finden Erholungssuchende mit festem Schuhwerk und warmer Kleidung nahe der Gemeinde Bad Wurzach Abgeschiedenheit und Natur pur. Ganzjährig veranstaltet das Naturschutzzentrum außerdem Führungen durch die einmalige Urlandschaft mit besonderem Zauber. Ebenfalls sehenswert ist die interaktive Erlebnisausstellung „Moor Extrem“ im Naturschutzzentrum. [wurzacher-ried.de](http://wurzacher-ried.de)



ALLGÄU & TANNHEIMER TAL // SPORT-EVENT

## Grenzenloses Skilanglaufen

Nicht nur über ihre eigenen Grenzen hinaus wachsen Langlauf-begeisterte beim „Ski-Trail“ vom 26. bis 28. Januar 2024. Einige Strecken des beliebten Rennens für jedermann führen vom österreichischen Tannheimer Tal bis nach Bad Hindelang im Allgäu. Tipp: Zuschauer profitieren von den „Nordic Fitness Wintertagen“, die im Langlauf-Mekka Tannheimer Tal jährlich im Vorfeld des Wettkampfs stattfinden.

[ski-trail.info](http://ski-trail.info), [tannheimertal.com](http://tannheimertal.com)

# Stille Deine Reise- Sehnsucht



**Crucero ist das  
Reisemagazin für  
Kreuzfahrt-Fans –**

und alle, die es werden  
wollen. Mit spannenden  
Reisereportagen,  
wertvollen Urlaubstipps,  
aktuellen Trends und  
Bewertungen zu Schiffen  
und Routen



Lesen Sie aktuelle  
Urlaubsnachrichten  
jetzt sofort auf  
[crucero-magazin.de](http://crucero-magazin.de)

**Neue Ausgabe jetzt  
im Handel oder unter  
[shop.crucero-magazin.de](http://shop.crucero-magazin.de)**

**Leserservice:  
069 94 51 56 415**





# Kultur

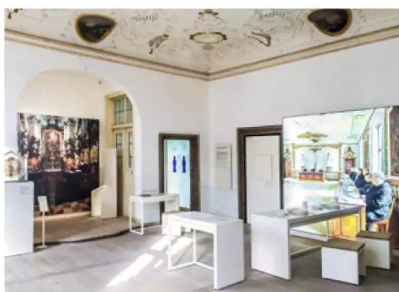
**Hohe Erlebnisdichte** Die Burgenregion Allgäu-Außerfern wartet mit der stattlichen Anzahl von 43 Schlössern, Burgruinen und Stadtbefestigungen auf (Foto: Fünfknopfturm, Kaufbeuren). [burgenregion.de](https://www.burgenregion.de)



**LINDENBERG // DEUTSCHES HUTMUSEUM**

## Der Hutzauber von Lindenberg

In einer früheren Fabrikhalle wirbeln weiße Hüte durch den Raum: Die Installation ist einer der Höhepunkte im Deutschen Hutmuseum in Lindenberg. Die Stadt entwickelte sich im 19. Jahrhundert zu einem Zentrum der Hutherstellung. Das Museum erinnert an diese Ära und die Kulturgeschichte des Hutes. [deutsches-hutmuseum.de](https://www.deutsches-hutmuseum.de)

**OTTOBEUREN // KLOSTERMUSEUM**

## Moderne Mönche

Kunstschätze aus 1000 Jahren, Geheimnisse aus der Klosterküche und musizierende Mönche: In renovierten Räumen und mit neuester audiovisueller Technik präsentiert sich das Museum in der Benediktinerabtei Ottobeuren. Eine spannende, erlebnisreiche Reise in den Klosteralltag – umgeben von barocker Pracht der im 8. Jahrhundert gegründeten Abtei. [abtei-ottobeuren.de](https://www.abtei-ottobeuren.de)

**FÜSSEN // FESTSPIELHAUS**

## Ludwigs Musikreich

Hier kommt man dem Märchenkönig-Mythos ganz nah. Im Festspielhaus Neuschwanstein, malerisch gelegen am Forggensee, zieht das Leben und Sterben von „Ludwig“ in den Bann. Ein hochkarätiger, laufend aktualisierter Musical-Genuss (Musik: Konstantin Wecker) am Original-Schauplatz. [das-festspielhaus.de](https://www.das-festspielhaus.de)



**MARKTOBERDORF // KÜNSTLERHAUS**

## Kunst im Kubus

Das rote Gebäude selbst ist ein Kunstobjekt, das in der Altstadt von Marktoberdorf sofort ins Auge fällt. Entworfen als puristischer Kubus aus Backstein vom Schweizer Architektenteam Bearth & Deplazes, stellt das Künstlerhaus seit mehr als 20 Jahren ein Forum für bewegende zeitgenössische Kunst dar. Integriert in das Gebäudeensemble ist das Dr.-Geiger-Haus, eine restaurierte Gründerzeitvilla. Traditionell im Herbst präsentieren regionale Künstlerinnen und Künstler ihre aktuellen Werke in der „Ostallgäuer Kunstausstellung“ (26. Oktober 2023 bis 7. Januar 2024). [kuenstlerhaus-marktoberdorf.de](https://www.kuenstlerhaus-marktoberdorf.de)



**IMMENSTADT // MUSEUM HOFMÜHLE**

## Durchs Allgäu geknattert

Bergtauglich und wendig: Die „Imme“ zählt zu den legendären Motorrädern der Wirtschaftswunderära der 1950er-Jahre. Dass sie in Immenstadt durch Ingenieur Norbert Riedel das Laufen lernte, zeigt die Dauerausstellung im Technik- und Kulturmuseum Hofmühle. Ebenfalls made in Immenstadt: die Nylon-Strümpfe der Firma Kunert. [museum-hofmuehle.de](https://www.museum-hofmuehle.de)





„Mein Allgäu-Kochbuch“ Christian Henze, gebürtiger Füssener und bekannter Sternekoch, verrät seine regional verwurzelten Lieblingsrezepte – von Kässpätzten bis Allgäuer Seelen. [bjvv.de](http://bjvv.de)

# Medien

APP // LAUSCHTOUR

## Stadtgeschichten

Von Füssen über Isny bis Wangen (Foto): Ein Audio-Guide hilft dabei, elf Städte des Allgäus zu entdecken – seine Sehenswürdigkeiten, aber auch die verborgenen Winkel. Anekdoten und unterhaltsam erzähltes Stadt-Wissen machen die kostenlose „Lauschtouren“-App unverwechselbar. Infos und Downloads unter: [staedte.allgaeu.de](http://staedte.allgaeu.de)



FILM // „IM BERG DAHUIM“

## Starke Familienbande

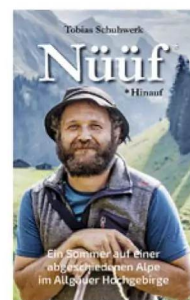
Kuhglocken, Ziegenmeckern, in der stillen Dämmerung das Zirpen von Grashüpfern – das ist der Sound des Dokumentarfilms „Im Berg dahuim“. Thomas Rickenmann und Rahel von Gunten tauchen dazu mit eindringlichen Aufnahmen tief in das Leben von vier Sennfamilien ein. Auch die Kinder packen mit an und setzen die Familientradition fort. Eine filmische Hommage an die großartige Alpennatur und gelebte Heimatliebe. [imbergdahuim.de](http://imbergdahuim.de)

BUCH // „NÜÜF“

## Hochgefühle

Almhirte Patrick arbeitet nahe Oberstdorf auf einer der steilsten Alpen im Allgäu. In „Nüüf“ (= hinauf) begleitet ihn Reporter Tobias Schuhwerk einen Sommer lang beim Hüten der Rinder und Schafe. Spannende Einblicke in den Alpe-Alltag.

[shop.allgaeuer-zeitung.de](http://shop.allgaeuer-zeitung.de)



BILDBAND // „MENSCH ALLGÄU“

## Einblicke in die Allgäuer Seele

Eine einzigartige Kulturlandschaft, ein besonderer Menschen-schlag: „Mensch Allgäu“ ist der Abschluss einer Buch-Trilogie mit Foto-Schätzen der Sonthofener Fotografin Lala Auf-berg (1907–1976). Eine faszinierende Zeitreise, die mit aktuellen Farbmpressionen ergänzt wird.

[kunstverlag-schweineberg.de](http://kunstverlag-schweineberg.de)



GUIDE // WANDERN MIT HUND

## Wegweiser zur Hütte

Das Wanderparadies Allgäu lässt sich auch wunderbar mit vier-pfötiger Begleitung erkunden. In der Buchreihe „Wandern mit Hund“ (Rother Bergverlag) ist ein aktueller Guide für 40 Allgäu-Touren mit GPS-Tracks einschließlich Tannheimer Tal und Kleinwalsertal erschienen. Im Serviceteil: hundefreundliche Gastgeber sowie Tipps einer Tierärztin und einer Hundetrainerin.

[rother.de](http://rother.de)







# Im Land der Mächler

Sanft gewellte Hügel und schroffe Gipfel. Käseland,  
Königsschlösser und ein ganz besonderer Menschenschlag.  
Die Allgäuerin Anne-Sophie Schuhwerk über Heimatliebe

Text Anne-Sophie Schuhwerk





#### Herausragend

Zwei Allgäuer Originale:  
Schloss Neuschwanstein  
als Landschaftskrönung (l.)  
und Hutschmuck, gefertigt  
von einem Gamsbartbinder









**Runde Sache**  
Alpwirt Alfred Müller  
im Käsekeller der  
Schrattenwang-Alpe



**Neblige Magie**  
Im Wolkenmeer:  
das Rauhorn  
in Hinterstein



**Hohe Kunst**  
Ein Spitzenland:  
Schwangauer Kirche  
vor Alpenpanorama



**Gesunde Rast**  
Eine herzhafte Brotzeit mit  
Bio-Alpkäse gibt es auf  
der Sennalpe Mitterhaus





**Abgehoben**  
Lokalheld: Skispringer  
Karl Geiger auf der  
Oberstdorfer Schanze



**Ausdauernd**  
Skitourengruppe  
am Riedberger Horn  
in Bolsterlang



**Weitläufig**  
Bestes Langlauf-  
Areal: breite Loipen,  
grandiose Kulisse



**Euphorisch**  
Alpine Hochgefühle  
am Nebelhorn  
nahe Oberstdorf





Wiesenweg-Koppel  
Münche  
Alpspitzbahn  
Wiesenweg-Koppel  
Höllschlucht - Koppel  
Alpspitzbahn  
Zugspitze  
WC

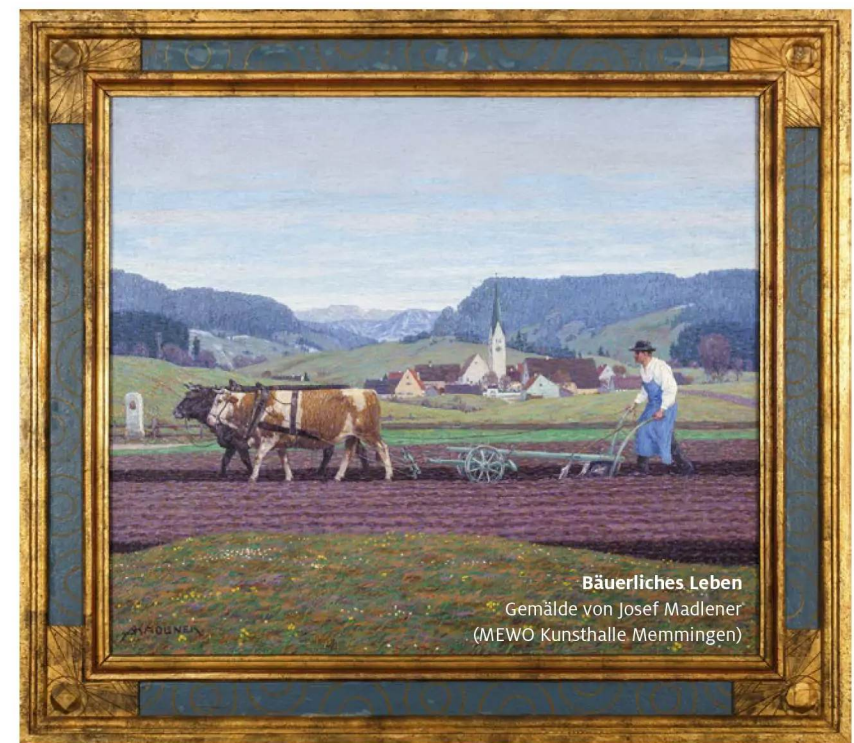


**G**ut, sie haben es versucht. In Berlin, Hamburg oder sogar in Kopenhagen. In meinem Bekanntenkreis gibt es viele Beispiele von Menschen, die ihre Allgäuer Heimat dauerhaft verlassen wollten. Doch am Ende siegte immer das Heimweh über das Fernweh. Genau wie bei mir. Mich verschlug es im Studium nach Regensburg. Wann immer ich aber bei der Heimreise auf der Autobahn den ersten Blick auf die Ammergauer und Allgäuer Alpen erhascht habe, schlug mein Herz schneller. Der Reflex ist bis heute geblieben. Sobald ich nach längerer Abwesenheit die Gipfelketten sehe, beginne ich gedankenverloren zu summen. Denn wir Allgäuer sind vor allem eines: verliebt in und stolz auf unser Zuhause.

### Kneipp und König Ludwig

Ein Allgäuer, vor allem ein Oberallgäuer – so nennt sich die Region, in der auch die bekannte Wintersportgemeinde Oberstdorf liegt – definiert sich nicht als Bayer. Er ist auch kein Schwabe. Er ist, wie könnte es anders sein, eben Allgäuer. Dann kommt erst einmal lange nichts. Gründe für die ausgeprägte Liebe zur Heimat, in der man vielerorts erst nach der dritten Generation als einheimisch gilt, gibt es unzählige. Einer der prominentesten ist sicher die einzigartige Landschaft, die unsere Region zu bieten hat. Sanfte Hügel prägen das Unterallgäu rund um die historische Stadt Memmingen, deren malerische Altstadt immer einen Bummel wert ist. Sie laden zu einem ausgedehnten Winterspaziergang oder einer Schneeschuhwanderung ein. Anschließend lässt es sich in der Therme in Bad Wörishofen, wo Pfarrer Sebastian Kneipp über 40 Jahre wirkte, wunderbar entspannen. Sacht gewellt präsentiert sich auch das Voralpenland im nördlichen Ostallgäu. In dessen Süden geht es deutlich rauer zu: Die schneebedeckten Gipfel der Ammergauer Alpen ragen gleich hinter dem Forggensee, dem flächenmäßig größten Stausee Deutschlands, jäh in den Himmel und bilden die Grenze zu Österreich.

Mit 2047 Metern Höhe ist der Säuling hier eine der imposantesten Erscheinungen und gleichzeitig der Hausberg der Schwan-



**Bäuerliches Leben**  
Gemälde von Josef Madlener  
(MEWO Kunsthalle Memmingen)

gauer. Das Dorf Schwangau, meine Heimatgemeinde, wurde durch das Adelsgeschlecht der Wittelsbacher zum Epizentrum des Tourismus. König Ludwig II. ließ hier im Jahr 1869 den Grundstein für Schloss Neuschwanstein legen. Eindrucksvoll thront das Märchenschloss nun am Tegelberg, den Besucher auch mit der Seilbahn erobern können. Der Skibetrieb wurde hier aus Nachhaltigkeitsgründen zwar eingestellt. Wer aber wie ich gern auf zwei Brettern unterwegs ist, findet sein Glück auf den Pisten am Pfrontener Breitenberg auf 100 Prozent Naturschnee.

Auch das Oberallgäu, das nördlich von Kempten beginnt und sich bis nach Oberstdorf erstreckt, wartet mit zahlreichen Allgäuer Juwelen auf. Die schroffen Gipfel der Allgäuer Alpen wie die Mädelegabel, die

Höfats oder der Große Krottenkopf – mit 2656 Metern der höchste Vertreter – sind hier stete Begleiter im Alltag. Neben den zahlreichen großen und kleineren Ski-gebieten steht die Region für eine weitere Sportart mit zwei Brettern: Skispringen. Jährlich lockt Oberstdorf als Austragungsort der Vierschanzentournee rund 40.000 Menschen ins Stadion und ein Millionenpublikum vor die TV-Bildschirme. Ein paar Kilometer außerhalb des Ortes, im Stillachtal, steht außerdem die größte Skiflugschanze Deutschlands. Sie beschert selbst mir als passionierter Wintersportlerin und Skilehrerin Gänsehaut – „Hennabrupfa“ wie man im Allgäuer Dialekt sagt. Wer einmal bei einer Besichtigung auf 70 Metern Höhe auf dem Startbalken der Sportler sitzt und sich vorstellt hinunterzufahren, wird wissen warum. Das Oberallgäu ist außerdem die Heimat der meisten Allgäuer Alpen, von deren Bewirtschaftung die gesamte Kulturlandschaft abhängig ist. Über 30.000 Jungrinder sowie Ziegen, Schafe, Pferde oder auch Schweine verbringen den Sommer auf den 700 Alpen, wie man die Almen im Allgäu nennt.

Von seiner sanften Seite präsentiert sich das Allgäu im Westallgäu, das durch kuptiertes Gelände geprägt ist und sich bis nach Lindau und damit bis zum Bodensee erstreckt. Je näher man dem Schwäbischen Meer, wie das Gewässer schmun-

Ein Allgäuer  
definiert sich  
nicht als Bayer  
oder Schwabe.  
Er ist eben  
Allgäuer



zelnd auch genannt wird, kommt, desto verbreiteter ist der Weinbau. Das Westallgäu beheimatet außerdem wie auch andere Teile des Allgäus zahlreiche Käsereien.

Wobei das Thema Käse für die Region eine besondere Bedeutung hat. Er brachte der zuvor vor allem auf den Bergbauernhöfen meist bitterarmen Bevölkerung die Wende zum Besseren. Bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts lebte sie von der Leinenproduktion, drohte aber wegen kostengünstiger Konkurrenz aus den USA vollständig zu verarmen. Ein Käser aus dem Schweizer Emmental, der sich im Westallgäu niederließ, und der Allgäuer Käsegroßhändler Carl Hirnbein wendeten dieses Unglück aber ab und etablierten den Käsehandel und den Allgäuer Emmentaler.

### Määtag und Mikte

Womit wir bei einer der wichtigsten Eigenschaften der Allgäuer sind: der Fähigkeit, aus nichts etwas zu machen. Wir Allgäuer reden meist nicht viel, machen dafür mehr. Wir haben dafür sogar ein Wort: „Mächler“. Das ist eine Person, die handwerklich geschickt ist, kreativ arbeitet, alles reparieren kann. Früher, noch vor dem Käse und den Touristen, gab es auch wenige Möglichkeiten, sein Leben hier anders zu bestreiten. Gerade auf dem Land hatte kaum ein Haushalt das nötige Finanzpolster, um dauernd neue Anschaffungen zu tätigen. Und sogar wenn, war nicht die Bereitschaft da, etwas zu kaufen – wieder etwas, das die Allgäuer auszeichnet. „Brauchs it“ – geflügelte Worte im Allgäu, die auch für die Konversation gelten. Hier ist ebenfalls weniger mehr. Ein bekanntes Sprichwort besagt in Hochdeutsch übersetzt: „Nicht geschimpft ist gelobt genug.“

Wenn die Allgäuer aber doch sprechen, hört sich das je nach Ort sehr unterschiedlich an. In Städten fühlen sich zahlreiche moderne Mächler beispielsweise mit ihren Startups wohl. Sie kombinieren Lederhose

mit Laptop, Innovation mit Tradition. Gerade in der Hochschulstadt Kempten werden Gründerinnen und Gründer stark gefördert. Hier ist meist nur das charakteristische „sch“ statt „s“ zu hören – „Ascht“ statt Ast. Wilder wird es dann im Süden. Dort geht es eher zweisprachig zu. Untereinander spricht man Dialekt und mit Gästen Hochdeutsch. Wochentage heißen etwa zwischen Einheimischen rund um Oberstdorf „Määtag“, „Aftr-Määtag“ und „Mikte“ – Montag, Dienstag, Mittwoch. In Schwangau „strialad ma umanand“, wenn man sich umherlaufend umsieht, „hoigartet“, wenn man sich unterhält, oder „häsd si o“ – wenn man sich anzieht. Wer sich im Allgäu-Urlaub einmal wie im Ausland fühlen möchte, kann in Hinter-

stein, einem entlegenen Ortsteil von Bad Hindelang, einmal versuchen, im Wirtshaus mit älteren Einheimischen zu sprechen. Er oder sie wird anfangs ziemlich wenig verstehen. Doch das ist nicht so schlimm. Wer etwas Geduld mitbringt und sich aufrichtig für Land und Leut interessiert, wird im Allgäu Freunde finden. Freunde fürs Leben.



**Anne-Sophie Schuhwerk**

Die Journalistin lebt in Kempten, schreibt für die „Allgäuer Zeitung“, die Deutsche Presse-Agentur (dpa) – und am liebsten über ihre Heimat



### Ausdrucksstark

Das Allgäu: bergig, sportlich und abwechslungsreich



DIE KASTELLANIN

## Powerfrau im Prachtbau

Barbara Schumann

Ihr Arbeitsplatz ist atemberaubend: Barbara Schumann, 34, ist Kastellanin auf Schloss Hohenschwangau mit traumhaftem Blick auf den Alpsee. Eine Powerfrau im Prachtbau. Auf Schloss „Hogau“, unweit des weltberühmten Schlosses Neuschwanstein, hat Märchenkönig Ludwig II. Teile seiner Kindheit verbracht. Über 200 Räume hat das historische Gebäude, das 1837 unter dem damaligen Kronprinzen Maximilian II. – dem Vater von Ludwig II. – fertiggestellt wurde. „Ich entdecke jeden Tag etwas Neues“, verrät die gebürtige Füssenerin. Und zu tun gibt es natürlich auch immer was. „Jeder, der ein Haus besitzt, das in die Jahre gekommen ist, kennt das.“ Schon als Schülerin besuchte sie den magischen Ort. Als Studentin der Wirtschaftswissenschaften gab sie im Aushilfsjob Führungen. Knifflige Fragen von Besuchern aus aller Welt motivierten sie, noch tiefer in die Geschichte des Schlosses, der Wittelsbacher Familie und des Adels einzutauchen. Mit Wissen und Organisationstalent überzeugte sie den Wittelsbacher Ausgleichsfonds bei ihrer Bewerbung. Der historische Begriff Kastellan/in bezeichnet eine Person, die sich um ein Haus kümmert, wenn der Besitzer nicht vor Ort ist. Barbara Schumann kann sich nichts Schöneres vorstellen. Sie hat ihren Traumjob gefunden. Schlussendlich. Oder besser: schlossendlich. [hohenschwangau.de](http://hohenschwangau.de)





DER KABARETTIST

## Lockenkopf mit Humor

**Maxi Schafroth**

Sein verschmitztes Grinsen erinnert an einen Lausbuben. Seine Pointen landen auf dem Punkt: Kabarettist Maxi Schafroth, aufgewachsen im 80-Seelen-Ort Stephansried sechs Kilometer nördlich von Ottobeuren im Unterallgäu, füllt mit seinen Programmen Säle in der ganzen Republik. Millionen TV-Zuschauern ist der 38-Jährige, dessen Markenzeichen Lockenkopf und Filzhut sind, durch seine Auftritte als Fastenprediger auf dem Nockherberg oder bei „Nuhr im Ersten“ bekannt. Darüber hinaus wirkte er schon als Schauspieler im „Tatort“ mit oder in der preisgekrönten bayerischen Comedy-Serie „Servus Baby“. So sehr Maxi das Allgäu liebt („Als Kind war das ein Paradies für mich“), so genüsslich hält er seiner Heimat den Spiegel vor. „Ich habe immer den Humor im Alltag gesucht“, verriet er einmal im Interview mit der „Allgäuer Zeitung“. In der von ihm skizzierten dörflich-bäuerlichen Welt passieren lustige, kuriose und abstruse Dinge. So zum Beispiel, wenn er sich an die Skiausflüge seiner Kindheit erinnert. Sparsam wie die Allgäuer nun mal sind, gab es bei einer Pause kein teures Hirschgulasch, sondern einen Babybel-Käse mit einem heißen Tipp vom Herrn Papa: „Du musst die Wachsschicht mitessen, dann bleibst länger satt.“ [maxischafroth.de](http://maxischafroth.de)





DER SKIRENNLÄUFER

## Weltmeister mit Bodenhaftung Alexander Schmid

„Hol dir das Gold!“, rief ARD-Kommentator Bernd Schmelzer. „Hol es dir, Alex!“ Was danach folgte, war ein sagenhafter Ritt in die Sportgeschichtsbücher. Sensationell holte der Allgäuer Alexander Schmid am 16. Februar 2023 bei der alpinen Ski-Weltmeisterschaft im französischen Courchevel die Goldmedaille im Parallel-Slalom. Damit krönte der damals 28-Jährige seine Karriere – und bescherte dem Deutschen Skiverband den ersten Herren-Weltmeistertitel nach einer Durststrecke von 34 Jahren. 1989 war es der Oberstdorfer Hansjörg Tauscher, der in Vail die Abfahrt gewann. Ähnlich wie damals standen die Skifans beim Sieg von Alexander Schmid nicht nur im Allgäu Kopf. Zum Empfang in seiner Heimatgemeinde Fischen strömten 1000 Besucher. Die Buben und Mädchen des örtlichen Skiclubs standen Spalier für ihren Helden, der seine Bodenhaftung mit einem schönen Satz untermauerte: „Ich bin Weltmeister, bleibe aber immer der Alex.“ Schon mit zwei Jahren stand Schmid auf den Brettern. Seine Mutter Carola fuhr früher selbst im Weltcup; genau wie sein älterer Bruder Manuel. Wenige Wochen nach seinem WM-Sieg erlitt Alexander Schmid einen Kreuzbandriss. Seither arbeitet der Technik-Spezialist an einem Comeback. Allgäuer können richtig zäh sein. [instagram.com/alex.\\_schmid/?hl=de](https://www.instagram.com/alex._schmid/?hl=de)





A woman with brown hair, wearing safety glasses and a dark red top with a patterned scarf, is focused on her work. She is using a torch to heat a piece of glass. In the foreground, there are several colorful glass rods in a holder. The background shows shelves with various glass-making tools and materials.

DIE GLASBLÄSERIN

## Handwerkerin aus Leidenschaft

**Gabriele Hummel**

Wenn Gabriele Hummel vor der Flamme sitzt, brennt auch in ihr die Leidenschaft. Die 62-jährige ist passionierte Glasperlendreherin im Glasmacherdorf Schmidsfelden im Westallgäu. Tagtäglich erhitzt sie unter anderem italienische Murano-Glasstäbe an ihrem Brenner, der es auf Temperaturen bis zu 1100 Grad bringt. „Anschließend drehe ich das zähflüssige Glas um einen Dorn, damit am Ende auch das Loch zum Auffädeln der Perlen entsteht“, erklärt die Handwerkerin. Und dabei lässt sie sich im Glasstudio auch über die Schulter schauen und bietet zusätzlich Workshops an. „Die Faszination Glas muss man erleben. Die packt einen sofort“, schwärmt die Künstlerin, der es nach ihrem ersten Workshop 2007 selbst so ging. Seit ihr Mann 2011 mit dem Glasblasen begann, war klar: Die Zeiten der Produktion am Küchentisch sind vorbei. Das Ehepaar begab sich auf die Suche nach einer passenden Werkstatt und wurde in Schmidsfelden fündig. Einen passenden Ort hätte Gabriele Hummel kaum finden können. Das kleine Dorf, das zu Leutkirch gehört, steht für Glas wie kein anderes im Allgäu. Einst beherbergte die Gegend zahlreiche Glashütten, die um 1900 aufgrund wirtschaftlicher Schwierigkeiten nach und nach aufgegeben wurden. Im Gegensatz zu vielen anderen wurde aber die Glashütte in Schmidsfelden erhalten und renoviert. Heute gehört sie zu den Perlen im Allgäu. [schmuck-stueck.com](http://schmuck-stueck.com)





**Weit und wild**

Auf der Himmels-  
stürmer Route: Etappe  
Richtung Rettenberg



Die Schönheit des Allgäus lässt sich am besten zu Fuß erleben.  
Das einzigartige flächendeckende Wegenetz „Wandertrilogie Allgäu“  
umfasst Gipfel, Alpgärten, Seen und Pfade zu rauschenden Wasserfällen.  
Unser Autor hat sich auf die „Himmelsstürmer Route“ begeben

**Text** Uwe Killing

A full-page photograph of two hikers walking away from the camera on a lush green mountain slope. The hiker on the left is wearing a dark shirt and a yellow backpack, while the hiker on the right is wearing a blue shirt and a blue backpack. They are both using trekking poles. The foreground is filled with tall, green grass. In the background, there are dense evergreen forests and distant, rugged mountain peaks under a blue sky with scattered white clouds.

# Hoch am Wanderhimmel





**Majestätisch**

Bestens im Blick auf der  
Himmelsstürmer Route:  
Schloss Neuschwanstein



**Startpunkt**

Ein Hauch von  
Mittelalter: die  
Altstadt von Füssen



**Alpennähe**

Die allgegenwärtige  
Kraft des Wassers:  
der Füssener Lechfall





**Belebend**  
Willkommene Erfrischung:  
Wanderpause nahe des  
Ortes Rettenberg

**D**ie Himmelsleiter führt steil nach oben. Auf ihrem Weg verschwindet sie öfters im Blattwerk, an anderen Stellen ist sie unterbrochen. Dann rauscht unter der zu passierenden schmalen Brücke das Gebirgswasser in die Tiefe. „Es sind exakt 236 Eisenstufen“, sagt Gerhard Korn, „aber die Anstrengung lohnt sich. Versprochen!“ Mein Begleiter, ein erfahrener Wanderguide, ist ganz in der Nähe in Nesselwang zuhause. Der Ostallgäuer Ort hat dem rund 60 Meter langen Wasserfall seinen Namen gegeben: „Ich bin den Weg entlang des Nesselwanger Wasserfalls unzählige Male gegangen, ob mit Gruppen oder privat ganz alleine, und es ist jedes Mal anders.“ Weil die Natur hier im Verlauf der Jahreszeiten, während man den Berg Alpspitz erklimmt, so viele wechselnde Gesichter zeigt.

An diesem sonnigen Spätsommern geht es über moosbedeckte Steine, Wurzelwerk und kreuzende Farne langsam aufwärts. Der Wald strahlt mit seinen grünen Farbspielen etwas ungemein Besänftigendes aus, die Aromen sind intensiv,

und das Geräusch des unaufhörlich herabfallenden Wassers verstärkt die ruhige Sogkraft. Während man schweigend jeden Schritt genießt, unterstreicht dieser Abschnitt auf der 6. Etappe der Allgäuer Himmelsstürmer Route die grenzenlose Kraft der Natur. Sie ist auch eine natürliche Klimaanlage. Die Laubarme der am Wasserfall emporragenden Buchen- oder Eichenstämmen sorgen für eine angenehme erfrischende Kühle bei sommerlicher Hitze. Wo das Licht ungehindert durchdringen kann, herrscht eine andere Vegetation, zeigt das Wasserwaldreich, das unterwegs zusätzlich von zwei kleinen Bächen gespeist wird, wieder ein neues Gesicht.

#### „Herrgottsbron“ weist den Weg

Vorm Überschreiten der nächsten Brücke bleibt Gerhard Korn an einem eigenwilligen, von kleinen Steinen durchsetzten Felsen stehen: „Das ist unser Herrgottsbron.“ Aha. Die Frömmigkeit der Bayern hat einen Begriff geboren, um ein geologisches Phänomen zu erklären: Was wie nachlässig gemischter Waschbron aus-

sieht, ist eine Folge der Alpenenerhebung vor rund 30 Millionen Jahren. Beim gottgebenden Gestein, das korrekt als Nagelfluh bezeichnet wird, handelt es sich um abgelagerten Verwitterungsschutt, der vom Süden über Flüsse in die heutige Voralpenlandschaft geschwemmt wurde. Davon zeugt auch der Gebirgskamm Nagelfluhkette und gleichnamige Naturpark im Oberallgäu.

Die Allgäuer Voralpenlandschaft ist um die Orte Nesselwang, Pfronten und Füssen geprägt von Bergen, Seen und fruchtbaren Alpwiesen. Unser Weg hinauf zur Alpspitz verläuft für viele Kilometer auf der Trasse der Wasserläufer Route, die auch Teil der Allgäuer Fernwander-Trilogie ist (siehe Seite 32). Nachdem wir die 236 Stufen entlang des Wasserfalls bewältigt haben – und für die festes Schuhwerk unbedingt zu empfehlen ist –, erreichen wir das Plateau, wo die Alpspitzbahn Zwischenstation macht. Während der Skisaison ist sie Dreh- und Angelpunkt, aber auch im Sommer nutzen sie viele Wandernde, um bequemer den 800 Meter langen letzten Abschnitt bis zum Gipfel und zur Hütten-





**Adlerauge**  
Talblick auf Füssen  
– von der Bergstation  
der Tegelbergbahn

rast mit Weitblick zu bewältigen. Hier zeigt sich, wie individuell sich die Etappen des himmelstürmenden, insgesamt 433 Kilometer langen Fernwanderweges vielerorts abkürzen und variieren lassen.

Beim Aufstieg sieht man auch Menschen kopfüber die Luft sausen. Der „AlpspitzKICK“, Deutschlands längste Zip-line, ist mit bis zu 120 Stundenkilometern der schnellste Weg, um wieder nach unten zu gelangen. An der Endstation des Sessel- und Kabinenlifts erreicht man die Terrasse dieser Region, die „Schlosspark“ genannt wird. Man kann an den Tischreihen des Sportheims Böck Platz nehmen oder auf einer langen Holzbank, die hier in Form einer herrschaftlichen Chaiselongue auf einem Felsen thront. Von dieser Warte aus versteht man, warum Tourismus-Fachleute auf diese sprachliche Vergoldung gekommen sind.

### Grüne Täler und Wolkenkratzer

Ein Park ist eigentlich künstlich angelegt. Diese Landschaft am Fuße der Alpen wurde von der Natur einzigartig kom-

## Inmitten des Naturparks der Allgäuer Voralpenlandschaft haben bayerische Könige ihre Stein gewordenen Träume gesetzt

poniert. Man blickt über grüne Täler mit blauen Adern – vom Weißensee über den Hopfensee bis zum Alpsee. Und hinter den Hügeln des Allgäuer Voralpenlandes erheben sich majestätisch die bis nach Österreich verlaufenden Gipfel der Alpen. Bei guter Sicht ragt die Zugspitze aus einer Linie von grandiosen Wolkenkratzern heraus. Und inmitten dieses alpinen Naturparks haben bayerische Könige ihre Stein gewordenen Träume gesetzt. Oberhalb von Schwangau ragen die märchenhaften Turmspitzen des Schlosses von Ludwig II.,

dem legendären Monarchen und Naturschwärmer, in den Himmel. Nicht weniger imposant: die Fernsicht auf Schloss Hohenschwangau, eine Ritterburg, die Maximilian II. ausbauen ließ und wo Ludwig II. als Kind die Sommer genoss. Um das Panorama zu vollenden, sollte man unbedingt noch bis zum 1575 Meter hohen Gipfelkreuz der Alpspitz hochsteigen. Es ist nicht der höchste Gipfel der Route, aber einer mit atemberaubender Aussicht.

Am Tag zuvor war ich in Füssen mit der 4. Etappe in den Fernwanderweg eingestiegen (er startet im 12 Kilometer nordöstlich gelegenen Ort Halblech). Die vom Lech durchströmte Stadt mit ihrem südlichen Flair und ihrer deutlich sichtbaren früheren Bedeutung als Handelsmetropole ist meist bevölkert vom Tagestourismus. Neuschwanstein ist nah. Doch schon im weitläufigen Baumgarten nahe des Füssener Hohen Schlosses übernimmt die Natur die Regie. Man biegt in einen Waldweg, der zum Aussichtspunkt „Zweiseenblick“ führt, wo die blauen Schönheiten des Weißensees und des höher gelegenen Alatsees





**Wegweiser**  
Wanderführer Gerhard  
Korn am Startpunkt  
in Nesselwang



**Legendär**  
Die Burgruine auf  
dem Falkenstein  
nahe Pfronten



**Blaue Pause**  
Einer der schönsten  
Allgäuer Bergseen:  
der Alatzsee



**Grüne Begleitung**  
Auf dem Bergwiesenpfad:  
Kräuterexpertin Andrea  
Schlenkermann





**Waldbaden**  
Vor dem Gipfel:  
Luftholen in den  
waldigen Etappen

miteinander konkurrieren. Die Ufer des Alatsees werden entspannt umrundet, bis es wieder bergauf geht. In 1150 Meter Höhe bietet sich eine Rast auf der in Österreich liegenden Salober Alm an. Nach dem kleinen Grenzverkehr folgt nach wenigen Kilometern noch ein Höhepunkt der Tour. Oberhalb von Pfronten thront auf dem Falkenstein eine mittelalterliche Burgruine. Sie ist mystischer Teil des „Schlossparks“. Vor seinem Ertrinkungstod hatte Ludwig II. geplant, die Burg zu einer weiteren Residenz in der geliebten Landschaft auszubauen. Heute ist es ein schönes Luftschloss.

Ab Pfronten geht es in die 5. Etappe über. Und hier zeigt die Allgäuer Natur in der Tat andere wunderschöne Facetten. Der Weg führt über sattgrüne Wiesen, meistens dicht am Wald entlang, überquert idyllische Bachläufe. Andrea Schlenkermann ist an meiner Seite. Sie bietet Exkursionen zum Waldbaden und Kräuterwanderungen an. Sie bleibt immer wieder stehen, um meinen Blick für köstliche wilde Himbeeren oder für Heilpflanzen zu schärfen. Sie pflückt

## Was für ein Glück, denkt man beim Schreiten über den duftenden, von Bienen und Schmetterlingen umschwirrten Bergwiesenpfad

ein Blatt Spitzwegerich und zerreibt es zwischen ihren Fingern: „Auf die Haut aufgetragen, lässt sich unterwegs ein Insektentstich sofort behandeln.“

Am Bergwiesenpfad machen wir Halt an einem Stadel. Darin sind alte Erntegeräte ausgestellt. Das kleine Heumuseum erinnert an Zeiten, in denen die Alpweiden – bis heute die Grundlage für das Naturprodukt Heumilch – in harter Handarbeit bewirtschaftet wurden. Die von Wald und Hügeln durchsetzte Landschaft eignete sich nicht für großflächigen Getreide-

anbau. Was für ein Glück, denkt man beim Schreiten über den duftenden, von Bienen und Schmetterlingen umschwirrten Pfad.

Im Pfrontener Ortsteil Kappel geht es nach dem lieblichen Bergwiesen-Intermezzo wieder nach oben. Und zwar durch die Höllschlucht, wo man mächtiges Wurzelwerk und Felsen mit äußerster Vorsicht überwinden muss. Das herunterstürzende Wasser mehrerer Bäche sorgt für die dramatische Begleitung.

Erschöpft und beseelt erreiche ich die Hütte Sportheim Böck am Gipfel der Alpspitz. Dort gibt es eine große Schüssel mit Allgäuer Kässpätzlen. Die besten meines bisherigen Wanderlebens. Dieser Moment hatte auf der Himmelsstürmer Route noch gefehlt. Er war: einfach himmlisch.

