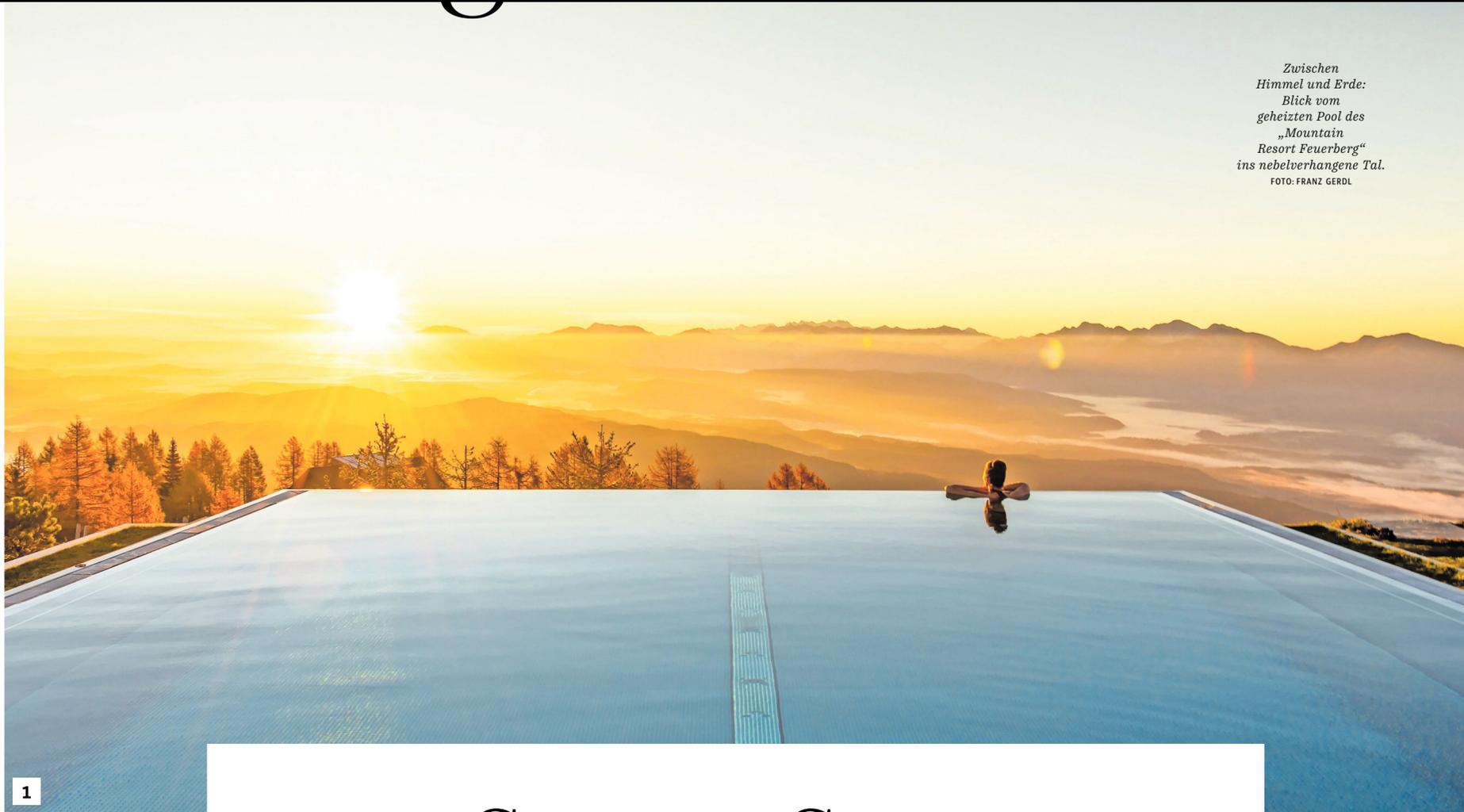


Unterwegs



Zwischen Himmel und Erde: Blick vom geheizten Pool des „Mountain Resort Feuerberg“ ins nebelverhangene Tal. FOTO: FRANZ GERDL

Super-Spas

In der kalten Jahreszeit suchen viele Erholung in den Bergen – und Wellnesshotels überbieten sich gegenseitig mit Ideen, Exklusivität und Größe. Wir haben neun besondere Häuser ausprobiert.

