



O B E R S T A U F E N



**URLAUBS
MAGAZIN
2020**

WWW.OBERSTAUFEN.DE



» Wenn im September das Braunvieh zum Vihscheid von den Bergweiden ins Tal gebracht wird, verkündet der Kopfschmuck des Leitrindes, dass der Alpsommer für Mensch und Tier unfallfrei verlaufen ist. Das Kreuz obenauf verweist auf den Schutz des Himmels, der Spiegel und das Geläut der Schelle sollen böse Geister abwehren. Und wenn das gut genährte Jungvieh auf der Vihscheidwiese wieder auf die Eigentümer aufgeteilt ist, wird das Ende des Bergsommers zünftig gefeiert.“



Blick auf Steibis und die Nagelfluhkette mit Hochgrat



Herzlich willkommen

Was sollte uns wichtiger sein als das Wohlbefinden unserer Gäste? Um das zu unterstreichen haben wir uns im Ort gemeinsam ein Tourismuskonzept erarbeitet. Einiges wie der Neubau der Außensauna in unserem Freizeitbad Aquaria ist noch in der Umsetzung, anderes schon erfolgreich realisiert. So finden Sie im Kurpark jetzt auch einen anspruchsvollen Kinderspielplatz und schöne Sitzgelegenheiten am Teich und im Kurhaus eine gemütliche Lounge mit ansprechender Speisekarte.

Sie können es sich also in Oberstaufen rundum gut gehen lassen. Ich jedenfalls wünsche Ihnen entspannte und erholsame Tage.

Martin Beckel

Ihr Martin Beckel
Bürgermeister

Wer sich Oberstaufen nähert, dem fällt zunächst die vielfältige Landschaft ins Auge, die geschwungenen Bergflanken, die breiten Täler, die mitten in die Wiesen getupften Weiler und Dörfer, heimelige Ortsbilder ohne großtuerische „Lüftlmalerie“. Und dann zeigt sich die Oberstaufener Mixtur aus intakter Natur, lebendigem Brauchtum, Tradition und Moderne.

Was Oberstaufens Gäste lieben, und die Einwohner seit Generationen schätzen, ist genau diese einzigartige Kombination aus vielen Landschaftsformen, aus Wander- und Freizeitmöglichkeiten in unterschiedlichen Höhenlagen, aus gesunder Luft und wohlthuender Weite.

❖ Oberstaufener Wohlfühl-Kombi: Wellness, Tradition, Komfort und Gastlichkeit

Schon wenige Tage Urlaub in dieser Umgebung machen in einer Art und Weise frei vom Alltag, wie es entspannender nicht sein könnte. Ein ausgeprägtes Wohlbefinden stellt sich unter dem Gipfel des Hochgrat beinahe von alleine ein – dafür sorgen unser Heilklima und die herzliche Geselligkeit der Menschen.

Oberstaufen ist der touristische Hauptort des deutsch-österreichischen Naturparks Nagelfluhkette, der Hochgrat bei Steibis seine höchste Erhebung. Mehr

als 160 Alpen, häufig mit bewirtschafteten Hütten, liegen im Oberstaufener Berggebiet. Oberstaufen selbst liegt in etwa 800 Meter Höhe zwischen Bodensee und Schloss Neuschwanstein. Zur Marktgemeinde zählen auch die Ortsteile Steibis, Aach und Thalkirchdorf. Zusammen sind das rund 7500 Einwohner, fast alle in irgendeiner Weise mit dem Tourismus verbunden, fast alle bodenständige und aufgeschlossene Gastgeber.

Oberstaufen ist Deutschlands einziges Schroth-Heilbad. Das vor über 70 Jahren hier angesiedelte Naturheilverfahren nach Johann Schroth aus Niederschlesien hat sich als Heilmittel, Jungbrunnen und Glückskur vielfach bewährt. Die Schrothkur und die zahlreichen modernen Wellness- und Verwöhn-Angebote für anspruchsvolle Gäste haben viel zur Beliebtheit Oberstaufens als Kurort und Wellness-Destination am Alpenrand beigetragen. Eine bodenständige gehobene Gastronomie, mehr als 450 Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen stehen für den typisch Oberstaufener Rundum-Wohlfühlurlaub. Das belegen die vielen mit Sternen klassifizierten Betriebe und die herausragenden Bewertungen unserer Gäste im Internet. Wer sich an beidem orientiert, wird in und um Oberstaufen garantiert den für ihn perfekten Gastgeber finden. ■

Als Entscheidungshilfe für Sie haben wir die Weiterempfehlungsquoten der Betriebe sowohl im Internet als auch im Gastgeberverzeichnis angegeben.



Service



Ihr Urlaub ist für Sie kostbar – und für uns eine Verpflichtung. Wir wollen, dass Sie sich hier so wohl fühlen wie wir. Schon im Haus des Gastes können Sie sich mit VR-Brillen und Videos in der Lounge auf das besondere Erlebnis Oberstaufen einstellen.

04



Heidi



Alexandra



Leni



Susanne

Unser Team im Gästeservice

Ob Heidi, Alexandra, Leni oder Susanne – Ihre Fragen beantwortet jede unserer Kolleginnen am Counter gerne. Wenn sie mal keine Antwort geben können, kennen sie garantiert jemanden, der weiter weiß. Ihr besonderes Augenmerk liegt darauf, unseren Gästen zu einem bereichernden und unvergleichlichen Aufenthalt in Oberstaufen zu verhelfen.

Ausflugtipps, Wanderkarten, Prospekte und mehr

Wann immer Sie Anregungen für Ihre Ferien oder den Urlaub suchen – im Haus des Gastes in Oberstaufen oder in den Tourist-Infos in Steibis und Thalkirchdorf geben wir Ihnen gerne Tipps und Empfehlungen für individuelle Erlebnisse und entspannende Stunden im Allgäu. Über die Internetseite, über Facebook, Instagram, Twitter und Co. ist das Team ebenfalls zu erreichen. In der Tourist-Info in Oberstaufen können Sie sogar bequem im Sessel sitzend mit VR-Brillen in die Erlebniswelten eintauchen. Auch wenn das Wetter beim Urlaub in Oberstaufen nicht wirklich entscheidend ist, weiß unser Team auch, wie sogar aus Regentagen tolle Urlaubstage werden.

GLEICH DREI VORTEILSKARTEN

Gäste in Oberstaufen können die vielen Vorteile der Allgäu-Walser-Card nutzen. Sie bekommen die Gratis-Gästekarte direkt bei der Anreise beim Gastgeber und haben damit viele Vergünstigungen bei mehr als 150 Freizeiteinrichtungen im Allgäu und im Kleinwalsertal.

Aber am besten haben es die Urlauber bei einem der rund 300 Oberstaufen PLUS-Gastgeber. Diese ermöglichen ihren Gästen Extras, die den Urlaub in Oberstaufen noch wertvoller machen:

Freifahrten mit allen Bergbahnen zum Gipfelsonnenbad oder zur Höhenwanderung, Eintritt ins Erlebnisbad, freies Parken, Freifahrten mit dem Bus.

TICKETS FÜR DEN KULTURTRIP

Ihnen steht eher der Sinn nach Allgäuer Brauchtum? Sie wollen gerne in Ruhe ein Konzert hören? Einem Vortrag lauschen? In der Tourist-Info gibt es die Karten für lokale und regionale Veranstaltungen. Hier können Sie sich rechtzeitig die besten Plätze sichern.

SCHÖNES FÜR DAHEIM

Wer gießt eigentlich daheim die Blumen, während Sie es sich bei uns gut gehen lassen? In der Tourist-Info gibt es überraschende Dankeschön-Souvenirs. Damit können Sie sich auch selbst an die Tage bei uns erinnern. Vielleicht mit einer Tasse für den Frühstückstisch? Oder einem exklusiven Eau de Parfum „Sehnsucht Oberstaufen“? Sie könnten einen Saatwürfel für eine bunte Blumenwiese mitbringen oder ein stylisches T-Shirt. Für Wissbegierige haben wir Naturbücher, für die Spielerunde daheim ein Memory. Und weil zu Hause nicht immer die Sonne scheint, wäre vielleicht auch ein Regentoncho als Rucksackanhänger ideal. ■

› OBERSTAUFEN PLUS

Urlaub mit Mehrwert

Ein solcher Service macht den Urlaub zum sorgenfreien Rundum-Vergnügen: freie Fahrt mit einer der Bergbahnen, den Liften in einem der Skigebiete oder freier Eintritt ins Erlebnisbad Aquaria. Heute dies, morgen jenes. Im Sommer ist auch der E-Bike-Verleih kostenfrei. Mehr noch: Minigolf frei, Parkplatz frei, Heimatmuseum und Klettergarten frei, ebenso der Gästebus bis nach Steibis oder über Thalkirchdorf und den Alpsee nach Immenstadt. Wofür man andernorts viel bezahlen muss, bieten bei uns rund 300 Gastgeber als Extra ohne Aufpreis an! Einige ermöglichen sogar „Golfen ohne Greenfee“ auf fünf Panoramaplätzen.

www.oberstaufen.de/oplus



Alle Infobroschüren, Karten und Flyer für gelingende Ferien und Urlaubstage gibt es bei uns im „Haus des Gastes“:

Oberstaufen Tourismus
 Hugo-von-Königsegg-Str. 8
 D-87534 Oberstaufen
 Tel. +49 8386 9300-0, Fax 9300-20
info@oberstaufen.de, www.oberstaufen.de



04

Unser Service:

Ihr Urlaub ist ein kostbares Gut – auch für uns. Gerne geben wir Ihnen Tipps, wie er noch besser werden kann. Zum Beispiel mit Oberstaufen PLUS – der Mehrwert-Gästekarte.



08

Alpkultur:

Urlaub in Oberstaufen ist Urlaub mitten im deutsch-österreichischen Naturpark Nagelfluhkette. Wandern, Biken, Entdecken, Wellness, Bauernhof-, Hotel- oder Familienurlaub – alles ist hier bestens möglich.



30

Markttreiben:

Es gibt größere Märkte. Aber in Oberstaufen ist er der schönste – der Wochenmarkt am Freitag rund um die Mariensäule in der Lindauer Straße.



32

Dem Himmel ein Stück näher:

Wie könnte man den Alltag besser hinter sich lassen und den Blick nach vorne richten als bei einem Berggottesdienst oder einer anderen „Atempause in Oberstaufen“.



14

Heilfasten spezial – die Schrothkur:

In Oberstaufen wird das Naturheilverfahren nach Johann Schroth erfolgreich zur Wiederherstellung der Selbstregulation des Körpers eingesetzt und seit Jahren immer wieder den neuesten medizinischen Erkenntnissen angepasst.



20

Seelenkur:

Wellness, so viel Sie wollen + Heilklima + Gesundheit + Landschaft + Gastgeber = Ihr Urlaub in Oberstaufen. Bei uns wachsen die Heilkräuter am Weg und wir geben Tipps für Wohlfühltag zu Hause.



34

Gelebte Tradition:

Zwei Volkstanzgruppen und drei Trachtenvereine, drei Alphornbläsergruppen, drei Jodlergruppen, vier Musikkapellen und ein Heimatverein – authentischer ist eine Region und ihr Brauchtum kaum zu erleben.



38

Schönes Spiel:

Drei Plätze mit Panoramablick vor Ort, 12 weitere im Umkreis von einer Autostunde und Golfgastgeber mit einem Service der Extraklasse. Greenfee? Muss nicht sein! Was wollen Golfer mehr?



24

Winter für die ganze Familie:

Schneesicher, sonnenverwöhnt und hervorragend erschlossen – rund um Oberstaufen warten vier Ski-gebiete, zahlreiche geräumte Winterwanderwege und gespurte Panorama-Loipen auf aktive Winterurlauber.



28

Erlebnisbad Aquaria:

Luftsprudler, Geysire, Massagedüsen, Nackensprudler – wo könnte man nach einem aktiven Tag besser entspannen als im warmen Wasser oder in der Saunalandschaft des Erlebnisbades Aquaria? Hier gibt es sogar eine eigene Damen-Sauna!



40

Nachtleben:

Nach dem Frühstück zum Wandern, danach zum Flirten und Tanzen, abends in die Bar – in Oberstaufen kein Problem, sondern Markenzeichen für den modernen Kurort.



44

Ihre Gastgeber:

Auf diesen Seiten finden Sie ausführliche Informationen zu den Oberstaufener Gastgebern inklusive Preisorientierung, Klassifizierungsinformationen, Gastaufnahmebedingungen und Kurbeitrag.

Alpkultur

Oberstaufen ist das touristische Zentrum des deutsch-österreichischen Naturparks Nagelfluhkette. Zugleich bilden mehr als 160 Alpen um den Ort das größte zusammenhängende Alpgebiet Bayerns.



Daheim in den Bergen: Oberstaufen liegt quasi mitten im Naturpark Nagelfluhkette

Blühende Bergwiesen, das Bimmeln von Glocken und Schellen am Hals der Kühe, würzige Alpenluft, uralte Bäume, Ausblicke auf Dörfer im Tal und Hütten auf der Alpe, Fernblicke vom Gipfelkreuz – Wanderfeeling à la Oberstaufen.

Hier sind Sie quasi mitten im über 400 km² großen deutsch-österreichischen Naturpark Nagelfluhkette.

— ◆ —
**Gäste helfen mit:
Naturschutz mit Messer
und Gabel**

Seine vorrangige Aufgabe ist der Erhalt dieser Kulturlandschaft mit ihren gut 500 Alpen, 160 allein um Oberstaufen. Eine größere Alpdichte gibt es im ganzen Alpenraum nicht. Rund 39.000 Menschen leben und wirtschaften im Naturpark, hunderttausende Touristen erholen sich hier. Beim Naturpark-Prinzip „Schützen und Nützen“ können Gäste aktiv mithelfen: Wenn Sie sich auf einer Almhütte mit frischer Milch und herzhaftem Bergkäse stärken, ist das „Naturschutz mit Messer und Gabel“. Für Naturpark-Geschäftsführer Rolf Eberhardt ist Tourismus auch deshalb ein „unerlässlicher Helfer des Naturschutzes“.

