

# Den Einklang mit der Natur finden

Immer mehr Bio-Hotels im Alpenraum – Wildkräuter als Heilmittel

Ein bisschen Spa muss sein. Doch vielen geht der Wellness-Wahn zu weit. Sie sind auf der Suche nach einer neuen Natürlichkeit. Im Alpenraum sind in den letzten Jahren dafür zahlreiche Angebote entstanden.

BEATE SCHÜMANN

„Öko“ ist Lifestyle. Das alte Wissen aus den Klöstern und den Bergen hat plötzlich wieder Charme. Hildegard von Bingen, Theophrastus von Hohenheim, auch Paracelsus genannt, Sebastian Kneipp und deren Jünger gelten bei gutverdienen, ambitionierten Konsumenten als Avantgarde. Die Naturfans von damals vertrauten auf die einfachen Heilkräfte aus ihrer unverfälschten Umgebung. Klöster füllten Bibliotheken mit Naturforschung, ganze Bauergenerationen verfügten über ein Depot an altbewährten Hausmitteln, deren oft vergessene Kräfte wieder neu entdeckt werden.

Zurück zur Natürlichkeit. Die Sehnsucht, dem Wesentlichen ganz nah zu sein, gesund zu leben und zu reisen, beeinflusst mehr denn je. Mit Echtheit, Harmonie und Nachhaltigkeit hat der grüne Lebensstil Sympathien gewonnen. Der Mensch will sich etwas Gutes tun, und das mit gutem Gewissen. Das beste Fitnessstudio ist der Berg vor der Haustür.

In den letzten Jahren entstanden im Alpenraum mehr und mehr Bio-Hotels, die den Einklang mit der Natur suchen. Im Bregenzerwald zum Beispiel verpasste Susanne Kaufmann dem „Hotel Post“ in der fünften Generation ein Bio-Konzept, mit dem sie ihre Vision von Umweltbewusstsein und Naturnähe umsetzte, puristisch und innovativ. Im

## Kräutersammeln als Form der Besinnung

Ötztal eröffnete im Jahr 2005 das „Naturhotel Waldklaus“, das alpine Holzbauweise mit unkonventionellem Design vereint. Inhaberin Irene Auer plante konsequent bis ins Detail: Sie ließ den Baugrund auspendeln, Erd- und Wasserströme messen, das Fichten- und Zirbenholz nach der Mondphase schlagen. Und: Sogar der Bio-Erzeuger Bioland hat ein eigenes Hotel in Kärnten.

Natur-, Bio- und Ökohotels verwenden Holz für Fassaden und Wände, für die Dämmung Schafwolle und Kork, für die Böden Schiefer und Terrakotta. In den Zimmern liegt ein Dinkelkissen gegen Verspannungen, die Bettdecke ist mit Schafwolle gefüllt. Auf den Büffets stehen Müsli, Quark, Rohmilch-



Nutzen die Kräfte der Natur: Von Hand gesammelte Almkrauter bilden die Basis der Kosmetik von Monika und Reinhard Schuler.

Foto: Beate Schumann

käse, Biobrot und handgeschlagene Butter von den umliegenden Bauernhöfen, handverlesene Kräutertees und selbstgemachte Konfitüren. Licht stammt von der Energiesparlampe, der Strom von der haus-eigenen Solaranlage. Wellness im Schlaf, ethisch einwandfrei. Die Gästezahlen von alternativen Hotels in möglichst unberührter Landschaft steigen kontinuierlich.

Natürlich wohnen, natürliche Wellness – das gehört auch im Urlaub zusammen. Immer neue Produkte aus der Wohlfühl-Industrie, die auf Gurke, Gänseblümchen, Kamille und Calendula basieren, drängen auf den Markt. Die Naturkosmetik von Annemarie Börlind, Dr. Hauschka, Weleda, Maria Galland, Gertraud Gruber und Aveda interessierte jahrelang nur ein kleiner bio-ambitionierter Kundenkreis. Doch mit dem Klimawandel steigt auch der Bioanspruch, und die Branche wächst. Je natürlicher, desto authentischer. Je konsequenter, desto ruhiger das Öko-Gewissen. Die Produkte sollen möglichst aus reinen Naturstoffen gerührt sein – ohne

Konservierungsstoffe, Mineralöle, Emulgatoren, künstliche Düfte und Farbstoffe. Denn schon vor 500 Jahren stellte der Naturforscher, Arzt und Philosoph Paracelsus fest, dass jede Region über die Heil- und Pflegemittel verfügt, die gebraucht werden. Das gilt nicht nur für die Apotheke daheim, sondern auch für das Kosmetikschrankchen im Badezimmer.

