

echt haubers

N°11

ES GIBT DIESE BESONDEREN ORTE,
DIE EINEN ERDEN, AN DENEN MAN
LEICHTER ABSCHALTEN UND
SICH ZURÜCKZIEHEN KANN
UND UNGLAUBLICH
VIEL KRAFT TANKT.







Liebe Gäste,

vom alten ins neue Jahr. Von einer lauten Zeit in eine leise. Vom Gewohnten ins Ungewohnte oder vielleicht umgekehrt. Wie geht es weiter? Egal was kommt: Uns steht frei, wie wir das neue Jahr beginnen. Und wie wir es auf uns wirken lassen.

Was ist Ihnen wichtig? Für uns ist es die Zeit mit und in der Natur. Die Zeit für sich selbst und das Teilen der eigenen Zeit mit den Liebsten. Zeit als wertvolles und individuell formbares Gut. Am liebsten gestalten wir eine gute Zeit in unserem Naturresort. Als Rückzugsort oder als gemeinsamen Familientreffpunkt. In unserem kleinen Paradies, in dem bereits unzählige Momente und Erlebnisse ihren Ursprung haben.

Wie ging es Ihnen die vergangenen 365 Tage? Uns Haubers begleitete vor allem ein Umbruch im positiven Sinne. Wir entschlossen uns Anfang des Jahres zum Spatenstich im April für Haubers Pools & Spa. Nachdem daraufhin das Landhaus Ende Mai mit renovierten Themenzimmern „Bergwald“ wieder öffnen durfte, folgte der Gutshof Mitte August. Der Bauzeitenplan war straff, die Punktlandung verfehlten wir nur knapp. Unsere Gäste zogen im August die ersten Bahnen im neuen Sportpool. Frisches, klares Wasser spiegelte sich plötzlich im Edelstahl des Beckens. Dazu freudestrahlende Gäste und glückliche Mitarbeiter. Wie schön!

Beinahe alle Baufirmen, die uns im Frühjahr unterstützten, verbrachten auch den Sommer im Naturre-

sort. Denn Haubers Hackschnitzelheizwerk begann im Anschluss an die Poollandschaft zu wachsen. „Die größte Erdbaustelle seit Haubers bestehen“, sagte Klaus ganz nebenbei, als er das Rollkies in die Grube schaufelte. Er nennt das Großprojekt auch liebevoll „Haubers Gartenarbeiten“. Kommendes Jahr setzen wir weiter mutig „echt Haubers Ideen“ um und feilen an der Fertigstellung begonnener Werke.

Vor uns liegen Augenblicke des Glücks. Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Sonne, Windböen, Schneeflocken und Nebelfelder. Wachsende Bergblüten, ein plätschernder Sportpool, tanzende Töne der Bratsche am Schwalbennest, surrende Bienen und sinnliche Momente in Haubers Spa...

Zeit, die wir gerne gemeinsam mit Ihnen verbringen. Dabei denken wir dankbar zurück. An viele schöne Momente, die hinter uns liegen. An wertvolle Gespräche, fröhliche Gesichter und wertschätzende Worte. Unseren rund neunzig Hauberianern danken wir von ganzem Herzen für die gemeinsame Zeit im Naturresort. Und freuen uns auf ein Wiedersehen in Haubers kleinem Paradies.

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



DAS NEUE JAHR NOCH DUNKEL,
DOCH EIN ZAUBER LÄSST ES FUNKELN.
EIN HAUCH DER ZEIT,
EIN KLEINER NUR
VON DIESER EWIGKEIT.







HAUBERS WELLBEING

HARMONIE IN KÖRPER, GEIST UND SEELE. WER ANKOMMT, SPÜRT ES SOFORT: HAUBERS NATURRESORT IST IRGENDWIE MEHR ALS EIN LUXUSHOTEL. WAS GÄSTE HIER ERLEBEN, NENNT DIE WISSENSCHAFT „WELLBEING“. DAHINTER STECKT EIN GEDANKE, DER DIE RICHTIGEN IMPULSE SETZT – UND ZWAR FÜRS GANZE LEBEN.

Diese Recherche ist ein bisschen unheimlich: Man könnte meinen, die Erfinder von „Wellbeing“ hätten Zeit in Haubers Naturresort verbracht, bevor sie sich auf eine erste Definition festlegten. Das Wort beschreibt einen guten und gesunden Weg, ein erfülltes Leben zu führen. Mit Sinn. Mit Gefühl. Mit Verstand. Und mit Verantwortung für sich selbst.

Der Weg zum Wohlbefinden

Was nach „echt Haubers“ klingt, war schon Griechen und Römern vor rund 3000 Jahren bekannt. Sie wünschten sich „mens sana in corpore sano“ – einen gesunden Geist in einem gesunden Körper. Später fand man heraus, dass dazu nicht viel nötig ist. Eigentlich nur eine Portion gute Erfahrungen an einem wirklich zauberhaften Ort.



Berge, Weite, Ruhe

Experten betonen immer wieder, wie wichtig die richtige Umgebung für ein „anhaltendes, persönliches Wohlbefinden“ ist. Xaver und Barbara Hauber wussten das freilich noch nicht, als sie 1955 das landwirtschaftliche Anwesen in Kalzhofen mit der Hausnummer 12 kauften – und ein paar Jahre später acht Zimmer im Landhaus für Gäste einrichteten. Sie gingen einfach ihrem Tagwerk nach. Und spürten, dass gelungene Arbeit in Balance mit Ruhe, Entspannung und Natur das Selbstwertgefühl steigert. Mit diesem Wissen entwickelten sie ihr kleines Paradies immer weiter. Und schafften damit perfekte Voraussetzungen für ein jahrhundertealtes Konzept: reichlich Raum und Zeit für ganzheitliches Wohlbefinden.