Angebote für Naturinteressierte, Wanderer, Familien, Kinder oder Schulklassen sollen möglichst viele Menschen mit den Besonderheiten von Gestein und Landschaft vertraut machen. Und weil man „nur sieht, was man weiß“, sollten Sie unbedingt einmal mit Naturpark-Führer Theo Palecek auf eine seiner regelmäßigen Exkursionen starten. Oder lassen Sie sich von „Kräuterwirt“ Michel Schneider auf der Hörmoos-Alpe zeigen, welche Vielfalt an Heilkräutern bei uns wächst.

Unsere Wandergebiete sind komfortabel durch Bergbahnen erschlossen. So kann man ganz bequem zur Erlebniswanderung oder zum Gipfelsonnenbad nach oben schweben. So machen auch das gemeinsame Gipfelstürmen und die zünftige Einkehr auf einer Almhütte richtig Spaß. Rund um Oberstaufen ist dieses Vergnügen so leicht zu haben wie kaum irgendwo anders. Manchmal muss man sich zwar mit den braunen Allgäuer Rindviechern irgendwie verständigen, wer auf dem Wanderweg Vorrang hat, aber dafür sind die Touren selbst gut zu gehen. ■

**Termine und Beschreibungen von
geführten Wanderungen, Wanderkarten
und Tourentipps gibt es in der
Tourist-Info und im Internet unter
www.oberstaufen.de/wandern**

► UNSERE PREMIUMWEGE

Die große Freiheit beginnt an den Bergstationen

Durch blühende Bergwiesen wandern, den freien Blick von hohen Gipfeln genießen – in Oberstaufen ist das ohne stundenlange Anstiege möglich. Die Bergbahnen erschließen für die Wanderer „Premiumwege“ in drei verschiedenen Höhenlagen: Die Touren „Luftiger Grat“, „Wildes Wasser“ und „Alpenfreiheit“ beginnen und enden jeweils an Bergstationen. Die grenzüberschreitende „Alpenfreiheit“ führt in einer zusätzlichen Schleife auf den Kojenberg in Vorarlberg mit einer Aussicht bis zum glitzernden Bodensee. Direkt vom Ort aus ist die sechs Kilometer lange Extratour „Kapfwald-Runde“ als erster „Premium-Winterwanderweg“ im Allgäu ausgeschildert. Viele weitere Tipps hat Naturpark-Guide Theo „auf Lager“.

Wanderführer Theo





Auf dem Hochgrat



Großer Alpsee bei Bühl



Respektiere die Grenzen

Um die sensible und abwechslungsreiche Alpenlandschaft mit ihren Tieren und Pflanzen zu schützen, sollten wir Menschen einige Regeln beachten:

- Auf den Wegen bleiben! Das gilt besonders auch für Wege durch Weiden oder Alpwiesen.
- Biker fahren abseits der Wege nur auf ausgewiesenen Trails.
- Abstand zu Kühen halten, nicht direkt auf diese zugehen, sondern erkennbar an ihnen vorbei. Reden Sie in ruhigem Ton mit den Mitwanderern oder mit den Kühen. Um Stiere auf der Weide macht man besser einen großen Bogen.
- Hunde beim Wandern bitte stets an der Leine oder zumindest „bei Fuß“ führen.
- Kühe sind Pflanzenfresser und ihre Mägen sind nicht dazu geschaffen, Hundekot zu verarbeiten. Gelangt Hundekot ins Winterfutter, fressen es die Kühe nicht. Wildtiere werden durch Hundekot zum Revierwechsel gezwungen. Also: Hundekot mit der Tüte aufnehmen und zu Hause entsorgen, wie sich das ohnehin überall gehört.

An manchen Tagen glänzen unsere Berge als wären sie aus Waschbeton frisch modelliert

ER IST DER GRUNDBAUSTEIN FÜR UNSER KLEINES PARADIES: DER „HERRGOTTSBETON“.

Das Grundgestein unserer Berge sieht fast aus wie schlecht sortierter Waschbeton. Kieselsteine jeder Größe sind miteinander vermengt. Und tatsächlich besteht der „Nagelfluh“ hauptsächlich aus beliebig großen Flusskieseln, die vor rund 30 Millionen Jahren am Fuß der Alpen abgelagert wurden. Das Konglomerat aus Sand, Kalk und Flusskieseln wurde beim Verschieben der Alpen nach Norden zusammengepresst, gefaltet und angehoben – und sieht jetzt aus wie Beton, mit dem der Herrgott die

24 Kilometer lange „Nagelfluhkette“ bis zum 1834 Meter hohen Hochgrat geformt hat. Da die Sandschichten des Nagelfluhs schneller verwittern und sich Flüsse wie die Weißach oder die Konstanzer Ach tief eingegraben haben, entstand die Rippenstruktur der Bergflanken. Besonders deutlich ist sie nach Regen am Hochgrat zu sehen oder wenn der erste Schnee die Flanke bepudert hat. ■

Ob Regenwetter oder Badetage – Infos zu Erlebnistouren im Naturpark und Wissenswertes zu den 14 Naturparkgemeinden in Deutschland und Österreich gibt es unter www.nagelfluhkette.info.



„Auf dem Nagelfluhgestein sitzen und einfach in die Natur schauen“

Der Mann ist beruflich viel draußen unterwegs. Doch wenn Sigbert Prestel heimkommt, zieht er sein „Gwand aus“ und das „Häs an“: kurze Hose, Hemd und Bergschuhe, bei Regen noch Lederjacke und Hut. Und dann geht der frühere Geschäftsführer von Oberstaufen Tourismus wieder raus. Jetzt auf die Alpe, nach dem Braunvieh sehen. „Da oben warten 20 Damen auf mich.“ Gut 40 Minuten lang stapft er immer nur aufwärts.

Mit jedem Schritt den Berg hoch fühlt er sich freier, löst sich die Anspannung des Tages. Er ist keiner, der die Berge hochrennt, um den Alltag hinter sich zu lassen. „Für mich sind die Berge nicht in erster Linie Kulisse für mein Sportprogramm, sondern eine großartige Landschaft, die immer wieder alle Sinne reizt und neue Eindrücke bietet.“ Sigbert Prestels Tipp: „Den Berg einfach im eigenen Komforttempo angehen und dabei auf die Düfte von Wald und Wiese achten und dem Rufen der Vögel lauschen.“

„Manchmal setze ich mich ruhig auf einen Brocken Herrgottsбетон, horche auf die Geräusche und lasse die Blicke schweifen.“ Für ihn gibt es kaum ein erhebenderes Gefühl als die Weite und die Schwünge dieser Landschaft: „Dieser Wechsel von sattgrünen Bergweiden mit dunkelgrünen Wäldern im Abendlicht ist

hinreißend.“ Am schönsten nach einem Gewitter- oder Sommerregen.

Was ihm am Bergsommer am besten gefällt? „Alle drei Jahreszeiten.“ Ja, der Bergsommer in Oberstaufen hat drei Jahreszeiten! Den Frühling mit dem zarten Grün und ersten kleinen Blüten ab etwa Mitte April, den „richtigen“ Sommer ab Anfang Juni. Und schließlich den Herbst, der ab Ende August die Mischwälder in erste sanfte Farbspiele taucht.

❖ Bergkäse, Butter und frische Milch von der Sennalpe

Die letzten bunten Tage bis zum Viehscheid sind für Sigbert Prestel „eigentlich die schönste Zeit des Bergsommers“.

Und welchen Tipp hat er für die, die keine 20 Damen zu versorgen haben? „Genießen Sie die Vielfalt der Landschaft rund um Oberstaufen. Schauen Sie sich die Bergwiesen an. Auf einem Quadratmeter wachsen bis zu 150 Kräuter. Und dann kehren Sie auf einer Sennalpe ein, trinken die Milch oder essen den Bergkäse, der genau danach schmeckt.“ Und gegen den großen Hunger gibt es abends Herzhaftes aus der Allgäuer Küche. ■

➤ AUSFLUGSTIPP

Der Große Alpsee ist der größte Natursee im Allgäu

Nur wenige Kilometer östlich von Oberstaufen liegt der 2,4 km² große Alpsee. Das Ufer ist sehr flach und bietet herrliche Bademöglichkeiten und viel Platz für Freizeitaktivitäten.

Dank seiner geschützten Tallage ist er bei Familien ebenso beliebt wie bei Wassersportlern und Sonnenanbetern. Das Wasser ist im Sommer angenehm warm und auf dem See herrschen ideale Windverhältnisse fürs Surfen, Segeln und Kiten. Ruder- und Tretboote kann man ausleihen. Stand-up-Paddler finden auf dem Großen Alpsee ideale Bedingungen.

In Bühl befindet sich auch das Naturparkzentrum im AlpSeeHaus, die zentrale Anlaufstelle des Naturparks. Sehenswert ist die multimediale Erlebnisausstellung zum Naturpark Nagelfluhkette. Mit dem „Herrgottsбетон“ kann man sich hier auch ein individuelles Amulett erstellen. Regelmäßig werden offene Führungen angeboten. Mehr Infos unter www.nagelfluhkette.info

Fahrradfahrer kommen abseits der Autostraße von Oberstaufen über Thal Kirchdorf, Ratholz und Triebblings nach Bühl zum Hauser Strandbad oder zu den freien Badestellen am See. Immenstadt am Ostufer des Großen Alpsees ist auch leicht per Linienbus zu erreichen. Gäste mit der Oberstaufen PLUS-Karte fahren sogar kostenfrei.



Landleben pur: Beim Urlaub auf dem Bauernhof muss keiner mithelfen. Aber schon beim Gang durch den Stall oder beim Gespräch mit den Gastgebern entsteht ein ganz neuer Bezug zu den bäuerlichen Produkten, die man vielleicht sonst nur vom Supermarktregal kennt.

Das Allgäuer Braunvieh ist das typische Nutztier auf den Bauernhöfen bei uns. Man trifft die Jungtiere auf den Weiden um die Höfe und im Sommer auch auf den kräuterreichen Bergwiesen und Alpen um Oberstaufen.

Urlaub auf dem Bauernhof Urlaub auf dem Landhof

Die Frühstückseier direkt aus dem Stall holen, Tiere streicheln, frische Milch trinken, den würzigen Duft von Heu in der Nase, vielleicht sogar beim „Heibe“ mithelfen dürfen – an solche Ferien denkt man ein Leben lang. Für Kinder ist der Urlaub auf dem Bauernhof häufig die einzige Möglichkeit, den Haus- und Nutztieren außerhalb von Streichelzoos näherzukommen.

Aber auch für Erwachsene bieten die Gastgeber mit dem Prädikat „Urlaub auf dem Bauernhof/Landhof“ eine ideale Möglichkeit, ganz nah an der Natur „Landluft zu schnuppern“ und bäuerliches Leben authentisch kennenzulernen. Einige der Höfe werden zum Teil seit

Generationen im Vollerwerb betrieben, andere nebenberuflich. Von einfachen Zimmern bis zur Fünf-Sterne-Ferienwohnung bieten die Oberstaufener Landwirtschaftsfamilien eine breite Palette unterschiedlicher Unterkünfte an. Sie sind ideal für Familien – aber auch für Einzelgäste oder Paare genau dann richtig, wenn es darum geht, ganz nah an der Natur und mitten in unserer herrlichen Landschaft Urlaub zu machen.

Im Gastgeberteil dieses Urlaubsmagazins und unter www.oberstaufen.de/bauernhof finden Interessierte die Adressen und Angaben zum Angebot „Urlaub auf dem Bauernhof/Landhof“. ■



Spielplatz im StaufenPark



› KINDERFREUDEN

Kinder wollen im Urlaub Abwechslung und viel erleben. Eltern wollen irgendwann ihre Ruhe. Bei uns kein Problem. Auf dem neuen Spielplatz im Staufenpark können die Kleinen nach Herzenslust klettern, toben, matschen und rutschen, während es sich die Eltern auf der Kurhausterrasse oder einer Bank am See gut gehen lassen.

Und der Oberstaufener „Kindersommer“ ermöglicht es der Familie, dass die Eltern auch einmal etwas alleine unternehmen und ihre Kinder eigene Abenteuer erleben können. Ob Kinderkino, Fledermausnacht, Waldferienlager, Besuch bei Feuerwehr und Bergwacht, Kräutertouren oder Bergwanderung – für Vier- bis Zwölfjährige ist einiges geboten.

Schon bei der Planung der Sommerferien hilft die Broschüre „Kindersommer“ von Oberstaufen Tourismus mit Terminkalender, Adressen von Museen, Rodelbahnen sowie Ausflugszielen in der weiteren Umgebung.

Im Naturpark gibt es „Bergerlebnistouren“ für Familien ebenso wie Kinderwagenwanderwege, dazu Sommerrodelbahnen am Hündle und in der Alpsee-Bergwelt.

Fahrrad fahren leicht gemacht – gut befestigte Alpwege und die Wirtschaftswege im Tal ermöglichen entspannte Touren auf zwei Rädern

NATUR AKTIV GENIESSEN: MIT DEM E-BIKE ZUR HÜTTENEINKEHR VORFAHREN

Aufsitzen, ein leichter Tritt in die Pedale, und mit leisem Surren rollt das Bike den Alpweg hinauf zur nächsten Hütteneinkehr – auch so geht „aktiv Natur genießen“ bei uns in Oberstaufen. Wer kein eigenes E-Bike mitbringt, kann sich vor Ort eines leihen. Und am „Haus des Gastes“ in Oberstaufen kann jeder seinen E-Bike-Akku auch kostenlos wieder aufladen.

Panoramablicke, frische Luft und die Landschaft lassen sich so leicht mit einer Brotzeit und Hütteneinkehr oder einem romantischen Picknick verbinden.

❖ Bergbahnen erschließen viele Panorama-Runden

Durch das Auf und Ab der Allgäuer Voralpen ziehen sich gut befestigte Wege hinauf zu bewirteten Alphütten mit eigenem Käse, herzhaftem Brot und allerlei Allgäuer Schmankerl. Das entstehende E-Mountainbike-Netz berücksichtigt künftig die einfache Durchfahrt auf bestehenden Weidewegen. Auch Übungsparcours und Biketrails für Einsteiger und für Familien sind vorgesehen.