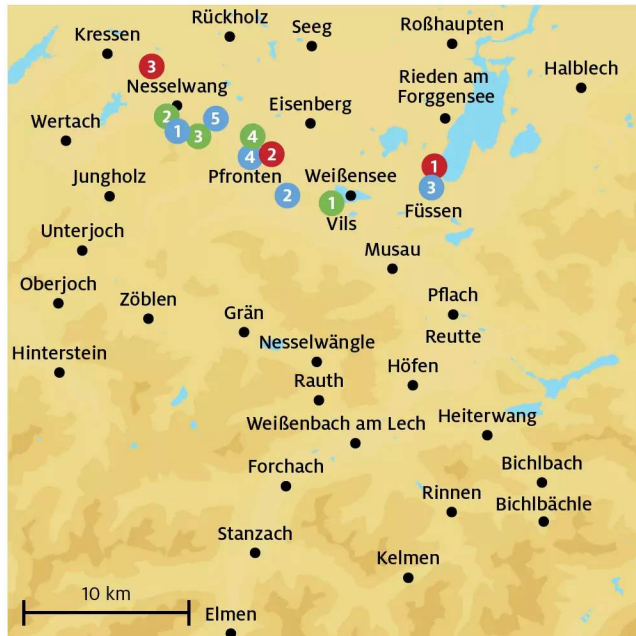


**Uwe Killing**  
scheut keine Höhen. Im Allgäu wurde der leidenschaftliche Wanderer mit unvergesslichen Ausblicken belohnt



# NAVIGATOR Himmelsstürmer Route

Der Fernwanderweg Himmelsstürmer Route führt durch das Allgäuer Voralpenland – mit Höhepunkten nahe der Orte Füssen und Pfronten mit ihren Königsschlössern



## HIGHLIGHTS

### 1 Alpspitz

Vom Gipfel des 1575 Meter hohen Berges genießt man einen grandiosen Blick über die Alpen sowie die Region Schlosspark einschließlich Neuschwanstein. Der Aufstieg erfolgt entlang des Nesselwanger Wasserfalls.

### 2 Burgruine Falkenstein

Deutschlands höchstgelegene Burgruine (1268 Meter), deren Grundmauern aus dem 13. Jahrhundert stammen. Unterhalb der Ruine befindet sich das Restaurant & Hotel Blaue Burg.

### 3 Füssen

Die Stadt am Lech ist geprägt von mittelalterlichen Gassen-

und südlicher Atmosphäre. Füssen ist ein idealer Ausgangspunkt für kurze und lange Wanderungen und für Ausflüge zum Märchenschloss Neuschwanstein.

🌐 [fuessen.de](http://fuessen.de)

### 4 Pfronten

Touristisches Zentrum im Ostallgäu mit hervorragenden Gasthöfen. Der kleine Ortskern hat sich seinen urtümlichen Charme erhalten.

🌐 [pfronten.de](http://pfronten.de)

### 5 Steinkugelmühle

Am Fuße der Höllschlucht (Pfronten-Kappel) formt eine Wassermühle kunstvolle Steinkugeln. Teil eines Areals mit Waldseilgarten und Parcours

zum Bogenschießen.

🌐 [steinkugelmuehle.de](http://steinkugelmuehle.de)

## UNTERWEGS

Für das Wandern auf der Himmelsstürmer Route empfiehlt sich eine Anreise mit dem Auto oder der Bahn. Die Ostallgäuer Region um die Orte Füssen und Pfronten ist über regionale Zug- und Buslinien gut erschlossen. Die Fahrtzeit München–Füssen beträgt ca. zwei Stunden (Regio-bahn BRB). Der „Allgäu Shuttle“ organisiert auf Anfrage den Gepäcktransport zwischen Unterkünften (Info: 08323/8025931; [shuttle@allgaeu.de](mailto:shuttle@allgaeu.de)).

🌐 [allgaeu.de](http://allgaeu.de)

🌐 [bahn.de](http://bahn.de), 🌐 [brb.de](http://brb.de)

## ÜBERNACHTEN

### 1 Hotel Zum Hechten

Traditionelles, familiengeführtes Hotel – schön gelegen in der Altstadt von Füssen.

🌐 [hotel-hechten.com](http://hotel-hechten.com)

### 2 Hotel Berghof

Hotel mit urigem Alpencharakter, feiner Allgäuer Küche und modernem Wellnessbereich. In der Nähe vom Alatsee.

🌐 [berghof-pfronten.de](http://berghof-pfronten.de)

### 3 Explorer Hotel Neuschwanstein

Preiswert, entspannt, ideal für Aktivurlaub: Das Explorer-Hotel befindet sich an der Alpspitzbahn in Nesselwang.

🌐 [explorer-hotels.com](http://explorer-hotels.com)

## ESSEN & TRINKEN

### 1 Salober Alm

Bewirtschaftete Hütte oberhalb des Alatsees auf Tiroler Gebiet. Brettljausen und Knödel für hungrige Wandernde.

🌐 [saloberalm.de](http://saloberalm.de)

### 2 Sportheim Böck

Beliebtes Bergrestaurant (Panoramastube) hoch oben auf der Alpspitz – im Sommer wie Winter. Übernachtungsmöglichkeit in großen, bis zu 90 qm großen Lodges.

🌐 [sportheim-boeck.de](http://sportheim-boeck.de)

### 3 Kappeler Alp

Große Terrasse, köstliche Allgäuer Spezialitäten zur Stärkung auf dem Edelsberg.

🌐 [kappeleralp-edelsberg.de](http://kappeleralp-edelsberg.de)

### 4 Hündeleskopfhütte

Urig, herzlich und alles ohne Speck: Silvia Beyer führt die erste „vegetarische“ Hütte in den Allgäuer Alpen.

🌐 [hundeleskopfhutte.de](http://hundeleskopfhutte.de)

## INFORMATIONEN

### Himmelsstürmer Route

Alle Streckenverläufe und Höhepunkte der 24 Etappen.

🌐 [wandertrilogie.allgaeu.de](http://wandertrilogie.allgaeu.de)

### Allgäu-Gästekarte

Die von vielen Hoteliers angebotene „Königscard“ ermöglicht Rabatte bei Bergbahnen und Freizeitangeboten (s. S. 96).

🌐 [koenigscard.com](http://koenigscard.com)



# Hoch, weit, wasserreich

Das Allgäu in seiner ganzen Vielfalt erwandern – aber mit System: Die Wandertrilogie ist ein vor zehn Jahren gestartetes einmaliges Fernwandernetz von fast 900 Kilometern. Es gibt drei variable Routen für jedes Level

Text Uwe Killing



## Himmelsstürmer Route

Die Gipfelwelt des Allgäus zu erfahren und dabei auch zu erklimmen – das ist das Versprechen der 433 Kilometer langen Wanderoute, aufgeteilt in 24 Tagesetappen. Startpunkt ist im ostallgäuischen Halblech. Von dort geht es über abwechslungsreiche Berg- und Talstrecken bis Pfronten. Ab dort ist die Himmelsstürmer Route dann ein Rundweg, der nach Etappenhöhepunkten wie dem Großen Alpsee bei Immenstadt, die Berge um Oberstaufen und einem Hochmoor (Obermaiselstein) wieder in Pfronten mündet. Jede Route der Wandertrilogie hat ihre eigenen Wegweiser. Ein rotes „Steinmännle“ weist den Wandernden den Weg auf der Himmelsstürmer Route. Level: anspruchsvoll. [wandertrilogie.allgaeu.de](http://wandertrilogie.allgaeu.de)



## Wasserläufer Route

Flüsse, Bergseen und zahlreiche Wasserfälle prägen die Voralpenlandschaft. Das blaue „Steinmännle“-Symbol zeigt den Weg durch das Allgäuer Wasserreich. Den 383 Kilometer langen Rundweg (26 Etappen) kann man z.B. im Kneippkurort Scheidegg im bayerisch-schwäbischen Landkreis Lindau starten. Mit den Scheidegger Wasserfällen gibt es gleich einen Höhepunkt. Es folgen imposante Naturschauspiele wie die Eistobel-Schlucht nahe Grünenbach im Westallgäu oder der Moorbadesee Kuhstallweiher in Marktoberdorf (Ostallgäu). Eine längere Strecke verläuft der Weg auf der gleichen Trasse wie die Himmelsstürmer Route. Level: mittel. Eine gute Kondition sollte man jedoch mitbringen.



## Wiesengänger Route

Wer lieber weit als hoch läuft, der ist auf der Wiesengänger Route bestens aufgehoben. Start und Ziel ist im Erholungsort Marktoberdorf. Auf den insgesamt 424 Kilometern, aufgeteilt in 22 Etappen, geht es durch die sanfte Hügellandschaft, durch stille Ebenen und Wälder des Ost- und Westallgäus. An der Strecke liegen viele kulturgeschichtlich spannende Orte, von Kaufbeuren über Bad Wörishofen und Isny bis Memmingen; von Schloss Zeil bis zum Glasmacherdorf Schmidtsfelden. Das grüne richtungsweisende „Steinmännle“ ist mehr als treffend: Es ist ein Wandererlebnis für Menschen, die eher Entschleunigung und Muße als den sportlichen Kick suchen sowie unterwegs offen für Kulturgenüsse sind. Level: leicht.

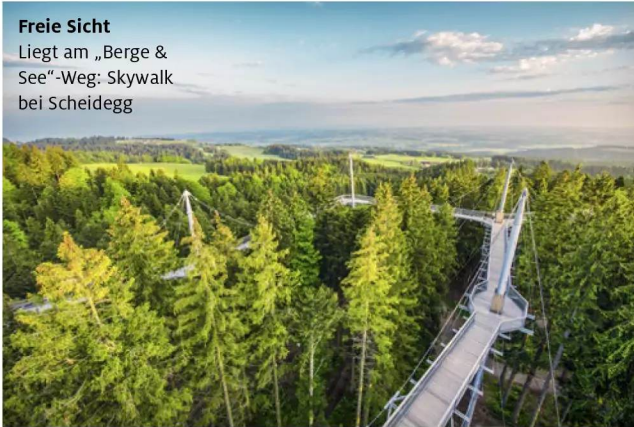


## Weitere Wander-Highlights

Vom Bodensee bis ins alpine Oberstdorf: Das Allgäu ist eine Region mit höchst unterschiedlichen Anreizen, sich in der Natur zu bewegen. Drei Routen-Tipps

### Freie Sicht

Liegt am „Berge & See“-Weg: Skywalk bei Scheidegg



### „BERGE & SEE“-WEG / WESTALLGÄU

## Über die Grenze

Es ist ein grenzüberschreitendes Wandervergnügen – und zwar in mehrfacher Hinsicht. Im Kurort Scheidegg, gelegen auf einem Hochplateau im Bodensee-Dreiländereck, startet der 2023 neu erschlossene Premiumrundweg „Berge & See“. In traumhaften Schleifen führt die 16,3 Kilometer lange Strecke (440 Höhenmeter) u. a. zum Hochberg und über österreichische Orte wie

Möggers. Die Route bietet dabei immer wieder fantastische Panoramablicke über den Bodensee sowie auf die nahen Gipfel der Bregenzer Alpen. Abschnitte über Wiesen und durch Wälder sorgen für Abwechslung. Auch der „Skywalk Allgäu“, ein Baumwipfelpfad nahe Scheidegg, ist mit in die Runde eingebunden. Dauer: rund fünf Stunden.

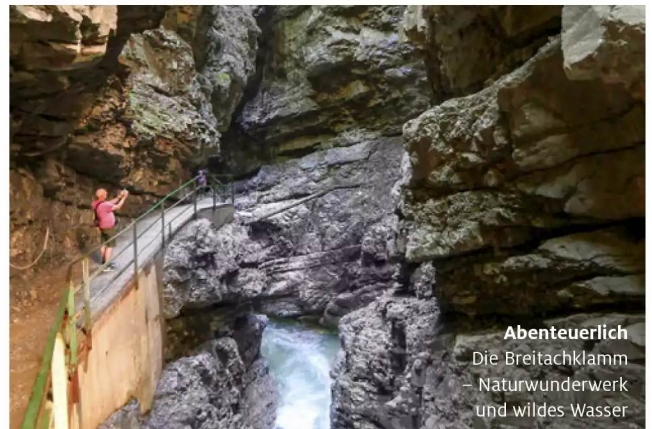
[scheidegg.de](https://scheidegg.de)

### BREITACHKLAMM / OBERALLGÄU

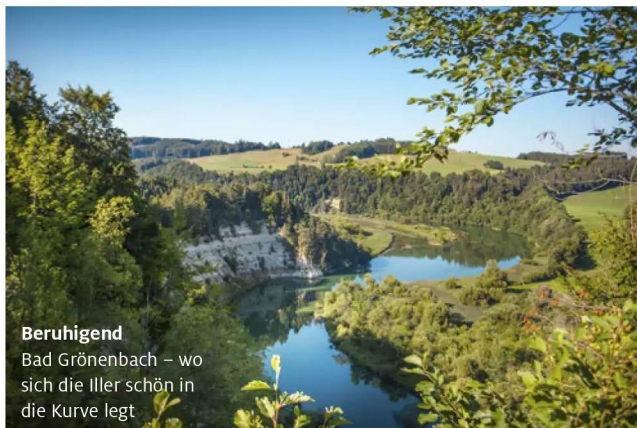
## In die Tiefe

Kühle Felsen, hohe Wände, rauschendes Wasser: Die Breitachklamm, die mit 100 Metern tiefste Schlucht Mitteleuropas, zählt zu den beeindruckendsten Naturerlebnissen im Allgäu. Der Pfad ist gut gesichert. Ein vier Kilometer langer Rundwanderweg beginnt in Oberstdorf (Ortsteil Tiefenbach) und führt bis ans Ende der zwei Kilometer langen gewaltigen Schlucht

im benachbarten Kleinwalsertal. Von dort steigt man zur Sesselalpe hoch, von wo die rund 90-minütige Tour wieder zum Ausgangsparkplatz nach Tiefenbach führt. Eine Wanderung durch die Klamm ist zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis. Im Winter können Eis und erstarrte Wasserfälle die Schlucht in einen märchenhaften Ort verwandeln. [breitachklamm.com](https://breitachklamm.com)



**Abenteuerlich**  
Die Breitachklamm – Naturwunderwerk und wildes Wasser



### Beruhigend

Bad Grönenbach – wo sich die Iller schön in die Kurve legt

### ILLERSCHLEIFE / UNTERALLGÄU

## Über den Fluss

In eine der schönsten Flusslandschaften kann man im Tal der Iller im Unterallgäu eintauchen. Der Rundweg „Illerschleife“ beginnt im Kneippheilbad Bad Grönenbach (Waldparkplatz) und führt auf knapp zehn Kilometer Länge durch den Grönenbacher Wald und stille urwaldartige Uferregionen zwischen Bad Grönenbach und Legau. Einer der Höhepunkte ist der

Illersteg: Am Ende einer imposanten Hängebrücke kann man auf einen 23 Meter hohen Aussichtsturm steigen. Von dort bieten sich fantastische Ausichten auf die wildromantische Landschaft und die gegenüberliegende Illersteinwand. Beim Rückweg über Rothmoos trifft man auf einen Naturerlebnispfad, der nach Bad Grönenbach zurückführt. [bad-groenenbach.de](https://bad-groenenbach.de)



# Spuren im Schnee

Schneehase, Fuchs und Co  
– Pfotenabdrücke im weißen  
Winterkleid sind wie eine  
Bibliothek der Natur.

Auf Wandertour mit  
einer Rangerin  
im Naturpark  
Nagelfluhkette

**Text** Olaf Heise & Frank Heuer

**Fotos** Frank Heuer

## **Fährtenlesen**

Große und kleine  
Doppelpunkte –  
hier war der Schnee-  
hase unterwegs





**Frischluttererlebnis**  
Rangerin Britta Löw (mit Hund) und ihre Wandergruppe auf dem Weg zur Mittelalpe



**Abgestempelt**  
Lässt sich partout keine Spur entdecken, schaffen Stempel Abhilfe



**Expedition ins Tierreich**  
Für Kinder ist die Fährtsuche ein spannendes Erlebnis



## Die stark behaarten und weit spreizbaren Hinterpfoten wirken wie Schneeschuhe und verhindern tiefes Einsinken

**W**arum ist der Tannenhäher so wichtig für den Bergwald? Was versteht man eigentlich unter „geschnürtem Trab“? Und was bedeuten Doppelpunkte im Schnee? Die Antworten darauf wird uns Rangerin Britta Löw an diesem sonnigen Februarmorgen auf unserer Wanderung am Riedberger Horn im Naturpark Nagelfluhkette geben.

Die 31-jährige Biologin arbeitet für das Alpinium in Obermaiselstein und leitet die zweistündige Tour „Auf Fährtsuche zur Mittelalpe“. Unter dem Motto „erleben, verstehen, bewahren“ setzt sich das staatliche Kompetenzzentrum für Naturschutz nicht nur für den Erhalt der Tier- und Pflanzenwelt der Allgäuer Alpen ein; mit Naturerlebnis- und Umweltbildungsangeboten soll auch ein harmonisches Zusammenleben von Mensch und Natur gefördert werden. So bietet das Alpinium nicht nur verschiedene – und kostenfreie – Naturführungen an, sondern stellt auch Angebote wie das „Rangermobil“ oder die Gamsbeobachtungsstation am Riedbergpass bereit, wo Interessierte u. a. mit hochauflösenden Fernrohren Wildtiere an den Berghängen beobachten können.

Am Wanderparkplatz zur Mittelalpe hat sich derweil eine bunte Truppe aus Paaren und Familien mit Kindern eingefunden. Es herrscht Inversionswetterlage, das heißt, hier oben am Riedbergpass ist es gut sieben Grad wärmer als in Oberstdorf im Tal. „Bei uns im Allgäu heißt es: Über 1000 Meter Höhe duzen wir uns. Das sollten wir heute auch tun“, begrüßt Rangerin Britta Löw die Wandergruppe. Und dann geht es auch schon los.

„Im Sommer haben wir auf dieser Wanderung gute Chancen, einige der ‚Allgäuer Big Five‘ zu sehen“, erzählt die Biologin – das sind Steinadler, Gams, Murmeltier,

### Ranger-Touren



Das Alpinium in Obermaiselstein bietet das ganze Jahr über eine Reihe von Naturführungen zu verschiedenen Themen in den Allgäuer Alpen an, darunter auch Erlebnisse speziell für Kinder. Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos, lediglich eine Anmeldung ist erforderlich. Zudem betreibt das Alpinium die Gamsbeobachtungsstation am Riedbergpass und das Rangermobil, das im südlichen Oberallgäu unterwegs ist und u. a. Karten und Informationsmaterialien bereitstellt. [alpinium.bayern.de](http://alpinium.bayern.de)



Alpensneehuhn und Steinbock. Im Winter sei das anders. Nur wenige Tiere wie Schneehase, Fuchs und Birkhuhn kämen aus ihren Unterschlüpfen, und das meist auch nur in der Dämmerung. Die Chancen, tagsüber Tiere zu sichten, seien nicht allzu groß. „Wir können also höchstens ihre Spuren im Schnee entdecken.“ Aber darum solle es ja auch gehen auf unserer Wandertour.

### Murmeltier auf Sparflamme

Im gemütlichen Marschtempo folgt eine kleine Einführung über die Überlebensstrategien der Alpentiere in der kalten Jahreszeit. Es gebe Winterschläfer wie das Murmeltier, das sich für sechs Monate gar nicht blicken lässt und in seinem gemütlich mit Heu ausgepolsterten Erdbau schlummert, erklärt die Biologin. „Alle Vitalfunktionen wie Atmung und Herzkreislauf laufen in dieser Zeit auf Sparflamme“ – eine faszinierende Strategie, um strenger Witterung und Nahrungsknappheit zu entgehen. Reptilien und Amphibien wiederum verhärten in Winterstarre, viele können körpereigene Frostschutzmittel wie Glycerin bilden, damit sie nicht gefrieren. Und dann gebe es die Winterruher wie Braunbär und Eichhörnchen, die zwar enorm viel schlafen, aber immer auch mal aufwachen und ihr Quartier verlassen. Rotwild sei dagegen das ganze Jahr über auf den Beinen. Hier im Allgäu werden die Hirsche im Winter in eingezäunte Wildschutzgebiete gebracht. „Sie würden sonst durch Rindenfraß den Wald schädigen.“ Die ausgewiesenen Areale dürfen nicht betreten werden! Gams und Steinbock leben schließlich in freier Wildbahn. Sie finden an den sonnigen Südhängen, wo der Schnee schneller taut, meist noch genügend Nahrung und haben zudem einen natürlichen Lawineninstinkt.





## Das Who is Who der Alpen

### Murmeltier

Seine grellen und weit hörbaren Pfeiflaute sind das Erkennungszeichen des zweitgrößten heimischen Nagetieres. Den Winter verschläft es allerdings in bis zu sieben Meter tiefen Erdbauten und lebt ausschließlich von Fettreserven.

Nach einer Weile dann die erste Tierspur im Schnee: ein Doppelpunkt und zwei breitere, weiter auseinanderliegenden Abdrücke davor. „Ein Schneehase“, deutet die Rangerin. „Ihre Fährte sieht man recht häufig. Die größeren Abdrücke stammen von den stark behaarten Hinterpfoten mit ihren weit spreizbaren Zehen.“ Die wirken wie Schneeschuhe und verhindern das Einsinken. „Cool, wir haben zu Hause auch Hasen“, kommentiert der 12-jährige Moritz aus Leipzig, der mit seinen beiden Zwillingsschwestern Frida und Tilda (6) gebannt den Erklärungen lauscht. Ihre Familie verbringt ihren Urlaub schon das vierte Mal in Obermaiselstein, dieses Jahr erstmals im Winter. Die Kinder haben sich die Tierspur-Wanderung von den Eltern gewünscht.

Wenig später dann eine ältere Spur. Britta Löw vermutet einen Fuchs. Der sei im sogenannten geschnürten Trab unterwegs – die Tiere sparen Energie, indem sie wie auf einer Linie laufen und die Hinterpfoten genau in die Abdrücke der Vorderpfoten setzen. Aha. Dann lässt ein lautes Krächzen aus dem nahen Wald die Gruppe aufhorchen. Die Rangerin zückt ihr Fernglas. „Ein Tannenhäher!“ Die Rabenvögel spielen eine wichtige Rolle für den Erhalt der Bergwälder, so die Rangerin. Von Spätsommer bis Herbst sammeln sie Samen aus Tannenzapfen und legen überall Nahrungsdepots im Boden an, die sie nicht alle wiederfinden – der perfekte Samenverteiler.

Nach knapp zwei Stunden und mit reichlich Bergwissen im Gepäck ist schließlich die Mittelalpe erreicht. Um die warme Sonnenterrasse ist der Schnee bereits geschmolzen. Bald beginnt für Wandernde wieder die Zeit der „Big Five“-Entdeckungen.

### Steinadler

Der König der Lüfte beeindruckt mit einer Flügelspannweite von bis zu 220 cm! Elf Brutpaare leben in den Allgäuer Alpen. Um die Adlerhütte im Hintersteiner Tal stehen die Chancen gut, den majestätischen Greifvogel in der Luft zu beobachten.



### Alpenschneehuhn

Der in den Gipfelregionen beheimatete und an karge Verhältnisse angepasste Hühnervogel ist ein Relikt der letzten Eiszeit – seine nächsten Verwandten leben in der Arktis. Im Winter graben sie sich in Schneekammern ein, die sie in 15 Sekunden bauen können.

### Steinbock

Die imposanten Tiere mit ihrem bis zu einem Meter langen Gehörn fühlen sich am Fels im hochalpinen Gelände am wohlsten. Trotz ihres Gewichts von 100 Kilo sind sie dort äußerst trittsicher. Mit etwas Glück kann man Steinböcke bei einer Führung im Rappenalptal in den Felswänden erspähen.



### Gams

Auch Gamsen sind wahre Klettertalente und scheuen keinen noch so steilen Grat. Sie können beachtliche sechs Meter weit und zwei Meter hoch springen. Unterhalb der Besler-Wände am Riedbergpass lassen sie sich gut beobachten.

### Schneehase

Immer perfekt getarnt variiert seine Fellfärbung von grau-braun im Sommer zu weiß im Winter. Die luftgefüllten Haare des Winterfells und die dichte Unterwolle bieten eine optimale Isolation. Kleine Ohren verringern die Wärmeabgabe.





**Prächtig**

Das Rathaus in Memmingen prunkt mit einer beeindruckenden Renaissance-Fassade

# Stadtgeschichten

Freiheitsrechte, Frauenpower und verkaufte Seelen:  
In den schicken Altstädten von Memmingen, Wangen, Kempten  
und Kaufbeuren können Reisende was erleben

Text Kirsten Rick





**Historienfestival**

Alle vier Jahre: „Wallenstein 1630 in Memmingen“

## MEMMINGEN ZU ZWEIT

# Freiheitsrechte und weiße Weihnachten

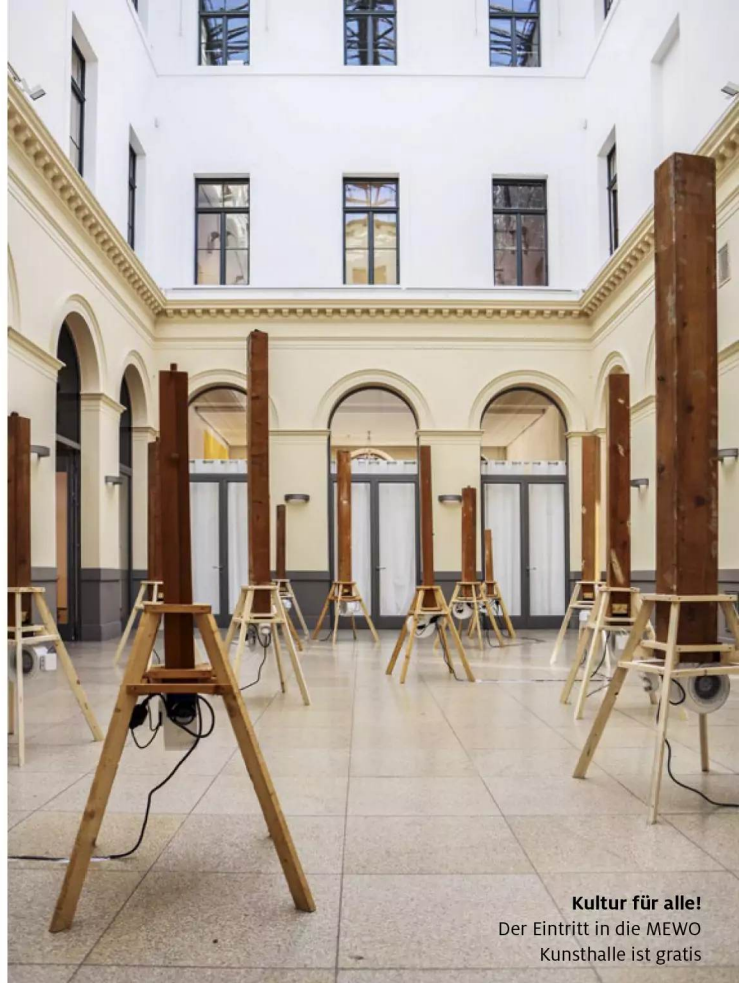
Klaus wollte lieber zuhause bleiben, aber Sabine sprach von Freiheit. Damit meinte sie: Urlaub. Memmingen hatte sie sich ausgesucht, er fand keine Ausrede und kam mit. Die Kühe waren versorgt, die Schweine längst abgeschafft. Er hat Zeit. Beim Bummel durch die pittoreske Altstadt plaudert Sabine munter vor sich hin: „Wusstest du, dass Tolkien für die Figur des Gandalf von einem Memminger Maler inspiriert wurde? Von Josef Madleners ‚Der Bergegeist!‘“ Klaus las weder, noch war er für Malerei zu begeistern, brummt aber vage zustimmend. Sie schlendern an farbenfrohen Häuserfassaden und prächtigen Patriziergebäuden vorbei. Diese Stadt war sehr, sehr reich, das zeigt sie deutlich.

## Bauern, die Freiheit forden

Auf dem Weinmarkt erreichen sie den Freiheitsbrunnen. Da merkt Klaus auf: Aufständische Bauern der Umgebung haben sich 1525 in Memmingen zusammengeschlossen, hier Unterstützung gefunden und eine Flugschrift mit zwölf Forderungen veröffentlicht – ein Manifest der Freiheit. Die Stadt der Freiheitsrechte, das ist Memmingen, von hier aus ging der Geist der Freiheit – dank der Erfindung des Buchdrucks – in die Welt. Nun spürt Klaus es auch, das Gefühl von Freiheit. War es das, was Sabine meinte, als sie den Urlaub vorschlug?

## Ein Bild von Weihnachten

Sabine möchte ins Museum. Klaus kommt mit, es kostet ja keinen Eintritt. Seit Jahren schon ist die Memminger Museumslandschaft für alle kostenlos zugänglich. In der MEWO Kunsthalle begegnen sie wieder den Bildern von Josef Madlener, der nicht nur Tolkien inspirierte, sondern unser Bild von der weißen Weihnacht maßgeblich prägte. Die gemalten Landschaften sind meist tief verschneit, selbst wenn Maria und Josef gerade auf Herbergssuche sind – Bethlehem im Allgäu. Aus einer Tür, einem Fenster leuchtet es warm in die blauweiße Winternacht. Die Motive kommen Klaus bekannt vor. „Haben wir nicht von Tante Hilde solche Weihnachtspostkarten bekommen?“, fragt er. Sabine nickt. „Ja“, sagt sie. „Das muss hier himmlisch sein, wenn Schnee liegt. Denk nur, diese romantischen Weihnachtsmärkte! Dann kommen wir wieder.“ Klaus sagt nichts. Er wird seine Freiheitsrechte noch mal genau studieren.



**Kultur für alle!**  
Der Eintritt in die MEWO  
Kunsthalle ist gratis

**Am Wasser**  
Schön zur Einkehr: die  
Terrassen am Stadtbach







**Alles frisch!**  
Der Wochenmarkt in Wangen  
gilt als einer der schönsten  
in Süddeutschland



**Gut geschützt**  
Die Stadtmauer mit Pulverturm

## WANGEN GENIESSEN

# Originale entdecken und sich vor Brunnen hüten

### Wangen verkauft seine Seele

„Wie das duftet!“, Michaela atmet tief durch die Nase ein, saugt den Geruch von frischem Brot in sich auf. „Herrlich!“ Karen ist noch etwas müde. Im Urlaub so früh aufstehen? „Wir haben doch nur diesen einen Tag auf der Durchreise, den will ich nutzen“, hatte Michaela entgegnet. Ihr erstes Ziel: Fidelisbäck. Die Geschichte der Bäckerei (die älteste in ganz Deutschland) lässt sich bis ins Jahr 1505 zurückverfolgen. Hier werden „Seelen“ gebacken, kleine Brote, von Hand mit Salz und Kümmel bestreut. Jede Seele sieht ein wenig anders aus. Nach dem knusprigen Genuss sind die beiden Freundinnen gestärkt für einen Stadtrundgang.

### Achtung, der Brunnen spuckt!

„Hier gibt es aber viele Brunnen“, fällt Karen auf. Auf fast allen Plätzen plätschert es sanft. Nur der Spuckbrunnen ist tückisch: Er macht ganz absichtlich sein Publikum nass. Karen rettet sich mit einem Sprung zur Seite, Michaela kichert. Nass wurde man früher auch in der Badstube. Die alten Gemäuer aus dem 14. Jahrhundert und die originale Einrichtung sind gut erhalten. Karen und Michaela flanieren durch das Kreuzgewölbe, das auf vier Rundsäulen ruht, und verschaffen sich einen Eindruck von der Badekultur des Mittelalters. „So sah also Wellness aus“, sagt Michaela. „Die Menschen im Mittelalter haben sich weit mehr um ihre Körperhygiene gekümmert als zum Beispiel im 18. Jahrhundert“, weiß Karen.

### Hier wurde das Spaghetti-Eis erfunden

Dann gönnen sie sich noch ein weiteres Wangener Original: ein Spaghetti-Eis. Das wurde angeblich hier im Eiscafé Capri erfunden. Am Tisch geraten sie sofort in ein kleines „Schwätzle“ darüber. Die Wangener rutschen zusammen, machen Platz für die Gäste. Sind die wirklich nur auf der Durchreise? Nach Italien? Das kann nicht sein! „In Wangen bleibt ma hange“ sagt man. Wer einmal dort war, durch die bunte, lebendige Altstadtkulisse flaniert und dem Wildfluss Argen in die weiten Hügelmeeere gefolgt ist, der kommt immer wieder, heißt es. Und italienischen Charme hat Wangen nun reichlich! „Auf der Rückreise“, verspricht Michaela, „machen wir hier wieder Halt. Vielleicht ein paar Tage länger.“



### Erfrischung

Einer von vielen: der Antonius-  
Brunnen am Saumarkt







Wahrzeichen

Die prächtig ausgestattete  
Basilika St. Lorenz thront  
über der Stadt







#### Geheimnisvolle Unterwelt

Der Schaumraum Erasmuskapelle gibt Einblick in die Stadtgeschichte

### KEMPTEN DOPPELT

## Doppelt hält besser – und auch sehr lange

„Zwei Städte zum Preis von einer!“, behauptet Heinrich. „Nun gib mal nicht so an“, weist Helmut seinen Bruder zurecht. „Guck doch mal genau hin!“, sagt Heinrich. Die beiden Brüder schlendern gemeinsam mit ihren Ehefrauen durch Kempten, die Doppelstadt, die bis weit ins 19. Jahrhundert zweigeteilt war. Die ehemalige Reichsstadt Kempten und das Fürststift Kempten mit eigenem Stadtrecht im Westen waren durch eine hohe Stadtmauer getrennt. Zwei Rivalen – ein bisschen wie die Brüder. In der Altstadt und früheren Reichsstadt findet man ältere Bauwerke als in der barockgeprägten Neustadt, dem früheren Fürststift.

#### Die älteste Stadt Deutschlands?

„Kempten ist übrigens die älteste Stadt Deutschlands“, behauptet Helmut, der selbst der Ältere ist. „Eine ehemalige Kelten- und Römersiedlung.“ – „Nee, Trier ist älter“, hält Heinrich dagegen. Wahr ist: Kempten streitet sich mit Trier und Augsburg um diesen Titel, so wie die Brüder sich nach jedem Skatspiel. Sie sollten doch milder werden im Alter, finden ihre Frauen. Doch da denken die Herren gar nicht dran. Sie sehen sich die Stadtgeschichte an, die im unterirdischen Schaumraum der Erasmuskapelle multimedial erzählt wird. Ihre Frauen gehen lieber an der Iller spazieren, bestaunen die Prunkräume der Residenz und genießen das italienische Flair in den Gassen und auf dem Rathausplatz.

#### Ein Haus für den Müßiggang

Ein Haus mit einer rosa Fassade spricht sie besonders an: das Müßiggengelzunfthaus. Eine Vereinigung wohlhabender Privaters, im Volksmund „Müßiggänger“ genannt, hat es über Jahrhunderte als Ort der Zusammenkunft betrieben. Heute ist „Der Salon“ mit einem Kulturprogramm darin, sie besorgen sich vier Karten für den Abend. „Eine Müßiggängerzunft, das wäre das Richtige für mich gewesen“, seufzt Helmut. „Ach was“, meint Heinrich, „da hätten wir uns den ganzen Tag nur gestritten!“ Er lächelt und legt den Arm um seinen Bruder.



**Sonnenplatz**  
Vor dem Rathaus  
sitzt es sich gut



**Stadtleben**  
Der Hildegardplatz  
mit Wochenmarkt





**Unterwegs**  
Im Sommer werden geführte Wanderungen auf dem Crescentia-Pilgerweg angeboten



**Beschwingt**  
Drei Frauen gestalten den „Erstischen Brunnen“



**Perle im Grünen**  
Kaufbeuren gilt als das „Tor zum Allgäu“

## KAUFBEUREN WEIBLICH

# Mit Freundinnen in der Schmuckstadt

### Kaufbeuren, die Stadt der Frauen

„Seit über 750 Jahren leben hier Frauen!“, ruft Carolin vor dem Crescentiakloster, breitet die Arme weit aus und dreht sich um sich selbst. Sie hat den jährlichen Freundinnen-Trip für Barbara, Verena, Gabi und sich selbst organisiert. „Warum Kaufbeuren?“, fragte Barbara. „Wie bist du denn darauf gekommen?“ – „Kaufbeuren ist eine Frauenstadt“, entgegnete Carolin. Und das möchte sie ihren Freundinnen nun beweisen. Erste Station: die Urzelle Kaufbeurens, das Crescentiakloster mitten in der historischen Altstadt. Der Klostergarten ist ein stiller Rückzugsort, die Gedenkstätte im Kloster erinnert an eine außergewöhnliche Frau: Crescentia. Carolin erzählt: „Das Edelfräulein Anna vom Hof gründete hier im Jahre 1150 eine Frauengemeinschaft, die sich 1315 dem Franziskanerorden anschloss. Neben Anna vom Hof ist das zweite wichtige Mitglied des Klosters Crescentia Höss, die im Jahr 1703 aufgenommen wurde, im Jahr 1900 in Rom selig- und im Jahr 2001 heiliggesprochen wurde. Eine Heilige!“

### Tochter der Stadt

Im Stadtmuseum begegnen die Freundinnen einer weiteren bedeutenden Frau: Sophie von La Roche (1730–1807). Die Schriftstellerin und Salonnière gilt als erste finanziell unabhängige Berufsschriftstellerin in Deutschland. La Roche war Herausgeberin und Autorin der ersten deutschen Frauenzeitschrift „Pomona“.

### Zahlreiche Schmuckateliers

Nach so viel Geschichte bummeln die Freundinnen über die zentrale Prachtmeile Kaiser-Max-Straße, über idyllische Plätze und durch malerische Gassen. Vor jedem Schmuckladen bleiben sie stehen, in die meisten gehen sie hinein. Und das sind einige! Kaufbeuren gilt als Schmuckstadt. An der Berufsfachschule für Glas und Schmuck (übrigens die einzige in Deutschland) werden Gold- und Silberschmiede ausgebildet, die Stadt stellt den jungen Kunsthandwerkern günstige Flächen in der historischen Altstadt zur Verfügung. In den Ateliers wird gewerkelt, es funkelt und glitzert – und die Freundinnen finden schicke handgemachte Souvenirs. Kaufbeuren ist die Stadt der Frauen, da stimmen sie Carolin zu.





### Einladende Gassen

Auf holprigem Pflaster durch die sehenswerte Altstadt





**Panoramarunde**

Autorin Barbara Esser und  
Coachin Franziska Driendl beim  
achtsamen Langlaufen unterhalb  
von Schloss Neuschwanstein



# Nur die Ruhe

Auf der Schwangauer Rundloipe im Ostallgäu entfaltet sich die kontemplative Kraft des Langlaufens aufs Allerfeinste – vor allem unter achtsamer Anleitung. Wir haben es ausprobiert

**Text** Barbara Esser **Fotos** Quirin Leppert





## Wer in die Natur eintaucht, kennt diesen Relax-Effekt. Er ist sogar messbar: Blutdruck und Puls sinken bereits nach wenigen Minuten

Schon mal an einer Weißtanne geknabbert? Nein? Es ist, so viel sei verraten, einen Versuch wert. Sie werden sich über die Geschmacksexplosion auf Ihrer Zunge wundern. Genau darum soll es heute auf dieser Runde durch das Ostallgäu gehen: das Erleben von Staunenswertem und Wundervollem mit allen Sinnen. Ich habe mich mit der ehemaligen Profisportlerin Franziska Driendl zu einer Langlaufrunde verabredet. Unterhalb des ikonischen Schlosses Neuschwanstein wollen wir unsere Spuren durch das Winterweiß ziehen und dabei in einen anderen Bewusstseinszustand finden, durch Spüren, Innehalten, Atmen und eine kontemplative Art der Bewegung.

