

# echt haubers

N°13



# INHALT

## AUSGABE 13

### SEPTEMBER 2022

EDITORIAL 03

WILD AUF WALD 05

WELLNESS – DEINE ZEIT 10

HAUBERS HOLZHEIZWERK 13

HEUTE FRISCH: HAUBERS HEU 16

GLÜCKSMOMENTE 18

AM ENDE DER STRASSE... 20

WINTERGLÜCK 24

HAUBERS WASSER IN ZAHLEN 27

DIE TRAUMPLANERIN 28

FASTEN FOR BEGINNERS 31

SPUREN IM SCHNEE 32

STERNE-LEUCHTEN 35

[WWW.HAUBERS.DE](http://WWW.HAUBERS.DE)





## LIEBE GÄSTE

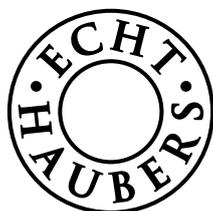
Spüren Sie ihn, den Wandel? Wir nehmen ihn mit allen Sinnen wahr. Den Wandel von warmen, trockenen Sommertagen in kühle, von Nebelschleiern begleitete; den Wandel der Laubblätter von saftigen Grüntönen in eine bunte Farbenpracht; den Wandel von lauen Abenden auf den Sonnenterassen zu kuscheligen Wolldeckenstunden vor lodernen Feuerzungen am See. Den Wandel der Natur und die Vorbereitung auf Herbst und Wintermonate. Der Spätsommer erfreut uns mit lange ersehnten Regentropfen und lies die Wiesenkräuter nochmals sprießen... sodass das Futter für die Tiere in den Ställen gesichert ist. Auch hier herrschte Wandel: die Tiere wurden von den Alpen ins Tal getrieben, um dort die Tage der kälteren Zeit verbringen zu können. Traditionell mit der schön geschmückten Kranzkuh vorweg erfreute der Oberstaufer Alpabtrieb zahlreiche Besucher. Hört und sieht man in die Wälder hinein, erfreuen sich die Tannen, Fichten, Erlen, Eschen, Lärchen und viele weitere hier heimische Baumarten an den vergangenen Regentagen. Sie sammeln mithilfe ihrer Wurzeln und tränken sich bis in die letzte Tannenspitze. Wie stark die Kraft des Waldes, obgleich so ruhig und unberührt, uns Menschen doch zur Ruhe bringt. Zur Ruhe und zum Nachdenken. Zum Verweilen und Entspannen. Wir nutzen den Wald für die Seele. Und gleichzeitig als wärmende Quelle und nachwachsenden Rohstoff. Er unterstützt und nährt uns.

Auch wir erlebten in diesem Frühjahr einen Wandel mit der Fertigstellung von Haubers „Hacki“. Als Nachbar des Bauernhofes rund 200m fernab des Gutshofes versorgt uns das Hackschnitzelheizwerk seit 20. April mit Wärme. Dankbar für einen zügigen Baufortschritt und die überraschend schnelle

Lieferung der rund 1000m<sup>2</sup> Photovoltaikplatten für Hackis einhäufiges, gen Süden gerichtetes Dach, blicken wir täglich auf die digitalen Aufzeichnungen der neu entstandenen Wärme- und Energieversorgung. Bereits drei große Teile Ihres Naturresorts werden mit Hackschnitzeln aus direkter Umgebung gewärmt: der Gutshof, das Haus am See sowie die neu entstandenen Schwimmbäder. Schon bald werden wir den Bauernhof sowie unser Landhaus an die Leitungen anschließen und sehen zugleich der Entnahme des Brennstoffes aus den eigenen rund 17 Hektar Wald entgegen. Klaus freut sich, sein Herzensprojekt nach rund 15 Jahren langer Überlegungen und Detailplanungen nun im täglichen Tun erleben zu dürfen.

Auch unsere Hauberianer freuen sich auf die Wintermonate im Naturresort. Ein ganz besonderer Tag steht bei ihnen Anfang Dezember im Kalender: die Weihnachtsfeier. Gemeinsam speisen, Geschichten austauschen und lachen. Nach zwei Jahren „digitaler Zusammenkünfte“ werden wir an diesem Tag Anekdoten der vergangenen Zeit vortragen, Jubilare verkünden und der Zukunftsmusik von Haubers Naturresort lauschen... wir freuen uns, gemeinsam mit unseren rund 90 Mitarbeitern verweilen zu dürfen. Sie sind es, die nicht nur die kühlen Tage, sondern jeden einzelnen im Urlaubsjahr besonders machen. Tag für Tag bringen sie Ideen ein und begegnen unseren Gästen hochmotiviert mit einem freundlichen Lächeln im Gesicht. Zeit, auf dieses Engagement gemeinsam anzustoßen.

