

Heu-reka!

Wickel, Stempel, Betten: Wellnesshotels im Allgäu retten die Magie der warmen Sommerwiesen hinüber in die kalte Jahreszeit. Wie das duftet. Und wie gut man darin schläft. Ein Selbstversuch im Heu.



Naturbewusste Städter auf Wellnessstrip entdecken den Bodenschatz neu: Das Bergwiesenheu ist grün und duftet wunderbar nach Klee und Waldmeister.

FOTO: OBERSTAUFEN TOURISMUS

VON UDO TAUBITZ AUS OBERSTAUFEN

Kuhfutter. Trockenes graues Gras. Wenn es feucht wird, fault es. Dachten wir. Erste Überraschung: Das Bergwiesenheu in den Betten ist überraschend grün, es duftet frisch und wunderbar würzig. Nach Klee und Waldmeister. Eine ganze Batterie roh gezimmerter Betten mit Heu drin steht im Ruheraum des Haubers in Oberstaufen. Ein gehobenes Hotel, das sich nicht recht entscheiden mag, ob es modern oder volkstümlich daherkommen will. Uns ist beides recht, wir wollen nur ins Bett. Ins Heu. Also frisches Laken auf das alte Gras – und vorsichtig reinlegen.

Nächste Überraschung: Da pikst nix! Alles schön weich. Aber nicht zu sehr. Leicht federnd passt es sich unseren Körperwölbungen an. Nach zwei Minuten wird es von unten angenehm warm. Wir könnten sofort einschlummern. Wäre da nicht das Schnarchen des Fettwanstes drei Betten weiter. Nicht aufregen! Schließlich sind wir zum Entspannen hier. Der Blick schweift nach draußen auf die graugrüne Wiese mit Schneematsch und auf die Nebelschwaden, die weiter hinten den grauschwarzen Nadelbaumberg durchkämmen. Zum Glück müssen wir da nicht raus!

Im Heu stecken Heilkräuter wie Spitzwegerich oder Frauenmantel

Wenn der Winter kein Ende nimmt, tut man gut daran, in Erinnerungen an den Sommer zu schwelgen. Man kann Omas eingekochte Birnen mampfen, Heizung und Licht aufdrehen und in Badehose auf dem Sofa einen Eimer Sangria kippen. Oder man macht einen Wochenendausflug ins Allgäu, wo gewitzte Hoteliers Heu zu Gold machen, indem sie Sommerwiesen konservieren.

Hotelchef Klaus Hauber mäht sein Bergwiesenheu höchstpersönlich. Ehrensache: Be-

Oberstaufen



Unterkunft

In Oberstaufen: Haubers Alpenresort Oberstaufen, Übernachtung und Halbpension ab 113 Euro, Allgäuer Heubad 39 Euro, Paket „Heu-Tage“ (vier Nächte, Halbpension, diverse Anwendungen) ab 579 Euro, Telefon 0 83 86 / 9 33 05, www.haubers.de

In Pfronten: Auf dem Falkenstein Burghotel, Übernachtung ab 85 Euro, Paket „Rundum Wohlfühl-

tage“ (drei Nächte, Halbpension, diverse Anwendungen) ab 445 Euro. Telefon 0 83 63 / 91 45 40, www.burghotel-falkenstein.de

Was Sie tun und lassen sollten

Auf jeden Fall eine Schrothkur – Naturheilverfahren mit Bewegung, Ruhe, Packungen und entsäuernder Ernährung – machen. Wird in vielen Hotels angeboten. Eine Burgen-Tour führt vom Aussichtsturm der Burgruine Falkenstein zu den Königsschlössern Neuschwanstein und Hohenschwangau. Romantisch!
Auf keinen Fall sich ins Nachtleben stürzen, es sei denn, man steht auf Schunkeln, Tanztee und alternde Schürzenjäger in Seidenhemden. Silvester feiern. Denn das traditionelle „Neujahrsschreien“ raubt den Schlaf. Mit lautem „Gelobt sei Jesus Christ. A guots nuis Johr alle mitanand!“ nerven die Pfrontener Kinder so lange vorm Haus, bis sie ein paar Münzen bekommen.

