

### Aktionen & Aktivitäten

#### Ausflug in die Wildnis

**NATIONALPARK SCHWARZWALD.** Wo und wie leben Spechte, Käuze und Hirsche? Nationalpark-Ranger Wolfram Hessner nimmt Kinder zwischen 8 und 12 Jahren am Mittwoch, 10. September, zu einer Entdeckungstour mit und beantwortet dabei alle Fragen. Die Wanderung durch die Berghelden und zum Wilden See dauert von 9 bis 12 Uhr, festes Schuhwerk ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das Nationalparkzentrum unter der Nummer 07 44 / 99 10 20 entgegen. Mehr Infos:

[www.schwarzwald-nationalpark.de](http://www.schwarzwald-nationalpark.de)

#### Wanderung mit Vollmond

**MAINHARDT.** Zu einer Wanderung im Licht des Vollmonds lädt Naturparkführerin Michaela Köhler am Dienstag, 9. September, ein. Die etwa zweistündige Tour startet um 19 Uhr am Parkplatz vor Mönchsberg. Es werden Lieder gesungen und Geschichten erzählt. Die Teilnahme kostet 5 Euro pro Person, 2,50 Euro für Kinder. Anmeldungen nimmt Köhler unter den Telefonnummern 07 19 / 24 473 und 01 60 / 35 57 831 entgegen.



Im Licht des Vollmonds wandern ist ein außergewöhnliches Erlebnis. Foto: dpa

#### Spaziergang zur Erntezeit

**NEIDLINGEN.** Durch Streuobstwiesen führt die Gästeführerin Hildegard Drexler am heutigen Freitag zum Neidlinger Wasserfall. Dabei zeigt sie ihren Lieblingsplatz und berichtet von den unsichtbaren Waldbewohnern im Neidlinger Tal. Die zwei- bis dreistündige Wanderung beginnt um 15 Uhr. Inklusive kulinarischer Kostproben kostet sie 10 Euro. Anmelden kann man sich unter der Telefonnummer 07 02/ 39 08 718. Mehr Infos:

[www.schwäbische-landpartie.de](http://www.schwäbische-landpartie.de)

#### Tour voller Zeichen

**NEUFRA.** Wie kommt ein Wanderzeichen an den Baum? Dieser Frage widmet sich Hauptwegmeister Gerhard Stolz an diesem Samstag bei einer Wanderung. Treffpunkt ist um 13.30 Uhr der Parkplatz unterhalb der Ruinen Vorderer und Hinterer Lichtenstein (Landkreis Sigmaringen). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Touren & Themen

#### Historisches Getreide

**BEUREN.** Alte Getreidesorten, wie Einkorn, Emmer und Dinkel liegen im Trend. Sie sind zwar weniger ertragreich als heutige Industriesorten, dafür sind sie schmackhafter, bekömmlicher und gesund. Bei einer Familienführung im Freilichtmuseum in Beuren informiert Prof. Dr. Jan Sneyd über die Geschichte, den Anbau und die Verwendung der Urgetreidesorten. Der Ausflug zu den Museumsäckern findet am Dienstag, den 9. September, um 14 Uhr statt. Der Eintritt zum Museum kostet 7 Euro für Erwachsene. Kinder ab 6 Jahren zahlen 3,50 Euro. Mehr Infos gibt es unter

[www.freilichtmuseum-beuren.de](http://www.freilichtmuseum-beuren.de)

#### Historische Gesellschaft

**HOCHDORF / ENZ.** Wie der Alltag der Landbevölkerung vor 2 500 Jahren aussah, erfahren die Besucher des Keltenmuseums an diesem Freitag bei einem Rundgang durch ein keltisches Gehöft. Im Museum sehen sie anschließend die Welt der keltischen High Society – einschließlich der prunkvollen Grabkammer des Keltenfürsten. Die Führung beginnt um 19.30 Uhr im Foyer des Museums. Sie kostet 6,50 Euro. Anmeldungen werden unter der Telefonnummer 07 04 / 27 89 11 angenommen. Weitere Infos unter

[www.keltenmuseum.de](http://www.keltenmuseum.de)