Die neuen Angebote Oberstaufen BIKE sind ideal für alle, die das Fahren mit einem E-Bike oder E-MTB im Urlaub kennenlernen wollen. Im Fahrtechnik-Kurs lernen Sie, richtig anzufahren und zu bremsen und den sicheren Umgang mit Motorunterstützung und Schaltung. Kurse, geführte Touren und Einzeltrainings lassen sich auf www.oberstaufen.de/fit buchen.

Auch viele Oberstaufener Gastgeber nehmen Urlauber mit Rad oder MTB gerne mit auf eine Runde. Etwa durchs Ehrenschwanger Tal: Unter Mountainbikern gilt diese Runde als eine der schönsten im Allgäu. Sie führt über Steibis an der Flanke der Nagelfluhkette nach Immenstadt und um den Großen Alpsee herum zurück durch das liebevolle Konstanzer Tal. Mit E-Mountainbikes ist sie für geübte Radler ein besonderes Erlebnis.

Überhaupt ist Fahrradfahren bei uns leichter als die stattliche Bergwelt vermuten lässt. Bergbahnen erschließen herrliche Panorama-Runden auf Alp- und Waldwirtschaftswegen in Höhenlagen um 1100 Meter und 1400 Meter auch für Touren-E-Bikes. Auch ohne Bergbahnen und anstrengende Anstiege kommen Genussradler bei uns ganz schön weit: etwa über Alpsee, Immenstadt und

Sonthofen nach Oberstdorf oder auf dem Bodensee-Königssee-Radweg durchs Westallgäu bis nach Lindau im Bodensee. Wer will, der fährt mit dem Zug zurück. Genießer werden jedoch eher während einer stärkennden Brotzeit oder einem Pausenbier den Akku wieder laden und dann den Weg zurückrollen.



In den Tallagen um Oberstaufen lassen sich herrliche Fahrradtouren machen: zum Baden an den nahen Alpsee oder durch das Tal der Weißbach nach Vorarlberg. Der Bodensee-Königssee-Radweg führt durch Oberstaufen und auch die 450 Kilometer lange „Radrunde Allgäu“. ■

Fasten nach Schroth



„Gäbe es eine Pille, die bewirkt, was die Schrothkur erreicht, wäre sie vermutlich das begehrteste Medikament der Welt. Denn mit dieser Pille könnte man abnehmen, den Blutdruck senken, Gelenk- und Rückenbeschwerden lindern und viele weitere Krankheiten positiv beeinflussen.“

(Dr. Susanne Neuy, Deutscher Schrothverband)



Wer hat's erfunden? Die Schrothkur ist als Heilfastenkur unschlagbar!

Sie ist fast 200 Jahre alt und vielfach bewährt: die Kur nach Johann Schroth. Wie die meisten Diäten basiert die Schrothkur auf dem Prinzip des Heilfastens. Dem Körper wird weniger Nahrung zugeführt, als er gewohnt ist oder braucht – und innerhalb nur weniger Tage reagiert der Stoffwechsel: Der Blutdruck sinkt und der Körper wird entwässert. Danach werden die Eiweiß- und Fettreserven des Körpers aufgelöst.

Seit 70 Jahren wird das bewährte Naturheilverfahren immer wieder den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst und auf aktuelle Krankheitsbilder abgestimmt. Die Schrothkur will jedoch keine moderne Diät sein, auch keine Schlankheitskur. Dennoch gilt sie vielen als Jungbrunnen-Kur, Glückskur, Schlankmacher oder Anti-Aging-Kur. Das „Abspecken“ ist eher eine willkommene Nebenwirkung.

Die Schrothkur ist Teil einer modernen Regulationsmedizin. Ihr wesentlicher Effekt ist, dass überschüssige Säuren, Stoffwechsellrückstände und Schadstoffe durch Haut, Nieren, Darm und Lunge ausgeschieden werden. Bindegewebe, Sehnen, Muskeln und Gelenke werden entlastet. Man fühlt sich schon nach nur wenigen Tagen besser, das körpereigene System funktioniert wieder.



Auch für Diabetiker
mehr Lebensqualität

Ob Erkrankungen des Bewegungsapparates, chronische Entzündungen oder Vergiftungen, Herz- und Gefäß-erkrankungen, Magen-Darm-Leiden, Wechseljahrsbeschwerden, Migräne oder Stoffwechselstörungen: Schon eine zwei- bis dreiwöchige Schrothkur kann wirksam bei der Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten helfen.

Eine randomisierte Studie der Ludwig-Maximilians-Universität in München bestätigte auch einen von „Schrothlern“ mit Diabetes mellitus Typ 2 oft berichteten Effekt: Stressindex, Wohlbefinden, Lebensqualität und Werte wie HbA1c und BMI konnten durch die dreiwöchige Schrothkur deutlich verbessert werden. Im Verlauf der Schrothkur kann die Einnahme von Medikamenten oder das Spritzen von Insulin oft reduziert werden.

Das ganzheitliche Prinzip der Heilfastenkur entlastet den Organismus, normalisiert die körpereigene Grundregulation und hilft dem Körper, sich in den meisten Fällen wieder selbst zu helfen. Damit ist sie auch ideal zur Prävention geeignet.



WISSENSCHAFTLICH GESICHERT

Zwischen September 2014 und August 2016 haben 98 Personen mit Diabetes mellitus Typ 2 an einer vergleichenden Studie der Ludwig-Maximilians-Universität, München, teilgenommen. Im Projekt-Abschlussbericht an das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege kamen die Wissenschaftler zusammenfassend zum Schluß: „Die Studienergebnisse lassen erkennen, dass eine dreiwöchige Schrothkur ebenso wie ein dreiwöchiger diabetesgerechter Urlaub ein effektives Instrument sein kann, um bei übergewichtigen oder adipösen Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 in der Frühphase der Erkrankung über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten den Langzeitblutzuckerwert HbA1c zu senken, den Body Mass Index zu verringern, das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu steigern sowie das Gesundheitsverhalten in den Bereichen Bewegung und Ernährung und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern.“





Der Schrothkurtag beginnt mit einer Tasse Tee und der etwa zweistündigen Packung in feuchtkalten Tüchern. Sie erzeugt eine Wärmereaktion des Körpers, eine Art künstliches Fieber. So werden überschüssige Säuren, Stoffwechselrückstände und Schadstoffe leichter über Haut und Poren ausgeschieden.

Nichtstun ist erlaubt: Entspannung und Ruhe für Körper und Geist sind eine wichtige Säule der Schrothkur. Der Verzicht auf Aktivität hilft dem Körper bei seiner Selbstregulation.

› SCHROTHKUR-FAKTEN

- Die Schrothkur ist eine Form des Heilfastens. Sie dient der Regulation und Regeneration des Körpers. Als willkommener Nebeneffekt können Sie dabei in drei Wochen zehn Prozent Ihres Körpergewichts abnehmen.
- Der durchschnittliche Energieumsatz bei einem Mittfünfziger liegt bei 2500 kcal pro Tag – ein Schrothler nimmt nur ca. 800 kcal zu sich, das geht ans Fett.
- Es gibt 43 anerkannte Schrothkur-Gastgeber im ganzen Land – 33 davon in Oberstaufen, dem einzigen Schroth-Heilbad in Deutschland.
- Warum so wenige? Weil ein Schrothkurbetrieb rund 50 Qualitätskriterien und einige Auflagen erfüllen muss.
- Goldene Regel: Nie eine Schrothkur ohne ärztliche Eingangsuntersuchung – sie kostet in Oberstaufen rund 60 Euro.
- Bei einer 14-tägigen Schrothkur liegen Sie in Summe etwa einen Tag in der Packung – bleibt genug Zeit für Wellness, Highlife und Entdeckungen.
- Daran kann man sich orientieren! Die



Plakette „Anerkannter Schrothkur-Betrieb“ bekommt ein Gastgeber erst nach zweijähriger Überprüfungsphase. In diesem Prospekt und im Internetauftritt www.oberstaufen.de sind die Schrothkur-Gastgeber mit diesem Signet ebenfalls gekennzeichnet. www.schrothkur.de

❖
Wechsel von viel und wenig trinken, Bewegung und Ruhe sind entscheidend

Das Schroth'sche Heilfasten basiert auf einer basisch-veganen Schonkost. Die Diät ist salzarm, frei von Cholesterin, tierischem Eiweiß und Fett – und pro Tag auf etwa 500 bis 600 kcal reduziert. Um den Verdauungsprozess zu erleichtern, gibt es Gemüse nur gedünstet, Obst nur als Kompott. Dazu Kartoffeln, Reis, Zwieback oder Knäckebrot. Geübte Schroth-Köche zaubern daraus schmackhafte Tellergerichte.

Wer die ersten Tage durchhält, wird schnell belohnt: Der Körper greift auf seine Reserven zurück, die Kilos schwinden – und dank der salzarmen Kost auch der Hunger. Weil der Kurarzt auch Wein „verordnet“, soweit keine persönliche Indikation dagegenspricht, ist Oberstaufen auch schon mal als „Säuferdorf“ verschrien worden. Aber geschadet hat dieser Ruf nicht. Der trockene Kurwein ist im Rahmen der „Schroth'schen Trinkverordnung“ ohnehin nicht zwingend – und auf einen halben Liter pro Trinktag bei Männern sowie auf „ein Viertel“ bei Frauen begrenzt.

Entscheidender als der Wein ist für den Kurerfolg der rhythmische Wechsel zwischen Tagen mit viel und solchen

mit weniger Flüssigkeitsaufnahme. Das führt zu einer Art „Gewebsdrainage“, die das Abnehmen beschleunigt.

Auch die vierte Säule der Schrothkur trägt zur guten Stimmung bei: Ruhe und individuelle Bewegung im gewollten Wechsel. Für Ruhe und Entspannung an den „Trockentagen“ sorgen zum Beispiel Massagen und Wellness. Zur Bewegung während der „Trinktage“ lockt die herrliche Allgäuer Landschaft – zumal viele Alphütten leicht zu erreichen sind und es auch dort Kurwein und Kurbäck gibt. Zur Freude an der Bewegung trägt auch das Tanzangebot in Oberstaufen einen guten Teil bei und hebt die Laune zusätzlich.

MODERNE REGULATIONSMEZIZIN MIT WEITREICHENDER WIRKUNG

Die Schrothkur hat sich seit Jahrzehnten als wirkungsvolle Vorbeugung gegen das Metabolische Syndrom aus Übergewicht, Bluthochdruck sowie Störungen im Blutzucker- und Fettstoffwechsel bewährt. Im Gefolge dieses „tödlichen Quartetts“ drohen Herz- und Kreislauferkrankungen. Mindestens zwei Wochen sollte eine Schrothkur dauern, als Therapie besser drei. Wegen ihres starken Eingriffs in den Stoffwechsel ist jedoch unbedingt eine ärztliche Betreuung zu empfehlen. ■

Die ausführliche Schrothkur-Broschüre gibt es im „Haus des Gastes“ und bei den Schrothkur-Gastgebern.

ALLGÄUER ALPENWASSER

zu 100% RECYCELTE FLASCHE

zu 0.0% NEUES PLASTIK

Mir losed zu UM UNSERE HEIMAT ZU BEWAHREN!

ALLGÄUER ALPENWASSER
s' mittlere
Natürliches Mineralwasser
medium - mit wenig Kohlensäure

Mir unserer 100% recycelten PET-Rindalphornflasche können wir stolz behaupten kein neues Plastik mehr in Umlauf zu bringen.

Und sparen somit mehr als 52 Tonnen neues Plastik im Jahr.

Sehnsucht



Die ersten Sonnenstrahlen blitzen durch die Vorhänge, der Vanille-Duft von zartem Mariengras kitzelt meine Nase. Morgentau auf den unberührten Bergwiesen, Honig und milde Hölzer entführen die Gedanken auf eine verträumte Waldlichtung. Eisiges Gebirgswasser und fruchtige Johannisbeeren erinnern an abenteuerlustige Spaziergänge durch wilde Landschaften.

Die Abendröte über den Tälern taucht die süßen Blüten des Jelängerjelierer in goldenes Licht. Glühende Berge und Kaminknistern schaffen in mir ein warmes Gefühl von Heimat.

Sehnsucht Oberstaufen –
mein Duft für den perfekten Tag.



www.oberstaufen.de/duft

Seelenkur

Heilklima, Wellness, Gesundheit, eine abwechslungsreiche Landschaft, blühende Bergwiesen – wenn alles so einzigartig zusammentrifft wie bei uns, ist es nur ein kleiner Schritt bis sich auch die Seele kuriert fühlt.



Macht Herz und Seele leicht: Wellness, wo immer Sie wollen

Andere Kurorte mögen ein angestaubtes Image haben, Oberstaufen hat einen legendären Ruf – nicht nur als einziges Schroth-Heilbad Deutschlands, sondern auch als eine der besten Wellness-Oasen des Landes.

Vom Bad in Heublumen oder Molke, von Anti-Aging-Strategien über Aromaöl-Massagen, von Ayurveda-Wellness über Thalassobäder, Molkepeelings, Rasul- und Cleopatrabäder bis hin zu asiatischen Heilkünsten und fernöstlichen Massagen ist in Oberstaufen nahezu alles zu bekommen, was den Körper verwöhnt und die Sinne belebt.

Und dazu kommt die stimulierende Wirkung des alpinen Reizklimas, das schon durch den bloßen Aufenthalt wirkt.

Man soll dem Leib Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Winston Churchill hätte sein Lebensmotto in der Allgäuer Alpenidylle mühelos realisieren können. Sich etwas Gutes tun zu wollen, ist für viele Urlauber der entscheidende Anstoß für Ferien in

Oberstaufen. Ob allein, zu zweit, in der Familie oder mit Freunden und Freundinnen: Unter dem weiß-blauen Himmel über der markanten Nagelfluhkette gibt es eine Fülle von Angeboten für das individuelle Wohlfühl.