Informationen

www.oberstaufen.de
www.pfronten.de

vor er seinen Hof in ein Vier-Sterne-Alpenresort umwandelte, war er Landwirt. Jetzt können die Gäste auch im kalten Winter die Magie warmer Wiesen genießen. Gern nimmt er sie mit auf den Heuboden. „Schauen Sie mal, die feinen Gräser“, schwärmt er und wedelt mit einem Büschel getrocknetem Grün herum. „Da sind viele Heilkräuter drin, etwa Spitzwegerich, Frauenmantel oder Johanniskraut.“ Erst kurz vor der Anwendung wird das Heu gehäckselt und in Kissen abgefüllt.

Die Kissen mit dem Heu drin landen zum Beispiel im Kraxenofen, eine Art Rücken-sauna. Wir sitzen kerzengerade davor und widerstehen der Versuchung, uns anzulehnen. Die Holzgitterlehne ist verdammt heiß. Aus ihr strömt Wasserdampf, der am Heu vorbeigeleitet wird – so sollen die ätherischen Öle aus dem getrockneten Gras in den Körper eingedämpft werden. Sie sollen die Haut reinigen und die Durchblutung befeuern. Wir ziehen ein Heubad vor: Das wohltemperierte

Wasser in der Wanne ist mit einer Plane abgedeckt, darauf liegt eine Schicht heißes Heu.

Der Bademeister legt ein Laken drauf, dann noch ein Laken, eine dicke Schicht Heu. Derart eingepackt lässt er einen per Knopfdruck in die Wanne. Wir schließen die Augen. Genießen den Duft, die Wärme, die elastische Schwere. Fühlen uns – Achtung, Kitschalarm! – geborgen. So muss es im Mutterleib sein. Nur die Relax-Klänge aus dem Lautsprecher beißen sich ein wenig mit dem Alphorn-Humptata der Band im Restaurant. Dennoch zieht sich ein breites Grinsen übers Gesicht. Nach dem Bad riecht die Haut noch stundenlang nach Cumarin – es steckt im Ruchgras, dem Hauptduft der Heu.

Früher legten sich die Allgäuer Bergbauern nach der schweißtreibenden Mäharbeit angeblich nackt ins Heu. Am Morgen erwachten sie frei von Gelenkschmerzen und Muskelkater. Heute entdecken naturbewusste Städter auf Wellnessstrip den Bodenschatz

neu. „Auf einem Quadratmeter unserer Bergwiesen wachsen oft mehr als 70 Heilkräuter“, sagt Jan Schubert, Tourismusdirektor des selbst ernannten Heuorts Pfronten.

Die medizinische Wirksamkeit sei längst belegt. Rheuma, Arthrose und Ischias sollen sich bessern, Atemwegs-, Magen-, Darm- oder Hautkrankheiten weichen. Auch Heuschnupfengeplagte dürfen ins Heu, die Notfallmedizin darf getrost zu Hause bleiben. Bergwiesenheu enthält keine Pollen, es wird erst im Juli gemäht, lange nach der Blüte.

Der ganze Körper beginnt zu atmen und saugt den Duft des Heus auf

Ein besonderes Erlebnis ist die Heustempel-Massage im Burghotel Auf dem Falkenstein in Pfronten. Genau auf dem Felsen, wo der König Ludwig sein letztes Traumschloss bauen wollte. Wir liegen bäuchlings auf einer Massageliege. Die Masseurin befeuchtet unseren Rücken mit Heuwasser. Dann gießt sie Öl auf die Haut. Und reibt heiße, raue Säckchen über den Rücken – erst zart, dann hart. Die Technik hat sie vom Ayurveda entlehnt.

Wir fühlen uns wohlig warm wie nach einem Sonnenbad und igeln uns badebemannelt in einem der überdachten Rattansofas ein. Der Blick durchs Panoramafenster über Bergdörfer, Seen und verschneite Gipfel zum Schloss Schwanstein sei „zum Kotzen schön“, wie es ein Gast ausdrückt. Wer so viel Alpenglühn nicht aushält, verzieht sich in die fensterlose Dunkelkammer, wo Doppelstockbetten mit Heumatratzen zum Dösen einladen. Der ganze Körper beginnt zu atmen, saugt den Duft auf. Hinterher nicht duschen!