Auch bei Alpienne marschiert die Kräutergarde auf. In den Hautcremes, Lotionen, Sportsalben und Massageölen stecken Arnika, Ringelblume, Kamille und Johanniskraut, die ausschließlich aus Wildsammlung in den Ötztaler Alpen stammen. Kamille desinfiziert, Ringelblume regeneriert, Arnika belebt, Johanniskraut beruhigt. Weitere Basisstoffe sind Propolis, das vielseitig

wirksame Antibiotikum der Bienen, und das verspannungslösende Murmeltierfett. Deshalb wird Alpienne von vielen Naturhotels geschätzt, wo die Produkte in den Spas verwendet und ausschließlich zu kaufen sind.

Reinhard Schuler, der Gründer von Alpienne, sieht sich in der Tradition der früheren Kräuterkundigen. Seine Naturpflege und Naturheilmittel basieren ganz auf natürlichen Wirkstoffen. „Warum vertrauen wir auf fremdartige Massagen und Heilungen aus Asien wie Lomi-Lomi, Ayurveda, Ginseng, wo wir alles vor der Haustür haben?“ Der 60-Jährige ist auf einem Bauernhof aufgewachsen. Als Kind ging er mit dem Großvater zum Kräutersammeln auf die Almen. „Damals habe ich das gehasst. Heute mache ich aber nichts anderes. Das ist eine Frage der Besinnung.“

Schuler ist Purist. Für die Wirksamkeit seiner Produkte genügen wenige Wirkstoffe. Von chemischen Zusätzen hält er nichts. Das gilt sowohl für die Emulgatoren als auch für die Haltbarkeit. Auf der Suche nach naturreinen, anti-allergischen Ingredienzien, besann er sich darauf, was in der Antike schon Kleopatra und die schöne Helena verwendeten: Olivenöl, Lanolin, Bienenwachs und Propolis. Auch bei den Düften herrscht Natur pur: Zitrone oder Latschenkiefer. Der Rest ist Betriebsgeheimnis. „Ich bin nicht besonders religiös“, meint Schuler zu seiner Philosophie. „Aber ich glaube an meinen Großvater.“ Alle Cremes und Öle sind laborgetestet und bestätigt. Die Entwicklung der Produktlinie wurde vom Tiroler Institut für Urlaubs-, Reise- und Höhenmedizin an der Universität für Gesundheitswissenschaften in Hall begleitet.

Aus „hartem Holz“ sind in den Bergen nicht nur die Menschen, sondern auch ihre Traditionen. Zu den ältesten Weisheiten der Alpen gehört, dass Zirbenholz Gemütlichkeit und ein angenehmes Klima verströmt. Warum das so ist, erforschte Professor Maximilian Moser vom Institut für nicht-invasive Diagnostik der „Johanneum Research“ in Weiz. Der Wissenschaftler wies vor drei Jahren nach, dass Zirbenholz die Herzfrequenz im Schlaf senkt. Die durchschnittliche Arbeitsersparnis für das Herz liegt bei 3 500 Schlägen oder eine Stunde Herzarbeit pro Tag. Zirbenduft führe besonders bei stressbedingten Schlafstörungen zu körperlicher und mentaler Entlastung. Auch dieses Wissen nützt Schuler: Alpienne fertigt Kissen mit Zirbenholzfüllungen, die in die Betten der Naturhotels kommen. Für Schuler hat Alpienne eine einfache Logik: „Das ist keine Medizin, das ist Natur.“