Von SZ-Autorinnen und -Autoren

1. Das weitläufige: Mountain Resort Feuerberg in Kärnten

Gute Nachricht für Fitnessarmbandfreaks und Gesundheitsapp-Datensammler: Im Mountain Resort Feuerberg auf der Kärntner Gerlitzen kommt man bei aller Entspannung problemlos auf seine Schritte. Das Wellnesshotel wurde in wenigen Generationen von einer einfachen Berghütte zum weitläufigen Wellness-Park ausgebaut – 4500 Quadratmeter, elf Pools und Saunen, Chalets, Skischule, Boulderwand, Japanischer Teerraum und sehr viel mehr. Soll aber nicht bedeuten, dass es hier nicht gemütlich wäre: Vom Ossiacher See fährt man eine halbe Stunde hoch auf 1769 Höhenmeter, bei entsprechendem Herbstwetter landet man oben über den Wolken. Den Instagramtauglichsten Ausblick, mit Glück nicht nur auf Wolken, sondern auf Berge und See, hat man vom Unendlichkeitspool aus. Beim Schwimmen gilt es tagsüber also einige spritzsichere Smartphones zu umkreisen.

Sogar kulturell wird man aufs Erstaunlichste versorgt: In der Konzert-Sauna gibt es zu Musik performte Aufgüsse, die sich thematisch nicht an ein einfaches Spa- oder Almkonzept halten. Beim „Pulp Fiction“-Aufguss schnippt man mit vielen anderen nackten Menschen im Takt zu Aretha Franklins „Son of a Preacher Man“, und zwar auf Schlag 2 und 4 – die Gäste sind musikalisch. Der rhythmisch wie humorbegabte Saunameister serviert zum Soundtrack von Quentin Tarantinos drogenpositivem Gangster-Klassiker den Aroma-Aufguss „Vanilla Coke“. Ein einmaliges Erlebnis – und ein sehr gutes Gegenmittel zur in Spawelten ja oft etwas zu streng gedachten Klangschalen-Atmosphäre.

Wer die sucht, findet sie am Feuerberg allerdings auch, man findet hier so gut wie alles und kann es wahrscheinlich im Bademantel tun. Vom Bogenschießen mit einem Zen-Meister bis zur Partie am Basketball-Court bleibt bei den Freizeitmöglichkeiten und beim Buffet (abends sechs Gänge) kaum ein denkbarer Wunsch offen. Und falls doch, wahrscheinlich nicht mehr lange: Sie bauen jährlich weiter aus auf der Gerlitzen. **Aurelie von Blazekovic**

Informationen zum Mountain Resort Feuerberg: Übernachtung ab 220 Euro pro Person im DZ, das DaySpa zwischen 9 und 16 Uhr kostet inklusive Frühstücksbuffet und Mittagsimbiss ab 129 Euro pro Person, mit Abendessen bis 19 Uhr 175 Euro, Anfragen unter: +43 4248 2880 oder per E-Mail unter kontakt@feuerberg.at, feuerberg.at

2. Das wirklich große: Tauern Spa in Kaprun

Dieser Wellnessort beginnt in der geschichtreichen Kleinstadt Zell am See, die sich als Skigebiets-Talort gerade noch im Herbstschlaf befindet. Ruhig steigt Nebel aus dem See, an der Uferpromenade flaniert eine Mutter mit Kinderwagen. In der Fußgängerzone spricht eine Verkäuferin vor ihrem Laden etwas resigniert ins Han-

dy: Ja, sie stelle das Zeug schon raus, aber den Tag zuvor habe sie kaum Kunden gehabt. Ein paar Kilometer weiter sieht es im Tauern Spa in Kaprun ganz anders aus. Geert Gebben, der General Manager, meint: „Der November ist für uns ein wichtiger Monat. Wir sind gut gebucht.“ Für 83 Millionen Euro wurde das Tauern Spa quasi auf der Wiese hochgezogen und im Jahr 2010 eröffnet; es machte damals als größtes touristisches Bauprojekt in Österreich Schlagzeilen. Die Wellnessfläche von Hotel und Terme zusammen umfasst 20 000 Quadratmeter, das entspricht fast drei Fußballplätzen. 2100 Quadratmeter misst die reine Wasserfläche. Das Vier-Sterne-Hotel zählt 220 Zimmer, in Spitzenzeiten finden hier 500 Gäste Platz.

