

echt haubers

NOCH GENIESSEN WIR DEN GOLDENEN,
NEBELFREIEN HERBST IN VOLLEN ZÜGEN.
ABER DIE SEHNSUCHT NACH DER
ROMANTISCHEN JAHRESZEIT WIRD
VON TAG ZU TAG GRÖßER.

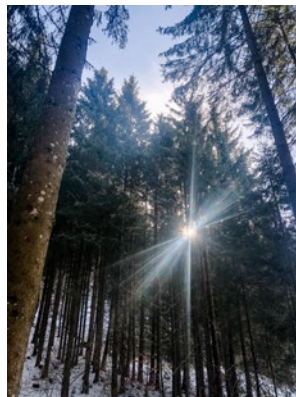
N°06

INHALT

AUSGABE 06

OKTOBER 2018

EDITORIAL	03
NEU: HOCHSPITZ ²	04
DAS STILLE ÖRTCHEN	06
KULINARIK AM BERG	08
NEU: BERGHEU-LODGE	10
UNSER TOBI	12
WINTER-WALDBAD	14
PFLANZE EINEN BAUM	16
SCHROTH-FASTEN TEIL 1	18
ALPENPRACHT	22
INTERVALLFASTEN 16:8	24
WELLNESSZEIT	26
BESONDERE MOMENTE	28
APFELKÜCHLE-REZEPT	30



EDITORIAL



Liebe Gäste und Freunde unseres Hauses. Besser geht's nimmer, das muss man einfach sagen. Es ist das Resümee der letzten Wochen und Monate. Ein herrliches Frühjahr, gefolgt von einem nicht enden wollenden sonnenreichen Sommer. Beste Bedingungen und ein Paradies für unsere erholungshungrigen Gäste, egal ob sie zum Golfen, zum Fasten, oder einfach zum Nichtstun bei uns sind. „Vergelt's Gott“ sagen wir den vielen Gästen, die ihre „wertvollste Zeit des Jahres“ bei uns verbrachten. Durch sie ist es möglich geworden, viel Neues und Schönes zu schaffen – Einzigartigkeiten, die ihren Urlaub zum unvergesslichen Erlebnis machen. Seit Juni sind im Gutshof aus allen Studios Themenzimmer und Themen-Suiten geworden, ausgestattet mit edlen Materialien, den Schramm-Boxspringbetten, iPads, Sonos-Soundanlagen und Bädern im neuen Design. Fast zeitgleich ist auch die Außenanlage am Schwalbennest mit den gewärmten Sitznischen und den Feuerschalen fertig geworden. Auf 950 Höhenmetern gelegen, mit Panoramaaussicht auf Oberstaufen und die Berge, ist das Schwalbennest jetzt eine Ganzjahres-Location für unsere Hauber-Events wie das „Bergfrühstück“ und „Kulinarik am Berg“. „Kulinarik am Berg“ ist ein Abendessen mit typisch regionalen Speisen, auch Süßspeisen, die wir nach alter Tradition zubereiten und am Aussichtsplattform servieren. Der Klang der Alphornbläser begleitet den stimmungsvollen Abend. Neu ist „Kultur am Berg“. Erstmals findet hier vor atemberaubender Kulisse ein Konzert statt: Der Violinist, Komponist und Dirigent Martin Panteleev und seine Ehefrau Lida Panteleev am Klavier sind bei Haubers zu Gast. Die musikalischen Klänge führen, die Kulinarik folgt. Die geplanten Termine sind vom 21. bis 28.10. und vom 11. bis 18.11. im Rahmen der diesjährigen Stammgastwochen. Reservieren Sie noch heute Ihr Lieblings-Themenzimmer und lauschen Sie

den Klängen, die Sehnsucht nach Wiederholung wecken. Intervallfasten ist ein neues Gesundheits- und Wellnessangebot bei Haubers. Wir starten am 4. November 2018 und es ist Ihre Entscheidung zu einer Lebensstiländerung, nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag. Sie bestimmen selbst, wann Sie Ihre Mahlzeiten einnehmen und wann Sie fasten (16:8-Methode). Susanne, unsere Heilpraktikerin, begleitet Sie während der Zeit des Intervallfastens und stimmt Ihre persönlichen Ziele mit unseren Angeboten ab. Bereits 38 Babytannen fanden in Haubers Meerauwald ein neues Zuhause und einen Paten. Im Rahmen des neuen Angebotes „Waldbaden“ mit Waldmeditation und Work-out im Wald wurden kleine Fichtenbäumchen umgesetzt. Unsere Gäste selbst hoben mit einem Spaten das Pflanzloch im Wald aus, betteten die kleine Fichte neu und gaben ihr einen Namen und mehr Platz zum Aufwuchs. Ein absolutes Highlight ist der 2500 qm große Natursee am Gutshof. Ein Natursee zum Schwimmen, zum Relaxen oder für eine Abkühlung nach der Sauna und ein Hochgenuss für alle Naturliebhaber. Die 2500 Seepflanzen um den See bilden einen Schilfgürtel mit kuscheligen Ruhenischen und sorgen für die hohe Wassergüte. Eingebettet in den großen Resortgarten sieht der große Natursee aus, als wäre er schon immer da gewesen. In Haubers Magazin No. 6 nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch Haubers Naturresort und präsentieren Ihnen das neue Herbst- und Winterprogramm. Lassen Sie sich inspirieren und rufen Sie uns an, wenn Sie eine Auszeit benötigen.

