

# OBERSTDORF

## ZUM WOHLFÜHLEN

ACHTSAMKEIT | URKRÄFTE | EINSSEIN | LEBENSFREUDE | WISSENSWERTES



**OBERSTDORF**  
ALLGÄU



# SCHELLENBERG

HOTEL GARNI · WELLNESS



*Wellnessurlaub*  
in familiärer Atmosphäre ...



Herzlich Willkommen in unserem familiär geführten 4-Sterne-Wohlfühlhotel mit **neuem Wellnessbereich** und **28 Zimmer** in alpinem Lifestyle. Ziehen Sie sportlich Ihre Bahnen im **12 x 5 Meter großen Schwimmbad** und entspannen Sie in unserer Saunalandschaft mit finnischer Gartensauna (85°C), Kräutersauna (75°C), Sanarium (60°C), Salz-Lounge, Infrarot-Raum und vieles mehr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## Hotel garni Schellenberg \*\*\*\*

Familie Fischer Oberstdorf GmbH & Co. KG

Schellenbergerstraße 2 | 87561 Oberstdorf | Telefon: (+49) 0 83 22 / 96 37 0

[info@schellenberg-oberstdorf.de](mailto:info@schellenberg-oberstdorf.de) | [www.schellenberg-oberstdorf.de](http://www.schellenberg-oberstdorf.de)



TOPHOTELS

# Inhalt

4 Urkräfte der Natur



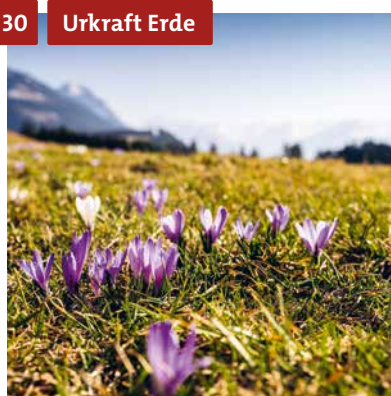
10 Urkraft Luft



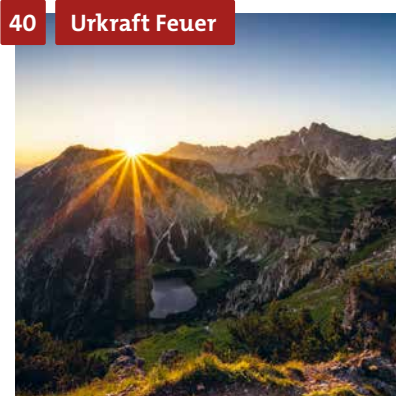
20 Urkraft Wasser



30 Urkraft Erde



40 Urkraft Feuer



50 Urlaub für alle



58 Service

## Wir sind für Sie da

### Tourist-Information im Oberstdorf Haus

Prinzregenten-Platz 1  
87561 Oberstdorf  
E-Mail: [info@oberstdorf.de](mailto:info@oberstdorf.de)  
Telefon: 0 83 22 / 70 00

### Tourist-Information am Bahnhof

Bahnhofplatz 3  
87561 Oberstdorf

### Tourist-Information in Tiefenbach

Rohrmooser Straße 1  
87561 Oberstdorf-Tiefenbach

### Tourist-Information in Schöllang

Schelchwangweg 1  
87561 Oberstdorf-Schöllang

Mit diesem Journal möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie die facettenreiche und einzigartige Natur mit allen Sinnen erleben und das eigene Wohlbefinden präventiv stärken können. Wir sehen von medizinischen Behandlungsempfehlungen ab und bitten Sie bei Erkrankungen oder spezifischen Indikatoren ärztlichen Rat einzuholen.

## Nachhaltig und klimaneutral

### Tourismus Oberstdorf übernimmt Verantwortung

In vielen kleinen Schritten erzeugen wir eine große Wirkung und übernehmen so auch in der Publikation unserer Druckerzeugnisse Verantwortung in der Verwendung natürlicher Ressourcen.

FSC® ist ein internationales Zertifizierungssystem für nachhaltigere Waldwirtschaft. Das Holz für Papier mit FSC-Siegel kommt aus Wäldern, die verantwortungsvoller bewirtschaftet werden.

Dieses Journal wurde für Sie mit mineralölfreien Farben gedruckt und in der Region produziert. Mit unserem Kompensationsbetrag zur Klimaneutralstellung unterstützen wir das Projekt Alpen Plus, international und bei uns im Oberallgäu.





# Urkräfte der Natur

Die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen und erleben. Durch Achtsamkeit Neues erfahren, die Vielfalt der Urkräfte und Oberstdorfs Herzlichkeit spüren.







## Achtsam durch den Tag

### Bewusst im Hier und Jetzt

**Der Wecker klingelt, Sie stehen auf. Sie gehen duschen, putzen Ihre Zähne. Sie trinken den ersten Kaffee und fahren zur Arbeit. Hand aufs Herz: Nehmen Sie diese täglichen Gewohnheiten, Automatismen sowie Denk- und Handlungsmuster bewusst wahr?**

Unser hochkomplexes Gehirn steuert Sie so, dass Sie automatisch funktionieren (auch genannt als „Autopilot“) und Sie sich oft in der Vergangenheit oder Zukunft wiederfinden.

Jon Kabat-Zinn ist emeritierter Professor der Medizinischen Universität von Massachusetts und gilt als Begründer der modernen Achtsamkeitslehre und -forschung. Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist ein Zustand der Aufmerksamkeit, dass Sie das Leben im Hier und Jetzt, also im gegenwärtigen Augenblick, bewusst wahrnehmen, ohne zu urteilen.

Die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf das bewusste Handeln, die Selbstbeobachtung und die Selbstforschung. Auf dem Weg der Achtsamkeit verbinden Sie sich sanft mit Ihrem Körper. Sie akzeptieren ihn und nähern sich sanft mit Ihren fünf Sinnen, Ihrem Geist und Ihrer Seele.

Mithilfe der Achtsamkeit können Sie den täglichen Stress reduzieren, die Gedanken und Gefühle bewusster wahrnehmen und den Alltag produktiver gestalten. Die Gehirnstruktur wird durch regelmäßiges Üben positiv beeinflusst und verändert, wodurch sich Ihre Lebensqualität steigert.

#### **Spüren Sie, was Ihr Körper braucht?**

Hören Sie in sich hinein und atmen Sie tief durch. Mit den Urkräften der Natur erleben Sie die vielen kleinen Facetten, die das Leben verzaubern. Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie Ihre fünf Sinne für die nächste Entdeckungsreise.



## Die Urkräfte der Natur

### Die vier Elemente für Ihr Wohlbefinden

**„Im Menschen sind Feuer, Luft, Wasser und Erde, und aus ihnen besteht er. Vom Feuer hat er die Wärme, von der Luft den Atem, vom Wasser das Blut und von der Erde den Körper. Dem Feuer verdankt er das Sehen, der Luft einen Gang.“ – Hildegard von Bingen**

In diesem Zitat beschreibt die deutsche Mystikerin, Naturwissenschaftlerin und katholische Heilige Hildegard von Bingen die Lehre der vier Urkräfte Feuer, Wasser, Luft und

Erde und vertritt die Auffassung der griechischen Philosophen Thales, Anaximenes und Heraklit. Feuer, Wasser, Luft und Erde sind die Urkräfte der Natur, oder besser bekannt als die vier Elemente, in denen alles Leben seinen Ursprung hat.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mithilfe von Feuer, Wasser, Luft und Erde das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederherstellen und Ihre Gesundheit stärken.

#### Luft

##### Rein, frei und leicht

In der reinen, pollen- und allergen-armen Luft tief ein- und ausatmen, dabei die Gedanken schweifen lassen und den Horizont erweitern. Oberstdorf ist Heilklimatischer Kurort seit 1937 und seit 2002 mit dem Zusatz Premium Class ausgezeichnet.



#### Wasser

##### Klar, geheimnisvoll und mächtig

Die Sinne an murmelnden Bächen, türkisblauen Seen und Flüssen, wilden Wasserfällen oder eiskalten Kneippanlagen stärken. Oberstdorf ist Kneippkurort seit 1964.



#### Erde

##### Wertvoll, verwurzelt und fruchtbar

Erde, Natur und Berge sind die Basis unserer Landschaft. Regionale Produkte der einheimischen Landwirte schmecken authentisch und natürlich – eine Wohltat für Leib und Seele.

#### Feuer

##### Warm, kraftvoll und leidenschaftlich

Ein offenes Feuer mit lodernen Flammen, ein heißer Saunagang oder die Wärme der Sonne im Hochgebirge ziehen uns magisch an und laden unseren Körper mit neuer Energie auf.

## FuggerAktivPark

Aktiv, frisch, energetisch und fruchtbar – ein Park für alle Sinne

Mitten im grünen Zentrum von Oberstdorf, im Fuggerpark, liegt der FuggerAktivPark. Dieser Park bietet eine erlebbare Angebotsvielfalt im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung und besteht aus den vier Elementen:



### Bewegungs- und Koordinationsparcours

Stärkung der vier sportmotorischen Grundeigenschaften



### Kneippanlage mit Armbad, Tretbecken, Fußreinigung und Trinkwasserspender

Stärkung des Immun- und Kreislaufsystems



### Sensorik Element „Prismensäule“

Sonnenbänke zum Entspannen und Energie tanken



### Barfußparcours/Duft- und Gesteinsgarten

Wissensvermittlung der regionalen, heilenden Pflanzen und Gesteinsarten

## Die gesundheitsfördernde Wirkung

Durch die regelmäßige Anwendung der aufeinander abgestimmten Übungen werden

- das Immunsystem gestärkt
- das Herz-Kreislauf-System angeregt
- der Stoffwechsel gefördert
- der Muskelaufbau unterstützt und
- die Beweglichkeit verbessert

Der Zugang sowie einige Geräte sind barrierefrei. Die Nutzung des Parks ist von Frühling bis Herbst von 8:00 Uhr bis 20:00 Uhr möglich.

**i** Weitere Informationen zum FuggerAktivPark und eine Anleitung zu den jeweiligen Übungen finden Sie an den Geräten vor Ort und unter [www.oberstdorf.de/fuggeraktivpark](http://www.oberstdorf.de/fuggeraktivpark)

Der FuggerAktivPark Oberstdorf wurde im Städtebauförderungsprogramm „Aktive Zentren“ mit Mitteln des Bundes und des Freistaates Bayern gefördert. Der Bewegungs- und Koordinationsparcours wurde im Rahmen des Förderprogramms zur Steigerung der medizinischen Qualität in den bayerischen Kurorten und Heilbädern aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert.

# Urkraft Luft

---

Im Heilklimatischen Kurort Oberstdorf ankommen und tief durchatmen. Kalte Winterluft, warme Sommerabende und eine kühle Brise auf dem Berg schenken Energie und Wohlbefinden. Auf drei Höhenlagen laden Heilklimawanderwege zum Aktivsein ein.







EXPERTEN  
WISSEN

## Atem bewegt

### Maria Titscher, Atempädagogin und Atemtherapeutin (AFA Dipl.)

#### Freier atmen, freier leben.

„Unser Atem spendet uns Lebensenergie. Er versorgt uns mit Sauerstoff und feinstofflicher Energie, welche wir mit jedem Atemzug in uns aufnehmen. Dabei kann der Atem uns bei Bedarf zu körperlicher Höchstleistung verhelfen oder umgekehrt dazu beitragen, in der Meditation absolute Ruhe, Gelassenheit und inneren Frieden in Körper, Geist und Seele zu erlangen, was uns zu unserer Mitte bringt und unser Selbst erfahren lässt.

Atemübungen lassen sich in den Alltag ganz unkompliziert integrieren und wie ein Werkzeug für das eigene Wohlbefinden nutzen. Ein freier Atem

mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers, setzt Energieblockaden frei, löst Verspannungen und schafft ein positives Körpergefühl. Erfahren Sie in Ihrer Zeit in Oberstdorf, wie

allein das Einatmen der frischen, allergenarmen und staubfreien Luft guttut. Denn wussten Sie, dass Oberstdorf bereits seit 1937 ein prädikatisierter Heilklimatischer Kurort

und seit 2002 mit dem Zusatz „Premium Class“ ausgezeichnet ist? Und insbesondere auf den Höhenlagen zwischen 1.000 und 2.000 m ist das Hochgebirgsklima in Oberstdorf therapeutisch geeignet. Die Kombination der drei Wirkkomplexe (thermisch-hygrisch, chemisch und

aktiv) prägen Oberstdorf und stellen den Kern der Klimatherapie dar, mit denen ein positiver Einfluss auf Ihren Körper ausgeübt werden kann.

Suchen Sie sich eine ruhige Bank, schließen Sie die Augen und atmen Sie bewusst ein und wieder aus. Spüren Sie, wie sich Ihr Atem mit Ihrem Körper verbindet? Genießen Sie ein paar Minuten der Ruhe. Doch auch Aktivitäten wie wandern, spazieren oder langlaufen tun Ihrem Atem gut, bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung und stärken die funktionale und psychische Gesundheit. Genießen Sie die traumhafte Naturlandschaft in vollen Zügen. Tanken Sie Ruhe und Kraft an verschiedenen Plätzen und trauen Sie sich an kleine Atemübungen heran. Horchen Sie in sich hinein und erfahren Sie, wie bewusste Atmung Ihren Urlaub und Alltag bereichern kann.“

*„Eine bewusste Atmung  
in der Oberstdorfer  
Natur stellt den  
natürlichen Atemfluss  
wieder her.“*



## Atmen ist Leben

### Der Atem verbindet den Menschen mit der Welt und das seit dem ersten Atemzug

**Ob Jung oder Alt – die Natur hat zu jeder Jahreszeit ihren Charme und zieht uns immer wieder an die frische Luft und in unberührte Landschaften.**

Den positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden spüren Sie schon nach den ersten Schritten in der Natur. Die frische Luft befreit unsere Lungen und macht uns glücklich. Sonnenlicht und helles Tageslicht lassen unseren Körper das Glückshormon Serotonin produzieren und unsere Stimmung wird positiv beeinflusst. Unser Immunsystem wird gestärkt, Stress reduziert und der Körper mit wertvollem Vitamin D versorgt. Schnuppern Sie die frische Luft und atmen Sie tief ein.

#### **Kraftvolle Gesundheit**

Ein gesunder erwachsener Mensch atmet pro Minute ca. 6 bis 7 Liter Luft ein und wieder aus. Dies geschieht in 14 bis 16 Atemzügen. Der ganze Organismus ist vom Sauerstoff abhängig und unser Atemzentrum realisiert, in welchem Zustand sich unser Körper befindet. Sitzen, gehen oder laufen wir? Sind wir gestresst oder entspannt? Je nach Situation, passt unser Atemzentrum die Atemfrequenz und das Atemvolumen dem Bedarf an. Eine richtige Atemtechnik kann heilen, Schmerzen lindern (z. B. bei Asthma), Verdauungsbeschwerden beheben und das Gehirn stärken. Wir fühlen uns körperlich gesünder und geistig wohler, wenn unsere Zellen mit ausreichend Sauerstoff versorgt sind und die Giftstoffe abtransportiert werden.

#### **Reine Oberstdorfer Luft**

Die warmen Sonnenstrahlen erwärmen die Berghänge und die umliegende Luft schneller als das im Schatten liegende Tal.

Dadurch steigt die warme Luft direkt oder entlang der Hänge auf. Anstelle der erwärmten, aufsteigenden Luft strömt kältere Talluft nach, es entsteht ein taleinwärts gerichteter Talwind. Nachts kühlt die Luft in den Bergen schneller ab, die Wärme im Tal wird länger gespeichert. Mit dem Bergwind strömt die kalte Luft hangabwärts und letztlich talauswärts. Diese regionalen Windsysteme sichern einen ständigen Luftaustausch und sorgen so für Schonfaktoren wie niedrige Luftschadstoffmengen, eine geringe Allergenbelastung und leichte Winde.

Diese frische, allergen-, pollen- und feinstaubarme Luft im Heilklima in Oberstdorf ist für die Schleimhäute und Bronchien besonders gut und befreit die Atemwege. Sie möchten einen doppelten Effekt haben? Dann ist körperliche Bewegung angesagt, bei der die reine Luft noch tiefer in unsere Atemwege gelangt und lösend bei körperlichen Verspannungen, wie z. B. Wirbelsäulen-, Gelenk- oder Muskelbeschwerden wirkt. Mit einer gezielten Atemtechnik kann das gesunde Ein- und Ausatmen trainiert werden, wodurch die Gesundheit gestärkt sowie dem Körper Lebensenergie geschenkt werden kann.



## Heilklimatischer Kurort „Premium Class“

Schonendes, mildes Klima, hervorragende Luftqualität, unberührte Naturlandschaft

**Neben dem Engagement für ein gesundes Klima nehmen der Umwelt- und Klimaschutz einen bedeutenden Stellenwert ein.**

In einem Heilklimatischen Kurort lassen sich schonende Faktoren (z. B. klare Luft) und stimulierende Reize (z. B. Höhensonne mit leichten Kältereizen) so dosieren, dass die individuelle Gesundheit gefördert wird.

