

# Relaxen im Schatten des Kini

In den Ammergauer Alpen finden gestresste Frauen und Bürohocker Ruhe und Erholung



Das malerische Kloster Ettal am Rande majestätischer Felsmassive, aus der Perspektive eines vorbeiziehenden Vogels betrachtet.

Ludwig II. mag ja „a bisserl g'spinnert“ gewesen sein, aber Geschmack hatte er. Seine Schlösser baute er nur an den schönsten Plätzen, so auch in Linderhof in den Ammergauer Alpen. Blaues Wasser, unberührte Natur und stille Berge prägen die Landschaft. Wie Perlen an einer Schnur reihen sich die mächtigen Höhenzüge aneinander, und mittendrin fließt munter und klar die Ammer.

**An dem Zauber der Natur**, von dem sich Ludwig damals betören ließ, hat sich bis heute nichts geändert. Mehr noch: Für gestresste Menschen ist das grüne Herzstück im oberbayerischen Voralpenland eine Quelle der Kraft. „Sich zu erholen liegt in unserer Natur“, so ein Slogan der Ammergauer Alpen. Die Philosophie von Gesundheit und Wellness basiert auf drei Säulen: Bewegung, Entspannung und Ernährung.

In diesem Jahr stehen erstmals Frauen im Fokus des Gesundheitsurlaubs. Die Verwöhnungspakete sind ganz auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt: von Mooranwendungen bis zu Ganzkörpermassagen, von Lichttherapie bis zu Aromabädern.

Das Seminar „Natur gegen Stress“ soll beispielsweise Frauen stärken, die voll im Berufsleben stehen, eine Familie managen oder beides miteinander vereinbaren müssen. Unter fachkundiger Anleitung erlernen die Teilnehmerinnen Praktiken, um jederzeit entspannen zu können und seelischen Ausgleich zu finden – auch nach dem Seminar zu Hause. Neueste Techniken des modernen Stressmanagements helfen, belastbarer zu werden. Ebenso soll altes Wissen aus verschiedenen Kulturen die Frauen darin bekräftigen, ihre geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten. Das Seminar findet überwiegend im Freien statt, denn eine wichtige Kraftquelle ist die Natur.

**Eine besondere Rolle** spielen im Ammergau auch Moorbäder. Deren Basis, das alpine Bergkiefern-Hochmoor, liegt praktisch vor der Haustür. Die Wirkstoffe im Moor stärken die Immunabwehr und regen den Stoffwechsel und die Hormonproduktion an. Ein Moorbad

## AZ VERLOSUNG

### Moor und Massage

Die AZ verlost einen Gutschein für ein Moorbad plus Massage in Saulgrub. Das Erlebnis ist eine Gesundheitsbehandlung – das heißt, es geht ihm ein kleiner medizinischer Check voraus, der sicherstellt, dass der Gewinner die intensive Wirkung auch verträgt. Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort: „Moorbad“ an die **Abendzeitung, Reiserätsel, 81028 München**. Einsendeschluss ist der 27. März 2008. Der Rechtsweg sowie eine Barauszahlung des Gewinns sind ausgeschlossen.

wirkt auf alle Regenerationsprozesse im Organismus stimulierend, auch bei unerfülltem Kinderwunsch. Für viele kinderlose Paare sind deshalb die Ammergauer Alpen ein Quell der Hoffnung.

In den beiden Moorheilbädern Bad Bayersoien und Bad

### Babywunsch oder Burn-out-Syndrom? Ab ins Moor!

Kohlgrub haben sich aber auch die Präventionsangebote für Bürohocker und Menschen mit Burn-out-Symptomen bewährt. Fern von Computer und Bürostuhl erhalten die Stressgeplagten kompetente Tipps zur Entspannung und für einen gesunden Lebensstil. Auf-

gebaut sind die Programme auf physikalischen Therapien, Mooranwendungen, gesunder Ernährung und Entspannungstechniken. Letztendlich soll auch die Bewegung in der Natur zu mehr körperlicher Aktivität motivieren. Zum Beispiel Marschieren auf dem Nordic Walking-Parcours sowie Wan-

dern oder Biken. Nach was auch immer dem Besucher der Sinn steht: Die gesunde, saubere Luft und das alpine Klima sind ein Gesundbrunnen für Geist und Körper – ganz zu schweigen von der einzigartigen Natur der Berge, die den Kini so verzauberte.

Rita Balon

## Ausspannen nach Plan

„Natur gegen Stress“, das 3-Tagesseminar ist bis Juni für 330 Euro (statt 450 Euro) zu buchen

„Wir wünschen uns ein Baby“, 14 Übernachtungen, 2 ärztliche Untersuchungen, 6 Bergkiefern-Hochmoorbäder, 6 Massagen, 2 x Beckenbodengymnastik ab 591 Euro  
 „Bürohocker? ...Wir setzen Sie in Bewegung!“, 7 Übernachtungen mit medizinischer Eingangs- und Abschlussuntersuchung, Moorbädern, Massagen Wassergymnastik, Nordic Walking und Wanderung, ab 423 Euro p. Person u. DZ.

„Ausgepowert? ... Wir tanken Sie auf!“, 7 Übernachtungen mit medizinischer Eingangs- und Abschlussuntersuchung, zwei biologische Aufbauinfusionen, eine Entgiftungs-Massage, verschiedene Bäder und Nordic Walking, ab 562 Euro pro Person im Doppelzimmer.