Wellbeing – Wellness mit allen Sinnen

Bis heute arbeitet Familie Hauber im Naturresort mit viel Fleiß an echten Momenten des Glücks. Auf 60 Hektar eigenem Grund. Zwischen Golfplatz und Naturbadesee. Zwischen Funkenfeuer und Bergfrühstück. Das Konzept trifft

überraschend exakt die offizielle Definition von Wellbeing: „Wer sein Leben glücklich und erfüllt verbringen will, sollte sich gesund ernähren, mental entspannen, Verzicht üben und leichte Bewegung in der Natur genießen.“ Echt Haubers ist, was glücklich macht. „Und das ist für jeden Gast etwas anderes“, sagt Klaus Hauber. Er spricht dabei im Namen seiner Familie und aus vielen Jahrzehnten Erfahrung. Ein kurzer Blick in die Fachliteratur bestätigt: Die Formen des „Wellbeing“ sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Praktisch betrachtet heißt das: Jeder Gast erfährt genau das, was er gerade braucht. Manche genießen die Ruhe beim Spaziergang auf dem Klimapfad. Andere picken knackig frische Vitamine aus kleinen Gläsern in der Sonne am Haus am See. Bei manchen kommt erst in der Stille vor der Allgäuer Bergkulisse der Geist zur Ruhe. Andere lauschen erfüllt der Harmonie des Flügels beim Konzert weit oben am Schwalbennest. Egal welchen Teil von „Wellbeing“ (Raum, Zeit, Genuss, Verzicht, Antrieb oder Freude) Sie gerade brauchen – eine Sache brauchen Sie

ganz bestimmt: die Nähe zur Natur. Da sind sich die Experten einig. Ohne die Natur kann der Mensch kein tiefes Gefühl der Zufriedenheit entwickeln. Nicht hier und jetzt und auch nicht in Zukunft.

Inspiration hat einen Namen: Haubers

Dazu bieten Haubers die richtigen Impulse. Wer ihr Naturresort betritt, spürt die unbändige Begeisterung der Familie für diesen besonderen Ort. Für ungedüngte Bergwiesen. Für die Landwirtschaft. Für elegante Suiten und Lieblingszimmer. Für Genuss auf höchstem Niveau. Für heilsames Fasten. Für den Wald. Für die Natur. Und vor allem: für den Gast. Klaus, Tanja, Eva und Tobi pflegen hier ein bewährtes Konzept – mit einem modernen und exzellenten Glanz. Und das aus Überzeugung: „Die Schönheit der Natur, die traditionelle Lebensgrundlage und das harmonische Zusammenleben geben unserer Zeit einen Wert.“ Mit dieser Lebenseinstellung machen Haubers das Naturresort zu einem Ort, an dem Körper, Geist und Seele wie von selbst in eine gute Balance finden. Ganz einfach. Und echt. Einfach Haubers.





AB IN DEN POOL

WASSER TUT GUT – VOR ALLEM, WENN WIR
UNS DARIN BEWEGEN. STUDIEN BELEGEN, DASS
SCHWIMMEN GEIST UND KÖRPER BELEBT UND
SOGAR GLÜCKSHORMONE AUSSCHÜTTET. NA
DANN: TAUCHEN SIE EIN IN HAUBERS POOLS &
SPA – UND GLEITEN SIE ENTSPANNT DURCH VER-
BLÜFFEND WIRKSAME EFFEKTE...

Bruce Lee wusste es schon immer. Zu seinen Schülern sagte der Kampfsportler: „Be water, my friend.“ Was er damit meinte war: Bewege dich geschmeidig und sei gleichzeitig kraftvoll und stark. Am besten lässt sich genau das direkt im Wasser trainieren: Denn Schwimmen formt geschmeidige Körper und stärkt die Muskulatur. Wer regelmäßig trainiert, bekommt nicht nur Kraft in Armen, Beinen, Rumpf und Rücken, sondern stärkt auch seine Lungen. Denn die müssen bei jedem Atemzug den Brustkorb gegen den Wasserdruck aufblähen. So entsteht bei zügigen Schwimmeinheiten ein deutlich größeres Lungenvolumen. Das Herz pumpt mehr Blut in den Kreislauf, die Herzfrequenz sinkt. Die Folge: Der Körper wird insgesamt leistungsfähiger...

Schlau im Wasser

Auch dem Kopf tut Schwimmen gut. Der komplexe, gleichmäßige Ablauf steigert die kognitive Fähigkeit und kurbelt die Gehirnleistung kräftig an. Schwimmen macht auf Dauer also schlauer – und glücklich noch dazu: Denn die regelmäßige Atmung und das geschmeidige Gleiten durchs Wasser schütten reichlich Endorphine und nützliche Neurotransmitter aus. Leicht sein, frei sein, loslassen: Wer Wasser auf der Haut spürt und das schwebende Gefühl im Pool genießt, kommt Zug um Zug der inneren Mitte automatisch ein Stückchen näher. Forscher haben herausgefunden, dass die meditative Bewegung in der Schwerelosigkeit den Stresslevel deutlich reduziert. Auch die Konzentrationsfähigkeit steigert sich.

20 bis 30 Prozent flotter

„Als richtiges Krafttraining dient es allerdings nicht“, sagt Dr. Andreas Bieder von der Sporthochschule Köln. Leistungsschwimmer müssten zum effektiven Muskelaufbau zusätzlich den Krafraum aufsuchen. Der Grund: Großer Widerstand entsteht im Wasser nur durch schnelle Bewegungen. Für mehr Kraft brauchen Muskeln längere Zeit eine große Anstrengung. Deshalb erreichen gute Schwimmer mehr Tempo im Wasser vor allem durch die richtige Technik: Sind Kopf und Rumpfauf einer Linie und der Körper beim Schwimmen gestreckt, minimieren sich die Widerstände. Mit der richtigen Arm- und Beinbewegung können Schwimmer zwischen 20 und 30 Prozent flotter werden. „Wer das Gefühl hat, sich im Wasser abwärts zu bewegen, der macht alles richtig“, raten erfolgreiche Schwimmtrainer.