Oberstdorf bietet verschiedene Klimazonen auf drei Höhenlagen: schonendes Klima im Tal, Wechselklima bis 1.200 m ü. NN und Reizklima auf den Gipfeln. Die klare, reine Gebirgsluft ist pollen-, feinstaub- und allergenarm. Ständige meteorologische Kontrollen sowie regelmäßige Feinstaubmessungen garantieren eine gleichbleibende hervorragende Luftqualität.

Tief Ein- und Ausatmen ist im Hochgebirgsklima rund um Oberstdorf Balsam und pure Medizin für die Atemwege. Die reine Gebirgsluft in Kombination mit Temperaturrei-

zen sowie einer intensiven Sonneneinstrahlung wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Heute gehört eine Therapie im Heilklima zu den weltweit am wirksamsten anerkannten Naturheilverfahren.

**Heilklima als Gesundheitsprophylaxe oder Prävention hilft bei folgenden Indikationen:**

- Atemwegserkrankungen, wie z. B. Asthma
- Osteoporose, Rheuma, Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erschöpfung, Schlafstörungen u.v.m.
- Stoffwechselerkrankungen, Diabetes

**i** Weitere Informationen finden Sie unter [www.oberstdorf.de/heilklima](http://www.oberstdorf.de/heilklima)

Quelle: Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e. V., [www.heilklima.de](http://www.heilklima.de)



## Oberstdorf allergikerfreundlich

### Wohlbefinden von Anfang an

**Wenn der Frühling erwacht und die Welt anfängt zu blühen, kämpfen Allergiker häufig mit den ersten Symptomen. Neben den medikamentösen Verfahren hilft die reine und klare Gebirgsluft in Oberstdorf die Atemwege zu befreien.**

Aber nicht nur in der Natur können Sie befreit atmen. Ein Netz aus allergikerfreundlichen Gastgebern, Restaurants, Lebensmittelgeschäften und Bäckereien ermöglichen Ihnen einen möglichst unbeschwerten Urlaub, können jedoch keine Symptommfreiheit garantieren. Allergien sind immer vielfältig und für jeden einzelnen Betroffenen speziell – sprechen Sie Ihren Leistungsträger direkt an.



**i** Weitere Informationen und eine detaillierte Suchfunktion finden Sie unter:

[www.oberstdorf.de/allergikerfreundlich](http://www.oberstdorf.de/allergikerfreundlich)

Im täglichen Bergsportbericht finden Sie alle Informationen zum Bioklima u. a. mit der aktuellen Pollenbelastung:

[www.oberstdorf.de/bergsportbericht](http://www.oberstdorf.de/bergsportbericht)

## Bewegung im Heilklima

### Stärkung der Vitalität und Lebensfreude

**Die Wanderschuhe geschnürt, Skier, Snowboard oder Schneeschuhe unter die Füße gebunden – körperliche Aktivität fördert wichtige physische und psychische Funktionen des Körpers.**

Von Frühjahr bis Herbst erwartet Sie ein über 200 km langes Wanderwegenetz mit landschaftlich reizvollen Wegen und vielen Tourenvarianten. Das übersichtliche Beschilderungssystem informiert Sie detailliert über Strecke, Entfernung, Dauer und Schwierigkeitsgrad. Zusammen mit dem benachbarten Kleinwalsertal ist Oberstdorf das größte Wander- und Bergsport-Gebiet am Nordrand der Alpen. Der Winter hat für alle Wanderliebhaber ebenfalls Reichhaltiges zu bieten. Mit 140 präparierten Kilometern verfügt Oberstdorf über eines der größten Winterwanderwegenetze alpenweit, das an Vielfältigkeit nicht zu übertreffen ist. Im Winterparadies warten auf Ski- und Snowboardfahrer 130 Abfahrtskilometer

und für alle Skilangläufer insgesamt 75 Loipenkilometer. Durch körperliche Bewegung wird der Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System, die Verdauungsorgane und das Nervensystem angesprochen.

**Zu den positiven Gesundheitsfaktoren regelmäßiger Bewegung zählen:**

- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Ausdauer
- Anregung der Vitalfunktionen
- Vitamin D 3 Synthese
- Unterdrückung der Melatonin Bildung

**Tipp:** Im Sommer können Sie mit Buchung bei teilnehmenden Gastgebern die Bergbahntickets kostenlos hinzubuchen. [www.oberstdorf.de/bergbahnen-inklusive](http://www.oberstdorf.de/bergbahnen-inklusive)

## Ein unerklärliches Lüftchen

### Wenn der Föhn das schöne Wetter bringt

**Im Frühling und Herbst kann oft ein Wetterphänomen der Allgäuer Alpen beobachtet werden: Der Föhn – ein warmer, trockener Fallwind, welcher dem südlichen Oberallgäu viele zusätzliche Schönwettertage beschert.**

Der Föhn entsteht bereits auf der Südseite der Alpen. Die Regenwolken werden an den Südalpenrand gedrückt. Hierbei steigt nasse Luft auf und kühlt dabei um  $\frac{1}{2}$  Grad pro 100 Höhenmeter ab. Je mehr die Lufttemperatur absinkt, desto weniger Wasser kann durch die Luft aufgenommen werden. Am nördlichen Alpenrand steigt die nun trockene Luft wieder in die Tallagen ab und erwärmt sich dabei um  $1^{\circ}\text{C}/100\text{ hm}$ . In Oberstdorf bricht der angenehm milde Föhnwind oft bis in die Täler durch. Dank dieser besonderen Windströmungen werden Tiefdruckgebiete oft noch einige Tage länger abgehalten. Im Frühling sorgen die milden Luftströmungen zu einer besonders schnellen Schneeschmelze in den Tälern.

**Tipp:** Das Wetter kann unseren Organismus beeinflussen und so leiden wetterfähige Personen bei diesem Lüftchen teilweise unter Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Schlaflosigkeit. Doch was können Sie tun? Um den Organismus an verschiedene Wetterveränderungen zu gewöhnen, ist die tägliche Bewegung an der frischen Luft sehr wichtig. Sei es ein kurzer Spaziergang in den Öschwiesen oder eine längere Wanderung mit ausgiebiger Brotzeit. Verbinden Sie Ihre körperlichen Aktivitäten mit einer Kneipp-Anwendung – so werden der Kreislauf, das Immunsystem und der gesamte Organismus aktiviert und gestärkt.

**i** Interessante Fakten zum Wetter finden Sie unter:

[www.oberstdorf.de/wetterwissen](http://www.oberstdorf.de/wetterwissen)



## Heilklimawege für Ihre Gesundheit

### Wandern für mehr Vitalität und Wohlbefinden

**Bei einem Spaziergang oder einer Wanderung im Heilklima wird der Körper stimulierenden Reizen wie z. B. Wind oder Sonnenstrahlung ausgesetzt. Die schonenden Faktoren, die sich in Oberstdorf u. a. aus der allergen-, pollen- und feinstaubarmen Luft zusammensetzen, regen die gesamten Vitalfunktionen des Organismus an.**

Zur Prävention oder Rehabilitation gibt es ausgearbeitete Terrain-Kurwege. Diese speziellen Wege wurden nach medizinisch-therapeutischen Kriterien nach Länge, Steigung und Gefälle ausgesucht sowie nach Schwierigkeitsgraden klassifiziert. Die ausgewählten Heilklima-Wanderwege befinden sich in 800 m bis 1.500 m Höhe, mit schattigen Waldstrecken und sonnigen, offenen Landschaften.

Täglich etwas für die Muskeln und Gelenke sowie das

Herz-Kreislauf-System zu tun, stärkt und fördert nachhaltig Ihre Gesundheit. Mit der Heilklima-Wandekarte können Sie ganz entspannt mit einer flachen Strecke im Schatten beginnen und den Schwierigkeitsgrad täglich oder wöchentlich entsprechend Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit anpassen. Die Karte ist in den Tourist-Informationen und in anderen Verkaufsstellen sowie online erhältlich.

Ein gezieltes Training im Heilklima kräftigt das Herz, verbessert die Lungenfunktion, führt zu einem niedrigen Ruhepuls, stärkt die Beinmuskulatur, regt die Vitalfunktionen an und verbessert die Funktion der inneren Organe.

**Tipp:** Puls am Handgelenk oder an der Halsseite messen (Puls 15 Sekunden  $\times$  4 = Puls/Min.)

### Zum idyllischen Moorweiher

**Länge:** 6,6 km

**Höhenmeter:** 90 m

**Dauer:** 3 Stunden, vorwiegend Schatten bis Halbschatten

Ein Kleinod inmitten einer traumhaften Bergkulisse ist zu jeder Jahreszeit einer der malerischsten Flecken rund um Oberstdorf. Der Spaziergang beginnt an der Mühlenbrücke (nahe der Nebelhorn Talstation) und geht über den Moorbadweg gemächlich zur Anhöhe des Moorweihers hinauf. Oberhalb der grün schimmernden Trettach gewinnen Sie rasch an Höhe. Am historischen Moorbad angekommen, verzweigen sich die Uferwege des Moorweihers. Folgen Sie

dem Weg über den Golfplatz und die Zwingbrücke nach Gruben. Über den Jägerstand am Westufer der Trettach gelangen Sie zurück zur Mühlenbrücke.

**Tipp:** Gönnen Sie sich am Moorweiher ein paar Minuten der Ruhe und achten Sie auf die kleinen Besonderheiten. Lauschen Sie den zwitschernden Vögeln in den Baumkronen, spüren Sie den sanften Wind in Ihrem Gesicht und riechen Sie die blühenden Pflanzen. Können Sie vielleicht sogar die arktische Smaragdlibelle entdecken? Genießen Sie den Moment und nutzen Sie Ihre fünf Sinne.



## Rohrmoostal

**Länge:** 14 km      **Höhenmeter:** 350 m

**Dauer:** 4 Stunden, Sonne bis Halbschatten

Heute nehmen wir Sie mit in eines der schönsten Seitentäler Oberstdorfs. Sie starten bei der Tourist-Information in der Ortsmitte Tiefenbachs. Der waldreiche Heilklimaweg, der nur im Sommer begehbar ist, führt von der Rohrmooser Straße über den Rautweg durch Wälder und Wiesen bis nach Rohrmoos. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich im Berggasthaus Rohrmoos oder auf der Alpe Schattwald zu stärken. Hinter dem Gasthof Rohrmoos führt ein asphaltierter Anstieg um den Engenkopf zum Gebiet der Sessalpe. Hier

können Sie die traumhafte Aussicht auf die Oberstdorfer Bergwelt genießen. Nach dem Abstieg über den Sesselweg und einen letzten Anstieg über den Rainweg führt die Tour gemütlich zurück zum Ausgangspunkt in Tiefenbach.

**Tipp:** Im Rohrmoos haben Sie die Möglichkeit, die älteste Holzkapelle Süddeutschlands und des Alpenraums zu besichtigen. Die St. Anna Kapelle ist bekannt für ihre einzigartigen und vollständig erhaltenen Fresken von 1587, welche zum Beispiel das Jüngste Gericht darstellen. Besuchen Sie die Kapelle zu jeder Jahreszeit, halten Sie ein paar Minuten inne und tanken Sie neue Kraft.

## Hochleite–Schönblick

**Länge:** 13,5 km      **Höhenmeter:** 600 m

**Dauer:** 3 bis 4 Stunden, schattig

Auf dem vielseitigen Routenverlauf finden Sie garantiert viele idyllische Kleinode. Ebenso lohnt es sich, an den vielen Aussichtspunkten zu verweilen und die Sicht auf den Oberstdorfer Talkessel zu genießen.

Die Wanderung beginnt an der Schlechtenbrücke am westlichen Ortsrand von Oberstdorf. Von hier führt der Pfad über die Waldesruh zum Berggasthof Bergkristall und weiter über den Weg neben der Söllereck-Hauptabfahrt bis zum Berghaus Schönblick an der Bergstation der Söllereckbahn. Genießen Sie den Blick zurück ins Tal. Folgen Sie dem Naturerlebnisweg durch einen schattenspendenden Bergwald zur Hochleite. Neben dem Rundum-Bergpanorama ist der Ausblick ins Stillachtal und auf das Hauptmassiv

der Allgäuer Alpen sicherlich am eindrucksvollsten. Nach der Hochebene führt Sie ein abwechslungsreicher Abstieg durch idyllische Mischwälder und panoramareiche Lichtungen nach Schwand. Vorbei an einem kleinen Weiher geht der Weg über die Heini-Klopfer-Skiflugschanze zum Stillachdammweg und schließlich zurück zum Ausgangspunkt.

**Tipp:** Sie suchen eine nasse Abkühlung? Von Schwand führt der Dr.-Reh-Weg auf der rechten Seite des Freibergseeessels weiter nach Norden. Im dichten Fichtenwald macht das Funkeln und Schimmern der grünen Wasseroberfläche neugierig. Für alle, die den malerisch liegenden See in seiner ganzen Pracht bestaunen und sich abkühlen möchten, lohnt sich ein kurzer Abstecher zum Strandbad mit Strandcafé, nördlich-oberhalb des Sees gelegen.



## Dem Himmel so nah

Ein beflügelnder Anblick ist das Naturphänomen Obheiter

**Einheimischen fällt die Arbeit an diesen Tagen schwer. Selbst im Nebel wissen sie genau, dass nur etwas höher im Gebirge, ungetrübt die Sonne scheint.**

Von oben betrachtet lässt uns dieses Wetterphänomen staunen und spüren, wie klein wir doch sind und zeigt uns, dass hinter jedem grauen Schleier auch Sonnenschein stecken kann. Durchatmen ist an solchen Tagen in den Bergen etwas ganz Besonderes.

**Unten trüb und oben heiter: Temperaturumkehr**

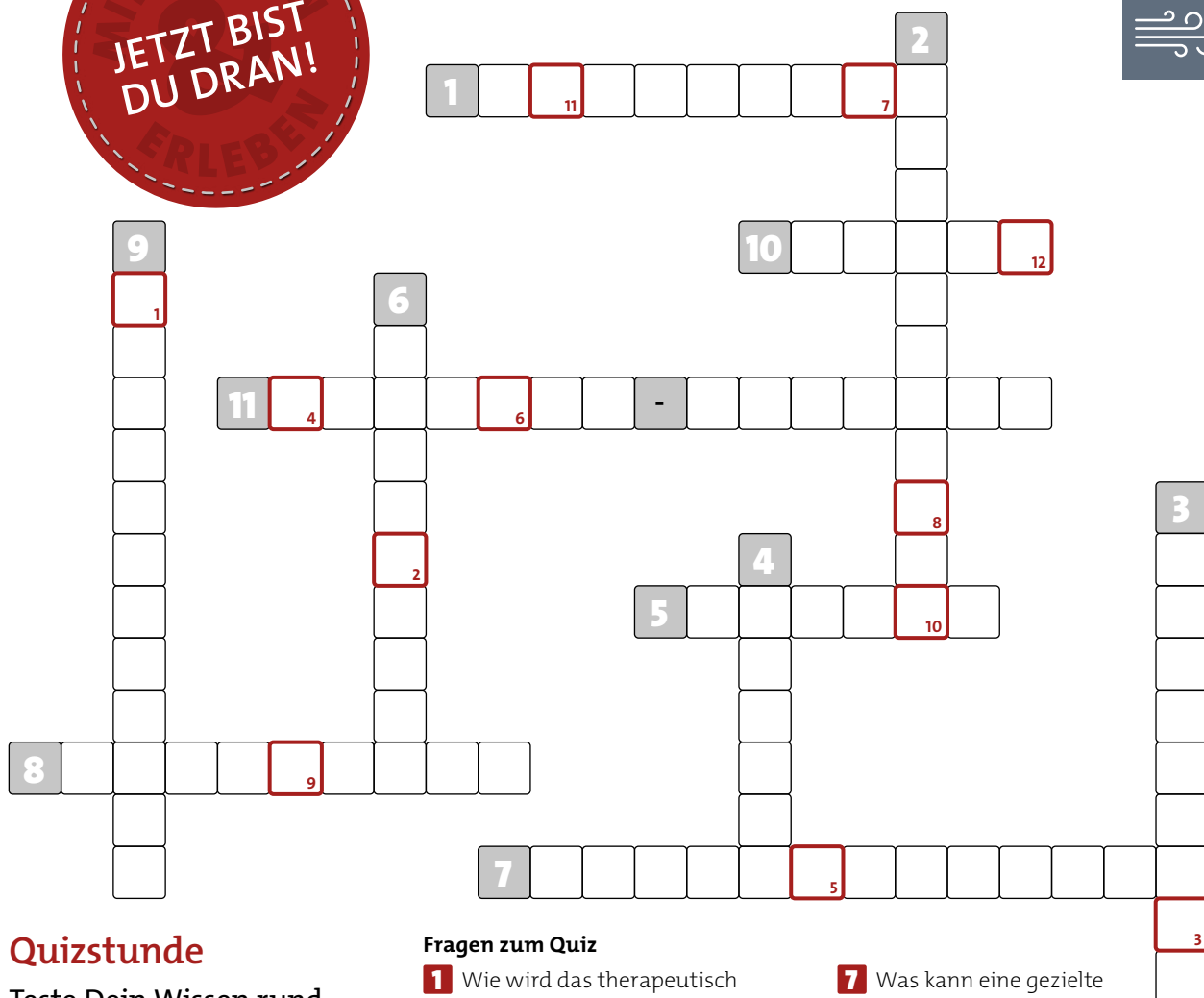
Hinter dem wohl alpenländisch begrenzten Begriff, steckt das Wetterphänomen der Bodeninversion. Gerade im Herbst und Winter führt der Hochdruckeinfluss zu unterschiedlichen Luftschichten. Die bodennahen Luftschichten kühlen in der Nacht ab, während die höheren Regionen milder und stabiler bleiben. Durch den geringen Berg-Talwind-Austausch in der Nacht entsteht eine horizontale Luftmassengrenze, die für eine Zeit lang sehr stabile Eigenschaften hat.