Herbstliche Grüße von allen Hauberianern

Sigrid und Klaus Hauber

HOCH² SPITZ

NEUE
SUITE

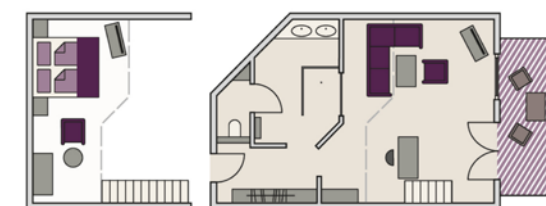
Natur pur

Klimapfad
Jugetbach
Waldkindergarten
Schaukelbank
Waldluft
Schwalbennest
Waldhängematten
Waldtreppe
Bergquelle
Kräuterwiese
Heustadel

HOCH SPITZ



Wohnen auf zwei Etagen
Schlafbereich auf der Galerie
mit Boxspringbetten von Schramm
Panorama-Badezimmer
iPad und Sonos-Sound-Anlage
Südbalkon mit Blick auf die Alpen



DIE ENTSCHEIDUNG FÜR
EIN THEMENZIMMER
FÄLLT SCHWER –
WIR LIEBEN SIE ALLE...

5
echt
haubers



DAS STILLE ÖRTCHEN

Unser neues WC-Häuschen
am Schwalbennest befindet
sich mitten im Wald.
Die Ausstattung ist exklusiv...



MITTE IM WALD. DA
FING ICH AN, ALL-
GEMACH DIE REDEN
DES WALDES ZU HÖREN,
UND ICH HORCHTE IHNEN,
DER SINN WARD MIR AUF-
GETAN, SEINE ANZEICHEN
ZU VERSTEHEN, UND DAS
WAR LAUTER PRACHTVOLLES
UND GEHEIMNISREICHES
UND LIEBEVOLLES VON DEM
GROSSEN GÄRTNER, VON
DEM ES MIR OFT WAR, ALS
MÜSSE ICH IHN JETZT IR-
GENDWO ZWISCHEN DEN
BÄUMEN WANDELN SEHEN.



KULINARIK AM BERG

Unser Event „**Kulinarik am Berg**“ ist für die Gäste immer etwas Besonderes. Um dieses kulinarische Naturerlebnis noch exklusiver zu gestalten, haben wir uns für den Aus- und Umbau der Location entschieden. Am höchsten Punkt des Waldareals findet sich nun das neue, von Ästen umgarnte Servicegebäude und sogar die neuen Sitzgarnituren sind beheizbar... Genießen Sie bei traumhaftem Ausblick leckere Speisen nach Allgäuer Tradition und lauschen den Klängen der Alphornbläser... Ein Erlebnis für alle Sinne.

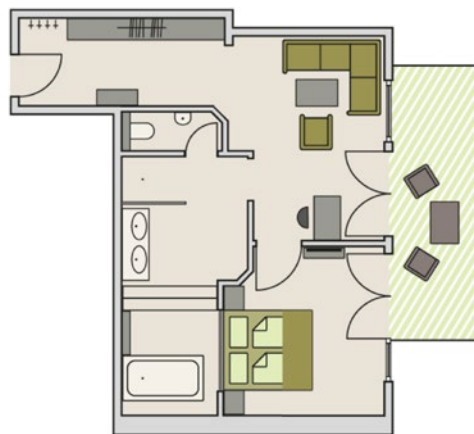




NEUE
SUITE

BERGHEU LODGE

UNSERE NEUE THEMEN-SUITE



Ganz oben, über allem: Einsichten in moderne alpenländische Innenarchitektur und Aussichten, die glücklich machen. Schwarzer Granit im Bad, altes Stadelholz an der Decke. Hochwertig umsetzen bedeutet oft tiefgreifende Veränderung. Alles neu und durchdacht. Hereinspaziert.

10
echt
haubers



ICH GENIESSE EIN AROMATISCHES BAD IN DER WANNE – DER BLICK ÖFFNET SICH NACH DRAUSSEN IN DIE NATUR – AUF DER SONOS-SOUND-ANLAGE LAUSCHE ICH MEINER PLAYLIST.



Alle unsere Themenzimmer sind mit iPad und Sonos-Sound-Anlage ausgestattet – was für ein Klangerlebnis...



UNSER BARFÜSSLER TOBI HAUBER

Am 09. November 2001 kam Tobias als Nachzügler zur Welt. Die damals sieben und neun Jahre alten Schwestern Tanja und Eva freuten sich riesig, ein Brüderchen zu bekommen. Tobi war bereits bei seiner Geburt sehr groß und wuchs in seinen Kinderjahren rasant. Bis heute wundern sich viele über seine Größe, denn die restlichen Familienmitglieder überschreiten die ein Meter sechzig Marke nur knapp. Tobis Schwestern räumten kurzerhand ihren Puppenwagen leer und fuhren mit Tobi im Gepäck auf dem Hotelparkplatz spazieren. Das erste Wort, das der kleine Mann lernte war „Auto“. Schnell kannte er alle Automarken, die auf dem Parkplatz zu finden waren. Voller Stolz wurde dieser neu erlernte Wortschatz den Großeltern Barbara und Xaver präsentiert. Bei ihnen im Wohnzimmer startete Tobi außerdem seine ersten Gehversuche auf einer Parkettbahn zwischen großen Sofakissen. Das Laufen wurde schnell gelernt, aber Schuhe haben Tobi nicht interessiert. Bis heute läuft er am liebsten barfuß über Stock und Stein. Kaum kommt Tobi von der Schule nach Hause, werden die Schuhe ausgezogen und es geht barfuß weiter. Meist, noch bevor überhaupt an die Hausaufgaben zu denken ist, legt er seinen Schulranzen ab und ist bei Papa Klaus zu finden. Mittlerweile besitzt Tobias seinen Landmaschinenführerschein und unterstützt seinen Vater tatkräftig bei den anfallenden Aufgaben. Vom Rasenmähen auf dem Aufsitzmäher über die Heuernte bis hin zu Planungsarbeiten mit dem Architekten – Tobi ist stets dabei. Schon früh beherrschte er nahezu alle Maschinen, die außerhalb und im Hotel benötigt werden. Fallen Reifenwechsel oder kleinere Reparaturen an, nimmt Tobi den Fahrzeugschlüssel und kümmert sich in Windeseile darum. Da freuen sich auch die beiden Schwestern, wenn ihre fahrbaren Untersätze so gepflegt werden. So freute sich Tobi auf seinen 16. Geburtstag, denn von nun an durfte er ganz alleine mit seinem KTM