Sinnlich betörte Paare können für zwei Stunden das Liebesnest mieten: ein Rundbett auf Sandboden. Wir lassen uns lieber ein Heuschaumbad ein, werken uns Heushampoo ins Haar, reiben uns mit Heucreme ein. Und kippen dabei ein paar Heuschnäpse.

Heu-reka! Am nächsten Morgen wird klar: Zu viel Heu ist auch nicht gut.

REISE-NOTIZEN

Dänemark: Inseln umsegeln

Ein Traditionssegler ist das schwimmende Domizil der Radfahrer, die im Sommer die Inseln Dänemarks erkunden. Vom Kieler Hafen legt der Schoner auf und nimmt Kurs auf Aero, Fünen und Langeland. Die Inseln sind Ziele für ausgiebige Fahrradtouren und Entdeckungen. Abends geht es zurück auf das urige Schiff, das im Sommer zu mehreren Terminen durch die dänische Südsee schippert. Die achttägige Tour gehört zu den vielzähligen Angeboten im neuen Katalog „Rad & Schiff“ von Karawane Reisen. Detaillierte Auskünfte und den Katalog gibt es beim Veranstalter, Tel. 0 71 41 / 2 84 80, www.karawane.de. AE

Teneriffa: Vulkane des Lebens

Fünf neue Wanderrouen für Naturliebhaber und Vulkanexperten werden zum kommenden Sommer auf der Kanaren-Insel Teneriffa angelegt. Unter dem Namen „Vulkane des Lebens“ können dann die aus vulkanischen Aktivitäten entstandenen Landschaftsformen der Insel erwartet werden. Wie etwa der Weg „Große Verschiebung“, der durch das Tal von Güimar zum Humboldt-Blick und zur Gesteinsformation Risa de Piedra führt. Vulkane und schöne Ausblicke gehören zu allen fünf neuen Wanderrouen. Mehr Informationen gibt es unter www.webtenerife.de oder beim Spanischen Fremdenverkehrsamt, Tel. 069 / 72 50 33. AE

Bielefeld: Kinder allein auf Reisen

Wenn der Nachwuchs zum ersten Mal allein auf Reisen geht, quälen Eltern viele Fragen. Damit sie ihre Sprösslinge beruhigt ziehen lassen können, bietet Ruf, der Spezialist für betreute Reisen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, sogenannte Elternabende an. Zu den kostenfreien Terminen sind auch Großeltern oder die jungen Reisenden eingeladen, um herauszufinden, wie die Reisen ablaufen, wie die Betreuer ausgebildet werden und wie das pädagogische Konzept des Veranstalters aussieht. In sieben deutschen Städten wie Stuttgart, München oder Frankfurt finden die Informationsabende statt. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Infos gibt es unter www.ruf.de/elterningfotage oder Telefon 05 21 / 96 27 20. AE

Stuttgart: Wanderlustige gesucht

Das Reiseportal www.fernweh-aktuell.com und die Initiative Best of Wandern suchen die „Best of Wandern Familie 2012“. Zu gewinnen gibt es eine Wandertour in einer von neun ausgezeichneten Wanderregionen wie etwa der Region Müllerthal in Luxemburg, dem französischen Naturpark Nordvogesen im Elsass oder Surselva in der Schweiz. Die laufferprobten Paare mit Kind(ern) besuchen vier Tage lang ihre Wunschgegend, meistern landestypische Aktivitäten sowie knifflige Aufgaben und lernen so Land und Leute auf spielerische Art kennen. Dabei treten sie gegen die Mitbewerber in den anderen Regionen virtuell an. Wer mitmachen möchte, muss ein Foto seiner Wanderfamilie auf der Facebook-Seite des Reiseportals posten und ein paar Zeilen dazuschreiben. Weitere Informationen: www.fernweh-aktuell.com. SOAK