Franziska, die alle nur Franzi nennen, kann das gut. Die 36-Jährige unterrichtet seit vielen Jahren Yoga und arbeitet als Mentorin für mentale und emotionale

Gesundheit und Burnout-Prävention. Sie weiß, wie man zur Ruhe kommt – und wie segensreich sich die Natur dabei auswirkt. „Ich bin ein echter Naturmensch“, sagt sie mir zur Begrüßung und strahlt aus ihren seeblauen Augen. Im Winter kann man die gebürtige Schwangauerin oft durch die weiße Landschaft marschieren sehen. Auf Tourenski die Berge hinauf, zu Fuß auf dem Weg durch den Wald oder eben auf Langlauf-Skiern, so wie heute. Für uns hat sie ihre Hausroute ausgewählt, die Schwangauer Rundloipe. Auf gut elf Kilometern führt die Langlauf- und Skatingstrecke durch die verschiedenen Ortsteile von Schwangau, durch Waltenhofen nach Brunnen, weiter bis zum Tegelberg, vorbei an den Königsschlössern Neuschwanstein und Hohenschwangau, durch Horn und Alterschrofen und zurück in Richtung Waltenhofen. Wir wollen sie noch durch die Schwansee-Runde ergänzen. „Diesen

See musst du einfach gesehen haben“, sagt Franzi, die dort gern ins Wasser springt, im Winter auch nach Aufbrechen der Eiskruste. Er ist einer ihrer Lieblingsorte.

### Entspannung am Schwansee

Wir spüren locker los und nehmen Kurs auf den Schwansee. Franzi hat ein gemütliches Tempo. Sie könnte auch anders. Früher hat sie im Nachwuchskader Langlaufsport betrieben, bis eine Knie-OP mit 17 ihre Karriere als Leistungssportlerin beendete, bevor diese richtig begonnen hatte. Damals sei sie in ein Loch gefallen, erzählt sie, als wir nebeneinander dahingleiten. Und habe sich durch allerlei mentale Techniken und viel „Bodywork“ aus diesem befreit. Heute hilft Franziska Driendl Menschen durch Atemtechniken, Coaching und Körperarbeit, ihre jeweiligen Themen aufzulösen. „Die Atmung spielt dabei eine große Rolle“, sagt sie. Am Schwansee schnallen wir die Skier ab und stapfen auf den verschneiten Holzsteg, der in das zugefrorene Wasser ragt. Kein Wunder, dass dies einer ihrer Lieblingsplätze ist, ein Ort von fast entrückter Schönheit. Franzi lässt mich die Augen schließen und leitet mich in der sogenannten Box-Atmung an. Man atmet auf vier Takte langsam ein, hält den Atem für vier weitere Schläge an, atmet vier Schläge aus und hält wieder vier Atemzüge die Luft an. Das lange Ausatmen aktiviert den Parasympathikus, der die Entspannung fördert. An meiner Fitness-Uhr kann ich sofort ablesen, dass sich mein Puls verlangsamt hat.

Wer in die Natur eintaucht, kennt diesen Relax-Effekt. Er ist sogar messbar: Blutdruck und Puls, das fanden Studien heraus, sinken bereits nach wenigen Minuten. Die Atmung wird tiefer. Auch das Stresslevel sackt ab, das lässt sich durch Messung des Stresshormons Cortisol belegen. Umweltpsychologen bezeichnen dieses Phänomen als „Being away“: Unsere Konzentrationsfähigkeit, auch das ist wissenschaftlich

### Und Luft holen

Die richtige Atmung fördert die Entspannung







**Platz an der Sonne**  
Auf der Reith-  
Alpe gibt es heißen  
Tee von Franz



**Natur spüren**  
Moos ist weich – und  
ein Tannenzweig ent-  
faltet Aroma-Wucht



**Achtsamkeitsmoment**  
Mein Freund, der Baum  
– eine Umarmung  
tut erstaunlich gut



## Der Alltagslärm ist fern, Stille umfängt uns, nur unterbrochen von dem Geräusch unserer dahingleitenden Skier



### Die Kraft der Natur

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Berglandschaften erforscht Dr. Arnulf Hartl von der Privatuniversität Paracelsus in Salzburg seit vielen Jahren. Ein wichtiger Faktor dabei ist das sogenannte Mikrobiom – winzige Organismen wie Pilze und Sporen, aber auch Pflanzenduftstoffe, die im Wald vielfältiger sind als in der Stadt, und in den Bergen durch die verschiedenen Höhenlagen noch einmal mehr. Unter anderem über Haut und Atmung stehen wir in einem permanenten mikrobiologischen Austausch mit der Umgebung, wovon unser Immunsystem profitiert. Die Effekte sind messbar: Studien belegen, dass z. B. Entzündungsparameter bereits nach einem aktiven einwöchigen Urlaub in den Bergen deutlich sinken. Auch die Psyche profitiert. Wir kommen im Wald zur Ruhe und können uns physiologisch besser entspannen, weil die Natur uns weniger stark fordert als z. B. Städte.

erwiesen, erholt sich besonders gut in Landschaften, die uns faszinieren und zugleich ein Gefühl von Alltagsferne geben. Damit wir sie als Raum zum Reflektieren nutzen können, müssen wir sie als harmonisch und geordnet erleben, haben Forscher herausgefunden.

Die Landschaft des Allgäus ist wie geschaffen dafür. „Mir geht hier jedes Mal das Herz auf“, sagt Franz Driendl. Morgens falle ein fast mystisches Licht auf die Ebene, und gerade im Winter sei man hier oft ganz für sich. Uns begegnen nur ein paar vereinzelte Hundespaziergänger. Der Alltagslärm ist fern, Stille umfängt uns, nur unterbrochen von dem Geräusch unserer dahingleitenden Skier – und ab und an einem explosiven Lachen Franzis, die eine ansteckende innere Freude verströmt. In kontemplativem Gleichklang der Bewegungen durchmessen wir die weiße Kullisse, halten hier und da, um uns an dem Anblick der Landschaft zu laben – oder das

über allem thronende Schloss Neuschwanstein zu bestaunen, das sich immer wieder aus anderen Blickwinkeln präsentiert.

Kein Wunder, dass man sich an dieser Szenerie nicht sattsehen kann. „Natur“, sagt Franz, die auch Coaching-Sessions gerne ins Freie verlegt, habe einen „erdenenden Effekt. Man kommt schneller in Verbindung mit sich selbst.“ Weil Natur einen inneren Raum für Reflexionen öffne, könne sie dazu beitragen, die Perspektive zu ändern.

### Knabbern am Tannenzweig

Gut eine Stunde sind wir nun unterwegs, unterbrochen von einigen Achtsamkeitsmomenten des Innehaltens und Spürens, Moos streicheln, Zapfen tasten, Gräser auf der Haut kitzeln lassen. Die Hälfte der Schwangau-Runde liegt hinter uns, Zeit für eine Pause. Am Fuß des Tegelbergs steuert Franz die Reith-Alpe an, eine malerisch gelegene Hütte, die sie mit ihrem Mann und dessen Cousin im Sommer bewirtschaftet. Jetzt sind die Fensterläden geschlossen, vor der Hütte finden wir auf einer Holzbank Platz und packen den mitgebrachten Proviant aus. Bevor wir diesen verzehren, zieht Franz einen kleinen Weißtannenzweig aus ihrer Jackentasche und hält ihn mir hin. „Beiß mal drauf“, sagt sie und schnappt sich selbst einen zweiten. „Das schärft den Sinn.“ Ich knabbere skeptisch auf den zarten Nadeln herum. Einen Moment passiert nichts, dann entlädt sich die Aroma-Wucht der ätherischen Öle. Ein echter Sinnen-Kick. Das anschließende Käsebrod allerdings mundet dann doch mehr. Unterfüttert mit all den erlebten achtsamen Momenten und dem spektakulären Ausblick schmeckt es sogar rekordverdächtig gut.



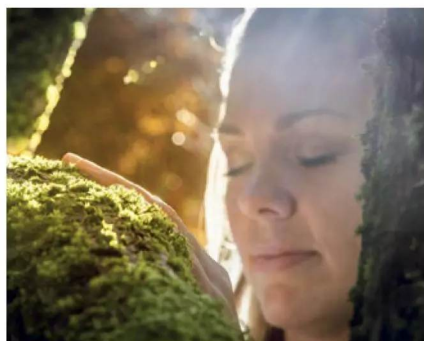
#### Barbara Esser

Die Münchner Journalistin genoss das erste Mal in ihrem Leben einen Weißtannenzweig. „Ein Sinnen-Kick“





## Freunde, die auf dich warten. Wunder. Wald. Allgäu.



Warum verändert sich unser Atem, wird tief und erfüllend, sobald wir in einen Wald kommen? Warum verlangsamt sich unser Schritt, wenn wir einem Waldpfad folgen? Warum bleiben wir manchmal stehen, schauen versunken in die Äste und Blätter der Bäume, durch die das Sonnenlicht flirrt? Weil uns der Wald den Raum bietet. Hier lassen wir den Alltag hinter uns. Und dem Wald gelingt dabei ein besonderes Kunststück – er lässt uns empfindsam sein und stark gleichermaßen. Der Wald als Kraftort. Die Bäume sind unsere Freunde.

Mehr als ein Drittel der Gesamtfläche des Allgäus besteht aus Wald. Es sind einzigartige Gemeinschaften, die ihr hier antreffen könnt: ehrwürdige Eichenwälder, lichtdurchflutete Buchenwälder, magische Auwälder, mystische

Moorwälder, markante Bergwälder, faszinierende Urwälder, und überall könnt ihr besonderen Baum-Charakteren begegnen. Es hat etwas, sich einfach mal einen Moment zu ihnen zu setzen. Was hat dieses Wesen wohl erlebt? Wie viele Menschen haben schon ihre Hand auf die Rinde gelegt? Was sagt uns diese Begegnung?

Wenn es heute heißt, wir sollten mehr in Resonanz sein, dann geht es dabei auch um unsere Beziehung zur Natur. Wenn in Resilienz das Potential steckt, eine Stärke zu entwickeln gegen die Herausforderungen unserer Zeit, dann helfen uns Momente der Einkehr. Für all das braucht es einen Ort. Und im Allgäu findest du eine grandiose Vielfalt an Wäldern, die sich dir als Ort anbieten. Vorbehaltslos. Du musst nichts mitbringen, keine ungewöhnlichen Fähigkeiten besitzen. Du musst nur du sein. Und da sein.

Auf [allgaeu.de](http://allgaeu.de) erzählen wir dir viel über die Waldgemeinschaften, mit denen wir uns den Lebensraum Allgäu teilen. Und wir stellen dir einige der Menschen vor, die unseren Zugang zu diesen vertiefen: die Sagenzählerin Bärbel Bentele, den Förster Hubert Heinl, die Kräuterfrau Bettina Höcker, die Waldbademeisterin Claudia Ziegler, den Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl und viele andere. Sie machen uns neugierig auf unsere langjährigen Freunde, die Bäume – und das Wunder Wald im Allgäu.



Selbstverständlich kannst du dir die Wälder des Allgäus selbst erschließen.

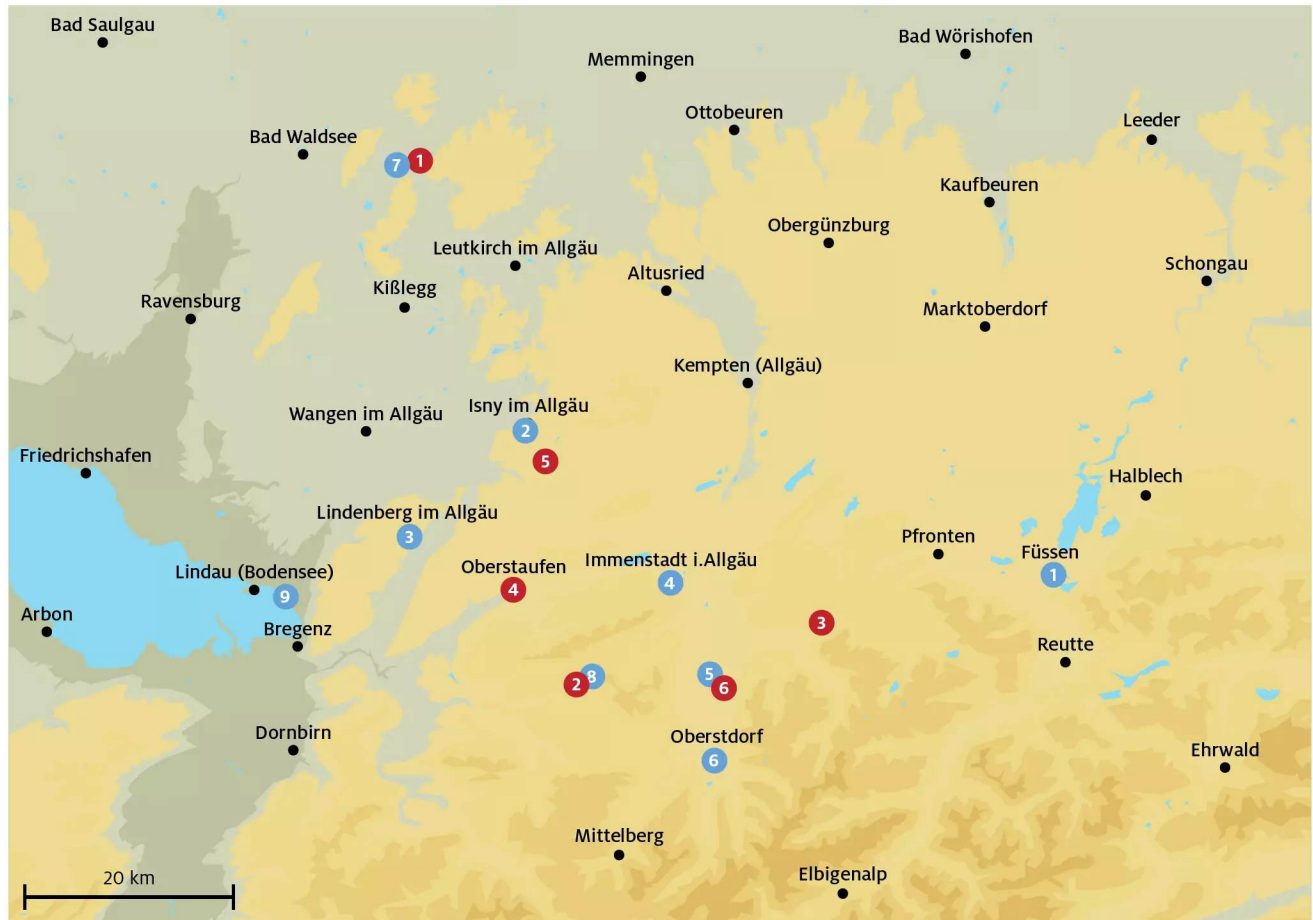
Unser Waldkompass hilft dir dabei. Auf unserer Website stellen wir dir zudem die schönsten Wälder vor, diverse Baum-Charaktere und einige der besonderen Menschen im Allgäu, die ihre Liebe für diesen Lebensraum mit dir teilen.

Wunder. Wald. Allgäu.  
[wald.allgaeu.de](http://wald.allgaeu.de)



# NAVIGATOR Achtsamkeit

Von entschleunigenden und sinnstiftenden Naturerlebnissen bis zum Yoga-Retreat oder Moorbad im Gesundheitsresort: Unter dem Motto Achtsamkeit gibt es im Allgäu ein breit gefächertes Angebot



## HIGHLIGHTS

Achtsamkeit hat viele Facetten und bedeutet mehr als nur Erholung und Entspannung im Wellnesshotel. Es geht um tiefergehende Momente, um spürbare Entschleunigung und sinnstiftende Erlebnisse, die Körper und Seele stärken. Das können bewusste Wanderungen sein, Meditations- und Bewegungsformen wie Yoga, Bogenschie-

ßen und Qigong, das Erleben von authentischen Traditionen und Ritualen oder das intensive Spüren der Elemente wie Wasser und Erde, etwa bei einem gesundheitsfördernden Moorbad.

### 1 Yoga & mehr mit Franziska Driendl

An besonderen Orten rund um Füssen und Schwangau bietet die Yogalehrerin und Mental-Coachin Franziska Driendl

Yoga-Retreats in verschiedenen Hotels an. Sie sind für alle Leistungslevels und Vorkenntnisse geeignet. Neben Yogahaltungen und Atemübungen kommen auch Meditation und ätherische Öle zum Einsatz.

🌐 [franziskadriendl.de](http://franziskadriendl.de)

### 2 Waldbaden

Schon Hildegard von Bingen wusste: „Geh einfach ins Grün des Waldes und du wirst Hei-

lung erfahren, allein indem du dort bist und atmest.“ Auf geführten Wanderungen lässt sich die Energie und Kraft der Bäume erspüren, z. B. in Isny oder Heimenkirch.

🌐 [westallgaeu.tramino.de/kraeuterveranstaltungen](http://westallgaeu.tramino.de/kraeuterveranstaltungen)

### 3 Kräuter-Workshops

Der Verein Allgäuer Kräuterland widmet sich dem uralten Brauchtum und dem Wissen





**Heilkraft der Alpen** Wie sich die Natur der Alpen positiv auf Körper und Geist auswirkt, legen Arnulf Hartl und Co-Autorin Christina Geyer wissenschaftlich fundiert dar. 224 Seiten, 22 €, [beneventopublishing.com](http://beneventopublishing.com)

über heimische Wildkräuter. Es werden verschiedene Kurse wie Wildkräuterführungen, das Herstellen von Kräutersalben oder Räuchern angeboten.  
 ☉ [allgaeuer-kraeuterland.de](http://allgaeuer-kraeuterland.de)



#### 4 Bergwaldprojekt

Wer sich aktiv für den Erhalt der Allgäuer Bergwälder einsetzen möchte, kann sich im Oberallgäu z. B. im Naturpark Nagelfluhkette an der Biotoppflege für das Auerhuhn, an der Pflanzung und Pflege von Bäumen oder an der Wiedervernässung von Hochmooren beteiligen.

☉ [bergwaldprojekt.de](http://bergwaldprojekt.de)

#### 5 Bogenschießen

Das langsame Spannen der Sehne, die Ruhe und Konzentration beim Zielen, die Dynamik, wenn die Hand den Pfeil fliegen lässt – Bogenschießen begeistert die Menschen seit Jahrtausenden. In Bolsterlang kann man den kontemplativen Sport unter Anleitung eines Trainers auf dem Bogenparcours ausprobieren.

☉ [hoernerdoerfer.de/bogenschiessen](http://hoernerdoerfer.de/bogenschiessen)

#### 6 7 Wildniskurse

Besonders für Familien mit Kindern sind die Wildniskurse von „Out of Bounds“ in Oberstdorf

und „Nattera Waldcamp“ in Bad Wurzach ein echtes Abenteuer. Der achtsame und respektvolle Umgang mit der Natur steht neben der Vermittlung von jahrtausendealtem Wissen von Naturvölkern im Fokus, etwa wie man Schnüre aus Pflanzenfasern herstellt oder im Wald Essbares sammelt.

☉ [outofbounds-oberstdorf.de](http://outofbounds-oberstdorf.de)  
 ☉ [nattera-waldcamp.de](http://nattera-waldcamp.de)

#### 8 Kraftorte

Ein jahrhundertealter Baum, ein magischer Auwaldsee, eine mystische Moorlandschaft ... An besonderen Orten kommt man zur Ruhe und erlebt die Natur als Quelle für neue Energie. Solche Kraftorte gibt es viele im Allgäu, etwa die 1500 Jahre alte Eibe von Balderschwang.

☉ [kraftorte.allgaeu.de](http://kraftorte.allgaeu.de)

#### 9 Samstagspilgern

Wer pilgert, bricht auf und lässt Dinge zurück, er wandelt sich, geht auf Spurensuche und konzentriert sich auf das Wesentliche. Beim kostenlosen Angebot des Samstagspilgers im Westallgäu und der Ferienregion Allgäu-Boden-see gibt es meditative Impulse von den Wegbegleitern wie auch Zeiten des Schweigens.

☉ [westallgaeu.de/samstagspilgern](http://westallgaeu.de/samstagspilgern)

### ÜBERNACHTEN

#### 1 feelMOOR Gesundresort

Das Hotel in Bad Wurzach überzeugt mit modernem Interieur, gesunder Vitalküche und einer ganzheitlichen

Gesundheitsphilosophie, die von der Diagnostik bis hin zur therapeutischen Intervention durch das 31-köpfige Ärzte-, Pflege- und Therapeutenteam reicht. Im Thermalbad gibt es Anwendungen wie Moorbäder und medizinische Massagen.

☉ [feelmoor.de](http://feelmoor.de)



#### 2 Hubertus Mountain Refugio

Eingebettet in einem Hochtal liegt das Hubertus auf gut 1000 Metern Höhe in Balderschwang. Direkt vor dem Haus startet der Einstieg in gespürte Loipen. An Auszeit-Suchende sind die „HolisticLife“-Angebote des Hotels adressiert, etwa eine viertägige ayurvedisch basierte Reise zu sich selbst mit verschiedenen Anwendungen, Workshops, Kochschule.

☉ [hotel-hubertus.de](http://hotel-hubertus.de)

#### 3 Alpin Chalets

Das exklusive Chaletdorf in Bad Hindelang ist ein Rückzugsort zum Krafttanken. Die gemütlichen und modernen Chalets im alpinen Stil sind mit Warmwasserzuber, Sauna, Kamin und Weinschrank ausgestattet, das 3000 qm große Alpin-Spa mit Poolbereich und Saunalandschaft im angrenzenden Panoramahotel Oberjoch steht den Gästen zur Verfügung.

☉ [alpin-chalets.de](http://alpin-chalets.de)

#### 4 Rosenalp Gesundheitsresort & Spa

Schroth- und Fastenkuren, Yoga und Meditations-Retreats, Ernährungsberatung und Aktivprogramme gehören zum umfangreichen Gesundheitsangebot des familiengeführten 4-Sterne-Superior-Hotels für Erwachsene in Oberstaufen. Das Spa mit Pools und großzügiger Gartenlandschaft bietet herrliche Aussichten auf die umliegende Allgäuer Bergwelt.

☉ [rosenalp.de](http://rosenalp.de)

#### 5 Naturlandhaus Krone

Kleines, aber feines Biohotel in Maierhöfen mit hochwertiger, auch vegetarischer Allgäuer Küche, vorwiegend mit Zutaten aus heimischer Landwirtschaft. Das vielseitige Gesundheitsangebot des Hotels umfasst unter anderem Pilates, Faszientraining, Hatha- und Yin-Yoga-Stunden, Wanderungen und Meditation sowie Fastenkuren.

☉ [naturlandhaus-krone.de](http://naturlandhaus-krone.de)

#### 6 Parkhotel Burgmühle

Neben der Erholung im charmananten Parkhotel mit Spa gibt es auch Aktivprogramme wie die Winter-Wander-Wochen mit geführten Schneeschuhwanderungen, die Bikewoche oder Waldläufe mit der Gastgeber-Familie Reinheimer.

☉ [parkhotel-burgmuehle.de](http://parkhotel-burgmuehle.de)

### INFORMATIONEN

Weitere Tipps unter:

☉ [allgaeu.de/achtsamkeit](http://allgaeu.de/achtsamkeit)



Allgäu®

TOPHOTELS

# Finde dein Wohlfühlglück im Allgäu...



## **BAD HINDELANG-OBERJOCH ALPIN CHALET**

### **IHRE LUXUSCHALETS IM ALLGÄU**

Urlaubsglück im Chalet. Kamin mit Kuschelecke & Entspannung im 3000 m<sup>2</sup> großen Alpin-SPA.

08324 9333500 | [info@alpin-chalets.de](mailto:info@alpin-chalets.de)  
[www.alpin-chalets.de](http://www.alpin-chalets.de)

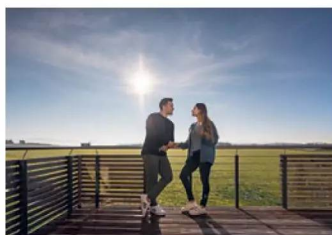


## **BAD HINDELANG-OBERJOCH PANORAMAHOTEL OBERJOCH**

### **EXKLUSIVER RÜCKZUGSORT**

Bester Platz für Genießer in Deutschlands höchstgelegenen Bergdorf. 3000 m<sup>2</sup> Wellness auf 1200m.

08324 93330 | [info@panoramahotel-oberjoch.de](mailto:info@panoramahotel-oberjoch.de)  
[www.panoramahotel-oberjoch.de](http://www.panoramahotel-oberjoch.de)



## **MARKTOBERDORF DAS WEITBLICK ALLGÄU**

### **WOHLFÜHLOASE AM TOR DER ALPEN**

Weitblick-Gefühl: ankommen & sich wohlfühlen! Wellnesshotel mit 2000 m<sup>2</sup> SPA + Inklusivleistungen

08342 41010 | [info@weitblick-allgaeu.de](mailto:info@weitblick-allgaeu.de)  
[www.weitblick-allgaeu.de](http://www.weitblick-allgaeu.de)



## **OBERSTAUFEN ALLGÄU SONNE**

### **5\* SPORT- & WELLNESSHOTEL**

Panorama-Fitnesswelt | Sportprogramm Wellnesswelt mit 2 Innen- & 1 Außenpool Gourmet-Küche

08386 7020 | [info@allgaeu-sonne.de](mailto:info@allgaeu-sonne.de)  
[www.allgaeu-sonne.de](http://www.allgaeu-sonne.de)

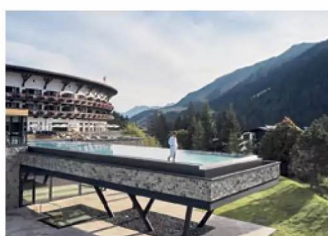


## **FÜSSEN HOTEL SOMMER**

### **URLAUBSGENUSS PUR!**

Entspannt Landschaft entdecken oder im warmen Pool mit Blick auf das Schloss Neuschwanstein erholen.

08362 9147 0 | [info@hotel-sommer.de](mailto:info@hotel-sommer.de)  
[www.hotel-sommer.de](http://www.hotel-sommer.de)



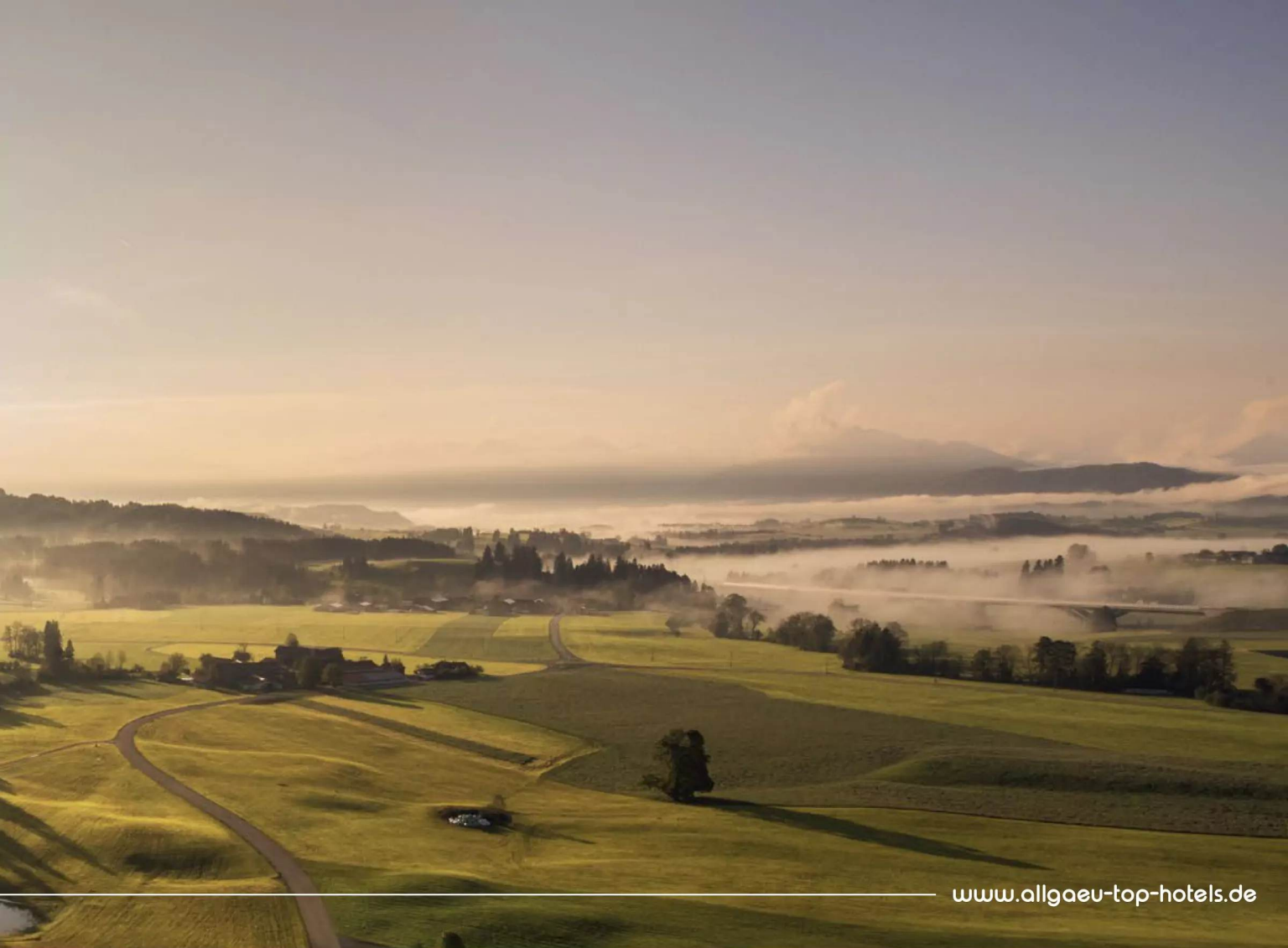
## **HIRSCHEGG / KLEINWALSERTAL IFEN HOTEL KLEINWALSERTAL**

### **SEHNSUCHTSORT IN DEN BERGEN**

Lässiger Lifestyle trifft auf authentische Atmosphäre. Kulinarische Erlebnisse auf Herzklopfmomente.

+43 5517 6080 | [ifen@travelcharme.com](mailto:ifen@travelcharme.com)  
[www.travelcharme.com/ifenhotel](http://www.travelcharme.com/ifenhotel)





[www.allgaeu-top-hotels.de](http://www.allgaeu-top-hotels.de)



**BAD HINDELANG**  
**HOTEL PRINZ-LUITPOLD-BAD**

**URLAUB MITTEN IN DER NATUR**

Traumhaftes Bergpanorama, edles Ambiente, regionale Gerichte & großer Wellnessbereich mit 3 Pools.

08324 8900 | [info@luitpoldbad.de](mailto:info@luitpoldbad.de)  
[www.luitpoldbad.de](http://www.luitpoldbad.de)



**BALDERSCHWANG**  
**HUBERTUS MOUNTAIN REFUGIO**

**RAUFKOMMEN. ZUM RUNTERKOMMEN**

An einem magischen Platz in alpinen Höhen. Um neue Lebensenergien zu wecken. Im Einklang mit der Natur.

08328 9200 | [info@hotel-hubertus.de](mailto:info@hotel-hubertus.de)  
[www.hotel-hubertus.de](http://www.hotel-hubertus.de)



**BALDERSCHWANG**  
**BIO-BERGHOTEL IFENBLICK**

**DAS BIOHOTEL IM ALLGÄU**

Urlaub machen inmitten einer idyllischen Berglandschaft mit Liebe zur 100% Bioqualität.

08328 92470 | [info@berghotel-ifenblick.de](mailto:info@berghotel-ifenblick.de)  
[www.berghotel-ifenblick.de](http://www.berghotel-ifenblick.de)



**HELLENGERST**  
**HANUSEL HOF**

**4-STERNE-SUPERIOR HOTEL**

Klein und fein, mit viel Platz für Entspannung, Genuss und ganz viel familiärer Herzlichkeit!

08378 92000 | [info@hanusel-hof.de](mailto:info@hanusel-hof.de)  
[www.hanusel-hof.de](http://www.hanusel-hof.de)



**OBERSTAUFEN**  
**BAYERISCHER HOF**

**ZENTRAL & RUHIG**

Im Ortskern | Idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in die Natur | Innenpool, Whirlpool & Sauna

08386 4950 | [info@bayer-hof.de](mailto:info@bayer-hof.de)  
[www.bayer-hof.de](http://www.bayer-hof.de)



**OBERSTDORF**  
**ALPE DORNACH**

**ÄPLERCHARME TRIFFT \*\*\*\*HOTEL**

15 exklusive Zimmer & Suiten mit Private Spa, Whirlpool & Restaurant auf 1000 Metern über dem Meer.

08322 6630 | [info@alpe-dornach.de](mailto:info@alpe-dornach.de)  
[www.alpe-dornach.de](http://www.alpe-dornach.de)



SPEZIAL | Wohlfühlhotels

# Schön natürlich

Durchatmen mit traumhaften Ausblicken: Das Allgäu ist von der Natur reich beschenkt. In vielen Hotels ist sie nicht nur Kulisse, sondern sie wird genutzt, damit der Urlaub noch genussvoller und nachhaltiger wird

Text Uwe Killing

**D**ie Waldluft stärkt das Immunsystem und tut unserer Seele gut.“ – Norbert Gürtler, Coach im Haubers Naturresort, gibt sein Wissen gerne und spielerisch weiter. Beim Frühsport durchläuft er mit Hotelgästen drei „Klimazonen“: Bergwiese, Gebirgsbach, Wald. Bei einer Atemübung wird locker zu Ästen gegriffen. Weiter oben zeigt der ehemalige Leistungssportler auf frisch gepflanzte Bäume. Beim Abstieg passieren wir ein Hackschnitzel-Heizkraftwerk, das zu einem Großteil aus der eigenen Forstwirtschaft befeuert wird.

In seinem Wald in der Meerau oberhalb von Oberstaufen hat Hotelier Klaus Hauber einen „Klimapfad“ angelegt. Hier kann man nicht nur fit in den Urlaubstag starten oder ausgiebig waldbaden. Die 2,5 Kilometer lange Route schärft auch das Bewusstsein für die Alpbewirtschaftung mit ihrer jahr-

hundertealten Tradition und für unsere bedrohten Ökosysteme. Das Haubers versteht sich als Rückzugsort, zugleich aber auch als Erholungsraum, in dem Rücksicht auf die Kreisläufe der Natur genommen wird. Im Allgäu ist diese Haltung weit verbreitet.

## Familiär und klimaschonend

Auch ohne eigenen Waldbesitz ist für viele andere Hoteliers die umgebende Landschaft die Kraft- und Inspirationsquelle für eine organische Umwandlung bzw. Optimierung ihrer Betriebe. Hin zum nachhaltigeren Tourismus und klimaschonenden, energieeffizienten Wirtschaften. Dabei ist die Natur des Allgäus das kostbarste Gut für die Zukunft. Tierwohl und Naturschutz, nahe Bauernhöfe, Sennereien und Bio-Manufakturen: Die Stärkung regionaler Lebensmittelproduktion, die anderswo in Deutschland verschwunden ist, hat hier

eine elementare Bedeutung für die Gästeversorgung.

„Die nachhaltige Ausrichtung macht einfach Sinn. Weil es besser schmeckt, schöner duftet und sich rundum wohler anfühlt“, sagt Sybille Wiedenmann, Geschäftsführerin der Allgäu TopHotels. In der privatwirtschaftlichen Interessensgemeinschaft, der größten ihrer Art in Deutschland, haben sich über 80 Anbieter zusammengeschlossen – vom kleinen Alpenhotel bis zum Luxus-Refugium. Das Engagement ist fast überall in einer langen Familientradition verwurzelt. Der Verbund, der eng mit dem Bündnis „Klimaneutrales Allgäu 2030“ kooperiert, ermutigt nachhaltige Projekte, vermittelt Förderungen und hilft beim Wissensaustausch.

Was in allen Häusern zu spüren ist: Das klimafreundliche Allgäu ist zugleich das echte Allgäu.



**BAD HINDELANG / HOTEL PRINZ-LUITPOLD-BAD**

## Ein Königreich der Erholung

Schwefelhaltiges Wasser soll wie Balsam für Haut und Gelenke wirken. Das wusste schon der bayerische Prinzregent Luitpold zu schätzen. Der Monarch, der 91 Jahre alt wurde, suchte das 1864 an einer Quelle errichtete Badehaus im Dorf Oberdorf (Bad Hindelang) oft während seiner Jagdausflüge auf – und ehrte es mit seinem Namen. Die Tradition ist in dem 4-Sterne-Hotel mit seinen Jugendstilelementen in eine vitale Gegenwart geführt worden. Der klimaschonend betriebene Wellnessbereich sorgt für majestätische Entspannung. Die Krönung: der Rundumblick vom beheizten Infinity-Pool auf die Allgäuer Bergwelt.

🌐 [luitpoldbad.de](http://luitpoldbad.de)

**OBERSTDORF / HOTEL KÜHBERG**

## Im Schwebezustand

Bodenständig und leicht: Für Christian Lange, den Küchenchef und jungen Eigentümer des Hotels Kühberg, ist das kein Gegensatz, sondern die Essenz seines Handelns. In seinem feinen Hotel (20 Zimmer) spiegelt sich die enge Verbundenheit mit dem namensgebenden Berg über Oberstdorf wider. Zugleich hat das umweltbewusst erneuerte Haus im modernen Chalet-Stil etwas Luftiges. Und die Küche im Restaurant Augenblick? Man schmeckt die Liebe zur bürgerlichen Allgäuer Küche, und sie schwebt am Gaumen, voller Originalität und Überraschungen. Kurzum: kreative Heimatkost.

🌐 [hotel-kuehberg.de](http://hotel-kuehberg.de)

**OBERSTAUFEN / STARENNEST**

## In der guten Stube

Ferien im Allgäu. Das bedeutete in den Nachkriegsjahren vor allem das Einquartieren auf Bauernhöfen, Zimmer an Zimmer mit der Gastgeberfamilie und dem lieben Vieh. Dieser Geist setzt sich im mehr als 100 Jahre alten, im Laufe der Zeit ausgebauten und modernisierten Starennest im idyllischen Schindelberg (zu Oberstaufen gehörend) fort. Die Holzdecke und der rosafarbene Kamin in der „Alten Stube“ sind bis heute erhalten. Drumherum garantieren die Unterkünfte im nachhaltig bewirtschafteten Haus der Familien Zinth und Leuschen einen entspannten Urlaub. Und wenn es mit den Kindern und Babys raus in die Natur oder zu nahen Aktiv-Erlebniswelten geht, dann dürfte sich auch mancher Erwachsene an frühere unbeschwerte Tage im Allgäu erinnern.