Kühlender Effekt

Gut tut das vor allem bei einer großen „inneren Hitze“. Psychologen sind sich einig: Menschen, die Verantwortung tragen, unter Stress stehen oder hohe Ansprüche und Erwartungen an sich selbst haben, sind im Wasser bestens aufgehoben. Denn hier entsteht ein kühlender und beruhigender Effekt.

Sport – ganz leicht!

Mit ein bisschen Kondition wächst auch die Lust am Sport. Weniger Geübte starten deshalb am besten im Wasser: Denn hier wiegt der Mensch 90 Prozent weniger als an Land. Das schont die Gelenke und macht die Bewegungen einfacher – weil der Körper nicht auch noch gegen die Schwerkraft kämpfen muss. Die Frage ist: Verbrennt man damit trotzdem Kalorien? Die Antwort lautet: Aber sicher! Denn der Körper gibt drei- bis viermal mehr Wärme im Wasser ab als draußen an der Luft. Die Kombination aus Bewegung und erhöhtem Energieverbrauch frisst beim Schwimmen zwischen 250 und 350 Kalorien pro 30 Minuten – je nach Tempo.

Kurz und knackig

Das hilft auch weniger geübten Schwimmern. Ein schöner Nebeneffekt: Dieser Gedanke entspannt auch den Nacken – genauso wie das Rückenschwimmen. Am meisten Kondition erzeugt im Wasser übrigens der sehr anstrengende Delfin-Stil. Am wenigsten Kalorien verbrennt das klassische Brustschwimmen. Die gute Nachricht: Egal welcher Stil, Schwimmen formt immer „harmonische, ausbalancierte und ausgewogene Körper“, bestätigen die Sportwissenschaftler. Sogar kurze oder unregelmäßige Einheiten sind gesund: Denn jede Runde im Wasser produziert Adrenalin, das Abwehrkräfte aktiviert und unser Immunsystem auf Vordermann bringt. Außerdem trägt jede Bahn, die man entspannt im Wasser zieht, eindeutig zur Erholung bei.

Die Pools in Haubers Naturresort bieten also einen guten Ausgleich zu einem hektischen Alltag. Hier füllen sich die Lungen mit frischer Allgäuer Bergluft. Und die Gäste gleiten kraftvoll und fließend, über glitzernde Tiefen, den Gipfeln der Alpen entgegen...

Wann ist Schwimmen am besten? Psychologen haben festgestellt: Morgens sind die Runden im Pool am effektivsten. Der Schritt aus dem warmen Bett rein ins kühle Nass ist zwar eine Überwindung, stärkt aber auf Dauer lauter gute Eigenschaften. Genauer: Schwimmen am Morgen fördert Disziplin, Ausdauer und Beharrlichkeit. Experten sind sich sicher, dass dadurch der Alltag leichter geht. Außerdem kurbelt die Bewegung im Wasser morgens den müden Kreislauf an. Danach ist der Körper zwar erschöpft, erholt sich aber erstaunlich schnell wieder.



NATUR SEE

JOURNALISTIN STEFANIE BÖCK IST ZWEIMAL BADEN GEGANGEN. UND IST SICH DABEI SELBST EIN STÜCKCHEN NÄHERGEKOMMEN. EINE REPORTAGE ZWISCHEN RASCHELNDEM SCHILF UND FUNKELNDEM EDELSTAHL.

Goethe war überzeugt: Wasser schult die Selbstdisziplin – und erheitert das Gemüt. Grund genug, sich aufzuraffen, den flauschigen Bademantel abzulegen. Ab ins Wasser. Aber wo? Im neuen „Pools & Spa Bereich“ oder lieber in dem zauberhaften Naturbadensee?

Die richtige Antwort lautet: beides. Der erste Test führt mich an einem hölzernen Handlauf entlang, eine steinerne Treppe hinab, mitten hinein ins Grüne. Die dunkel-durchsichtig glänzende Wasseroberfläche liegt eingeraht von über 2500 handgesetzten Pflanzen vor mir. Hier sprießt und summt das pure Leben. Mittendrin wächst und gedeiht die eigene Kraft im Wasser. So jedenfalls die Theorie. Auch Goethe glaubte, dass Schwimmen ihn mit der Natur verbinde. Sicher ist: Allein die Füße in diesem See bündeln all meine Gedanken. Sobald die Knöchel ins frische Wasser eintauchen, bin ich ganz im Hier und Jetzt. Jeder Schritt ist eine kleine Überwindung – tapfer wate ich immer weiter bis in meine mutige Mitte. Noch ein Schritt. Einatmen. Loslassen. Vorwärtsfallen. In die Natur einsinken. Schweben. Die weiche Umarmung des Wassers spüren. Der Geist ist hellwach. Der Atem

geht schnell. Ich ziehe mich schwerelos vorwärts. Zug um Zug – bis zu den Pfosten, die die tieferen Stellen im See anzeigen. Und darüber hinaus. Auf einer Ebene mit leuchtendem Grün in allen Farben. Ab hier ist Stehen nicht mehr möglich – aber Fühlen. Und Sehen. Die kleinen Wellen auf der Oberfläche tanzen bis zum Rand, um sich dort zwischen Stängeln zu verlieren. Während ich durchs Wasser gleite, steht eine Libelle direkt neben mir in der Luft. Trocken und lautlos. Wie ein filigraner Gedanke, der eben kurz bei mir innehält.

Mit diesem Bild im Kopf setze ich meine Kreise fort. Gleite vorwärts und genieße. Und denke dabei an Goethe. Der Dichter schwamm vorzugsweise morgens, manchmal nachts und am liebsten, wenn es eiskalt war. Hier fühlte er sich frei und leicht. Ich fühle vor allem das Wasser, das sich an meinem Hals entlangschmiegt und sich im Nacken kräuselt. Und den Widerstand an meinen Handflächen, der mich vorwärtsbringt. Der Kopf kommt mit jeder Runde langsam zur Ruhe – und gibt Goethe am Ende recht: Schwimmen ist die schönste Form, sich auf die Natur einzulassen. Jedenfalls in diesem See...