Moped die Straßen befahren. Schon früh morgens wirft er seither seine Motorradkluft über, der Rucksack wird auf den Rücken geschnallt und er fährt ins zwanzig Minuten entfernte Immenstadt, um am Schulunterricht teilzunehmen. Egal bei welchem Wetter, Tobi liebt sein neues Moped. So entschloss er sich, in seinen letzten Sommerferien vor dem Abitur, eine Rundreise durch Italien zu machen. Mitte August wurde noch schnell ein Zelt erworben, der Rucksack mit einem Müllsack umwickelt, um ihn vor Regengüssen zu schützen, und los ging die Fahrt in Richtung Venedig. Darauf folgten Pisa, Luca, Rimini und zahlreiche Alpenpässe, die Tobi mit Freude mit seiner Maschine befuhr. Schnell merkte er, dass sein Zelt und er keine Freunde mehr werden und die Betten in kleinen Pensionen doch etwas bequemer für ihn als 1,90 Meter großen jungen Mann sind. Mit neuen Eindrücken im Gepäck kam Tobi nach Hause und unterstützte seinen Papa für den Rest seiner Ferien. Schon heute freut sich Tobi auf seinen achtzehnten Geburtstag, wenn er endlich auch alleine Auto fahren darf. Auch das Feiern und die Abende im Kreise seiner Freunde wurden immer beliebter. Wenn die Arbeiten erledigt sind und nichts mehr ansteht, sitzt Tobi auf dem Moped und startet los. Meist hört man dann nachts das Surren des Zweirades im Hof, wenn die Party vorbei ist und Tobi wieder nach Hause kommt. Anfang 2019 wird Tobias sein Abitur schreiben und als einer der Jüngsten in seinem Jahrgang in einen neuen Lebensabschnitt entlassen. Wo ihn die Reise hinführen wird, weiß er noch nicht ganz genau. Auf jeden Fall möchte auch er, genauso wie seine großen Schwestern, die Welt bereisen und andere Kulturen und Länder erkunden. Bestimmt wird Tobi auch Europa mit dem Auto erkunden, mit dem Moped die Pässe befahren und vieles mehr. Wir sind gespannt und halten die Daumen für die baldigen Prüfungen!

WALD BAD

...IM WINTER

Vom positiven Effekt des Waldbadens auf unsere Gesundheit berichteten wir bereits ausführlich in unserer letzten Magazin-Ausgabe. Aber geht das auch im Winter? Klar, gerade unser Tannenwald auf dem Naturresort schenkt uns auch im Winter seine wertvollen Terpene.

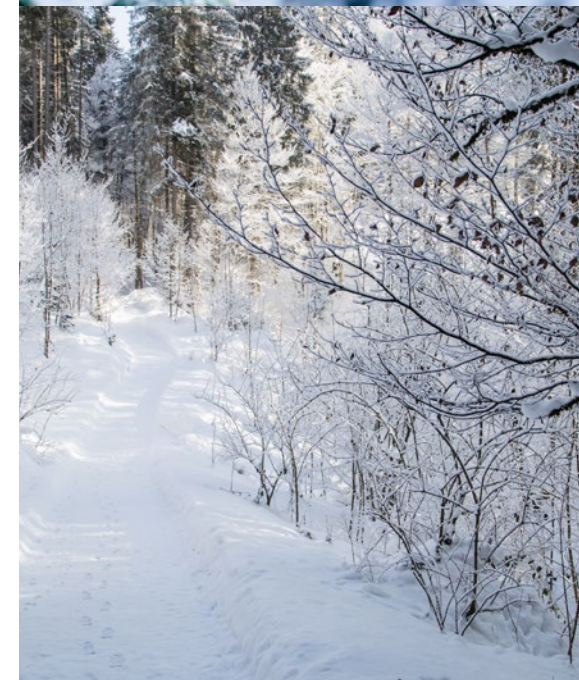
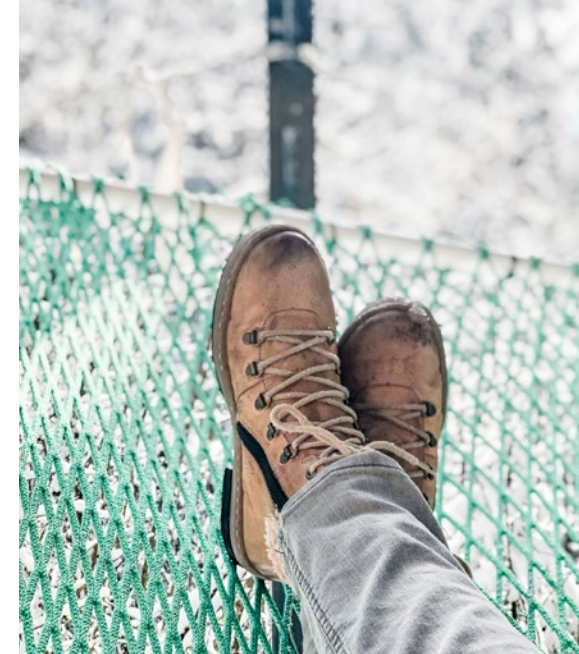