#### Historische Zugfahrt

**STUTTGART.** Ein historischer Dampfsonderzug mit Abteilwagen aus den 30er- und 50er-Jahren fährt an diesem Samstag vom Stuttgarter Hauptbahnhof nach Meiningen. Zustiegen kann man in Ludwigsburg, Bietigheim-Bissingen und Heilbronn. In Meiningen feiert das Dampflok-Ausbesserungswerk sein 100-jähriges Jubiläum – doch auch die Altstadt ist sehenswert. Die Abfahrt in Stuttgart ist um 6.30 Uhr. Am späten Nachmittag geht es mit der Dampfisenbahn zurück nach Heilbronn und von dort aus mit der E-Lok weiter nach Stuttgart. Fahrkarten gibt es ab 59 Euro (85 Euro ab Stuttgart). Mehr Infos unter

[www.schnellzuglok.de](http://www.schnellzuglok.de)



Eine morgendliche Barfußwanderung durch eine taufrische Bergwiese, soll Wunder wirken, heißt es in Bad Wörishofen.

Foto: Allgäu Tourismus

# Barfuß durch Bergwiesen

Für eine gesteigerte Lebensqualität setzen Urlauber im Allgäu auf eine Kombination aus Aktivität und Wellness

Im Allgäu wird eine alte Naturheilkunst neu belebt: das Kneippen. Doch auch in der Küche und beim Bewegen in der Natur sorgt uraltes Wissen der Bergbauern für viel Wohlbefinden. Die Zutaten gibt es meist gratis – man muss sie nur erkennen und nutzen.

VON ANTJE SEELING

**OBERSTDORF.** Eiskaltes Wasser schwappt über die Stirn, Augen und Nase, rinnt die Wangen hinab. Jetzt bloß durch den Mund atmen. Noch zweimal kreist der Strahl in kleinen Bögen langsam im Gesicht herum. Und dann: Bin ich nicht nur putzmunter – sondern fühle mich geradewegs wie neu. „Ein Gesichtsguss ist das Schönheitsmittel schlechthin. Der Kältereiz regt die Durchblutung der Haut an und erfrischt den Geist“, erklärt Katrin Schüle vom Schüle's Gesundheitsresort & Spa in Oberstdorf. Das Haus gehört zu den derzeit 14 Gesundheit-Hotels, die ihre Kompetenz unter dem Begriff Alpenwellness vermarkten. Die 2200 Quadratmeter große Kneipp-Abteilung, einer von vier Spa-Bereichen des Hauses, wurde 2008 komplett neu gestaltet; 2013 kam das Ladies Spa dazu. Stein, Edelstahl und das puristische Ambiente wirken modern und zeitlos. Nichts erinnert an das verstaubte Image einer Kneipp-Kur, das dieser so hartnäckig anhaftet. Zu Unrecht. Was Sebastian Kneipp zum Gesundheitspapst seiner Zeit werden ließ, erscheint heute aktueller denn je. Das Naturheilverfahren wirkt ganzheitlich, lässt sich einfach in den Alltag integrieren und basiert auf fünf Säulen: Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Balance. Mehr als hundert Varianten kennt man allein mit Wasser. Nicht erst seit heute.

„Als Kinder tobten wir im Heuhaufen oder sind wir mit nackten Füßen durch den Bach gestiegen, das ist kneippen live“, so Schüle. Man muss nicht alles neu erfinden, vielleicht nur manches wieder entdecken.

Es piekst und fühlt sich an, als krabbeln tausend kleine Käfer über den Körper. Die wohlige Wärme macht müde und entspannt die Muskulatur – ein Nickerchen im Heu ist die Allzweckwaffe schlechthin, wenn der Rücken schmerzt. Oder eine Stempelmassage. „Dazu wird Bergwiesenheu in ein kleines Tuch gebunden, in Heuöl erwärmt auf etwa 50 Grad und mit leichtem Druck auf die Haut getupft“, erklärt Simone Fassbender, Masseurin im Burghotel Falkenstein. Viele Stammkunden kämen extra wegen der Heubehandlungen nach Pfronten.