In der auch für Tagesgäste geöffneten Therme gibt es wahrlich viel, für Kinder und für jene ohne Kinder, und vieles ist groß. So groß, dass sich die eher wenigen Gäste an diesem warmen Wochentag in der Weite verlieren, nur in der Gletscherblick-Sauna sitzt eine größere Gesellschaft. Das Thermenrestaurant heißt „Genussallee“, der Lageplan erfordert ein Grundstudium in Architektur, im textilen Bereich warten unter anderem eine Alpenglüh-Sauna (85 bis 90 Grad), eine Almwiesen-Sauna (50 Grad), eine Almkrauter-Sauna, und ein Salzstein-Harmonium wartet auch. Durch lange Gänge sucht man den Weg aus der Therme zurück ins Hotel-Spa. Dort geht es vergleichsweise familiär und erstaunlich gemütlich zu. Im Skyline-Pool geht es hinaus in die Nacht und weg von all der Größe, die man einfach mal gesehen haben muss. **Dominik Pranti**

Informationen Tauern Spa Zell am See Kaprun: Tageskarte für Erwachsene in der Thermen-Wasserwelt ab 39 Euro, flexible Drei-Stunden-Karte 33 Euro, Zuschlag-Sauna 19 Euro; Online-Tickets bei Test etwas günstiger. ÜN mit Halbpension im Hotel ab 156 Euro pro Nacht, tauernspakaprun.com

3. Der längste Saunaparcours: Lüsnerhof in Südtirol

Schwitzen lässt es sich gut in Südtirol. Ach, nicht nur gut, sondern sogar: am besten. Denn etwa 15 Autominuten von Brixens Stadtzentrum entfernt, auf einem Sonnenplateau auf 1100 Metern, steht der Lüsner-

hof. Und dieses Vier-Sterne-Superior-Haus bietet seinen Gästen den längsten Saunapfad der Alpen. Dieser schlängelt sich am hüpfenden Wasser des Gargitter Bachs entlang, immer den steilen Hang hinauf. Also auf, auf, an Barfußpfad-Stationen, Infrarot-Gondel, Kneipp-Wasserfall und Bachsauna vorbei bis – nach rekordhaltenden 300 Metern Marsch im Bademantel – zur grasüberwachsenen, schamanenritualgeprüften Schwitzhütte.

Rechnete man die hoteleigene Waldpromenade oberhalb der Schwitzhütte mit den Anleitungstafeln zum Waldbaden auch noch mit, beliefe sich der Parcours sogar auf insgesamt 700 Meter. Doch wie man's auch kalkuliert: Mehrstündig variiert der Wechsel zwischen Hitze, Kälte und den Ruhephasen sind an Bach und Hang der ganz normale Saunagang der Dinge.

Da sind die Schwitzstuben in Haupthaus und Badehäusern des Lüsnerhofs noch nicht einmal mitgedacht. Elf verschiedene Wege des Transpirierens sind insgesamt geboten, von der Bio-Fichtensauna über die Bergkristallgrotte bis zur vom Seniorchef Franz Hinteregger erfundenen Aqua-Sole-Sauna, bei der die Beine beim Sitzen auf der Saunabank bis knapp zum Knie in warmem Salzwasser baden.

Doch am schönsten ist und bleibt es in der Bachsauna: Über ein Zugseil wird vom hohen Ufer aus mit einer verbeulten Milchkanne Bachwasser für den Aufguss geschöpft. Und dann die Hitze zelebriert, den Kneipp-Parcours direkt darunter stets im Blick. Wasserfall und Tret- und Tauchbecken inmitten des Gargitter Bachs bieten Abkühlung. Im Winter hängen Eiszapfen an den Holzgeländern. Und egal, ob man zuvor 300 oder nur 150 Meter lang schwitzt – kalt ist das Bergwasser immer. **Evelyn Pschak von Rebay**

Informationen Hotel Lüsnerhof: Das Doppelzimmer kostet ab 350 Euro pro Nacht inklusive ¼ Pension, 39040 Lüssen, Südtirol, luesnerhof.it

4. Der längste Infinity-Pool: Hotel Krallerhof in Leogang

Wenn man ein Hotel in Familienbesitz über vier Generationen erfolgreich führt, dann muss man einiges richtig machen. Beim Krallerhof in Leogang ist es unter anderem das Thema Wellness, und das schon seit einer Zeit, als es Wellness noch gar nicht als Wort gab, sondern schlicht als Überlegung, was Gästen guttun und Spaß machen könnte – sprich: was ein Argument mehr sein könnte, im Krallerhof abzusteigen statt anderswo.