🌐 [starennest.de](http://starennest.de)





## OBERSTDORF / HOTEL OBERSTDORF

## Lebendige Tradition

Die Verbundenheit zu einer Region drückt sich oft in liebevollen Details aus. Wer nach einem sportlichen Tag auf der Piste oder in der Loipe im „Feelgood“-Wellnessbereich des Hotels Oberstdorf relaxt, dem fällt vielleicht die besondere Beschaffenheit der Holzverkleidung auf: Hier wurden Bretter vom alten Bauernhof der Familie Reisgl verwendet. Gleiches gilt für die Zimmer, die an Allgäuer Traditionen anknüpfen und sie zeitgemäß sowie ressourcenschonend weiterführen. Regional hat Vorrang in dem Wohlfühlhotel, das inmitten der an Österreich grenzenden Skisportregion Oberstdorf liegt (130 Pistenkilometer, 75 Kilometer Loipen). Die Kräuter aus dem eigenen Garten bereichern die Menükarte und auch die Cocktails in der Hotelbar. Zweimal wöchentlich versorgt „Kräuterhexe Conny“ die Gäste mit ihrer Kräuterkunde.

🌐 [hotel-oberstdorf.de](http://hotel-oberstdorf.de)

## OFTERSCHWANG / FREISTIL

## Klar im Geschmack

Allgäuer Tradition – neu und naturverbunden interpretiert. Das ist der Freigeist, der in dem kleinen Boutiquehotel im Dorf Ofterschwang überall zu spüren ist. Koch und Hotelier Constantin Kiehne hat das zuvor von seinen Eltern geführte Alpenhotel Dora innen mit viel Holz und dem Blick fürs Wesentliche komplett umgestaltet. 14 Zimmer und Suiten, die nun Alpenklarheit statt Alpenkitsch verströmen. Und diese Haltung setzt sich fort in der Kulinarik, dem Metier von Constantin Kiehne, in dem er zuvor bei angesehenen Köchen gelernt hat, um diese Kenntnisse nun in seine fantasievolle, stark vegetarisch geprägte Neu-Allgäuer Kochkunst einfließen zu lassen (ausgezeichnet mit einem grünen Michelin-Stern).

🌐 [kiehnes-freistil.de](http://kiehnes-freistil.de)



## FÜSSEN / BIOHOTEL EGGENSBERGER

## Die Klimaveränderer

Am Ufer des Hopfensees nahe Füssen wird nicht nur klimapositiv gedacht, sondern seit mehr als 20 Jahren auch konsequent gehandelt. Seit der Hotelier Andreas Eggenberger 2002 die Zertifizierung als erstes Biohotel im Allgäu erhielt, hat er sein Ressort stetig verbessert und dabei bewiesen, dass Komfort und Qualität nicht zu Lasten der Natur gehen müssen. Im Eggenberger nächtigt man in Zimmern mit nachhaltig produzierter Ausstattung, erholt sich bei Wellness- und Gesundheitsangeboten („Alpenkraft-Tage“), genießt die exquisite Regionalküche mit Produkten vom eigenen Biohof. Seit vier Jahren ist das Haus als klimapositiv zertifiziert, es trägt also dazu bei, die Treibhausgase in der Luft zu verringern.

🌐 [eggenberger.de](http://eggenberger.de)

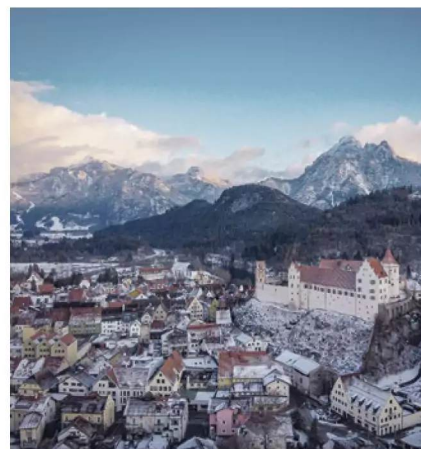




## Rote Wangen: Sanfter Winterzauber im Schlosspark

Huh, poff, knirsch ... mehr Geräusche sind in der verschneiten Landschaft nicht zu hören. „Huh“ beim Ausatmen am Berg, „poff“ bei jedem Schritt mit den Schneeschuhen und „knirsch“, wenn die frische weiße Winterdecke unter den Füßen knarzt. Ach ja, das „Autsch“ nicht zu vergessen, denn bei dieser Aussicht muss man sich irgendwo hineinkneifen: Leuchtende Gipfel, die sich über glitzernde Felder erheben, schneebeschwerte Tannen und Eiskristalle, die durch die Luft wirbeln. Ist das alles echt? Ja, autsch, ist es. Nicht alle Wintertage im Schlosspark sind wie dieser, aber wer so einen schon einmal erlebt hat, will schon gleich gar nicht mehr weg. Zurück in fades Wintergrau, das anderswo den Himmel ziert? Von wegen! Schon allein der Gedanke schiebt einem beim Schneeschuhwandern ganz leicht nach oben und lässt die Wangen ordentlich glühen, zum Beispiel beim Weg auf die Ostlerhütte am Breitenberg in Pfronten oder auf die Alpspitze in Nesselwang. Oben

gibt es dann neben der Aussicht eine andere leckere Belohnung: eine Hütteneinkehr mit Kässpätzlen oder Kaiserschmarren. Wer lieber ohne Mühe auf die Gipfel schwebt, um sich einen Höhenrausch zu holen, nimmt zum Winterwandern die Kabinenbahn hinauf, ebenso in Schwangau, wo es mit Blick auf die Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau zur Bergstation des Tegelbergs geht. Von hier starten zwei präparierte Winterwanderwege – und die Sonnenliegen stehen gleich gegenüber. Wer noch mehr Romantik braucht, gleitet mit dem Pferdeschlitten zur Wildtierfütterung am Bannwaldsee. Einen solchen nutzte auch Märchenkönig Ludwig II., um damit seine Lieblingsjahreszeit zu genießen. Blick auf seine Schlösser haben dort auch Langläufer im Tal. Viele Orte im Schlosspark räumen, walzen und spuren ihre schönsten Wege und Loipen durch die Traumlandschaft, um den sanften Winterzauber erlebbar zu machen. Und danach? Ein Altstadtbummel durch das



romantische Füssen mit seinen bunten Häuserfassaden, prachtvollen Kirchen und einladenden Plätzen. Dort lassen sich in den gemütlichen Cafés kalte Wangen und Zehenspitzen wieder prima aufwärmen.



Der Schlosspark ist einer von neun Erlebnisräumen des Allgäus und mit seinen majestätischen Gipfeln, Seen, Wäldern und sanften Hügeln ein kleines Paradies für Winterschwärmer.  
[www.schlosspark.de](http://www.schlosspark.de)



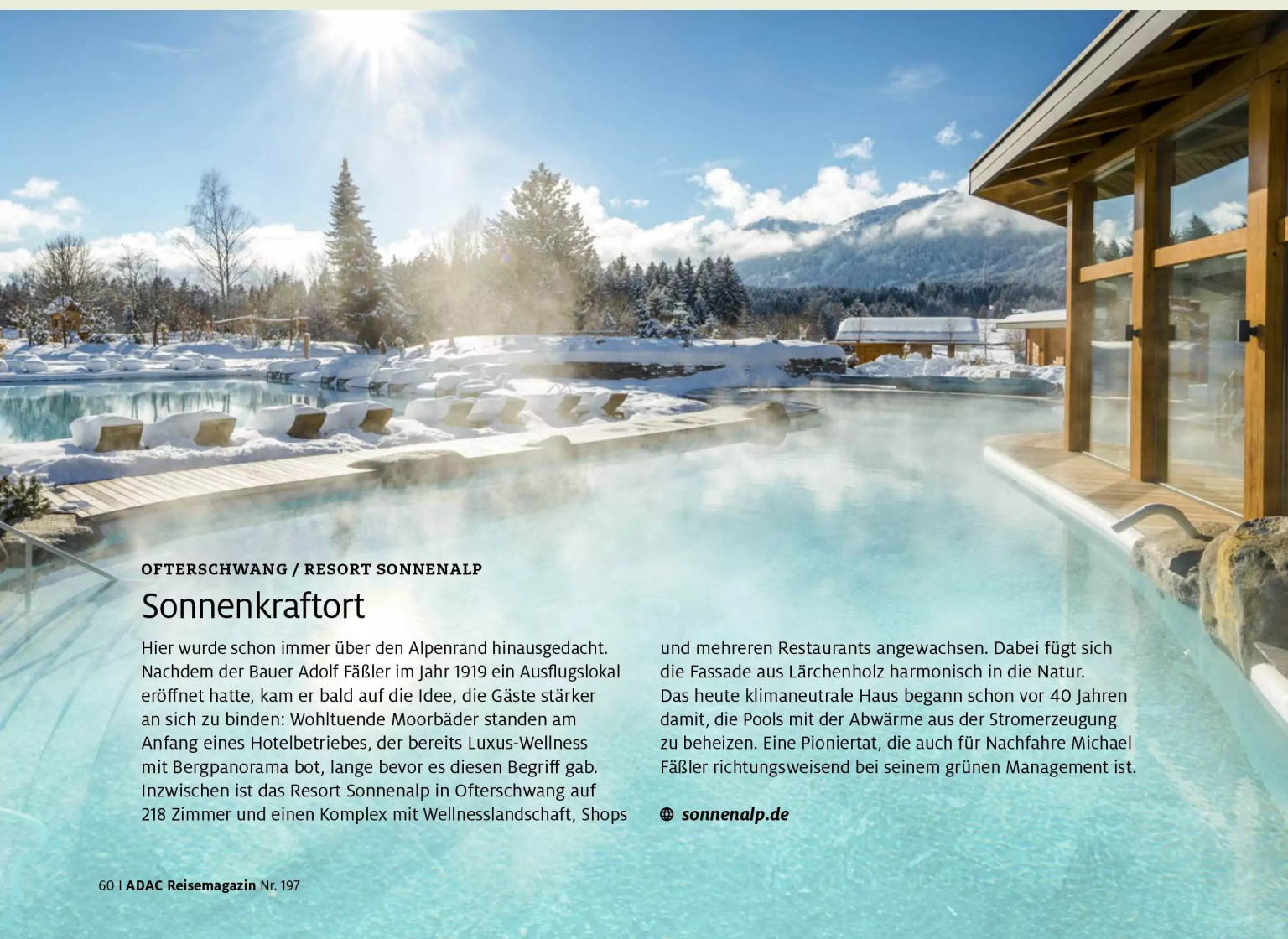


BAD HINDELANG / PANORAMAHOTEL OBERJOCH

## Genuss auf höchstem Niveau

Es gibt wenige Orte, die solch einen grandiosen Rundumblick in die Allgäuer Alpenwelt gewähren. Saftig-grüne Wiesen wechseln mit Waldzungen und den Gipfeln des Iseler Bergkamms. Und im Winter befindet man sich im Oberjoch in einem der schönsten Skigebiete des Allgäus, wo etliche fußnahe Lifte einen erholsamen Aktivurlaub in 1800 Meter Höhe garantieren. Moderne Suiten und luxuriöse Alpin-Chalets mit privater Sauna sowie ein 3000 Quadratmeter großer Wellnessbereich unterstreichen: Im Vier-Sterne-Superior-Haus wird großzügig und naturverbunden entschleunigt („Zirben-Honig-Bad“). Und ebenso genossen: Das kulinarische Angebot umfasst die Gourmet-Küche im Panoramarestaurant, wo feine regionale Erzeugnisse verarbeitet werden, bis zu dem im Chaletdorf gelegenen Zwölfhundert NN, das sich „das höchstgelegene Steakrestaurant Deutschlands“ nennt.

🌐 [panoramahotel-oberjoch.de](http://panoramahotel-oberjoch.de)



OFTERSCHWANG / RESORT SONNENALP

## Sonnenkraftort

Hier wurde schon immer über den Alpenrand hinausgedacht. Nachdem der Bauer Adolf Fäßler im Jahr 1919 ein Ausflugslokal eröffnet hatte, kam er bald auf die Idee, die Gäste stärker an sich zu binden: Wohltuende Moorbäder standen am Anfang eines Hotelbetriebes, der bereits Luxus-Wellness mit Bergpanorama bot, lange bevor es diesen Begriff gab. Inzwischen ist das Resort Sonnenalp in Ofterschwang auf 218 Zimmer und einen Komplex mit Wellnesslandschaft, Shops

und mehreren Restaurants angewachsen. Dabei fügt sich die Fassade aus Lärchenholz harmonisch in die Natur. Das heute klimaneutrale Haus begann schon vor 40 Jahren damit, die Pools mit der Abwärme aus der Stromerzeugung zu beheizen. Eine Pioniertat, die auch für Nachfahre Michael Fäßler richtungsweisend bei seinem grünen Management ist.

🌐 [sonnenalp.de](http://sonnenalp.de)



**OBERSTAUFEN / RESORT BERGKRISTALL**

## Intensive Frische

Schöne Momente festhalten zu wollen, ist ein menschliches Urbedürfnis. Auf dem weitläufigen Areal des Resorts Bergkristall kommt einem die einzigartige Natur des Westallgäuer Voralpenlands nicht nur sehr nah. Sie wird auch großzügig gerahmt, etwa beim Blick aus einer Suite auf den erhabenen Gipfel des Oberstaufener Hochgrats oder aus dem Saunafenster, vor dem in der Dämmerung die Hirsche des hoteleigenen Wildgeheges vorbeischreiten. Der visuellen

Schönheit der Natur wohnt auch eine innere Kraft inne. Diese in ihrer ganzen kristallklaren Reinheit hervorzurufen, ist das Anliegen der Familie Lingg: von den Zimmern, die sich farblich wie bei der Materialwahl zurücknehmen, über die SPA-Landschaft mit ihren Naturanwendungen und erfrischenden Bädern bis zur gesunden wie genussvollen Bioküche.

🌐 [bergkristall.de](http://bergkristall.de)

**FÜSSEN / HARTUNGS HOTELDORF**

## Familiäre Gemeinschaft

Wie beschreibt man Dorfglück? Die Wege sind kurz, die Luft ist sauber, jede Jahreszeit zeigt ihre besonderen Reize. Aus nächster Nähe sieht man die Kühe grasen, deren Fleisch irgendwann im Landgasthof auf den Tisch kommt. Am schönen Hopfensee, das Schloss Neuschwanstein in Sichtweite, können die Gäste in Hartungs Hoteldorf diese ertümlichen Privilegien genießen. Den unterschiedlich großen Alpenhäusern ist ein Landwirtschaftsbetrieb angeschlossen. Hackschnitzelheizung und Solaranlage sorgen für klimafreundliches Wirtschaften. Auszeit an einem der schönsten Flecken des Allgäus – im Sommer wandernd oder im Winter aktiv im Schnee. Die Dorfgemeinschaft eignet sich besonders für Familienaufenthalte. Das Freizeitangebot ist groß. Hotelier Franz-Josef Hartung sorgt als Metzger und Jäger für die Eigenversorgung und regionale Frische. Was für ein Glück!

🌐 [hartungs-hoteldorf.de](http://hartungs-hoteldorf.de)



## SCHWANGAU / DAS RÜBEZAHL

## Wie im Märchen

Über dem Luftkurort Schwangau thront eine Legende – das vom Bayernkönig Ludwig II. erschaffene Neuschwanstein. Am idyllischen Ortsrand, nah am Forggensee, trifft das Märchenschloss auf Rübezahl, den Berggeist des fernen Siebengebirges. Das gleichnamige Hotel kam Ende der 1950er-Jahre zu seinem Namen, nachdem eine aus Schlesien kommende Familie die kleine Herberge übernommen hatte. Nun ist schon die dritte Generation der Familie Thurm dabei, die sagenhafte Verbindung aus der Natur des Allgäuer „Königswinkels“ und einem Ort für tiefenentspannte und zugleich noble Auszeiten weiter auszubauen. Das geschieht mit viel Herz, Umweltbewusstsein und dem Gespür für nachhaltigen Genuss, der auch im Zirbenholz-verkleideten Gastraum des Gourmetrestaurants Gams & Gloria mit seinem Küchenchef Erik Wendt zelebriert wird. Das Rübezahl – ein Märchen auf der Höhe der Zeit.

🌐 [hotelruebezahl.de](http://hotelruebezahl.de)



## GUNZESRIED-OFTERSCHWANG / BERGHOF

## Kleines Paradies

Für die ersten Schritte in der Bergwelt, ob sie sich sonnenbeschienen oder schneegezungert zeigt, ist dieser Ort ein Paradies. Im Allgäuer Berghof muss man nur vor die Tür seines Apartments oder des eigenen Chalets treten, um gleich am Ofterschwanger Horn loszukraxeln oder im Winter mit dem Schlitten oder auf Bambini-Ski den Hang herunterzufahren. Das in vierter Generation geführte Familienhotel auf 1220 Meter Höhe im Wintersportgebiet Gunzesried-Ofterschwang (Oberallgäu) ist in vielerlei Hinsicht betont kindgerecht angelegt – vom Spaßpool bis zum hoteleigenen Kinderskigelände, von der Speisekarte bis zur Betreuung durch liebenswürdiges, geschultes Personal. So können auch die Eltern wunderbar entspannen, beispielsweise im modernen Wellnessbereich, in dem das Wasser aus der eigenen Bergquelle gespeist wird.

🌐 [allgaeuer-berghof.de](http://allgaeuer-berghof.de)



OBERSTAUFEN / HAUBERS NATURRESORT

## Tief eintauchen

Es gibt viele Hotels, die von einer schönen Landschaft umgeben sind. Die Kunst, die Natur als nie versiegende Kraftquelle zu integrieren, beherrschen aber nur wenige Gastgeber. Wie die Familie Hauber in Oberstaufen. Auf ihrem mehr als 60 Hektar großen Anwesen, ursprünglich ein Bauernhof mit Urlaubspension, werden die Sinne aus immer neuen Perspektiven stimuliert oder beruhigt. Im Schwimmbecken (25 Meter) fühlt es sich an, als gleite man durch die Alp, während man in langen Zügen die Bergluft einatmet. Ein großer Natursee verlängert den Spa „Haus am See“ nach draußen. Ein Heilbad im dampfenden Heu verstärkt die Verbindung zur Allgäuer Natur, die in jedem Winkel der elegant-puristischen Suiten präsent ist. Über einen „Klimapfad“ lässt sich der hoteleigene Wald erwandern, hinauf zum „Schwalbennest“, wo man im Sommer auf Wiesen, Kühe und ein fleißiges Bienenvolk schaut.

🌐 [haubers.de](http://haubers.de)



## KÖNIGLICHE KRISTALL THERME SCHWANGAU

**24%**  
Solebecken  
einmalig in  
Deutschland



**EINFACH WOHLFÜHLEN**  
IN IHRER KRISTALL THERME SCHWANGAU

[www.kristalltherme-schwangau.de](http://www.kristalltherme-schwangau.de)

Folgen Sie uns! [f](#) [i](#)

**SAUNIEREN**  
INNEN- & AUSSENSAUNEN  
**AKTIV REGENERIEREN**  
WELLNES & MASSAGE  
**BADEN**  
THERMALSOLE BECKEN VON 5 – 24 % SOLE-GEHALT





# Ein seliges Rauf

## **Weißer Winterwelt**

Unterwegs in den Allgäuer  
Hochalpen, einem der  
größten Naturschutzgebiete  
Deutschlands



Auch im Allgäu schwenken immer mehr Ski-Fans auf Tourenski um.  
Aus gutem Grund, wie unsere Autorin bei ihrer Skitour-Premiere  
herausfand. Gut auch, dass sie dabei von einem Profi begleitet wurde

**Text** Barbara Esser **Fotos** Frank Heuer



# und Runter









**Gipfelglück**  
Die Autorin mit  
Bergführer auf dem Weg  
zum Kleinen Seekopf



**Aufwärmräume**  
Fass-Saunen an  
der Iglu Lodge am  
Nebelhorn



**Skitourenguide**  
Andi (Andreas) Tauser  
von der Alpinschule  
Oberstdorf





**Übernachtungsplatz**

Im Winter öffnet die Iglu Lodge an der Mittelstation Nebelhorn



**Treffpunkt**

Die Eisbar der Iglu Lodge ist mit Schnee-Reliefs lokaler Künstler verziert



**Und Abfahrt!**  
Vom Kleinen Seekopf  
geht es runter  
zum Giebelhaus



**V**ielleicht hätte ich dieses komische Bergballett vorher mal im Trockenen üben sollen. Da stehe ich nun leicht wankend am Ende einer schräg ansteigenden Spur, die einen steilen Abhang quert, und soll mich um 180 Grad drehen. Spitzkehre nennt sich dieses waghalsige Wendemanöver. Es habe, versichert mir Bergführer Andi Tauser, schon einige Tourenski-Novizen in die Verzweiflung getrieben. Und deren Tourguides gleich mit, weil sie etwa mit ansehen mussten, wie jemand sich entnervt mitten am Berg die Ski abschnallte, um per pedes zu wenden. Das Blöde ist nur: ohne Spitzkehre kein Gipfelerlebnis. Wer hoch hinaus will, muss diesen U-Turn beherrschen, bei dem die Füße zwischen drin wie die einer Ballerina „en dehors“, also in entgegengesetzter Richtung nach außen gedreht sind. Ich hatte nie Ballett, ich kämpfe. Beim Versuch, meinen Talski herumzuschwenken, verhakt sich dieser im Boden, ich verliere das Gleichgewicht und plumpse in den Schnee.

### Ein Meer von weißen Bergspitzen

Weich wie ein Sahneklecks fängt er mich auf. Überhaupt ist der Schnee heute mein Wonne-Freund, mein Ein und Alles – und der Grund, warum Fotograf Frank und ich zum (beinahe) ersten Mal auf Tourenski unterwegs sind. Wir wollen den puren, unverspurten Schnee, der sich an diesem Februartag bilderbuchartig präsentiert. Wie ein weiß glitzerndes Galakleid breitet er sich über die Bergkulisse der Allgäuer Alpen aus und lässt all ihre punktuellen Schroffheiten unter einer dickweichen Decke verschwinden. Vor dem tiefblauen Himmel wirkt die derart beschwichtigte Landschaft an manchen Stellen skulptural, sanfte Hügel wechseln mit weich abfallenden Senken, dahinter ragt die imposante Felsarena auf. „Das da oben ist unser Ziel“, sagt Andreas Tauser und deutet mit dem Skistock auf den Gipfelpunkt des Kleinen Seekopfs, etwa 200 Höhenmeter und gut ein Dutzend Spitzkehren über uns. Die schaffen wir jetzt auch noch. Schließlich winkt eine fette Belohnung.

Tourenskigeher wissen um dieses besondere Glück. Jeder Meter Abfahrt auf oft unberührten Hängen wiegt allen Schweiß

## Tourenskigeher wissen um dieses besondere Glück. Jeder Meter Abfahrt auf oft unberührten Hängen wiegt allen Schweiß des Aufstiegs auf

des Aufstiegs auf. Und auch das Hinauf ist – vielleicht abgesehen von den Spitzkehren – ein Hochgenuss. Wir sind früh am Morgen und schon auf einer gewissen Höhe gestartet. Weil im Tal in Oberstdorf wenig Schnee liegt, hatte uns die neue Gondelbahn bereits am Vortag hinauf zum Nebelhorn auf 2200 Meter geschaukelt. „Vierhundertgipfelblick“ nennen die Einheimischen das Panorama, das sich dort oben auftut, ein Meer von weißen Bergspitzen, das sich bis zum Horizont erstreckt. Und egal, auf welche man deutet, Andi (Andreas) Tauser kennt ihre Namen, manchmal sogar die Höhe auf den Meter genau. Der 60-jährige gebürtige Oberstdorfer ist Leiter der Alpenschule Oberstdorf und so unverbrüchlich mit den Allgäuer Bergen verwachsen wie seine Skibindung mit den Latten darunter. Wenn er nicht gerade in seinem Büro die Geschäfte

schmeißt, verbringt er so viel Tageszeit wie möglich in der Natur, führt Gruppen im Sommer über die Alpen und im Winter Tourenskigeher durch das Gelände abseits der Pisten. Manchmal schnallt er sich nach Feierabend noch die Tourenski an und zieht seine Spur hinauf, um anschließend mit Stirnlampe am Kopf in malerischem Wellenmuster hinabzuschwingen.

Meine erste Tiefschneespur an diesem Morgen ist nicht annähernd so makellos, aber wenigstens frei von Hinplumpspatzern. Und was für ein Fahrgefühl! Ich schwebe mehr als ich gleite, so als trage mich der Schnee auf Händen. Der sanft abfallende Hang erleichtert die Schwünge und entlockt mir einen spontanen Glücksjauchzer. So schön ist das also! Warum erfahre ich das erst jetzt? Andi rät mir, noch mehr aus den Knien zu federn, keinesfalls in die Rückenlage zu gehen und das Gewicht nach der Wende sofort auf den Talski zu verlagern. Er grinst, als er mein Strahlen sieht. „Wer das erlebt hat, will eigentlich keine Pisten mehr fahren“, sagt er. Ihm selbst geht es so – und einer wachsenden Schar von Ski-Fans nicht anders. Auch im Allgäu wächst die Zahl der Tourenskigeher. Potenzielle Routen gibt es genug. „Sonnenkopf, Riedberger Horn und Rangiswanger Horn“ zählt Andi als gute Einsteiger-Reviere auf. Fortgeschrittene zieht es hinauf auf den Daumen und Schochen, ins Gunzesrieder- und Kleinwalsertal, gerne

## Natürlich auf Tour

Die Alpen sind ein fragiler Naturraum sowie Lebensraum vieler bedrohter Wildtiere wie Schneehasen, Auer- und Raufußhühner. Um sie beim Skitourengehen nicht zu stören, sollten Sie Routenempfehlungen und Markierungen unbedingt beachten und ausgewiesene Schongebiete respektieren bzw. nicht befahren.

Verursachen Sie zudem keinen unnötigen Lärm und meiden Sie im Winter Gipfel, Rücken und Grate vor 10 Uhr und nach 16 Uhr. Unternehmen Sie Skitouren außerdem nur bei genügend Schnee, um Schäden an Pflanzen und der Bodendecke zu vermeiden, und halten Sie Abstand zu Baum- und Strauchgruppen. Weitere Tipps zum naturverträglichen Skitourengehen und auch zur Sicherheit gibt der Deutsche Alpenverein in der Kampagne „Natürlich auf Tour“:

[alpenverein.de/Natur/Naturvertraeglicher-Bergsport/Natuerlich-auf-Tour](http://alpenverein.de/Natur/Naturvertraeglicher-Bergsport/Natuerlich-auf-Tour)





auch aufs Fellhorn. Früher seien es eher die Mutigen gewesen und meist Männer, die sich auf befellten Skiern die Berge hinauf kämpften, erzählt Andi Tauser. Inzwischen hat sich die Szene massiv gewandelt. Tourenski sind, auch befeuert von den Lockdowns während der Pandemie und besserer, leichterer Ausrüstung, in der Mitte der Berggesellschaft angekommen. Von jungen Frauen über Familien bis hin zu Älteren wagen sich immer mehr Menschen in das freie Gelände.

Dass dieses Abenteuer gut vorbereitet sein muss, wird Andi Tauser nicht müde zu betonen. Der staatlich geprüfte Berg- und Skiführer hat schon bei der Bergwacht und mit Lawinensuchtrupps gearbeitet. Er weiß, was jenseits der Pisten schiefgehen kann. „Vorbereitung ist das A und O“, sagt er, dessen Alpinschule auch mehrtägige Kurse für Tourenski-Anfänger anbietet. Uns hat er mit Lawinensonden, Piepser und einer Schaufel ausgestattet und nur kurz instruiert, weil die Lage entspannt ist. In den Kursen der Alpenschulen lernt man das ausführlicher: den Wetter- und Lawinenlagebericht richtig zu interpretieren, Karten zu lesen, Verhalten bei Lawinenabgang und die Orientierung im Gelände. Die fälle im Winter ungleich schwerer, sagt Andi, „weil viele Orientierungspunkte von Schnee bedeckt sind.“ Für den Aufstieg kalkuliert er eine Stunde pro 300 Höhenmeter, für die Abfahrt ebenso, weil immer wieder der nächste Routenabschnitt gefunden werden muss.

### Mit Schwung durch den Tiefschnee

Als wir uns nach einer Nacht in der Iglu Lodge am nächsten Morgen auf befellten Skiern bis zum Gipfel des Kleinen Seekopfs hochgearbeitet haben, hat die Sonne ihren Zenith schon überschritten. Vier Stunden haben wir für den Aufstieg gebraucht, länger als gedacht, auch wegen der vielen Fotopausen. Jetzt stehen wir oben an der Kante eines recht steil abfallenden Abhangs, durch den sich ein paar Skispuren ziehen. Ich spüre mein Herz klopfen. „Da fahren wir jetzt runter?“, frage ich ungläubig. „Das machst du locker“, beruhigt Andi. „Gehe in die Knie, gib dein Gewicht auf den Talski, strecke dich beim Schwung.“ Im Tiefschnee sei es wichtig, den Schnee unter dem Ski zu verdichten.



## Immer wieder bleibt Bergführer Andi stehen, taxiert das Gelände und entscheidet, wo die nächste Passage langführt

Gottgleich wedelt er hinab. Grobmotorisch versuche ich es ihm nachzutun. Meine Nerven flattern, meine Ski leider auch. Der erste Sturz lässt nicht lange auf sich warten, es folgen noch etliche, ein bisschen fühle ich mich wie einst beim Zwergerlskikurs. Aber da ist trotzdem dieses Hochgefühl. Wir alle drei strahlen um die Wette. Beglückt, hier sein zu dürfen, in dieser Stille, dieser fast menschenleeren Schneearena, allein mit ihrer Pracht und Erhabenheit und diese auf unseren Skiern durchmessend. Immer wie-

der bleibt Andi stehen, taxiert das Gelände und entscheidet, wo die nächste Passage langführt. Wir queren breite Hänge, fädeln uns in Senken, spuren über einen Bach. Andi überlässt uns die unberührten Teile, wo der Schnee noch unangetastet ist. Er weiß um das innere Jauchzen, das dort wartet. Warmes Nachmittagslicht legt der Schneedecke einen zarten Schimmer auf, in der Ferne sehen wir einen Adler kreisen. Eine dezent abfallende Anhöhe hinunter finde ich plötzlich in einen fast intuitiven Takt und ziehe meine Spur, ohne ein einziges Mal abzusetzen. Andi steht unten und wartet lächelnd, er sieht die Freude in meinen Augen. „S’goht besser“, sagt er in seinem unvergleichlichen Allgäuerisch. Besser geht’s nicht. Er hat so recht.



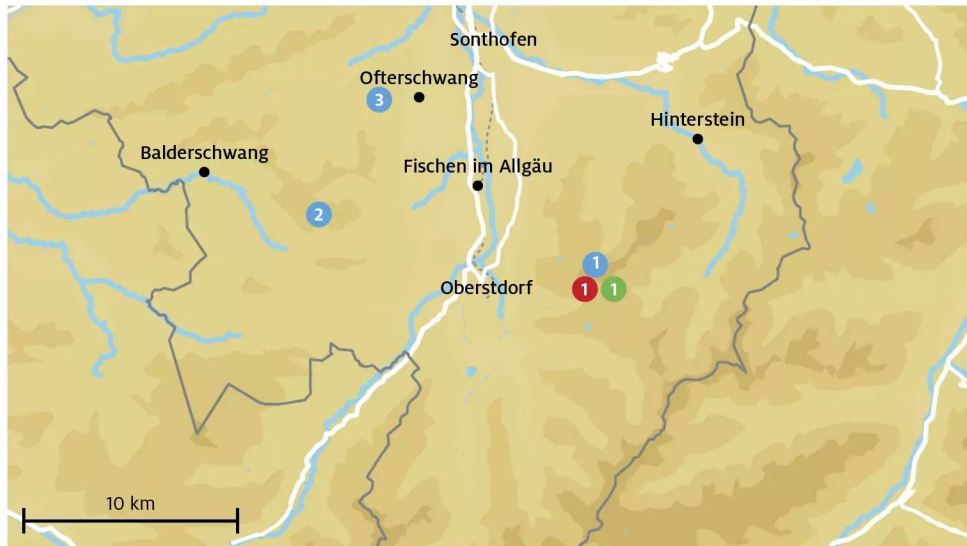
### Barbara Esser

Die Münchener Autorin erlebte Glücksgefühle bei ihrer Skitour-Premiere in den Allgäuer Hochalpen



# NAVIGATOR Skitourengehen

Mit seinen sanfter abfallenden Bergen eignet sich das Allgäu perfekt für Skitouren. Für Tourenski-Novizen empfiehlt sich vor dem Start unbedingt ein mehrtägiger Kurs



## HIGHLIGHTS

### 1 Allgäuer Hochalpen

Die Berge um das über 2200 Meter hohe Nebelhorn östlich von Oberstdorf (die Tourenregion dieser Reportage) sind dank der Bergbahn sehr gut erreichbar und ermöglichen großartige hochalpine Skitouren in herrlicher Landschaft. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für Abfahrten in nahezu allen Hangexpositionen. Exzellente Schneeverhältnisse sind hier in den Wintermonaten fast immer gegeben.

🌐 [oberstdorf.de](http://oberstdorf.de)

🌐 [ok-bergbahnen.com](http://ok-bergbahnen.com)

### 2 Riedberger Horn

Als sehr beliebtes Skitourenziel lockt die Hörnergruppe mit dem Riedberger Horn und einem grandiosen Rundumblick auf die umliegende Berg-

kulisse. Die klassische Tour startet in Balderschwang und führt, je nach Kondition, in zwei bis drei Stunden auf den 1787 Meter hohen Gipfel. Je nach Schneeverhältnissen und Lawinenebedingungen erfolgt die Abfahrt entlang derselben Route oder über die Ostflanke.

🌐 [hoernerdoerfer.de](http://hoernerdoerfer.de)

🌐 [grasgehen.de](http://grasgehen.de)

### 3 Ofterschwanger Horn

Auch das zur Hörnergruppe gehörende Ofterschwanger Horn bietet beste Skitouren-Möglichkeiten, besonders für Einsteiger. Eine beliebte Tour startet in Ofterschwang und führt über sanfte Hänge und durch Wälder auf den 1406 Meter hohen Gipfel. Für den Aufstieg sind je nach Kondition etwa zwei Stunden zu veranschlagen.

🌐 [hoernerdoerfer.de](http://hoernerdoerfer.de)

🌐 [go-ofterschwang.de](http://go-ofterschwang.de)

## TOURENSKIKURS

Als eine der ältesten Bergschulen im Allgäu bietet die Alpinschule Oberstdorf Skitouren sowie Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Tipps:

- Der 4-tägige Tourenskikurs Allgäu vermittelt Kenntnisse in Tiefschneetechnik, Spuranlage, Schneedeckentest, Ausrüstung, Kartenkunde sowie Schnee- und Lawinenkunde. Inklusive Hotelübernachtung, Sicherheitsausrüstung etc.:

© ab ca. 795 € p. P.

- Fortgeschrittene können z. B. das Angebot „Traumskitouren am Nebelhorn“ buchen: zwei Tage mit Berg- und Skiführer, jeweils zwischen 4- und 6-stündige Touren inklusive Hütten- oder Lagerübernachtung, Sicherheitsausrüstung etc.:

© ab ca. 345 € p. P.

🌐 [alpinschule-oberstdorf.de](http://alpinschule-oberstdorf.de)

## ÜBERNACHTEN

### 1 Iglu Lodge

Auf 2000 Metern Höhe entstehen jedes Jahr im Winter 15 Iglus aus Schnee und Eis. In den kleineren kann man übernachten, unter der großen Kuppel der mit Eisschnitzereien verzierten Bar sitzt man an Tischen aus kristallklarem Eis oder fläzt sich auf mit Fellen bedeckte Eissofas. Für Event-Lustige ist das Eishotel ein Erlebnis. Tipp: Übernachtung im Zweier-Iglu „Romantik“ inklusive abendlichem Käsefondue und Frühstück im nahen Bergrestaurant Höfatsblick ab ca. 214 € pro Person.

🌐 [iglu-lodge.de](http://iglu-lodge.de)

## ESSEN & TRINKEN

### 1 Edmund-Probst-Haus

Auf der Mittelstation zum Nebelhorn liegt die 1890 erbaute Schutzhütte des Deutschen Alpenvereins. Das junge Pächterpaar legt Wert auf regionale Küche. Viele fahren oder steigen nur der Spinatknödel wegen auf – wer sie einmal probiert hat, versteht warum. Öffnungszeiten: von Anfang Juni bis Anfang Oktober sowie ab Ende Dezember bis etwa Ostern. Übernachtungsmöglichkeiten in 4-Bett-Zimmern und Matratzenlagern.

🌐 [edmund-probst-haus.de](http://edmund-probst-haus.de)

## INFORMATIONEN

Weitere Tipps finden Sie unter:

🌐 [winter.allgaeu.de](http://winter.allgaeu.de)



# Eis und Weiß

Rein in den funkelnden Schnee, rauf aufs glitzernde Eis!  
Sechs aufregende Wintererlebnisse für Abenteurer, Familien und Sportbegeisterte,  
vom Eisstockschießen bis zum Schneeschuhwandern

Text Anne-Sophie Schuhwerk

MEDITATION AUF LEISEN SOHLEN

## Schneeschuhwandern

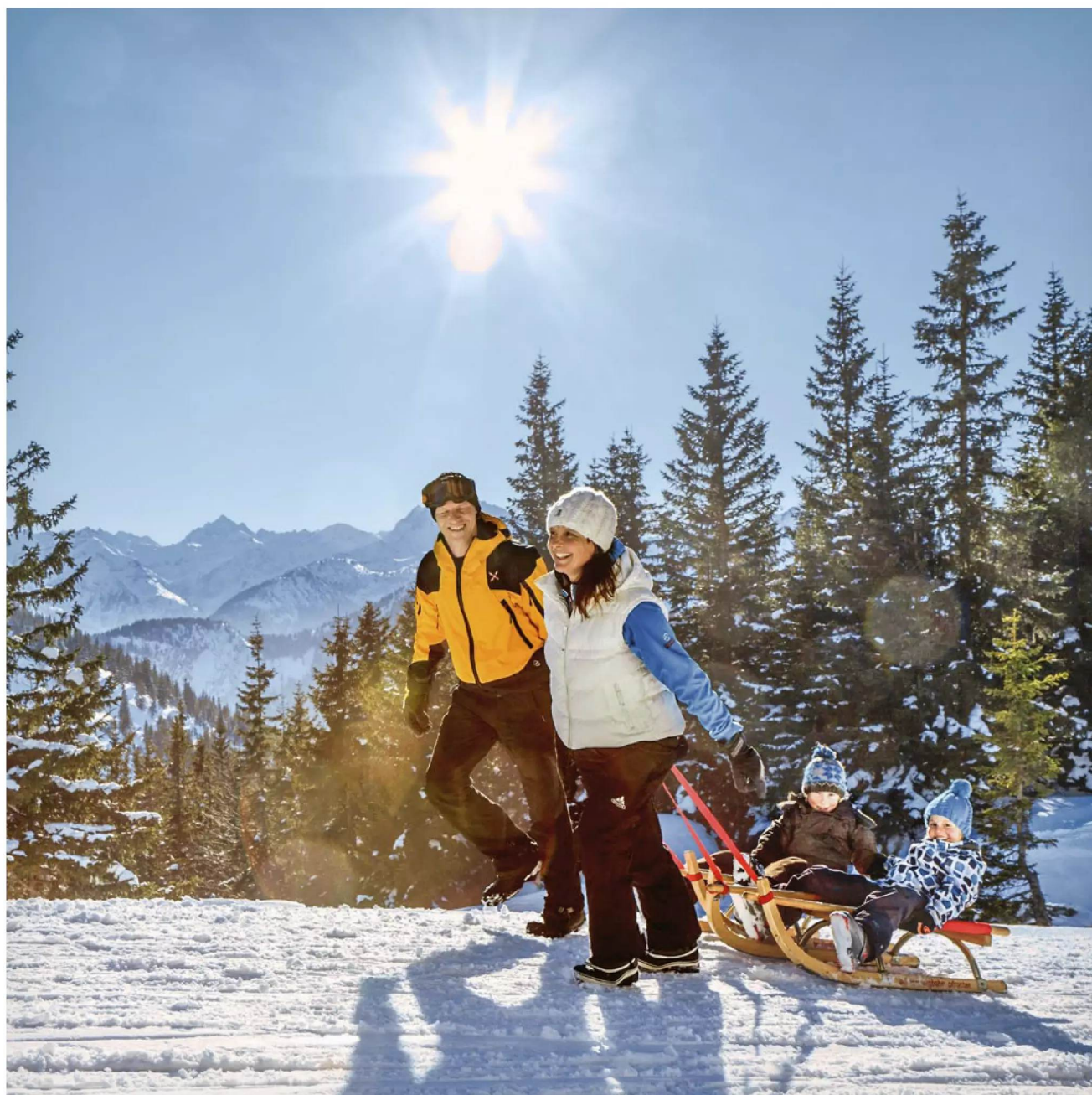
Eine unberührte Schneedecke fernab des Alltagsstrubels. Stille. Das einzige Geräusch ist ein sanftes Knirschen, das jeden Schritt auf weißem Untergrund begleitet. Schneeschuhwandern im Allgäu kommt einer Meditation auf leisen Sohlen gleich. Zur Ausrüstung zählen die 50 bis 75 Zentimeter langen und 20 Zentimeter breiten Schneeschuhe sowie Stöcke mit Schneetellern. Viele Gästeinformationen, Outdoor-Agenturen oder teils Vermieter bieten Verleih und geführte Touren an. Besondere Fertigkeiten sind nicht nötig. Wunderschöne Tourenvarianten gibt es beispielsweise rund um die Salmaser Höhe bei Oberstaufen. Winterfans schwärmen auch von der Tour zum Sonthofener Hof, mit fantastischer Aussicht ins Illertal und hinüber zur Nagelfluhkette.