Große Scheiben, gute Aussichten. Auch der Sportpool bei Haubers im neu angelegten SPA-Bereich sieht absolut verlockend aus. Nach der kleinen Ruhepause neben dem lodernden Feuer auf der Terrasse am Haus am See, hänge ich den Bademantel für eine zweite Bade-Test-Runde an die schwebenden Haken. Die Regeln hier sind ganz einfach und genau dieselben wie am See: Erst kurz abducken und dann rein ins frische Vergnügen. Stufen runter. Glas-Tor auf. Los geht's. Motiviert und in kräftigen Zügen bewege ich mich schwimmend den Bergen entgegen. Die Luft strömt in die Lungen. Der Kopf füllt sich mit Sauerstoff. Die Muskeln werden warm. Über mir strahlt die Sonne, unter mir glänzen die Edelstahlnoppen am Boden des nagelneuen Beckens. Hier ist alles klar: der Himmel, die Luft, die Berge, das Wasser. 18 kräftige Schwimmzüge später folgt ein geschmeidiger Blick- und Richtungswechsel. Neben den Panoramafenstern der eleganten Indoorpool-Konstruktion setzen sich kleine Wellen aus dem Wasser auf den grünen Hügeln in der Weite fort. So geht es immer weiter hin und her; um mich herum: absolute Stille. Nur ein leises Gurgeln des Wassers, das wie ein murmelnder Bergbach klingt, sorgt für friedliche Töne. Der Puls steigt. Die immer gleiche Bewegung gibt Kraft. Armschlag. Beinschlag. Atmen. Gleiten. Armschlag. Beinschlag. Atmen. Gleiten. Das Wasser zieht am Körper entlang. Ich lasse alles hinter mir. Das Ergebnis: grenzenloses Wohlgefühl. Minutenlang steht die Zeit einfach still – bis

meine Kraft ihr konditionelles Ende erreicht. Bei der kleinen Pause am Rand pochen die Schläfen von der Anstrengung. Die Luft streichelt meine nassen Arme, die bis zum Ellenbogen auf dem glatten Edelstahl ruhen. Ich spüre meinen Körper in der Schwerelosigkeit. Mit dem Halt am Rand und der Geborgenheit des Gutshofs im Rücken schaue ich in die Tiefe der Allgäuer Alpen. Herrlich weit – aber auch frisch. Dieser schöne Platz ist kein Ort, an dem man sich lange regungslos aufhalten will. Ich starte in eine zweite sportliche Runde. Bis der mollig warme Innenpool lockt. Oder doch lieber das kleine Becken eine Ebene weiter oben? Ich entscheide mich für den Relaxbereich mit Blick auf den Hochgrat an der frischen Luft. Wer sportlich schwimmt, darf Wasser im Anschluss auch bewegungslos genießen. Liegend zu Beispiel. Mit dem Nacken auf einem Kissen, schwebe ich umhüllt von wogendem Wasser im Glück. Zufrieden wandert mein Blick über die glitzernden Bahnen eine Ebene weiter unten. Ein Stück weiter über den Naturbadesee. Rauf zur kleinen Scheune auf der Kante der Bergkuppe. Bis zu den knuffigen Wolken, die wie mit Deckweiß ins blaue Bild getupft über Haubers Naturresort stehen. Vor dieser bezaubernden Kulisse entspannt sich jede Faser des Körpers. Die Gedanken werden träge und stehen am Ende still. Die Wärme des Wassers öffnet das Herz. Im Kopf gluckert die Freude. Ich schließe die Augen. Wohlbefinden flutet den Geist. **Das Fazit: Wo ins Wasser ist eigentlich egal. Hauptsache bei Haubers.**



SPR
POOL

CHEFINNEN MIT CHARME

EVA UND TANJA HAUBER SIND JUNGE UNTERNEHMERINNEN – MIT STARKEN WERTEN UND FRISCHEN IDEEN. IM INTERVIEW ERZÄHLEN SIE, WAS „TYPISCH HAUBERS“ IST UND AN WELCHEN STELLEN SIE GANZ NEUE GEDANKEN UMSETZEN.

Zwei Schwestern, ein Hotel. Wie funktioniert das?

Eva und Tanja: Gut. Wir waren immer gerne und viel zusammen. Uns gab's schon als Kind nur im Doppelpack. Später haben wir Bergtouren und Auslandsreisen zusammen gemacht. Und jetzt arbeiten wir zusammen – an unserem Herzensprojekt. Als Geschäftspartner plus sozusagen. Wir ergänzen uns da wunderbar.

Welche Rolle spielt Euer Vater dabei?

Eva und Tanja: Er ist uns in jeder Situation ein stabiler Rückhalt. Gemeinsam entwickeln wir die Strategie für Haubers Naturresort und gestalten Innovationen. Im täglichen Betrieb kümmert er sich um die Baustellen, die landwirtschaftlichen Flächen und den Wald. Wir sind das Herz, das im Hotel schlägt. Wir bauen auf seinen Werten auf und gestalten manche Bereiche nach unseren Ideen ganz neu.

Welche zum Beispiel?

Eva und Tanja: An vielen Stellen ticken wir ein bisschen moderner, jünger, spritziger. Das sieht man in Details wie unserem Instagram-Kanal, der Digitalisierung vieler Hotelschnittstellen aber auch im Umgang mit den Mitarbeitern. Das hat sich stark verändert. Auch optisch gestalten wir alles Stück für Stück nach unseren Vorstellungen: ungewöhnlich und heimelig. Trotzdem aber immer echt Haubers.

Seid ihr streng erzogen worden?

Eva und Tanja: Ja und nein. Wir sind sehr frei aufgewachsen – immer irgendwo zwischen Landwirtschaft und Hotel.