So wurde in den Fünfzigerjahren aus einem landwirtschaftlichen Betrieb einer, in dem auch Skifahrer und Wanderer übernachten können. Daraus wurde ein Hotel mit dem nach Selbstauskunft ersten Hotelschwimmbad Österreichs, es folgten Saunen, Massagen und Beauty-Anwendungen – die Auf-rüstungsspirale, in der sich die großen Häuser drehen, Trends aufsaugen und interpretieren und sich gegenseitig zu übertrumpfen suchen.

Und heute? Können Gäste das ganze Jahr über im wahrscheinlich längsten Infinity-Hotelpool der Alpen schwimmen, 50 Meter, olympische Dimension bei 34 Grad Celsius, eingebettet in einen 5500 Quadratmeter großen Natur-Badesee. Beim Bahnziehen oder Auf-dem-Rücken-Treiben – oft gehört einem das Becken ganz allein, schweift der Blick in die grandiosen Felswände der Leoganger Steinberge: Wohlfühlen vom Feinsten.

Der neue Adults-only-Spa-Bereich „Atmosphäre“ wurde erst im vergangenen Jahr eröffnet. Entworfen hat ihn der Hamburger Architekt Hadi Teherani: puristisch, mit viel Sichtbeton, Stein, Holz und riesigen Glasfronten, die die umliegende Landschaft in Szene setzen, könnte das Gebäude auch eine Pinakothek der Moderne sein oder ein Flughafen-Terminal, aber ganz im positiven Sinn – ein Ort, der Erde und Himmel verbindet, nur mit sehr viel weniger Menschen drin. Und so großzügig

der Spa-Bereich ist, so unauffällig fügt er sich sanft geschwungen in die Landschaft ein. Außerdem achtet die Betreiberfamilie Altenberger darauf, dass Gäste, insbesondere aus den USA und Asien, die ihre Euro-pareisen schon längst mit Chat-GPT planen, den Namen ihres Hotels im Internet finden. Das aktuelle Zauberwort oder besser: der Prompt, mit dem Urlauber bei der künstlichen Intelligenz nachfragen und als Antwort den Krallerhof erhalten, heißt „Longevity“, Langlebigkeit, Regeneration und Leistungsfähigkeit. Dabei wird aus der Erkenntnis, dass der Lebensstil die Gesundheit prägt, ein käufliches Angebot von Anwendungen, die es auch im Spitzensport gibt: Rotlicht, Sauerstofftherapie und Kryokammer. Letztere ist eine Art Telefonzelle, in die sich Gäste drei Minuten lang nackt hineinstellen und die auf minus 85 Grad Celsius heruntergekühlt wird. „Gesund bleiben und Energie bekommen“ ist das Ziel, so die dafür zuständige Chefin Michaela Altenberger.

Licht und Luft und Temperaturschwankungen gibt es natürlich auch gratis vor der Haustür. Leoganger Steinberge, Steinernes Meer – und ein paar Nummern kleiner der Hausberg Asitz bieten genügend Abwechslung. Am Asitz gibt es neuerdings einen acht Kilometer langen Wanderweg mit Entspannungsstationen wie Yogaplattformen, Naturschaukeln, Rastplätzen: einen Pfad zum „Waldbaden“. Noch ein Trend, aber trotzdem schön. **Jochen Tetsch**

Informationen Hotel Krallerhof in Leogang: Doppelzimmer inklusive Frühstück, Abendessen und Nachmittagsjause ab 262 pro Person. Besuch des Day Spa: 120 Euro pro Person ohne Frühstück, 155 Euro pro Person mit Frühstück, spezielle Longevity-Pakete und Retreats, Anfragen und Buchung unter refugium@krallerhof.com oder +43 6583 8246, krallerhof.at