🌐 [oberstaufen.de/schneeschuhwandern](https://oberstaufen.de/schneeschuhwandern)

🌐 [alpsee-gruenten.de/winterwandern-schneeschuh](https://alpsee-gruenten.de/winterwandern-schneeschuh)

🌐 [winterwandern.allgaeu.de](https://winterwandern.allgaeu.de)





RUNTER KOMMEN SIE IMMER

## Rodel-Spaß im Winterwunderland

Noch nie gerodelt? Na dann, auf geht's! Keine Sorge: Wir reden hier nicht vom Eiskanal, sondern von Naturrodelbahnen, auf denen jeder sein Tempo selbst wählen kann. Gerodelt wird im Allgäu klassisch mit dem Holzschlitten, auf dem man – anders als beim olympischen Rodeln – auf-

recht sitzt. Perfekt kombinieren lässt sich der Abfahrtsspaß mit einer Winterwanderung. Zum Beispiel hinauf zur Drehhütte oberhalb von Schwangau. Oder auf den Breitenberg bei Pfronten. Von dort schlängelt sich auf 6,5 Kilometern die längste Allgäuer Naturrodelbahn nach unten. Übrigens:

Schlitten wurden früher im Allgäu für den Transport von Heu oder Holz verwendet. Ein Hauch von Nostalgie weht so gesehen jedem Freizeitrodler um die Nase. Neben dem Fahrtwind natürlich.

🌐 [pfronten.de/aktiv/wintersport/rodeln\\_schwangau.de](http://pfronten.de/aktiv/wintersport/rodeln_schwangau.de)





#### EISSTOCK AM STIEL

## Gaudi für jedermann

Durchschwingen statt Durchhängen – so lautet das Motto einer bayerischen Kult-Disziplin: Zum Eisstockschießen versammeln sich Einheimische und Gäste an kalten Wintertagen in vielen Allgäuer Orten. Der Präzisionssport garantiert Spaß für Jung und Alt

und ermöglicht – ähnlich wie Billard oder Boccia – auch Neulingen Überraschungserfolge. Und so geht's: Der runde Eisstock wird am Stiel gegriffen und schwungvoll aufs Eis gesetzt. Dabei gleitet er so nahe wie möglich an die „Daube“, einen Hartgummi-

Puck im Zielfeld. Eisstockschießen wird unter anderem auf den Eisplätzen Lindenberg und Marktoberdorf angeboten. Gaudi und Geselligkeit garantiert!

🌐 [eisplatz-lindenberg.de](http://eisplatz-lindenberg.de),  
[eisplatz-marktoberdorf.de](http://eisplatz-marktoberdorf.de)



PERFEKTER SKITAG

## Deutschlands längste Abfahrt

Sonnenstrahlen glitzern auf dem Schnee. Der Himmel ist blau, die Luft kalt und klar. So muss er sein, der perfekte Skitag im Allgäu. Besonders intensiv erleben lässt er sich auf dem Nebelhorn bei Oberstdorf im Oberallgäu. Die Bergbahn bringt ambitionierte Skifahrer bis hinauf zur Gipfelsta-

tion auf 2224 Meter. Dort erwartet sie ein atemberaubender Blick auf rund 400 Gipfel des Allgäuer Hauptkamms. Nicht der einzige Superlativ: Mit 7,5 Kilometern vom Gipfel bis ins Tal bietet das Nebelhorn die längste Abfahrt Deutschlands. Ideal für entspanntes Carven ist das benachbarte

Skigebiet Fellhorn-Kanzelwand, das viele Familien ansteuern. Das gilt auch für das Skigebiet an der Alpspitz bei Nesselwang im Ostallgäu, wo Anfänger wie Genussfahrer und Freestyler auf den Pisten und im Snowpark beste Bedingungen finden. [ok-bergbahnen.com](http://ok-bergbahnen.com), [alpspitzbahn.de](http://alpspitzbahn.de)





AUF DEN SPUREN VON MICHAEL GREIS

## Faszination Biathlon

Biathlon ist im Winter die TV-Sportart Nummer eins in Deutschland. Die Kombination aus Skilanglauf und Schießen fasziniert Millionen. Allerdings gibt es nur wenige Freizeit-Biathleten. Höchste Zeit, daran etwas zu ändern. Ein Allgäu-Aufenthalt bietet die Möglichkeit dazu. Und zwar an einem besonderen Ort. In Nesselwang, der Heimat des dreifachen Olympiasiegers Michael Greis, können Fans auf den Spuren ihres Idols wandeln. Im dortigen Trendsportzentrum gibt

es sommers wie winters Schnupperkurse für jedermann. Auch in der Langlauf- und Schneesportschule Nordic Power in Oberjoch kann man sich als „Skijäger“ versuchen. Original 50-Meter-Weltcupanlagen inklusive Kleinkalibergewehren garantieren im Winter und im Sommer ein realistisches Biathlon-Erlebnis.

🌐 [biathlon-allgaeu.de](http://biathlon-allgaeu.de),  
[trendsportzentrum-allgaeu.de](http://trendsportzentrum-allgaeu.de),  
[nordic-zentrum-oberstdorf.de](http://nordic-zentrum-oberstdorf.de)





WO DAS HERZ NOCH ZÄHLT

## Eishockey im Allgäu

Mag sein, dass andere Eishockey-Vereine mehr Geld haben. Doch in puncto Herzblut und Historie macht dem Allgäu so leicht keiner was vor. Der EV Füssen feierte 16 Deutsche-Meister-Titel zwischen 1949 und 1973 und hat bis heute viele Fans in der ganzen Republik, darunter Campino

von den Toten Hosen. Dem Mythos EV Füssen nähert man sich am besten beim Besuch eines Heimspiels der Schwarz-Gelben, die 2022/23 in der Oberliga mitmischten. Alte Haudegen auf den Rängen erzählen gerne Anekdoten aus den Glanzzeiten. Aushängeschild Nummer eins ist

der einstige Rivale ESV Kaufbeuren in der DEL 2. Zumindest bei den Männern. Bei den Frauen trumft der ECDC Memmingen auf: Das Team gewann 2023 den vierten deutschen Titel.

🌐 [evfuessen.de](http://evfuessen.de), [esvk.de](http://esvk.de), [memmingen-indians.de](http://memmingen-indians.de)





# Pizzakurve auf der Piste

Der Allgäuer Wintersportort Bad Hindelang gilt als das beste Familienskigebiet der Alpen. Woran das liegt? Ein Ortsbesuch

Text Christoph Seifert





**Skilaufen,  
hurra!**  
Die Ski-  
Novizen  
Finja  
und Jana

**F**inja und Jana sind wieder am Berg. Die Helme fest zugezurrt und dick eingepackt in Wintermontur stapfen die beiden kleinen Mädchen in ihren klobigen Skischuhen durch den Schnee. Und strahlen um die Wette – denn seit dem frühen Morgen schneit es ohne Unterlass, teils so heftig, dass Jana wenig später bis zur Hüfte im Schnee steckt. Was für eine Gaudi!

Wer für Kinder je einen Skikurs gebucht hat, weiß es: Die ersten Tage entscheiden, ob die Daumen bei den Knirpsen hoch- oder runtergehen. Finden die Sprösslinge Pflugbogen oder Pizzakurven, wie die Skistellung in V-Form bei der Abfahrt genannt wird, spannend, kommen sie gerne wieder. Falls nicht, verschwinden die Bretter später in der Kellerecke. Für Finja (5) und Jana (6) war klar, dass sie wieder nach Bad Hindelang wollen – ihr erster Kurs ein Jahr zuvor hatte ihnen großen Spaß bereitet. Und auch ihre Eltern sind angetan. „Die Übungsleiter der Skischule Iseler sind sehr geduldig und einfühlsam mit den Kindern“, erzählt Mutter Carina. Zu Beginn seien die Töchter noch ziemlich aufgeregt gewesen; mittlerweile wollen sie alles alleine machen. „Ein Lied und ein Handklatscher zur Begrüßung der Skilehrer – und schon sind Mama und Papa abgeschrieben.“

### **Pisten aller Kategorien**

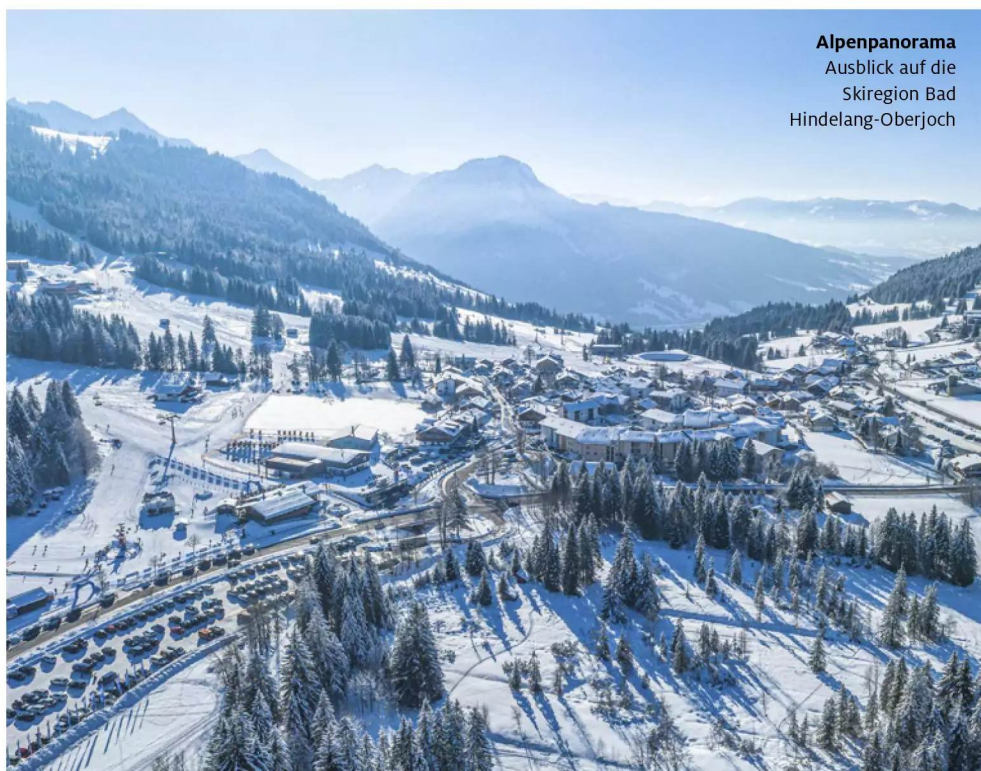
Neben Finja und Jana absolvieren mehrere Tausend Kinder und Jugendliche sowie zahlreiche Wiedereinsteiger in dem Wintersportort ihr Ski- und Snowboard-ABC oder frischen einst Erlerntes wieder auf. Seit zehn Jahren bestätigt das in den Allgäuer Hochalpen gelegene Bad Hindelang auf rund 38 Pistenkilometern in Oberjoch und Unterjoch das vom Deutschen Skiverband (DSV) verliehene Prädikat „Bestes Familien-Skigebiet im Alpenraum“ jährlich aufs Neue.

Brigitte Fink, Inhaberin der 1948 gegründeten Skischule Iseler, erklärt den Vorteil von Deutschlands höchstgelegenen Skidorf: „Unser Skigebiet ist überschaubar und die Pisten aller Kategorien sind auf kurzem Weg gut zu erreichen.“ Zudem seien die Skilehrer durch regelmäßige pädagogische und schneesportspezifische Schulungen bestens ausgebildet. Und: Es gebe nicht nur Abfahrten mit den klassischen Markierungen „blau“ (leicht Fortgeschrittene), „rot“ (Könner) oder „schwarz“ (Experten), sondern auch milde Abstufungen.

Ideale Voraussetzungen nicht nur für Kinder. An der Talstation der Schwandenbahn stehen Wilfried Zehle (92) und Skilehrerin Anneliese Held (70) von der Skischule Iseler und warten auf die Auffahrt. Der rüstige Rentner untermauert mit seiner Kursteilnahme, dass Skifahren hier auch in fortgeschrittenem Alter bestens möglich ist.

„Mir ist kein Skigebiet bekannt, das Anfängern und Wiedereinsteigern gleicher-

*„Unser Skigebiet ist  
überschaubar und die  
Pisten aller Kategorien  
sind auf kurzem  
Weg gut zu erreichen.“*



### **Alpenpanorama**

Ausblick auf die  
Skiregion Bad  
Hindelang-Oberjoch

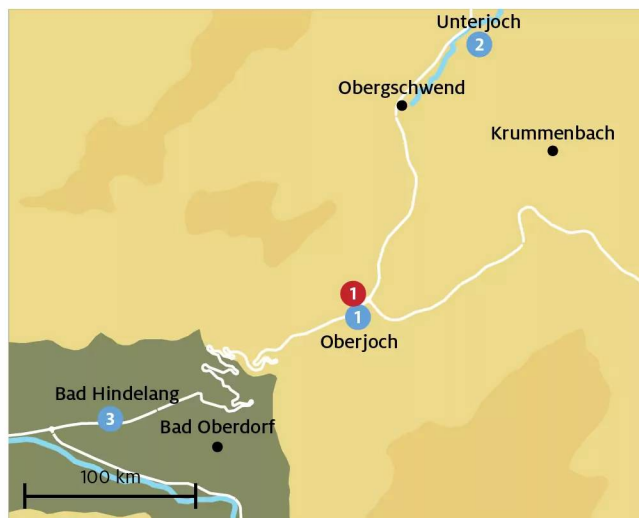




**Abfahrtbereit**  
Für kleine Ski-Einsteiger gibt es ein gesondertes Areal

maßen diese leichten Steigerungen ermöglicht“, sagt Hubert Holzheu von der Ski- und Snowboardschule Ostrachtal, die mit 130 Skilehrern neben der Skischule Iseler (80 Lehrer) zu den größten Anbietern in Bad Hindelang gehört. Seine blau gekleideten Mitarbeiter begegnen einem im Ski-gebiet so gut wie überall – mal am Berg mit fortgeschrittenen Skifahrern oder natürlich im „Schneekinderland“, wo sie meist umschwärmt sind von Trauben kleiner, bunter Ski-Novizen. Das 20.000 Quadratmeter große Areal an der Iseler-Talstation wartet mit Zauberteppich, Schneekarussell, Iglus, Lokomotive und dem kostümierten

## NAVIGATOR Bad Hindelang



### DAS SKIGEBIET

Die familienfreundliche Wintersportgemeinde Bad Hindelang mit den Skigebieten Oberjoch und Unterjoch liegt in den

Allgäuer Hochalpen nahe der Grenze zu Österreich. Neben den Pisten an den Bergbahnen gibt es präparierte Winterwanderwege und gut 90 km Langlaufloipen bis ins Tannheimer Tal hinein.

#### 1 Oberjoch

Das auf 1200 m Höhe gelegene Ski- und Bergdorf bietet rund 30 km Pisten aller Schwierigkeitsgrade. 7-Tage-Skipass für Kinder ab ca. 117,50 €, für Erwachsene ab ca. 268 €.

🌐 [oberjoch.info](http://oberjoch.info)

🌐 [bergbahnen-hindelang-oberjoch.de](http://bergbahnen-hindelang-oberjoch.de)

#### 2 Unterjoch

Rund 8 km blaue und rote Abfahrten sowie einen kleinen Kinder-Funpark bietet das Ski-gebiet an den Spieserliften. 7-Tage-Skipass für Kinder ab ca. 95 €, für Erwachsene ab ca. 165 € (Preise stehen noch nicht fest).

🌐 [spieserlifte.de](http://spieserlifte.de)

#### 3 Bad Hindelang

Die drei Rodelstrecken der Hornbahn sind je 3,5 Kilome-

ter lang und gehören zu den sichersten Deutschlands. Tageskarte für zwei Erwachsene plus ein Kind ab ca. 64 €.

🌐 [hornbahn-hindelang.de](http://hornbahn-hindelang.de)

### ÜBERNACHTEN

#### 1 Oberjoch familux Resort

Das Kinderhotel ist ganz auf Familien eingestellt. 25 Kids-Coaches sorgen für das Wohl der kleinen Gäste, es gibt Indoor- und Outdoor-Spielbereiche u. v. m. Erwachsene erholen sich in der Saunalandschaft oder bei Spa-Anwendungen.

🌐 [oberjochresort.de](http://oberjochresort.de)

### INFORMATIONEN

Weitere Infos zur Gästekarte und Mobilität ab Seite 94 und unter:

🌐 [badhindelang.de](http://badhindelang.de)



*Die Eltern sind immer wieder sehr dankbar, wenn sie ihre Kinder einem gut ausgebildeten Betreuerteam anvertrauen können*



Hasen Isidor auf, dem Skischulmaskottchen. Auch an diesem verschneiten Morgen ist hier schon früh ordentlich was los.

Die Skischule Iseler hat nahe der Schwandenbahn ebenfalls ihr eigenes Übungsgelände mit Karussell, Förderbändern und Seilliften. Hier nehmen sich die rot gekleideten Skilehrerinnen und -lehrer und Schneemann-Maskottchen Zimi in entspannter Atmosphäre viel Zeit für Groß und Klein. Für die Jüngsten steht eine Hebebühne parat. In Bad Hindelang ist man froh über den großen Pool an Ski-Ausbildungspersonal. „Die Eltern sind immer wieder sehr dankbar, wenn sie ihre Kinder einem

gut ausgebildeten Betreuerteam anvertrauen können“, weiß Michael Riedlinger, Chef der Bergbahnen Hindelang-Oberjoch.

### **Funpark und Rodelspaß**

Die meisten Lifte in Oberjoch befinden sich zudem direkt am Ortsrand und es gibt zu Fuß erreichbare Depots für den Verleih von Skiern, Snowboards und anderem Ski-Equipment. Das gilt auch für die Spieserlifte im nahen Unterjoch, wo zudem ein kleiner Kinder-Funpark angehende Freestyler empfängt. Zum Pendeln stehen kostenlose Skibusse und das prämierte Rufbussystem EMMI-MOBIL bereit (s. S. 94). Und für all

jene, die sich gelegentlich ein wenig Abwechslung vom Skispaß wünschen, gäbe es da noch die 3,5 Kilometer langen Rodelstrecken der Hornbahn Hindelang, die laut ADAC Test zu den besten und sichersten Deutschlands gehören.

Finja und Jana haben ihre Ziele für den kommenden Winter schon klar im Blick. Sie wollen im Januar ihren dritten Skikurs machen. Ihre Eltern haben zugestimmt. Pizzakurven müssen die Kinder mittlerweile keine mehr fahren und dürfen sich stattdessen auf „richtige“ Abfahrten auf den Hauptpisten freuen. Ohne Mama und Papa, versteht sich.



## Alpenvorland Allgäu – wo Wasser zu Leben wird

Eigentlich ist es magisch. Mal ist es ein Tropfen, mal Nebel, mal Tau und im Winter sogar ein kleines Kunstwerk in Form eines Sterns. Wasser ist nicht nur ein unglaublicher Verwandlungskünstler, sondern auch ein lebenswichtiges Element für Natur und Mensch. Im Allgäu lässt sich der Zauber des Wassers besonders gut erkunden.

Während sich im Herbst die meisten Menschen in ihre warmen Wohnungen zurück ziehen, ziehen die Natur-Expert:innen des Allgäus los und begeben sich auf die magischen Spuren des Wassers. Das Alpenvorland ist bekannt für sein Wasserreichtum und sorgt mit seinen zahlreichen Flüssen, Seen und Mooren für eine vielfältige Pflanzen- und Tierwelt. Doch selbstverständlich ist dieser Reichtum schon lange nicht mehr, schon gar nicht diese Vielfalt. Das wissen die lokalen Natur-Expert:innen nur zu genau und laden deshalb ein, sie auf den Exkursionen zu begleiten, und genau dort mehr über die magischen Kräfte des Wassers zu erfahren, wo sie auch wirken: mitten in der Allgäuer Natur.

gische Prozesse. Doch wie Wasser Leben hervorbringt, verzaubert einen dann doch immer wieder. Und wer schon mal mit einem Ranger im Naturpark Nagelfluhkette unterwegs war, weiß genau wovon die Rede ist. Diese Exkursion zu Bergbächen, Mooren und Tobel vergisst man nicht wieder. Vor allem nicht, was man selbst tun kann – oder besser: tun sollte – um die Magie des Wassers und das vielfältige Leben, das es hervorbringt, zu schützen.

Im Naturpark Nagelfluhkette und den Allgäuer Hochalpen lässt sich der Zauber des Wassers mit den Rangern besonders gut erleben. Bei Freiwilligenprojekten darf man dort sogar Hand zum Schutz des Wassers anlegen. Und wenn es dann gefriert, heißt es Tierspurenlesen im Schnee. Diese und weitere Angebote und Vorträge zum Thema Wasser und Natur: [natur.allgaeu.de](http://natur.allgaeu.de)

ANZEIGE

Zugegeben, eigentlich ist das gar nicht magisch. Eigentlich sind das handfeste ökolo-



# Die Zukunft des Wintersports

**Vorreiter**  
Gemeinden  
wie Oberstdorf  
rüsten sich  
für die Zukunft

Inmitten des Skigebiets wächst die Birkhuhn-Population und in der Langlauf-Arena gehen Amphibien vor Weltmeister. Wer wissen will, wie eine nachhaltige Zukunft des Wintersports aussehen könnte, für den lohnt der Blick hinter die Kulissen der südlichsten Gemeinde Deutschlands: Oberstdorf

Text Sissi Pärsch



**E**in besonderes Gefühl ist das schon – wortwörtlich ein erhebendes. Ein sanfter Anstieg, ein Stockeinsatz, noch ein zweiter und man schiebt sich hinein in die lange Kurve. Der Blick reicht ins Stillachtal und auf die mächtigen Gipfel der Allgäuer Alpen. Söllereck, Himmelschrofen, weiter zur markanten Höfats. Noch ein Schub in der Wendeschleife und die Augen wandern über das Oytal zum Nebelhorn, zur berühmten Skischanze und den weiten, weißen Wiesen von Oberstdorf.

Das wirklich besondere an dieser Langlaufrunde aber ist nicht nur die spektakuläre Landschaft, es ist auch das, was unter den Skiern liegt: Die Loipenkurve verläuft nämlich über das Dach des Oberstdorfer Nordic Ski Zentrums. Direkt unter einem sitzen Besucher bei einem Kaffee und Athleten bei der Trainingsanalyse.

So unauffällig wie einzigartig schiebt sich das flache Gebäude der Arena aus dem Erdreich, steigt an, zeichnet ein U und taucht dann wieder in die Ebene ab. Im äußeren Ring ist es mit Lärche verkleidet, während auf der Innenseite bodentiefe Glasfronten den Blick auf die Langläufer in der Arena frei geben – auf Hobbyläufer genauso wie auf Spitzenathleten. Der Deutsche Skiverband bündelt den Nordischen Skisport in Oberstdorf und das 2020 errichtete Nordic Ski Zentrum ist das Herzstück. Hier wird trainiert, werden Weltmeisterschaften und Weltcups ausgetragen. Die Bedingungen sind perfekt: akribisch präparierte Loipen mit über 30 Streckenvarianten, Flutlicht und Wachsräumen.

### Naturverträglich gebaut

Nicht nur im Nordic Zentrum wird einem bewusst, dass Deutschlands südlichste Gemeinde untrennbar mit dem Wintersport verwachsen ist. Und zugleich wird immer deutlicher, wie klimasensitiv dieser Sport ist. So stark und mächtig die Bergwelt auch



**Bedroht** Aufgeschreckte Birkhühner verlieren so viel Energie, dass sie erfrieren können

## Im Vergleich zum globalen Durchschnitt steigt die Temperatur in den Alpen doppelt so schnell an

wirkt, sie ist ein besonders fragiler Naturraum. Im Vergleich zum globalen Durchschnitt steigt die Temperatur in den Alpen doppelt so schnell an. Wie also kann man den Wintersport umwelt- und ressourcenschonend gestalten? Ist das nicht ein Widerspruch in sich?

In Oberstdorf geht man die Herausforderungen mit viel Ehrgeiz an und setzt sich „sportliche“ Ziele – auch in Sachen Naturschutz. Für die Planer des Nordic Zentrums galt die Prämisse, die Anlage so rücksichtsvoll und nachhaltig wie möglich zu gestalten. Neben den Loipen, den Athletenräumen, den Umkleiden und dem Café wurden deshalb auch Eulenhöhlen und Haselmauskästen errichtet, genauso wie Hecken und Habitate für den Alpensalamander angelegt. „Der wird im Sommer tatsächlich von den Athleten von der Rollerbahn getragen“, erzählt Professor Ralf Roth. „Wenn er sich auf dem Teer sonnt,

dann steht selbst der Olympiasieger still, bis das Tier in Sicherheit ist.“

Prof. Dr. Ralf Roth lehrt am Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung an der Deutschen Sporthochschule Köln und befasst sich mit der Umweltbilanz von Sportveranstaltungen. Im Organisationskomitee der Nordischen Skiweltmeisterschaften 2021 in Oberstdorf war er Projektleiter Nachhaltigkeit. Das Nordic Zentrum ist nicht nur ein Musterbeispiel in Sachen naturverträglichen Bauens, sondern auch in der langfristigen Ausrichtung: Die Sportstätten werden nicht mehr nur für die Wettkämpfe geplant, sondern primär für die Nutzung danach.

### Birkhühner mitten im Skigebiet

Neben dem Langlaufsport wird natürlich in und um Oberstdorf auch skigefahren – und das länderübergreifend. Der Verbund der Bergbahnen reicht über die Grenze hinein ins österreichische Kleinwalsertal. Mit tendrin das größte Skigebiet, das Fellhorn. Gerade hier, zwischen der Baumgrenze und der Felsregion, hat sich am Scheidtobel das Birkhuhn angesiedelt. Diese scheue Unterart der Rauhfußhühner steht ganz oben auf der Roten Liste der bedrohten Tierarten – wahrlich kein erstrebenswerter Platz.

Birkhühner sind in ihrer Wahl des Lebensraums besonders anspruchsvoll und speziell in den Wintermonaten brauchen sie vor allem eines: Ruhe. Ihre Überlebensstrategie: Energie sparen, insbesondere wenig fliegen und so viel Zeit wie möglich in den Schneehöhlen ruhen, die sie jeden Abend aufs Neue graben. Die bleiben den Freeridern, die hier abseits des präparierten Geländes unterwegs sind, allerdings verborgen. Und so kann es passieren, dass sie die Tiere unbemerkt verletzen oder aufschrecken und zur Flucht zwingen – und die raubt ihnen überlebensnotwendige Kräfte. Wie kommt es nun, dass das Birkhuhn sich an diesem Platz unweit der Gipfelstation,



inmitten des Skibetriebs augenscheinlich wohl fühlt und sogar eine wachsende Population zu beobachten ist. „Wir gehen davon aus, dass unter anderem die Besucherlenkungsmaßnahmen Wirkung zeigen“, meint Henning Werth, Biologe und stellvertretender Leiter des Alpinium, einem staatlichen Kompetenzzentrum für Naturschutz in den Alpen. Werth ist viel in dem Gebiet unterwegs. So helfen nicht nur die Absperrungen der Schutzzonen, die Durchsagen in der Bahn und Informationstafeln, sondern auch die vielen Gespräche mit den Tiefschneeanhängern direkt vor Ort. Wer aufgeklärt wird, ist sensibilisiert und trägt das Bewusstsein weiter.

### Der größte Hebel sind wir

Aber da ist noch ein weiterer Punkt, der dem Diplom Biologen am Herzen liegt: „Es wird sicher für alle Bewirtschafter in den Bergen in der Zukunft eine Herausforderung, mit den Folgen des Klimawandels zurecht zu kommen. Aber bei der Nachhaltigkeit – speziell des alpinen Skifahrens – sollte jeder von uns noch stärker auf die An- und Abreise achten.“ Denn 75 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen im Alpentourismus kommen laut BUND Naturschutz aus dem Verkehr, von der Anreise, von der Parkplatzsuche vor Ort etc. Der größte Hebel, den Winterurlaub klimaverträglicher zu gestalten,

## Lokal ist auch der Biotreibstoff, der die 38 Pistenraupen speist: Er stammt aus pflanzlichen Ölen, vor allem aus der Gastronomie

liegt also in der Mobilität und somit bei jedem Einzelnen von uns. Vor allem, wenn man so unkompliziert mit der Bahn oder auch Fernbussen in die Winterwelt gelangen kann. Der Bahnhof von Oberstdorf liegt mitten im Ort. Zudem ist das mit Gästekarte kostenlose Bus-System perfekt auf die Wintersportler ausgerichtet und fährt teilweise bereits elektrisch.

Und die Fahrt am Berg? Da wären zum einen die Liftanlagen selbst. Alle 48 Oberstdorfer und Kleinwalsertaler Bergbahnen laufen mit 100% Ökostrom, gewonnen aus Allgäuer Wasserkraft und Photovoltaik-Anlagen – wie auch die Restaurants im Skigebiet. Lokal ist auch der Biotreibstoff, der 38 Pistenraupen speist: Er stammt aus aufbereiteten pflanzlichen Ölen, in erster Linie aus der Gastronomie.

Bleibt noch das heikle Thema der Beschneidung. Die medienwirksamen Bilder weißer Teppiche in grüner Landschaft verbreiten sich inzwischen regelmäßig zur Winterzeit über alle Kanäle. Darf man als umweltbewusster Mensch überhaupt noch Skifahren? „Mir liegt es wirklich am Herzen“, sagt Jörn Homburg, Marketing-Leiter der Oberstdorf Kleinwalsertal Bergbahnen, „mit dem Vorurteil aufzuräumen, dass wir bei der Schneeproduktion Wasser verbrauchen – dabei schließen wir vielmehr den natürlichen Wasserkreislauf: Entnommen wird das Wasser aus unseren Schneiteichen und zur Frühjahrsschmelze wird der Schnee wieder in den Kreislauf zurückgeführt.“ Unbedenklich – oder vielleicht sogar von Vorteil – ist dies, weil der technisch produzierte Schnee ausschließlich aus Wasser und Luft besteht, es werden keinerlei Chemikalien zugesetzt, wie dies etwa andernorts oft gängige Praxis ist. Einen ressourcenschonenderen Umgang ermöglicht auch die High-Tech Pistenpräparierung. Dabei errechnen Navigationssatelliten die exakte Höhe der Schneedecke und spielen die Daten in Echtzeit und mit 3D-Abbildung in die Kabine der Pistenraupen. So kann der Fahrer akkurat arbeiten und es wird nur so viel Schnee produziert wie nötig.

Der Ökonom Robert Steiger von der Universität Innsbruck bringt schließlich noch einen weiteren Aspekt ins Spiel: Viele Regionen lebten vom Alpentourismus. Wollte man die Beschneidung gesellschaftlich bewerten, müsste man den Energieverbrauch mit anderen Branchen vergleichen.

Schließlich appelliert aber auch Jörn Homburg an die Mitarbeit der Gäste: „Zwei Drittel des Energieverbrauchs geht tatsächlich auf die An- und Abreise zurück. Unser Bahn- und Bus-Angebot vor Ort ist so umfassend und so angenehm – wer es einmal nutzt, will es nicht mehr missen.“ Die Zukunft des Wintersports liegt eben auch in den Händen von uns Wintersportlern selbst.



**Dr. Sissi Pärsch**

Die Münchner Journalistin, Buchautorin und Podcast-Moderatorin ([sissi-paersch.de](http://sissi-paersch.de)) schreibt u.a für Magazine wie Bergwelten.



**Nachhaltig gedacht**  
Loipen am Nordic Ski  
Zentrum in Oberstdorf





## Oberstaufen zaubert Wintererlebnisse



Skipass inklusive! Mit Oberstaufen PLUS starten Familien und Sportler im Urlaub voll durch. Beim Premium-Gästekartenpaket ist der gratis Liftpass für die Skigebiete rund um den Ort inkludiert. Wohin es geht, kann täglich neu entschieden werden.

Während an den Skiliften Sinswang Kinder und (Wieder-)Einsteiger voll auf ihre Kosten kommen, warten in den Skigebieten an Hündle und Imberg Pisten aller Schwierigkeitsgrade auf Groß und Klein. Für Rodler, Skitourengeher und Freerider ist auch die kostenfreie Nutzung der Hochgratbahn Teil des Oberstaufen PLUS-Angebots. Wer schmalere Bretter bevorzugt, dem stehen mehrere Loipen mit unterschiedlichen Profilen und Längen im Gemeindegebiet zur Verfügung. Weiteres PLUS: Unabhängig von der Schneelage transportieren alle Bergbahnen den gesamten Winter auch Spaziergänger und Wanderer.

Ebenfalls mit Oberstaufen PLUS kostenfrei nutzbar sind der Eisplatz im Oberstaufen PARK, das Angebot geführter Wanderungen oder das Erlebnisbad Aquaria mit großzügiger Saunawelt sowie das Heimatmuseum 'beim Strumpfar' – sollte das Wetter einmal nicht zum Aufenthalt im Freien einladen.

Oberstaufen PLUS ist bei rund 300 ausgewählten Gastgebern im Ort erhältlich und bietet auch im Sommer attraktive Gratisangebote.

Alle genannten Angebote stehen natürlich auch für Gäste zur Verfügung, die ohne Oberstaufen PLUS den Ort bereisen. Sie lassen sich übrigens optimal mit einem gemütlichen Bummel durch die zahlreichen, meist inhabergeführten Läden und Boutiquen, Restaurants und Cafés im Ort verbinden. Und dank der kostenfreien Nutzung der wichtigsten Buslinien mit der Gästekarte Oberstaufen bleibt bei vielen Ausflügen vor Ort das Auto stehen.



### VERANSTALTUNGS- HIGHLIGHTS IM WINTER

**27. Dezember 2023 bis 6. Januar 2024:** Oberstaufener Winterzauber im Oberstaufen PARK und Kurhaus mit vielseitigem Programm für Groß und Klein – von Streetfood bis Party, Kino bis Kultur

**23. bis 25. Februar 2024:** Eine große Party des Sports: 5. German Snowvolleyball Championship, bei der die besten Volleyballer Deutschlands ihr Können auf Schnee und Eis unter Beweis stellen

### Kleinod am Alpenrand

Kur und Wellness treffen auf gelebte Tradition und Gastfreundschaft. Seit 1969 ist Oberstaufen Heilklimatischer Kurort, seit 1991 das weltweit einzige Schroth-Heilbad. Die Gäste kommen zur Erholung, vor allem aber wegen der voralpinen Landschaft, dem Brauchtum und der Geselligkeit.  
[www.oberstaufen.de](http://www.oberstaufen.de)



# Der feurige Allgäuer Wintergeist

Um die dunkle Jahreszeit aufzuhellen, wird im Allgäu auf alte und sehr spezielle Brauchtümer zurückgegriffen: In kalten Nächten stehen meterhohe Holztürme lichterloh in Flammen, werden Häuser durchräuchert und ziehen tierisch wilde Horden durch die Ortschaften

Text Silke Lorenz/Uwe Killing







## Funkenfeuer

Im Dorf Hüttenberg (Oberallgäu) wurde ein Turm aus geschichtetem Holz errichtet. Wie hier und in vielen anderen Allgäuer Orten wird er am ersten Sonntag der Fastenzeit entzündet, um den Winter samt seiner Geister zu vertreiben, symbolisiert durch eine Puppe („Funkahex“) hoch oben in den Flammen. Die Türme sind bis zu 20 Meter hoch. Um das helle Spektakel – kurz „Funken“ genannt – versammelt sich die Ortsgemeinschaft, oft organisiert von dörflichen Vereinen oder der Landjugend.





## Klausentreiben

Halb Mensch, halb Tier: „Klausen“ sind Kreaturen, die nach vermutlich keltischer Tradition rund um den Nikolaustag durch die Straßen ziehen, um böse Geister zu vertreiben. Die mitwirkenden Männer stecken unter Fellen und behörnten Masken, tragen Ruten und Schellen bei sich. Am Tag zuvor gibt es vielerorts auch „Bärbeletreiben“, bei denen Frauen in kunstvoller Maskerade aus Moos und Flechten ein ähnlich lärmendes Schauspiel aufführen.

**D**er schöne Schrecken kündigt sich an. Und zwar lautstark. Zu Beginn der vielerorts beschaulichen Adventszeit herrscht in den Altstadtgassen von Sonthofen das Gegenteil – ein mächtiges Getöse, das hier eine wild kostümierte Gruppe verbreitet. Es wird gerufen, gejault und animalisch gebrüllt. In den Fellen, die die maskierten Mitglieder des örtlichen Klausenvereins am Leibe tragen, hängen schwere gusseiserne Glocken und tieftönende Schellen. Sie steigern das Ganze am Nikolausabend zum Höllenlärm. Wer einem gruseligen „Klaus“ in Sonthofen oder anderswo zu nahe kommt, der muss mit allem rechnen – auch mit dem kräftigen Schlag von einer Rute, die die gröhlenden Männer mitführen.