DAY SPA IM HOTEL AUCH FÜR GÄSTE IN FERIENWOHNUNGEN

Die umfassende Kompetenz, die sich Oberstaufen mit dem Naturheilverfahren nach Johann Schroth erworben hat, brachte eine Vielzahl von Wellness-Angeboten hervor, die immer auch dem psychischen Wohlbefinden gelten. Heilpraktiker, Kosmetiker, Therapeuten und Kurärzte sind es schon lange gewohnt, in ganzheitlichen Ansätzen zu denken.

Gleich welche Unterkunft man für den Aufenthalt in Oberstaufen wählt, auf die Aufbauzeit für die Seele muss hier keiner verzichten. Denn dafür gibt es neben dem Angebot des eigenen Gastgebers in Oberstaufen die „Day-Spa“-Offerten in verschiedenen Wellness-hotels und im Freizeitbad Aquaria.

Mit den Day Spa-Angeboten in den führenden Wellnesshotels oder im Aquaria können sich auch „externe“ Gäste für einen ganzen Tag oder für ein paar Stunden ganz nach eigenem

WUSSTEN SIE SCHON, DASS...

Oberstaufen Vorreiter in Sachen Wellness ist?

Schon lange bevor das Wort Mode wurde, haben die Oberstaufener Gastgeber viele Wohlfühl- und Wellnessprogramme angeboten. Kein Wunder: Schrothkur-Gäste wurden schon immer rundum versorgt. Denn das psychische Wohlbefinden des Gastes ist ein sehr wichtiges Ziel des ganzheitlich ausgerichteten Naturheilverfahrens nach Johann Schroth. In Oberstaufen schon seit über 70 Jahren. www.oberstaufen.de/wellness

Geschmack verwöhnen lassen. Das „Aquaria“ sieht sich als „Paradies für zwischendurch“. Mit Baden, Sauna und Wellness-Anwendungen kann man hier Pause machen von der Sonne, den Bergen und den kulinarischen Genüssen. Für Ruhesuchende gibt es ein Relax- und ein Gesundheits-Solebecken unter freiem Himmel. Acht Saunen, Sonnenterrasse, Solarien und ein Wellness-Stadel mit Massageabteilung und medizinischen Anwendungen komplettieren das Wohlfühlangebot.

Doch die wichtigste Anwendung ist in Oberstaufen kostenlos zu bekommen: die wohltuende Wirkung der Landschaft! ■



› WELLNESS-TIPPS FÜR ZU HAUSE

Cleopatrabad für Haut und Muskulatur: Billiger und nicht so geruchsintensiv wie Cleopatras Eselsmilch: Geben Sie 50 ml Sahne oder 100 ml Milch und 2 EL Olivenöl oder Honig ins Badewasser, Kerzen an den Rand und Alltagsstress einfach vergessen.

Ein **Detox-Drink** ist gut für die Fettverbrennung und das Immunsystem: Einige Scheiben frischen Ingwer in ein Glas geben, mit heißem Wasser auffüllen und kurz ziehen lassen. Warm trinken.



Duft-Meditation: Aromen steuern unsere Gefühle und Empfindungen, das lässt sich gezielt zum Relaxen nutzen. Unser Tipp: Zünden Sie eine Vanille-, Sandelholz- oder Ingwer-Duftkerze an, reiben Sie sich mit fruchtiger Granatapfel-Lotion ein und kuscheln Sie sich im Bademantel in Ihre Lieblingsecke. Augen schließen, tief einatmen und bei jedem Ausatmen den Stress wegpusten.

Eine **Kräuter-Maske** für Haut und Stimmung: Dazu 3 EL zerkleinerte Zitronenmelisse, 150 g Joghurt und 1 EL Honig vermischen, auf die Haut auftragen. Nach 15 Minuten mit lauwarmem Wasser abspülen.



Heilkräuter am Weg

› MIT HEUSCHNUPFEN INS HEUBAD?

Ein Heubad wirkt sich positiv und belebend auf den gesamten Organismus aus. Es ist durchblutungsfördernd, wirkt entkrampfend und stimulierend. Früher haben sich die Bauern nach einem anstrengenden Tag einfach ins Heu gelegt.

Müssen Allergiker auf die Wohltaten des wärmetreibenden Heubades verzichten? Bei weitem nicht! Da das Heu vor der Anwendung nass gemacht wird, ist es auch bei einer Pollenallergie unbedenklich. Im nassen Heu entwickelt sich ein Gärungsprozess mit Temperaturen um die 40 Grad, der Körper fängt an zu schwitzen, der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren.

Geerntet wird das Heu übrigens frühmorgens oder abends auf den kräuterreichen Alpwiesen. So bleiben die ätherischen Öle im Gras. Frauenmantel, Arnika, Thymian oder Fingerkraut – verschiedene wohltuende Kräuter mischen sich in der Mahd.



Kümmel
(*Carum carvi*)

Eines der ältesten Gewürze der Welt. Blüht von Mai bis

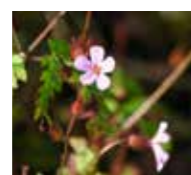
Juli. Kümmelsamen und Kümmelöl hilft bei Appetitlosigkeit, nervösen Herz- und Magen-Beschwerden, Darmkrämpfen, Blähungen. Die Blätter schmecken wie Petersilie, würzen Suppen und Salate.



Gemeiner Thymian oder Quendel
(*Thymus pulegioides*)

Blüht von Juni bis Juli. Das ätherische

Öl wirkt bei Magen- und Darmstörungen, Appetitmangel, Regelschmerzen. Tees und Bäder helfen gegen Husten, Lungen- und Atemwegserkrankungen.



Ruprechtskraut (*Geranium robertianum*)

Blüht von April bis Herbst. Wird in der Volksheilkunde bei Zahnschmerzen, Prellungen, Fieber,

Gicht, Nieren- und Lungenleiden, bei Nasenbluten, gegen Herpes und gegen Durchfall eingesetzt. Die zerriebenen Blätter sollen mit ihrem eigenartigen Geruch Mücken abwehren.



Dost/Oregano
(*Origanum vulgare*)

Gewürz- und Heilpflanze mit herb-aromatischem Duft. Das Oregano-Öl wird in der Aromatherapie eingesetzt, innerlich als Tropfen bei Verdauungsbeschwerden und Erkrankungen der Atemwege. Dost wurde im Mittelalter als Hexenabwehrpflanze eingesetzt und wird heute vielerorts noch „zum Schutz vor bösen Mächten“ in Brautsträuße eingebunden.



Echtes Johanniskraut
(*Hypericum perforatum*)

Heute auch Kulturpflanze, hilft gegen depressive Verstimmungen. Johanniskrautöl wird zur Wund- und Schmerzbehandlung und gegen Gürtelrose eingesetzt.



Pastinak
(*Pastinaca sativa*)

Appetitanregend und harntreibend. Die Wurzeln werden im Winter geerntet, ihr süßlich-würziger Geschmack erinnert an Karotten und Sellerie. Sie werden gebacken, als Gemüse, Suppe oder Püree verarbeitet. Die Blätter werden wie Petersilie als Würzkräuter verwendet.



Spitzwegerich
(*Plantago lanceolata*)

Hilft gegen Husten, Heiserkeit und Erkältungen, äußerlich auch gegen entzündliche Veränderungen der Haut inkl. Neurodermitis. Sammeln von April bis August für Teeaufgüsse, Press-Säfte, Sirup oder Salate.



Echtes Mädesüß
(*Filipendula ulmaria*)

Ein Schmerzmittel aus der Natur: fiebersenkend und schmerzlindernd. Der Tee ist harn- und schweißtreibend.

Unser Tipp: Mit Johann Schroth Oberstaufen erkunden

Auch wenn der Fuhrmann und spätere „Naturheiler“ Johann Schroth nie in „seinem“ Heilbad war, gibt es ihm zu Ehren in Oberstaufen die „Schroth-Tour“. Wanderführer Theo begleitet im historischen Fuhrmannsgewand durch den Ort, in dem 1947 das Naturheilverfahren nach Johann Schroth eine neue Heimat fand. Der Naturheiler aus Niederschlesien starb schon 1856 in Lindewiese, heute Lípová in Tschechien. Irgendein Geist hat ihn nun nach Oberstaufen versetzt, wo er staunend

vor seinem Denkmal steht. Beim Gang durch den Ort entdeckt er die vier Säulen, auf denen die Kernelemente seiner Schrothkur beschrieben sind und von Theo alias Johann Schroth erklärt werden.

Die Führung durch den Schrothkurort kostet 8 Euro, mit der Gästekarte Oberstaufen PLUS ist sie kostenlos. Eine Anmeldung ist im Haus des Gastes am Vortag bis 16 Uhr erforderlich. ■



Winterfreuden



Auf der einen Seite die markanten Gipfel der Alpen, auf der anderen die weiten Fernen des Allgäus und dazwischen die geschwungenen Höhen um Oberstaufen – alles in Weiß gehüllt. In Sichtweite des Bodensees verwandeln sich unsere Berge und Wiesen jedes Jahr für Monate in eine Winterwunderwelt.

24



Heidi Biebls Lieblingsberg ist das „Hündle“

Klarer Favorit der Olympiasiegerin von Squaw Valley 1960 ist das Skigebiet Hündle. Hier hat die Oberstaufnerin schon als Kind trainiert, hier wurde sie mit 17 Deutsche Meisterin im Abfahrtslauf. Mit 19 war sie die jüngste Goldmedaillen-Gewinnerin, 14 Mal wurde sie noch Deutsche Meisterin. „Das Hündle war mein Trainingsberg – und heute ist es mein Lieblingsberg!“ Ihre Rennstrecke ist der modernen Achter-Gondel zum Opfer gefallen. „Aber das Hündle hat als Skirevier, insbesondere für Familien, durch die Umgestaltung sehr gewonnen“, sagt sie. Und auf eine geplante Bahn im Skigebiet Thalkirchdorf freut sie sich schon heute: „Damit wachsen beide Skigebiete enger zusammen.“ Auch ohne Ski ist das Hündle ihr Lieblingsberg: „Ich wandere hinauf, gehe über den Panorama-Rundweg und fahre mit der Bahn wieder runter.“

„Schneesicher, sonnenverwöhnt und hervorragend erschlossen“

Wenn Heidi Biebl vom Winter in Oberstaufen erzählt, dann gerät die frühere Skirennläuferin ins Schwärmen. Wenn die Wintersonne Glitzerdiamanten in die Landschaft zaubert und auf dem gewalzten Winterweiß der Höhenwege der Schnee unter den Schuhen knirscht, dann ist das für sie „ein ganz erhebendes und einfach einzigartiges Gefühl“. Auch wenn die Oberstaufnerin nicht mehr selbst Ski läuft, freut sie sich auf den „Moment, wenn ich den ersten Schnee rieche“. Sie schwärmt von der Schneesicherheit der Region, von sonnenverwöhnten Hochlagen, von einer zünftigen Hütteneinkehr und Après-Ski.

Wintersportort für die ganze Familie

Oberstaufen ist als Wintersport-Region vor allem bei Familien beliebt: Doch die vier Skigebiete halten für jeden Anspruch etwas Passendes bereit. Am Hochgrat warten anspruchsvolle Abfahrten auf geübte Skifahrer. Auf den meist unpräparierten Strecken erfreuen sich abenteuerlustige Skitourengehänger und Freerider am tiefen Schnee der Nordhänge.

Ein wahres Skiparadies für genüssliche Abfahrten und für den Familienurlaub liegt am Imberg. Die Kleinen amüsieren

sich im Ski-Kinderland auf dem sonnigen Hochplateau. Die größeren Schneehasen kurven auf beschneiten Pisten über weite und baumfreie Hänge von Lift zu Lift. Eine Achter-Kabinenbahn und eine beheizte Sechser-Sesselbahn mit Glaskuppel und Kinderschutzbügel bringen auch größere Familien sicher hoch hinauf.

Die zwei Skigebiete Hündle und Thalkirchdorf sind inzwischen gut miteinander verbunden. Auf dem breiten, gleichmäßigen Hügelhang des Schwandlifts können Neulinge und Genuss-Skiläufer ihre Schwünge in den Schnee malen. Eine 1700 Meter lange Abfahrt führt vom Prodellift schneesicher zur Mittelstation. Auch Snowboarder freuen sich über die breiten Pisten der beiden Skigebiete. Besonders reizvoll ist das Skifahren hier im abendlichen Flutlicht.

Ganz genüsslich geht es dagegen im Skigebiet Sinswang zu: An dem flach geneigten Sonnenhang finden auch weniger geübte Skifahrer, Boarder und Carver schnell wieder ihre Sicherheit. Skilehrer helfen mit Tipps oder bringen Anfängern das sichere Skilaufen bei.

Und wer statt Piste und Tiefschnee lieber die Loipe wählt, auf den warten in und um Oberstaufen neun präparierte Loipen durch eine traumhafte und ruhige Schneelandschaft. ■

PREMIUM WINTERWANDERN

Wenn die Sonne durch die schneebedeckten Fichten auf den weißen Waldboden scheint, die nackten Laubbäume ihr Geäst in den Himmel malen, ist sie die vielleicht schönste Winterwanderstrecke: die „Kapfwald-Runde“. Vom Deutschen Wanderinstitut wurde die rund 6 km lange Tour als erster Allgäuer Winterwanderweg der Premium-Klasse ausgezeichnet.

Knapp ein Drittel der „Kapfwald-Runde“ führt durch den Winterwald am Westrand von Oberstaufen. Die Tour startet in Sinswang bei der Abzweigung zur Einkehr Sinswanger Stuben. Parkplätze gibt es an der Tennishalle.