5. Das mit viel Geschichte: Hotel & Spa Klosterbräu in Seefeld

Womöglich gibt es wenige Orte in Österreich, an denen das Bewirten von Menschen eine derart lange Tradition hat wie im Klosterbräu im Ortszentrum von Seefeld. 1516 von Kaiser Maximilian I. gegründet, bewirteten die Augustiner-Mönche an dieser Stelle schon im 16. Jahrhundert die ersten Gäste. Das Hotel Klosterbräu gehört

nun zwar schon seit Generation der Familie Seyrling, aber weil die auch Sinn für Geschichte mitbringt, sind ein paar Dinge noch immer wie vor 500 Jahren: die alten Grundmauern etwa und der Klostergang, von dem die zu Suiten umfunktionierten Mönchszellen abzweigen – oder die 2014 reaktivierte Brauerei.

Zählte man das Seefeldler Loipennetz mit seinen offiziell 245 Kilometern dazu, hätte das 90-Zimmer-Haus zudem eines der weitläufigsten Wellness-Angebote der Alpen, denn was wäre besser für das Wohlfühlen als eine Runde Langlaufen in der Winterlandschaft? Aber weil sich der Winter des 21. Jahrhunderts im November noch gerne zwischen diversen Hochs versteckt, führt der Weg ohne sportlichen Umweg gleich ab in den Spa-Bereich mit seinen 3500 Quadratmetern Fläche. Dieser wäre samt Außenpool mit Pfarrhügel-Blick eine absolut schicke, aber doch recht bodenständige Einrichtung. Wenn nicht beispielsweise das Tepidarium – zehn Prozent Luftfeuchte, 30 bis 35 Grad – im ehemaligen Getreidespeicher des Klosters seinen Platz hätte oder im Sünden Keller nicht ein Bierwunder in Form eines Freibierbrunnens. Prost!

Nach nur drei kleinen Plastikbechern des übrigen spitzennmäßigen Klosterbiers läuft so ein mehrstündiger Wellness-Tag gleich noch etwas beschwingter ab. So hegt man beim anschließenden Aufguss den fieseren Verdacht, dass auch die Saunameisterin womöglich schon den ein oder anderen Schluck erwischt hat, dermaßen gut ist deren Laune. Zumindest verbreitet sie zu Bob Marley („Buffalo Soldier“) und Rihanna („Diamonds“) eine Stimmung, wie man es in einem so gediegenen Hotel kaum erwarten würde. Und so überdreht das manche womöglich finden mögen, ist ein bisschen Spaß wohl einfach die beste Form des Spas. **Dominik Pranti**

Informationen Hotel & Spa Klosterbräu: Das Day Spa ab 10 Uhr mit Lunch und Kuchenjause kostet 99 Euro, mit Frühstück (ab 8.30 Uhr) 129 Euro. Anfragen über: feel@klosterbraeu.com oder +43/5212/26210. ÜN im Hotel ab 247 Euro pro Person im DZ mit Gourmet-Halbpension, klosterbraeu.com

6. Das meistfotografierte: Bürgenstock, Vierwaldstättersee

Das Bürgenstock-Resort am Vierwaldstättersee hätte eigentlich ziemlich viele Geschichten zu erzählen. Von seinen zahlreichen prominenten Gästen wie Brigitte Bardot oder Sean Connery, die in den 1960er-Jahren am Rand des wunderbar nierenförmigen und heute denkmalgeschützten Swimmingpools im Garten schönste Ferien in Technicolor machten. Von den diplomatischen Spitzentreffen in seinen Gebäuden, wie zuletzt im vergangenen Frühsommer der Ukrainegipfel mit mehr als 60 Staats- und Regierungschefs. Oder von den technisch-historischen Raffinesse rund um das Resort, wie dem kuriosen, frei ste-

► Fortsetzung nächste Seite



Eine 50-Meter-Schwimmbahn mitten im See, ein Hotel, das am Berg klebt, mit fantastischer Aussicht ins Tal, ein Bade- und Rutschenparadies für Kinder und ein besonders langer Saunapfad im Freien – all das findet man in den Alpen.
FOTOS: BÜRGENSTOCK RESORT, CARLETO FERRARI, HANS GASSER, KRALLERHOF, TAUERN SPA, HOTEL & SPA KLOSTERBRÄU, CHRISTOPH SCHOECH PHOTOGRAPHY, HANNES NIEDERKOFER/LÜSNERHOF

► Fortsetzung von Seite 51

henden Panorama-Aufzug von 1905, oder der alten Zahnradbahn, die Gäste direkt vom Schiffsanleger die steile Bergflanke hinaufbringt in das Luxushotel, das trotz seiner ausgesetzten Lage auf einem Grat unheimlich weitläufig wirkt: Acht Restaurants, etliche Tennisplätze und mit Damiano Carini der Patissier des Jahres sind nur einige Attraktionen, die das gediegene Publikum heute zu schätzen weiß.