Diese Freiheit führte manchmal allerdings zu Hausarrest. Zum Beispiel, als wir in unserer kreativen Phase den Brunnen





Eva & Tanja

Links im Bild: Immer charmant: Eva Hauber passt sich jeder Situation blitzschnell an und löst Probleme mit viel Fingerspitzengefühl. „Sie hilft in allen Lebenslagen von Herzen gern“, sagt ihre Schwester Tanja.

Rechts im Bild: Ziele und Zahlen sind ihre Welt: Tanja Hauber ist konsequent wie ihre Mutter Sigrid. Ebenfalls geerbt hat sie „den Putzfimmel und den Ordnungswahn“, sagt ihre Schwester Eva.

des Nachbarn zubetoniert haben. Als wir größer wurden, mussten wir mit anpacken: Bei der Heuernte zum Beispiel und im Service. Bei uns zu Hause gab es auch einen Putzplan. Am meisten haben wir aber aus dem Vorleben von Werten gelernt. Wir haben gesehen: Wenn es drauf ankommt, stehen wir gemeinsam in einer Reihe. Immer.

Was waren typische Sätze Eurer Eltern in Eurer Teenagerzeit?

Eva und Tanja: Oh, da gibt es viele. „Ihr werdet uns irgendwann auf Knien danken...“ und „Was andere haben, ist mir wurscht“. Aber eben auch „Habt Respekt vor den Leuten“ und „Geht raus in die Welt“, „Seid offen und bleibt neugierig“.

Wie würdet ihr „die Haubers“ beschreiben?

Eva und Tanja: Wir packen Dinge immer mutig an. Zögern und Zaudern ist nicht unseres. Wir fällen geradlinige Entscheidungen und stehen zu unserem Wort. Den Halt dafür gibt uns die Familie. Sie ist für uns das Wichtigste im Leben.

WIR SCHÜTZEN, WAS WIR LIEBEN

DIE NATUR LIEGT DEN HAUBERS SEIT GENERATIONEN AM HERZEN. HIER KOMMEN FÜNF GRÜNDE, WARUM SIE IHREN URLAUB MIT GUTEM GEWISSEN GENIESSEN DÜRFEN.

#1

GÄNGE & HEIZUNG

Modern, neu, effizient: Statt mit Öl oder Gas wärmen Haubers in Zukunft das gesamte Hotel mit dem neuen Hackschnitzel-Heizwerk. Gefüttert wird die Anlage mit 100 Prozent CO₂-neutralem Holz, das Klaus Hauber zu 40 Prozent aus dem eigenen Wald entnimmt – statt 140 000 Liter Öl im Jahr. Üblich? Keineswegs. Eher beispiellos: Denn die Anlage ist in ihrer Größe (2,2 MW), mit der Technik und einer Investitionssumme von über 3,3 Millionen Euro im Allgäu ein einzigartiges Projekt. Schon vor 15 Jahren hatte Klaus Hauber für diese Lösung Pläne in der Schublade. Typisch Klaus: vorausschauend und mit Bedacht. Akribisch recherchiert. Mutig umgesetzt. Zukunftsweisend installiert. Vor allem durch Photovoltaikanlagen auf dem Dach und dem schlauen Verbindungsgang (190 Meter lang), der für leichte Wartung und eine Extra-Dämmung Isolierung sorgt. Apropos: In den Hotelgängen und Wirtschaftsräumen sind überall Bewegungsmelder angebracht. Wieder eine Kleinigkeit, aber das schont die Umwelt eben auch. Wie vieles, was die Haubers ganz nebenbei umsetzen. Aus tiefer Überzeugung oder weil ein hellwacher Hauberianer sie kurzerhand darauf aufmerksam macht...

#2

WIESEN & BÄUMCHEN

Schön sind sie: die Blumenwiesen rund um Haubers Naturresort. Und so nützlich! Denn anders als bei intensiver Landwirtschaft mäht Familie Hauber die Blütenpracht erst extrem spät. „Nämlich dann, wenn die Pflanzen fertig mit Blühen sind“, erklärt Klaus Hauber, der mit dem Balkenmäher die Felder schonend bearbeitet. Durch das clevere Mäh-Management finden Insekten den ganzen Sommer über reichlich schmackhafte Nahrung. Der Clou: Ohne das Hotel könnten Haubers die Wiesen nicht so schonend bewirtschaften. Noch dazu erfüllt das duftende Gras voller Kräuter und Blumen einen extrem sinnvollen Zweck: Es liefert Therapieheu für den SPA-Bereich, es füllt die Stempel mit Alpenkräutern für Massagen, es erzählt Geschichten bei den Kräuterwanderungen, es sorgt in den Zimmern für Allgäuduft, es garniert die Desserts, es würzt die Heu-Suppe und es bereitet ein aromatisches Heu-Bett für den zarten Rinderrücken. Wem das nicht reicht, dem bieten Haubers noch mehr: echte Bäumchen. Im Naturresort können Gäste aktiv einen wirklich sinnvollen Beitrag zum Umweltschutz leisten. „Waldverziehen“ heißt die alte Allgäuer Methode, bei der kleine Bäumchen mit wenig Hoffnung auf Wachstum einfach ausgegraben werden. „Immer sonntags holen wir sie aus dem Boden und setzen sie wenig später wieder ein – an Stellen, wo sie eine Chance haben“, sagt Tobi Hauber.