IDEAL ALS NACHMITTAGS-TOUR: DIE KAPFWALD-RUNDE

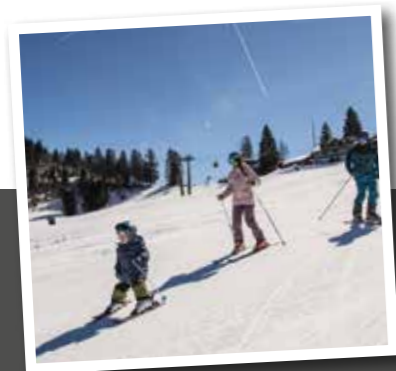
Mehr als vier Kilometer weit schwingt sich der Premium-Wanderweg mit Ausblicken auf zauberhaft in die Landschaft gesetzte bäuerliche Anwesen und kleine Gehöfte. Die Höhenunterschiede sind mit knapp 150 Metern moderat, die Strecke ist gut geeignet als Nachmittags-tour. Auf der Kapfwald-Runde hat man den wohl schönsten Panoramablick auf den Hochgrat und über einen großen Teil der Nagelfluhkette. Nach Durchqueren des Kapfwaldes mit seinen faszinierenden Lichtspielen öffnet sich danach ein Postkartenblick auf den Ortskern von Oberstaufen mit der Pfarrkirche und dem „Staufen“ im Hintergrund. Und zum Abschluss laden die Sinswanger Stuben zu einer gemütlichen Einkehr ein.



Trittsicherheit gefragt: Winter auf dem Hochgrat



Über den Wolken ... Die Hochgratbahn führt in 20 Minuten bis auf 1700 Meter hinauf.



SKI UND LANGLAUF GUT

Bei guter Schneelage stellt der Hochgrat mit seinen fast sechs Kilometer langen Abfahrten selbst hervorragende Skifahrer auf die Probe!

Snowboarder und Freeskier können im Fun-Park am Imberg ihre Rides und Jumps in allen Variationen üben. Moderne Lifts und Gondelbahnen erschließen rund 40 Kilometer Pisten aller Schwierigkeitsgrade. Beschneiungsanlagen in der Skiarena Steibis, am Hündle und in Thalkirchdorf sorgen für ein langes Skivergnügen von Weihnachten bis mindestens Ende März. In Thalkirchdorf lässt sich sogar bei Flutlicht die individuelle Performance testen.

Für Langläufer spüren die Spezialisten rund 60 Kilometer klassische Loipen und Skatingstrecken. Zum Aufwärmen und Einlaufen können Sie ja eine der Talarunden wählen und dann zum sportiven Auspowern auf die sportlichen Herausforderungen in die Hang- und Höhenlagen wechseln.

Rodeln, Schneeschuh-Touren und Kutschfahrten für alle



In einer sternklaren Nacht wirft der Vollmond lange Schatten auf den weißen Schnee. An solchen Tagen fährt die Hochgratbahn länger und für Rodler ist die sechs Kilometer lange Unterlauchabfahrt geöffnet. Die anspruchsvolle Rodelstrecke führt von der Bergstation mit Berggasthof in 1708 m über das Staufner Haus, die Obere und die Untere Lauchalpe zur Talstation in 826 m Höhe. Alle vier Häuser sind bewirtschaftet – das Vergnügen lässt sich also intensiv auskosten und lange ausdehnen. Am Imberg lädt die Rodelbahn an Samstagabenden zum beleuchteten „Schlitteln“ mit Einkehrstopp am Imberghaus ein.

Das ist überhaupt das Schönste im Winter: irgendwo einzukehren – zur Brotzeit, zum Tanzen, um sich beim Wandern aufzuwärmen, um den Tag zu verlän-

gern. Oder einfach, weil sich die Allgäuer auf zünftige Hüttengaudi verstehen.

Von den Bergstationen der Imberg-, Hündle- und Hochgratbahnen sind für die aktiven Winterurlauber Wege zu zünftigen Alphütten und Sonnenterrassen geräumt oder gewalzt.

Auch im Konstanzer Tal und im Weißachtal, um Steibis und Aach gibt es kilometerlange Winterwanderwege. Der acht Kilometer lange Rundweg von Buflings nach Zell durch das liebeliche Schwarzenbachtal und den Golfplatz bietet mit wenig Steigungen grandiose Ausblicke. Der Weißachtalweg von Weißbach unterhalb von Oberstaufen zum Krebsler Wasserfall und über Hinterhalden zurück hat nur moderate Steigungen und ist sonnig angelegt. ■

Tipps zu Rodelbahnen, Winterwegen und Kutschfahrten unter www.oberstaufen.de/winter.



Pferdekutsche am Imberg

Erlebnisse, Trends & regionale Genüsse in Oberstaufen

ANZEIGEN



STEINHAUSER Bodensee-Schnaps mit Tradition

Qualität ist seit 1828 der Grundsatz der Bodensee Weinmanufaktur und alten Hausbrennerei Steinhauser. Zahlreiche Oberstaufener Gastronomen verwöhnen ihre Gäste mit den hochwertigen Produkten des Familienunternehmens. Erhältlich sind die Weine, Edelbrände und unser SeeGin® sowie der 1. Single Malt Whisky vom Bodensee Namens Brigantia® auch im Internet.

WEINKELLEREI UND BRENNEREI
Raiffeisenstr. 23, 88079 Kressbronn
Tel. +49 7543 939760-0
www.weinkellerei-steinhauser.de



NEVER NOT ON.

On's Laufschuhe kombinieren, was konventionelle Schuhe nicht zusammenbringen. Leicht. Kraftvoller Abstoß. Support. Dämpfung. Perfektes Design. Wir helfen Dir deinen perfekten On zu finden.

SPORT HAUBER
An der Imberg- und Hündlebahn
In der Au 19, 87534 Steibis
Tel. +49 8386 991078
Hinterstaufen 10, 87534 Oberstaufen
Tel. +49 8386 2660
www.sport-hauber.de

Lust auf etwas Neues?

Unterstreichen Sie Ihre Persönlichkeit und nehmen Ihren neuen Look mit nach Hause. Ein trendiger Haarschnitt, brillante Farben, typgerechtes Styling – wir kümmern uns um Sie und verwöhnen Sie mit Farben von Wella und Produkten von Paul Mitchell.

REGINA'S HAARSTUDIO
Rothenfelsstraße 7, 87534 Oberstaufen
Tel. +49 8386 7677
www.reginas-haarstudio.net



Aus einem Event wird ein Erlebnis

Wir sind Ihr perfekter Ansprechpartner für Team-Events und Incentives in Oberstaufen – egal, ob eine spaßige Allgäuer Teamchallenge im urigen Event-Stadel oder als anspruchsvolles Teamtraining mit Modulen aus der Erlebnispädagogik. Unsere Stärke ist die persönliche und individuelle Beratung und Durchführung.

AKTIVZENTRUM JÜRGEN KOCH
Outdoor- & Eventmanagement
An der Sonnhalde 17, 87534 Oberstaufen
Tel. +49 8386 1857
www.aktivzentrum.de



Immer im Trend

Mode, Sport & Skiverleih
THOMI MODE + SPORT
Rothenfelsstraße 7, 87534 Oberstaufen
Tel. +49 8386 1020
www.thomi-sports.de



Qualität vom Imkermeister

Die Erfahrung vieler Generationen der traditionsreichen Familien-Imkerei steckt in unseren Bienenprodukten aus dem Allgäuer Honigladen.

Probieren Sie selbst den Geschmack der vielen Sortenhonige und entdecken Sie den Unterschied.
ALLGÄUER HONIGLADEN
Rothenfelsstraße 7, 87534 Oberstaufen
Tel. +49 8386 980345



Aquaria

Seit vielen Jahren ist das „Erlebnisbad“ mitten im Ort mit Blick auf die Bergwelt der Nagelfluhkette eine besondere Attraktion. Um noch besser auf die Bedürfnisse der Badegäste eingehen zu können, werden 2020 die Außensaunen mit der Bergterrasse runderneuert.

28



Solebecken

Aus dem Solebecken und im Außenbereich öffnen sich den Gästen im Aquaria immer wieder neue Ausblicke auf die Bergwelt der Nagelfluhkette mit dem majestätisch anmutenden Hochgrat, dem 1834 Meter hohen Hausberg Oberstaufens.

Schwimmen, Sonnen, Saunieren, Entspannen: Gesunde Erholung für Körper und Seele

Wo klingt ein aktiver Tag in Oberstaufen richtig erholsam aus? Im Aquaria. Wo wird ein Ruhetag zum Wohlfühlerebnis? Im Aquaria. Das „Erlebnisbad“ Aquaria mitten im Ortszentrum von Oberstaufen ist eine einmalige Wasserlandschaft und eines der schönsten Bäder weit und breit. Und 2020 sollen die außen gelegenen Saunen noch schöner werden.

Im breitgefächerten Angebot finden sowohl „Aktive“ als auch „Ruhebedürftige“ ihr kleines Wohlfühlparadies – und das rund ums Jahr, im Wasser, in der Sauna oder auf den Liegestühlen im Innen- und Außenbereich.

— ❖ —
Luftsprudler, Geysire,
Massagedüsen
und Nackensprudler

Sportliche Schwimmer ziehen im 25-Meter-Sportbecken ihre Bahnen, mutige Wasserratten springen vom Drei- oder Fünf-Meter-Turm in das 4 Meter tiefe Rundbecken.

Im „Wildwasserkreisel“ lassen sich die treiben, die es gemütlicher mögen, und schwimmen jene gegen den Strom, die ihre Muskeln stärken wollen. Das Strömungsrund ist mit dem Außen-

becken verbunden, sodass die Wasser-enthusiasten problemlos nach draußen oder von dort wieder zum Innenrund schwimmen können.

Für Kinder gibt es sowohl unter Dach als auch im Freien einen eigenen Bereich. Zum absoluten Spaßfaktor für sie – aber auch bei den Großen beliebt – zählt die 100 Meter lange Wasserrutsche.

Im Sommer sind die Liegestühle im weitläufigen Gartenbereich besonders beliebt bei Sonnenanbetern, die sich im Außenbecken auch abkühlen möchten.

In einem zweiten Außenbecken aalen sich die Gäste in 33 Grad warmer Sole. Besonders beliebt ist das Warmbad im Winter, weil die Augen in die verschneite Allgäuer Berglandschaft blinzeln können, während der Soledampf die Nase kitzelt.

Mittwoch und Freitag wird vormittags kostenlos Wassergymnastik angeboten, am Montagabend und Dienstagvormittag Aqua Nordic Walking und am Donnerstag-Abend „Tiefengymnastik ohne Bodenkontakt“.

Geöffnet ist täglich von 9.00 Uhr bis 22.00 Uhr, Preise und Infos unter Tel. 08386/93130 und www.aquaria.de.

➤ SAUNA UND MASSAGEN

Sauna-Landschaft nur für weibliche Gäste

Als einziges Bad in der Region bietet das Aquaria eine eigene Damen-Sauna-Abteilung mit Trockensauna, Bio-Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine.

In der gemischten Sauna haben Gäste die Wahl zwischen Trockensaunen bis zu 100 Grad, Bio-Sauna und Dampfsauna. Der Sauna-Außenbereich mit zwei Aufguss-Saunen und seiner Bergterrasse beeindruckt mit einer grandiosen Aussicht auf die Bergwelt und im 2. Obergeschoss lädt eine neu gestaltete Infrarot-Ruhezone mit Massageabteilung zur intensiven Entspannung ein.



Einkaufen in Oberstaufen

Kleine, inhabergeführte Fachgeschäfte und dazu freitags ein zauberhafter Wochenmarkt rund um die Mariensäule in der Lindauer Straße – im Hauptort des Naturparks Nagelfluhkette wird so auch das Einkaufen zum Erlebnis



30



Ob Lederhosen, erlesene Antiquitäten, wertvoller Schmuck oder schmackhafte Spezialitäten – in Oberstaufen ist fast alles zu bekommen.

Inhabergeführte Geschäfte und ein authentischer Wochenmarkt

Mehr als 70 Einzelhandelsgeschäfte laden in Oberstaufen zum Bummeln und Kaufen ein. Sie bieten ein breites Sortiment für fast alle Ansprüche. Die meisten sind inhabergeführte Geschäfte, in denen auf persönliche und kompetente Beratung sehr viel Wert gelegt wird.

Das ist sicher auch ein Grund dafür, dass manche unserer Gäste schon mit einer Wunschliste nach Oberstaufen kommen. Das Einkaufen im touristischen Zentrum des Naturparks ist für sie ein herbeigesehntes Urlaubserlebnis.

Ob es eine wertige Markenuhr sein soll, modische Schuhe, Outdoor- und Sportkleidung zum guten Preis-Leistungsverhältnis, Bücher, Gold- und Platinschmuck, Dirndl, Lederhose, Abendkleid oder Anzug, E-Bike oder Fahrrad – für ziemlich jeden Anspruch und jedes Portemonnaie lässt sich hier was finden.

Gastgewerbe und Handel haben sich im Verein „OHA – Oberstaufen handelt aktiv“ zusammengeschlossen und geben gemeinsam den Einkaufsführer „Einkaufen erleben in Oberstaufen“ heraus, der ein erster Wegweiser zum entspannten Einkauf sein kann. Alternativ kann man sich auch unter www.oberstaufen.de/einkaufen inspirieren lassen.

Ein besonderes Erlebnis ist das Schauen, Staunen, Einkaufen auf dem Wochenmarkt am Freitagvormittag. Unter der Mariensäule in der Lindauer Straße stehen die Stände mit meist regionalen Spezialitäten und Spezereien.

Es ist ein kleiner Markt, aber umso authentischer. Die Marktbesucher wechseln; die Besucher sind meist Einheimische, aber auch Urlauber auf der Suche nach dem besonderen Mitbringsel oder dem kleinen Imbiss zwischendurch. Neben gebratenen Hendl'n, Haxn oder Spareribs könnte man ein knuspriges Holzofenbrot mitnehmen oder auch einen würzigen Vinschgauer-Fladen.