Wie gesagt, viele Geschichten, aber das Problem ist: Niemand, der hier oben angekommen ist, würde diesen Geschichten zuhören, weil die Aussicht immer total ablenkt. Egal, ob in einem der neuen Zimmer mit waghalsig hinausragenden Breitbildschirmen und Panorama-Badewannen, ob beim Frühstück oder Abendessen: Immer liegen einem der Vierwaldstättersee, die Berge und in der Ferne die Stadt Luzern absolut perfekt kitschig zu Füßen. Der vor einigen Jahren in verschwenderischer Großzügigkeit (10 000 Quadratmeter) neu eröffnete Wellnessbereich „Alpine Spa“ ist in dieser Hinsicht die Krönung. Man paddelt dort im Infinity Pool gewissermaßen hinein in eine Bilderbuchszene und kann sich auch dann nicht von der Relling losreißen, wenn man im 35 Grad warmen Wasser schon halb durchgegart ist. Diese perfekte Kulisse hatte seit der Eröffnung eine hypnotische Strahlkraft auf Luxus- und Reise-Influencer und sonstige Instagram-

Persönlichkeiten, sodass der Pool zeitweise zum umlagerten Laufsteg wurde. So ein Trubel vertrug sich naturgemäß nicht mit der leisen Intimität eines hochklassigen Spas. Deshalb ist jetzt das Fotografieren nur noch ein paar Stunden am Tag erlaubt. Die restliche Zeit treiben die *happy few* hier ganz diskret zwischen Himmel und Erde, fühlen sich Ersterer aber deutlich näher. **Max Scharnigg**

Informationen zum Bürgenstock Resort Lake Lucerne, CH-6363 Obbürgen, Doppelzimmer ab ca. 700 Euro, Day Spa ab ca. 220 Euro, bürgenstockresort.com

7. Das architektonisch mutigste: Hotel Forestis, Südtirol

Als man nach dem Saunaaufguss, der hier Ritual heißt, draußen liegt und in den herbstlichen Sternenhimmel schaut, geht der Blick, in Ermangelung der nachts (noch) nicht beleuchteten Geislerspitzen auf die drei Türme im Rücken, die dezent von innen heraus leuchten. Und man fragt sich, ob einen die bis zu elf Stockwerke hohen Hoteltürme eher schockieren oder faszinieren. Es ist wohl eine Mischung aus beidem, vielleicht so ähnlich wie die Romantiker die Alpen sublim fanden und damit eine Mischung aus Schrecken vor dem Abgrund und Bewunderung meinten. Was die Hoteliersfamilie Hinteregger sich an

diesem solitären Platz auf 1800 Meter vom Architekturbüro Asaggio 2020 hat hinbauen lassen, ist jedenfalls gewagt. Hochhäuser, direkt gegenüber dem Dolomiten-Welterbe?

Doch bei näherer Betrachtung ist die Architektur gar nicht so abwegig. Die Türme sind in den bewaldeten Hang gebaut, ihre Dächer gleichauf mit den höchsten Fichten, sodass sie von Weitem in die Landschaft eingepasst wirken. Es wird weniger Fläche verbraucht als von den sonst üblichen Hotelkästen. Gleichzeitig heben sich die holzverkleideten Türme aus der Nähe kontrastreich vom denkmalgeschützten Lungensanatorium ab, das Otto Wagner 1912 hier einst baute und das später dem Vatikan als Erholungsheim diente, bevor es der Hoteliere kaufte und Hotelsuiten, Restaurant sowie die Rezeption darin unterbrachte.