Herzlichst grüßt Sie Familie Klaus Hauber mit  
Tanja, Eva und Tobias







# WILD- AUF WALD

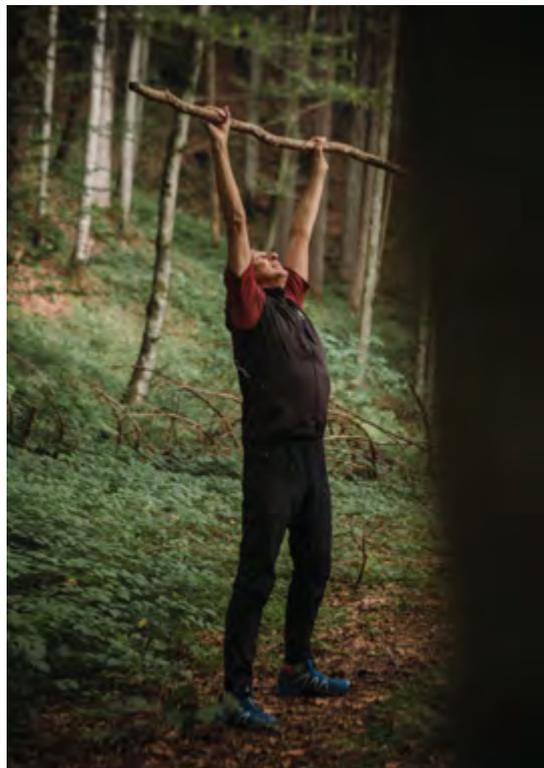
Haubers Wald kann einfach alles: Er wärmt das Herz und kühlt den Kopf. Er beruhigt das Gemüt und weckt die Sinne. Er produziert starke Stämme fürs Hackschnitzel-Heizwerk und kleine Bäumchen für die Zukunft. Hier wächst sie und gedeiht: die ganze Kraft des Waldes. Der Einstieg in die friedliche Ruhe gelingt am besten über den exklusiven „Klimapfad“. Der Weg führt erst sanft, dann etwas steiler bergauf, über Stufen, auf schmalen Pfaden, um alte Stämme herum, entlang am steinigen Bergbach. Umgeben von saftigem Grün und duftendem Harz geht das Krafttanken wie von selbst.



Noch intensiver wird's in der Waldwoche. Im Herbst lenkt ein spezielles Programm die Aufmerksamkeit genau da hin, wo der Wald am besten erdet. Raus aus dem Alltag und rauf mit dem Puls: Norbert Gürtler setzt in der Waldwoche beim Waldworkout auf Muskelkraft und Koordination und schafft mit leichten Fitnessübungen direkten Kontakt zum Holz. „Das schüttet Glückshormone aus“, sagt der Exper-

te, der das Gefühl von kühler Waldluft auf verschwitzter Haut bestens kennt. Die gute Nachricht: Das tut nicht nur wegen des Dufts von Holz und feuchter Erde gut, sondern ist auch noch gesund. Sogenannte Monoterpene und andere flüchtige Pflanzenstoffe wirken sich positiv auf Blutdruck, Kreislauf und Psyche aus. Deshalb gibt es das „Waldbaden“ in Japan sogar auf Rezept.

# WALD WORK OUT



DIE WALDWOCH  
FINDET DIESES JAHR  
VOM 9. BIS 14. OKTO  
BER STATT. INKLUSIVE  
HAUBERPENSION  
UND TÄGLICHEN  
WALDERLEBNISSEN,  
AB 1035 EURO PRO  
PERSON.

A middle-aged man with short, graying hair is smiling slightly. He is wearing a dark, zip-up vest over a maroon t-shirt. The vest has a white logo on the left chest that consists of a stylized figure and the letters 'cdc'. He is holding two thick, natural wooden sticks, one in each hand. The background is a soft-focus forest with many thin tree trunks and green foliage.