Einfach herrlich, bei Schnee und Winterwetter durch den Wald zu stapfen und sich der Natur hinzugeben. Mitten im Wald stoßen wir bald auf Holzschränke, in denen zwei Hängematten aufbewahrt werden. Wir spannen die Hängematten auf und liegen sicher eine Stunde in der Sonne und die von den Bäumen herunterfallenden Schneeflocken färben uns langsam aber sicher weiß ein. Dann aber wartet die letzte Anstrengung auf uns – die Waldtreppe ...1,2,3,4,...100 Stufen – geschafft. Ganz oben angekommen werden wir mit dem aller schönsten Ausblick auf Oberstaufen und das Allgäu belohnt. Und mit köstlichen warmen Apfelküchle am neuen Schwalbennest – ein Genuss. Wir trinken noch einen heißen Tee, bevor es langsam Richtung Hotel geht, denn der Saunaaufguss steht bevor...



15
echt
haubers

WWW.HAUBERS-WALDBADEN.DE





PFLANZE EINEN BAUM

Diesen Sommer haben wir uns ein ganz besonderes Geschenk für unsere Gäste ausgedacht. Im Rahmen unseres Waldbaden-Programms verschickten wir an unsere Gäste einen Baumgutschein: Mit diesem Gutschein ermöglichten wir einen eigenen Baum in Haubers Naturresort zu pflanzen. Die Babytannen hatte Klaus Hauber zuvor aus dem engen Bestand am Waldkindergarten entnommen, um Sie an ei-

ner neuen Stelle mit mehr Platz einzusetzen. Denn Klaus pflegt, fördert und gestaltet seinen Wald. 38 Tannen haben so einen neuen Platz zum Gedeihen gefunden. Natürlich haben wir die Bäume gekennzeichnet, sodass jeder Gast das Wachstum seines eigenen Zöglings verfolgen kann. Nachhaltiges Handeln in Verbindung mit einem einzigartigen Geschenk – eben echt Haubers.



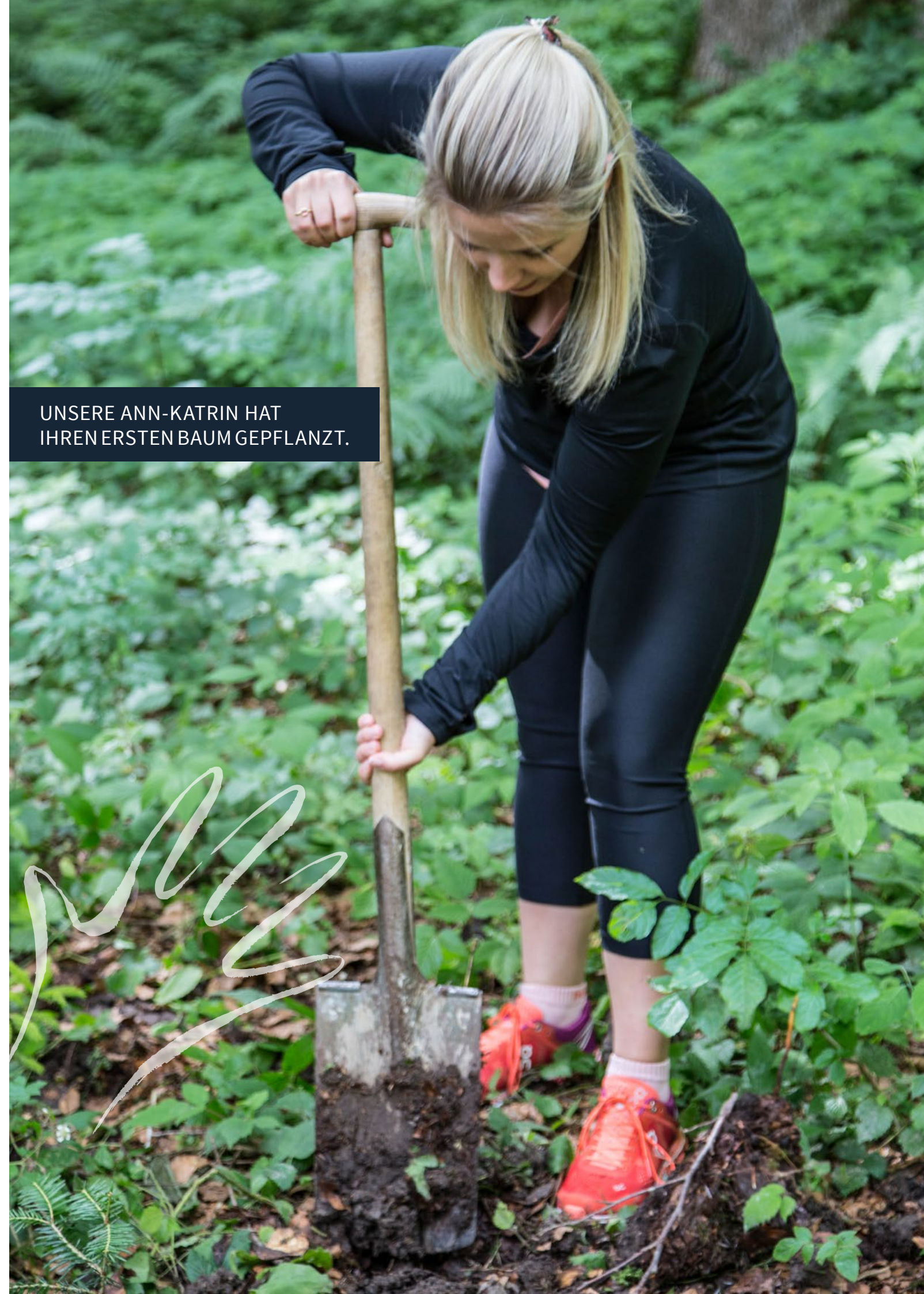
Auf dem Klimapfad

Bei Ihrem nächsten Lauf auf unserem Klimapfad können Sie das Wachstum der Zöglinge – vielleicht Ihres eigenen – begutachten. Wir haben die Stelle mit einem Schild gekennzeichnet. Wollen Sie auch Baum-Pate werden? Dann sprechen Sie uns an.