**Buchungen:**  
 Ammergauer Alpen GmbH  
 Eugen-Papst-Straße 9 a  
 82487 Oberammergau  
 Telefon: 0 88 22/92 27 40  
 E-Mail: info@ammergauer-alpen.de; www.ammergauer-alpen.de



Romantik pur: die Schleierfälle bei Saulgrub fallen über dichtes Moos.



Berggipfel im Morgenlicht laden zu ausgedehnten Wanderungen.



Moorbäder regen den Stoffwechsel und die Hormonproduktion an.

## REISE KOMPAKT

### Beliebtes Deutschland

**Berlin** Sowohl Deutsche als auch Ausländer entscheiden sich immer öfter für Deutschland als Urlaubsziel, meldet der Deutsche Reiseverband. Dabei sind die Alpen, die Mittelgebirge und Küstenregionen am beliebtesten. Mehr als ein Drittel der deutschen Reisen (ab fünf Tagen Dauer) gingen 2007 an ein innerdeutsches Ziel. Zudem übertrafen 54,8 Millionen Übernachtungen von ausländischen Besuchern das WM-Jahr 2006 um drei Prozent.

### Neue Kfz-Regeln in den Alpen

**München** Wer 2008 mit dem Auto in die Alpenländer fährt, sollte die neuen Verkehrsregeln kennen: In Österreich entfällt die Lichtpflicht am Tag wieder, und es müssen auf schneebedeckten oder vereisten Fahrbahnen an allen Rädern Winterreifen oder Schneeketten montiert sein. Telefonieren am Steuer kostet mit 50 Euro künftig das Doppelte, die Jahresvignette kostet jetzt 73,80 Euro. In der Schweiz sinkt der Preis dagegen auf 25 Euro.

### Chronik einer Hotel-Legende

**München** Mit einem rauschenden Fest wurde das Vier Jahreszeiten im Jahr 1858 eröffnet. Die nun erschienene Chronik zum 150. Jubiläum des Münchner Hotels liest sich wie ein aufregender Historienroman. Sie ist für 29,99 Euro im Hotel oder im Buchhandel erhältlich. Nähere Infos unter [www.kempinski-vierjahreszeiten.de](http://www.kempinski-vierjahreszeiten.de)

### Thüringens schönster Wanderweg

**Jena** Als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ wurde der Kyffhäuserweg im Naturpark Kyffhäuser in Nord-Thüringen vom Deutschen Wanderverband ausgezeichnet. Der 37 Kilometer lange Weg kann in drei Etappen eingeteilt werden und führt durch die Gipskarstlandschaft von Bad Frankenhausen, einen Mittelgebirgswald und am Kyffhäuser-Denkmal sowie an der Barbarossahöhle vorbei.

### Urlaub am Löwenzahnmeer

**Allgäu** Schneebedeckte Gipfel leuchten mit knalligen Blüten um die Wette: Von Ende April bis Ende Mai verwandeln sich die Wiesen rund um die Allgäuer Hörnerdörfer in ein Meer aus dottergoldenen Blumen. Bolsterlang hält für dieses Schauspiel günstige vier- und siebentägige Pauschalen für einen reizvollen Wanderurlaub bereit (ab 284 Euro für zwei Personen). Und Ofterschwang bietet „Kräuterurlaub“, bei dem Interessierte auf Kräuterwanderungen einiges lernen. Infos unter [www.hoernerdoerfer.de](http://www.hoernerdoerfer.de)



Gelb war schon immer die Lieblingsfarbe der Hörnerdörfler.

Foto: Tourismusgemeinschaft Hörnerdörfler

## REISE-HIGHLIGHTS IM TV

### Traumreise nach Indien

SAMSTAG, 22.3.

**UDAIPUR UND SEIN MÄRCHENKÖNIG** Udaipur, wegen seiner vielen Seen auch „Venedig Rajasthans“ genannt, ist die zauberhafte Kulisse für eine Traumreise in den Norden Indiens. Normalerweise ist der Maharana von Udaipur durch ein sehr strenges Protokoll abgeschirmt. Doch in diesem Film zeigt er seine persönliche Lebenswelt. **19.15 UHR, PHOENIX**

### Durch die Wüste Libyens

MONTAG, 24.3.

**AUF DEN SPUREN DER ALTEN KARAWANENSTRASSEN** Libyen ist der drittgrößte Saharastaat und etwa fünfmal so groß wie Deutschland. Über 90 Prozent des Landes sind Wüste. Die Kamera unternimmt eine Reise durch die libysche Sahara und die Welt des Nomadenvolks der Tuareg. **20.15 UHR, 3SAT**

### Mythos Ural (1/2)

DIENSTAG, 25.3.

**VOM POLARKREIS INS TAL DER PETSCHORA** Um dem Mythos Ural auf die Spur zu kommen, tritt Albrecht Reinhard eine weite Reise an. Er besucht die nomadischen Rentierzüchter der Nenzen, die eisige Wüste von Workuta und die Felsgestalten von Manj-Pupu-Njer. – Teil 2: Di., 1.4. **21.00 UHR, HR**

### 360° - Geo-Reportage

FREITAG, 28.3.

**DAS SCHWIMMENDE KRANKENHAUS VOM AMAZONAS** Der Arzt Azael Ribeiro ist mit der „Oswaldo Cruz“ unterwegs. Das Schiff sichert die medizinische Versorgung der Dörfer am Amazonas. 50 davon sollen die Ärzte der „Oswaldo Cruz“ auf ihrer vierwöchigen Fahrt aufsuchen, vorausgesetzt, dass sie die winzigen Siedlungen auch finden. **20.15 UHR, ARTE**