NORBERT GÜRTLER  
SETZT IN DER WALDWOCHE  
BEIM WALDWORKOUT AUF  
MUSKELKRAFT UND KOORDINATION  
UND SCHAFFT MIT LEICHTEN  
FITNESSÜBUNGEN DIREKTEN  
KONTAKT ZUM HOLZ.



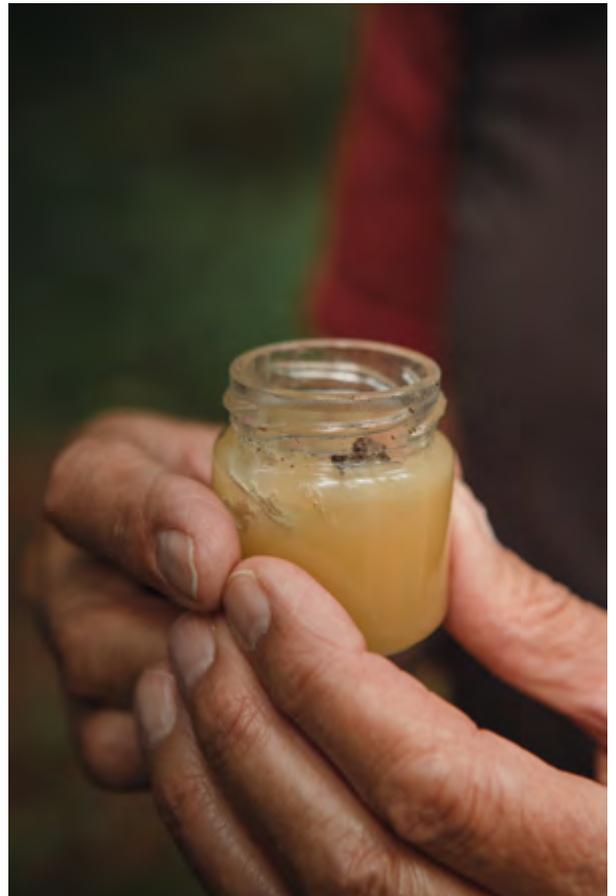


Haubers Waldwoche unterstützt den Effekt mit sonoren Klangschalen und der alten Tradition des Räucherns. Egal ob straffes Workout oder tiefe Entspannung: Die mystische Natur in Haubers Wald ist am schönsten bei Sonnenuntergang. Wenn kleine Fliegen ohne einen bestimmten Plan im goldenen Licht auf und ab tanzen. Gut zu beobachten ist das in den Waldhängematten, die unter einem Dach aus zappelnden Blättern mit lichten Lücken selbst Hektiker zur Ruhe bringen. Wer sich mehr Nervenkitzel wünscht, der zieht entspannt die Schuhe aus. Auf stufeligen Waldpfaden ist der Geist sofort hellwach. Noch frischer wird's im Kneipp-Becken. Wo eisiges Bergwasser den Körper für ein außergewöhnliches, kulinarisches Erlebnis in Schwung bringt: die süße Waldbrötzeit. Was lecker klingt, das schmeckt auch so. Denn hier kommt Haubers Honig aufs Butterbrot. Wer möchte, kann die üppigen Erlebnisse noch mit Sinn würzen: Sonntags gehen Haubers Gäste im Wald eine Portion Bäumchen pflanzen. Bei der Technik des „Verziehens“ werden kleine Bäume an ungünstigen Plätzen ausgegraben und an günstigen wieder in die Erde gesetzt. So entstehen über die Jahre mächtige Stämme, die nicht nur herrlich anzuschauen sind, sondern auch Haubers Hackschnitzel-Heizwerk speisen. Für wohlige Wärme im Spa – nach so viel Wellness in der Natur...