**Viele wissen nicht, dass Heu essbar ist und sehr aromatisch schmeckt**

Die Kräuter stammen von Allgäuer Alpenwiesen, die höher als 1100 Meter liegen. Arnika, Flockenblume, Labkraut, Enzian – bis zu 75 verschiedene Sorten wachsen auf einem Quadratmeter, auf den Wiesen im Tal kaum mehr als eine Handvoll. Nur einmal im Jahr werden die Wiesen gemäht. Dass Heu essbar ist, beweist Christian Berwanger. In seiner Suppe schwimmt trotzdem kein trockener Halm und die Bayerische Creme vom Bergwiesenheu schmilzt zart auf der Zunge. Was bleibt, ist der ganz besondere Geschmack von Heu: kräutrig, aromatisch und doch subtil. Der Küchenchef des Berwanger Hofes in Obermaiselstein hat in den letzten Jahren seine Kunst perfektioniert. Angefangen hat alles mit Fleisch im Heuman-tel, doch dann bekam der 32-jährige Lust auf weitere Experimente. Auf zwei Arten verarbeitet er das Heu: zum einen als Aufguss ähnlich wie beim Teebeutel. „Die Aromen

sind extrem flüchtig, man muss sehr auf die Temperatur achten“, verrät Berwanger. Für Desserts oder Parfaits jedoch kommt Heudestillat zum Einsatz. Selbst einen Heuschnaps hat der kreative Koch kreiert.

So oft es geht, arbeitet Berwanger mit regionalen Zutaten und Kräutern. Ausgewogene Naturküche nannte es Kneipp. Alles in Maßen, so seine Devise. Belastung und Ausruhen sollten sich abwechseln. Nach geistiger Leistung folgt seelische Entspannung. Stress und Burnout hätten kaum Chancen, würde man den Kneippischen Rat öfter beherzigen.

Meditative Barfußwanderungen auf dem 1,6 Kilometer langen Pfad im Kurpark oder Achtsamkeitstrainings in Form von Body-scans spielen deshalb im Kneippianum in Bad Wörishofen eine wichtige Rolle. Etwa 30 Prozent der Gäste kommen zum Heilfasten, entdecken dann jedoch, wie vielfältig das Kneippen ist. Der Kneipp-Tag beginnt früh: „Zwischen vier und sechs Uhr ist unser Stoffwechsel am reizempfindlichsten. Für jemand, der vom Stress geplagt ist, bewirkt eine kalte Morgenwaschung wahre Wunder. Schaurig-schön ist das“, sagt Christiane Rapp, Leiterin des Kneippianums. Pilates, Thai Chi oder Spaziergänge stehen auf dem Programm – Gelassenheit stellt sich dann von allein ein.

Als Aktivität empfahl Pfarrer Kneipp: Holzhacken. Heute ist eher Radfahren und Wandern angesagt. Etwa 450 Kilometer lang ist die neue Radrunde um das Allgäu, die man in acht Tagesetappen bewältigen kann. Wer lieber zu Fuß unterwegs ist, findet bei der Wandertrilogie mit insgesamt 876 Kilometern garantiert eine passende Tour. Was-serläufer, Wiesengänger und Himmelsstürmer heißen die Strecken zwischen Pfronten, Bad Wörishofen und Wangen im Allgäu.

Macht nichts, wenn die Füße quallen, der nächste Bach ist im Allgäu selten weit. Und anschließend lockt ein Bett im Heu.

# Die ganze Vielfalt der Alb-Leisa

**Besser essen:** In Köhlers Krone in Dächingen kommen Produkte aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb auf den Teller

VON INGRID SACHSENMAIER

**DÄCHINGEN.** Nach Dächingen auf der Schwäbischen Alb kommen keine „Zufalls-gäste“. Alfons Köhler weiß das. Dass an einem gewöhnlichen, dazu noch verregneten Mittwochabend dennoch viele der großen Tische in der Gaststube, im Saal und einem Nebenzimmer besetzt sind, liegt eindeutig an den Kochkünsten des Hausherrn. „Mein Urgroßvater Johannes Köhler hat das Gasthaus Krone im Jahr 1890 gegründet. Um die Jahrhundertwende haben meine Großeltern Alfons und Johanna Köhler den Kronensaal gebaut und in den 1970er Jahren meine Eltern das neue Restaurant. Dieses Jahr feiern wir damit unser 40-jähriges Jubiläum“, erzählt Alfons Köhler seine Familiengeschichte und die des Gasthauses. Er und seine Frau Monika sind nun die vierte Wirts-Generation auf der Krone, sie haben das Anwesen um den Kronenhof mit seinen Appartements und das Backhaus samt Biosphärenladen erweitert. Und die fünfte Generation steht schon in den Startlöchern. Eigentlich wollte Alfons Köhler nie in die Fußstapfen seiner Eltern treten, er studierte Elektrotechnik. Zunächst. Aber dann hat es ihn halt doch in die Gaststube, vor allem aber an den Herd gezogen. Zusammen mit seiner Frau Monika hat er aus der Krone das gemacht, was sie heute ist: Ein kulinarisches Schaufenster der Region im besten Sinne des Wortes. Alfons Köhler ist überzeugter Biosphären-gastgeber und macht seit der ersten Stunde vor nunmehr fünf Jahren mit beim Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Er legt Wert auf regionale Produkte, die er auch im