**Die Sonne kämpft ums Durchkommen**

Bis in die Morgenstunden können sich die kalten, nebelbehangenen Luftschichten einer Bodeninversion mehrere hundert Höhenmeter ausbreiten. Je weniger Wolken den nächtlichen Himmel oberhalb des Nebels bedecken, desto mächtiger können Inversionswetterlagen werden. Dann hat es die langsam aufsteigende Sonne und damit auch die im Tal ansteigenden Temperaturen schwer, die „festgefahrenen“ Luftverhältnisse wieder aufzulösen.

**Erkennungsmerkmale**

Heutzutage gibt ein Blick auf die WebCams der Bergbahnen oder Schutzhütten konkreten Aufschluss, ob es vielleicht oben heiterer ist. Für ortskundige, alpin erfahrene Augen lässt sich eine Inversionswetterlage aber auch an einem Blaustich der Berghänge oder einer Blaufärbung des Nebels in Richtung der – manchmal schon sonnigen – Seitentäler ohne Hilfsmittel erkennen.



## Quizstunde

### Teste Dein Wissen rund um die Atmung und das Heilklima in Oberstdorf

Mit diesem kleinen Kreuzworträtsel kannst Du Dich nochmal mit der Atmung auseinandersetzen und Dein Wissen testen. Die Antworten werden in dem Kästchen nach der Nummer eingetragen. Die rot markierten Felder ergeben die Lösung.

**Viel Spaß beim Rätseln!**

### Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

### Fragen zum Quiz

- 1** Wie wird das therapeutisch wirksame Klima in Oberstdorf bezeichnet?
- 2** Die Luft im Hochgebirge ist schadstoffarm und \_\_\_\_\_.
- 3** Ein Erwachsener Mensch hat in der Ruhe eine Atemfrequenz von durchschnittlich \_\_\_\_\_ Atemzügen pro Minute.
- 4** Wie viel Liter atmet ein Erwachsener im Ruhezustand ein?
- 5** Eine Atemwegserkrankung, bei der es zu einer Verengung der Atemwege kommt.
- 6** Das gesunde Heilklima in Oberstdorf ist für die Schleimhäute und \_\_\_\_\_ gut und befreit die Atemwege.
- 7** Was kann eine gezielte Atemtechnik unserem Körper schenken?
- 8** Wie wird das Glückshormon bezeichnet, welches vom Körper bei Sonnenlicht produziert wird und unsere Stimmung positiv beeinflusst?
- 9** Was wird je nach Situation (z. B. Entspannung oder Anstrengung) neben dem Atemvolumen in unserem Atemzentrum angepasst?
- 10** Wie wird der warme, trockene Fallwind genannt, der so manchen Organismus durcheinander bringt?
- 11** Wie werden Heilklimawege noch genannt (Plural)?





# Urkraft Wasser

Wasser ist Leben, Bewegung, Leichtigkeit, Kraft und Gesundheit. Wasser schafft beeindruckende Gesteinsformationen, natürliche Wasserplätze in Oberstdorf als auch das Trinkwasser selbst sind echte Energiequellen und warten darauf, entdeckt zu werden.



EXPERTEN  
WISSEN

## Wasser – Energiequelle von Innen und Außen

Gloria Thaumiller nimmt uns mit

**„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“** (Sebastian Kneipp)

„Wie Pfarrer Kneipp bin auch ich schon seit jeher ein großer Fan des Elementes

Wasser. Dass Wasser eines unserer höchsten Güter ist, ist heute sicher kein Geheimnis mehr, und entsprechend achtsam sollten wir mit diesem Gut umgehen. In Oberstdorf, und vor allem auch in den Tälern um

Oberstdorf herum, ist das Wasser allseits präsent und mit seiner Fließkraft der perfekte Gegenpol zu den kraftvollen Bergen, die uns umgeben.

Ich selbst bin hier in Oberstdorf geboren, aufgewachsen und habe mein Leben und mein Tun quasi nur von einem Tal ins andere verlagert. Dabei habe ich stets in unmittel-

barer Nähe zum ‚Bach‘ gelebt. Der Bach war und ist heute noch immer mein Rückzugsort, wenn ich einen Moment für mich selbst brauche. Die einzigartige Qualität des Ge-

wässers, zum einen für Ruhe und Ausgeglichenheit zu sorgen, und auf der anderen Seite uns immer wieder die ständige Bewegung des Lebens vor Augen zu führen, empfinde ich persönlich als äußerst unterstützend beim inneren Sortie-

ren, Loslassen und neu Kreieren.

Wir können Wasserorte wie Flüsse oder Seen also ganz bewusst aufsuchen, und nicht selten treibt uns auch eine innere Sehnsucht ans Wasser. Oder wir werden uns einmal ganz bewusst, welche entscheidende Rolle das Wasser in unserem ganz alltäglichen Leben spielt und wie elementar Wasser für unser ei-

genes System ist. In meinen Fasten- gruppen erlebe ich immer wieder, was es bewirken kann, den Körper ausreichend mit Wasser zu versorgen. Wir dürfen hier in Oberstdorf sehr dankbar für unser gutes Trinkwasser sein.

Die vielen Zugänge zum Wasser bieten ein einzigartiges Wassererlebnis. Da sind die Flüsse, die durch unsere Täler fließen und direkt in den Bergen entspringen. Sie zeigen uns, welche Kraft im Wasser steckt und welche Wege es sich zu bahnen vermag. Dies sehen wir ganz eindrucksvoll in der Breitachklamm, wo das Wasser stetig, Tropfen für Tropfen, den Stein zu einem unglaublichen Naturereignis geformt und geschliffen hat. Wir können in aller Stille die Artenvielfalt am Moorweiher miterleben oder die kühle Inspiration des Wassers im Freibergsee genießen. Und täglich werden wir Zeuge einer Wassergeburt am Illerursprung.

Pfarrer Kneipp hat das Wasser seinerzeit und mit großem Erfolg als Heilmittel empfohlen und angewandt. Und als solches dürfen wir auch heute wieder unser Wasser anerkennen und nutzen.“

*„Wasser begleitet uns seit der Geburt und erinnert uns an den Fluss des Lebens und daran, dass nichts stehen bleibt, sondern alles immer weiter fließt.“*

## Stille Wasser – tosende Fluten

Die Kraft des Wassers an besonderen Plätzen erleben

### Christlessee

**Inmitten des Trettachtals liegt auf einer Höhe von 916 m der blau bis grün gefärbte, wunderschöne und sagenumwobene Gebirgssee.**

Das Farbenspiel des Sees lädt zum Träumen ein. Setzen Sie sich einen Augenblick auf die Bank am Ufer und beobachten Sie das ruhige Gewässer und dessen Bewohner. Drehen Sie eine Runde um den See und nehmen Sie die Natur ganz bewusst wahr. Unmittelbar südlich entspringen starke Quellen, die den See mit klarem Wasser speisen und ihm eine hohe Trinkwasserqualität liefern. Hieraus erklärt sich der einzigartige Charakter des Sees, der ihn gleichzeitig so mystisch macht.

Auch bei hohen Minustemperaturen friert der Christlessee nicht zu. Sommer wie Winter ist der Christlessee bequem zu Fuß über den Gehweg mit Beginn an der Oberstdorfer Mühlenbrücke zu erreichen. Von dort aus geht es über Gruben vorbei an Gottenried zum idyllischen See im Trettachtal.



### Illerursprung

**Wenige Gehminuten nördlich von Oberstdorf, in der Nähe des Ortsteils Rubi, ist die Geburtsstätte der Iller. Nach 147 Kilometern fließt die Iller bei Ulm in die Donau, die wiederum ins Schwarze Meer mündet.**

Die Iller entspringt als Zusammenfluss der drei Quellbäche Stillach, Breitach und Trettach. Der Illerursprung ist dank seiner Nähe zum Ort ein ideales Ausflugsziel für Jung und Alt, egal ob Sie sportlich eine Runde wandern, radfahren oder einfach gemütlich auf einer der Ruhebänke die schöne Natur bestaunen möchten.



### Breitachklamm

**Die tiefste Felsenschlucht Mitteleuropas**

Gleich welche Jahreszeit, die Breitachklamm in Tiefenbach bei Oberstdorf ist ein ganz besonderes Naturschauspiel. Anfangs ein leises, unscheinbares Rauschen der Breitach, doch schon nach wenigen Schritten donnert das Wasser über hohe Felsbänke, sprudelt durch tiefe Gumpen und versprüht sich in feinste Tröpfchen, in denen sich das Licht spiegelt.

An warmen Sommertagen ist ein Besuch der Breitachklamm ein wahrlich erfrischendes Erlebnis, während sich im Winter der stürmische Bach zu bizarren Eisgebilden verwandelt.

Lauschen Sie dem Rauschen der Breitach. Werfen Sie einen Blick in die Tiefe der Schlucht und bestaunen Sie die ausgeschliffenen Wassermulden. Es zeigen sich einzigartige Gesteinsformationen. Oder wie wäre eine nächtliche Fackelwanderung durch den Zauber der winterlichen Breitachklamm? Ein Besuch in einem der schönsten Geotope Bayerns sollten Sie sich auf keinen Fall entgehen lassen.

 Mehr Informationen unter: [www.breitachklamm.com](http://www.breitachklamm.com)





## Sebastian Kneipp

„Die Natur ist die beste Apotheke“

**Sebastian Kneipp (1821–1897) revolutionierte im 19. Jahrhundert die Naturheilkunde.**

Nachdem er seine schwere Tuberkulose durch kurze Bäder selbst kurierte, begann er, sich intensiv mit der gesundheitsfördernden Kraft des Wassers und der heilenden Wirkung ausgesuchter Pflanzen zu beschäftigen. Das Ergebnis seiner langjährigen Studien ist zeitlos, aktuell und absolut einfach. Im Allgäu hat Kneipp seine Wurzeln und findet bis heute Anwendung.

## Fünf Säulen der ganzheitlichen Therapie nach Kneipp


**Die Kneipp'sche Lehre vom gesunden Leben und naturgemäßen Heilen erfasst den Menschen als Einheit und soll Gesundheit erhalten oder wiederherstellen.**

Bereits seit 1964 ist Oberstdorf ein anerkannter Kneippkurort und lebt die fünf Säulen nach Sebastian Kneipp.

Der südlichste Kurort Deutschlands bietet ein vielfältiges Angebot aus kleinen Wellness-Oasen, magischen Orten inmitten der unberührten Natur sowie natürliche Heilmittel und regionale Produkte.

**i** Weitere Informationen finden Sie unter: [www.oberstdorf.de/kneipp](http://www.oberstdorf.de/kneipp)

## Ein Tag ganz nach Kneipp



Anwendung vor dem Frühstück: Kneipp'sche Waschung (Mithilfe eines Waschungstuches wird auf den gesamten warmen Körper oder auf bestimmte Körperabschnitte ein dünner kalter/zimmerwarmer Wasserfilm aufgetragen.

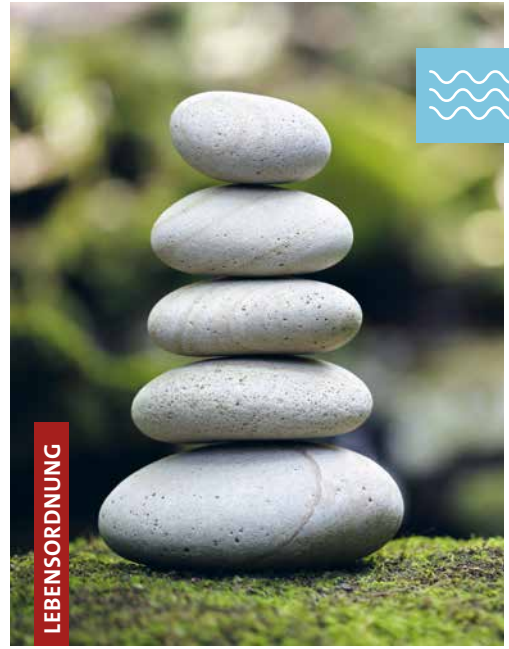
Bettruhe

Ausgewogenes Frühstück mit Obst, Milch und Vollkornprodukten.

Vormittag: einen Spaziergang in den Öschwiesen, eine Wanderung im Tal zum Christlessee, eine Radtour, Bummeln durch den Ortskern von Oberstdorf oder eine entspannende Massage in Ihrer Unterkunft.



ERNÄHRUNG



LEBENSORDNUNG



### Die Kneipp-Kur kann bei folgenden Indikationen helfen:

- Atemwegserkrankungen
- Nieren- und Leberleiden
- Stoffwechselprobleme
- Nervöse Störungen und Nervenleiden
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gefäßleiden
- Verdauungsstörungen
- Immunbedingte Erkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen

### Wasser Marsch!

#### Bei einer Wasseranwendung (Hydrotherapie) nach Kneipp wird oft an einen kalten Guss gedacht.

Doch bei der Hydrotherapie wird nicht nur kaltes Wasser verwendet, sondern auch eine wechselwarme oder ausschließlich warme Anwendung durchgeführt.

Die Kneippanwendungen reichen vom klassischen Wassertreten über Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Auflagen. Doch alle verfolgen denselben Sinn: auf der Haut Temperatureize auszulösen und damit den Körper zu einer Reaktion anzuregen.

#### Insbesondere Kaltanwendungen haben drei gesundheitsfördernde Wirkungen:

- Förderung der Durchblutung
- Stressreduktion
- Stärkung des Immunsystems



Vollwertiges Mittagessen

Entspannter Nachmittag mit einem gemütlichen Spaziergang in der Sonne, einem Besuch in einem Café oder die Nutzung der Sauna- oder Wellnessanlage Ihres Gastgebers.

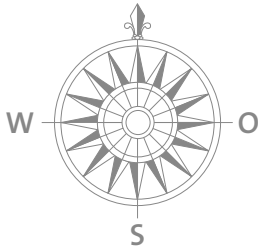


Ruhiger Abend mit einem genussvollen und regionalen Abendessen.

## Wasser entdecken

### Ab ans Wasser!

In den Seen und Bädern, sowie an den Flüssen und Kneippanlagen finden Sie Erfrischung, Entspannung und genießen sowohl in der Bewegung, bei gezielten Anwendungen als auch beim Wahrnehmen des Elements die Kraft des kühlen Nass. Natürliche und vielseitige Wasserplätze, eingebettet in die einzigartige Bergnatur warten auf Sie. Machen Sie sich auf den Weg und besuchen Sie unsere einzigartigen Wasserplätze, die so nur in Oberstdorf vorkommen. Genießen Sie die Leichtigkeit des Wassers und sammeln Sie aktivierende Momente.





## Wasserplätze in Oberstdorf

### Haben Sie schon alle Bäder und Kneippanlagen in Oberstdorf besucht?

Begeben Sie sich auf unsere vielfältigen Spazier-, Wander- oder Radwege und legen Sie an unseren Kneippanlagen und Bädern eine kühle Erfrischungspause ein. Holen Sie sich Ihren Frische-Kick und aktivieren Sie Ihr Immunsystem.

#### Wassertretanlagen mit Armbad:

- 1** Im FuggerAktivPark (Fuggerpark, westlich Oberstdorf Haus)
- 2** In den Öschwiesen (südlicher Ortsrand von Oberstdorf)
- 3** Innerhalb der Badeanstalt Moorbad Oberstdorf
- 4** Mühlacker

**Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass vor einer Kneippanwendung die Füße, Beine und Arme warm sind. Dann beginnen Sie mit der Kneippanwendung – am besten immer mit der rechten Seite (herzfern) starten.

#### Armbad:

- 5** Am Wanderweg Oberstdorf-Schöllang (östlich von Rubi)
- 6** Auf dem Weg vom Renksteg zum Freibergsee

#### Bäder:

- 7** Freibergsee (mit Bootsverleih)
- 8** Moorbad Oberstdorf
- 9** Moorschwimmbad Reichenbach

Kneippen weckt unsere Sinne, doch zu viele Kneippanwendungen „überreizen“ den Organismus. Daher sollten zwischen zwei Anwendungen mindestens zwei Stunden vergehen, damit der positive Effekt des Kneippens spürbar ist.