VOR LANGER, LANGER ZEIT WAR DAS LAND MIT ENDLOSEN WÄLDERN BEDECKT, DIE WEITER WAREN, ALS DAS AUGER REICHTE. DIE BÄUME RAUNTEN UND SANGEN URALTE BAUMLIEDER, UND IHRE HÜTER WAREN DIE BAUMHIRTEN. SIE GLICHEN AN GESTALT DEN BÄUMEN, DOCH BESASSEN SIE TIEFE SEELEN UND STARKEN VERSTAND. MIT SICHEM, LANGSAMEM SCHRITT DURCHSTREIFEN SIE DIE WÄLDER, HÜTETEN, SCHÜTZTEN UND LEHRTEN DIE BÄUME. ES WAREN IHRER NUR WENIGE, DENN ES BEDURFTE NICHT VIELER. ES HERRSCHTE HARMONIE IM WALD, EIN GEBEN UND NEHMEN, AUCH EINMAL STREIT UND KAMPF. DOCH EINES FÜGTE SICH ZUM ANDEREN, UND DER WALD, DIE BÄUME, PILZE, TIERE ... SIE WAREN EINS, AUCH WENN SIE IN BEWEGUNG WAREN...

Auszug aus dem Waldmärchen „Die Baumhirten und die Sterne“







DEINE ZEIT IN  
HAUBERS POOLS & SPA  
3 NÄCHTE IM THEMENZIMMER  
INKL. HAUBERPENSION  
AB 585 EURO  
PRO PERSON.



# HAUBERS HOLZ-HEIZWERK

HAUBERS NATURRESORT INVESTIERT IN DIE ZUKUNFT



Von außen hört man nichts. Innen brummt es leise. Hinter einem kleinen Guckloch lodert ein Feuer mit einer großen Aufgabe: Es ersetzt rund 143 000 Liter Heizöl pro Jahr in Haubers Naturresort und liefert 100 Prozent CO<sub>2</sub>-neutrale Wärme.

„Jetzt ist genau die richtige Zeit für dieses Werk“, sagt Klaus Hauber, der das größte private Holz-Heizkraftwerk der Region nach 14 Jahren Planung und einer Investition von 3,6 Millionen Euro im April auf den Weg gebracht hat. Die stö-

rungsfreie und robuste Anlage mit zwei 800 Kilowatt-Öfen produziert mit Waldhackgut aus der Region Energie für Haubers Naturresort. „Eine Ideallösung – mit der auch die kommende Generation mehr als einverstanden ist.“ Die sechs Meter hohen Speicher-Tanks fassen zweimal 30 000 Liter heißes Wasser mit einer Temperatur von 95 Grad. Rohre zum „Gutshof“ machen die Infrastruktur des Hotels wohliger warm: Zimmer, Pools, Restaurants, Gänge, Wellness, Wasser, Büros.

1.000.000  
WATT/TAG



Das „Hacki“, wie Familie Hauber sagt, soll das Naturresort in Zukunft energetisch autark machen. Es ist Teil eines Konzepts, zu dem auch die neue Photovoltaikanlage gehört. Rund 1000 Quadratmeter Solarzellen der 170-KW-Peak-Anlage auf dem Dach des Heizwerks sorgen an sonnigen Tagen für 1 Megawatt Strom. Zwei Anlagen, die schützen sollen, was Gästen Freude bringt. „Schon unsere Großeltern wussten, dass die Natur ein hohes Gut ist, das beste Erholung bietet“, sagt Eva Hauber, die wie ihre Geschwister Tanja und Tobias großen Wert auf einen sinnvollen Umgang mit Ressourcen legt – aus Tradition.



Heute frisch:

# HAUBERS HEU

Heu im Essen. Schmeckt das denn? „Sie kauen da ja nicht drauf herum“, sagt Küchenchef Tobias Boneberg lachend. „Wir nutzen nur das Aroma.“ Und das bringt der kreative Allgäuer auf ungewöhnlichen Wegen auf die Teller. Für die Suppe und die Hauptspeise lässt er das Heu zu einem Fond ziehen, der die würzige Basis bildet. Einzige Zutat im köchelnden Wasser: Haubers Bergheu. „Was sonst“, sagt Tobias lächelnd, der weiß, wie schwierig es ist, Heu zu bekommen, das exzellent genug für die Verarbeitung in einer guten Küche ist. Neben der perfekten Ernte, der richtigen Lagerung und den passenden Kräutern ist auch der Standort entscheidend, wenn das würzige Aroma die Gerichte schmücken soll. Klaus Haubers Heu sei dafür ideal: „Da ist ordentlich Geschmack drin“, bringt Tobias die Würze auf den Punkt. Schuld daran sind 36 Kräuter und Wildblumen, die an den sonnigen Hängen hinter Haubers Naturresort wachsen. Was im Sommer Bienen und Schmetterlingen schmeckt, erfreut nach der behutsamen Ernte den Gaumen der Gäste im Menü: zum Beispiel in Haubers Heusüppchen mit Gewürzschaum und einem Hauch von Muskatnuss. Als Sud im Wasserbad beduften die Stängel und Blüten im Backofen zartes Rinder- und Kalbsfleisch. „Das nimmt das Aroma beim schonenden Garen besonders gut an.“ Als Aperitif vorweg kombiniert die Küche die selbst gemachte Heulimo mit frischer Zitrone und Rosmarin. Und zum Nachtisch? „Da hatten wir bisher mit Heupralinen experimentiert.“ Jetzt tüfteln Tobias und sein Team an einer neuen Kombination. Solange überlässt er den süßen Abschluss den Tannenspitzchen aus Haubers Wald. Eingelegt in Zucker, püriert und eingefroren als Sorbet. Ein Traum. Übrigens auch für den Koch: „Es macht uns wahnsinnig Spaß, Zutaten zu verarbeiten, die direkt im Naturresort wachsen.“