eigenen Biosphärenladen verkauft. Maul-taschen, Kässpätzle, Rostbraten vom Älbler Angnusrind, Bubaspitzle und Flädlessuppe – deshalb kommen die Gäste zu Köhler. Aber seit neuestem auch wegen seiner Alblinsen-Gerichte. Zum Beispiel „gegrillte Rehleber auf marinieren Ablinsen am pikanten Blattsalatnest“. Ungewöhnlich und hervorragend. Köhler betritt damit gleich zweifach Neuland. Er grillt Wild und mariniert Linsen. Zart kommt die Leber da-

her, eine ideale Ergänzung zu den knackigen Linsen. Und der Salat, als ob er gerade gepflückt worden wäre. Preis: 7,20 Euro – in Stuttgart würde wohl der doppelt Preis verlangt werden.

„Nur eine Portion ist noch da“, sagt die Bedienung bei der Bestellung des gegrillten Koteletts vom Alblinsenschwein auf Schwenkgemüse, dazu Kartoffel-Linsen-küche, Grillspeck und Salate. Es steht ganz oben auf der Karte, als spezielle Empfehlung

des Hauses (18,20 Euro). Anfang 2013 wurde das Projekt „Alblinsenschwein“ von verschiedenen Bio-Landwirten, den Biosphären-gastgebern, der Albmetzgerei Failen-schmid und der Öko-Erzeugergemeinschaft „Alb-Leisa“ gestartet. Alblinsenschweine sind gut für die Weidehaltung geeignet und sehr robust. Sie werden mit einem gewissen Anteil an Linsen-ansputz, der bei der Sortierung der „Alb-Leisa“ anfällt, gefüttert. Die Tiere sind mit elf bis zwölf Monaten deutlich älter als die gewöhnlichen Zuchtschweine und bringen bei der Schlachtung bis zu 180 Kilogramm auf die Waage. „Nur 300 bis 400 Alblinsen-schweine gibt es im Jahr“, erzählt Alfons Köhler. Das liegt an der begrenzten Linsen-menge, die von den Landwirten der Schwä-bischen Alb zur Fütterung bereit steht.

**Die klassischen Linsen, Spätzle und Saitenwurst gibt es für 8, 20 Euro**

Köhler hat das Kotelett kross gebraten, es schmeckt eigentlich gar nicht nach Schwein und hat ein sehr kompaktes Fleisch. Kein Wunder, dass nur noch eine Portion übrig war. Dafür gibt es den Klassiker „Alb-Leisa im Trollingersößle mit Spätzle und Saiten-wurst“ noch reichlich. Es ist eine ehrliche Portion für redliche 8,20 Euro. Alfons Köhler gehört der Meistervereinigung Koch an und steht oft für die Landes-regierung am Herd, dieses Jahr auch beim Sommerfest des Bundespräsidenten auf Schloss Bellevue.

### Info

#### Köhlers Krone



Monika und Alfons Köhler Foto: Sachsenmaier

- Köhlers Krone, Drei-Kreuz -Straße 3, 89584 Ehingen-Dächingen, Telefon 0 73 95 / 331, [www.koehlers-krone.de](http://www.koehlers-krone.de)
- Öffnungszeiten: Freitag bis Mittwoch von 9 bis 22 Uhr, Do Ruhetag; warme Küche von 11.30 bis 14 und 17.30 bis 21.00 Uhr
- Jeden Mittwoch, Sonn- und Feiertag gibt es je nach Saison Kuchen, Brot und Was aus Köhlers Backhaus. Im September sind alle Erstklässler in der 1. Schulwoche Gäste von Köhlers Krone.