## Moorwasser – das schwarze Gold

### Regeneration und Entschlackung warten auf Sie

Das 1883 erbaute und denkmalgeschützte Moorschwimmbad (Nähe südlicher Ortsrand am Rauhen) lädt seit fast 140 Jahren schon zum Genießen im kühlen Nass ein. Im Moorwasser sind Substanzen des Moores enthalten. Nach einer Wanderung in der Oberstdorfer Bergwelt bietet sich das Bad zur perfekten Regeneration an.

Zu den gesundheitsfördernden Eigenschaften des Moorwassers zählen:

- Entschlackung des Körpers
- Stärkung von Nerven-, Kreislauf- und Immunsystem
- Regeneration

## Wasser-Wissen

### Schwimmen hält den Organismus fit

**Schwimmen ist ein optimales Training für das Herz-Kreislauf-System. Es wirkt sich ideal auf die Atmung aus und damit auf die Funktion der Lunge.**

27 bis 30 °C ist die optimale Temperatur für das Kreislaufsystem und den Stoffwechsel, dessen Anregung zusätzlich das Immunsystem stärkt. Durch den erhöhten Druck und der höheren Leitfähigkeit des Wassers wird die Leistung der Atemorgane, des Herzens und der Gefäße positiv beeinflusst. Durch die enorme Reduzierung des eigenen Körpergewichts (Auftrieb) vergrößert sich die

Bewegungsfreiheit, die Wirbelsäule und Gelenke werden entlastet. Der Widerstand im Wasser ist vier- bis zwölfmal höher als an Land. Jeder Bewegung im Wasser wird somit Kraft entgegengesetzt und dadurch die Muskulatur trainiert. Ebenso wirkt ein positiver Massageeffekt auf Haut und Bindegewebe.

Im Schwimmen finden Sie somit eine ideale Bewegungsmöglichkeit, die den gesamten Organismus des Menschen effizient stärkt und gesund hält.



## Wasser – Lebenselixier

Unser Körper besteht bis zu 70 Prozent aus Wasser

**Jedes Organ ist in eine Wasserhülle eingebettet, die dem Organ einen gewissen Halt gewährt und gleichzeitig die notwendige Bewegungsfreiheit ermöglicht.**

Selbst unser Gehirn besteht in Großteilen aus Wasser, weshalb mangelnde Wasserzufuhr uns schnell unkonzentriert werden lässt und/oder Kopfschmerzen verursacht. Daher ist eine ständige Flüssigkeitszufuhr wichtig – für unser Gehirn, Organismus und jede Zelle. Wasser transportiert u. a. Nährstoffe und Sauerstoff zu unseren Organen und Zellen, reguliert unsere Körpertemperatur und regelt die Funktionen des Organismus.

**Wasser ...**

- ... liefert unserem Gehirn die notwendige Energie
- ... entschlackt und entgiftet unseren Körper
- ... ist unser natürlicher Jungbrunnen
- ... sorgt für eine geregelte Verdauung
- ... unterstützt die Gewichtsreduktion
- ... sorgt für die Elastizität von Knorpeln und Gelenken

## Oberstdorfer Leitungswasser

Klar, frisch und belebend

**Das frische Gebirgswasser für den Markt Oberstdorf gewinnen die Gemeindewerke Oberstdorf mithilfe von fünf Tiefbrunnen mit einer Tiefe von 8 bis 20 Metern aus dem Gebiet Christlessee und verteilen es ohne weitere Aufbereitung an die Bevölkerung.**

Mit seinem außergewöhnlich niedrigen Natriumgehalt von nur 1,0 mg/l ist das Gebirgswasser Wellness pur für den

ganzen Körper und versorgt ihn auf schonende Weise mit Flüssigkeit. Aufgrund der ausgezeichneten Mineralwasser-Qualität kann sogar die Entstehung von Bluthochdruck und Kreislauferkrankungen gemindert sowie der Stoffwechsel beschleunigt werden. Es ist dank seiner geringen Nitrat-, Nitrit-, Sulfat- und Fluoridwerte auch bestens geeignet für die Diätküche sowie zur Zubereitung von Säuglingsnahrung.

## Tipps und Tricks, um mehr zu trinken

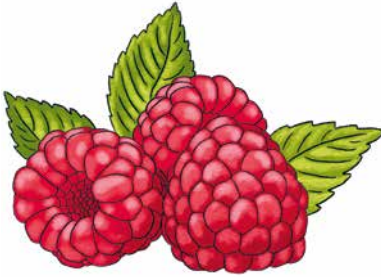
Ausreichend Flüssigkeit für Energie in Körper und Geist

- Für den Frische-Kick am Morgen: Starten Sie mit einem großen Glas Wasser in den Tag
- Haben Sie immer ein volles Wasserglas griffbereit
- Auf den Körper hören – immer wieder ein Glas Wasser zwischendurch und nicht erst, wenn Sie Durst verspüren
- Trinken Sie ca. 30 min vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser
- Aus einer schönen Karaffe lässt sich leichter trinken
- Genuss im Glas: Wasser mit natürlichem Geschmack – aber ohne Zucker
- Trink-Erinnerung: egal, ob ein Trink-Tracker oder eine App
- Beenden Sie den Tag mit einem Glas Wasser

## Genuss im Wasserglas

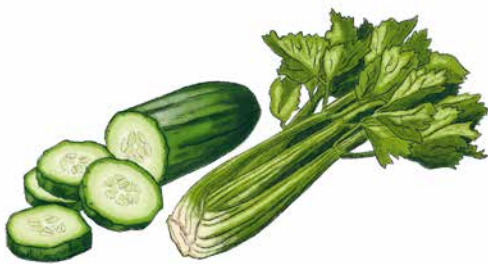
Vom reinen Gebirgswasser zum frischen Genussgetränk

Reines Leitungswasser kann mit einfachen, natürlichen und regionalen Früchten, Kräutern oder Gemüsesorten aufgepeppt werden. Welche Geschmacksrichtung hast Du schon probiert?



Für den Früchte-Kick:

- Erdbeeren
- Apfelstückchen
- Himbeeren



Für den Gemüse-Junkie:

- Gurke
- Fenchel
- Sellerie



Für das kleine Extra –  
Kräuter und Gewürze:

- Rosmarin
- Thymian
- Minze
- Anis
- Zimtstange





# Urkraft Erde

Erde – Ursprung allen Lebens. Jedes Lebewesen wird genährt und versorgt von der Erde. Wald und Wiese sind Kraftplätze und Rückzugsorte.





EXPERTEN  
WISSEN

## Unsere Erde trägt uns, nährt uns, wärmt uns, schützt uns und gibt uns Kraft

### Conny Bader nimmt uns mit

„Wir laufen Tag für Tag auf ihr, wir sitzen auf ihr, wir leben von ihr, freuen uns an ihr.

Die Erde. Sie gibt uns vieles zu Essen, für unser Wohlbefinden und zur Heilung.

Die Bäume, die auf ihr wachsen, spenden uns Feuerholz,

um uns wohlig warm zu fühlen. Sie spenden uns Holz für wunderbare Möbel und schützende Häuser und spenden Schatten in heißen Sommern. Unsere Bäume geben uns Nahrung und bieten Tieren Unterschlupf.

Alle Lebewesen, Menschen, Tiere und Pflanzen, sind eine Einheit. Verhalten wir uns auch so.

Gehen wir mit offenen Augen und

Ohren durch die Natur, so werden wir ein Teil des Ganzen. Vertrauen wir und gehen mit allen Sinnen

über unsere Erde. Verwenden wir wieder das alte Wissen um Pflanzen und Kräuter für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Alles steht in Ver-

bindung zueinander, ist ein Teil des Kreislaufs, ein wichtiges Element des Gleichgewichts.

Altes Wissen, das wieder neu entdeckt werden will, wird uns helfen, gesund zu bleiben und unser Leben zu meistern. Die Lehre um die Heilpflanzen, das Wissen um die Macht der Kräuter in der Küche oder bei der Medizin ist ein Segen und kann

von jedem erlernt und angewendet werden.

Die Minze auf der Wiese hilft gegen Magenbeschwerden, Schafgarbe ist bestens geeignet zum Würzen von Suppen, Kräuterbutter und Eierspeisen, ein Fußbad mit Beifuß macht müde Beine wieder munter. Es ist von Vorteil, manches Wehwehchen mit Pflanzen und Kräutern zu behandeln und macht dazu noch großen Spaß.

Früher wussten die Menschen die Kraft jeder einzelnen Pflanze zu schätzen, und so wurde immer mehr Wissen um die Kraft der Pflanzen angesammelt und weitergegeben. Auch heute könnten wir noch so viel aus der Natur verwenden – wenn wir nur wüssten ...“

Conny Bader lehrt uns altes Wissen über Kräuter und Pflanzen – schauen Sie mal rein: [www.oberstdorf.de/tv](http://www.oberstdorf.de/tv)

*„Die Erde dient nicht nur der Erholung und Nahrung, sie lehrt uns auch allerlei Geheimnisse.“*



## Der natürliche Jahresverlauf

### Spüren Sie, wie sich das Jahr wandelt

**Wenn nach der Winterruhe die ersten Blumen zu blühen beginnen, zeigen Allergiker bereits die ersten Symptome. Dieser Zeitraum erstreckt sich meist bis in den Spätherbst und wird gefühlt immer länger. Doch hierfür gibt es auch einen Grund.**

Werden die Jahre vor und nach 1990 verglichen, wird deutlich, dass der Winter immer kürzer wird und somit die Vegetationsperiode immer früher beginnt. Die Phänologie ist Teil der Wissenschaft und Lehre vom Klima. Der Begriff stammt aus dem altgriechischen „phaino“ und bedeutet übersetzt „ich erscheine“. Die Phänologie beschäftigt sich mit der Lehre periodisch wiederkehrender Wachstums- und Entwicklungserscheinungen in der Pflanzenwelt (Pflanzenphänologie).

Das ganze Jahr über erfassen Beobachter des Deutschen Wetterdienstes (DWD) die Eintrittszeiten charakteristischer Vegetationsstadien ausgewählter Pflanzen. Anhand dieser Daten können der Beginn und das Ende einer Jahreszeit bestimmt und in der phänologischen Uhr zusammengefasst werden. So startet zum Beispiel der Vorfrühling mit der Haselblüte, der Hochsommer mit dem Blühen der Sommer-Linde und der Spätherbst endet mit dem Fallen der

bunten Stiel-Eichenblätter. Der Phänologische Kalender verfügt über zehn statt vier Jahreszeiten, welche auf der Phänologischen Uhr für Deutschland abgelesen werden können.

Doch welche Auswirkung hat die Veränderung für uns Menschen und die Natur?

Da das Blühverhalten der Pflanzen eng mit dem Pollenflug verbunden ist, bildet die Pflanzenphänologie die Basis für Pollenallergiker. Denn eine möglichst genaue Pollenflug- und Wettervorhersage ist für Allergiker von großer Bedeutung, um die Belastungen der kommenden Tage einschätzen zu können. Aber nicht nur Allergiker, sondern auch die Landwirtschaft profitiert von der Phänologie. Mithilfe dieser Daten können zum Beispiel die Aussaat und der Zeitpunkt der Ernte bestimmt werden.

**i** Im Bergsportbericht finden Sie alle Daten zum aktuellen Bioklima in Oberstdorf und u. a. mit der tagesaktuellen Pollenbelastung.  
[www.oberstdorf.de/bergsportbericht](http://www.oberstdorf.de/bergsportbericht)

Quelle: Deutscher Wetterdienst



## Waldbaden

### Der Wald – Medizin der Natur

**Waldbaden? – Ja Sie haben richtig gehört. Damit ist nicht ein wohltuendes und lauwarmes Bad mitten im Wald gemeint. Bevor wir Ihnen verraten, was sich hinter dem Begriff „Waldbaden“ verbirgt und welche gesundheitsfördernden Eigenschaften ein Wald mit sich bringt, möchten wir Sie auf eine kleine Reise mitnehmen.**

Stellen Sie sich vor, wie Sie in diesem Augenblick im kühlen Schatten des duftenden Mischwaldes aus Laub- und Nadelbäumen vom Moorweiher in Oberstdorf ins Trettachtal spazieren gehen. Sie spüren die warme Erde, die brechenden Zweige und trockene oder feuchte Blätter unter Ihren Füßen. Sie lauschen dem rauschenden Gebirgsbach, den zwitschernden Vögeln und den zahlreichen summenden und zirpenden Insekten. Sie spüren durch die lichten Baumkronen die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut. Sie riechen den hölzernen Zitronenduft der Tannen oder den blumigen Duft der zahlreichen Pflanzen.

Atmen Sie tief ein und wieder aus. Der japanische Begriff „Shinrin Yoku“ bedeutet wörtlich übersetzt „Waldbaden“. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Waldbaden, dass die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen ganz bewusst wahrgenommen werden soll. Durch das Einatmen der frischen Waldluft wird unser Immunsystem gestärkt.

Die Praxis des Waldbadens ist vielfältig und reicht von einem achtsamen Waldspaziergang über Meditationsübungen bis zu Dehn- oder Atemübungen im Wald ohne dabei den Weg zu verlassen. Der Wald hat viele Facetten und kann zum Entspannen, Lernen oder Kreativsein genutzt werden.

Den Wald hören, fühlen, riechen, schmecken, sehen – nehmen Sie die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen wahr.

#### **Zu den gesundheitlichen Vorzügen eines Waldspaziergangs zählen:**

- Eine Verbesserung der Immunabwehr
- Eine vermehrte Entspannung des Körpers durch erhöhte Aktivität des Parasympathikus
- Stressreduzierung durch die verringerte Aktivität des Parasympathikus
- Senkung des Blutdrucks
- Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens

**i** Sie möchten Waldbaden kennenlernen? Dann werfen Sie doch einmal einen Blick in unser aktuelles Gästeprogramm [www.oberstdorf.de/veranstaltungskalender](http://www.oberstdorf.de/veranstaltungskalender)

## Barfuß durch die Welt

### Gehen in seiner natürlichsten Form

**Die Urkraft „Erde“ bewusst spüren und wahrnehmen – bereits Sebastian Kneipp empfahl das Barfußgehen.**

Bei der Barfußgang-Technik werden die unterschiedlichen Bodenstrukturen zunächst mit dem Vorderfuß wahrgenommen, bevor der Fuß über die Ferse abrollt. Diese natürliche Fußreflexzonenmassage stärkt die Fußmuskulatur und Abwehrkräfte und verbessert die Durchblutung der Füße.

**Tipp:** Im FuggerAktivPark erwartet Sie ein Barfußweg mit unterschiedlichen Materialien. Nehmen Sie sich Zeit und spüren Sie mit jedem einzelnen Schritt die rauen, spitzen, runden oder glatten Naturmaterialien unter Ihrer Fußsohle. Auch zu Hause oder unterwegs können Sie bei geeignetem Untergrund und in sicherer Umgebung immer mal wieder Ihre Schuhe ausziehen und die Fußmuskulatur sowie das Immunsystem stärken. Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die Wiesenflächen der Landwirtschaft, die zur Heugewinnung genutzt werden, und betreten diese nicht.



## Sicher unterwegs

### Der richtige Schuh bringt lange Freude

**Wandern auf drei Höhenlagen – die Natur lockt Sie täglich raus. Doch die richtige Ausrüstung ist, neben der körperlichen Fitness und alpinen Erfahrung, das A und O in den Bergen.**

Dabei gehört der richtige Schuh – ein fester, knöchelhoher Bergschuh mit guter Profilssole – zum Basisequipment eines jeden Bergsteigers. Ein funktionsgerechtes Schuhwerk schützt und entlastet Ihre Füße und verbessert die Trittsicherheit.

**i** Alle wesentlichen Grundlagen zur Sicherheit und Ausrüstung in den Bergen haben wir unter [www.oberstdorf.de/bergsportbericht](http://www.oberstdorf.de/bergsportbericht) für Sie zusammengefasst.

Sie benötigen eine Beratung? Dann besuchen Sie einen unserer zahlreichen Sport- und Schuhgeschäften in Oberstdorf: [www.oberstdorf.de/bekleidung](http://www.oberstdorf.de/bekleidung)



## Gemeinsam draußen – schätzen und schützen

### Rücksichtsvoll in der Natur

**In Oberstdorf gelten 75 Prozent der Grundfläche als Naturschutz- und Landschaftsschutzgebiet. Daher ist es wichtig, nicht von den ausgewiesenen Wegen abzuweichen.**

Der Wald ist der Lebensraum vieler Tiere und Pflanzen. Dies gilt es zu respektieren, vor allem in der Dämmerung und zu Brut-, Brunft- und Fütterungszeiten.

**i** Mehr unter [www.zaemed-duss.de/natur](http://www.zaemed-duss.de/natur)





## Landwirtschaft – mehr als Tradition und Handwerk

Die traditionsreiche Landwirtschaft führt vom „blauen“ Allgäu zum „grünen“ Allgäu.