Der 2000 Quadratmeter große Spabereich wurde am Fuß der Türme eingerichtet, und man hat besonders aus dem Schwimmbad und den großzügigen Ruheräumen einen tollen Blick auf die Geislergruppe. Der ist nur aus den in hellem Holz gehaltenen Turmzimmern mit ihren großen Glasfronten und Balkonen noch faszinierender, weil nicht durch Bäume verstellt. Holz spielt auch bei den Treatments eine große Rolle. Wer eine „Signature“-Massage mit Heilwurzern bucht, darf auswählen zwischen Zierbe, Lärche, Fichte und Latschenkiefer. Entsprechende Düfte und Räucherwerk bekommt man dann während der

Massage zu riechen. Gleichzeitig werden die Faszien mit einer Art Nudelholz durchgewalzt. All das ist schönes Beiwerk, lenkt aber zum Glück nicht zu sehr von der Qualität der Thai-Massage ab, die Masseurin Jintana den Gästen angeeignet lässt. Überhaupt ist das Personal im Spa und überall sonst von einer ausgesuchten Freundlichkeit und Professionalität. So auch in der Bar, wo Cocktail-Profi Hannes Unterberger mit Zutaten wie Steinpilzen, Baumflechten und Blauschimmelkäse Drinks zubereitet, die gut zur eigenwilligen Architektur passen. **Hans Gasser**

Informationen zum Hotel Forestis, Palmschoss bei Brixen, Südtirol, Doppelzimmer mit Frühstück ab 800 Euro, forestis.it

8. Das kinderfreundliche: Hotel Kesselgrub in Altenmarkt

11,79 Sekunden. Ein neuer Rekord. Aufgestellt vor wenigen Stunden. So verkündet es die Anzeige am Ende der Röhrenrutsche. Tagesrekord: 11,79 Sekunden. Wochenrekord: 11,79 Sekunden. Gesamtrekord: 11,79 Sekunden. Die größte Zahl auf dem Bildschirm jedoch, schreiend rot: 15,86 Sekunden. Die eigene Zeit. Zwei Sekunden zu langsam, um in den Top 15 des Tages gelistet zu werden. 15,86 Sekunden: eine bestenfalls drittklassige Zeit.

Im vergangenen Jahr war das Hotel Kesselgrub in Altenmarkt-Zauchensee eine Baustelle, wurde in nur zehn Monaten um- und ausgebaut. Die Zahl der Zimmer und Suiten wurde dabei mehr als verdoppelt auf rund 70 Stück. Außerdem wurde der Wasser- und Wellness-Bereich entscheidend vergrößert. Eine der neuen Attraktionen ist eine Röhrenrutsche, die einem die Orientierung rauben können. Besonders an diesem Haus im Pongau, eine knappe Autostunde südlich von Salz-

burg gelegen, ist seit Langem der eigene künstliche Badesee. Eine tolle Sache im Sommer, der die stärkere Saison ist, obwohl Altenmarkt im Verbund Ski Amadé liegt. Seit diesem Jahr kann man im Kesselgrub aber auch in der kälteren Jahreszeit baden – sogar im Freien, der Pool wird von einer gläsernen Schiebetür in ein Hallen- und ein moderat beheiztes Freibad geteilt, draußen gibt es eine überdachte Grotte. Im Inneren sind rund ums Hallenbad ausgepolsterte Nischen angeordnet, mit Platz für jeweils eine Familie.

Denn auf Familien ist dieses Hotel spezialisiert, weshalb der Badebereich in Teilen auch ein Spaßbad ist, für kleinere Kinder. Mit kürzeren Rutschen, Planschbecken, Whirlpool. Die Röhrenrutsche: eher für die großen Geschwister. Und die Eltern. Aber es gibt daneben auch einen Familien-Wellnessbereich, mit Sauna, Dampfbad und Ruheraum, man kann sich beregnen und sogar beschneien lassen. Ein Abenteuerspielplatz für Kinder also, zugleich ein erster Kontakt mit der Wellness-Welt. Für Fortgeschrittene gibt es ein zusätzliches Spa, zu dem nur Erwachsene Zutritt haben, mit einem Snowroom und einem Whirlpool mit Panoramablick für eine längere Auszeit.