Das Klausentreiben ist ein archaisches Spektakel – und nichts für Zartbesaitete. „Die Menschen wollten früher böse Geis-

Traditionell sind es  
die unverheirateten  
Männer des  
Ortes, die sich  
ungehemmt und  
spielerisch ihrer  
Urkräfte erinnern

ter und Dämonen vertreiben, indem sie noch furchteinflößender aussahen“, erklärt Matthias Hecht. Als Vorsitzender des Mitte der 1970er-Jahre gegründeten Sonthofener Klausenvereins sorgt er dafür, dass die volksfestartigen Treiben in den Nächten des 5. und 6. Dezember wieder verstärkten Zulauf bei jungen Menschen finden. Die Sonthofener Vereinigung ist die größte ihrer Art im Alpenraum, aber auch in Oberstdorf,

Immenstadt und in vielen kleinen Dörfern ist der Brauch sehr lebendig. Traditionell sind es die unverheirateten Männer des Ortes, aus deren pelzigen Köpfen Hörner ragen und die sich ungehemmt und spielerisch ihrer Urkräfte erinnern. Am Abend des 4. Dezembers, am „Bärbeletag“, legen meistens die jungen Frauen vor, indem sie beim „Bärbeletreiben“ lärmend und maskiert durch die Straßen springen.

### Der „Klaus“ – ein keltischer Vorfahre?

Die Treiben sind seit geschätzt mehr als 1000 Jahren fest verankert im Allgäu, wo christliche Feste und Riten den Jahresverlauf prägen. Die Ursprünge dürften weiter zurückliegen, in der keltischen Vergangenheit des Allgäus. Die Ureinwohner, das belegen Quellen, verehrten eine hirschköpfige Gottheit mit Geweih. Daraus schließen Ethnologen, dass der „Klaus“ ein keltischer





## Rauhnächte

Als „Zeit zwischen den Jahren“ werden die Tage von Weihnachten bis 5. Januar bezeichnet. Sie gelten als Pause vom Alltag. In Bayern sind damit eng die Rauhnächte verbunden. In Feuerschalen werden Kräutermischungen verbrannt, die zum Ausräuchern von Räumen oder zur Klärung der Gedanken genutzt werden. Ein traditioneller Brauch: Man schreibt einen Wunsch auf ein Lorbeerblatt und verbrennt dieses dann an jedem Abend der zwölf Rauhnächte.

Medizinmann in Hirschverkleidung gewesen sein könnte. Mitte des 19. Jahrhunderts waren die Treiben vielerorts verboten, weil sie zu Gewalttätigkeiten ausufernten. Statt böse Geister zu vertreiben, wurden Umstehende in Mitleidenschaft gezogen. Heute sorgen die Vereinsverantwortlichen und behördliche Auflagen dafür, dass bei aller Freude am Archaischen die Feststimmung nicht getrübt wird.

Hoffnung in der dunklen Zeit – davon ist auch das Brauchtum im Anschluss an die Adventswochen geprägt. Es ist die Zeit der Rauhnächte, der zwölf Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag. Im Allgäu werden dann in Wohnhäusern und Ställen feuerfeste Schalen aufgestellt. Angefüllt mit getrockneten Sommerkräutern, Weihrauch und Wacholderzweigen, vollzieht sich das urtümliche Ritual des Ausräucherns. Die Düfte sollen Zuversicht für

**Beim Ausräuchern  
sollen die Düfte  
Zuversicht für  
harte Wintertage  
verbreiten und  
Mensch sowie Tier von  
Krankheit befreien**

harte Wintertage verbreiten und Mensch sowie Tier von Krankheit befreien. Der Brauch geht vermutlich auf den germanischen Mondkalender, der auf 354 Tage beziffert war, zurück. Die zum heutigen Sonnenkalender fehlenden zwölf Nächte wurden als Zeitraum außerhalb der Zeit angesehen. „Mit dem Ausräuchern begeben wir uns zurück ans Lagerfeuer vor der Höhle“, sagt Gerti Eppler, Kräutereexpertin

aus Kempten, die in dem Besinnen auf die Rauhnächte auch das Bedürfnis sieht, wieder stärker im Kreislauf der Natur zu leben.

### Eine brennende Vorfreude

Zum Ende des Winters erhellt sich in vielen Orten noch einmal der Nachthimmel. Für das Funkenfeuer, entzündet am ersten Sonntag nach Aschermittwoch, werden hohe Türme aus Holzbalken und Christbäumen aufgeschichtet. Auf die Spitze kommt, an einer Stange baumelnd, die Funkenhexe aus Stroh. Je heller der Turm brennt und je mehr Funken vom Wind davongetrieben werden, so die Legende, umso besser und fruchtbarer werden die kommenden Monate. Ums Feuer stehen Ortsansässige und Gäste eng beisammen, wärmen sich bei Funkenküchle aus Hefeteig und Glühwein. Und in allen steigt das wohlige Gefühl auf: Der Frühling ist nah.



## Die Tradition

Die Allgäuer leben seit jeher in enger Verbundenheit mit den Jahreszeiten. Das zeigt sich in vielen festlichen Bräuchen – von der Fasnet bis zur Viehscheid



### REITERPROZESSIONEN

## Hoch und heilig

Über 1000 prachtvolle Reitpferde flankieren am zweiten Freitag im Juli in Bad Wurzach das Heilig-Blut-Fest. Die zweitgrößte Reiterprozession Mitteleuropas verehrt ein blutgetränktes Tuch als Reliquie. Es soll sich um das Blut des gekreuzigten Jesus Christus handeln. In Schwangau versammeln sich am zweiten Oktobersonntag rund 200 Reiterinnen und Reiter zum Colomansritt zu Ehren des Schutzheiligen der Tiere. Im November bittet man in Illerbeuren beim Leonhardritt den Patron der Zug- und Lastentiere um Schutz vor Krankheit und Unglück.

### SCHWÄBISCH-ALEMANNISCHE FASNET

## Hölzern ausgelassen

Ganz anders als der Kölner Karneval: Bei der schwäbisch-alemannischen Fasnet geht es recht urtümlich zu. Die Narren tragen von Hand geschnitzte Holzmasken und das zugehörige Häs (Kleidung). Jede Zunft hat ihre eigenen Figuren, die sich meist an regionalen Sagen orientieren.

Sie lassen sich etwa beim Großen Narrensprung am Fasnetsmontag in Wangen oder am Fasnetsdienstag beim traditionellen Umzug in Isny bewundern. Das Schnitzen der Holzmasken ist ein altes Handwerk, das noch heute mit viel Liebe zum Detail praktiziert wird.



### HORNERRENNEN

## Schnelle Oldtimer

Früher transportierte man mit den Schalengge – so heißen die großen Lastschlitten im Allgäu – Heu und Holz von Bergwiesen und -wäldern ins Tal hinab. Eine beschwerliche und gefährliche Arbeit. Heute werden die traditionellen Hornschlitten vor allem zur Gaudi eingesetzt. Das größte und älteste Schalengge-Rennen findet in Kappel bei Pfronten statt. Dort stürzen sich jedes Jahr am Faschingssamstag Wagemutige mit Original-Schlitten die einen Kilometer lange Rennstrecke hinab – ohne Bremsen oder Lenkhilfen. Ein Erlebnis!





#### VIEHSCHIED

## Abschied vom Alpsommer

Feuchte Wiesen, Nebelschwaden, Schellengeläut: Über 30.000 Tiere durften den Sommer in den Allgäuer Bergen verbringen. Im Herbst treiben in Tracht gekleidete Hirten ihr Vieh zurück ins Tal. Dann ist klar: Der Alpsommer geht zu Ende. Kam kein Tier zu Schaden, läuft ein mit Zweigen und Alpblumen geschmücktes Kranzrind vorneweg. Am Scheidplatz wird jedes Tier von der Herde geschieden, der Hirte übergibt es an seinen Besitzer. Daher heißt der traditionelle Almabtrieb im Allgäu „Viehscheid“. Er findet jedes Jahr in rund 30 Orten vom 8. September bis 3. Oktober statt, oft mit Krämermarkt und Festzelt. Einer der größten Almabtriebe lässt unweit der Grasgehrenhütte in Obermaiselstein erleben.

#### KLOSENSÄNGER

## Die Lieder-Tafelrunde

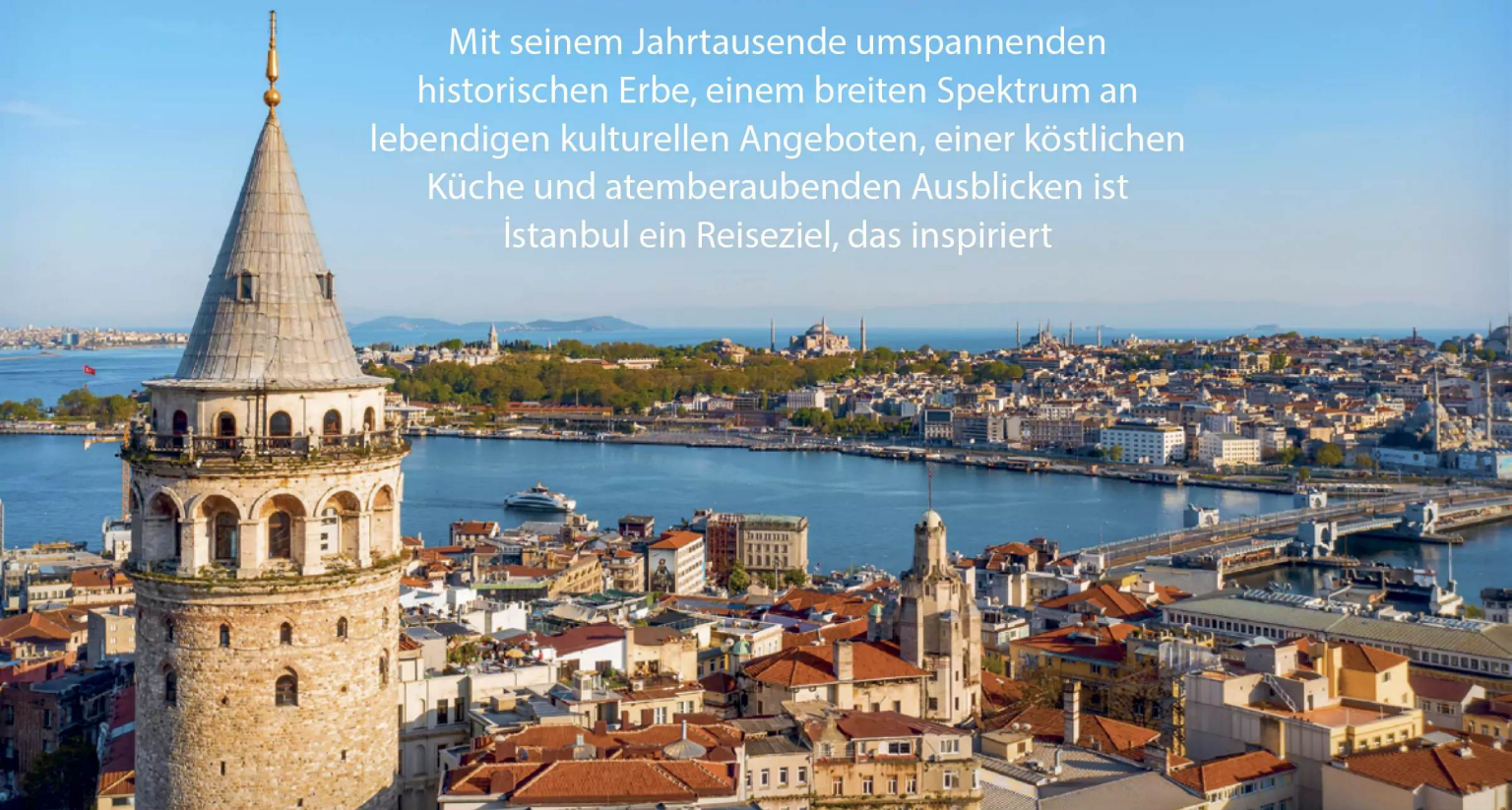
Im mittelalterlichen Heischebrauch steckt das Wort „erheischen“. Eine Form wird noch alljährlich in der Stadt Wangen am Abend des 5. Dezember lebendig gehalten. Dort ziehen Klosensänger mit Laternen durch die Straßen. Zwanzig Jungen und Männer zwischen 8 und 80 Jahren, in langem Mantel und Hut, singen dann feierlich a cappella althergebrachte Lieder. Höhepunkt ist ein lateinischer Choral-Gesang, mit dem um Spenden gebeten wird. Das „erheischte“ Geld kommt bedürftigen Familien zugute.





# Istanbul ist das neue Cool!

Mit seinem Jahrtausende umspannenden historischen Erbe, einem breiten Spektrum an lebendigen kulturellen Angeboten, einer köstlichen Küche und atemberaubenden Ausblicken ist Istanbul ein Reiseziel, das inspiriert



Als kaiserliche Hauptstadt, die das oströmische und das osmanische Zeitalter überspannt, ist Istanbul seit Langem ein pulsierender Knotenpunkt, der zeitgenössische Kultur und tief verwurzelte Geschichte miteinander verbindet. Als einer der pulsierendsten Orte in Europa ist die Stadt ein kultureller Melting Pot, der Hipster, Kulturliebhaber und Klassizisten gleichermaßen anzieht. Von Kunstausstellungen bis hin zu raffinierten Cocktails ist Istanbul ein kreativer Hotspot mit Modebewusstsein, der sich von einem jahrtausendealten Kulturerbe inspirieren lässt.

## Die historische Halbinsel

Der beste Ausgangspunkt für die Erkundung dieser quirligen Schatzkammer ist zweifellos die **historische Halbinsel**. Einige der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt sind zu Fuß erreichbar, von den ikonischen Kuppeln der **Hagia Sophia** bis zu den großen Minaretten der **Sultanahmet-Moschee**, auch bekannt als Blaue

Moschee. In der ehemaligen Residenz der osmanischen Sultane, dem **Topkapı-Palast**, können Besucher die Pracht des Hofes und die Schönheit des Harems, der Privatgemächer des Herrschers, entdecken. Während die kürzlich renovierten **Istanbul Arkeoloji Müzeleri** weiterhin den Meistern der Antike Tribut zollen, führt Sie ein fünfminütiger Spaziergang von diesen Hallen aus tief in die unterirdische **Basilika-Zisterne** aus dem 6. Jahrhundert – ein höhlenartiges Wunderwerk, in dem mehrere Hollywood-Blockbuster gedreht wurden, darunter „From Russia with Love“ und „Inferno“. Jüngste Kunstinstallationen schmücken diese heilige Stätte, und die geheimnisvolle Schönheit dieser unterirdischen Wasserwelt hinterlässt bei allen, die sich hierher wagen, einen bleibenden Eindruck. Der **Große Basar**, eine der bekanntesten Touristenattraktionen, bietet ein reichhaltiges Einkaufserlebnis, das Sie in die Vergangenheit entführt. Gegründet im 15. Jahrhundert ist er einer der größten

und ältesten überdachten Märkte der Welt mit 55 Straßen, 20 Eingängen und mehr als 4000 Geschäften und hält eine grenzenlose Auswahl für jeden Geldbeutel bereit – von farbenfrohen Souvenirs bis hin zu originaler Teppichkunst und einzigartigem handgefertigten Schmuck.

## Eine blühende Hauptstadt für Kunst, Design und Kultur

Am Eingang der Fußgängerzone, dem İstiklal-Boulevard, ist der Taksim-Platz dank des renovierten **Atatürk Kültür Merkezi** (AKM – Atatürk-Kulturzentrum), einem avantgardistischen Gebäude für die darstellenden Künste, wieder das kulturelle Herz der Stadt. In der Opernhalle des Zentrums, die die Form einer riesigen rot glitzernden Weltkugel hat, finden zahlreiche Opern, Sinfonien und Spektakel der darstellenden Künste statt.

Jedes Jahr wird das Viertel auch durch das Beyoğlu Culture Route Festival belebt, das mehr als 80 wichtige Kulturerbestätten



umfasst, darunter das **İstanbul Cinema Museum & Atlas 1948**, die **Grand Pera Emek Stage**, die **St.-Antuan-Kirche**, das **Pera-Museum** und das **Tophane-i Amire Arts & Culture Centre** sowie das hochmoderne Kreuzfahrtterminal der Stadt, Galataport, das mehrere exklusive Modegeschäfte und eine große Auswahl an Lebensmittel- und Getränkeläden am Boğaziçi (Bosporus) beherbergt. Gleich nebenan befindet sich das neue Haus von **İstanbul Modern**, dem bahnbrechenden Museum für zeitgenössische Kunst der Stadt, das sehnstchtig auf die Wiedereröffnung im Jahr 2023 wartet. Ein weiterer Kunstgigant ist das brandneue İstanbuler Gemälde- und Skulpturenmuseum der Mimar-Sinan-Universität der Schönen Künste, das einige der wichtigsten Beispiele türkischer Kunst von der spätosmanischen bis zur modernen Periode beherbergt. Mehr als 200 Gemälde aus den 1870er-Jahren sind in den prächtigen Sälen des **National Palaces Painting Museum** in der ehemaligen Kronprinzenresidenz des nahe gelegenen Dolmabahçe-Palastes zu sehen. Wer noch mehr Kunst entlang des Boğaziçi genießen möchte, sollte nach Emirgan fahren, um die reiche und vielseitige Sammlung des Sakıp-Sabancı-Museums zu entdecken.

Im neu aufblühenden Viertel Dolapdere haben sich wegweisende Galerien und Museen für zeitgenössische Kunst wie **Arter** in moderner Architektur fest etabliert. Eine der jüngsten Eröffnungen in der Stadt ist die **Rami-Bibliothek**. Die ehemalige Rami-Kaserne aus dem 18. Jahrhundert wurde zu neuer Blüte erweckt, als größte und rund um die Uhr geöffnete Bibliothek der Stadt – der ersten nachhaltigen Bibliothek ihrer Art im Land – mit Millionen von Büchern für alle Altersgruppen und Interessen.

### Stadtviertel mit Charakter

Jeder Stadtteil von İstanbul hat seinen eigenen Reiz: **Karaköy** und **Moda** (Kadıköy) bieten ein riesige Anzahl von trendigen Bars, Cafés und Restaurants, **Balat** und **Fener** sind voller zeitlosem Charme, und **Şişli** und **Nişantaşı** bieten eine Fülle von Einkaufsmöglichkeiten. Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um abseits der Touristenpfade zu schlendern und die Märkte, Vintage-Läden, Antiquitätengeschäfte, Kunst-

handwerkateliers und sehr modernen Kaffeeröstereien in diesen und anderen einzigartigen Gegenden zu erkunden.

Viele der rustikalen ehemaligen Fischerdörfer an den Ufern des Boğaziçi haben sich inzwischen in angesagte Viertel verwandelt, in denen die İstanbuler Gesellschaft sich zeigt und gesehen wird. **Arnavutköy**, **Kuruçeşme** und **Bebek**, die für ihre prächtigen Villen aus der osmanischen Zeit am Meer berühmt sind, beherbergen heute elegante Cocktailbars und Kneipen.

Entlang der Wasserstraße des Goldenen Horns ist der imposante **Galata-Turm** nicht zu übersehen. Er wurde 1348 erbaut und war die meiste Zeit seiner Geschichte das höchste Gebäude der Stadt. Im Galata-Viertel wird man schnell in ein modernes Großstadtleben hineingezogen, mit einer Vielzahl von Designstudios, Kunstgalerien, Kaffeehäusern und feinen Restaurants, die die umliegenden Kopfsteinpflasterstraßen säumen.

### Zeit zum Entspannen

Bei so vielen Sehenswürdigkeiten und Eindrücken, die man bei der Erkundung dieses pulsierenden Zentrums zu sehen und zu hören bekommt, braucht man vielleicht bald ein wenig Ruhe. Zum Glück gibt es Abhilfe, denn die Stadt ist voll von unzähligen historischen Hamams (türkischen Bädern), die ein einzigartiges, traditionelles Mittel zum Entspannen sind. Als Reinigungsritual, das sich seit Tausenden von Jahren hält, sind die Bäder mehr als nur eine traditionelle Methode, um sich wie neu zu fühlen; sie sind ein natürliches Tonikum gegen den Stress des modernen Lebens.

### Ein Stück Landleben in der Großstadt

İstanbuls Angebote sind bei Weitem nicht auf die Ufer des Boğaziçi beschränkt. Eine einladende Fährfahrt bringt die Besucher zu den **Prinzeninseln** (Adalar), die von den Einwohnern seit Langem als sehnsuchtsvolle Flucht aus dem Stadtleben wahrgenommen werden. An klaren Tagen sind



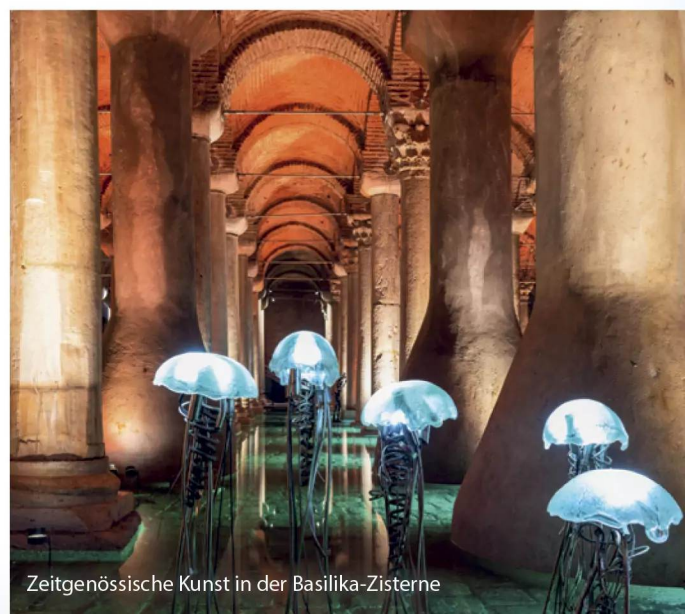
ANZEIGE

Köstliche Vorspeisen serviert in kleinen Schälchen

diese nahe gelegenen Juwelen im Marmarameer von der Küste der Stadt aus zu sehen. Die Prinzeninseln sind eine Gruppe von neun kleinen Inseln, die von einer ganzen Reihe historischer Persönlichkeiten erkundet und besucht wurden. Schlendern Sie durch die kopfsteingepflasterten Straßen, die von historischen Villen gesäumt sind, von denen viele mit Mimosen, Bougainvilleen und anderen bunten Blumen geschmückt sind. Genießen Sie diese Abkehr von der Hektik der Stadt und lassen Sie sich von den zahlreichen familiengeführten Fischrestaurants und Cafés an den malerischen Uferpromenaden in Versuchung führen. Vergessen Sie nicht, einen Badeanzug mitzunehmen, denn dies ist der beste Ort, um in das Marmarameer in seiner ganzen Pracht einzutauchen!



Mehr Information  
unter  
**goturkiye.com**



Zeitgenössische Kunst in der Basilika-Zisterne



# Ratgeber



## Nachhaltig urlauben

Welchen Beitrag jeder von uns für einen umweltverträglichen Winterurlaub leisten kann

Seite 94



## Allgäuer Gästekarten

Rabatte, Extras & mehr: Welchen Mehrwert die Allgäuer Touristenkarten bieten

Seite 96



## Feste & Veranstaltungen

Kultur, Sport, Kulinarik: Eine Auswahl der besten Feste und Top-Events im Allgäu

Seite 97



## Tipps für einen nachhaltigen Urlaub

**Klimaschutz und Naturverträglichkeit** gewinnen besonders in den Urlaubsorten der Alpen zunehmend an Bedeutung. Aber auch Touristen können ihren Beitrag leisten

Text Christoph Seifert

**D**ie Bergwelt ist ein empfindlicher Lebensraum, in dem der Klimawandel besonders sichtbar und folgenreich zu Tage tritt – die Gletscherschmelze ist nur ein Stichwort. Viele Wintersportorte arbeiten daher längst an Konzepten, wie sie auf die zunehmend wärmer werdenden Temperaturen reagieren. So setzt etwa das im Oberallgäu gelegene Skigebiet Grasgehren auf einen sanfteren und nachhaltigeren Tourismus. Anstatt in immer mehr Beschneiungsanla-



## Naturnaher Tourismus

Angebote wie etwa Kräuterwanderungen oder Tierbeobachtungen bieten die bestens ausgebildeten Naturexperten und -expertinnen des Netzwerks „Umweltbildung und naturnaher Tourismus im Allgäu“.  
**[natur.allgaeu.de](http://natur.allgaeu.de)**

gen und neue Bergbahnen zu investieren, möchte man sich abgrenzen und den Winterurlaub entschleunigen. In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Nagelfluhkette wurden z. B. Angebote wie Ski- und Schneeschuhtouren oder Winterwanderungen mit Rangern erarbeitet, die sportliche Aktivität im Skigebiet ermöglichen und zugleich für die Natur sensibilisieren.

Aber auch Winterurlauber selbst können – abgesehen von der Wahl des Ferienortes – einiges für einen klimafreundlicheren und nachhaltigeren Aufenthalt tun.

• **Anreise und Mobilität vor Ort:** Rund 75 Prozent der klimaschädlichen Treibhausgas-Emissionen im Alpentourismus sind auf den Verkehr zurückzuführen, allen voran auf die An- und Abreise. Wer hier auf das Auto verzichtet und mit Bus oder Bahn anreist, kann seinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck deutlich reduzieren. In dem Allgäuer Wintersportort Oberstdorf gibt es z. B. tägliche Direktverbindungen, Flixbus steuert alle größeren Städte wie Kempten, Wangen oder Füssen an. Und wer ins



Tannheimer Tal möchte, nimmt ab Füssen oder Oberjoch den Talbus oder wird ab Hauptbahnhof Ulm immer samstags mit dem Shuttlebus abgeholt – beides kostenlos und retour inklusive.

Für die Mobilität vor Ort sorgen dann der regionale ÖPNV, der mit vielen Gästekarten (siehe S. 96) kostenlos nutzbar ist, oder besondere Mobilitätsangebote der Wintersportorte. Skibusse sind oft üblich und bringen Wintersportler an die Pisten. Besonders komfortabel und flexibel ist etwa der Bad Hindelanger Rufbus-Service EMMI-MOBIL, der bereits mehrfach ausgezeichnet wurde, u. a. mit dem ADAC Tourismuspreis. Hierbei können Gäste per App elektrisch betriebene Kleinbusse bestellen, die einen innerhalb des Gemeindegebietes quasi vor der Haustür abholen und ans gewünschte Ziel bringen ([badhindelang.de/emmi-mobil](http://badhindelang.de/emmi-mobil)).

• **Nachhaltige Gastgeber:** Rund 20 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen eines Skiurlaubs entfallen auf die Übernachtung. Wer hier genauer hinschaut, kann durch die Wahl eines nachhaltig ausgerichteten Hotels, Campingplatzes oder einer Pension ebenfalls die Klimabilanz verbessern (siehe S. 56). Hinweise zum Umweltengagement wie grüne Stromversorgung, Recycling etc. finden sich meist auf den Webseiten, grüne Siegel wie „Bio Hotels“, „Eco Camping“ oder „Green Key“ geben ebenfalls Orientierung (siehe ADAC Reisemagazin Spezial „Grüner Reisen“ 1/2022).

• **Verhalten in der Natur:** Um die empfindliche Tier- und Pflanzenwelt nicht zu beeinträchtigen, sollte man sich an gewisse Regeln halten: Betretungsverbote in ausgewiesenen Schutzgebieten sollten respektiert werden und markierte Routen nicht verlassen werden (auch im Hinblick auf die Lawinengefahr!), Weidegatter gehö-

## Elektrische Kleinbusse holen Gäste vor der Haustür ab und bringen sie ans gewünschte Ziel

ren stets geschlossen. Touren während der Dämmerung – ob morgens oder abends – sollten ebenso vermieden werden wie unnötiger Lärm. Und: Eine Mülltüte für Abfälle (und jene am Wegesrand) gehört zum Ausflug dazu.

• **Auf Regionalität achten:** Produkte aus dem Umfeld der Urlaubsregion unterstützen nicht nur die regionale Wertschöpfung und sichern damit Arbeitsplätze. Durch die kurzen Transportwege werden auch weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen ausgestoßen – ebenfalls ein Beitrag zum Klimaschutz. Infos zu Direktvermarktern, Hofläden, Wochenmärkten etc. im Allgäu finden Sie unter: [regionaleprodukte.allgaeu.de](http://regionaleprodukte.allgaeu.de)

• **Grüne Ausrüstung:** Ein oft unterschätztes Problem stellt Outdoorbekleidung dar. Synthetische Stoffe werden meist aus Erdöl mit hohem Ressourcen- und Energieaufwand hergestellt, ihre Mikrofasern sind biologisch nicht abbaubar. Bekannte Hersteller wie Patagonia oder Vaude setzen auf nachhaltige Bekleidung, etwa aus recycelten Materialien. Hochwertige Outdoorbekleidung, z. B. aus Walk, Loden oder Bio-Baumwolle, gibt es auch aus dem Allgäu, etwa von Adele Bergzauber ([adele-bergzauber.de](http://adele-bergzauber.de)) oder von Wildfraulein ([wildfraulein.de](http://wildfraulein.de)).







## Rabatte, Extras & mehr: Die Karte, bitte!

Gästekarten bieten im Urlaub einen echten **Mehrwert**. Im Allgäu gibt es je nach Ferienregion verschiedene Angebote

Text Christoph Seifert

**H**eute ins Museum, morgen mit den Kindern ins Spaßbad oder mit der Bergbahn auf die Alpe – wer bei den zahlreichen Freizeitangeboten im Urlaub bares Geld sparen möchte, ist mit einer Gästekarte gut beraten. Die Touristenkarten bieten nicht nur viele Vergünstigungen, sondern oft auch attraktive Extras. Wer viel unternehmen möchte, profitiert so gut wie immer.

- **Allgäu-Walser-Card:** Die Karte gibt es gratis für jeden Gast im Oberallgäu, Westallgäu und Kleinwalsertal. Inkludiert ist u. a. der ermäßigte Eintritt bei ca. 200 Freizeiteinrichtungen (Bergbahnen, Erlebnisbädern etc.) und der kostenlose Busverkehr. Tipp: Mit dem Upgrade **viel-CARD** (ab 54,90 €) sind viele Attraktionen sogar gratis.

- **Königscard:** Wer den Allgäu-Urlaub in einer Königscard-Unterkunft bucht, profitiert von 200 kostenlosen Erlebnissen (z. B. Bergbahnen, Thermen, Klettergärten) im Allgäu, in Tirol und Oberbayern. Dazu sind Bus- und Bahnfahrten frei.

- **Bad Hindelang PLUS:** Die attraktive Gästekarte gibt es kostenfrei bei 220 Bad Hindelang PLUS Gastgebern. Alle Bergbahnen in Bad Hindelang, am Iseler und Imberger Horn sind zum Nulltarif nutzbar, Ski- und Rodelpass sind ebenso inklu-

### Allgäuer Gästekarten

Allgäu-Walser-Card  
[allgaeu-walser-card.com](http://allgaeu-walser-card.com)

Königscard  
[koenigscard.com](http://koenigscard.com)

Bad Hindelang PLUS  
[badhindelang.de/urlaubs-upgrade](http://badhindelang.de/urlaubs-upgrade)

Echt Bodensee Card  
[echt-bodensee.de/echt-bodensee-card](http://echt-bodensee.de/echt-bodensee-card)

Oberstaufen Gästekarte  
[oberstaufen.de/gaestekarte](http://oberstaufen.de/gaestekarte)

Füssen Card  
[fuessen.de/fuessencard](http://fuessen.de/fuessencard)

Marktoberdorfer Gästekarte  
[touristik-marktoberdorf.de](http://touristik-marktoberdorf.de)

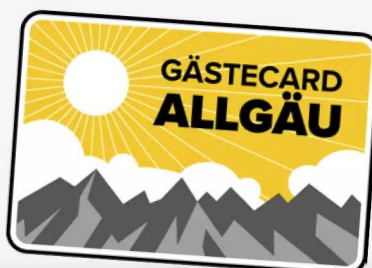
diert wie der freie Eintritt in Spaßbäder der Region sowie die Fahrt mit Bussen und EMMI-MOBIL. Dazu sind exklusive Erlebnisse gratis, z. B. ein Klettersteigkurs.

- **Echt Bodensee Card:** Die Urlaubskarte bietet vergünstigte Eintritte in Museen, Burgen und Bäder sowie eine ermäßigte Teilnahme an Führungen und Schifffahrten. Daneben sind Busse und Bahnen des Bodensee-Oberschwaben Verkehrsverbundes sowie weitere Strecken kostenfrei.

- **Oberstaufen Gästekarte:** Neben Vorteilen wie dem vergünstigten Eintritt ins Erlebnisbad Aquaria gibt es bei ausgewählten Gastgebern die kostenlosen Premium-Upgrades **Oberstaufen PLUS** und **Oberstaufen PLUS Golf**, u. a. mit Gratis-Skipass bzw. freiem Golfspiel auf 5 Plätzen.

- **Füssen Card:** Es winken vergünstigte oder kostenfreie Angebote in der Region (u. a. Bergbahnen, Museen) und die kostenlose Fahrt mit Regionalbussen und auf ausgewählten Bahnstrecken.

- **Marktoberdorfer Gästekarte:** Kino, Schwimmbad, Stadtführungen ... All das gibt es zu reduzierten Konditionen. Dazu kostenlose Mobilitätsangebote.







## Feste & Top-Events im Allgäu

Ob **Kultur, Sport oder Kulinarik**: Im Allgäu lassen sich das ganze Jahr über besondere Veranstaltungen erleben. Eine Auswahl

Text Christoph Seifert

**Vierschanzentournee** Seit 1953 ist Oberstdorf Austragungsort des prestigeträchtigen Skisprungwettbewerbs. Das Auftakt-springen findet traditionell am 29. oder 30.12. auf der großen Schattenbergschanze statt. [vierschanzentournee.com](http://vierschanzentournee.com)

**Ballonfestival Tannheimer Tal** Alljährlich im Januar steigen Dutzende Heißluftballons vor weißer Winterkulisse in die Luft, abends findet das traditionelle Ballonglühen statt – ein magischer Anblick. Mitfliegen ist möglich! [tannheimertal.com](http://tannheimertal.com)

**Allgäuer Literaturfestival** Lesungen von renommierten Autorinnen und Autoren, literarisch-musikalische Aufführungen, Poetry Slams ... Die Veranstaltungen des Kulturfestivals finden jedes Jahr im Mai an historisch bedeutsamen Orten im gesamten Allgäu statt. [allgaeuer-literaturfestival.de](http://allgaeuer-literaturfestival.de)

### 365 Tage im Jahr was los!

Viele weitere Veranstaltungen und Events finden Sie unter [allgaeu.de/veranstaltungen](http://allgaeu.de/veranstaltungen)

**Kaufbeurer Tänzelfest** Das älteste Kinderfest Bayerns wird jedes Jahr Mitte Juli in Kaufbeuren gefeiert und gehört zum Immateriellen Weltkulturerbe der UNESCO. [taenzelfest.de](http://taenzelfest.de)

**Internationales Käse- und Gourmetfest** Feinschmecker können am letzten Augustwochenende in Lindenberg erlesenen Käse und andere Delikatessen zahlreicher Produzenten verkosten. Es gibt Kochshows, Livemusik u. v. m. [lindenberg.de/kaesefest](http://lindenberg.de/kaesefest)

**Jochpass Oldtimer Memorial** Die engen Serpentina der Jochstraße (B308) von Bad Hindelang nach Oberjoch sind seit über 100 Jahren Austragungsort des legendären Jochrennens im Oktober. Ein Spektakel für Oldtimer-Fans. [jochpass-oldtimer-memorial.com](http://jochpass-oldtimer-memorial.com)

**Basilika-Konzerte** Von Leonard Bernstein bis Kent Nagano: Seit sieben Jahrzehnten dirigiert die Weltelite in der prachtvollen Klosterkirche von Ottobern. [ottobern.de](http://ottobern.de)

**Yoga-Festivals** Körper und Seele in Einklang bringen können Yoga-Anhänger auf den Festivals „Cura Sui“ in Kloster Irsee (September) und „Om am See“ in Füssen (Juli). [curasui-yogafestival.de](http://curasui-yogafestival.de), [omamsee.com](http://omamsee.com)

**Brauchtum** Ob Klausentreiben, Funkenfeuer oder Vihscheid: Allgäuer Traditionen lassen sich das ganze Jahr in der gesamten Region erleben (s. S. 86).





# Hellas – die helle Freude

Akropolis und Strandurlaub, Wandertouren, Ökotourismus und Weingenuss: In Griechenland kann sich jeder wie Gott auf Erden fühlen

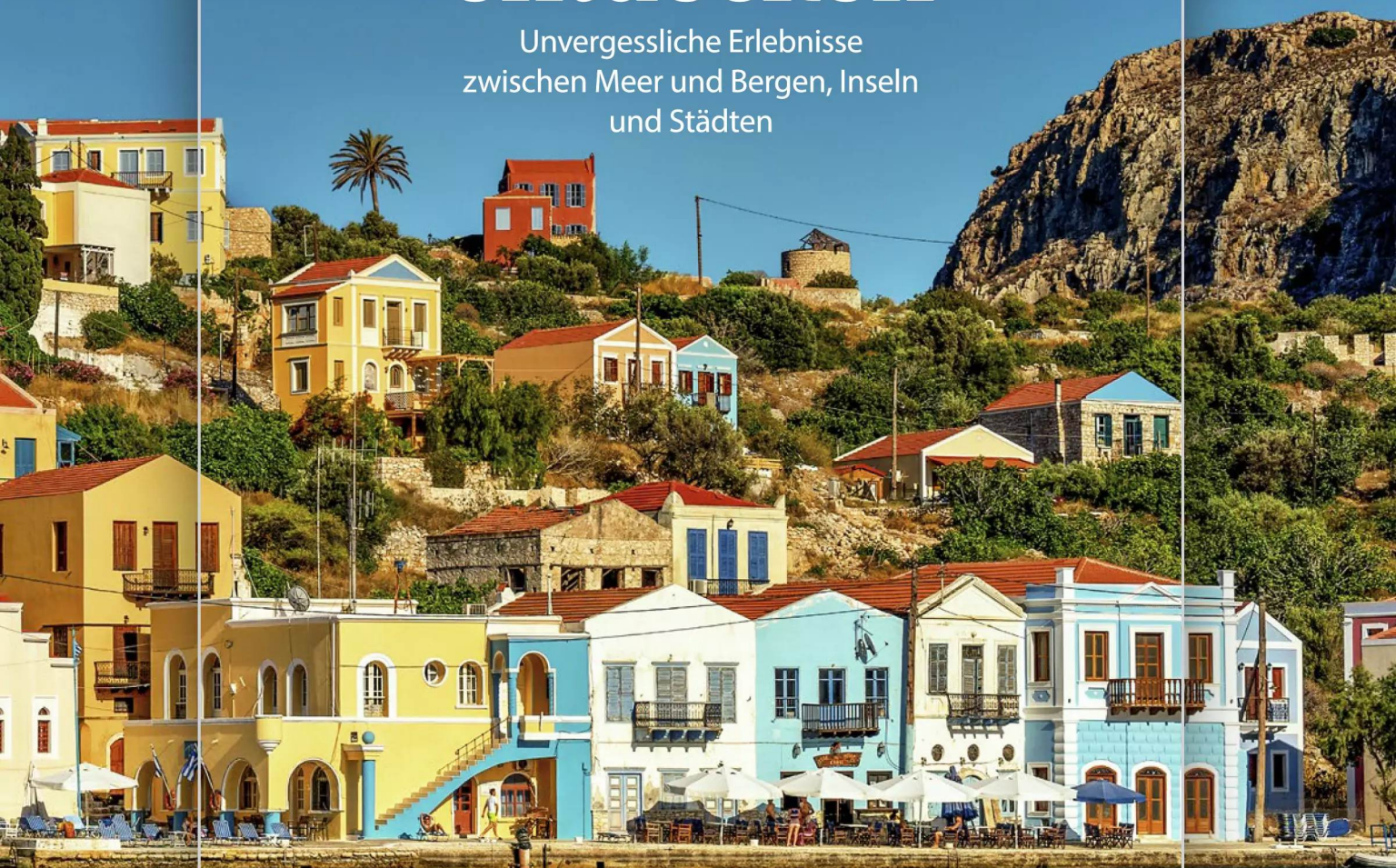


Malerische Städtchen an traumschöner Meer, zauberhafte Natur und antike Schätze – Griechenlands Festland und die vielen Inseln haben das ganze Jahr über einen unermesslichen Reichtum an Erlebnissen zu bieten.