**Lange Zeit wurde im Allgäu Ackerbau betrieben. Dabei spielte der Anbau von Flachs zur Textilverarbeitung sowie Ölgewinnung eine große Rolle und prägte den Begriff vom „blauen“ Allgäu.**

Erst gegen Mitte des vorigen Jahrhunderts gewann die Milchwirtschaft durch die Einführung der Käsesorten „Emmentaler“ und „Limburger“ zunehmend an Bedeutung. Saftige grüne Wiesen und robustes Allgäuer Braunvieh symbolisieren das heutige „grüne“ Allgäu. Für den Landkreis Oberallgäu liegt die Bedeutung der Landwirtschaft in der Erhaltung und Pflege der Kulturlandschaft sowie der natürlichen Produktion von Milch, Käse, Fleisch und der Zucht alter heimischer Viehrassen.

**Ursprünglich. Echt. Heimatverbunden.**

Im wöchentlichen Einkaufskorb landen oft Produkte aus fernen Ländern. Wie wäre es mit frischer Milch, mildem bis intensivem Bergkäse oder verschiedensten Fleischerzeugnissen vom Allgäuer Braunvieh von qualitätsbewussten Erzeugern und aus der Region, für den qualitätsbewussten Verbraucher? Das Höhenklima, die artgerechte Weidehaltung der Rinder und der vielfältige Pflanzenbestand mit besonderen Bergkräutern bringen hochwertige Lebensmittel hervor, die nicht nur eine gefragte Alternative zu Lebensmitteln aus der Massenproduktion darstellen, sondern auch wesentlich gesünder sind.

**i** Alle Direktvermarkter aus Oberstdorf und seinen Ortsteilen finden Sie unter [www.oberstdorf.de/direktvermarktung](http://www.oberstdorf.de/direktvermarktung)



## Allgäuer Brennter

Ein über die Jahrhunderte überliefertes Rezept stärkt den Kreislauf und sorgt für mehr Vitalität

In früheren Zeiten, in denen das Essen oft knapp und die verfügbaren Zutaten sehr übersichtlich waren, musste sich die Bevölkerung oft mit einfachen Speisen behelfen. Das Allgäuer Brennter, oder „Brennt's“ wie es im Volksmund genannt wird, ist nicht nur nahrhaft und einfach in der Zubereitung, sondern schmeckt auch noch hervorragend!

### Zutaten:

- $\frac{3}{4}$  l Wasser
- etwa 100 g Butter
- 200 g grobes Brenntermehl, erhältlich z. B. bei aurelia Naturprodukte in Oberstdorf
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Bergkäse
- 4–5 gekochte Kartoffeln
- etwas Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Brenntermehl in der zerlassenen Butter goldbraun anrösten. Anschließend das Mehl umfüllen und mit dem Wasser auffüllen. Das angeröstete Mehl etwa 25–40 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln grob hobeln und in der Butter anbräunen. Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln dazugeben und zusammen mit den Kartoffeln anrösten. Den Bergkäse reiben und zu dem aufgeweichten Brenntermehl geben. Die Masse gut vermischen und etwas salzen. Das Brennter-Käse Gemisch in die Pfanne zu den Kartoffeln geben und nochmals gut würzen. „An Güedel!“

**i** Weitere Oberstdorfer Rezepte finden Sie zum Ausprobieren unter [www.oberstdorf.de/rezepte](http://www.oberstdorf.de/rezepte). Backen und kochen Sie nicht alleine – wir zeigen Ihnen die einzelnen Schritte auch in unseren Videos auf Youtube.

## Gesunde Ernährung als Basis

Nicht nur das Was, auch das Wie spielt eine Rolle

**Den größten Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere körperliche Fitness und die mentale Gesundheit hat die Ernährung – gemeinsam mit sportlicher Aktivität, dem Sonnenlicht und einem ausgeglichenen Seelenleben.**

Im heutigen Berufs- und Privatleben bleibt oft wenig Zeit für den gegenwärtigen Moment. Sei es eine Tätigkeit oder das Frühstück, Mittag- oder Abendessen – die Gedanken und die Aufmerksamkeit liegen häufig bei den To-Do-Listen, den nächsten Terminen oder ganz woanders. Dadurch geht der Bezug zum Hunger- und Appetitgefühl sowie zur Sättigung verloren. Langfristige Folgen sind u. a. Übergewicht, Magenprobleme oder Energielosigkeit.

### Achtsam – Natürlich – Gesund

Durch achtsames Essen bekommen Sie wieder ein natürliches Gefühl für Hunger, Appetit und Sättigung. Der Körper lernt die physischen Bedürfnisse nach Sättigung und die

mental Bedürfnisse nach Genuss und Erlebnis zu befriedigen. Ein kleiner Selbstversuch bei der nächsten Mahlzeit? Wir haben hier für Sie ein paar Tipps zur Umsetzung „achtsam essen“:

- Schalten Sie alle Ablenkungen aus
- Das Auge isst mit – richten Sie das Essen genussvoll an
- Kleiner oder großer Hunger? – Bestimmen Sie das Hungergefühl
- Das Sättigungsgefühl tritt nach 20 Minuten ein – stellen Sie doch mal einen Countdown
- Schauen, riechen, schmecken – binden Sie Ihre Sinne mit ein
- Muskelarbeit – kauen Sie jeden Bissen einmal gründlich durch
- Legen Sie eine Pause ein



## Gemeinsam und bewusst auf unserer Erde

Natur genießen. Mit Respekt. Mit Rücksicht. Miteinander.

**Der bewusste und rücksichtsvolle Umgang mit dem eigenen Selbst, anderen Menschen und mit unserer Erde – ein Zämed duss Gedanke.**

Die einzigartige Bergnatur und Kulturlandschaft der Allgäuer Hochalpen ist der Lebens- und Freizeitraum für Menschen, Tiere und Pflanzen – ein Sehnsuchtsort im schnelllebigen Alltag. Der Schutz der Biodiversität und ein sensibler Umgang mit unserem Ökosystem ist für einen achtsamen Naturgenuss von elementarer Bedeutung. In Oberstdorf verkörpert „Achtsam sein“ auch den Gemeinschaftsgedanken Zämed duss.

Zämed duss, was auf Oberstdorfer Dialekt „gemeinsam draußen“ bedeutet, möchte daran erinnern und sensibilisieren, dass alle Menschen hier gemeinsam und aus demselben Grund draußen sind: um die Natur zu genießen.

Von welchen Gründen lassen Sie sich vor die Haustüre locken? Vielleicht auch um durchzuatmen, Kraft zu tanken oder Neues zu erleben?

Die Natur mit ihrer artenreichen Flora und Fauna gilt es zu bewahren, zu schätzen, zu schützen und zu respektieren. Sie leisten täglich Großartiges und begeistern uns durch einfache Anwesenheit und Schönheit.

**Tipp:** Schauen Sie auch einmal bei den Rangern des Alpinium Zentrum Naturerlebnis Alpin vorbei. Hier erfahren Sie Spannendes zur Natur, den Tieren und können sich auch gemeinsam mit den Rangern zur Spurensuche oder zur Entdeckung der „Big-5“ der Allgäuer Alpen auf Tour begeben.

**i** Mehr Informationen, die Oberstdorfer Vorbilder, Filme und Aktionen zu Zämed duss finden Sie unter [www.zämed-duss.de](http://www.zämed-duss.de)

# Heilpflanzen Quiz

## Kennen wir uns?

Du kennst uns teilweise aus Kindheitstagen und wir sind vielleicht auch keine Seltenheit. Doch hier in den Allgäuer Hochalpen wachsen wir in einem der artenreichsten Gebirge Deutschlands, welches zu einem der größten Naturschutzgebiete der Bundesrepublik zählt.

Vielleicht wachsen wir auch in Deinem Garten – schau doch mal nach. Und jetzt testen wir Dein Wissen: Ordne die entsprechenden Pflanzen und ihre Beschreibung den Pflanzennamen zu. Wie viele Pflanzen kannst Du erkennen?



Mich kennst Du bereits aus den Kindheitstagen. Ich verzaubere die grünen Alpenwiesen mit meinen weiß-gelben Blüten und gehöre zur Familie der Korbblütler. Nach einem erlebnisreichen Tag in der Oberstdorfer Bergwelt verzieren meine bunten Blüten den abendlichen Salatteller.

2

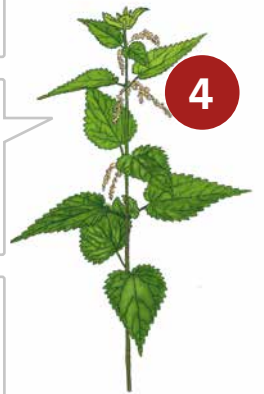
Meine Heimat sind nasse Standorte, wie z. B. Feuchtwiesen. Im Frühjahr treiben meine spitzen graugrünen und gezähnten Blätter aus den Wurzeln. Über die Sommermonate blühen meine Blüten von rosa bis violett. Meine Blätter können als Tee oder Sirup verwendet und zubereitet werden. Ich kühle Ihren Körper natürlich herunter, weshalb ich oft als Tee in der Wüste getrunken werde.



Meine gelben Korbblüten sprießen auf den Frühlings- und Sommerwiesen. Meine Blüten entwickeln sich zu einer runden Pusteblume, die gerne über die Wiesen geblasen werden, sodass ich mich weiterverbreiten kann. Nach den grauen Wintermonaten eignen sich meine Blätter und Blüten für eine Frühjahrskur. So können die zarten und jungen Blätter für den Salat genutzt werden. Meine Bitterstoffe regen die Verdauung an.

4

Die meisten Menschen haben Berührungsängste und halten sich fern von mir. Doch die Angst ist unbegründet, denn meine Samen sind ein ausgezeichnetener Energie- und Eiweißlieferant. Gerade bei einer Wanderung oder Radtour im Spätsommer können meine Samen am besten geerntet und getrocknet werden.



Ich gehöre zu einer der wichtigsten Heilpflanzen und werde insbesondere bei Verdauungsproblemen und Frauenleiden eingesetzt. Zu meinen Standorten gehören im Hochsommer Wiesen und Wegränder. Gerade in den Erkältungsmonaten wirkt mein getrocknetes Kraut im Tee gegen Viren und Bakterien.

## Trage die richtige Zahl ein:

Brennnessel

Löwenzahn

Minze

Schafgarbe

Gänseblümchen

Pflücke mich bitte nur, wenn Du mich wirklich kennst und mich brauchst, denn der Gebrauch setzt Deine sichere Kenntnis voraus. Bei Gesundheitsproblemen, Medikamenteneinnahme oder einer Schwangerschaft ist Vorsicht geboten, um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden. Es empfiehlt sich, mich am besten auf Alpweiesen zu sammeln und nicht unbedingt an Wegrändern, Straßen

oder frisch gedüngten Wiesen. Das Sammeln der Wildkräuter sollte lediglich den Eigenbedarf decken. Bitte denk daran, dass Du nicht willkürlich durch Weideflächen läufst und damit das Futter für das Vieh zertrampelst – die Alp Hirten werden es Dir danken.

## Lösung

Brennnessel 4, Löwenzahn 3, Minze 2, Schafgarbe 5, Gänseblümchen 1



# Urkraft Feuer



Die Sonne sorgt an schönen Tagen nicht nur für gute Laune, sondern beeinflusst auch nachhaltig das Klima und die Gesundheit. Besonders in den Sommermonaten gilt es, die Sonneneinstrahlung und Hitze in die Tages- und Aktivitätenplanung miteinzubeziehen.





EXPERTEN  
WISSEN

## Element Feuer – komm in Deine Kraft aber verbrenne Dich nicht

Aimée Speiser-Gah nimmt uns mit

„Wie schön wäre es, immer im Einklang mit der Natur und all ihren Elementen zu sein? Das denke ich mir oft, doch dann erinnere ich mich an die schönen Blümle in unseren Bergen, die auch nicht das ganze Jahr in voller Pracht blühen, denn alles hat seinen Rhythmus. Es ist also völlig normal und okay, dass wir Menschen, genauso wie die Natur, Phasen des ‚Aufblühens‘ oder des ‚Rückzuges‘ haben.

Das Element des Feuers spiegelt aus der Sicht des Yoga „Willenskraft, Mut und Durchsetzungsvermögen“ wider. Doch haben wir zu viel Feuer und füttern dieses stets – drohen wir „auszubrennen“, auch bekannt unter „Burn-out“.

### Wie können wir hier einen Mittelweg finden?

Zuerst ist es hilfreich herauszufinden, ob wir aktuell zu viel oder zu wenig Feuer besitzen. Interessanterweise tendieren wir eher zu Aktionen, die unser schwaches Feuer „schwächen“ oder unser starkes Feuer „stärken“, was noch mehr Ungleichgewicht bringt. Im

Yoga kann ich das oft beobachten. Yogaschüler, die bereits eine hohe Erwartung an sich selbst haben, üben gern strengen, kraftvollen Yoga. Umgekehrt üben die eher „Gemütlichen“ gern sehr sanften Yoga. Aber das kennen wir vermutlich alle, wir tun gern das, was uns leichtfällt und nicht das,

*„Es ist wichtig, das Feuer in uns zu tragen, denn es treibt uns an, Ziele zu erreichen.“*

worin wir noch Potential haben, oder?

Es ist so wichtig zu verstehen, dass es okay ist, nicht stets 100% geben zu können. Das ist oft die Schwierigkeit, denn wir selbst sind meist unsere größten Kritiker. Denk dabei wieder an die Natur, die auch nicht das ganze Jahr in voller Pracht blüht und grünt.

Es gibt in Oberstdorf wundervolle Kraftorte, die helfen, das innere Gleichgewicht wieder zu spüren und daraufhin zu erkennen, was gerade wirklich wichtig ist.

Oftmals laufe ich ein Stück, ohne zu wissen wohin, bis irgendwo ein schönes, ruhiges Bänkle auftaucht. Dann setze ich mich, schließe meine Augen, beobachte was ich höre, rieche und wie ich mich spüre. Tiefe Atemzüge bringen den Moment im „Hier & Jetzt“ sowie innere Ruhe hervor. Wo lädst Du Dein Feuer auf? Und wo entlädst Du Dein Feuer?“



## Zeit für Sonnenschein

### Die Sonne als Vitamin- und Kraftspender

**Nach einer kühlen und schneereichen Jahreszeit freuen wir uns über die ersten warmen Sonnenstrahlen im Gesicht. Die Frühlingsempfindungen erwachen aus dem Winterschlaf.**

Die UV-Strahlung der Sonne stärkt die allgemeine Widerstandsfähigkeit des Organismus, verbessert die Leistungsfähigkeit, wirkt sich positiv auf die Stimmungslage aus und ist für die Bildung des Vitamins D verantwortlich.

#### **Hochgebirgsklima gegen Neurodermitis und Allergien**

In Oberstdorf ist die Anzahl der Sonnenstunden bis zu dreimal höher als in anderen Klimaregionen. Die natürliche Höheneinstrahlung durch die Hochgebirgssonne ist reich an UVB-Strahlung (280–315 nm, UVA: 315–400 nm), was sich z. B. auf eine Neurodermitis positiv auswirkt. Durch die hohe Lufttrockenheit wird die Sonneneinstrahlung und die damit verbundene Wärme nicht als schwül und drückend empfunden. Auch die lokalen Windsysteme mit ihrem fortwährenden Wechsel aus Berg- und Talwinden mildern die Temperaturbelastung durch die Sonneneinstrahlung spürbar ab. Das Hochgebirgsklima ist besonders für Allergiker als Reizklima geeignet. Der geringe Luftdruck führt dazu, dass die Atmung automatisch vertieft und die Durchblutung angeregt wird.

Leichte Kältereize durch den Wind in Kombination mit der

intensiven Sonneneinstrahlung helfen dem Körper, neue Abwehrkräfte aufzubauen. Der Körper passt sich dabei allmählich an das Höhenklima an. Hierbei gilt wie für andere Reizklimaregionen auch, dass diese Anpassung in möglichst kleinen Schritten erfolgen soll. Dabei soll der Körper zunehmend und mit einer langsamen zeitlichen Steigerung den Klimabedingungen ausgesetzt werden. Übermäßige Veränderungen, wie z. B. ausdauernde, mehrstündige Sonnenbäder gleich zu Beginn einer Kur, schwächen den Organismus mehr als dass sie ihm nutzen.

#### **Reflexion der Sonnenstrahlen im Sommer und Winter**

Im Sommer steigt die Intensität der UV-Strahlung pro 1.000 Höhenmeter um 15–20 Prozent. Während an natürlichen Oberflächen wie Wasser oder Erde 10 Prozent der UV-Strahlung reflektiert werden, können an Schnee und Eis bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung reflektiert werden.

#### **Sonnenzeit – aber bedacht**

Bei schönstem Wetter und viel Sonnenschein ist in den Bergen Vorsicht geboten. Die besonders starke UV-Strahlung in den Hochlagen der Gebirge bleibt oft aufgrund der kühleren Temperaturen und dem ein oder anderen Lüftchen unbemerkt. Ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30, einen entsprechender Kopf- und Augenschutz sowie ausreichend Flüssigkeit sind unerlässlich.