16
echt
haubers

UNSERE ANN-KATRIN HAT
IHREN ERSTEN BAUM GEPFLANZT.



FASTEN NACH JOHANN SCHROTH NEU GEDACHT

Ein Jahr ist nun vorbei... im Dezember 2017 starteten wir im Hotel mit der modernisierten Schrothkur. Sie lasen im letzten Magazin (No. 5) über die Neuerungen. Heute ziehen wir Resümee: Die Gäste sind begeistert! Dies treibt uns an, den Weg weiterzugehen und an den Details zu arbeiten.

In den kommenden Magazinen stellen wir die einzelnen Säulen aus unserem Schrothkur-Konzept näher vor. In dieser Ausgabe beginnen wir mit der ersten Säule...



Kennen Sie unser „Schrothkur-Booklet“?
Gerne schicken wir es Ihnen zu...



Die Komposition der Gerichte nach den Schroth'schen Fasten-Regeln ist auch für mich eine Herausforderung, die ich gerne annehme. Lassen Sie sich von meinem Küchenteam verwöhnen! Fastenzeit ist auch Genusszeit.

Ihr Ronny

1*

ERSTE SÄULE

SCHROTH FASTEN

WARUM?

Gerade in der heutigen Zeit besteht häufig ein Ungleichgewicht zwischen sauren und basischen Lebensmitteln. Die Säurelast der Proteine wird nicht durch einen ausreichenden Verzehr von basischem Obst, Gemüse und Salat ausgeglichen. Vielmehr nehmen wir einen großen Teil unserer Kalorien in Form von stark zucker- und stärkehaltigen Lebensmitteln (Fastfood, Süßigkeiten, Softdrinks etc.) zu uns, die den Säure-Basenhaushalt nicht ausgleichen können. Das führt zwangsläufig zu einer erhöhten Belastung des Körpers. Kann die Säure nicht ausreichend neutralisiert und ausgeschieden werden, lagert sie sich im Bindegewebe ab. Damit wird der Transport von Stoffwechselprodukten, Sauerstoff und Nährstoffen von Zelle zu Zelle bzw. von der Blutbahn in die Zelle erheblich gestört. Durch eine basische Kost und den zeitweiligen Verzicht auf tierisches Eiweiß wird der gesamte Organismus entlastet und der Zellstoffwechsel normalisiert sich.

19

echt
haubers

WIRKUNG

Das Schroth'sche Fasten bewirkt eine Gewichtsreduktion und die Verbesserung vieler Stoffwechselwerte. Das gefäßschützende HDL-Cholesterin (das „gute“ Cholesterin) vermehrt sich, während das Arteriosklerose fördernde LDL-Cholesterin (das „schlechte“ Cholesterin) und auch die Triglyceride abfallen beziehungsweise zur Norm zurückfinden. Erhöhte Blutzuckerwerte werden deutlich gesenkt beziehungsweise normalisiert, erhöhter Blutdruck reguliert sich. Damit werden das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko herabgesenkt. Die Harnsäure steigt grundsätzlich zu Beginn der Kur an, fällt aber in der zweiten Kurwoche bereits wieder ab. Die kochsalzreduzierte Diät führt zu einer Absenkung des Blutdrucks und zu einer vermehrten Ausschwemmung von Wasseransammlungen.

MORGENGRUSS

Nach der Detox-Packung gibt es am Morgen zum Start in den Tag unseren „Morgengruß“. Sie haben die Möglichkeit sich am Buffet unseres Restaurants zu bedienen oder Ihre Auswahl sich ans Bett servieren zu lassen – ganz wie es Ihnen beliebt: Zwieback/Knäckebrot/Vollkornbrötchen mit Honig, Marmelade oder selbstgemachtem Gemüse-Aufstrich. Oder darf es ein Haferbrei sein?



MITTAGSTISCH

„Ohne Verzicht kein Genuss“ lautet das Motto aller Fastenkuren – sei es nach Buchinger, F.X. Mayr oder Schroth. Die Schrothkur bietet in diesem Rahmen allerdings die mit Abstand genussreichste Verpflegung. Die Ernährung bildet den zentralen Baustein des Naturheilverfahrens und hat einen maßgeblichen Einfluss auf den Kurerfolg. Die