## NOTIZEN

### Vier Kataloge Wellness-Stars

Mit den „Wellness-Stars“ wurde vor sieben Jahren ein Qualitätssiegel im Wellness- und Gesundheitstourismus etabliert, das heute nicht mehr wegzudenken ist. Der Heilbäderverband Baden-Württemberg hat die Marke damals ins Leben gerufen und dafür gesorgt, dass ihre Popularität über die Landesgrenzen hinaus greift. Neben Bayern, Hessen, Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen tragen auch Einrichtungen in der Schweiz und Hotels in Südtirol das Qualitätssiegel. Zum ersten Mal wurden die Einrichtungen der Wellness-Stars in vier einzelnen Katalogen präsentiert. Hierbei wurden wie im letzten Jahr die Wellnesshotels in Südtirol sowie die Hotels in Deutschland in zwei gesonderten Katalogen dargestellt. Die Thermen und Medical Wellness-Einrichtungen wurden zum ersten Mal in zwei Katalogen präsentiert: zum einen der Katalog für die geprüften Einrichtungen in Baden-Württemberg und zum anderen für die Einrichtungen in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen.

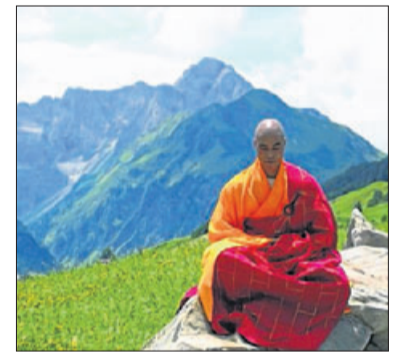
www.wellness-stars.eu

### Klimatherapeut wandert mit

Die Klimatherapeuten von Garmisch-Partenkirchen Tourismus begleiten die Gäste neuerdings auf ihrem Weg zum entspannten und gesundheitsfördernden Wandern – ob im Rahmen einer Klimakur oder bei heilklimatischen Halbtags-Wanderungen, die jede Woche auf dem Programm des Kur- und Ferienortes stehen. Spezielle Atemübungen, manuelle Pulskontrolle, Blutdruckmessung und Thermo-regulationstraining helfen, die Bewegung an frischer Luft gezielt für die Gesundheit einzusetzen. Auf Basis einer fachärztlichen Untersuchung wird ein persönlicher Therapieplan erstellt. Die Klimatherapeuten wählen dann die Wanderrouten aus. Auskunft: ☎ 08821/180 700 www.gapa.de

### Wissen von Shaolin-Mönchen

Wohlfühlen, Entspannen und dabei die „Energie der Berge“ für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit nutzen. Mit dem Wissen der weltbekanntesten Shaolin-Mönche und der



Asiatisches im Kleinwalsertal: Bei den „Shaolin Tai Chi“-Tagen werden Entspannungstechniken gelehrt. Foto: kt

traditionellen chinesischen Medizin kann man vom 1. bis 4. Juni im österreichischen Kleinwalsertal eine spannende Reise zu den Energiequellen des eigenen Körpers unternehmen. Seit mehr als 1500 Jahren nutzen die Mönche Körperübungen, verschiedene Atemtechniken und eine ausgewählte Ernährung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Zusätzlich werden die Teilnehmer in die Geheimnisse von „Ba jins“, das sind Bewegungen aus der traditionellen chinesischen Medizin, eingeführt.

Auskunft: ☎ 0043/5517 51140 www.kleinwalsertal.com

### Wellnessoasen im Allgäu

Ob Heubad oder Ayurvedamassage, das Allgäu präsentiert sich als Top-Adresse für gesunde Wohlfühlorte: frisches Heilklima, spritzig gesundes Quellwasser, regionale Vitalküche, duftende Heilkräuter, höchste Medical-Wellness-Kompetenz und nicht zuletzt beeindruckende Natur stehen für Gesundheitsurlaub. Vom Bachwandern, um Heu, Milchwell und Glücksplätzen erzählt die 35-seitige Broschüre „Meine Allgäu-Wellness“. Auskunft: ☎ 01805/12 7000 www.allgaeu.info