Der kurze Eskapismus: Eintauchen in die Röhrenrutsche. 12,93 Sekunden stehen am Ende als persönliche Bestleistung auf der Uhr. Immerhin. **Stefan Fischer**

Informationen zum Hotel Kesselgrub, Doppelzimmer Kuschelzeit mit Verpflegung all-inclusive alkoholfrei ab 126 Euro pro Person pro Nacht. Suite Garten-Liebe all-inclusive alkoholfrei ab 346 Euro pro Person pro Nacht, Kinderpreise all-inclusive: bis zwei Jahre 49 Euro, bis sechs Jahre 62 Euro, bis zwölf Jahre 75 Euro, bis 16 Jahre 95 Euro, kesselgrub.at

9. Das heilende: Hotel Rosenalp, Allgäu

Wenn in Oberstaufen, auf gut 800 Metern, der Novembernebel verdunstet, ist die Nagelfluhkette in goldenes Herbstlicht getaucht. Ein grandioses Panorama. Will man da nicht sofort hinaus ins Freie, hinauf auf die Berge? Doch Franziska Schädler sagt bedächtig: „Wir versuchen, unsere Gäste im Haus zu behalten.“ Das Adults-only-Hotel Rosenalp sei kein

Sport- und auch kein Bergsteigerhotel, sondern ein Gesundheitsresort. Unter ärztlicher Betreuung rückt man hier den Wohlstandskrankheiten Übergewicht, Herz-Kreislauf-Leiden, Burn-out, Diabetes und Gelenkerkrankungen zu Leibe.

„Seit Corona suchen zusätzlich Long-Covid- und Fatigue-Patienten Hilfe“, sagt die im Hotel tätige Ärztin Alia Fink. Gesunde Ernährung, Bewegung, Physiotherapie, Entspannung und das großzügige Spa sollen dafür sorgen, dass der Mensch an Leib und Seele gesundet. Um es vorwegzusagen: Es fällt nicht schwer drinzubleiben. Das tägliche Angebot an Reha- und Gesundheitskursen ist so umfassend, dass man eher schon Terminprobleme kriegt. Soll man zum Yoga, zum Faszientraining oder besser zur Atemtherapie?

Seniorchefin Rita Schädler hat in einer kleinen Pension mit Schrothkuren angefangen. Sie gilt als Schrothkur-Pionierin und ist immer noch im Unternehmen aktiv. Franziska Schädler steht zusammen mit ihrem Bruder Lucas und ihrem Cousin Philipp Burkhart für die junge Generation im Haus. Längst gibt es neben dem Klassiker Schrothkur Angebote wie Heilfasten und Basenfasten. Das passe gut in die Zeit, besonders die jüngeren und meist weiblichen Gäste seien sehr aufgeschlossen für vegane und basische Ernährung.

Wer nun aber schon beim Wort Fasten genervt abwinkt – warum viel Geld für nichts zu essen ausgeben? –, dem sei gesagt, dass das Essen in allen Kuren vorzüglich ist. Dafür sorgen Diätköche und Ernährungsberaterinnen unter der Leitung von Küchenchef Helmut Beng. Viele Gäste kämen erst mal ein paar Tage zum Schnuppern, sagt Schädler, später dann für eine richtige Kur. Kann die kalorienarme Leichtküche wählen. Immer wieder hört man Gäste, die sich wundern, dass sie trotz reduzierter Kost nie ein Hungergefühl verspürten – und dabei trotzdem abnehmen. Wie der Küchenchef das schafft, bleibt sein Geheimnis. Hauptsache, es funktioniert. **Ingrid Brunner**

Informationen zum Hotel Rosenalp: Es gibt Kur-Angebote ab sieben Tagen bis zur dreiwöchigen Schrothkur. Sieben Tage ab ca. 1600 Euro inklusive Vollpension. Von 1.12. bis 25.12. ist Betriebsruhe, rosenalp.de

Reise allgemein

€ 150 SPAREN BIS 08.12.2024!

Winterzauber in Skandinavien!

Schneebedeckte Wälder, magische Nordlichter und aufregende Abenteuer wie Huskyltouren und Schneemobil-Safaris erwarten Sie!

nordic holidays gmbh, Theodorstraße 41a, 22761 Hamburg
Tel.: +49 (0)40 28 66 87 130, info@nordic-holidays.de
www.nordic-holidays.de

nordic holidays

Italien

www.ferienhaus-caldonazzo.de

Gemeinsam Bayerns Natur schützen!

Werden Sie Mitglied der LBV-Familie!

www.lbv.de/mitgliedschaft | Tel.: 09174-4775-7185

Foto: Heibert Hennerkes