Schroth'sche Kost ist vegan, kalorienreduziert sowie praktisch fett- und salzfrei – auch für unsere erfahrenen Köche eine echte Herausforderung! Die wichtigste und genussreichste Mahlzeit des Tages ist dabei das Mittagessen. Es gibt buntes Gemüse der Saison mit Reis, Kartoffeln und als zweiten Gang ein fruchtiges Obst-Dessert. Bei HAUBERS SCHROTHKUR nutzen wir das Anfangsgespräch, um Ihr Lieblingsgemüse in Erfahrung zu bringen, das wir Ihnen dann gerne öfter reichen und stattdessen für Sie auf die Sorten verzichten, mit denen wir Ihnen keine kulinarische Freude bereiten können. Ausgewählte, heimische Lieferanten, wie die Bäckerei Rieser oder der heimische Gemüsehändler, unterstützen uns bei der Umsetzung unseres Qualitätsversprechens. Wir setzen die modernsten technischen Errungenschaften für die schonende Zubereitung der Speisen ein und richten jedes Schroth-Essen „à la minute“ an. Die letzte, individuelle Geschmacksnote aber verleihen Sie Ihrem Schroth'schen Menü selbst, indem Sie sich am Kräuterbuffet bedienen. Ob es klassischer Schnittlauch oder Petersilie sein soll, Liebstöckel, Majoran, Rosmarin oder Zitronenmelisse – Sie entscheiden, mit welcher Würze Sie Ihren Gaumen verwöhnen möchten. Spontan, individuell, bewusst. Ein weiterer positiver Effekt ist die Sensibilisierung Ihrer Geschmacksknospen. Noch nie hat eine einfache Karotte so intensiv geschmeckt. Erleben Sie es selbst.

SCHROTH-MENÜ

Auch am Abend steht die Wahlfreiheit an oberster Stelle. Unsere Köche möchten Sie auf Grundlage der Schroth'schen Fasten-Regeln nach Strich und Faden verwöhnen. Es warten zwei Gänge auf Sie. Wie wäre es mit diesem Nachtisch: Bratapfel-Komposition?



WAS GIBT'S?

KALORIENREDUZIERTE, REIZARME, BASISCHE KOST (CA. 600 KCAL); FREI VON TIERISCHEM EIWEISS UND FETT, BESONDERS SALZARM! GEKOCHTES GEMÜSE UND OBST IN FORM VON KOMPOTTEN; KARTOFFELN, REIS, GETREIDEPRODUKTE.



Würzen Sie Ihr Essen mit unseren frischen Kräutern aus der Kräuterbar: Schnittlauch, Majoran, Rosmarin, Petersilie oder vielleicht Liebstöckel?

* Gefüllte Stängelrüse im Fenchelblatt mit Spitzpaprika, Zucchini und Strauchtomaten



ALPEN

Kristallklare Luft, weiße Berge, Pisten- und Loipenkilometer, urige Hütten für den Einkehrschwung. Die Allgäuer Alpen, ein Winterparadies für alle Sinne. Wer hier bei uns viel Zeit in der Natur verbringen darf, der wird reich beschenkt. Das Bild zeigt den Blick vom Hochgrat über den Hauptalpenkamm, der vom Bodensee bis in die Oberstdorfer und Kleinwalsertaler Berge bis hin zur Zugspitze reicht...



Bei Ihrer Ankunft erhalten Sie an unserer Rezeption die Oberstaufen PLUS Card mit folgenden Inklusivleistungen: Im Winter pro Tag einen Skipass bei den 4 Toppartnern Skiarena Steibis, Hochgrat, Hündle, Thalkirchdorf (pro Tag ist ein Toppartner kostenlos), kombinierbar mit den Skiliften in Sinswang. Freier Eintritt in den Eisplatz Oberstaufen & Panoramabad Aquaria (4 Std.). Freie Nutzung des Gästebusses Oberstaufen-Steibis-Hochgratbahn-Krebs-Aach. Kostenlose Busfahrten im gesamten Oberallgäu und viele weitere Attraktionen...



23
echt
haubers

INTERVALLFASTEN

16:8

HAUBERS NATURRESORT FÜHRT SIE EIN IN DIE LEBENSPHILOSOPHIE DES INTERVALLFASTENS...



WAS BEDEUTET INTERVALLFASTEN?

Beim Intervallfasten lässt man eine Mahlzeit pro Tag ausfallen, um mehrere Stunden am Stück auf eine Kalorienzufuhr zu verzichten. In diesem Zeitraum werden keine Nahrung aufgenommen und auch keine anderen Kalorien, d.h. während der Fastenstunden gibt es nur kalorienfreie Getränke wie schwarzer Kaffee, Wasser und ungesüßte Tees. Gefastet wird nach der 16:8 Methode (tägliches Fasten: 16 Stunden fasten, 8 Stunden essen). Im Gegensatz zu Heilfasten lässt sich Intervallfasten dauerhaft und flexibel in den Alltag integrieren.

Vorteile und Auswirkungen von Intervallfasten:

- Aktivierung Stoffwechsel und Fettabbau
- Langfristige Gewichtsregulierung, kein Jojo-Effekt
- Positive Auswirkungen auf Blutdruck, Blutzuckerspiegel, Cholesterin- und Entzündungswerte
- Entgiftende Wirkung auf den Körper
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Stimmung

DAS HAUBERS INTERVALLFASTEN KONZEPT

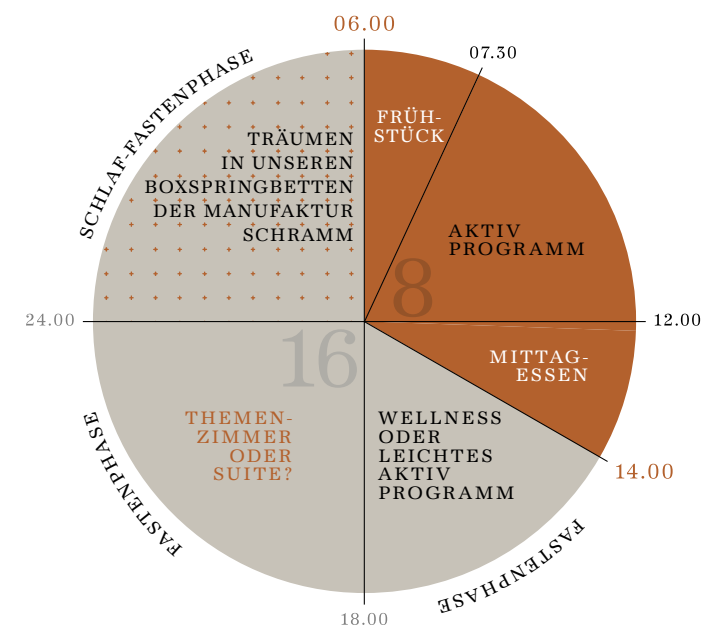
Gesund abnehmen mit Heilfasten ist nur der erste Schritt bei einer Diät – das erlangte **Gewicht dauerhaft zu halten** das eigentliche Ziel. Doch gerade dies ist nicht immer leicht und erfordert Überwindung und eine radikale Umstellung. Mit Intervallfasten steht Ihnen eine gesunde und nachhaltige Fastenmethode zur Verfügung, mit der sich das Gewicht auch dauerhaft halten lässt. Bei Haubers können Sie ab sofort intermittierend Fasten **nach**