# Griechenland entdecken

Unvergessliche Erlebnisse  
zwischen Meer und Bergen, Inseln  
und Städten



**ADAC** Reisemagazin

*In Zusammenarbeit mit der Griechischen Zentrale für Fremdenverkehr*



# Kulinarik



**Junger Burgherr**  
Simon Schlachter und sein  
Sternrestaurant PAVO (u.)



## Heimatgipfel

Ganz oben angelangt: Sternekoch Simon Schlachter füllt den Familiensitz in 1250 Meter Höhe mit neuem Leben – und kulinarischer Leidenschaft

**Text** Uwe Killing



### Pfronten

Hotel Blaue Burg Falkenstein  
mit Restaurant PAVO ([blaueburg.com](http://blaueburg.com))

**S**imon Schlachter trägt eine dunkelblaue Kochjacke. Natürlich. Es war die Lieblingsfarbe des Bayernkönigs Ludwig II., der die Nacht anhimmelte und viele Räume seines Schlosses entsprechend gestaltete. „Sein Geist schwebt hier immer über uns“, sagt der 31-Jährige, dessen jugendhaftes Lachen das ganze Gesicht erstrahlen lässt. Über dem Reich des Sternekochs auf dem Falkenstein nahe Pfronten befindet sich eine mittelalterliche Burgruine, die Ludwig II. drei Jahre vor seinem geheimnisumwitterten Tod erwarb, um sie zu einem Schloss, prächtiger als Neuschwanstein, auszubauen.

„Ludwigstraum“ – eines der 17 Themenzimmer im alpinen Boutique-Hotel Blaue Burg – greift die Legende auf. Andere Namen wie „Talblick“ oder „Gipfelstürmer“ unterstreichen die grandiose Lage des Hauses, dessen Anfänge bis ins Jahr 1896 zurückreichen. Damals eröffnete auf dem Falkenstein eine Bergstube, von wo aus rastende Wandernde die Berge und Täler des Alpenvorlandes überblicken konnten – bis zum Märchenschloss Neuschwanstein.

### Eine Kindheit auf dem Burgberg

„Für mich ist der Falkenstein nicht nur ein Berg, ich bin hier aufgewachsen. Das Restaurant war unser Wohnzimmer, ich durfte unbeschwert in der Natur aufwachsen“, erzählt Simon Schlachter, dessen Eltern Toni und Herta Ende der 1980er-Jahre den Grundstein für die heutige feine Adresse in geschichtsträchtiger Höhenluft legten. Das Paar betrieb zuvor ein Hotel auf der nahen Schlossanger Alp und ergriff die Chance, das nach vielen Besitzerwechseln abge-





#### Uwe Killing

hat mächtig geschwitzt, als er zu Deutschlands höchstgelegener Burgruine hochwanderte. Der Lohn: ein unvergessliches Menü im Hotel Blaue Burg

wirtschaftete Burghotel zu erwerben. Die Familie Schlachter erweiterte und verschönerte das Haus stetig. Simon, das jüngste von drei Kindern, zog es früh in den Küchendunst seines unermüdlich arbeitenden Vaters: „Ich wollte Koch werden, es kam für mich nie etwas anderes infrage.“

#### Allgäuer Familienzusammenhalt

Nach seiner kulinarischen Wanderzeit, in der er bei Sterneköchen wie Andreas Caminada in Fürstenu oder Ali Güngörmüs in Hamburg lernte, übernahm Simon Schlachter vor fünf Jahren die Leitung im Familienbetrieb. Zurück auf dem Heimatberg erkochte Schlachter hier 2020 erstmals einen Michelin-Stern. Im Gourmet-Restaurant PAVO kreiert er „Gipfelgenüsse“ (wie sein erstes Kochbuch heißt) auf überraschende Art, schöpfend aus der gastronomischen Familientradition und angereichert mit Verfeinerungen oder Garvarianten, die er bei einer Asienreise kennenlernte. Das Ergebnis ist eine neue, erfrischende Allgäuer Küche.

Wie eng die Verbindung zum Schloss-  
traum auf dem Falkenstein ist, unterstreicht Simons zweiter Vorname. Er heißt: Ludwig.



### „Bienenstich mal anders“ (Honig & Mandel)

#### Mandeltarte

200 g weiße Kuvertüre, 180 g Butter, 195 g Zucker, 2 Eier, 6 Eigelb, 4 Eiweiß, 200 g Mandelgrieß, 60 g -stifte, 1 Vanilleschote

#### Mandelcreme

125 g Sahne, 125 g Mandelmilch, 50 g Vanille, 40 g Zucker, 17 g Stärke

#### Waldhonig-Karamell

100 g Zucker, 30 g Waldhonig, 1 TL Natron

#### Florentiner

40 g Milch, 20 g Sahne, 150 g Zucker, 50 g Glucose, 110 g Butter, 150 g Mandeln

#### Zubereitung

1. Butter und Kuvertüre auf dem Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen. Eier mit dem Eigelb und 180 g Zucker schaumig

aufschlagen. Mandelgrieß und -stifte unterrühren. Eiweiß mit etwas Salz und 15 g Zucker steif schlagen. Unterheben. Die Masse auf ein Blech (oder Springform) geben. Ca. 40 Minuten backen.

2. Alle Zutaten der Creme unter Rühren aufkochen lassen, bis sie cremig wird. In einer Schüssel unter Folie kalt stellen.

3. Zucker und Honig in einem Topf goldgelb karamellisieren, unter Rühren Natron hinzugeben. Die Masse auf einem kalten Blech verteilen, im Kühlschrank abkühlen und dann luftdicht verpacken.

4. Die Florentiner-Zutaten in einem Topf aufkochen, die Mandeln später hinzugeben und für 1 Minute auf dem Herd lassen. Die Masse zwischen zwei Backpapieren dünn ausrollen, das obere Papier abziehen. Ca. 20 Minuten backen. Die Creme auf dem Teller verteilen. Tarte, Florentiner und den Karamell in gebrochenen Stücken darauf verteilen.



**Traumlage** Das Hotel Blaue Burg auf dem Falkenstein bei Pfronten – unterhalb der gleichnamigen Burgruine





# Jetzt im



**Ersparnis**

**7%**



€ 25 Amazon.de-Gutschein

1 2 1 9



€ 30 Globetrotter-Gutschein

1 6 3 4

**Jetzt bestellen unter:**

**[reise-magazin.com/angebot](https://reise-magazin.com/angebot)**

**0781 639 66 54**

**Noch mehr tolle Prämien!**





# Abo lesen

6 Ausgaben frei Haus

- Über 7% Ersparnis
- Plus Top-Extra nach Wahl

## Milu Lunchbox 450 ml

Perfekte Lunchbox mit Top Isolierung

- aus hochwertigem, rostfreiem 18/8 Edelstahl
- mit integr. Löffel und rutschfestem Boden
- 100 % auslaufsicher
- Maße: ca. 10 x 10 x 16 cm (L x B x H)

Zuzahlung: 1,- €

1 6 2 6

Hält warm  
und kalt



Milu



Coupon ausfüllen und einsenden:  
Motor Presse Aboservice  
Postfach 451, 77649 Offenburg

telefonisch:

0781 639 66 54

online:

reise-magazin.com/angebot

Ja, ich bestelle

ADAC Reisemagazin

4 5 1

Objekt-Nr. 8 0 0 1 3

(Berechnung 6 Hefte, zzt. 54,90 €, ggf. inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. jew. 9,15 €\*)

für mich

A D A 1 P R E

Aboart 0 0

als Geschenk

A D A 1 P R G

Aboart 1 0

Aboherkunft 2 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 6 Ausgaben. Mein Dankeschön erhalte ich umgehend nach Zahlung der ersten Rechnung, bei Erstellung von Bankinzug sofort. Das Abo kann ich nach Ablauf der Bezugszeit jederzeit wieder schriftlich kündigen. Dankeschönversand nur innerhalb Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Auslandskonditionen auf Anfrage.

\*inkl. gesetzlicher MwSt. und Versand

Meine Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau	
Herr	
Anrede	Vorname
Name	
Straße Nr.	
PLZ	Wohnort
Telefon	Geburtsdatum

E-Mail (Pflichtfeld für Gutscheincodes) Wir verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen von uns anzubieten. Sie können dieser Verarbeitung jederzeit kostenlos, z.B. per E-Mail an [werbefreigabe@burdadiet.de](mailto:werbefreigabe@burdadiet.de) oder über den Abmeldelink in jeder Zusendung, widersprechen.

Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhalte zusätzlich 1 Gratis-Heft 0 9 9 8

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Motor Presse Stuttgart, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, dass vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstraße 1, 70174 Stuttgart  
Gläubiger-ID: DE48ZZZ00000026750, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Angebot der Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. \*Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [shop.motorpresse.de/agb](http://shop.motorpresse.de/agb) abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung. Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [shop.motorpresse.de/datenschutz](http://shop.motorpresse.de/datenschutz) | Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandskonditionen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht. | Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Handelsregister: Stuttgart HRA 9302

Das Geschenkaboo geht an: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau	
Herr	
Anrede	Vorname
Name	
Straße Nr.	
PLZ	Wohnort
Telefon	Geburtsdatum
E-Mail	

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen

siehe 4-stellige Nr. neben Ihrer Wunschprämie, evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige

☐ Ich bin einverstanden, dass mich die Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und ihre Beteiligungsunternehmen Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft und Upfit GmbH & Co. KG, Leuschnerstraße 1, 70174 Stuttgart, telefonisch, per E-Mail oder Post für ihre Kunden auf interessante Medien-, Mobilitäts-, Freizeit-, Lifestyle-, Fitness- und Ernährungs-Angebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen finden Sie unter [shop.motorpresse.de/datenschutz](http://shop.motorpresse.de/datenschutz).

**X**  
Datum, Unterschrift des Rechnungsempfängers (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)



# Frisch aufgetischt

Mit seinen fruchtbaren Tälern, saftigen Kuhweiden und den Bergkräuterregionen ist das Allgäu reich an Naturprodukten. Und es gibt hier viele Menschen, die damit respektvoll umgehen und die Kostbarkeiten genussvoll verfeinern

Text Uwe Killing







**Hofgemeinschaft**  
Leidenschaft für  
Handarbeit und  
Käse: Sebastian  
Herz (l.), Lisa Gräsel  
und Philipp Haggen-  
müller betreiben  
die „Genusskäserei  
Hoimat“ in Eschach

## Weich und würzig

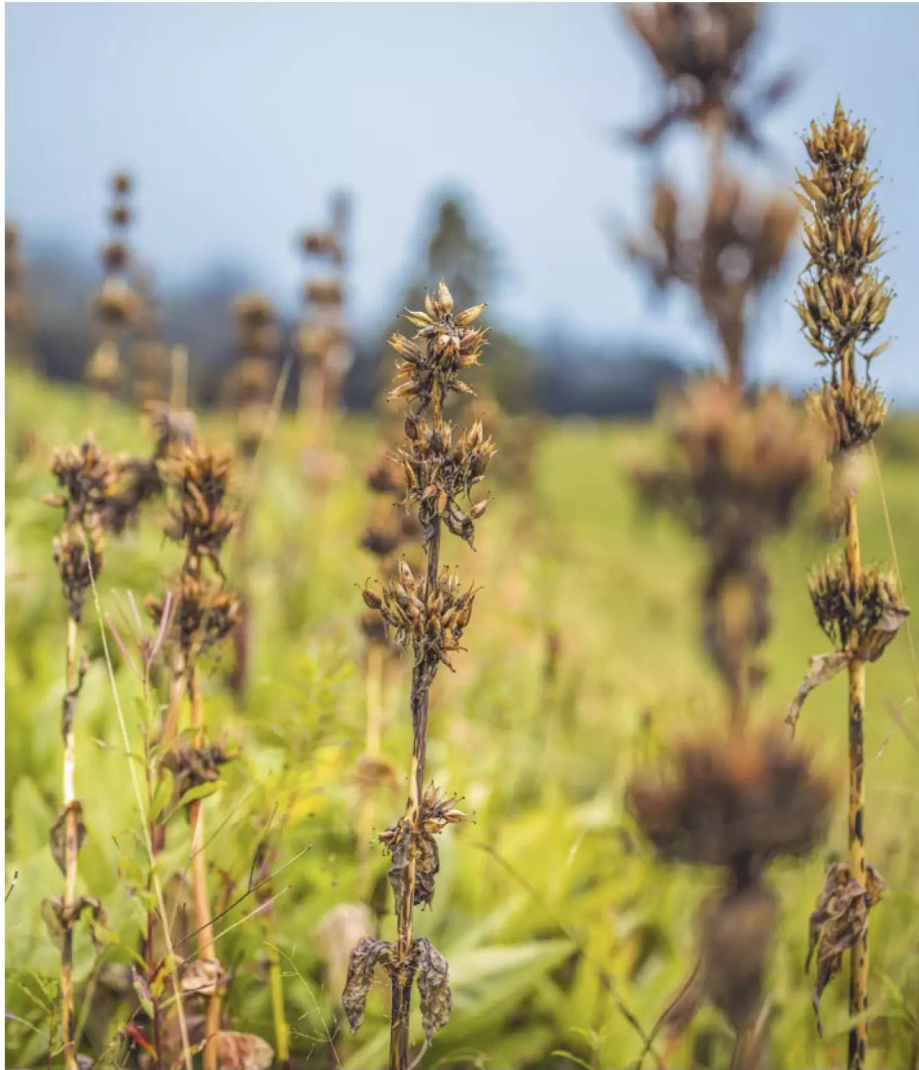
Vom Kuhstall zur Käserei: die gläserne Manufaktur des Eschacher „Hoimat“-Trios

**D**as Allgäu ist Käseland. Was im Dorf Eschach hergestellt wird, ragt dennoch zwischen Emmentaler und Bergkäsevielfalt heraus. Kräftig im Geschmack, dahinschmelzend, einige der Laibe rot schimmernd oder kräftig gepfeffert. „Wir haben uns auf Rohmilch-Weichkäse spezialisiert und knüpfen an eine fast vergessene Tradition im Allgäu an“, erklärt Philipp Haggenmüller. Gemeinsam mit Sebastian Herz und Lisa Gräsel bildet der Landwirtssohn das Trio der „Genusskäserei Hoimat“. Als Startup ins Leben gerufen, konnten sie ihre Manufaktur im Sommer 2022 auf dem 270 Jahre alten Hof von Philipps Familie eröffnen. Die neue gläserne Käserei gewährt Einblicke in die geduldige Handarbeit und den Käsekeller, wo Camemberts,

Bries oder Spezielles wie der nach einem Hausberg benannte „Rote Flüh“ in Ruhe reifen. Die Milch kommt vom Nachbar. Die intensiven Geschmacksnoten basieren auf dem Heu von den Eschacher Kräuterwiesen. Bei Verkostungen kann man sich vor Ort davon überzeugen. Im Laden-Café werden neben dem Weichkäse auch andere Milchprodukte angeboten.

Der Name „Hoimat“ setzt sich aus den Wörtern Heimat und Hoi (allgäuerisch für: Heu) zusammen. Im alten Kuhstall wird heute mit originellen Rezepturen gekäst. Philipp Haggenmüller: „Ein Neubau kam für uns nicht in Frage. Wir möchten nicht nur die Natur und unsere regionalen Produkte schätzen, sondern auch die Traditionen und die Arbeit, die bisher geleistet wurde.“ **hoimat.bio**





**Alpenelixier**

Aus der Bergnatur geschöpft: Vor seiner Haustür hat Brenner „Michel“ Schneider Kräuterbeete für seine Bio-Produkte angelegt

## Allerhöchstes Brennvergnügen

„Michels Kräuteralp Hörmoos“: wo die Bergaromen auf der Zunge zergehen

**D**er Weg zum „Michel“ ist ein Erlebnis. Um einen kleinen Bergsee wuchern die Gräser, auf Terrassen sprießen Pflanzen, wild vermischt und in allen erdenklichen Farben. Wenn der Hausherr aus seiner Alphütte tritt, lohnt es sich, ihm zu folgen. Michael („Michel“) Schneider, aufgewachsen im Hörmoos über dem Bergdorf Steibis, kann sehr lebendig erzählen. Er weiß einfach alles über die Kräuterpflanzen, die hier in 1300 Meter Höhe wachsen: „Sie müssen reichlich Sonne abbekommen, damit sich die ätherischen Öle voll entfalten können. Deshalb: Nie nach Regen sammeln!“ In der höchstgelegenen Brennerei des Allgäus wird nur das frisch verarbeitet, was zuvor per Hand gepflückt wurde. Also keine Obstbrände, dafür

aber erlesene Liköre, Schnäpse und „Gesundheits-Tropfen“. Seine „Kräuteralp“ gründete der frühere Wirt des Alpengasthofes Hörmoos, nachdem er sich als Brenner und Kräuterführer fortbildete: „Ich wollte im Winter etwas zu tun haben.“ Längst ist seine aromenerfüllte Hütte eine Institution im Naturpark Nagelfluhkette, während sein Bruder den Gasthof betreibt.

In „Michels Lebenselixier“ ist neben Engelwurz auch Enzian enthalten. Der Kräutermeister verrät auch hier ein kleines Geheimnis: „Ich verwende nicht den blauen, sondern die Wurzeln des gelben oder gestreiften Enzians.“ Die beste Erntezeit? Im Erdreich richtet er sich ganz nach den Mondphasen. „Und das schmeckt man auch“, sagt Michel mit Nachdruck. [kraeuteralp.de](http://kraeuteralp.de)













#### Kraftkorn

Basis für leckere Kekse: das Mehl aus der Donath-Mühle, wo Geschäftsführer Wendelin Blankertz (r.) und Müller Claus Dieter Scholz die Bio-Qualität überwachen

## Gesunder Müllerverstand

Die Donath-Mühle produziert hochwertiges Vollkornmehl mit alten Mühlsteinen

**M**ühlen, die langsam mahlen, genießen nicht überall einen guten Ruf. Im Dorf Stockheim nahe Bad Wörishofen schon. Hier, in der Kornkammer des Allgäus, leisten tonnenschwere steinerne Mühlsteine aus Süßquaz einen wesentlichen Beitrag, um nährstoffreiches Mehl herzustellen. Während heute Stahlwalzenstühle üblicherweise die Körner zerschneiden, sorgt Stein für ein langsames Zerreiben. In der 1929 gegründeten Donath-Mühle ist man stolz, so ein sanftes Urgestein, das anderswo in Museen ausgestellt wird, weiter zu nutzen. Qualität erfordert Zeit und Genauigkeit. „Wir wollen Getreide nicht nur zu einem brauchbaren Nahrungsmittel verarbeiten, sondern den Menschen ein

richtiges Lebensmittel zur Verfügung stellen“, unterstreicht Geschäftsführer Wendelin Blankertz. Sein Getreide bezieht er von 50 Höfen mit kontrolliert biologischem Anbau aus den Landkreisen Unterallgäu, Ostallgäu, Landsberg und Augsburg. Den Kreislauf aus besten Rohstoffen und sorgfältigem Handwerk hatte schon Firmengründer Hermann Donath im Sinn. Als früher Bio-Pionier züchtete er mit Landwirten neue Getreidesorten und entwickelte schonende Verarbeitungsverfahren.

Das Vollkornmehl wird an regionale Geschäfte und Bäckereien geliefert. Im eigenen Mühlenladen ist die Produktpalette beachtlich angewachsen. Sie reicht vom Frischkorn-Müsli bis Haferreis. Slow Food im besten Wortsinn. **donath-muehle.de**





**Genussfreundinnen** Katja Will (M.) und ihre Kolleginnen, die bei „sell g’machts“ Bio-Chutneys und Pestos herstellen

## Allgäuer Pesto

Die Frauen von „sell g’machts“ lieben das Eingemachte in Bio-Spitzenqualität

**E**s ist eine wachsende, rein weibliche Handwerksfamilie. Zu Beginn, vor rund zehn Jahren, stand Katja Will noch alleine vor einem Korb Birnen: „Meine Schwägerin, die damals ins Ausland ging, hatte mir die große Obstmenge vorbeigebracht. Ich fragte mich: Und jetzt?“ Die damalige Webdesignerin ergriff die Chance, „was mit meinen Händen zu machen und meine Leidenschaft fürs Kochen auszuleben“. Das erste von Katja Will in Gläser gefüllte Produkt, ein Birnen-Paprika-Chutney, ist auch heute noch im Sortiment der Manufaktur „sell g’machts“ in Weiler-Simmerberg (Westallgäu). In der Großküche mit Laden sind inzwischen fünf Frauen mit selbstgemachten (allgäuerisch: sell g’machts) Bio-Produkten beschäftigt. Zu den

saisonalen Chutneys sind hochwertige Allgäuer Pesto-Kreationen (von Bärlauch bis Tannenspitzen) gekommen, recht neu ist der Kräuterlikör „Gipfelzauber“. Katja Will und ihre Mitstreiterinnen verstehen sich als „Genuss-Handwerkerinnen“. Es wird abwechselnd gepflückt, eingekocht, der lokale Lieferantenkreis betreut. Die feine gesunde Kost geht an Restaurants, Hotels und Bioläden. Der Absatz über den Online-Shop wächst.

Die Verankerung in der Region mit Produkten aus der biologischen Landwirtschaft und klimaschonenden kurzen Transportwegen ist für die Geschäftsführerin elementar: „Dazu gehört auch die sinnvolle Verwertung von Tomaten, die wegen ihres Aussehens nicht in den Verkauf gehen.“ **[sellgmachts.com](https://sellgmachts.com)**







# In den Bergen von Venetien

*Sport, Skifahren und Wandern in den Dolomiten und Voralpen*



Gipfelpause bei Cortina

Die Bellunesischen Dolomiten sind das Juwel der Region Venetien: Die legendäre Gebirgskette der Ostalpen ist ein Paradies für kompromisslose Bergfreunde, Sportbegeisterte und Genießer. Von Cortina, der „Königin der Dolomiten“, bis zu den Bergen der Voralpen – jeder Winkel wartet darauf, entdeckt zu werden!

**C**ortina d'Ampezzo ist zweifelsohne einer der bekanntesten Bergorte Italiens und liegt zwischen Sorapiss, Cinque Torri, Tofane und Cristallo – einige der Dolomitengipfel, die zum UNESCO-Welterbe gehören – in einer atemberaubenden Landschaft. Cortina ist nicht nur ein beliebtes Ziel für gesellschaftliche und kulturelle Veranstaltungen, sondern auch für alle Arten von Wintersport. Das Ski-gebiet von Cortina bietet 120 Pistenkilometer, die durch moderne Liftanlagen und Skibusse miteinander verbunden sind. Es ist damit eine der Skihochburgen der Welt. Und es ist auch kein Zufall, dass die Stadt der majestätische Schauplatz der nächsten

Olympischen Winterspiele Mailand Cortina 2026 sein wird.

Für die Liebhaber eines Urlaubs mit Pedalantrieb gibt es ebenfalls zahlreiche Angebote: In Cortina beginnt die Lunga Via delle Dolomiti, ein Radweg, der nach Calalzo di Cadore führt. Das kunst- und geschichtsträchtige Cadore-Gebiet wird vom glitzernden Auronzo angeführt: Umrahmt von den Drei Zinnen gewinnt die Stadt die Herzen von Jung und Alt mit Vergnügungsmöglichkeiten aller Art. Hier gibt es den längsten Fun-Bob der Welt, den Abenteuerpark Tre Cime und das Skigebiet Monte Agudo, das perfekt beschneite Pisten aller Schwierigkeitsgrade bietet.

## **Ladinische Namen erzählen von Geschichte und Traditionen**

Die Tradition ist in den Dolomiten allgegenwärtig, aber besonders lebendig ist sie in Fodòm (der ladinische Name für das Livinallongo-Tal). Hier sind die ladinische Identität und die mit Tirol verbundene Geschichte noch sehr präsent und werden im Museum für Geschichte, Bräuche und Traditionen des ladinischen Volkes erzählt.

Das Tal, das von der imposanten Sella-gruppe am Fuße des Pordoijochs und des Campolongo-Passes dominiert wird, ist in der internationalen Skiszene berühmt, da hier sowie in Arabba und den



angrenzenden ladinischen Tälern der Giro dei Quattro Passi verläuft, die bekannteste und beliebteste Skitour des Dolomiti Superski.

Ebenso bekannt ist das Skigebiet San Pellegrino. Mit nicht weniger als 27 Aufstiegsanlagen kann man hier dem Skifahren, dem nordischen Skifahren, dem Skibergsteigen, dem Snowboarden, den schmalen Skiern, dem Carving, dem Telemark, dem Motorschlittenfahren und dem Eisklettern frönen ... kurz gesagt, es ist für jeden etwas dabei!

Das Gebiet ist vom Valle del Biois oder auch von Falcade aus zu erreichen, das, umgeben von berühmten Dolomitengipfeln wie der Marmolada, den Cime d'Auta, dem Focobon und den Pale di San Martino, von Bergsteigern aus aller Welt geschätzt wird.

Auch im Val di Zoldo, einer noch unberührten Ecke im nördlichen Teil des Nationalparks Belluneser Dolomiten, kommt der Spaß nicht zu kurz. Vom hübschen Alleghe aus erreicht man nach einem Spaziergang entlang des Sees und einer Schlittschuhfahrt am Palaghiaccio das Skikarussell Civetta, das größte in der Region Venetien innerhalb der Destination Dolomiti Superski. Ein Neuschnee-Paradies, das sich durch weite Täler und Tannenwälder schlängelt, ideal auch für diejenigen, die die schönsten Routen mit Schneeschuhen entdecken oder sich in den warmen Gaststätten und Hütten des Gebiets einkuscheln möchten. Ein unverzichtbares Erlebnis ist das Biathlon: die einzigen Strecken in Venetien befindet sich genau hier!

### **Über 500 Pistenkilometer durchziehen die Voralpen**

Wenn die Dolomiten von Belluno ein Synonym für den perfekten Urlaub sind, dann sind es die Venezianischen Voralpen nicht minder. Sie sind noch ein Geheimtipp und der ideale Ort für diejenigen, die die Berge authentisch erleben wollen, aber in einer Atmosphäre der Ruhe und Entspannung.

In der Provinz Vicenza liegt Asiago, die Hauptstadt des wunderschönen Hochgebirges der Sette Comuni. Wenn die weiche, weiße Decke sie bedeckt, ver-

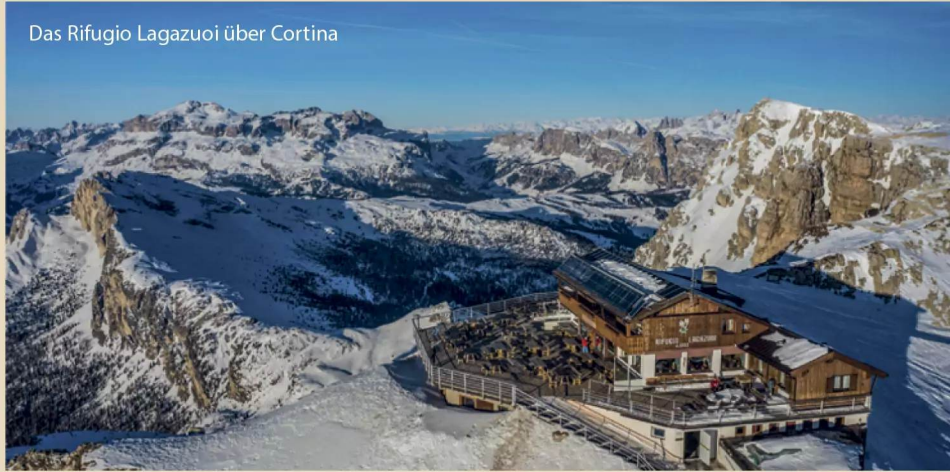
wandelt sich die Landschaft in das Reich der Skilangläufer, mit mehr als 500 km Pisten, die die gesamte Hochebene durchziehen, und nicht zu vergessen diejenigen, die sich lieber in rasante Abfahrten stürzen, oder der Snowboarder. Nach so viel Schönheit und Abenteuer ist es unvermeidlich, eine der örtlichen Almhütten zu besuchen und den Asiago DOP zu probieren: Hier trifft die Natur seit Jahrhunderten auf die alten lokalen Käsetechniken, die den berühmten Käse hervorbringen.

Auf dem Weg nach Verona darf ein Besuch der Lessinia-Hochebene nicht fehlen. Nur eine halbe Stunde von der romantischen Provinzhauptstadt entfernt, ist dieser esoterische Ort umgeben von atemberaubenden Aussichten, Wäldern, Wegen und Steinhäusern. Der Legende nach leben in dieser mystischen Atmosphäre fantastische Kreaturen wie Hexen und Feen. Im Winter ist der Ort noch bezaubernder, denn er bietet Skipisten, Schneeschuhwanderungen und Rodelbahnen in verwunschener Natur.



Weitere Informationen zu Venetien unter [veneto.eu](http://veneto.eu)

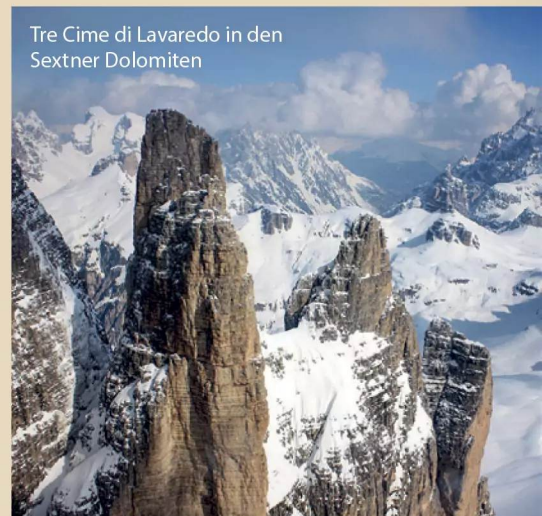
Das Rifugio Lagazuoi über Cortina



Skispaß in der Mittagssonne



Tre Cime di Lavaredo in den Sextner Dolomiten





# Grüne Welle im Käseland

Geschindelte Bauernhöfe auf welligen Wiesen, verbunden durch Panoramawege: Das Westallgäu ist weniger alpin als die felsige Nachbarschaft – und deshalb ein wunderbares Revier für eine sportliche Radtour mit dem Gravelbike. Ein Erkundungstrip mit Käse, Schnaps und mehr

Text + Fotos Jörg Spaniol

**Panoramarunde**  
Hügelige Landschaft vor  
schöner Alpenkulisse  
– ein Traum zum Radeln





**Kraul mich**  
Milchbauer Marcus  
Fehr mit einer seiner  
30 Mitarbeiterinnen







**Dufte Tour**  
Blühende Blumenwiesen  
sind ständige Begleiter  
beim Naturbiken





**Obst im Glas** Martin Prinz und Mutter Annemarie in der Probierstube ihrer Schnapsbrennerei Argental

**D**ie Natur ist wieder mal sehr unordentlich. Quer über die amtlich ausgeschilderte Strecke zum „Naturbiken im Allgäu“ hat der Wind zwei mächtige Tannen gelegt. Rechts und links davon versperren Brombeer-Ranken den Durchgang. Peter Clauß, mein Begleiter auf der Radrunde, wirft sein Gravelbike gekonnt über die Schulter und kraxelt durch die störrischen Äste über die Bäume. Stellt das Rad auf den Boden, macht zwei schnelle Schritte, springt dann laufend in den Sattel – und ist schon wieder uneinholbar weg. So ist das halt, wenn man mit jemandem unterwegs ist, der sonst hochklassige Amateurrennen fährt.

Dass Peter so fit ist, dürfte auch dem anspruchsvollen Trainingsrevier zu verdanken sein: Das Westallgäu erlaubt mit seinem fein gesponnenen Wegenetz nicht nur zahllose Streckenvarianten, es macht das Fahrrad mit etlichen Rampen auch immer wieder zum Kraft-Fahrzeug. Da werden die Beine auf Dauer so eckig und druckstark wie bei Peter.

Doch mein Kurztrip ins Westallgäu ist nicht dem Trainingsfleiß geschuldet, son-

## Es geht durch Wälder mit einem Teppich aus Moos und Blaubeeren, durch Bachtäler mit pfefferminzfrischer Luft

dern der Neugier. Weil im württembergischen Allgäu das Mountainbiken auf anspruchsvollen Wegen weitgehend verboten ist, haben sich die Touristiker das „Naturbiken“ ausgedacht. Auf diesen legalen Strecken steht die Landschaft im Vordergrund und nicht der Thrill von Felsstufen, Wurzelteppichen oder Spitzkehren. Die Strecken sind gut ausgeschildert, fahrtechnisch eher moderat – und daher eine Einladung an ortsfremde Gravelbiker wie mich, die Gegend nicht mit dem robusten Mountainbike, sondern auf einem dieser leichtfüßigen Gelände-Rennräder zu erkunden.

### Braune Kühe im großen Grün

Es geht durch Wälder mit einem Teppich aus Moos und Blaubeeren, dann durch Bachtäler mit feuchtem Kies und pfefferminzfrischer Luft. Und vor allem führen die Allgäuer Voralpenstrecken immer wieder über grüne Weiten, die von Ferne so akkurat gepflegt aussehen wie ein Golfplatz. Mal sind es Wiesen, auf denen Traktoren mit Heuwender ihre staubende Arbeit verrichten, mal stehen braune Kühe im großen Grün. Getreidefelder oder Gemüseäcker fehlen fast vollständig, denn hier, etwa 800 Meter über dem Meer, ist das Klima rau.

Den Kühen von Milchbauer Marcus Fehr taugt es genau so, wie es ist. Das Allgäu ist Milch- und Käseland. Bauer Fehr hat den Elektrozaun kurz ausgehängt und steht zwischen seinen Kühen auf der Weide. 30 Milchkühe hält er, und eine trottet sofort heran, um sich herzhaft kraulen zu lassen. „Das ist eine ganz Nette“, sagt er, „aber die sind total unterschiedlich. Manche lassen sich gerne kraulen, andere schubsen dich weg. Manche können sich auch gegenseitig nicht leiden. Das sollte man besser wissen,





**Alles Käse** Molkereimeister Peter Schneider im Reifekeller der Sennerei Rutzhofen

## Naturbiken Allgäu/Tirol

Die mit einheitlichen Wegweisern versehenen Allgäuer Naturbiken-Routen verlaufen zum größten Teil auf Forst- und Alpwegen, auf denen man gut mit dem Mountain- oder Gravelbike fahren kann. Singletrails sind rar, denn vornehmlich geht es darum, die Natur und die Landschaft aktiv zu genießen, und weniger um sportlichen Ehrgeiz. Es gibt zwei Haupttrouten von jeweils ca. 200 Kilometern, die bis ins benachbarte Tirol in Österreich führen, sowie 24 Rundtouren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Unsere knapp 50 km lange nördliche Runde (s. Karte S. 123) ist Teil des Allgäuer Naturbiken-Angebots. Die südliche Runde (ca. 60 km) ist fast durchgängig asphaltiert und daher leichter zu fahren. Infos: **[naturbiken.de](http://naturbiken.de)**



**Handarbeit** Es muss nicht immer alles digital sein. Gelbes Telefon am Bahnübergang im Westallgäu

wenn sie im Melkstand stehen, sonst kann es schon mal eng werden.“

Marcus Fehr widmet sich der Produktion von „Heumilch“, da sind Weidegang und eigenes Futter vorgeschrieben. Sieben Monate im Jahr dürfen die Kühe auf die Weide – ein in der Milchwirtschaft seltenes Privileg mit reichlich Gelegenheit für die Kühe, einen ausgeprägten Charakter zu entwickeln. Gentechnik- oder Silagefutter, das andernorts oft in großen Plastikballen auf der Wiese reift, ist Heumilch-Produzenten verboten. Weniger als zwei Prozent der in Deutschland erzeugten Milch entstehen so, ein großer Teil davon auf den grünen Hügeln des Allgäus. Und nur diese Heumilch ist die zulässige Grundlage für einen echten „Allgäuer Bergkäse“ oder „Allgäuer Emmentaler“, die geschützten Spezialitäten der Region.

Allmählich beginnt es zu regnen und über die hochgelegenen Weiden peitschen nasse Böen. Umso willkommener ist die Gelegenheit, das Käsethema vor Ort zu vertiefen: Fehrs Hof ist einer von neun Betrieben, deren Milch in der Sennereigenossenschaft Rutzhofen verarbeitet wird. Die liegt





**Etappenziel**  
Und hinein geht es in  
die hübsche Altstadt  
von Wangen



## Titelthema Allgäu



**Gravelbike-Terrain**  
Auf dem Feldweg  
geht es vorbei an  
Schloss Syrgenstein



**Aufgereiht**  
In der Sennerei Rützhofen  
wird die Milch traditionell  
in Kannen abgefüllt



**Schmuckstück**  
Barockfassade des  
historischen Rathauses  
von Wangen



**Andachtsbild**  
Arma-Christi-Kreuz  
mit Leidenswerkzeugen  
am Wegesrand





**Über Stock und Stein** Manchmal müssen beim Naturbiken auch unverhoffte Hindernisse überwunden werden

nur anderthalb feuchte Kilometer vom Hof entfernt, und der Senn hat zugesagt, uns sozusagen den ganzen Käse zu erklären.

### **Käseleidenschaft und Fachwissen**

Peter Schneider, der oberste Käser der Sennerei, erwartet uns ganz in Weiß mit Gummistiefeln. Die erste Milchlieferung des Tages ist schon verarbeitet, der riesige Kupferkessel glänzt und Schneider hat Zeit, ein paar Käsegeheimnisse zu verraten. Meine wichtigste Frage ist kurz: Wie kann es sein, dass aus den vier Grundzutaten Milch und Salz plus ein paar Mikroorganismen und dem Enzym Lab so unterschiedliche Käsesorten wie Gouda, Greyerzer oder Gorgonzola entstehen? Die Antwort könnte Bücher füllen, denn der Senn glüht vor Käseleidenschaft und Fachwissen. Wir lernen den *Streptococcus thermophilus* und den *Lactobacillus helveticus* kennen, erfahren deren ideale Arbeitstemperatur (es geht dabei um Unterschiede von nur einem halben Grad) und hören, dass die Bakterienzusammensetzung der Rohmilch auch davon abhängt, ob eine Kuh auf der Wiese, auf Stroh oder auf

## **Wir folgen dem Senn in die Schatzkammer der Sennerei: Tonnenweise liegt Bergkäse in den Holzregalen**

einem Gitterrost liegt. Auch das Wetter, die Jahreszeiten und erst Recht das Futter beeinflussen den Geschmack, die Konsistenz und den Nährwert des fertigen Käses.