#3

KÜCHE & RESTAURANT

Tischdecke? Brauchen Gäste bei Haubers nicht. Sie genießen die ehrliche Küche auf honiggelben Eichtischen – urig mit Struktur. „Es verrutscht nichts, wenn man aufsteht und das Gefühl beim Essen ist warm und einladend“, sagt Tanja Hauber. Effekt: viel weniger Waschgänge. Ein echtes Plus für die Umwelt. Obendrein wählen die Gäste im Naturresort morgens schon, was sie abends essen möchten. So produziert die Küche auf den Punkt maximalen Geschmack. Natürlich auch regional und saisonal – klar. Aber das liegt eher an Haubers Wurzeln: „In der Landwirtschaft hat man immer gegessen, was gerade wächst. Und schmeckt.“ Sie lieben Tischdecken und möchten sich abends spontan entscheiden? Geht selbstverständlich. „Den meisten Gästen gefällt es aber, wie es ist. Weil so eine Art Vorfreude entsteht.“

#4

ZIMMER & HOUSEKEEPING

Mordsgesetz: Kleine Kühlschränke auf Hotelzimmern fressen rund um die Uhr Strom – ohne einen echten Nutzen. Haubers haben deshalb einfach keine Minibars installiert. Mutig? Stimmt. Aber natürlich gibt es einen Notfallplan: „Wer eine Minibar möchte, bekommt sie“, sagt Tanja Hauber. Auf allen Etagen stehen Kompaktkühlschränke für Kühle-Getränke-Liebhaber in den Hauswirtschaftsräumen bereit. Einfach melden und einschenken. Die kleinen Geräte werden übrigens, wie alle Maschinen, bei Haubers pfleglich behandelt. „Wir bewahren, erhalten und reparieren – so sind wir das von Kindesbeinen an gewohnt“, erzählt Tanja, die viele Jahre mit ihrem Opa verbringen durfte. „Er wohnte bei uns, war im Krieg und wusste, wie man mit Dingen umgehen muss, damit sie lange halten.“ Von ihm hat die Familie auch gelernt, dass „a Glump“ wie der Allgäuer sagt, nicht so lange hält, wie „was Gscheits“. Deshalb finden Gäste in allen Zimmern Betten, Sessel, Stoffe, Böden, Schränke und Geräte in höchster Qualität. Effekt: Totales Wohlfühlgefühl. Mit gutem Gewissen.

#5

DIE HAUBERIANER

Worte sind gut, Taten sind besser. Das finden jedenfalls die Hauberianer, die gute Ideen täglich einfach umsetzen: schonender Umgang mit Geräten, Mitdenken bei der Verpackung, im Büro auch mal den Müll erst leeren, wenn es wirklich nötig ist. Lauter Kleinigkeiten, die viel bewegen. Weg vom Papier bis hin zur digitalen Kommunikation. Übrigens auch auf den Zimmern. Bei Haubers beginnt Umweltschutz sogar schon vor dem Naturresort: Knapp 40 Prozent der Mitarbeiter kommen hier mit dem Rad – und das sogar im Winter. Hier schwappt die Haltung von Haubers offensichtlich auf die Mitarbeiter über. Kein Wunder: Hier arbeiten ja auch alle Hand in Hand. Da werden auch richtig gute Ideen unkompliziert einfach weitergegeben. So entsteht Nachhaltigkeit in der Praxis – mit Sinn und Verstand.

Zur Person: Tobias Boneberg machte in einem Fünf-Sterne-Hotel in Isny die Ausbildung zum Koch. Danach arbeitete er in einer Küche mit 1* Stern Michelin und als Sous Chef und Chef de Partie in verschiedenen anderen Häusern. Auf Reisen in fast alle Teile der Welt schulte er seinen Geschmack und erforschte den Ursprung vieler Produkte. In Haubers Küche steht er heute für vielfältigen und kreativen Genuss.

Tobias Boneberg

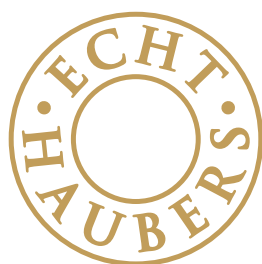
EINE FRAGE AN KÜCHENCHEF TOBIAS BONEBERG:

KANN MAN GENUSS EIGENTLICH LERNEN?

Aber sicher! Genuss entwickelt sich durch häufige Wiederholung. Wer oft mit vielen Aromen zu tun hat, schult die Sinne. Natürlich ist es auch eine Prägung – aber wer was ausprobiert, kann das auf jeden Fall noch weiterentwickeln. Der Schlüssel dazu ist die Zeit. Und die Sinne. Wenn ich privat genieße, schau ich mir genau an, was ich vor mir habe. Wie ist das angerichtet? Wie lange hat der Koch gebraucht, um das alles so fein zu schneiden? Eine Suppe zum Beispiel schmeckt aufgeschäumt ganz anders, als wenn sie einfach so im Teller liegt. Da ist die Sensorik eine ganz andere auf der Zunge. Das Bewusstmachen reicht oft schon. Eine Anleitung, wie man richtig schmeckt, gibt es nicht. Da sind die Wege zu genießen so unterschiedlich, wie die Menschen selbst. Jeder erlebt die Gerichte anders – das merken wir jeden Tag anhand der Rückmeldungen in der Küche. Eine gute Idee ist es sicher, nicht so viel auf den Löffel zu laden und die Dinge ein bisschen länger im Mund zu behalten. Einzeln und als Kombination. Maximaler Genuss entsteht mit jeder einzelnen Gabel. Wenn man ein bisschen bei der Sache bleibt. Wenn sich der Gast darauf einlässt. So wie auf klassische Musik. Da entfaltet sich das Erlebnis auch nach und nach. So ist das auch beim Essen.



KOCHEN IST
SINNlich.
ES SPRICHT AUGE,
MUND, NASE, OHR
UND GEIST AN.
KEINE ANDERE
KUNST IST SO
KOMPLEX.





EINFACHHEIT
IN SEINER
SCHÖNSTEN
FORM

TANNENSPITZEN-SORBET



RHABARBER KÜCHLEIN

Rührteig:

150g Butter (weich)
125g Zucker
1 Vanilleschote
2 Eier
3 Eigelb
150g Mehl
75g Stärke
1,5 Tl. Backpulver

Belag:

450g Rhabarber
2 El Zucker

Baiser:

3 Eiweiß
Salz
130g Zucker
40g gemahlene Mandeln

Butter und Zucker schaumig rühren.
Eier und Eigelb nach und nach zugeben.
Mark von einer Vanilleschote hinzufügen.
Mehl, Stärke und Backpulver mischen,
sieben und unterheben.
Kuchenform ausbuttern und mit Mehl
bestäuben.
Anschließend den Teig einfüllen.