einer Fastenkur wie **Fasten nach Johann Schroth** zur dauerhaften Gewichtsregulierung fortführen, **ins Intervallfasten einsteigen** oder als bereits fastender Gast **Ihre Lebensphilosophie problemlos fortführen**. Sie werden vom ausgebildeten Haubers Personal betreut und umfassend beraten. Zu Beginn Ihres Aufenthaltes findet dazu ein ausführliches Anfangsgespräch statt. Eine ärztliche Betreuung ist standardmäßig nicht notwendig.

HAUBERS INTERVALLFASTEN FOLGT DER 16:8 METHODE. SIE HABEN DIE WAHL, WIE SIE IHR FASTENINTERVALL LEGEN MÖCHTEN:

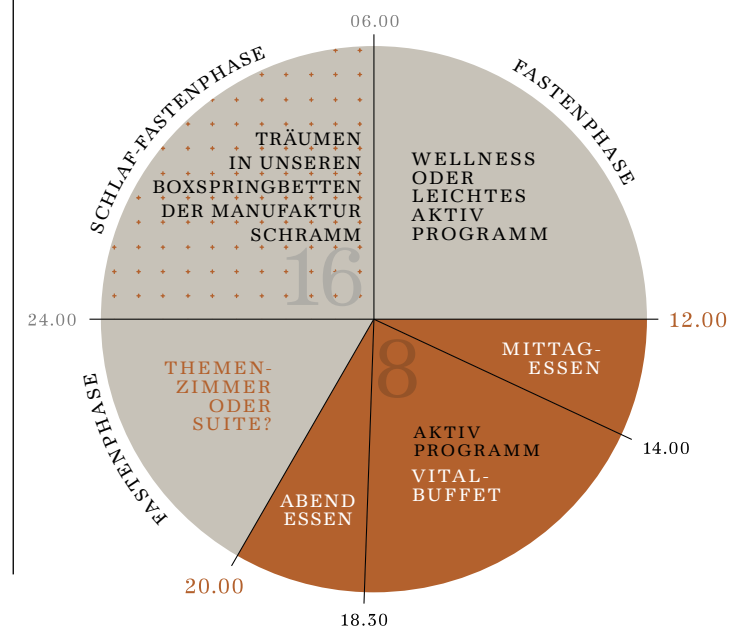
1* Fastenvariante 1: Frühstück und Mittagessen

Essen von 06 Uhr bis 14 Uhr
Fasten von 14 Uhr bis 06 Uhr



2* Fastenvariante 2: Mittagessen und Abendessen

Essen von 12 Uhr bis 20 Uhr
Fasten von 20 Uhr bis 12 Uhr



Intervallfasten bei Haubers ist ein Genuss für alle Sinne. Sie werden nicht nur mit exakt auf Ihre Fastenkur angepassten gesunden, kulinarischen Köstlichkeiten aus Produkten ausgewählter regionaler Lieferanten verwöhnt, sondern dürfen sich rundum fallen lassen und genießen.

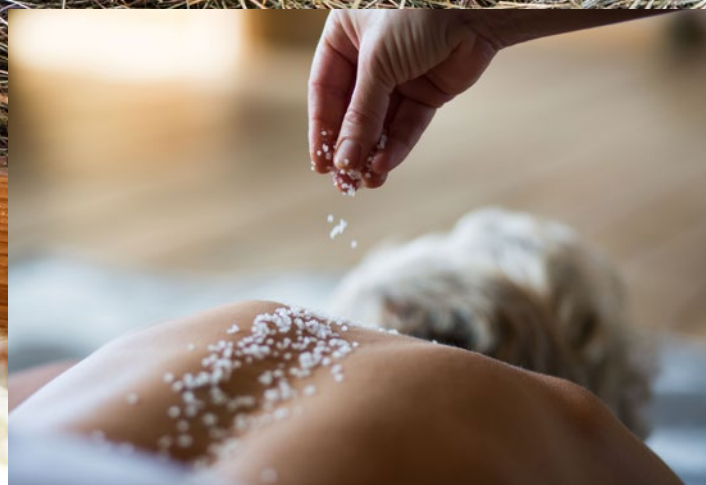
Unsere Themenzimmer und Suiten bieten Ihnen modernes und authentisches Allgäu-Feeling mit komfortablen Boxspringbetten, iPads, einer Sonos-Sound-Anlage und machen Ihnen das intermittierende Fasten zu einem Wohlfühlurlaub.

SCHNUPPER-ANGEBOT:
7 TAGE INTERVALL-
FASTEN BEI HAUBERS
AB 1064,- P.P.

7 Übernachtungen mit Intervallfasten
(Frühstück und Mittagessen oder Mittagessen und Abendessen)
Schulung, Vorbereitung und Umsetzung des Intervallfastens, inklusive Anfangsgespräch

ZEIT

ZU DIR ZU FINDEN
EIN BUCH ZU LESEN
FÜR SCHÖNHEIT
ZU ZWEIT
RUNTERZUKOMMEN
ZU GENIESSEN...