Vor allem, wenn dabei Ungewöhnliches entsteht...





„ES MACHT UNS  
WAHNSINNIC  
SPASS, ZUTATEN  
ZU VERARBEITEN,  
DIE DIREKT IM  
NATURRESORT  
WACHSEN.“

Küchenchef Tobias Boneberg



# SON NEN AUF GANG

Stehen, staunen, genießen: Wenn die Sonne aufsteigt, beginnt ein zauberhaftes Spiel aus Farben. Gerade im Herbst zur „Obheiterstimmung“ ist dieses Erlebnis ein besonders intensives. Eva Hauber kennt die schönsten Plätze, um dieses Spektakel bei ihren geführten Wanderungen zum Sonnenaufgang erleben zu können.



Bei Ihrer Ankunft erhalten Sie an unserer Rezeption die Oberstaufen PLUS GOLF-Card mit folgenden Inklusivleistungen: Berg- & Talfahrt mit einem der 3 Toppartnern Hochgrat, Hündle, Thalkirchdorf (pro Tag ist ein Toppartner kostenlos); Gratis Greenfee pro Person und Nacht auf fünf umliegenden Golfplätzen; Wintersaison: gratis Skipass in den drei Skigebieten und der Hochgratbahn. Sowie viele weitere Attraktionen: Freier Eintritt in das Erlebnisbad Aquaria, kostenfreie Nutzung eines E-Bikes (1x pro 5 Nächte Aufenthalt), freier Eintritt für Klettergarten, Minigolfplatz, Museen und geführte Wanderungen.

## AM ENDE DER STRASSE STEHT EIN HAUS AM SEE

*Erst raschelt das Schilf. Dann glitzert das Wasser. Dahinter steht das „Haus am See“. Was ist das für ein Ort, der alle Gäste bezaubert? Journalistin Stefanie Böck bei einem Haus-Besuch. „Vitalbüffet“ klingt verlockend. Fit durch Essen. Das könnte eine Kombination sein, die meinen Talenten durchaus entspricht. Dabei hält das „Haus am See“ noch viel mehr bereit, was Körper, Geist und Gemüt erfrischt. Vorausgesetzt man schafft es an der Lounge mit den stilvollen Tischen und den liebevoll bestückten Weck-Gläschen mit frischen Gemüseticks vorbei. Ein Vorgeschmack auf die zauberhafte Welt der Entspannung, die direkt dahinter beginnt. Zum Start steuere ich die Sauna „Bergfeuer“ an. Die Kernidee des „Haus am See“: eine klassische finnische Sauna mit direktem Zugang zu einem Naturgewässer.*



„Ganz ursprünglich“, sagt Klaus Hauber, der das ungewöhnliche Gebäude mit dem großen Badesee mit seiner Familie 2014 geplant und gebaut hat. 90 Grad, riesige Panoramasscheiben, direkt davor das Wasser. Wer hier schwitzt, blickt über kleine Wellen und wiegendes Schilf mitten ins Herz der Allgäuer Bergwelt. Auf den kantigen Hochgrat. Auf gemähte Wiesen am Hang. Auf einen Hügel mit einem uralten Stadel, der abends einen Schatten wirft.