### Sole noch heilkräftiger

War das Baden in der Bad Rappenauer Sole bislang bereits ein gesunder Genuss, so wird von diesem Monat an die Wirkung noch erhöht. Dazu werden der Ur-Sole die Mineral-salze Magnesium-Lithium und Selen-Zink zugesetzt. Diese sollen das Immunsystem stärken und das Wohlbefinden steigern. Das lebenswichtige Spurenelement Zink unterstütze die Abwehrkräfte und wirke ausgleichend auf den Hormonhaushalt. Auskunft: ☎ 07264/922-391 www.bad-rappenau.de

## Adressen und Online-Seiten

**Naturnahe Hotels** in Holzbauweise mit gesunder Ernährung und Kräuterwellness:  
**Naturhotel Waldklaus**, Unterlängenfeld 190, A-6444 Längenfeld, ☎ 0043/5253-5455 info@waldklaus.at www.waldklaus.at

☎ 0043/5517-541 40 info@naturhotel.at www.naturhotel.at  
**Ökohotel Arche**, Vollwertweg 1a, A-9372 St. Oswald/Eberstein, ☎ 0043/4264-8120 bio.arche@hotel.at www.bio.arche.hotel.at

**Hotel Chesa Valisa**, Gerbeweg 18, A-6992 Hirschegg/Kleinwalsertal,

**Hotel Post Bezau**, Brugg 35, A-6870 Bezau, ☎ 0043/5514-22070

office@hotelpostbezau.com www.hotelpostbezau.com

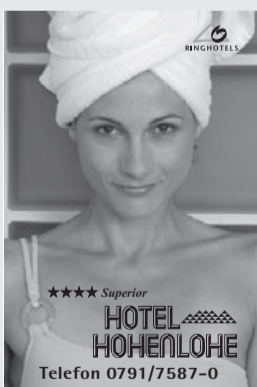
**Kräuterhotels:** www.kraeuterbauernhoeefe.at

**Tiroler Vitalhöfe:** www.tiroler-vitalhoeefe.at

**Kräuterkosmetik:** www.alpienne.at

**Info:** www.austria.info

## Gesundheit, Wellness & Spa



### Salz auf der Haut

Wellnessurlaub in Schwäbisch Hall  
Gemeinsam was erleben, shoppen, schlemmen, feiern und sich rundum verwöhnen lassen im Wellness Stars Hotel Hohenlohe. 2000 m² Spa-Bereich mit Solebad, Sauna, Salzgrotten, Beauty und Massagen von Ayurveda bis Klangtherapie. Unser Tipp: Wellness-Special „Frauenpower“ (ab 4 Pers.): 2 Tage ÜF inkl. HP und Beauty- oder Massagebehandlung p. P. im DZ ab 191,- € Das volle Verwöhnprogramm unter [www.hotel-hohenlohe.de/spa](http://www.hotel-hohenlohe.de/spa)

Der kleine Urlaub zwischendurch! [www.wellness-im-sueden.com](http://www.wellness-im-sueden.com)

### Gesundheit, Wellness & Spa

## ITALIEN

FeWo / Lago Maggiore / Ortasee in Stresa/Orta, teilw. direkt am See. Ab € 39,00/Tag für 2 Pers. [www.villa-perondi.de](http://www.villa-perondi.de) T. 08331/92413313 Fax 92413315/Bürozeit

INSEL ELBA! Privatvermittlung unter [www.elba-privat.de](http://www.elba-privat.de), Tel. (04122) 8013

## KORSIKA

### Korsika Frühlingsaktion

z.B. Abflüge im Mai ab Memmingen oder jetzt online zum Tagesbestpreis buchen auf [www.korsika.com](http://www.korsika.com)  
**Feriedorf Zum Störschen Esel**  
1 Woche inkl. Flug, Bungalow/Halbpension und Hoteltransfer  
Für Ihre Korsika-Beratung: T +43 5572/22420-52  
pro Person ab € 699,- Zzgl. Flugabgaben € 6,- pP.

**rhombert** mehr vom Leben

Sie fahren in den Urlaub? Ihre Zeitung kommt mit.

Rufen Sie unseren Leserservice an.