Mit Freunden plaudern, Gemüse einkaufen, Ziegenkäse probieren

Gemüse und Obst kommen vom nahen Bodensee, ebenso wie Apfelsecco und Obstbrände. Frische Eier und Honig, Blumen- und Kräuterstände dürfen auf dem Wochenmarkt nicht fehlen. Aber fast noch verführerischer für die Augen – und auf jeden Fall ein Genuss für den Gaumen – sind die blütenbestreuten Frischkäserollen vom Allgäuer Ziegenhof aus Niederstaufen. ■



› REGIONAL GUT: LANDZUNGE

Regionale Zutaten und traditionelle Rezepte, diese aber durchaus auch zeitgemäß interpretiert: Das ist das Konzept von „LandZunge“. Unter diesem Label hat sich in Allgäu-Oberschwaben ein Netzwerk von Erzeugern, Lieferanten, Bauern und Gastronomen zusammengetan. Ihr Ziel: Rückendeckung für die ländliche Kultur, nachhaltige Unterstützung für die Dorfgasthöfe der Region, Förderung der heimischen Wirtschaft und Hilfe für Landwirte, die nicht aufgeben, die nachhaltig arbeiten und sich für den Umweltschutz einsetzen wollen. Denn die Beweidung der Bergwiesen sorgt auch für die Offenhaltung der markanten Landschaft.

Rund 80 Gasthöfe laden in der Region mit dem Signet eines dampfenden Pfännle zu typischen Gerichten mit Milchprodukten, Käse, Wurst und Fleisch von Schweinen und Rindern aus der Region ein. Wer die Aktion unterstützen will, kann für 50 Euro die Patenschaft für ein Rind in der „Herde der Gäste“ übernehmen: 10 Euro gehen an das Projekt, für die restlichen 40 Euro kann man im LandZunge-Gasthof essen.

Mehr Infos unter www.landzunge.info

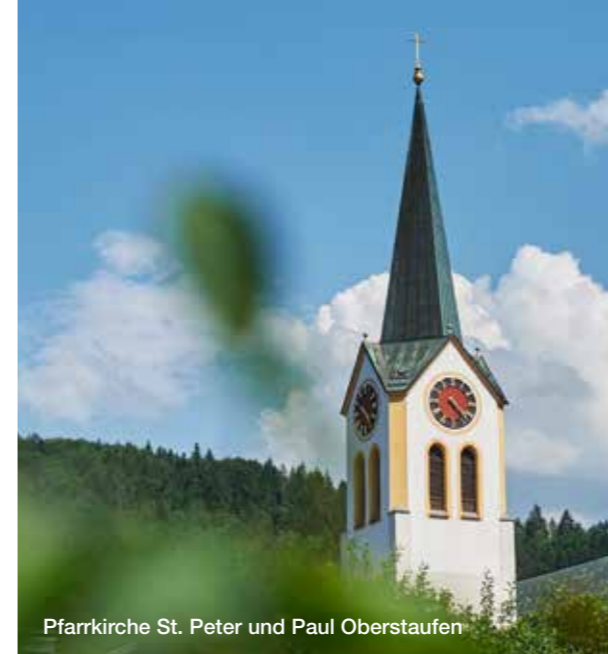
Erhebend



„Ein Mensch kann nicht auf Erden leben,
wenn er nicht in Kopf und Herz ein Stückchen Himmel hat.“

(Phil Bosmans, 1922 – 2012, belgischer Ordenspriester und Schriftsteller)

32



Pfarrkirche St. Peter und Paul Oberstaufen

10 Jahre Atempausen in Oberstaufen

Schon im 10. Jahr bieten die evangelische Kirchen- und die katholische Pfarrgemeinde von Oberstaufen ihr Programm „Atempausen“ an. Die Bandbreite reicht von Berggottesdiensten, Vorträgen, Film- und Gesprächsabenden, Konzerten und Kirchenmusik, Wanderungen, meditativen Angeboten, Gipfeltreffen bis zu Angeboten der Seelsorge vor Ort. Die spirituell orientierten Angebote der beiden Kirchen richten sich speziell an Gäste, werden aber auch von Einheimischen gerne wahrgenommen. Zum Jubiläum gibt es nun vom 12. bis 19. September 2020 gemeinsam mit Hotels und Tourismus Marketing Oberstaufen eine ganze „Atempausenwoche“. Das Programm enthält vom Morgenimpuls in einer der vielen Kapellen bis zu Berggottesdiensten viele Angebote für spirituelle Atempausen und Entspannung in der einzigartigen Landschaft.

Dem Himmel ein Stück näher Gottesdienste auf den Bergen

Wo wirkt Landschaft majestätischer als in den Bergen? Wo ist man dem Himmel näher als am Gipfel eines Berges? Vielleicht ziehen deshalb spirituelle Impulse in der freien Natur so viele Menschen an, die sonst den Weg in die Kirche scheuen. Ob am Gipfelkreuz des Hündle, auf dem Hochgrat oder am Imberg: Zwischen Juni und Oktober werden nirgendwo so viele ökumenische Berggottesdienste gefeiert wie hier.

So kann man regelmäßig ökumenische Andachten zum Sonnenuntergang am Hausberg Hochgrat besuchen. Die untergehende Sonne beleuchtet die umliegenden Gipfel, lässt die Wasseroberfläche des fernen Bodensees glitzern und sinkt zum Klang von Alphörnern und Chören hinter die Alpengipfel.

Zeit zum Nachdenken über Gott und die Welt

Andere Berggottesdienste werden zum Sonnenaufgang gefeiert oder an Freitagvormittagen am Gipfelkreuz des Hündle. Alle sind mit einer der drei Bergbahnen um Oberstaufen zu erreichen. Die Termine finden Sie unter: www.oberstaufen.de/berggottesdienste.

Die ökumenischen Feiern unter freiem Himmel sind nur ein Teil der Reihe

„Atempausen in Oberstaufen“. Denn wo könnte man leichter Luft holen, eine Pause machen wollen und sich auf grundsätzliche Dinge besinnen als in der Kur oder im Urlaub in einer solch traumhaften Umgebung?

Gerade weil bei uns auch die „geselligen“ Momente großgeschrieben werden, wollen wir Gästen auch Plätze für die stillen Momente und Angebote für Rückzug und Besinnung bieten. Das kann eine Kräuterwanderung mit Theo Palecek sein oder eben eine meditative oder spirituelle Wanderung von Kapelle zu Kapelle unter Leitung eines Seelsorgers. Die katholische und die evangelische Kirche bieten in Oberstaufen dazu viele gemeinsame „Atempausen“ an.

„20 Minuten – meine Zeit zum Nachdenken mit Musik und Texten“ heißt es regelmäßig in der katholischen Pfarrkirche. Der evangelische Pfarrer führt auf den Spuren des Oberstaufener Bildhauers Fidelis Bentele durch den Ort und versteht es, dabei ebenso spirituelle Impulse zu geben wie der katholische Kurseelsorger bei seinem Waldspaziergang mit dem Förster oder einer Mondscheinwanderung. Meditations- und Gesprächsangebote, Konzerte oder Filmabende runden die Reihe für alle ab, die den Urlaub in Oberstaufen auch im Wortsinn für eine Atempause nutzen wollen. ■

› KAPELLENWANDERWEGE

Kapellen und Kirchen in der Landschaft geben mehr Auskunft über die Kultur einer Region als die meisten Reiseführer. Rund um Oberstaufen haben sich viele Hof- und Flurkapellen als Zeugnis des Gottvertrauens über Jahrhunderte erhalten. Heute sind sie auch für viele Urlauber eine Stätte der Besinnung und Ruhe. Der 88 Seiten starke Kapellenführer „Du führst mich hinaus ins Weite“ (3,50 Euro) beschreibt die acht Rundwege in Wort und Karte, erzählt zu jeder Kirche oder Kapelle die jeweilige Entstehungsgeschichte und stellt ihre Besonderheit vor. Daneben wollen kleine Texte als „spirituelle Impulse“ zum Nachdenken und zum Innehalten anregen. Bis Ende Oktober bieten Kurseelsorger und Pfarrer des Allgäuer Schroth-Heilbades zwei Mal im Monat spirituelle Wanderungen auf einem der Kapellenwege an. Alle Termine unter www.oberstaufen.de/atempausen.

› MEDITATION AN BAUMRIESEN

Im Alpengebiet um Steibis üben jahrhundertalte Baumriesen eine fast schon magische Anziehung aus. Die uralten Bergahorne, Bergulmen, Weißtannen, Fichten, Ebereschen und Eiben sind einmal im Monat Ziel von „Meditativen Halbtageswanderungen“.

Einen Flyer „Die Baumveteranen von Steibis“ zur individuellen Wanderung und die Termine für angeleitete meditative Touren gibt es auch im Internet unter www.oberstaufen.de/atempausen.

Gelebte Tradition

In Oberstaufen wird das Allgäuer Brauchtum lebendig und authentisch gepflegt. Ob Blasmusik oder Volkstanzgruppe, Nachwuchssorgen kennt man hier nicht wirklich, schon von Klein auf werden Traditionen hier selbstbewusst gelebt. Die Volkstanzgruppe etwa hat rund 130 Mitglieder, davon tanzen etwa 40 aktiv – im Schnitt sind alle unter 35 Jahre alt.

34



Schätze der Heimat

Zwei Volkstanzgruppen und drei Trachtenvereine, drei Alphornbläsergruppen, drei Jodlergruppen und vier Musikkapellen – in Oberstaufen, in Thalkirchdorf, in Steibis oder in Aach lässt sich Brauchtum authentischer als anderenorts erleben. Ursprünglich sind die Heimatabende, noch schöner unsere Feste. Kaum irgendwo sonst ist das bewusste Mit- und Nebeneinander von Tradition und Brauchtum, Bewährtem und Neuem so offensichtlich. Wie unverkrampft Tradition in den Alltag integriert werden kann, zeigt sich auch im Wirken des „Heimatsdienstes Oberstaufen“.

Faszinierend: Zeugnisse bäuerlichen Lebens und Allgäuer Brauchtumspflege

Dem Verein mit rund 400 Mitgliedern gehört das weitläufige Gelände nördlich der Bahnlinie Oberstaufen – Lindau mitten im Ort. Darauf stehen das Heimatmuseum „Beim Strumpfar“ in einem stattlichen Haus von 1788, daneben das „Vögelesberg-Haus“ mit Landwirtschafts- und Alpmuseum sowie einem Wirtshaus.

Die Rückbesinnung auf das traditionelle Erbe setzte vor etwa 65 Jahren ein. Die ursprüngliche Tracht in Bayern war im

19. Jahrhundert ausgestorben. In den Wirtschaftswunderjahren nach den zwei Weltkriegen besann man sich jedoch im Allgäu wieder auf sie als Zeichen bewährten Brauchtums. Zur bäuerlichen Frauentracht in Oberschwaben, im Allgäu und rund um den Bodensee gehörte ab etwa 1820 auch die Radhaube. Ursprünglich konnte man aus der Form des Haubensbodens die Religionszugehörigkeit der Trägerin erkennen. Nahezu jede der aktiven Tänzerinnen in Oberstaufen hat ihre goldbestickte Radhaube selbst gefertigt: in gut 200 Stunden Handarbeit.

Grundstock der Haube ist das „Bödele“. Es wird aus Karton geschnitten, mit Goldbrokat überzogen und mit Goldfäden und winzig kleinen vergoldeten Schlüsselchen geduldig bestickt. Auch die „Schleife“, die die Haube nach unten abschließt, wird aufwendig bestickt und mit Borte geschmückt, danach über leimgetränkten Karton gezogen und in Form gebracht. Ähnlich entstehen auch die Seiten des „Bödele“. Es hält die Haube sicher auf dem Hinterkopf der Trägerin.

Das auffälligste Teil der Haube ist das Rad aus geklöppelter Goldspitze. Die Radform entsteht durch drei gebogene Messingdrähte, das Muster des Rads bestimmt die Klöppelborte aus Golddraht. Vier bis fünf Meter Borte werden dazu in Streifen ineinander und aneinander gefädelt. ■



› GEBIRGSTRACHTENVEREIN „D' HOCHGRATLER“

Wie unverkrampft Tradition in den Alltag integriert werden kann, zeigt sich in Oberstaufen an der Tracht, beim Schuhplatteln, bei vielen Vereins-, Feuerwehr- und Heimatfesten. Als prägender Kulturträger erweist sich dabei seit Jahrzehnten der Gebirgstrachtenverein „D' Hochgratler“. 1921 gegründet, 1946 wieder zugelassen, beschäftigte sich der Verein von Anfang an nicht nur mit Tänzern und Schuhplattlern, sondern begründete auch das heute noch sehr aktive „Bauerntheater Oberstaufen“.

Mit ihren Dreiaktern im gemäßigten Allgäuer Alemannisch begeistern die Laienspieler Einheimische und Gäste gleichermaßen mit alpenländischen Schwänken, Moritäten und Historien. „D' Hochgratler“ zählen aktuell rund 300 Vereinsmitglieder. Sie bestreiten die Heimatabende „Klingendes Oberstaufen“ sowie zwischen Juli und März rund 15 Aufführungen ihres Bauerntheaters. Infos zu den Stücken und Terminen gibt es im „Haus des Gastes“ sowie unter www.oberstaufen.de/veranstaltungen.



Gelebtes Brauchtum

FASNATZSIESTAG: Der Faschnachtsdienstag ist in Oberstaufen seit 1635 ein hoher Feiertag. Er erinnert an die Überwindung der Pest. Die einzige bunt gekleidete Figur ist der Butz, der vor den Hauseingängen und den Festteilnehmern die Pest wegfeht.

FUNKENFEUER: Traditionell lodern am Sonntag nach Aschermittwoch riesige Feuer in den Nachthimmel, um den Winter zu vertreiben. Der viele Meter hohe Holzstapel wird in der Woche zuvor aufgebaut und bewacht, damit er nicht vorzeitig angezündet wird.

MAIBAUMSTELLEN: Im Kurpark und vor der Festhalle Thalkirchdorf werden am 1. Mai

bis zu 40 m hohe Maibäume aufgestellt. Das gemeinschaftliche Projekt von Vereinen symbolisiert mit Kränzen, Fahnen, bunten Bändern und wertvollen Zunftzeichen Zusammenhalt und Wohlstand der Gemeinde.

GEORGI-RITT: Traditionelle Reiterwallfahrt Ende April mit rund 60 geschmückten Pferden und Reitern in Steibis. Mit Blasmusik, Alphornbläsern und Pferdesegnung.