Raus aus der wohligen Hitze, kurz duschen (ganz wichtig für den See) und dann rein in das Naturgewässer. Nach ein paar Zügen zeigt der Rückweg zur Steintreppe den Weg zu meinem neuen Lieblingsplatz: die Terrasse direkt am Wasser. Unter dem Vordach mit den dunklen Balken stehen gemütliche Liegen. Dazwischen lodert ein Feuer. Heimeliger geht es nicht. Mit dem flauschigen Bademantel auf der Haut kehrt Ruhe ein im Kopf. Das kurze Rauschen der Freiluftdusche weckt mich sanft aus meinen Tagträumen und lenkt meinen Blick auf die vier kleinen Stege, die zwischen mannshohen Halmen ein kleines Stück ins Wasser ragen. Vier Strandkörbe bereiten Gästen darin ein Gefühl der Geborgenheit. Rechts um die Ecke, an der Terrasse Richtung Westen, baumeln Körbe mit großen Kissen von der Decke. An den kleinen quadratischen Tischen sitzen zwei Frauen und trinken Tee. Gute Idee. Vorbei an den Liegen auf der Wiese (die in Richtung Golfplatz zeigen) und dem exzellent ausgestatteten Fitnessraum (natürlich mit großen Panoramascheiben) steuere ich (tapfer am Vitalbüffet vorbei) zur Getränke-Ecke. Nach dem Kräutertee bin ich unentschlossen: das Dampfbad „See-Nebel“ oder das Infrarot für die Muskeln am Rücken?



Ich entscheide mich am Ende für eine Portion duftende Holzschnipsel in der „Kräuterstube“. Die Aromen in der 60 Grad warmen Sauna streicheln über Nase, Kopf und Haut ganz behutsam alle Sinne. Aufatmen. Ausatmen. Entspannen. Und dann ab ins Wasserbett. In der „Meerau“, einem Ruheraum mit leuchtender Blätterwalddecke, schaukelt ein warmer, wabbeliger Untergrund friedliche Stille in den Tanz meiner Gedanken. Beim Aufwachen fällt mir direkt das Vitalbüffet wieder ein. „Cappuccino und Kuchen?“ Ich zögere. „Oder lieber Curry-Suppe und Vital-Getränk?“, fragt mich die strahlende Frau mit dem Schild „Antonia“ am T-Shirt. Ich entscheide mich für Kaffee mit Milch und Haubers Knuspermüsli. Mit frischem Jogurt und halben Walnüssen. Später dann die Suppe. Und dazu knusperig-frisches Brot mit Karotten- und Paprika-Schnitzen. Und Smoothie natürlich. Mit meinem ganz vital gefüllten Magen steuere ich zu Frieden Lieblingsplatz Nummer drei an: die Liegen im Ruheraum „Hochgrat“. Auf zwei Ebenen schaut man hier über eine gepflegte Holz-Terrasse aufs Schilf am Ufer des Sees. Mit der Abendsonne zieht die herbstliche Frische durch die Stängel. Ich sitze im Warmen. Mit einem Buch. Tiefe Zufriedenheit macht sich breit. Und liefert das finale Resümee meines Besuchs: Im „Haus am See“ ist ganz viel Platz zum Träumen und Raum für maximale Entspannung. . .



# Winterglück

Flocken fallen lautlos auf die Erde. Der Schnee schafft eine dumpfe Stille. Die Wangen kribbeln in der Kälte. Bis die Kristalle auf der Haut zerschmelzen. Lustig, dieses Gefühl; dieser Kältereiz im Gesicht... während Oma Bärbels rote Wollmütze die Kopfhaut wärmt. „Bei uns ist der Winter ein sehr eindrückliches Erlebnis“, sagt Eva Hauber, die auf diesem Foto mit Stöcken den Kapf runter stapft. Die Lungen voll mit kühler Winterluft. Ein echter Wohlfühlmoment. „Natürlich wünschen wir uns immer haufenweise Schnee für unsere Gäste.“ Aber auch ohne sei es

schön: Wenn die gefrorenen Blätter unter den Wanderschuhen knirschen und die frostigen Wiesen am Hang glitzern. Ob es schneit oder nicht, können Haubers auch nicht sagen. Aber dafür können sie eins versprechen: „Im Winter entstehen bei uns im Naturresort immer ganz besondere Momente des Glücks.“ Im Sonnenuntergang auf dem Gipfel, vor heißer Cremesuppe am Schwalbennest, am Funkenfeuer am Haus am See. „Das schafft Bilder im Kopf. Die bleiben für die Ewigkeit.“ Genau so, wie der Moment auf dem Foto – das Evas Mutter Sigrid aufgenommen hat.