## Sportlich im Winter

### Warme Sonnenstrahlen, Hüttenzauber und Spuren im Schnee

**Wenn die ersten weichen Schneeflocken fallen, verwandelt sich die Oberstdorfer Bergwelt in eine märchenhafte Winterlandschaft. Ob beim Winterwandern durch glitzernde Tannenwälder spazieren, bei kristallklarer Luft über die Loipen gleiten oder mit den Alpin Ski die schwungvolle Abfahrt auf den präparierten Pisten genießen – Oberstdorf im Winter bietet für jeden etwas.**

#### Langlaufen auf unserer Sonnenloipe Tiefenbach Ferlewang

Der idyllische Ortsteil Tiefenbach liegt westlich von Oberstdorf. Auf unserem mittelschweren Rundkurs lernen Sie das beschauliche Tiefenbach mit seiner malerischen Umgebung mal von einer ganz anderen Seite kennen. Am nordwestlichen Rand und gleichzeitig höchsten Punkt des Rundkurses wie auch in der südöstlichen Schleife ist die Loipe auf einer überschaubaren Strecke ebenso für den freien Stil präpariert. In einem etwas anspruchsvolleren Halbbrund geht es zunächst einige Hänge hinauf, um auf der gegenüberliegenden Seite der Rohrmooser Straße allmählich wieder bergab zu führen. Während der gesamten Strecke verläuft der mittelschwere Rundkurs ständig über leichte Anstiege und Abfahrten.

Sie haben sich noch nicht im Langlaufen versucht und sind neugierig geworden? Dann ist ein Schnupperkurs im Nordic Zentrum Oberstdorf/Allgäu genau das Richtige für Sie.

**i** Weitere Informationen finden Sie unter [www.oberstdorf.de/langlauf-schnupperstunde](http://www.oberstdorf.de/langlauf-schnupperstunde)

#### Ob Klassisch oder Skating, Langlaufen hält die Gesundheit in der Spur

Die gleitende Bewegungsform beim Skilanglauf ist gelenkschonend und kräftigt die Bein- und Rumpfmuskulatur, den Schultergürtel sowie die Arme. Beim Skilanglauf werden sowohl die Kondition wie auch das Gleichgewicht geschult.

#### Alpin Skifahren in der Zweiländerregion – grenzenloser Skigenuss in sieben Skiräumen

Das große Angebot der Wintersportaktivitäten lässt keine Wünsche offen: Skifahrer und Snowboarder können sich in der grenzüberschreitenden Skiregion Oberstdorf/Kleinwalsertal austoben. Der Skibetrieb in den Gebieten rund um Oberstdorf ist bei normalen Wetterverhältnissen von Mitte Dezember bis Ende April möglich. Wenn Sie lieber zu Fuß die Natur genießen möchten, gibt es ebenfalls zahlreiche Angebote im Gebiet der Bergbahnen. Insgesamt stehen Ihnen 140 präparierte Winterwander-Kilometer zur Verfügung, auf denen Sie verschneite Berglandschaften, idyllische Hütten und zauberhafte Naturerlebnisse erwarten. Die sieben Berge der Skiregion Oberstdorf/Kleinwalsertal versprechen im Winter auf über 130 Pistenkilometern ein grenzenloses Fahrvergnügen und zahlreiche Sonnenplätze.

**Tipp:** Das Bergrestaurant s'Urbar ist für Skifahrer von der Mittelstation der Fellhornbahn aus auf direktem Weg über die Pisten 4, 5 und 6 zu erreichen (kein Fußweg). Auf der Terrasse des kleinen, aber feinen Restaurants erwartet Sie ein toller Blick ins Stillachtal und auf das Allgäuer Dreigestirn, bestehend aus den Bergen Mädelegabel, Trettachspitze und Hochfrotzspitze. Ankommen, einkehren, Sonne genießen!

**i** Mehr Informationen unter: [www.ok-bergbahnen.com](http://www.ok-bergbahnen.com)



## Aktiv im Sommer

Urige Alpen, unberührte Natur und Gipfelglück mit einer atemberaubenden Aussicht

**Zwischen Nebelhorn und Schattenberg kommen die ersten Sonnenstrahlen durch und Oberstdorf erwacht. Voller Vorfreude wird der Rucksack gepackt und die Wanderschuhe geschnürt. Die unberührte Naturlandschaft lädt zum Entdecken und Verweilen ein.**

### Zum historischen Bergbauerdorf Gerstruben

Die malerische und abwechslungsreiche Wanderung beginnt am Westufer der Mühlenbrücke und führt Sie ins Trettachtal. Eine Vielzahl malerischer Ausblicke und der idyllische Wegeverlauf sorgen für eine kurzweilige Wanderung. Tief im Trettachtal geht es dann entlang des naturnahen Rautweges durch die dichten Schutzwälder des Kegelkopfes hinauf nach Gerstruben. Am Eingang des Dietersbachtals angekommen, ist es nur noch unweit bis zum einstigen Bergbauerdorf Gerstruben, welches heute unter Denkmalschutz steht. Die malerisch gelegenen, von der Sonne verbrannten und bis zu 500 Jahre alten Holzhäuser bieten ein eindrucksvolles Szenario für eine kleine Zeitreise. Sie sind Rätselliebhaber? Dann schauen Sie sich die Südseite des Jagdhauses (erstes Gebäude auf der rechten Seite) doch etwas genauer an.

Der Rückweg verläuft über den sicherlich sehr beeindruckenden und erlebnisreichen, aber auch anspruchsvollen Abstieg über das Hölltobel.

**Tipp:** Starten Sie an warmen Sommertagen in den kühlen Morgen- und Vormittagsstunden und vermeiden Sie die direkte Mittagshitze.

**i** Die detaillierte Wegebeschreibung finden Sie unter [www.oberstdorf.de/wanderung-gerstruben](http://www.oberstdorf.de/wanderung-gerstruben)

### Blumenparadies mit Panoramablick – der Fellhorngrat

Die Tour beginnt mit einer gemütlichen Bergfahrt der Fellhornbahn zur Gipfelstation. Von dort geht es über gut ausgebaute Treppen hinauf zum Gipfel des Fellhorns. Es erwartet Sie ein herrlicher Ausblick vom Stillachtal über das Kleinwalsertal bis hin zum Hochifen und dem Gottesackerplateau – Gipfelglück pur. Im Anschluss führt der Abstieg wenige Meter auf der Westseite des schmalen Grates stahlseilgesichert über etwas luftiges Gelände. Doch die schmalen Wege gewinnen auf dem sanft geschwungenen, weiten Grat schnell an Breite. Vom Schlappoldeck geht es über den Grat bergab zum Söllereck. Über der Söllerrinne befindet sich eine mit Stahlseilen gesicherte, ausgesetzte Wegpassage. Von der Bergstation des Söllerecks aus können Sie eine der vielen Abstiegsvarianten ins Tal nehmen. Auf dem gesamten Gratverlauf finden Sie eine ganz besondere und artenreiche Botanik, wie beispielsweise Alpenrosen, Mondrauten und viele weitere, teilweise seltene und geschützte Bergblumen.

**i** Die detaillierte Wegebeschreibung finden Sie unter [www.oberstdorf.de/fellhorngrat](http://www.oberstdorf.de/fellhorngrat)

**Tipp:** Sie suchen einen spirituellen Start in den Tag? Dann besuchen Sie doch einmal einen Gottesdienst der besonderen Art – auf einem der Gipfel der Oberstdorfer Bergbahnen. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.ok-bergbahnen.com/berggottesdienste](http://www.ok-bergbahnen.com/berggottesdienste)



© Auer Weber, Stuttgart

## Eine neue Therme für Oberstdorf

Natürlich, authentisch, innovativ – Ihr Oberstdorfer Kraftort

Genießen Sie schon bald die natürliche Vielfalt und Urkraft Oberstdorfs auf rund 3.000 m<sup>2</sup> Sauna-, SPA- und Wellnessbereich und 2.000 m<sup>2</sup> Bade- und Thermenwelt mit 450 m<sup>2</sup> Wasserfläche.

### Bade- und Thermenwelt

- 25-m-Becken mit 3 Schwimmbahnen
- Zentrales Erlebnisbecken mit vielfältigen Wasserattraktionen
- Kinderbecken mit unterschiedlichen Wassertiefen
- Vielzahl an Liegeflächen und Liegegalerie
- Ganzjahresaußenbecken mit Massagedüsen
- Thermengastronomie innen und außen

### Saunabereich im Innen- und Außenbereich

- Panoramasaunen im 2. OG mit Bergblick
- Kaminzimmer und Saunabar
- Tauchbecken und Abkühlbereiche
- Dachterrasse mit Infinitypool als Bergsee-Erlebnis
- Saunagarten mit vielfältigem Saunaangebot
- Kneipptret- und Armbecken
- Saunagastronomie innen und außen
- thematisierte Ruheräume mit Bergblick im 1. und 2. Obergeschoss

### SPA- und Wellnessbereich

- Hochwertige Liege- und Ruheflächen zum Entspannen
- SPA-Abteilung mit Wellnessmassagen
- Dampfbad für Thermen- und Saunagäste
- Infrarotkabinen zur Muskelentspannung

**i** Für die Wartezeit bis zur Fertigstellung der Neuen Therme halten wir Sie auf dem Laufenden unter [www.neue-therme-oberstdorf.de](http://www.neue-therme-oberstdorf.de)



© Auer Weber, Stuttgart

## Aktiviert den Körper, entschleunigt die Gedanken, entspannt die Seele ...

Nach einem erlebnisreichen Ausflug in der Oberstdorfer Bergwelt bietet sich eine Auszeit im Wellness- und Saunabereich an.

Ein Saunagang bringt Ihren Körper so richtig ins Schwitzen und besteht immer aus mehreren Etappen. Nach einer reinigenden Dusche folgt ein warmes Fußbad und anschließend das eigentliche Aufwärmen in der Sauna. Im Schwitzraum bleiben Sie je nach körperlichem Befinden zwischen acht und 15 Minuten. Die Abkühlphase beginnt zunächst an der frischen Luft mit einigen ruhigen Schritten, welche die Abkühlung der Atemwege fördert. Erst im Anschluss erfolgt die Erfrischung mit einem Kneippschlauch (herzfern beginnen), einer Schwallbrause oder im Tauchbecken. Damit sich die Blutgefäße wieder öffnen, eignet sich im Nachgang noch ein warmes Fußbad. Entspannen Sie in einem der thematisierten Ruheräumen, zu beruhigender Musik oder in vollkommener Ruhe, im Zirbenraum zu angenehmen Düften oder aber mit Panoramablick in die Berge.

Regelmäßiges Saunieren hat einige positive Effekte auf den Körper, die mentale Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

### Zu den Top 8 der positiven Gesundheitswirkungen zählen:

- Stärkung des Immunsystems
- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Entschlackung des Körpers (Anregung des Stoffwechsels und Entgiftung des Körpers)
- Reinigung der Haut
- Entspannung der Muskulatur
- Verbesserung der Durchblutung der Schleimhäute in den Atemwegen
- Förderung der mentalen Entspannung
- Steigerung des Wohlbefindens

**i** Sie wollen in Ihrem nächsten Urlaub nicht auf Wellness verzichten? Unsere Gastgeber mit Wellnessbereich freuen sich auf Ihren Besuch:  
[www.oberstdorf.de/suchen-buchen](http://www.oberstdorf.de/suchen-buchen)



## Die Rauhächte

Eine mystische Zeit der Stille und Innehaltung. Schauen Sie zurück und in die Zukunft.

**Bei den Rauhächten handelt es sich um die 12 heiligen Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag. Dabei stehen diese Nächte symbolisch für die 12 Monate im Jahresverlauf.**

Die Wurzeln der Rauhächte sind in der germanischen und keltischen Tradition zu finden. Um die Differenz der Tage im Sonnenjahr (365 Tage) und dem Mondjahr (354 Tage) auszugleichen, wurden von den Kelten 11 Schalttage und damit 12 Nächte eingefügt. In dieser Zeit wurden die Gesetze der Natur entkräftet und die Grenzen zwischen dem Diesseits und dem Jenseits verschmolzen. So erzählen es heute die Sagen und Legenden.

Im Allgäu sind die Rauhächte in der Tradition verankert. In kleinen Schalen werden Weihrauch und verschiedene Kräuter verbrannt und Häuser sowie Ställe geräuchert. Das Räuchern hat eine spirituelle und reinigende Wirkung.

Denn wussten Sie, dass der Rauch der verglimmenden Kräuter desinfizierend wirken kann?

Beginnend am Heiligabend wird das vergangene Jahr betrachtet und die Räume geräuchert. Seien Sie dankbar – auch für die kleinen Dinge im Leben.

### Ein Ritual für die 1. Rauhacht: 25. Dezember

Die erste Rauhacht steht für den Monat Januar. In dieser Nacht können Sie sich dem Thema Ankommen widmen und sich auf das neue Jahr vorbereiten. Schreiben Sie beispielsweise auf, was Sie im neuen Jahr erreichen und loslassen möchten. Notieren Sie Ihre Gedanken auf einem Zettel und verbrennen Sie diesen in einer feuerfesten Schale. Seien Sie achtsam und hören Sie auf Ihr Inneres.

**i** Den ganzen Beitrag zu den Rauhächten finden Sie auf unserem Heimwehblog unter [www.heimweh.blog/die-rauhnaechte](http://www.heimweh.blog/die-rauhnaechte)



## Beslers Hofladen

Hier erhalten Sie naturbelassenen Käsegenuss von Kühen mit Hörnern. Wir verarbeiten die Heu- und Weidemilch täglich frisch in unserer Hofsennerie. Kräuterreiche Bergwiesen, Kuhwohl pur und Handwerk mit Tradition – Ein Genuss für Laib und Seele. Hofführungen sind auf Anfrage möglich.

**Beslers Hofladen, Oststraße 28, 87561 Oberstdorf**  
**Wochenmarkt Oberstdorf Samstags 8 - 13 Uhr**  
**Onlineshop: [www.beslerkaes.de](http://www.beslerkaes.de)**



# Welcher Elemente-Typ bin ich?

Finde heraus wie Du tickst



## 1. Was ist Deine größte Stärke?

- A  Leidenschaftlich  
 B  Optimistisch  
 C  Bodenständig  
 D  Feinfühlig

## 2. Welche Eigenschaften magst Du nicht so gern an Dir?

- A  Introvertiert  
 B  Reizbar  
 C  Sensibel  
 D  Flatterhaft

## 3. Welche Urlaubsart gehört zu Dir?

- A  Après-Ski  
 B  Wellnesshotel  
 C  Einsame Berghütte  
 D  Gruppenwanderung in alpiner Höhe

## 4. Welche Aktivität bevorzugst Du im Urlaub?

- A  Meditieren  
 B  Schwimmen  
 C  Wandern  
 D  Tandemflug

## 5. Welche Jahreszeit magst Du am Liebsten?

- A  Sommer  
 B  Frühling  
 C  Winter  
 D  Herbst

## 6. In welcher Gesellschaft fühlst Du Dich am wohlsten?

- A  Wenn Du ein Abenteuer erlebst.  
 B  Wenn Du interessante Unterhaltungen führst.  
 C  Wenn Du Dich geborgen fühlst.  
 D  Wenn Du kreativ bist.

## 7. Welche Tierart magst Du am Liebsten?

- A  Alpensalamander  
 B  Schneehase  
 C  Milchkuh  
 D  Steinadler

Welchen Buchstaben hast Du  
am häufigsten gewählt?  
Die Auflösung findest Du auf Seite 62



# Urlaub für Alle

---

Wohlfühlurlaub leicht gemacht. Oberstdorf bietet neben barrierefreier Infrastruktur, Kureinrichtungen und Ärzten auch einen Service, der Ihren Urlaub abrundet und zu einem entspannten Erlebnis macht.





## Oberstdorf barrierefrei erleben

Michael Finger nimmt uns mit

**Wenn Sie an Oberstdorf denken, haben Sie sicherlich die herrliche Bergwelt vor Augen.**

Auf zahlreichen Wanderwegen in verschiedenen Höhenlagen können Sie diese herrliche Landschaft erkunden und die einzigartige Natur auf sich wirken lassen. Entlang der langen Seitentäler, die weit zum Fuße der Allgäuer Alpen hineinführen, kommen Sie teilweise auch barrierefrei an die schönsten Ecken in Oberstdorf. Diese Wege sind je nach Kondition und Ausrüstung machbar. Auf unserer Webseite

[www.oberstdorf.de/barrierefrei](http://www.oberstdorf.de/barrierefrei) finden Sie verschiedene Touren für unterschiedliche Ansprüche.