FRONLEICHNAM: Im katholischen Allgäu ist das Fronleichnamsfest am zweiten Donnerstag nach Pfingsten, der „Isherrgottsdag“, ein Hochfest. Vom Pfarrer und den Gläubigen wird die Monstranz mit dem „Allerheiligsten“ durch den Ort getragen. Wege und Außenaltäre werden dazu vom Frauenbund und der Volkstanzgruppe schon bei Sonnenaufgang mit Blumentepichchen geschmückt.

VIHESCHIED: Am Ende des Bergsommers werden die Jungtiere von den Alpen auf den Scheidplatz getrieben und dort auf ihre Besitzer aufgeteilt. Traditionelles Fest am 2. Freitag im September in Oberstaufen und am 3. in Thalkirchdorf.

WISSENSWERTES

Was die Schleife verrät?

Wie die Trachtenträgerin ihre Schürze gebunden hat, verrät viel: Sitzt die Schleife rechts, signalisiert das „Ich bin vergeben“, sitzt sie links: „Ich bin noch zu haben“. Witwen binden die Schürze hinten, Jungfrauen vorn – wenn sie es zeigen wollen.

Allgäuer Trachten haben sich als moderne Kleidungsstücke bewährt

Die heutige Tracht wurde in den 1950er-Jahren nach alten Bildern neu entworfen. Ein „moderner“ Allgäuer sollte sie bei der Arbeit, im Theater, in der Kirche und auf der Straße gleichermaßen tragen können. Sie wurde mehrfach in Stoff oder Farbe verändert und örtlichen Vorgaben angepasst. 1978 entstand daraus dann die heute verbindlich festgelegte „Oberstaufener Fest- und Sonntagstracht“. Und nur zu ihr gehört die augenfällige kostbare Radhaube aus Golddraht und Goldbrokat. Die Alltagstracht ist einfacher.

Seit Einführung der heutigen Festtracht tragen Frauen statt der bis dahin ständig nach der Mode wechselnden Rocklängen den figurfreundlichen bodenlangen Plisseerock. Zu seiner Herstellung werden vier bis sieben laufende Meter Stoff gebraucht. Darunter trägt die Staufnerin einen roten Unterrock, darüber eine Schürze aus dunkelroter Seide. Das Mieder der Frauen ist aus schwarzem Wollstoff oder aus Seide ohne Latz offen gearbeitet und wird mit einer Samtverzierung vorne über der weißen Bluse mit Dreiviertel-Ärmel geschnürt. Am Hals trägt die Frau an Festtagen eine silberne Brosche.

Zur „Staufner Männertracht“ gehört eine zweireihige schwarze Trachtenjacke aus

Filz mit einem kleinen angeschnittenen Stehkragen und acht dekorativen Silberknöpfen. Die Weste ist aus schwarzem Cord und wird über dem weißen Hemd mit Kugelknöpfen geschlossen. Die schwarze Stoffbundhose ist knielang. Die Männerfüße stecken in weißen Trachtenstrümpfe und schwarzen „Haferlschuhen“ mit Silberschnalle. Der runde Filzhut wird von einer silbernen Kordel umrandet. So wird die Tracht heute von unserer Volkstanzgruppe getragen. In anderen Vereinen und in den Ortsteilen Thalkirchdorf, Steibis und Aach gehören ein anderer Kopfputz und meist auch andersfarbige Röcke und Schürzen zur Tracht.

Die Alltagstracht der Oberstaufnerinnen und Oberstaufner ist jedoch einfacher: schwarzer Rock, schwarzes Mieder, die Farbe der Schürze wechselt in Abhängigkeit vom modischen Bedürfnis der Trägerin. Bei den Männern hält der breite, grüne Edelweiß-Hosenträger unter der grauen Joppe eine kurze Lederhose oder eine lederne Kniebundhose.

Die meisten Trachtenträger trifft man Mitte September zum „Viehscheid“. Bei diesem traditionellen „Berglarfest“ kommen die Hirten mit ihren Herden von den hochgelegenen Sommerweiden zurück ins Tal. Nach 80 bis 120 Tagen „Sömmerung“ werden die Jungtiere und das Milchvieh wieder auf ihre Besitzer verteilt. Der Viehscheid ist ein wichtiger Bestandteil des bäuerlichen Jahreslaufs und Anlass für ein ausgelassenes Fest mit Bier, Volkstanz und Blasmusik. ■

hä?

Wie bitte?

Allgäuer Alemannisch ist doch ganz einfach – oder?

Guetsle Bonbon	hanebiache kurios, extrem	gingge mit dem Fuß stoßen	niena nirgends	scheappre klappern
gfuxet rothaarig	Funzl schwaches Licht	Malefitz Schlingel	etle einige	doba droben
Hennebrupfa Gänsehaut	gosche schimpfen	Biebele Küken	Gruscht Unordnung	breddlesbroit sehr ausführlich
Gschwerl Gesindel	närrsch erzürnt	Bschiss Betrug	hie kaputt	pfludde nasse Aussprache
Blôôdr Blase	Blärhafe Heulsuse	ussa außen	Henniefiedle Angsthase	Kiddl/Schoppe Jacke
Drodlar Langweiler	bläre weinen	bläre weinen	rueßle schnarchen	Bosche Strauch
neabenüs du fremdgehen	dinna drinnen	neabenüs du fremdgehen	laddre löng gehen lassen	Feel Mädchen
Gschludr Schneematsch	brunze pinkeln	Goiß Ziege	alange anfassen	Feel Mädchen
Krädde Weidenkorb	it nicht	abfiesle abnagen	komod bequem/praktisch	komod bequem/praktisch
Bodsche Hausschuhe	pflitzge niesen	brocke pflücken	komod bequem/praktisch	komod bequem/praktisch
brenzleg gefährlich	Bäredreck Lakritze	heibe Heu machen	sudle schlampig schreiben	sudle schlampig schreiben
scheaps schief	Fiedle Gesäß	räb stark gewürzt	heibe Heu machen	heibe Heu machen
allat immer	Kanebee Sofa	Muffl unfreundlicher Mensch	zmol plötzlich	Haag Zaun
allat immer	Molle Stier	bludd nackt	Schumpe Junges Rind	üflätæg ungezogen
allat immer	Scharmitzl Papiertüte	Luimsiadar Langweiler	Klubbe Wäscheklammer	Schtruz kleiner Nachschank
allat immer	hudle schnell und schlampig arbeiten	kriese kriechen	spuitze spucken	Schtruz kleiner Nachschank
allat immer	allat immer	Lacheloh Jauchegrube	Drimsl Kreislaufschwäche	Drimsl Kreislaufschwäche

Noch mehr? Dann wird Ihnen das kleine Buch „Staufner Mundartwörter ABC“ gefallen. Hrs.: Heimatdienst Oberstaufen, ISBN 978-3-89870-799-2. Für 12 Euro im Rathaus erhältlich.

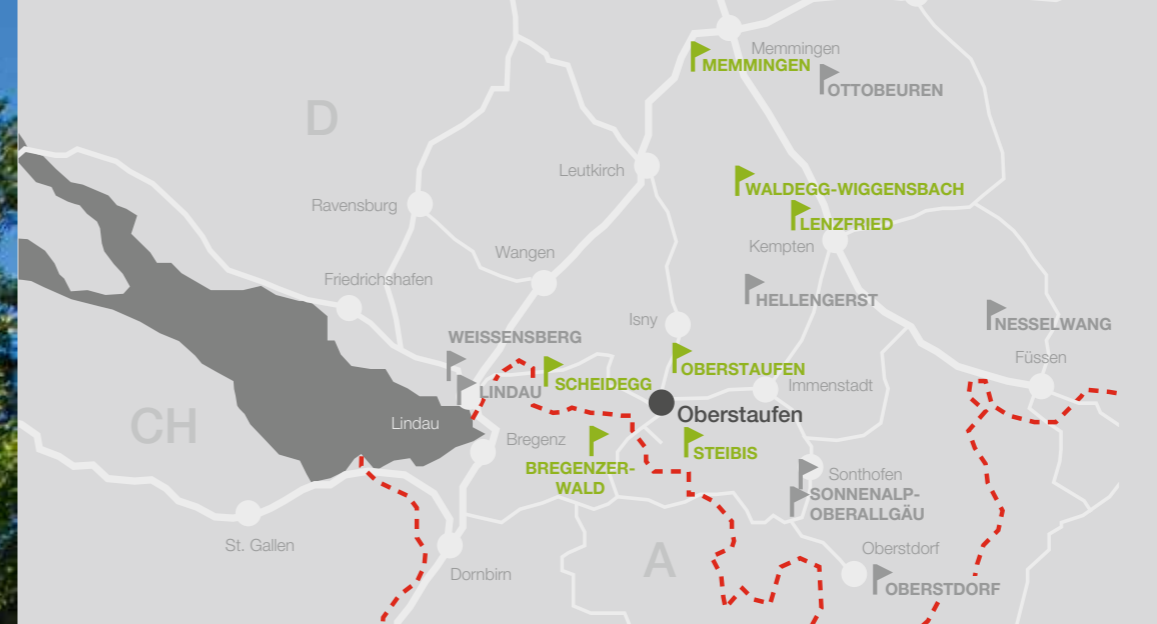
Schönes Spiel!

Es gibt wenige Sportarten, die so viel Spaß in freier Natur machen wie das Spiel mit dem weißen Ball. Aber noch weniger gibt es Orte, in denen man so relaxt aufteeen kann wie in der Bilderbuchlandschaft rund um Oberstaufen.

Für wann dürfen wir Ihren Abschlag reservieren? Auf welchem Platz?



38



Da reicht ein Urlaub allein nicht aus: Im Umkreis von weniger als einer Fahrstunde wollen neben den 7 Oberstaufener Partnerplätzen noch weitere 8 Plätze bespielt werden. www.oberstaufen.de/golf

7 Mal die freie Wahl, 5 Mal freies Spiel Hier machen Golferherzen Freudensprünge

Nur wenige Minuten von ihrem Hotel entfernt finden Golfer die fantastisch in die geschwungene Allgäuer Landschaft eingebetteten Fairways und Greens des Golfzentrums Oberstaufen und des Golfclubs Oberstaufen-Steibis. Etwa acht Kilometer sind es zum Golfpark Bregenzerwald.

Das **Golfzentrum Oberstaufen** liegt auf einer sonnigen Bergflanke in Buflings. Neben dem 18-Loch-Platz „Buflings“ gehört dazu der 9-Loch-Kurzplatz „Zell“. Das Golfzentrum bietet großzügige Übungseinrichtungen mit Driving Range, Putting-, Chipping- und Pitching-Green sowie Übungsbunker. Der Par 66-Platz begeistert durch seine Ausblicke auf die Allgäuer Landschaft und die Schweizer Alpen. Er ist ohne Abschlagzeiten ab Hcp 36 zu bespielen. Oberstaufen PLUS GOLF-Gäste zahlen im Golfzentrum Oberstaufen kein Greenfee.

DREI GOLFPLÄTZE IM UMKREIS VON WENIGEN MINUTEN

Golfanlage Oberstaufen-Steibis
Am Hang der Nagelfluhkette liegt die Vier-Sterne-Superior Golfanlage Oberstaufen-Steibis. Der 18-Loch-Platz (Par 70) unterm Imberg und der markanten Flanke des Hochgrats gilt als einer der schönsten im Allgäu.

Der bergige Parcours erfordert ein Hcp 45 und die Reservierung von Startzeiten. Gäste der Golf-Partnerhotels erhalten Greenfee-Ermäßigung.

Golfpark Bregenzerwald

Der Golfpark Bregenzerwald in Sulzberg-Riefensberg lädt mit seinem 18-Loch-Platz (Par 71) in einem hügeligen Gelände an der Weißbach zum Abschlag ein. Erforderlich sind Hcp 45 und die Reservierung von Startzeiten. Für Gäste unserer Golf-Partnerhotels gibt es Greenfee-Ermäßigung.

Golfclub Waldegg-Wiggensbach

Etwas weiter entfernt liegen bei Kempten zwei weitere Plätze, die mit Oberstaufen PLUS GOLF greenfeefrei zu spielen sind: Die 27-Loch-Anlage des Golfclubs Waldegg-Wiggensbach (Par 70/72) mit dem auf 1011 m höchsten Abschlag Deutschlands erfordert Hcp 54 und die Reservierung von Startzeiten. Für Flachlandgolfer ist der Platz mit 300 Meter Höhenunterschied jedoch eine ziemliche Herausforderung.

Golfpark Schlossgut Lenzfried

Der Golfpark Schlossgut Lenzfried ist ein 9-Loch-Platz (Par 68) am Ortsrand von Kempten. Der Golfplatz wurde um das jahrhundertalte Schlossgut angelegt. Erforderlich sind Hcp 54 und die Reservierung von Startzeiten.

Golfclub Memmingen Gut Westerhart
Der Golfclub Memmingen Gut Westerhart ist flach und recht leicht zu gehen. Auf dem Hcp 54-Platz und dem Kurzplatz mit 5 + 2 Loch spielen Oberstaufen PLUS GOLF-Gäste, ohne Greenfee zahlen zu müssen.

Golfplatz Scheidegg

Auf der Scheidegger Sonnenterrasse liegt rund um Buflingsried die beliebte 9-Loch-Anlage des Golfplatzes Scheidegg. Sie darf mit Hcp 54 von Oberstaufen PLUS GOLF-Gästen greenfeefrei und ohne Startzeiten gespielt werden.

► SPIELEN OHNE GREENFEE

Urlaub im Golferhimmel

Auf gleich fünf Alpenpanorama-Plätzen spielen Sie während des ganzen Urlaubs Golf, ohne teure Greenfee bezahlen zu müssen. Einzige Bedingung: Sie übernachten bei einem der vielen Oberstaufen PLUS GOLF-Gastgeber.





Nachtleben

In Oberstaufen geht die Leichtigkeit des Tages beinahe unmerklich über in ein aufregendes Nachtleben. Wenn Sie es wollen, wird die Nacht zum Tag oder der Tag zum Tanz. Hier wird man sie leicht los, die Schwerkraft des Alltags.

40



Nicht zu lange warten: Getanzt wird in Oberstaufen schon früh am Tag und an vielen Orten. Da will das Date schon richtig eingefädelt sein.