Rhabarber putzen und in fingerkuppen
große Würfel schneiden.
Auf dem Rührteig verteilen und mit 2 El
Zucker bestreuen.
Eiweiß mit Salz und Zucker schaumig
schlagen, gemahlene Mandeln unter-
heben und die Baiser Masse auf dem
Rhabarber verteilen.

Kuchen bei 175°C ca. 30 min. backen





Unser Küchenteam hat ein eigenes Koch-Büchlein mit verschiedensten Gerichten aus dem Naturresort herausgegeben. Auf Anfrage senden wir Ihnen das Kochbuch gern zu. Hier eine erste Kostprobe daraus: Haubers Rhabarber Küchlein im Schneekleid.







LEISE QUIETSCHT DER SCHNEE UNTER DER SOHLE
DU BIST MIT DEINEN GEDANKEN ALLEIN
DIE GANZE SCHÖNHEIT DER NATUR HOLE
IN DEINE SEELE UND DEIN HERZ HINEIN.



WANN IST FASTEN WIRKLICH SINNVOLL? EINE CHECKLISTE.

10 Fragen – eine Antwort: Mit unserer Fastenberaterin Christiane Haibel haben wir eine kurze Checkliste erstellt, mit der Sie ganz leicht herausfinden, ob ein Verzicht für Sie in Frage kommt. Wenn Sie mehr als die Hälfte der Punkte mit „ja“ beantworten, könnte eine Fastenzeit in Haubers Naturresort Sie in die richtige Spur bringen...

01 SIE WISSEN, SIE SOLLTEN SICH GESÜNDER ERNÄHREN, HABEN ABER OFT KEINEN APPETIT AUF GEMÜSE?

02 SIND SIE MANCHMAL MÜDE, OBWOHL SIE GENUG GESCHLAFEN HABEN?

03 FÄLLT ES IHNEN SCHWER, ABZUNEHMEN ODER NEHMEN SIE SOGAR ZU, OBWOHL SIE GENAU DASSELBE ESSEN WIE SONST?

04 FÄLLT ES IHNEN IM PRIVATLEBEN SCHWER, GUTE VORSÄTZE DISZIPLINIERT DURCHZUHALTEN?

05 ESSEN SIE HEKTISCH UND OFT NEBENHER? EMPFINDEN SIE DABEI EINE INNERE UNRUHE?

06 HABEN SIE VIEL UM DIE OHREN UND NIE WIRKLICH ZEIT, UM SICH AUF SICH ZU KONZENTRIEREN?

07 IST IHRE HAUT IM GESICHT HÄUFIG FARBLOS UND MATT?

08 TRINKEN SIE ZU VIEL KAFFEE?

09 IGNORIEREN SIE MANCHMAL SCHMERZEN ODER UNWOHLSEIN, WEIL SIE ANDERE DINGE IM KOPF HABEN?

10 KÖNNEN SIE IHR ESSEN NICHT RICHTIG GENIESSEN, OHNE ES STARK ZU WÜRZEN?

Auf der nächsten Seite geht es weiter mit den größten Irrtümern über das Verzichten und den besten Fasten Tipps...



FASTEN? NICHTS FÜR MICH...
VIELE GLAUBEN, DASS SIE ES
OHNE ESSEN NICHT AUS-
HALTEN WÜRDEN. WORAN
LIEGT DAS EIGENTLICH?
HIER KOMMEN DIE SIEBEN
GRÖSSTEN IRRTÜMER ÜBER
DAS VERZICHTEN.

#1: Ich bin total schlapp, wenn ich nichts esse

Falsch. Es passiert genau das Gegenteil: Viele wachsen in dieser Phase über sich hinaus. Manche Gäste walken zum ersten Mal sieben Kilometer am Stück oder schaffen es bis auf den nächsten Gipfel. „In Haubers Naturresort überwinden wir kleine Krisen immer gemeinsam“, sagt Christiane Haibel, die Gäste durch die Höhen und Tiefen des Verzichtes begleitet. Gegen anfängliche Hungerattacken hat sie wirkungsvolle Mittel. So macht niemand schlapp...

#2: Im Urlaub sollte man sich erholen – und da gehört Genuss dazu

Bei uns in Haubers Naturresort gibt es drei verschiedene Fasten-Formen. Der Genuss kommt bei keiner Art zu kurz. „Hier gibt’s nur Produkte, die richtig gut schmecken“, sagt Christiane Haibel. „Das Wenige, was auf den Teller kommt, ist ein Gedicht. Und die Leute schmecken es auch wieder.“ Beim Heilfasten werden frisch gepresste Säfte serviert, bei der Schrothkur würzt der Koch mit geschmackvollen Kräutern die Portionen. Beim Intervallfasten kommen die Gäste beizeiten in den ganzen Genuss der Hauber-Küche.

#3: Fasten ist nur was für religiöse Menschen

Falsch. Die mentale Reinigung ist unabhängig von Religionen. „Im Christentum bereiten sich die Menschen durch das Fasten auf große Feste vor“, erklärt Christiane Haibel. Im Allgäu geht das auch zwischendurch – und zwar das ganze Jahr. Schließlich bietet die Natur jeden Tag ein Fest für die Sinne.

#4: Nach dem Fasten setzt der Jo-Jo-Effekt ein

Beim Fasten kann man viel falsch machen. „Heilfasten

selbst ist eigentlich ganz einfach – der Aufbau ist die Herausforderung“, sagt Fastenexpertin Christiane Haibel. In der Kernzeit trainieren die Menschen Disziplin und Stärke. Das hilft ihnen im Anschluss. Kommt der Hunger zurück, kommt es darauf an, die richtigen Sachen zu essen. „Viele nehmen das Fasten zum Anlass, um auf gesunde und schmackhafte Lebensmittel umzusteigen.“

#5: Fasten ändert nichts – danach ist alles wie vorher

Sicher nicht: Nach dem Abschlussgespräch gibt’s einen klaren Fahrplan und eine neue Zusammenstellung der Mahlzeiten. Ohne Begleitung oder im Stress des Alltags ist eine gesunde Ernährung freilich schwerer. „Erst nach den Aufbau Tagen wird deutlich, wie erfolgreich das Fasten tatsächlich war.“ Wirkung zeigt es aber immer...