Die Bergbahnen der Fellhorn- und Nebelhornbahn sind barrierefrei zu erreichen und bringen Sie ganz hoch hinauf auf 1.967 m und 2.224 m. So haben Sie einmal einen ganz anderen Blick auf die Berge und auf Ihren Urlaubsort Oberstdorf. Ein besonderer Tipp im Tal ist die Rubirunde. Diese Rundtour können Sie von Oberstdorf oder Rubi aus starten. Vorbei an rauschenden Flüssen und dem Iller-

ursprung ist diese kleine Rundtour einfach zu bewältigen. Von Rubi aus hat man einen wunderschönen Blick auf Oberstdorf und die dahinter liegende Bergwelt. Die Wege sind asphaltiert und teilweise geschottert. Eine Steigung von ca. 15 % ist auf einer Länge von 20 m dem Rundweg vorhanden. Mit der Kamera war ich bereits auf dieser und weiteren Touren unterwegs.

Sie möchten einen kleinen Einblick in die Tour haben? Dann Film ab: [www.youtube.com/OberstdorfTV](http://www.youtube.com/OberstdorfTV)

## Barrierefreies Beratungsangebot bei Tourismus Oberstdorf

**In der Tourist Information im Oberstdorf Haus befindet sich neben einem mobilen Ringschleifensystem auch ein barrierefreier Beratungsschalter. Das mobile Ringschleifensystem, das vor allem die Beratung für Personen mit Hörgeräten verbessert, wird zwischen den Gesprächspartnern positioniert.**

Das Gerät nimmt den Schall über ein eingebautes Mikrofon bzw. externes Mikrofon auf und überträgt entspre-

chende Induktiv-Signale auf die integrierte Ringschleife. Diese werden von Hörgeräten empfangen (Hörgeräte auf die Position „T“ oder „MT“ stellen). So werden die Nebengeräusche minimiert und die Qualität der Beratung verbessert.

Alle Personen, die dieses Gerät in Anspruch nehmen möchten, finden den damit ausgerüsteten Beratungsplatz im hinteren Teil der Tourist Information im Oberstdorf Haus sowie am

Bahnhof. Der Schalter ist mit einem entsprechenden Piktogramm gekennzeichnet. Gäste, die einen Rollstuhl nutzen, können am barrierefreien Schalter im Oberstdorf Haus von den Mitarbeitern der Tourist Information auf Augenhöhe bedient werden. Der Schalter ist mit dem Rollstuhl frei zugänglich und erleichtert die Beratung. Dieser Schalter ist ebenfalls mit einem entsprechenden Piktogramm gekennzeichnet.

## Barrierefrei mobil in Oberstdorf

### Geeignete Wanderwege für mobilitätseingeschränkte Gäste in drei Höhenlagen

**In dieser eigens erstellten Karte werden die Wege hinsichtlich Bodenbeschaffenheit, Steigungen und Gefahrenstellen beschrieben und in ihre Eignung für Faltrollstühle und Elektrorollstühle unterteilt.**

So können Sie im Urlaub einfach und schnell geeignete Wege finden, auf denen Sie im Rollstuhl die einmalige Bergwelt Oberstdorfs erkunden und genießen können. Ob entlang eines wilden Gebirgsbaches,

durch märchenhafte Wälder oder in eines der wildromantischen Täler – große Teile des Oberstdorfer Wegesystems können problemlos mit dem Rollstuhl befahren werden. So zum Beispiel der Radweg ins Trettachtal, der Rundweg nach Rubi und der Wanderweg über den Kühberg ins Oytal. Die Karte ist in den Oberstdorfer Tourist Informationen für 5,- € zu erwerben.

#### Ein Erlebnis in luftiger Höhe

Ein besonderer Ausflug bietet ein Besuch der Skiflugschanze, von welcher Sie einen einmaligen Ausblick in das Stillachtal, auf den Freibergsee und die Oberstdorfer Bergwelt erhalten. Hier fühlen Sie sich selbst wie ein Skiflieger und können einen beeindruckenden Einblick in die größte Schanze Deutschlands bekommen.

## Für Sie barrierefrei

### Toiletten

- Bahnhof Oberstdorf
- Bahnhofplatz 3 (Nordeingang)
- Breitachklamm, Ortsteil Tiefenbach (unteres Eingangsgebäude)
- Fellhornbahn – Mittelstation
- Nebelhornbahn – Bergstation, Höfatsblick und Gipfelstation
- Berg- und Talstation Söllereck
- Nordic Zentrum
- Oberstdorf Haus
- P2 am Ortseingang

- Tourismuszentrum Alpenrose, Tiefenbach
- Wandelhalle im Kurpark
- Skisprungarena
- Moorbad Oberstdorf (ab Juli 2022)
- Freibergsee

Den Euroschlüssel erhalten Sie im Café im Oberstdorf Haus und in den Tourist Informationen von Oberstdorf. Leih- oder Kaufmöglichkeit (Preis 25,- €).

### Parkplätze

- Am Bahnhofplatz
- Am Mühlacker (gegenüber der Nebelhornbahn)
- Am Sachsenweg
- An der evangelischen Kirche, Freiherr-von-Brutscher-Straße
- P2 am Ortseingang
- Rathaus-Parkplatz

i



#### Qualitätssiegel „Reisen für Alle“

Die bundesweit gültige Kennzeichnung im Bereich Barrierefreiheit als Qualitäts- und Komfortmerkmal in Deutschland – Oberstdorf ist dabei.

Für die Gäste werden die notwendigen Informationen durch ausgebildete Erheber erfasst und mit klaren Qualitätskriterien bewertet. Diese wurden in mehrjähriger Zusammenarbeit und Abstimmung mit Betroffenenverbänden sowie touristischen Akteuren entwickelt und werden kontinuierlich optimiert.

#### Vom Tal auf den Berg

Die Bergbahnen Nebelhorn-, Fellhorn-, Kanzelwand- und Walmendingerhornbahn (Ifen nur mit Hilfsperson! Zugang zur Talstation im Winter über gewalzten Schnee) bringen Sie mühelos auf über 2.000 Meter. Hier oben genießen Sie den atemberaubenden Ausblick auf die Allgäuer Bergwelt – Sie sind mittendrin!

Auf dem Nebelhorn erwartet Sie sogar ein barrierefreier Rundweg und der sogenannte Nordwandsteig. Wenn Sie etwas Glück haben, können Sie Gämse beobachten oder den Bergdohlen bei ihren artistischen Flugkunststücken zusehen.

**Alle weiteren Informationen sowie Ausflugs- und Freizeittipps finden Sie unter: [www.oberstdorf.de/barrierefrei](http://www.oberstdorf.de/barrierefrei)**



## Die 10 Schritte zur Kur in Oberstdorf

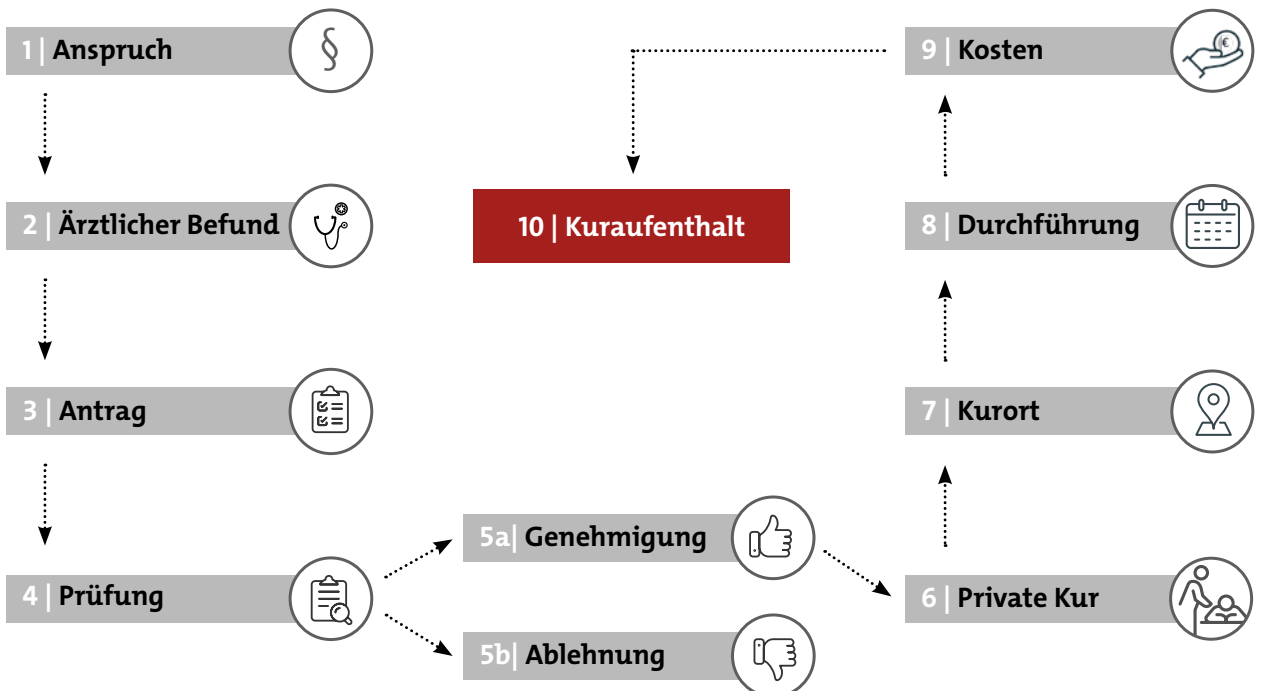
### Vorsorge oder Rehabilitation?

**Sie möchten Ihre Gesundheit präventiv fördern und stärken oder vorhandene Beschwerden lindern? Oberstdorf bietet Ihnen eine Vielzahl von Kurformen an, um Ihr persönliches Gesundheitsziel zu erreichen, neue Kraft zu schöpfen und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.**

Die Vorsorge dient zur Verhütung von Krankheiten oder um die bereits geschwächte körperliche und geistige Gesundheit wieder zu stärken und zu verbessern. Die

Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken und damit mögliche Krankheiten zu verhindern ist ein wesentliches Merkmal der Vorsorge.

Eine Rehabilitation erfolgt nach einer Erkrankung oder Verletzung. Somit wird die bestehende Krankheit behandelt, um eine Verschlimmerung zu vermeiden. Hierbei steht die Wiederherstellung der Gesundheit im Mittelpunkt.





### 1 | Anspruch

Jeder gesetzlich Versicherte, bei dem die medizinischen Voraussetzungen vorliegen, hat Anspruch auf eine Kur.

- Ambulant: Antrag alle drei Jahre möglich
- Stationär: Antrag alle vier Jahre möglich

### 2 | Ärztlicher Befund

Ihr behandelnder Hausarzt ist der erste Ansprechpartner für alle Gesundheitsfragen und Fragen zum allgemeinen Wohlbefinden. Nach einem ausführlichen Gespräch wird Ihnen die medizinische Notwendigkeit einer Kurmaßnahme bescheinigt und je nach Krankheitszustand ein ambulanter oder stationärer Aufenthalt empfohlen.

### 3 | Antrag

Gemeinsam mit Ihrem Hausarzt füllen Sie den Antrag für Ihre Kur- oder Rehabilitationsmaßnahme aus. Ihr Hausarzt fügt eine umfassende Begründung der medizinischen Notwendigkeit zum Antrag bei und reicht diesen bei dem zuständigen Kostenträger ein (gesetzliche Krankenversicherung, Deutsche Rentenversicherung oder Beihilfestelle). Bereits hier haben Sie die Möglichkeit, Oberstdorf als Ihren gewünschten Aufenthaltsort anzugeben.

### 4 | Prüfung

Die Prüfung Ihres Kurantrages erfolgt je nach Kostenträger entweder durch den medizinischen Dienst oder den Vertrags- oder Amtsarzt.

### 5a | Genehmigung

Die zuständige Krankenkasse, Rentenversicherung oder Beihilfestelle erteilt die Genehmigung.

### 5b | Ablehnung

Bei einer Ablehnung des Antrags sollte, am besten mit Unterstützung des Arztes, innerhalb von 4 Wochen schriftlich Widerspruch eingelegt werden.

### 6 | Private Kur

Eine Kur ist jederzeit auf eigene Kosten möglich. Gesetzlich Versicherte haben bei medizinischer Notwendigkeit Anspruch auf Leistungen nach den bundesweit gültigen Heilmittelrichtlinien, die ein Vertragsarzt am Kur- oder Heimatort verordnet.

### 7 | Kurort

Bei einer ambulanten Vorsorgeleistung kann Oberstdorf als anerkannter Heilklimatischer Kurort und Kneippkurort ausgewählt werden. Bei einer stationären Vorsorgeleistung oder einer Rehabilitationsleistung empfiehlt der Kostenträger eine Vertragseinrichtung.

### 8 | Durchführung

Ein ambulanter oder stationärer Kuraufenthalt dauert in der Regel drei Wochen. Eine Verlängerung ist je nach Schwere der Krankheit möglich.

### 9 | Kosten

Bei einer stationären Vorsorge- oder Rehabilitationsleistung und einer ambulanten Rehabilitationsleistung besteht eine volle Kostenübernahme. Die Eigenbeteiligung liegt bei 10 Euro pro Tag. Bei ambulanten Vorsorgeleistungen nach § 23 Absatz 2 SGB V werden 100% der Kurarztkosten und 90% der Kurmittel übernommen. Krankenkassen können außerdem einen Zuschuss von bis zu 16 Euro pro Tag bezahlen. Dies ist jedoch von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich geregelt. Bitte klären Sie vor Kurantritt, ob und in welcher Höhe ein Zuschuss bezahlt wird. Die Eigenbeteiligung liegt bei 10 Euro pro Verordnung und zehn Prozent der Kurmittel.

### 10 | Kuraufenthalt in Oberstdorf

Jetzt können Sie sich auf Ihren Kururlaub in Oberstdorf freuen. Wir wünschen Ihnen eine gute Erholung.

Quelle: Bayerischer Heilbäderverband



## Kur- und Badeärzte

### **Dr. med. Jan Tauscher**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Kurarzt,  
Reisemedizin, Gelbfieberimpfstelle, Ernährungsmedizin  
Rechbergstraße 7 | 87561 Oberstdorf  
Tel.: 083 22/9 84 20 | [www.arztpraxis-tauscher.de](http://www.arztpraxis-tauscher.de)

### **Dr. Franz Laqua**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Balneologie und Klimatolo-  
gie, Sportmedizin, Naturheilverfahren  
Ludwigstraße 37–41a | 87561 Oberstdorf  
Tel.: 083 22/84 00 | [www.arztpraxis-oberstdorf.de](http://www.arztpraxis-oberstdorf.de)

### **Gemeinschaftspraxis Dr. med. Ulrich Graf/Ulrich Schwarz**

Facharztpraxis für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren,  
Kurmedizin, Betriebsmedizin, Sportmedizin, Akupunktur,  
Notfallmedizin  
Poststraße 10 | 87561 Oberstdorf  
Tel.: 083 22/24 04 | [www.oberstdorf-aerzte.de/](http://www.oberstdorf-aerzte.de/)

### **Gemeinschaftspraxis**

#### **Dr. med. Susanne Barthel & Dr. med. Katrin Kinzel**

Fachärztinnen für Allgemeinmedizin, Präventiv- und Kur-  
medizin, Akupunktur, Notfallmedizin, Naturheilverfahren  
Weststraße 7–9 | 87561 Oberstdorf  
Tel.: 083 22/2158 | [www.arzt-in-oberstdorf.de](http://www.arzt-in-oberstdorf.de)



## Kliniken

### **Adula-Klinik**

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
In der Leite 6 | 87561 Oberstdorf  
Tel.: 0 83 22/70 90 | [www.dr-reisach-kliniken.de](http://www.dr-reisach-kliniken.de)

### **Klinik Hohes Licht**

Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung speziell für  
Frauen mit psychischen Gesundheitsstörungen  
Kratzerstraße 20 | 87561 Oberstdorf  
Tel.: 0 83 22/9773 - 0 | [www.klinik-hoheslicht-oberstdorf.de](http://www.klinik-hoheslicht-oberstdorf.de)

### **MVZ – Klinik Oberstdorf**

Zentrum für Orthopädie und Innere Medizin  
Trettachstraße 16 | 87561 Oberstdorf  
Tel.: 0 83 22/703-0 | [www.klinik-oberstdorf.de](http://www.klinik-oberstdorf.de)

### **Fachklinik Oberstdorf**

Deutsche Rentenversicherung Schwaben  
Fachklinik für Orthopädie und Rheumatologie  
Wasachstraße 41 | 87561 Oberstdorf  
Tel.: 0 83 22/910105 | [www.fachklinik-oberstdorf.de](http://www.fachklinik-oberstdorf.de)

### **Kurklinik Allgäuer Bergbad**

Stationäre Prävention und Rehabilitation mit den Schwer-  
punkten Innere Medizin, Psychosomatik und Orthopädie  
Jauchen 17 | 87561 Oberstdorf  
Tel.: 0 83 22/913 - 0 | [www.allgaeuer-bergbad.de](http://www.allgaeuer-bergbad.de)

### **Stillachhaus Privatklinik**

Fachklinik für Innere Medizin, Kardiologie, Psychosomatik  
Alte Walserstraße 15 | 87561 Oberstdorf  
Tel.: 0 83 22/60 20 | [www.stillachhaus.de](http://www.stillachhaus.de)



# OBERERS

101  
CHRISTENBERGER  
BÜCHERSTADT

07. Juli bis 22. August 2017

# Service

□ Ansprechpartner, praktische Hinweise, Hilfreiches für die Urlaubsplanung oder Tipps zur Freizeitgestaltung, hier finden Sie Wissenswertes für Ihren Urlaub in Oberstdorf. Alle Informationen sind kompakt gesammelt und auf einen Blick zu finden.