Essen, Tanzen, Schunkeln – und sich des Lebens freuen

Die Szene erinnert an „Pretty Woman“, die Stimmung an Promitreffs, die Bilder könnten aus einem Lifestyle-Magazin stammen: Wenn in „Bubi’s Bar“ der Prosecco mit frisch pürierten Erdbeeren fließt, der Wirt in „Charly’s Bistro“ zur Ziehharmonika greift und der Tanztee nicht enden will, dann ist das fast schon Kur-Alltag in Oberstaufen. Auf jeden Fall Highlife.

Es gibt wohl kaum ein Heilbad in Deutschland, das ein so ausgeprägtes Nachtleben hat. Zahlreiche Bars, viele Hotels, Alphütten, Restaurants, Cafés, Bistros und Tanzlokale sorgen dafür, dass sich hier der Tag für manchen Gast fast unmerklich in die Nacht verlängert. Wenn draußen die Sterne funkeln, glitzern drinnen die Augen. Abendstimmung nach Oberstaufener Art.

Fröhliche
Ausgelassenheit und
moderne Lebensart

Wie wohl in keinem anderen Kurort stehen im Allgäuer Schroth-Heilbad fröhliche Ausgelassenheit, moderne Lebensart, Wohlgefühl, Gesundheit sowie Sehen und Gesehenwerden im

Vordergrund. Die Lifestyle-Destination im Allgäu bürgt zum einen für Hotellerie und Gastronomie der Spitzenklasse, zum anderen für ein hochwertiges Shopping-Angebot und für Erlebnismöglichkeiten ohnegleichen. Jeden Abend geht in gleich mehreren Lokalen die Post ab. Die Vielfalt überrascht jeden Neuling. Wer zum ersten Mal hierher kommt, tut gut daran, beim Gastgeber oder bei erfahrenen Stammgästen ein paar Tipps einzuholen. Alles andere sollte sich dann von alleine ergeben: In Oberstaufen bleibt keiner allein am Tisch, Gesprächsthemen gibt es immer genug, Tanzmusik auch und wenn „alles passt“, kann man sich ja gleich für den nächsten Tag verabreden.

Und das kann gleich am Vormittag sein. Denn wenn der Wirt in „Charly’s Bistro“ zur Quetschkommode greift, werden schon die ersten Tanzbeine geschwungen. Wenn Charly auf der Ziehharmonika Evergreens zum Besten gibt oder in alpenländischer Fröhlichkeit jodelt, ist Stimmung garantiert. Wer nicht gleich bleibt, bis um 20 Uhr die legendäre „Bubi’s Bar“ öffnet, könnte zwischendurch zur „Enzianhütte“ wechseln oder zur Alpe Mohr aufsteigen wo Wirtin Anne die Hütte zum Kochen bringt. Oder man verabredet sich am Nachmittag zu Tanzmusik und geselligem Stelldichein und Fröhlichsein im „Ponyhof“.

TIPPS ZUM AUSGEHEN

Die Hotspots unserer Stammgäste

- Alpe Mohr:** „Die heißeste Alpe rund um Oberstaufen, schließt aber um 19 Uhr“
- Bubi’s Bar:** „Über 30 Jahre der angesagteste Treff für Promis, Staufner und Gäste“
- El Toro:** „Sinnliche Flirts mit exklusiven Weinen aus der Vinothek“
- Königlich-bayerische Enzianhütte:** uriges Restaurant mit traditionellem sonntäglichen Frühschoppen
- Goißgässle:** „Erwin schafft mit Saxophon und Keyboard die richtige Flirt-Atmo“
- Hasenstall/Apostl’:** „Hier steppt der Bär und tanzen die Hasen durch die Nacht“
- Ponyhof:** „Von 14 bis 19 Uhr die beliebteste Tanzlocation“
- Stießbergstüble:** „Beliebtes Tanzlokal in der Allgäu Sonne, gehobene Barkultur“
- Weinbauer:** „Gesellige Weinstube mit Livemusik und Tanz für Singles und Paare“





Wer bisher allenfalls abends mal ein Tänzchen gewagt hat, wird in Oberstaufen eventuell seine Gewohnheiten über Bord werfen müssen: Im „Ponyhof“ am Sonnenhang oberhalb von Eibele spielt die Live-Musik nur von 14 bis 19 Uhr zum Tanz auf. Hier trifft sich, wer neue Kontakte knüpfen oder einfach das Leben in vollen Zügen genießen will.

Der „Tanztee“ bei Kaffee und hausgebackenem Kuchen kann hier leicht bis 19 Uhr ausgeweitet werden.

❖
Ausgelassen
und fröhlich sein und
gleich geht alles
einfacher

Die „Königlich Bayerische Enzianhütte“, wie das Lokal in Weißbach korrekt heißt, ist der Szene-Treffpunkt von halb Oberstaufen. Nicht nur, wenn am Donnerstagsabend Feiern und Tanzen bei Live-Musik und sonntags Fröhschoppen mit Liveband angesagt sind. Hierhin kommt man, weil eben alle kommen.

An „Bubi's Bar“ kommt keiner vorbei, kein Star, kein Sternchen, keine Fernsehgröße – und eigentlich auch kein Gast. Hunderte von Fotos an den Wänden sagen: „Du bist (in) Oberstaufen.“ Sein „Schumi“, eisgekühlter Prosecco mit in Wodka pürierten reifen Erdbeeren, hat zwar keine Chancen, offiziell als Schrothkur-Getränk anerkannt

zu werden. Doch „ein Schumi zwischen-durch kann den Schrothkur-Erfolg nicht ernsthaft gefährden“, versichert hier jeder.

Wer sich auf das nächtliche Abenteuer einlässt, sollte eine gute Grundlage geschaffen haben. In Oberstaufen kein Problem. Von der Allgäuer Spezialitätenküche in der „Altstaufer Einkehr“ bis zur Gourmetküche im „Ambiente“, von der „Speisekammer“ bis zum „Kuhstall“ bieten die Küchenchefs für jeden Gaumen etwas. Gekonnt kombinieren sie die an sich bodenständige bayerische Küche mit unerwarteten Zutaten und feinen Gewürzen zu raffinierten und schmackhaften Genüssen. ■



Zitat eines Stammgastes: „Ich komme mindestens zweimal im Jahr nach Oberstaufen. Einmal für eine Schrothkur und einmal, um das vielfältige gastronomische Angebot auszukosten.“

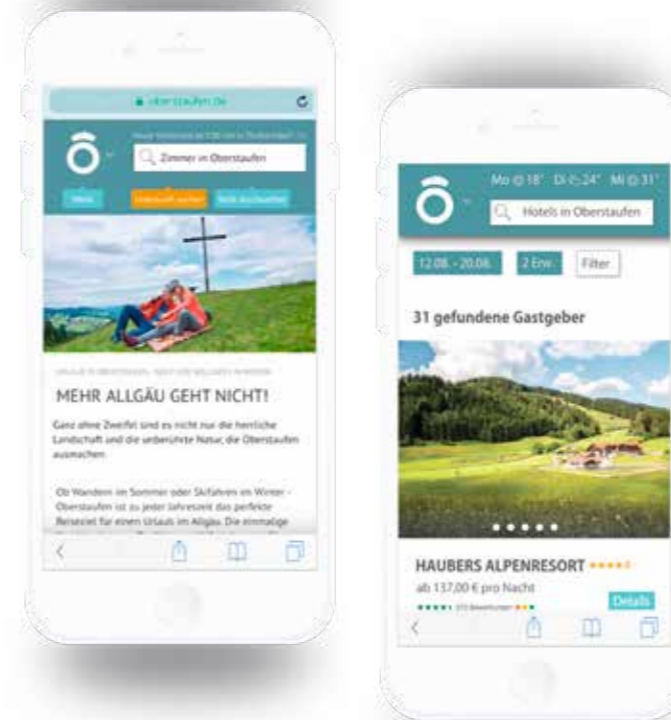


Es fehlt noch etwas Passendes für den Abend?

Ein besonderes Geschenk, edler Schmuck, eine gediegene Uhr oder handgefertigte Schuhe? In Oberstaufen kaum ein Problem. In einem der über 70 Einzelhandelsgeschäfte werden Sie leicht fündig. Von Outdoor-Marken über Allgäuer Trachten bis zur eleganten Designermode, vom Heilstein bis zum Edelstein findet sich in den ansprechenden Geschäften einiges, was Mann oder Frau sich wünscht. Und so erklärt sich, dass Shoppingtour und Schaufensterbummel zu den angesagten Aktivitäten bei Kur oder Urlaub in Oberstaufen zählen. Auch der Wechsel von einem Tanzlokal zum nächsten lässt sich rund um den Turm von St. Peter und Paul gut mit einem Blick in die Auslagen der Juweliers und Modegeschäfte verbinden.

Adressen und Telefonnummern findet man im kombinierten Führer „Einkaufen & Genießen“. Zu bekommen ist er im „Haus des Gastes“ in Oberstaufen, Hugo-von-Königsseg-Str. 8.

Service auf www.oberstaufen.de: von zu Hause Wunsch-Urlaub buchen, individuelle Gutscheine erstellen, Präsente ordern



Buchen Sie Ihren Oberstaufen-Gastgeber direkt online

Auf www.oberstaufen.de finden Sie ganz leicht eine Unterkunft nach Ihren Vorstellungen: einfach Zeitraum eingeben, ein Häkchen bei den Kriterien setzen, die Ihnen wichtig sind und aus der Trefferliste auswählen.

Egal ob Ferienwohnung, Hotel oder Urlaub auf dem Bauernhof – in den meisten Fällen buchen Sie in nur **drei Schritten** das **beste Angebot** direkt von zu Hause – und das zum besten Preis.

Sie wollen jemandem eine Freude machen? Drucken Sie zu Hause einfach einen Gutschein aus!

Unter www.oberstaufen.de/gutschein können Sie Ihren persönlichen **Oberstaufen-GUTSCHEIN** gestalten und zu Hause ausdrucken. Dazu wählen Sie das Design, laden auf Wunsch ein eigenes Foto hoch, schreiben einen persönlichen Text, zahlen per Direktüberweisung, Kreditkarte oder Paypal und können dann die Gutscheine **ausdrucken und verschenken**.

Viele Restaurants, Geschäfte, Dienstleister und Freizeiteinrichtungen und Unterkünfte erkennen die Gutscheine an. Größere Beträge können auch in **Teilbeträgen** eingelöst werden. Damit bleiben Sie oder die von Ihnen Beschenkten im Urlaub vollkommen flexibel.



Bestellen Sie aus unserem Online-Shop „ein Stück von Oberstaufen“ nach Hause

Unabhängig von den Öffnungszeiten der Touristinfo können Sie unter www.oberstaufen.de/fanshop rund um die Uhr Souvenirs, Geschenke und Wander- oder Radkarten bestellen. Ob Blumensamen für duftende bunte Wildblumenwiesen, typische Oberstaufen-Schellen oder vieles mehr – legen Sie es einfach in den **Warenkorb**. Sie bezahlen per Kreditkarte, Paypal oder Sofortüberweisung und schon wird das Bestellte an die **gewünschte Adresse** geliefert.





OBERSTAUFEN
packend

Jo La Di Hööööööööö.
Echte Lebensfreude.



WWW.OBERSTAUFEN.DE



Blick vom Kapf auf Oberstaufen und Hochgrat

Impressum

Herausgeber:
Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH
Hugo-von-Königsegg-Straße 8
87534 Oberstaufen
Tel. +49 8386 9300-0, Fax +49 8386 9300-20
info@oberstaufen.de
www.oberstaufen.de

Fotografie:
Marcel Hagen, Björn Hänssler
Andi Mayr, Moritz Sonntag
Archiv Oberstaufen Tourismus Marketing & privat
Dr. Ulrich Aufmuth, Jürgen Waffenschmidt
Allgäu GmbH, Birgitta Weizenegger
Fotolia: Henrik Larsson, debjola, Dominik Ultes
Depositphotos: scarf, Adobe Stock: Grafvision,
Africa Studio

Konzeption, Gestaltung:
go biq communication, 6850 Dornbirn, www.gobiq.at

Projektentwicklung:
Tanner Werbung
87484 Nesselwang, www.tanner-werbung.com

Redaktion:
Projekt D – Wolfgang Weiler, Freiburg i. Brsg

Druck:
EBERL PRINT GmbH, Immenstadt

Haftungsausschluss:
Dieses Urlaubsmagazin dient ausschließlich der Absatzförderung und Information. Aus falschen Angaben oder nicht erfüllten Leistungen der jeweiligen Leistungsträger kann keine Schadensersatzpflicht gegenüber dem Herausgeber und dem Ersteller dieser Broschüre abgeleitet werden. Die in dem Verzeichnis enthaltenen Angaben beruhen auf den von den Betrieben gelieferten Unterlagen, für deren Vollständigkeit und Richtigkeit keine Gewähr übernommen wird. Für Satzfehler, Auslassungen und Preisangaben wird jeder Haftungsanspruch ausgeschlossen. Für Bild- und Textbeiträge im Informations- und Anzeigenteil wird keine Haftung übernommen.

© Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Herausgebers.



Allgäu®

„ Mich begeistert an Oberstaufen, wie gelassen die Menschen durchs Leben gehen, wie sich Tradition und Moderne zu einem Ganzen fügen. Gastgeber und Gastronomen, und offensichtlich auch die politischen Akteure, tun alles, damit man sich hier wohl und gut aufgehoben fühlt. Und dazu kommt noch diese traumhaft schöne Landschaft ...“

Wolf Bernhard, seit Jahren immer mal wieder in Oberstaufen

Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH

Im Haus des Gastes
Hugo-von-Königsegg-Str. 8
D-87534 Oberstaufen
Tel. +49 8386 9300-0
info@oberstaufen.de

Außenstelle Bahnhof mit Bahnagentur
Bahnhofplatz 1

Außenstelle Steibis
Im Dorf 22
Tel. +49 8386 8103

Außenstelle Thalkirchdorf in Dorfhaus
Kirchdorfer Straße 5
Tel. +49 8325 9580

info@oberstaufen.de
www.oberstaufen.de

oberstaufen_allgaeu

 Oberstaufen/Allgäu