BESONDERE MOMENTE VON OKTOBER BIS MÄRZ



Mehr Infos und weitere
Events und Angebote
finden Sie auf
www.haubers.de oder
www.facebook.com/haubers

10
21

OKTOBER|NOVEMBER

Stammgast-Wochen 21.10. – 28.10 und 11.11. – 18.11.18

7 Übernachtungen inkl. HP, Trennkost oder Intervallfasten

Erleben Sie mit uns die PREMIERE von „Kultur am Berg“: Erstmals findet hier auf 950 m vor atemberaubender Kulisse ein Konzert statt. Violinist Martin Panteleev, begleitet von seiner Frau am Piano, gibt uns die Ehre. Die musikalischen Klänge führen, die Kulinarik folgt: regionale Delikatessen nach Allgäuer Tradition. Nun sind alle Sinne auf Draht. Ein unvergesslicher Moment, der Sehnsucht nach Wiederholung weckt.

ab 889 € p.P.

Unseren Schrothkur- und Heilfasten-Gästen sagen wir „Danke“ mit bis zu 10% Ermäßigung.

12
02

DEZEMBER

Wellness Auszeit im Advent 02.12. – 20.12.18

3 Übernachtungen inkl. Hauberpension, unser Advent-Special

Wellnesspaket: Orangenblütenpackung, Rosenstempelmasage (Gesicht), Massage mit adventlichen Ölen – Schneeschuh-Wanderungen, Yoga, Wassergymnastik uvm. – Wellness im Haus am See – Adventsprogramm mit Stuben- und Zithermusik, Waffeln backen, Klangschalenreise uvm.

Buchbar in jeder Zimmerkategorie und Aufenthaltsdauer.

ab 525 € p.P.

01
06

JANUAR

Wellness- und Gesundheitszeit ab 06.01.19

- * 10% Ermäßigung für Schrothkur/Heilfasten
- * Hauberpension/Intervallfasten zum Frühstückspreis für die Tage Sonntag bis Donnerstag

Silvester zum Zweiten. Wir feiern noch einmal am 27.01.19

Zum festlichen Rahmen gehört ein 5 Gänge Abendmenü mit Allgäuer „Schmankerln“ – Fackelwanderung zum „Schwalbennest“ – bei Glühwein und Sekt Aussicht auf Oberstaufen und die Berge – 3 Alphornbläser begleiten den Abend

2 Übernachtungen/Hauberpension ab 354 € p.P.

03
09

MÄRZ

Funkensamstag 09.03.19/Funkensamstag 10.03.19

Am Samstag oder Sonntag nach Aschermittwoch brennen zahlreiche Funkenfeuer, um den Winter zu vertreiben. Dafür wird ein aufgeschichteter Holzturm entzündet. Das Küchenteam liefert frisch gebackene Funkenküchle und Glühwein an den Aussichtspunkt.

Was ist sonst noch inklusive?
Wellness im Haus am See, Schwimmen in den Pools, Teilnahme am Funkenfeuer, Skifahren inklusive Skipass, Yoga uvm.

3 Übernachtungen/Hauberpension ab 486 € p.P.

29
echt
haubers

Apfelküchle Rezept



Da es jetzt langsam auf die kalten Tage und den Winter zugeht, dachte ich mir, dass ich Ihnen eine kleine Freude mit meinem Apfelküchle-Rezept machen kann:

Zutaten für 4 Personen:

250g Mehl, 200 ml Flüssigkeit (Bier oder Wein),
3 EL Öl, 5 g Salz, 10 g Zucker, 2 Eier, 2 Äpfel

Zubereitung: Als Erstes werden die Eier in Eigelb und Eiweiß getrennt. Dann Mehl, Flüssigkeit, Öl, Zucker, Salz und Eigelb in eine Schüssel geben und verrühren. Nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zäh! Schüssel abdecken und in den Kühlschrank stellen. Jetzt wird das Eiweiß geschlagen. Den Eischnee erst kurz vor dem Ausbacken unterheben. **TIPP:** eine Prise Salz vor dem Schlagen des Eischnees in das Eiweiß geben. Das sorgt für Stabilität und dass der Schnee nicht so schnell zusammen fällt. **Äpfel vorbereiten:** Die Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Direkt in einen Behälter mit Zitronensaft-Wasser legen, damit die Äpfel nicht braun werden. Nach und nach alle Äpfel in Scheiben schneiden (0,5–1 cm dick). Alle Scheiben entweder gleich wieder in das Zitronen-Wasser legen oder in den Teig und direkt ausbacken bei 170–180 Grad in der Fritteuse bis sie gold-braun sind! **Das Servieren:** Apfelküchle schmecken sehr gut mit warmer Vanillesoße und einem leckeren Eis dazu. Guten Appetit!

Angelika Kottisch

VERLAG/REDAKTION

Haubers Alpenresort
Meerau 34 · 87534 Oberstaufen
www.haubers.de · info@haubers.de

KONZEPTION UND DESIGN

Elsner Design GmbH, Kempten
Irrtümer, Änderungen, Druck- &
Satzfehler vorbehalten

FOTOS

Sigrid Hauber, Tobias Burger,
Michael Colella, Nadine Burck
(Bloggerin)

Ausgabe 06/2018

Erscheinungstermin Oktober 2018

*Bis bald in Haubers
kleinem Paradies*



HAUBERS
OBERSTAUFEN
★★★★S

Meerau 34 · 87534 Oberstaufen
Tel. 08386 93305 · www.haubers.de