#6: Verzichten geht auch allein

Geht. „Das erste Mal sollte es aber unbedingt unter Aufsicht stattfinden.“ Heilfasten kann jeder – aber an einem Ort weit weg vom Alltag, ohne jeden Zwang, wird das Fasten zum Genuss. In der richtigen Umgebung können Gäste wieder lernen, in Ruhe auf ihren Körper zu hören. Geh ich schwimmen oder nicht? Will ich den Vortrag hören oder nicht? „In dieser Zeit spricht der Körper mit Dir. Er justiert sich neu. Da lohnt es sich, genau hinzuhören.“

#7: Beim Fasten hat man dauernd Hunger

Definitiv nicht. Sollte es so sein, stimmt die Vorbereitung nicht. „Meistens liegt es an der Umstellung“, sagt Christiane Haibel, die seit über 20 Jahren zweimal im Jahr fastet. „Mit dem nötigen Bewusstsein stellt der Körper automatisch alle Hungergefühle ein.“ Spätestens am dritten Tag fühlt man sich leicht – und unendlich frei.



NOCH NIE DURCHGEHALTEN? SO PACKEN DAS AUCH SIE! DIE BESTEN FASTEN-TIPPS AUS HAUBERS NATURRESORT.

Das Wichtigste ist: Planen Sie Zeit ein. Vor allem für die Entlastung des Körpers. Am besten ist es, wenn in die Fastenzeit keine Geburtstage oder andere Feste fallen, auf die Sie mühsam verzichten müssen. Umso leichter geht's! Egal ob Sie arbeiten oder Urlaub haben: Gönnen Sie sich etwas. Massagen, Pausen, Frisör: Kümmern Sie sich um sich. Sie müssen nicht kochen – das spart Zeit. Nutzen Sie die für sich.

Gemeinsam klappt's viel besser: Suchen Sie sich Gleichgesinnte. Entweder eine professionelle Fastenbegleitung vor Ort oder eine Freundin. So fängt man Krisen rechtzeitig ab.

Lassen Sie sich nicht von Ihrer Waage stressen. Manchmal passiert vom Gewicht her wenig – aber der Taillenumfang kann in einer Woche trotzdem bis zu sechs Zentimeter schrumpfen. Legen Sie den Fokus auf das richtige Ziel: Fasten ist vor allem gesund. Im Körper passieren faszinierende Dinge! Das Gewicht ist eher Nebensache...

„Seien Sie mutig! Lassen Sie sich einfach drauf ein“, rät Christiane Haibel. „Fühlen Sie sich pudelwohl in Ihrer Haut.“ Das funktioniert meistens nicht durch Konsum – sondern durch den bewussten Verzicht auf liebgewonnene, aber leider ungesunde Gewohnheiten.



DER MILAN

Majestätisch segelt er über die Felder. Sein Ruf ist hell und pfeifend. Im neuen Logo von Haubers Naturresort breitet der Rotmilan die Flügel aus. Warum gerade er? Eine Spurensuche zwischen Nest und Speiseplan. Ein langgezogenes „Wiiuu“ begleitet seinen Flug. Über den saftigen Wiesen des Allgäus zieht der Rotmilan friedlich seine Kreise. Über die Hälfte des weltweiten Bestands der imposanten Greifvögel lebt in Deutschland. Genauer: hier in Süddeutschland. Die abwechslungsreiche Natur mit Hecken, Wiesen und Sträuchern ist ideal für eine erfolgreiche Mäusejagd. Auf dem Speiseplan stehen außerdem Amphibien aus sprudelnden Bächen oder von den Ufern der zahlreichen Naturseen. Zu Hause sind die Greifvögel im Sommer an den Waldrändern des Allgäus. Rotmilan-Paare bauen ihre Nester gern in alte, hohe Bäume oder suchen sich ein fertiges von einem anderen Vogelpaar. Hauptsache weit oben, in lichterem Waldteilen, am liebsten mit einer guten Aussicht. Was seinen Horst betrifft, mag es der Vogel gerne besonders: Er dekoriert sein Nest mit diversen



Fundstücken – als Einziger seiner Gattung. Neben Plastiktüten fanden Vogelkundler auch verbaute Arbeitshandschuhe, Tennisbälle und Plüschtiere in den fest gepickten Strukturen. Zwei bis drei Eier legt das Weibchen pro Jahr. Bis die Küken nach 50 Tagen die Elterntiere verlassen, brauchen sie reichlich Futter. In dieser Zeit gleitet der Vogelvater mit seinen langen, schlanken Flügeln besonnen und fokussiert über sein Revier. Sein rostrotes Gefieder glänzt im Licht. Mit seinem dreieckig geformten Stoß (Schwanzfedern) steuert er seine eleganten Flugmanöver. Rotmilane erledigen die Futtersuche gerne auch gemeinschaftlich. Der gesellige Vogel mit den flauschigen Beinen neckt seine Jagdpartner ab und an oder fliegt mit ihnen synchron. „Eindeutig soziales Verhalten“, urteilen die Vogelforscher. Für alle anderen sieht das nach purer Lebensfreude aus. Kurz: **Der Rotmilan fliegt da, wo es am schönsten ist. Er genießt die Natur in vollen Zügen und verbringt seine Zeit am liebsten in einem ungewöhnlichen Nest. An einem Waldrand. Klingt nach Haubers. Finden Sie nicht...?**



Meerau 34 · 87534 Oberstaufen
Tel. +49 8386 93305 · www.haubers.de