Reifung und Pflege der Käselaike finden unmittelbar hinter der Käseküche statt, und so folgen wir dem Senn in die Schatzkammer der Sennerei: Tonnenweise liegt Bergkäse in den Holzregalen. Regelmäßig schmieren und wenden Schneider oder einer seiner Kollegen die rötlich braunen Rundlinge. Vier Monate bis eineinhalb Jahre reift hier die Heumilch der Genossenschaftsbauern, bevor ... ja, bevor sie beispielsweise in gelblichen Bröckchen auf dem Probierteller der Sennerei liegt. Auch der Senn greift zu,

schmeckt dem reifen Bergkäse hinterher und hält kurz inne: „Wenn jemand sein Leben lang nur milden Käse aus dem Supermarkt gegessen hat, ist er so viel Aroma vermutlich gar nicht gewöhnt“, sagt er und muss über seine eigene Käseleidenschaft grinsen. „Falls sie irgendwann mal mein Skelett ausgraben wie beim Ötzi und untersuchen, was die Menschen wohl so gegessen haben – dann denken sie wahrscheinlich, wir hätten vor allem von Käse gelebt.“

Mit ein paar Souvenirs im Rucksack schwingen wir uns wieder auf die Räder. Die Sennerei markiert den südlichsten Punkt unserer Runde. Der Rückweg beträgt nur noch etwa 30 Kilometer und die Wetter-App verspricht ein trockenes Zeitfenster. Wir nehmen einmal mehr die schmalen Schleichwege durch die Wiesen und über die geschindelten Höfe anstelle der Asphalt-Direttissima. Die Landschaft wölbt sich so unberechenbar zu Hügeln auf wie ein gigantisches Käsefondue, das Blasen wirft.

Die Besuche bei Bauer und Senn haben meine Wahrnehmung in Richtung der örtlichen Spezialitäten verschoben – die





**Schweißtreibend** Bei Oberreute kommt man den Alpen immer näher – im Hintergrund die Nagelfluhkette

Radtour entwickelt sich mental zur Gourmet-Kreuzfahrt. Hinweisschilder zu Sennereien, Eier-Automaten oder Fleisch aus Hofschlachtung scheinen plötzlich überall zu stehen.

Um die Höfe gruppieren sich Obstbäume, doch welche Früchte da klein und grün heranreifen, lässt sich für Laien im Vorbeiradeln schwer erkennen. Sind es Äpfel, Birnen, Zwetschgen? Da, noch ein Schild: „Argental-Brennerei“ steht darauf. Also abbiegen, Rad abstellen, anklopfen. Die Tür führt in einen niedrigen Laden von zeitloser Schlichtheit und mit glasklarem Programm: Obstwässer und Obstbrände, nach Größe gestaffelt in Einheitsflaschen. Martin Prinz ist der Chef der über hundert Jahre alten Brennerei. Etwa 90 Allgäuer Obstbäume gehören der Familie. Es sind alte Hochstammbäume, knorrig und ungespritzt – das Gegenprogramm zum Spalierobst am nahen Bodensee. Ihre Früchte sind die Geschäftsgrundlage des Familienbetriebs. „Das sind teilweise Sorten, die mag man gar nicht essen“, sagt Prinz. „Die sind hart oder bitter, und ihre

## Allgäuer Käsestraße

Das Westallgäu mit seinen saftigen Wiesen und sanften Hügelketten ist bekannt für seine Heumilch-Sennereien und den würzigen Bergkäse. Bei einer Genuss tour auf der Allgäuer Käsestraße kann man viele der handwerklich arbeitenden Betriebe, Hofläden und bäuerlichen Direktvermarkter, aber auch Obstbrennereien und Brauereien besuchen. Die Hauptroute der Käsestraße zwischen Wangen, Isny und Oberreute ist rund 80 Kilometer lang. Es empfiehlt sich, die Rundtour ab Wangen gegen den Uhrzeigersinn zu fahren. Zusätzlich gibt es drei kürzere Rundtouren im Südosten: die „HeumilchKäse Runde“ (ca. 28 km), die „BlütenKäse Runde“ (ca. 26 km) und die „BergKäse Runde“ (ca. 29 km). Letztere führt hinein bis in die malerische Berglandschaft der Nagelfluhkette.

Weitere Infos: [allgauer-kaesestrasse.de](http://allgauer-kaesestrasse.de)

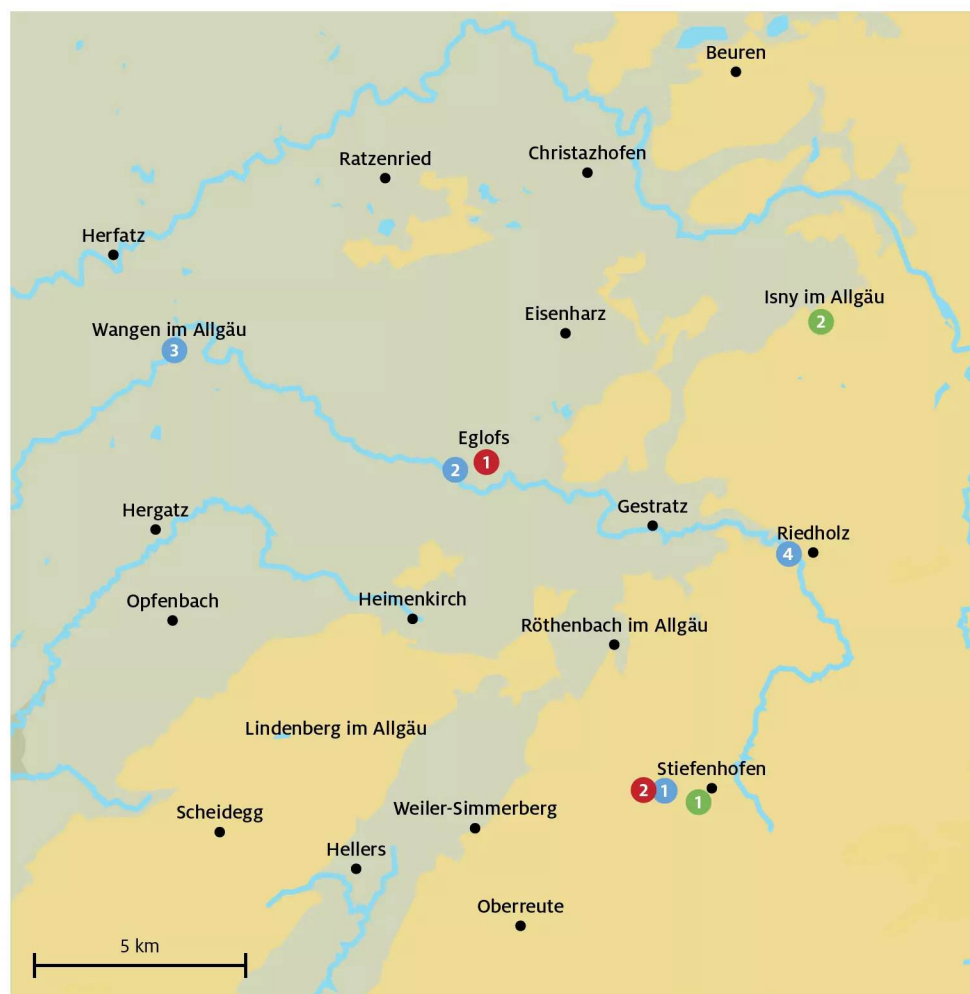
Früchte taugen eigentlich nur für Most oder Schnaps.

Noch hat die Ernte nicht begonnen und die Brennblase setzt in einem mit Blasinstrumentenkoffern verstopften Nebenraum Staub an. Wenn in wenigen Wochen die Früchte kommen, wird die Maische in großen Fässern gären, später in der Brennblase dampfen und allmählich klar und hochprozentig in die Schaugläser der kupfernen Apparatur steigen. Prinz wird den Allgäuer Schnaps auf Flaschen ziehen und Etiketten aufkleben – so, wie es die Familie im Prinzip seit hundert Jahren macht. In der Fernsehwerbung wäre jetzt der Augenblick, stolze Menschen in historischen Kostümen vom Gegenlicht der untergehenden Sonne umflore zu lassen. Doch so viel Pathos lässt Martin Prinz nicht aufkommen. Er führt zurück in den Laden, wo eine Pyramide aus Probiergläsern steht und schenkt einen „Eisapfel“ ein. Ohne sich mit Kratzereien im Hals aufzuhalten, schießt der Schnaps direkt in die vom Radeln müden Beinmuskeln. Der 40-prozentige Schluck macht den 20-prozentigen Schlussanstieg zur Willensprüfung.



# NAVIGATOR Radtour Westallgäu

Das Westallgäu zwischen Wangen, Leutkirch und Lindenberg ist eine hügelige und grüne Gegend, die nur selten die 1000-Meter-Marke überragt. Unsere zwei mittelschweren Runden mit dem Gravelbike erkunden vom Standort Eglofs die Heimat von Allgäuer Emmentaler und Allgäuer Bergkäse



## HIGHLIGHTS

### 1 Sennerei Rutzhofen

Ein kleiner Verkaufsraum, kundige Beratung und eine Theke mit feinen Käsesorten: Die Sennerei in Stiefenhofen ähnelt anderen Sennereien auf der Allgäuer Käsestraße (s. S. 122). Verkaufsstellen gibt es auch in Maierhöfen und Oberstaufen. [sennerei-rutzhofen.de](http://sennerei-rutzhofen.de)

### 2 Argental-Brennerei

Martin Prinz betreibt in vierter Generation die kleine Schnapsbrennerei. 65 Sorten Obstgeist, Brände und Liköre füllen die Regale in seinem Hofladen in Argenbühl. Viele Früchte stammen aus eigenem Anbau. [argentalbrennerei-martin-prinz.business.site](http://argentalbrennerei-martin-prinz.business.site)

### 3 Wangen

Die schmucke Altstadt setzt den Kontrast zur Wald- und Wiesenlandschaft. Am Rathausplatz große Auswahl an Pausenplätzen. [wangen-tourismus.de](http://wangen-tourismus.de)

### 4 Eistobel

Von der Argentobelbrücke zwischen Maierhöfen und Grünen-

bach starten Wanderwege durch die naturgeschützte Waldschlucht mit Felswänden und Wasserfällen. Führungen mit Guide möglich. Radeln ist in der Schlucht verboten!

[eistobel.de](http://eistobel.de)

## ÜBERNACHTEN

### 1 Ellgass Allgäu Hotel

Gelungene Kombination aus altem Gasthof, traditioneller Hofwirtschaft und modernem, stilischem Anbau am Dorfplatz des beschaulichen Ortes Eglofs.

[hotel-ellgass.de](http://hotel-ellgass.de)

### 2 Ferienhof Fehr

Die Familie von Milchbauer Fehr bietet auch Urlaub auf dem Bauernhof an. Es gibt drei Ferienwohnungen.

[ferienhof-fehr.de](http://ferienhof-fehr.de)

## ESSEN & TRINKEN

### 1 Kräuterwirt Rössle

Der Wirt achtet auf regionale Zutaten und würzt mit Kräutern, die mit Bergblick vor dem Haus wachsen. Neben fleischigen Küchenklassikern gibt es auch Pflanzliches wie Heusuppe.

[roessle.net](http://roessle.net)

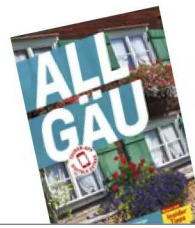
### 2 Bäckerei Mayer Isny

Leckeres Brot und Dinkelbrezeln von Hand aufgearbeitet. Alles in Bio-Qualität – wie auch die selbst hergestellten Marmeladen und Pizzasoußen.

[der-baecker-mayer.de](http://der-baecker-mayer.de)

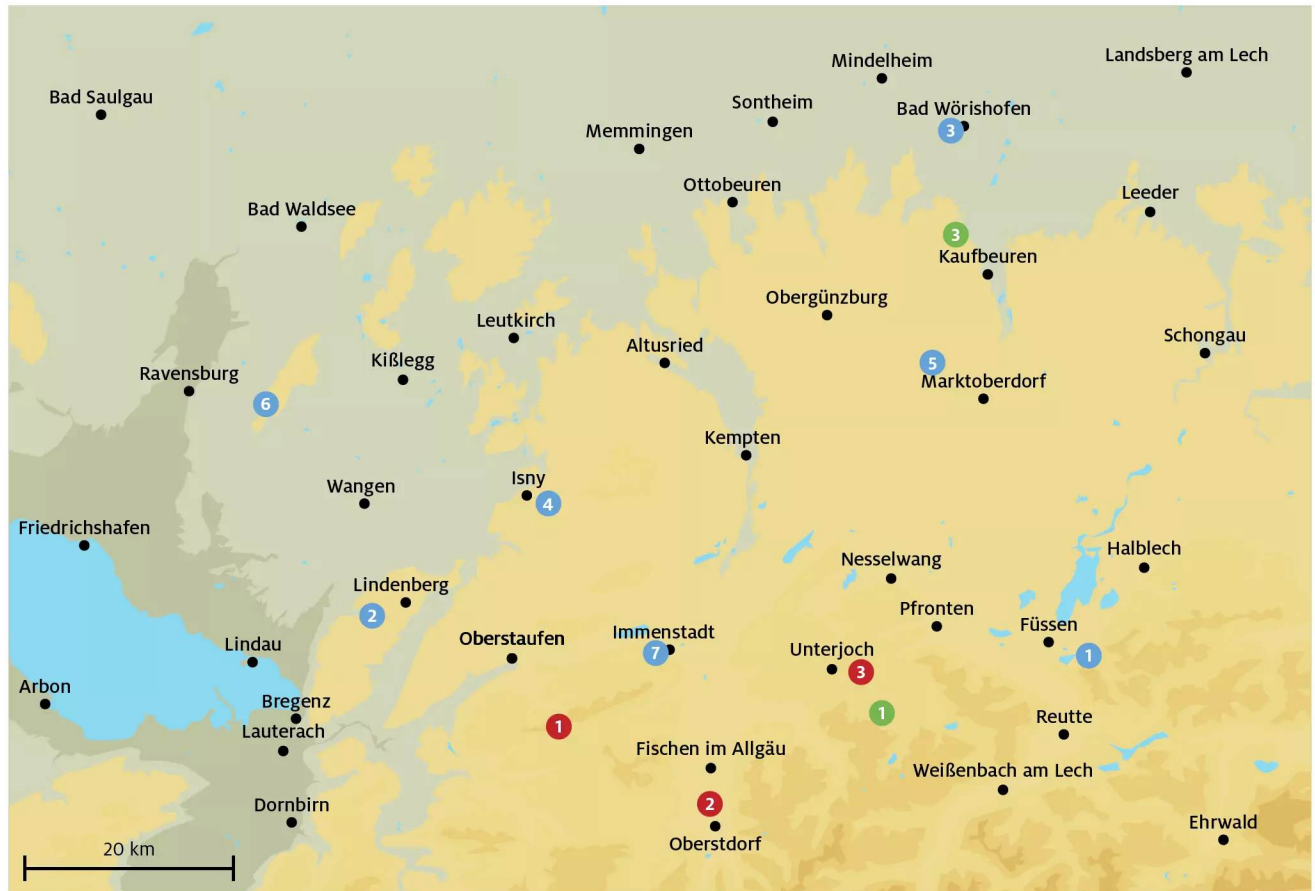


# NAVIGATOR Allgäu



**MARCO POLO Reiseführer Allgäu** mit zahlreichen Insider-Tipps und kostenloser Touren-App, 148 Seiten, 14,95 €. Erhältlich im **Handel** oder unter [adac-shop.de](http://adac-shop.de)

Zum Allgäu zählen die vier Landkreise Oberallgäu, Ostallgäu, Unterallgäu, Westallgäu/Lindau im Südwesten Bayerns sowie ein Teil des Landkreises Ravensburg in Baden-Württemberg



## HIGHLIGHTS

### 1 Schloss Neuschwanstein und Schloss Hohenschwangau

Keine Sehenswürdigkeit im Allgäu ist international so bekannt wie die Ostallgäuer Schlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau. Bei Führungen wandelt man auf den Spuren des Märchenkönigs Ludwig II. und seiner Eltern König Max II. und Königin Marie von Bayern. Während Ludwig II. den Bau

von Schloss Neuschwanstein selbst in Auftrag gab, verbrachte er auf Schloss Hohenschwangau Teile seiner Kindheit.

🌐 [hohenschwangau.de](http://hohenschwangau.de)

### 2 Scheidegger Wasserfälle

Was den Touristenandrang anbetrifft, geht es an den Scheidegger Wasserfällen im Westallgäu eher beschaulich zu. Spektakulär ist jedoch der Anblick des nassen Schauspiels: 22 Meter und 18 Meter tief stürzt

das Wasser des Rickenbachs an zwei benachbarten Wasserfällen in die Tiefe. Das Naturereignis lässt sich von mehreren Aussichtspunkten beobachten. Ebenfalls beeindruckend ist der Blick in die knapp 200 Meter tiefe Rohrachschlucht.

🌐 [scheidegger-wasserfaelle-allgaeu.de](http://scheidegger-wasserfaelle-allgaeu.de)

### 3 Therme Bad Wörishofen

Wer nach Aktivitäten im Freien körperlich auf tanken möchte,

ist in der Unterallgäuer Therme Bad Wörishofen ideal aufgehoben. Türkisblaues Heilwasser, Südsee-Feeling und eine ausgedehnte Sauna- und Wohlfühl-landschaft sorgen für Entspannung. Samstags können sich auch Kinder im Sportbad in einem temperierten Becken mit mehreren Rutschen vergnügen.

🌐 [therme-badwoerishofen.de](http://therme-badwoerishofen.de)

### 4 Schloss Isny

Ein Barockschloss in Bürger-





**Yes we camp! Wohnmobil-Touren durch Süddeutschland** 45 Traumrouten führen u. a. durch das idyllische Allgäuer Voralpenland. Inkl. Campingplatz- und Freizeit-Tipps. 240 Seiten, 22 €. Erhältlich im **Handel** oder unter **adac-shop.de**

und in Künstlerhand. Heute sind in dem herrschaftlichen Anwesen Ausstellungen und ab 2024 das neue Stadtmuseum untergebracht. Der zeitgenössische Maler Friedrich Hechelmann lebt in den von ihm selbst sorgsam restaurierten Räumen des Schlosses, das auf ein Benediktinerkloster aus dem Jahr 1096 zurückgeht.

🌐 [isny.de/kultur-kunst/schloss-isny](https://isny.de/kultur-kunst/schloss-isny)

#### 5 Allgäuer Moore

Moore gehören mit ihrer Arten- und Biotopvielfalt zu den faszinierendsten Naturräumen der Erde und leisten einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Hochwasserschutz. Die Allgäuer Moorallianz setzt sich für den Erhalt dieser bedeutenden Landschaften ein. Sechs unterschiedliche Moorwelten hat das von der UN ausgezeichnete Naturschutzgroßprojekt für Naturliebhaber, Abenteuerer und Wanderer erlebbar gemacht, z. B. das Moorerlebnis Elbsee bei Marktoberdorf.

🌐 [moorallianz.de](https://moorallianz.de)



#### 6 Schloss Waldburg

In der mittelalterlichen Erlebniswelt des Schlosses Waldburg

bei Wangen an der Schnittstelle von Allgäu, Oberschwaben und Bodensee kann man ein spannendes Museum besichtigen, ritterlich speisen und romantisch nächtigen. Für Kinder werden spezielle Schlossführungen und Ritterturniere angeboten.

🌐 [schlosswaldburg.de](https://schlosswaldburg.de)

#### 7 Naturpark Nagelfluhkette

Ganz dem nachhaltigen Tourismus hat sich der Naturpark Nagelfluhkette im Oberallgäu verschrieben. Ranger bieten ganzjährig Themenführungen durch die alpine Landschaft an und erklären die Zusammenhänge von Flora und Fauna. Ausstellungen im Naturparkzentrum in Immenstadt runden das Angebot ab.

🌐 [nagelfluhkette.info](https://nagelfluhkette.info)

### ANREISE

Das Allgäu ist leicht mit dem Zug zu erreichen. Die Stadt Kempten ist bestens an die Bahnhöfe von Augsburg und München angebunden. Von Kempten aus verkehren regelmäßig Bahnlinien in die verschiedenen Ferienregionen. Mit dem Auto aus dem Norden kommend, bietet sich die Autobahn A7 an. Sie führt durch das Unterallgäu bis ins Ostallgäu. Die Anfahrt ins Oberallgäu erfolgt weiter über die Bundesstraße B19. Die A96 führt durch das Unter- und Westallgäu.

### ÜBERNACHTEN

#### 1 Bioberghotel Ifenblick

Engagiert führen Bianca und Peter Schießl in Balderschwang

ihr Bioberghotel Ifenblick. Schwimmbad, Sauna und Wellnessanwendungen sorgen nah am Skigebiet für Entspannung. Köchin Nina Meyer setzt auf regionale und saisonale Produkte in Bioqualität.

🌐 [berghotel-ifenblick.de](https://berghotel-ifenblick.de)

#### 2 Explorer Hotel Oberstdorf

Im ersten Passiv-Hotel Europas in Oberstdorf stehen neben der positiven Klimabilanz die Wünsche der Gäste an oberster Stelle. Kulinarisch setzen die Betreiber auf regionale Produkte. Eine Bike- und Ski-Area bietet genug Platz, um alle Sportgeräte zu verstauen und ggf. zu reparieren. Plus: ein großer Wellnessbereich mit Fitnessstudio. Ein weiteres Explorer Hotel gibt es in Nesselwang.

🌐 [explorer-hotels.com](https://explorer-hotels.com)

#### 3 Hotel Rehbach

Das Natur- und Ruhehotel Rehbach im Tannheimer Tal ist ein Rückzugsort für Erwachsene mit komfortablen, eleganten Zimmern. Vielfältige Wellness- und Freizeitangebote sowie eine exquisite Tiroler Küche versprechen einen erholsamen Aufenthalt.

🌐 [rehbach-hotel.at](https://rehbach-hotel.at)

### ESSEN & TRINKEN

#### 1 Slow Food Gasthaus Morent

In einem ehemaligen Bergbauernhof im Tannheimer Tal genießt nun entschleunigter Genuss oberste Priorität. In den urigen Stuben des Slow Food Gasthauses Morent kommen Produkte auf den Tisch, die

im eigenen Garten geerntet wurden. Das Wild stammt aus den umliegenden Wäldern, die Fische aus dem Haldensee. Hier trifft Regionalität auf alpinen Charme.

🌐 [morent.at](https://morent.at)



#### 2 Genussort Weiler-Simmerberg

Ganz im Zeichen der Kulinarik steht die Gemeinde Weiler-Simmerberg im Westallgäu. Sie ist eine der 100 ausgezeichneten Genussorte in Bayern. Im Ort nahe der Allgäuer Käsestraße setzen viele Restaurants und Manufakturen auf lokale Spezialitäten und regionale Wertschöpfungsketten (s. Seite 110).

🌐 [weiler-simmerberg.de](https://weiler-simmerberg.de)

#### 3 Brauereigasthof Irsee

Zünftig geht es im Brauereigasthof Irsee nahe Kaufbeuren zu. Im Traditionsgasthaus werden zünftige Speisen wie Allgäuer Kässpätzten und wechselnde saisonale Gerichte aufgetischt. Der Fokus liegt auf regionalen Produkten und der Bierbraukunst. Unbedingt kosten: das Irseer Klosterbräu.

🌐 [irsee.com](https://irsee.com)

### INFORMATIONEN

Weitere Reisetipps unter:

🌐 [allgaeu.de](https://allgaeu.de)



## Das Original



**Kneippguss**  
Frühes Hausmittel:  
ein kaltes Fußbad  
(Illustration 1907)

**N**ahe des Parks von Bad Wörishofen wird ein aus Kupfer gegossenes Denkmal von der Sonne bestrahlt. Es ist dem Mann gewidmet, der uns die Angst vorm kalten Wasser genommen hat: Sebastian Kneipp (1821–1897), Priester und weltberühmter Gesundheitspionier, der in der Kurstadt im Landkreis Unterallgäu wirkte – und hier das Kneippen erfand.

Die Anfänge dieses Naturheilverfahrens, das seit dem Jahr 2015 zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO zählt, liegen rund 100 Kilometer von Bad Wörishofen entfernt. Im schwäbischen Dillingen begann an der dortigen Hochschule ein Webersohn aus Ottobeuren im Jahr 1848 sein Theologiestudium. Der Student aus ärmlichen Verhältnissen war gesundheitlich angeschlagen und erkrankte in Dillingen schwer an Tuberkulose. Es war eine Spätfolge aus harten Kindertagen, als er seinen Eltern über viele Stunden im feuchten Keller beim Weben helfen musste. Der angehende Priester beschloss, sich selbst zu heilen, nachdem er ein Buch des Arztes Johann Sigmund Hahn gelesen hatte. Titel: „Unterricht von Krafft und Würdigung des frischen Wassers in die Leiber des Menschen“. Sebastian Kneipp ging jeden zweiten Tag ans nahe winterliche Donauufer, um kurz im eiskalten Wasser zu baden. Zuhause über-

goss er sich dann mit warmem Wasser. Kneipp wurde gesund. Seine Erkenntnis, dass kaltes Wasser das Immunsystem nachhaltig stärkt, begann er zu vertiefen – und auch anzuwenden. In München, wo er sein Theologiestudium fortsetzte, behandelte er lungenkranke Kommilitonen. Nach der Priesterweihe kam er über einige Stationen im Jahr 1855 ins Dominikanerkloster Wörishofen.

Mit dem Wirken Kneipps entwickelte sich Wörishofen zu

einem Ort, in den bald Heilsuchende aus ganz Europa strömten. Dabei erweiterte der Priester, der sehr bedürftige Kranke umsonst behandelte, sein kaltes Baden um eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge, basierend auf den Säulen Wasser, Bewegung, Pflanzen, Ernährung und Balance. Es war die Wellness-Bewegung, die Kneipp anstieß. Kneipp verfasste Bücher, hielt Vorträge in aller Welt, reiste nach Rom, wo er das Ischias-Leiden von Papst Leo XIII. linderte. Im Jahr 1920 wurde Wörishofen offiziell zum Bad ernannt.

Die modernen Gesundheitseinrichtungen und Wellness-Oasen von

Bad Wörishofen basieren auf dem frischen Geist von Sebastian Kneipp. Man begegnet dem weitsichtigen Wassertreter hier überall, seit dem Frühjahr 2023 auch bereits am Ortseingang. Auf den komplett runderneuterten Schildern steht: „Kneippstadt Bad Wörishofen“. [bad-woerishofen.de](http://bad-woerishofen.de)

# Wasser-Kraft

Das Kneippen gehört zum kulturellen Welterbe.  
Die natürliche Wohltat wurde in Bad Wörishofen erfunden

Text Uwe Killing





# Jetzt im Abo lesen

2 Ausgaben frei Haus

- Nur 13,90 €
- 29% Ersparnis
- Plus TOP-Extra



Ersparnis

29%



ADAC Reisemagazin 01/2023

Sonderheft Grüner Reisen

Kioskpreis 9,80 €

1808



€10 Globetrotter-Gutschein

1001

Diese und viele weitere attraktive Extras einfach online bestellen:

[reise-magazin.com/testen](https://reise-magazin.com/testen)

0781 639 66 54

Bestell-Nr. **ADA1PRM** – 2 Ausgaben ADAC Reisemagazin mit 29% Rabatt für zzt. nur 13,90 €\*, ggf. zzgl. des jeweiligen Zuzahlungsbetrags für das Extra. Auslandspreise auf Anfrage.

Angebot der Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. \*Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [shop.motorpresse.de/agb](https://shop.motorpresse.de/agb) abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 i b bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 i f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [shop.motorpresse.de/datenschutz](https://shop.motorpresse.de/datenschutz) | Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandsbedingungen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht. | Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Handelsregister: Stuttgart HRA 9302

Noch mehr tolle Prämien!







# „Gerne in meiner Heimat“

Skiflugweltmeister und einer der Stars der Vierschanzentournee: Der Oberstdorfer **Karl Geiger** ist als Sportler unentwegt unterwegs. Was sind seine Vorlieben, wenn er Zeit für private Reisen hat?

**Wenn ich reise, fühle ich ...**  
Neugierde.

**Mein Lieblingsland ist ...**  
kein bestimmtes. Ich finde sowohl Skandinavien mit seinen Seen und Fjorden toll als auch Länder mit Sonne und Strand. Und ich bin gerne in meiner Allgäuer Heimat inmitten von Bergen und Seen.

**Meine Lieblingsstadt ist ...**  
schwer zu benennen. Jede europäische Großstadt hat ihren Reiz. Wien finde ich sehr imposant. Aber im Grunde reise ich lieber durch die Natur.

**Ich war noch niemals in ...**  
Südamerika.

**Zum Traumurlaub gehören für mich ...**

Sonne, Strand und ein gutes Buch.

**Schlafen würde ich gerne einmal ...**  
in einem richtigen Bett im Flugzeug.

**In einem Hotel checke ich zuerst ...**  
wo ich das Sportequipment verstauen kann.

**Nah oder fern? Ich entscheide mich für ...**  
so weit entfernt, dass ich eine Abwechslung vom Gewohnten habe. 20 Kilometer entfernt oder am Ende der Welt.

**Luxus im Urlaub ist für mich ...**  
keine Termine zu haben.

**Heimweh empfinde ich ...**  
nach anstrengenden Reisen.

**Einem Freund/einer Freundin aus dem Ausland empfehle ich in Deutschland ...**  
nach Oberstdorf zu kommen, um nach ausgiebigen Bergtouren im „Bierhaus“ Wild mit warmen Quitten zu essen.

**In meinem ersten Urlaub als Kind war ich ...**  
am Gardasee (glaube ich).

**Auf einer Robinson-Insel würde ich mir als Erstes ...**  
einen Überblick verschaffen.

**Hinterm Horizont ...**  
wartet schon das nächste Abenteuer.

**Karl Geiger**  
wurde 1993 in Oberstdorf geboren. Als einer der besten deutschen Skispringer der letzten Jahre belegte er vordere Plätze bei der Vierschanzentournee, gewann fünf WM-Titel und drei olympische Medaillen (2018/2022). Geiger ist verheiratet und Vater einer Tochter. [karl-geiger.de](http://karl-geiger.de)



# Das Urlaubsgeschenk – Exklusiv für Abonnenten!



**MITMACHEN  
UND  
GEWINNEN**

## Inmitten der Natur

Gewinnen Sie 3 Übernachtungen für 2 Personen (3/4-Pension) im Oberallgäuer Hotel Prinz-Luitpold-Bad im Wert von 1000 €

**Schon bei Anreise werden Sie feststellen: Der Ausblick, der Sie durch das ganze Hotel begleiten wird, ist einfach traumhaft. Grüne Wiesen, ein kleines Dorf unten im**

**Tal, darüber erheben sich die Hindelanger Berge.** Mit Wanderwegen direkt am Hotel und Skigebieten in der Umgebung ist es der ideale Ort für einen Urlaub mitten in der Natur. Wenn Sie es gerne gemütlicher haben, lädt der großzügige Wellnessbereich mit seinen drei Panorama-Pools, Saunen und gemütlichen Ruhebereichen zum Entspannen ein. Dazu ein schmackhaftes regionales Abendessen im Restaurant mit seinem besonderen Ambiente – die perfekte Allgäu-Auszeit! [luitpoldbad.de](http://luitpoldbad.de)

### Unsere Frage:

**Bei welchem alemannischen Brauch im Allgäu setzt es um den Nikolaustag Hiebe auf Wade und Gesäß?**

So geht die Teilnahme: Coupon ausschneiden oder kopieren, ausfüllen, in Briefumschlag stecken oder auf Postkarte kleben, frankiert versenden an:

ADAC Reisemagazin • Preisausschreiben • „Allgäu“ • 70111 Stuttgart

**Einsendeschluss: 24. November 2023**

#### Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind nur Abonnentinnen und Abonnenten des „ADAC Reisemagazins“. Es dürfen nur die für das jeweilige Preisausschreiben vorbereiteten Antwortcoupons verwendet werden. Einsendeschluss für das Preisausschreiben „Allgäu“ ist der 24. November 2023 (Poststempel). Der Preis wird bis Mitte Dezember 2023 ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Mitarbeitende des ADAC, der Motor Presse Stuttgart sowie deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Teilnehmenden erklären sich einverstanden, dass ihre Namen im Fall des Gewinns im „ADAC Reisemagazin“ veröffentlicht werden. Rechtsweg und Barauszahlung sind ausgeschlossen.

#### Auflösung & Hauptgewinner/-innen

##### • Preisausschreiben „Türkei“

Die richtige Antwort lautete: „5137 Meter“. Den 1. Preis, 3 Nächte für 2 Personen im Natiia Relais am Gardasee, hat T. Kotzian aus Esslingen gewonnen.

##### • Preisausschreiben „Grüner Reisen“

Die richtige Antwort lautete: „Thüringen“. Den 1. Preis, eins von drei Eschenbach Ferngläsern sektor D 8 x 42 compact+, haben H. Gossler aus Heide, H. Rode aus Wietzen und B. Ruckaberle aus Ostfildern gewonnen.

#### Absender

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Ihre Adressdaten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Zur Ausschüttung des Gewinns werden diese an die jeweiligen Gewinnssponsoren übermittelt.

**Bei welchem alemannischen Brauch im Allgäu setzt es um den Nikolaustag Hiebe auf Wade und Gesäß?**

☐ Klausentreiben

☐ Funkenfeuer

☐ Vihscheid

*Lösung bitte ankreuzen.*

Nur ausreichend frankierte Einsendungen mit diesem Teilnahme-Coupon als Original oder Kopie werden bei der Verlosung berücksichtigt.

0,70 €  
(POSTKARTE)  
ODER  
0,85 €  
(BRIEF), DIE SICH  
LOHNEN!

Deutsche Post

**ANTWORT**

ADAC Reisemagazin

Preisausschreiben

„Allgäu“

70111 Stuttgart



# ADAC Reisemagazin #198

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT AM **8. DEZEMBER 2023**



TITELTHEMA

## Kanada: Wälder, Wildnis und Weite

Das Land der Naturreichtümer und kulturellen Vielfalt: vom Bergsee bis zum Nationalpark, von der Küstenmetropole bis zum Winterwunderland



**Schöner reisen**  
Vorschau 2024: neue  
Kreuzfahrtschiffe,  
spannende Routen



**Winterwelt**  
Großes SPEZIAL:  
Ski-Trends, Schneetipps  
und überraschende Ziele

## Impressum

**Herausgeber:** Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG  
Leuschnerstraße 1, 70174 Stuttgart  
© 2023 Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Stuttgart  
ADAC Reisemagazin Markenlizenz der  
ADAC Medien und Reise GmbH, München

**Geschäftsführung:**  
Dr. Andreas Geiger, Jörg Mannsperger

**Leiter des Geschäftsbereichs Sport & Lifestyle:**  
Wolfgang Melcher

**Publisher:** Barbara Groscurth

**Vermarktung:** Director New Business & Creative Solutions,  
Olaf Beck; E-Mail: obeck@motorpresse.de

**Chefredaktion:** Diddo Ramm (verantwortlich)

**Redaktionsleitung:** Olaf Heise

**Produktionsleitung:** Anne-Marie Decker

**Redaktionelle Mitarbeit:** Barbara Esser, Frank Heuer,  
Uwe Killing, Silke Lorenz, Dr. Sissi Pärsch, Kirsten Rick,  
Anne-Sophie Schuhwerk, Jörg Spaniol, Christoph Seifert

**Artredaktion:** Claudia Obertaxer

**Bildredaktion:** Konrad Lippert

**Schlussredaktion:** Dr. Lars Dammann

**Vertrieb:** MVZ Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co.  
KG, Tel +49 (0)89 319060, E-Mail: info@mvz.de

**Einzelheftbestellungen und Abonnement:**  
Abonnenten Service Center GmbH  
Tel +49 (0)781 639 66 57 (Inland)  
Tel +49 (0)781 639 66 58 (Ausland)  
E-Mail: bestellung@reise-magazin.com

**Herstellung:** Michael Wander

**Digitale Bildbearbeitung:** Sebastian Böcking,  
Mohn Media Mohndruck GmbH, 33311 Gütersloh

**Druck:** Appl Druck GmbH, 86650 Wemding

**E-Mail:** redaktion@reise-magazin.com

**ADAC Reisemagazin online:** reise-magazin.com

**Ausgabennummer:** 5-2023

ADAC REISEMAGAZIN erscheint 6-mal im Jahr. Einzelheft:  
9,80 €; ADAC REISEMAGAZIN im Abonnement: Preis  
für zzt. 6 Ausgaben (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis  
von zzt. 9,15 €) inkl. MwSt. und Versand Deutschland:  
54,90 € (Österreich: 62,00 €, Schweiz: 89,00 SFR;  
übrige Auslandspreise auf Anfrage). Studierende erhalten  
gegen Vorlage einer Immatrikulationsbescheinigung das Abo  
(zzt. 6 Ausgaben) mit einem Preisvorteil von 40 % gegenüber  
dem Kauf am Kiosk zum Preis von 35,28 € (Österreich:  
38,88 €, Schweiz: 56,88 SFR; übrige Auslandspreise auf  
Anfrage) ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 5,88 €.

**Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten:  
Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offen-  
burg, Tel: 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten  
zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch  
Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung so-  
wie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f)  
DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewah-  
rungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser  
berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung.  
Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder  
Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die  
Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde  
bei einer Aufsichtsbehörde.

**Datenschutzanfragen:** Telefon: 0781-84 6102;  
E-Mail: adacreisemagazin@datenschutzanfrage.de

**AWA 2023**



**Jetzt bequem  
zu Hause  
Probe lesen!**

Lassen Sie sich die nächsten zwei  
Ausgaben zum Sonderpreis für  
nur 12,80 € (inkl. MwSt. und Versand)  
liefern! Einfach online bestellen unter:  
**[reise-magazin.com/probe](https://reise-magazin.com/probe)**

Verantwortlicher: Abonnenten Service Center GmbH,  
Hauptstraße 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer  
Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH  
& Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co.  
KG Verlagsgesellschaft. Sie haben ein gesetzliches  
Widerrufsrecht. Angebot nur online verfügbar.





BEST CARS 2024



DEUTSCHLANDS GROSSE LESERWAHL



**RENAULT**  
CLIO E-TECH HYBRID



**CUPRA**  
TAVASCAN

# ABSTIMMEN UND TRAUMAUTO GEWINNEN

Jetzt mitmachen und mit etwas Glück  
einen **CUPRA Tavascan** oder einen **Renault Clio** gewinnen.

TEILNAHMEKARTEN UND GEWINNSPIELEDDETAILS IN DER  
AKTUELLEN AUSGABE! JETZT IM HANDEL ODER ONLINE.

**auto**  
**motor**  
und  
**sport**

Die Gewinnerautos können in Farbe und Ausstattung von den abgebildeten Fahrzeugen abweichen.



# Hier kannst du den Winter sogar einatmen.

Genau was du brauchst: Urlaub im Allgäu.

---

[winter.allgaeu.de](http://winter.allgaeu.de)