\*NATURBADESEE | SPORTPOOL ~25 °C | RELAXPOOL ~32 °C

26

*echt  
haubers*



22 M<sup>2</sup>

VERFÜGBARE  
WASSEROBERFLÄCHE  
PRO GAST BEI 130  
GÄSTEN UND ALLEN  
OBERFLÄCHEN\*

| INDOORPOOL LANDHAUS ~29 °C | INDOORPOOL GUTSHOF ~29 °C

# DIE TRAUM- PLANERIN

Von Stress keine Spur. Im Gegenteil. Wenn Kathrin Huber bei Haubers ans Telefon geht, klingt das wie Urlaub – ganz entspannt. „Manchmal bin ich selbst überrascht, wie dankbar die Gäste sind, dass wir uns Zeit nehmen, um genau nachzufragen, was sie exakt brauchen“, sagt die 29-jährige Rezeptions- und Reservierungs-Leiterin mit dem auffällig herzlichen Lachen. In ihren Händen laufen alle Fäden zusammen: Sie macht die Pläne für zehn Rezeptions-Mitarbeiter, wertet Zahlen aus fürs Marketing und lädt zu Teamsitzungen ein. Am Front Office checkt sie Gäste ein und aus oder sucht nach passenden Wanderrouten. Im Büro liegt Kathrins Fokus auf dem Belegungsplan der Zimmer. Und auf den Gästen natürlich. Sobald das Telefon klingelt, sucht die Allgäuerin blitzschnell nach dem passenden Wunsch-Zimmer. Egal ob Suite oder Einzelzimmer, ob Bergwald oder Bergheu: Kathrin findet fast immer die perfekte Raum-Gast-Kombination. „Ich telefoniere total gern“, sagt die Allgäuerin, bei der es nie öfter als zweimal klingelt. „Im Gespräch kann ich herausfinden, was die Gäste genau möchten. Was könnte schon bei der Anreise helfen? Was muss der Gast hier erleben? Was macht den Urlaub am Ende perfekt?“ Hinter jedem Kontakt steckt ein ganz einfaches Prinzip: „Wir hören genau hin. Wir freuen uns, wenn Gäste erzählen, was ihnen im Urlaub am Herzen liegt.“ Wer ihr zuhört, hat den Eindruck, es würden Freunde zu Besuch kommen. Mit ihrem guten Gespür für Anliegen ist Kathrin bei Haubers genau richtig. Seit über zehn Jahren (mit Unterbrechungen für Auslandsaufenthalte) begeistert sie Menschen für das Naturresort. „Lage, Mitarbeiter, Zimmer, Pool... hier ist es einfach traumhaft. Das kann man guten Gewissens empfehlen.“



## UND SELBST?

KATHRIN WÜRDEN FÜR SICH BEI HAUBERS FÜNF TAGE IM NOVEMBER ODER DEZEMBER BUCHEN. ANREISE AM SONNTAG, ABREISE AM FREITAG. „DA IST ES HERRLICH RUHIG IM ALLGÄU UND MAN HAT DIE WANDERWEGE FÜR SICH.“ IHRE LIEBLINGSPLÄTZE: DIE HÄNGEKÖRBE AM SCHWALBENNEST UND DIE POOLS. IHR LIEBLINGSZIMMER: DAS „HOCHSPITZ“ IM GUTSHOF ODER DAS „BERGWALD GIEBEL SÜD“ IM LANDHAUS.

# Kathrin

Kathrin Huber, Rezeptionsleiterin in Haubers Naturresort

A woman wearing a white hooded robe and a grey beanie is smiling and looking upwards. She is holding a glass of coffee with both hands. The background is a snowy forest with bare trees.

# ACHTUNG SUCHT GEFAHR\*

\*BEIM FASTEN SCHÜTTET DER  
KÖRPER JEDE MENGE BOTEN-  
STOFFE AUS, DIE DIE STIM-  
MUNG POSITIV STIMULIEREN:  
ENDORPHINE, DOPAMIN UND  
SEROTONIN.