## Urlaub nach Maß

### Mehr Informationen zu Ihrem Aufenthalt in Oberstdorf

#### Urlaubsfreude zum Stöbern

In den weiteren Journalen zu Sommer und Winter finden Sie ausführliche Infos und Tipps zu Ausflugszielen, Infrastruktur, Freizeitgestaltung, Dorfleben, Erlebnisse und Veranstaltungen zu Ihrem Aufenthalt.

Alle Prospekte finden Sie zum Download, online Durchblättern oder Bestellen unter [www.oberstdorf.de/prospekte](http://www.oberstdorf.de/prospekte)

#### Aktivprogramm

Das Gästeprogramm enthält vielseitige Angebote zum Entdecken, Ausprobieren und gemeinsam aktiv sein. Ortsführungen, Kutschfahrten, verschiedene geführte Halb- und Ganztagestouren, Yoga und Schnupperstunden verschiedener Sportarten sind neben vielen anderen Aktivitäten Teil des Programms.

[www.oberstdorf.de/aktivprogramm](http://www.oberstdorf.de/aktivprogramm)

#### Die Vorteile Ihrer Gästekarte

Mit der Allgäu Walser *Premium Card* genießen Sie viele Vorteile. Nutzen Sie Ihre Gästekarte beispielsweise in den Bereichen des öffentlichen Nahverkehrs, für vergünstigte Eintritte, die Teilnahme am Aktivprogramm und vieles mehr. Weitere Informationen finden Sie im Flyer und auch online unter [www.oberstdorf.de/gaestekarte-kurbeitrag](http://www.oberstdorf.de/gaestekarte-kurbeitrag).

#### Oberstdorf für zu Hause und unterwegs

Neben Informationen aus Newsletter, App und Magazin erfahren Sie auch über den Heimwehblog und unsere Social-Media-Kanäle interessante Tipps sowie spannende Geschichten, Einblicke und jede Menge Urlaubsinspiration.

#### Urlaubsplanung leicht gemacht

Mit dem Urlaubsplaner stellen Sie online für sich und Ihre Reisebegleitung, angepasst auf Ihren Reisezeitraum und Ihre individuellen Interessen, eine Auswahl an Angeboten, Aktivitäten und Veranstaltungen zusammen. Hätten Sie gedacht, dass Oberstdorf all das zu bieten hat?

[www.oberstdorf.de/urlaubsplaner](http://www.oberstdorf.de/urlaubsplaner)

#### Nachhaltigkeit und Gastfreundschaft auf Wellenlänge

Unsere Gastgeber setzen sich intensiv mit einer nachhaltigen Lebensweise und einem damit verbundenen Angebot für Sie auseinander. Nachhaltig anbietende Gastgeber und den passenden Gastgeber auf Ihrer „Wellenlänge“ mit gemeinsamen Interessen finden Sie auf unserer Website.

[www.oberstdorf.de/nachhaltige-gastgeber](http://www.oberstdorf.de/nachhaltige-gastgeber)

[www.oberstdorf.de/gleiche-wellenlaenge](http://www.oberstdorf.de/gleiche-wellenlaenge)



#### Bergbahnen inklusive

Hoch hinaus geht es mit dem Angebot Bergbahnen inklusive. Im Aktionszeitraum können die Bergbahntickets für die Bergbahnen Oberstdorf Kleinwalsertal kostenlos bei Ihrem teilnehmenden Gastgeber hinzugebucht werden.

[www.oberstdorf.de/bergbahnen-inklusive](http://www.oberstdorf.de/bergbahnen-inklusive)



#### Veranstaltungskalender

Konzerte, Kulinarisches, Festivals, Märkte, Aktivprogramm, Ausstellungen und Großsportveranstaltungen finden Sie online buchbar im Veranstaltungskalender.

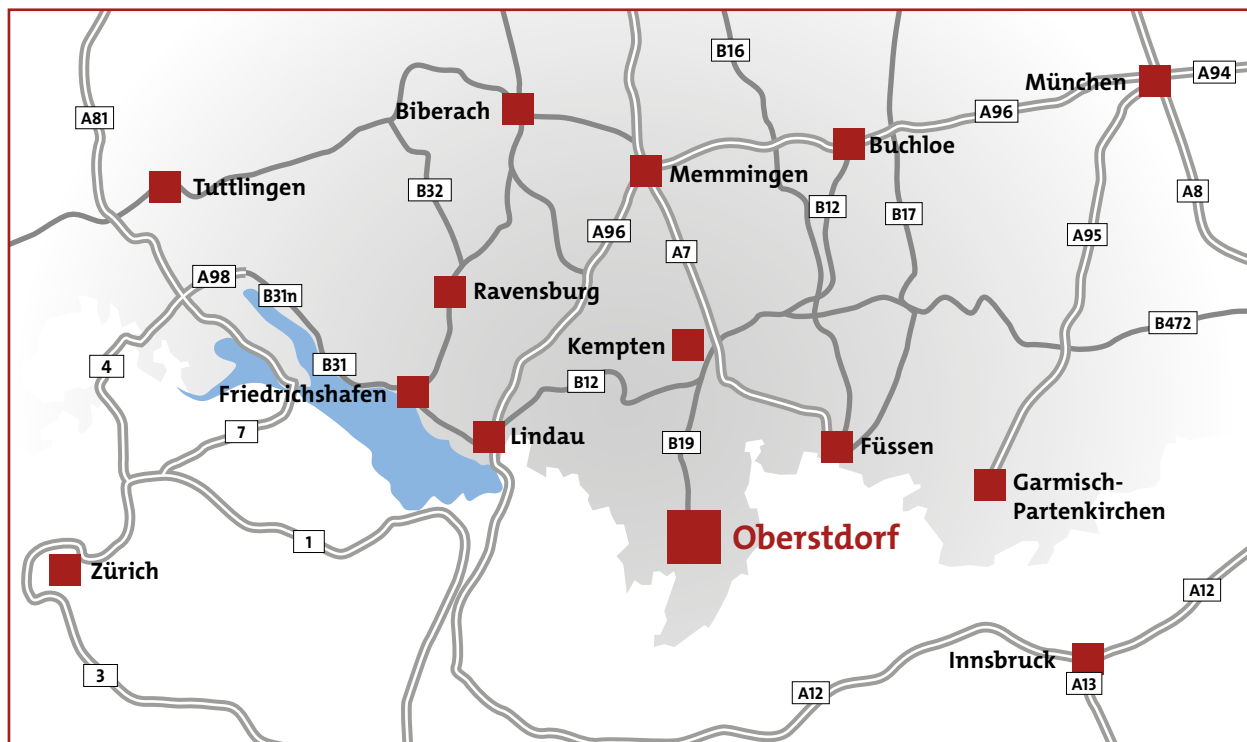
[www.oberstdorf.de/veranstaltungskalender](http://www.oberstdorf.de/veranstaltungskalender)



#### Alpininfo: Berg- und Wintersportbericht

Werfen Sie vor Ihrer Aktivität einen Blick in den Berg- oder Wintersportbericht. Auf der Alpininfo befinden sich innerhalb der beiden Berichte das ganze Jahr über tagesaktuelle Informationen zu Infrastruktur, Loipen, Pisten, begehbaren Wegen, geöffneten Einkehrmöglichkeiten, Hütten, Bergbahnen, Wetter, alpinen Gefahren und dem zu schützenden Naturraum.

[www.oberstdorf.de/bergsportbericht](http://www.oberstdorf.de/bergsportbericht)



## Mobilität

[www.oberstdorf.de/anreise](http://www.oberstdorf.de/anreise)

**In die südlichste Gemeinde Deutschlands führen schnell und bequem die schönsten Routen, auch mit der Bahn.**

Zahlreiche Verbindungen bieten Ihnen die Möglichkeit, bequem, umweltfreundlich und teilweise ohne Umsteigen in Ihren Urlaub zu starten. Sie erreichen Oberstdorf für Erholung, Bergtouren und Wintersport auch ohne Auto.

### Anreise mit der Bahn

Die Bahn bringt Sie entspannt und stressfrei nach Oberstdorf. Der Bahnhof in Oberstdorf liegt zentral im Ort und ist an den Busbahnhof angeschlossen. Bequem verreisen Sie auch ohne großes Gepäck, denn der Gepäckservice der Deutschen Bahn nimmt Ihnen Ihr Reisegepäck gerne ab und bringt es an Ihr Reiseziel.

**i** Mehr Informationen unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de)

### Anreise mit dem PKW

Autobahn A7 Flensburg-Füssen bis Ausfahrt 136 Dreieck Allgäu, dann weiter entlang der Autobahn A980 bis zur Ausfahrt Waltenhofen, von dort aus entlang der B19 bis nach Oberstdorf. B12 aus Richtung Lindau/Isny, Abfahrt Waltenhofen, von dort aus entlang der B19 nach Oberstdorf.

### Elektromobilität

Sie finden in Oberstdorf verschiedene Ladestationen, an welchen Sie Ihr Elektroauto mit Ökostrom laden können.

**i** Mehr Informationen und die Standorte der Ladestationen unter [www.oberstdorf.de/elektromobilitaet](http://www.oberstdorf.de/elektromobilitaet)

### Winter-Rail

Auf der Plattform WinterRail.eu finden Sie Bahnangebote, die Sie klimafreundlich zum Wintersport bringen. Eine gute Busanbindung in alle Skigebiete ist gegeben. Der Bus zu den Oberstdorfer Skigebieten und Loipen ist mit entsprechender Wintersportausrüstung kostenlos.

**i** [www.oberstdorf.de/ski-snowboard](http://www.oberstdorf.de/ski-snowboard)  
[www.winterrail.eu/oberstdorf](http://www.winterrail.eu/oberstdorf)

### ÖPNV – Bus fahren inklusive

Für Oberstdorfer Übernachtungsgäste mit gültiger Gästekarte, der Allgäu Walser Premium Card, ist das Busfahren auf verschiedenen Linien im Ortsgebiet inkludiert. Auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie bequem und nachhaltig zahlreiche Ausgangspunkte und Ziele, beispielsweise die Loipenzustiege oder die Bergbahnen. Im Winter fungiert der Linienverkehr als Skibus.

#### Wo gilt Bus Inklusiv?

- Linie 7: Oberstdorf-Fellhornbahn-Birgsau
- Linie 44: Oberstdorf-Breitachklamm-Tiefenbach
- Linie 45: Oberstdorf-Rubi-Reichenbach-Schöllang
- Linie 9: Oberstdorfer Ortsbus
- Linie 1: Oberstdorf bis Walserschanze

## Auflösung: Welcher Elemente-Typ bin ich?

Welchen Buchstaben hast Du am meisten gewählt?



### A | Feuer

Dieses Element steht für Licht und Wärme, was den Sommer widerspiegelt.

**Jahreszeit:** der Sommer

**Geschmack:** bitter

**Sinn:** das Sprechen

**Organ:** Herz, Dickdarm

**Emotionen:** die Freude

**Wanderung:** Bergbauerndorf Gerstruben

**Eine kleine Übung, die Du in den Alltag integrieren kannst:**

Egal wo Du bist, im Wald, am See, am Fluss, auf der Wiese, atme hörbar aus. Seufze, lass alles los. Singe, lache, schreie und achte darauf, dass Du länger aus- als einatmest.



### B | Wasser

Dieses Element weicht auf und hat einen salzigen Geschmack. Wasser ist die Quelle des Lebens. Nahrungsmittel des Wasserelements sind Meeresfrüchte, Mineralwasser, Süßwasserfische und Hülsenfrüchte.

**Jahreszeit:** Winter

**Geschmack:** salzig

**Sinn:** das Hören

**Organ:** Niere, Blase

**Emotion:** die Furcht

**Wanderung:** Breitachklamm

(höre das Wasserrauschen, höre die Vögel)

**Eine kleine Übung, die Du in den Alltag integrieren kannst:**

Höre die Vögel im Wald, die Menschen auf der Straße, die lachenden Kinder. Höre die Stille – Du bist ein Teil davon.



### C | Erde

Dieses Element baut Energie auf, steht für das Milde und Sättigende, für Ruhe und Kraft. Es macht somit den größten Teil der Nahrung aus.

**Jahreszeit:** Mittsommer

**Geschmack:** süß

**Sinn:** das Schmecken

**Organ:** Milz, Magen

**Emotion:** das Verlangen

**Wanderung:** Duftgarten, Waldbaden, der enge Kontakt zur Erde, Kraftplätze

**Eine kleine Übung die Du in den Alltag integrieren kannst:**

Esse bewusst. Langsames Kauen setzt alle Geschmacksrichtungen frei. Schließe Deine Augen und schmecke. Kannst Du alle Zutaten mit Deinem Geschmackssinn erkennen?



### D | Luft

Dieses Element steht für den Aufbau, für Leichtigkeit und Freiheit.

**Jahreszeit:** der Herbst

**Geschmack:** scharf, sauer

**Sinn:** das Sehen

**Organ:** Herz, Lunge

**Emotion:** der Zorn

**Wanderung:** Zum idyllischen Moorweiher

**Eine kleine Übung die Du in den Alltag integrieren kannst:**

Halte inne und beobachte. Sieh die Blätter an den Bäumen, die Menschen um Dich herum. Schau in den Himmel und auf die Erde. Nimm die Natur und Deine Umgebung mit Deinen Augen wahr.

## Impressum

### Herausgeber

Tourismus Oberstdorf  
Prinzregenten-Platz 1  
87561 Oberstdorf  
Tel.: 083 22 / 700 - 0  
Fax: 083 22 / 700 - 2099  
info@oberstdorf.de  
www.oberstdorf.de

**Alle Angaben in diesem Journal sind ohne Gewähr.**

### Gestaltung

OYA media GmbH  
www.oya-media.de

### Druck

EBERL MEDIEN GmbH & Co. KG  
Kirchplatz 6, 87509 Immenstadt

Erstauflage: 04/2022  
Nachdruck: 10/2022

### Fotografie

Titelfoto: Alexander Fuchs

Tourismus Oberstdorf, Elena Alger, Dominik Berchtold, Markus Buss, DAV-Sektion Allgäu-Immenstadt, Eissportzentrum Oberstdorf, fotolia.com, Alexander Fuchs, Golfclub Oberstdorf, Archiv Heckmair, Eren Karaman, Petra Lawall, Photographie Monschau, Oberstdorf • Kleinwalsertal Bergbahnen, Dirk Roth, Dominik Schraudolf, Petra Schumacher, Skisport- und Veranstaltungs GmbH Oberstdorf, Sportstätten Oberstdorf, Peter Traskalik, TSV Oberstdorf e.V., Vogelfrei Tandemfliegen mit Profis, Rolf Wilschewski, istockphoto.com (skynesher, fonikum, da-vooda, Catur Nurhadi, borchee, MilosBataveljic, BrianAJackson, PeopleImages, unclepodger, lambada), AVA-Agrar Verlag Allgäu GmbH, Tatjana Flade, Florian Speigl, Sophie Hargesheimer, Frithjof Kjer, Norbert Rosing, René Zieger, Jonathan Besler Photo



★★★★S

# WOHLFÜHLEN MIT ALPEN-BLICK

- EGAL WOHN DAS AUGE REICHT -

AlpVita SPA mit Innenpool, Außenwhirlpool & Sauna sowie Wellness- & Beautyangebote zum Wohlfühlen  
- 20% Rabatt auf Wellnesanwendungen für Außer-Hausgäste bei Vorab-Buchungen im AlpVita SPA -

Gemütliche Kamin-Lobby & Panorama-Restaurant Locanda mit Terrasse & BAR Nr.15



Zur Website

OBERSTDORF  
**Alpenhotel**  
★★★★ SUPERIOR

T +49 (0)8322 702 100 · E info@alpenhotel-oberstdorf.com  
www.alpenhotel-oberstdorf.com



Panorama-Lage am südlichen Ortsrand Oberstdorfs

## Kompetenz in Medical Wellness

Nach Ihrem ganz persönlichen Outdoor-Programm können Sie in unserem 2.600 m<sup>2</sup> Wellnessbereich mit exklusivem Ladies' SPA entspannen und sich regenerieren. Die kompetente Arztpraxis und unser Therapeutenteam im Haus begleiten Sie optional auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Adults-Only



# SCHÜLE'S

GESUNDHEITSRESORT & SPA  
★★★★★

## SCHÜLE'S GESUNDHEITSRESORT & SPA

Ludwigstraße 37-41a • 87561 Oberstdorf  
Tel.: 08322 7010 • Fax: 08322 701 516  
info@schueles.com • www.schueles.com