# FASTEN *for beginners*

Sie finden, Verzicht im Urlaub geht gar nicht? Hier kommt die Überraschung: Wahrscheinlich sind Sie perfekt fürs Fasten. „Die, die es sich am wenigsten vorstellen können, haben die besten Chancen, es ganz locker durchzuhalten“, sagt Fastenbegleiterin Christiane, die jedes Jahr über 50 Prozent Fastenneulinge betreut. Wovon übrigens kaum einer aufgibt. Sie fragen sich, warum Sie sich mit so etwas quälen sollen? Die Liste der Antworten ist lang. Die wichtigste zuerst: Fasten ist gesund. „Es reinigt die Zellen, trainiert den Stoffwechsel und der Körper schüttet dabei Glückshormone aus.“ Experten sagen, dass jeder Mensch es mindestens einmal im Leben ausprobieren sollte. „Weil es bei vielen Beschwerden hilft.“ Ganz hartnäckigen Zweiflern und wenig Motivierten empfiehlt Christiane das Heilfasten (nur Gemüsebrühe, Tee und Säfte) oder die Schrothkur (600 bis 800 Kalorien am Tag). Dauer: eine

Woche. „Am besten im Urlaub. Weit weg vom eigenen Kühlschrank. Mitten in einer schönen Umgebung.“

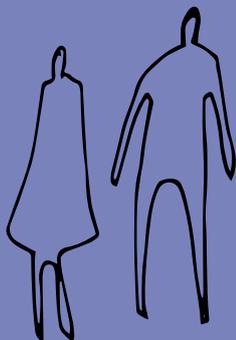
Wer selbst mit idealen Voraussetzungen nach ein paar Tagen die Lust verliert, sucht am besten zügig das Gespräch: „Wir sind jeden Tag da und über die Rezeption zu erreichen.“ Haubers Fastenbegleiterinnen analysieren die Situation und haben fast immer die passende Lösung zur Hand. Ihr Lieblingstipp im Notfall: frische Luft und Bewegung. „Nach einem Spaziergang ist die Lust auf etwas zu essen meist schon wieder verflogen“, sagt Christiane, die niemals Druck ausübt. „Wer feststellt, dass Fasten doch nichts für ihn ist, darf bei uns einfach aufhören.“ Oder wechselt in eine neue Strategie: „Manchmal merken Heilfaster nach ein paar Tagen, dass sie doch etwas zum Beißen brauchen. Dann stellen wir die Fastenkur einfach gemeinsam auf Schrothkur oder Intervallfasten um.“



DEIN VERZICHT  
7 TAGE HEILFASTEN  
INKLUSIVE  
ANWENDUNGEN  
AB 1766 EURO  
PRO PERSON



CHRISTIANE HAIBEL  
FASTENEXPERTIN  
FASTENHOTLINE  
DIENSTAGS  
19:00-20:00 UHR  
+49 (0) 8386 9330612



## FASTENKONZEPTE

INTER  
VALL  
FASTEN  
16:8

FASTEN  
NACH  
JOHANN  
SCHROTH

HEIL  
FASTEN  
N. BUCH  
INGER

[WWW.HAUBERS-FASTEN.DE](http://WWW.HAUBERS-FASTEN.DE)

31

*echt  
haubers*



## WINTERWEG

DURCH DIE STILLE STAPFEN.  
DEN SCHNEE GENIEßEN.  
DIE RUHE SPÜREN. IN HAUBERS  
NATURRESORT BEGINNT DER  
WINTER DIREKT HINTER DEM  
HAUS. UND ZWAR IN SEINER  
SCHÖNSTEN FORM: UNBERÜHRT,  
WIE IN EINER WINTERLICHEN  
SACKGASSE. DIE ABGESCHIEDENEN  
WIESEN DER MEERAU BERÜHREN  
MIT IHREN SANFTEN HÜGELN  
UNTER DER GLITZERNDEN  
SCHNEEDECKE IN DER  
WINTERSONNE  
ALLE SINNE..

32

*echt  
haubers*







# STERNE-LEUCHTEN

VOM 27. NOVEMBER BIS 06. JANUAR  
TÄGLICH VON 19:00 BIS 21:00 UHR  
IN HAUBERS NATURRESORT

35

*echt  
haubers*



# HAUBERS

NATURRESORT

★★★★S

Meerau 34 · 87534 Oberstaufen  
Tel. +49 8386 93305 · [www.haubers.de](http://www.haubers.de)

