

# echt haubers

---

ES GIBT DIESE BESONDEREN ORTE  
BEI HAUBERS, DIE EINEN ERDEN, AN DE-  
NEN MAN LEICHTER ABSCHALTEN UND  
SICH ZURÜCKZIEHEN KANN UND  
UNHEIMLICH VIEL KRAFT TANKT.

---

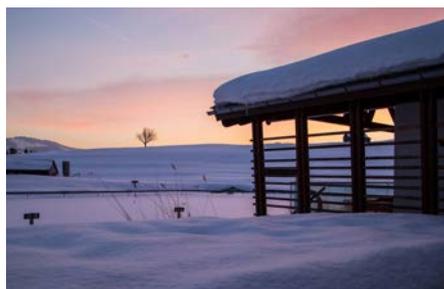
N°08

# INHALT

## AUSGABE 08

### SEPTEMBER 2019

EDITORIAL	03
HERBST AM NATURSEE	04
OBHEITER IN OBERSTAUFEN	06
HEILFASTEN N. BUCHINGER	08
REINE MÄNNERSACHE	10
WIR PFLANZEN EINEN WALD	12
HAUBERS FUCHSBAU	14
GOETHE UND DAS WASSER	16
UNSER SPORT „GURU“ NORBERT	18
SCHNEESCHUHWANDERTIPP	20
TEAM DR. JOSEPH	22
KULINARIK IM SCHNEE	24
HAUBERS BERGWEIHNACHT	26
BESONDERE MOMENTE	28



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

# EDI TOR IAL



Sonne im Gesicht. Wie sehen wir uns in der bevorstehenden Jahreszeit, im Herbst und im Winter, danach. Sonne und Licht wecken die Lebensgeister, fördern das Lebensglück und die positive Einstellung.

Hierzu fällt mir spontan der Begriff „Obheiter“ ein. Und „Obheiter“ gibt es bei uns im Allgäu, speziell in Oberstaufen und darüber liegenden Höhenlagen viele. Es sind jene Tage, an denen das nasskalte Nebelwetter überwiegt und in den Bergregionen die Sonne um die Wette strahlt. Die Monate November und Dezember sind die typischen Nebelzeiten. Laut Statistik hat das Allgäu mit Isny mit die meisten Sonnenstunden im Jahr – was auf die vielen Sonnentage im Herbst zurückzuführen ist. Um der „grauen Suppe“ zu entfliehen, braucht es oft nur ein bisschen Zeit und manchmal auch Spontanität. Über die Autobahn kommend verziehen sich am Allgäuer Tor meist die Nebelschwaden, eine herrliche Bergkulisse erstrahlt. Leuchtende Herbstfarben, leicht überzuckerte Alpen mit vielen Möglichkeiten der Urlaubsgestaltung. Oft hörte ich von unseren Gästen, dass Sie sich in diesem Jahr ganz speziell die Urlaubsregion Allgäu für ihre schönsten Tage im Jahr ausgesucht haben. Kurze Anfahrtswege mit kalkulierbaren

Fahrtzeiten. Keine Blockabfertigung und Urlaub im eigenen Land, genau das wollten sie haben. Begegnungen in und mit der Natur, das Hotel als Wohlfühl- und Genussort. Wir Haubers spüren diesen Trend und machen uns viele Gedanken über die Weiterentwicklung von Haubers Naturresort...

500 Jungbäume und Tannen werden wir mit unseren Gästen im Jahr 2020 in den Meerauwald pflanzen und die Verjüngung unserer Wälder nachhaltig unterstützen. Den Wald als Kraftquelle nutzen wir bereits seit 2003 nach dem Bau des Klimapfades und jüngst als Ort für das Waldbaden. Genuss, Kulinarik und Kultur vor atemberaubender Naturkulisse vereinen sich am Aussichtspunkt „Schwalbennest“ zu einem einzigartigen Hauberevent. Ein Angebot, welches wir auch im kommenden Jahr unseren Gästen, mittlerweile beinahe ganzjährig, bieten werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspirationen beim Durchstöbern des neuen Haubermagazins. Es ist bereits die 8. Ausgabe und es werden noch viele weitere mit spannenden Inhalten folgen.

Es grüßt Sie herzlichst  
**Ihre Sigrid Hauber**





# OBHEITER\*

\* = **oben heiter**: So nennen wir Allgäuer das Wetter, wenn oberhalb einer dicken Nebelschicht strahlender Sonnenschein herrscht. Unser Oberstaufen hat, gerade im Herbst, nachweislich mehr Sonnenstunden als die übrigen Regionen zu bieten. Doch warum ist dies so? Es sind vor allem die warmen Luftströmungen und die günstige Höhenlage, die dazu beitragen. Oberstaufen liegt auf einem Hochplateau mit knapp 800 Metern Höhe – Haubers Schwalbennest sogar auf 950 Höhenmeter.





BERGZEIT  
WALDBADEN  
HERBST-GOLF  
YOGA AM SEE  
BERGRÜHSTÜCK  
WALDMEDITATION  
WORK-OUT  
E-BIKE TOUR  
KRÄUTERWANDERUNG  
ENTDECKE  
HAUBERS  
INDIAN SUMMER

(Das Allgäu zeigt sich im Herbst in seinem schönsten, kunterbunten Farbenkleid)

# HEIL FASTEN N. BUCH INGER

FINDEN SIE IN HAUBERS NATURRESORT ZU TIEFER  
ZUFRIEDENHEIT, UNBESCHWERTER LEICHTIGKEIT  
UND NEUER ENERGIE...

---

## WAS BEDEUTET HEILFASTEN?

Heilfasten ist der bewusste Verzicht auf Nahrung für einen begrenzten Zeitraum - leichter und wirksamer als jede Diät! Heilfasten ist jedoch etwas völlig anderes als Hungern! Beim richtig durchgeführten Heilfasten entsteht kein Hungergefühl. Der Körper befreit sich während einer Heilfasten-Kur von allem, was ihm schadet. Giftstoffe und Schlacken werden beim Heilfasten ausgeschieden. Man könnte also auch sagen, dass das Heilfasten den eigenen inneren Arzt auf den Plan ruft und Stauungen und Blockaden auf allen Ebenen löst. Viele chronische Gesundheitsprobleme lassen sich durch regelmäßiges Heilfasten bessern oder sogar völlig heilen. Das Heilfasten mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und führt zu einem kräftigen Energieschub. Außerdem steigert das Heilfasten die geistige Leistungsfähigkeit und den Gute-Laune-Pegel. Heilfasten bringt uns auch dazu, innezuhalten und zuzuhören - Abstand zu nehmen von der Hektik des Alltags. Heilfasten ist darüber hinaus die ideale Gelegenheit zu einer generellen Ernährungsumstellung. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist die beste Garantie dafür, den „frisch“ entschlackten und entgifteten Körper nicht erneut mit Schadstoffen zu belasten.

09.00 | 21.00



ABENDSTIMMUNG

1/2 LITER  
STILLES  
WASSER  
1 GLAS  
GEMÜSE-/  
OBSTSAFT

Die frisch gepressten Obst- und Gemüsesäfte dienen der Stabilisierung Ihres Blutzuckerspiegels, sowie dem Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes in Ihrem Körper.

1/4 LITER  
MORGENTEE

BEWEGUNG

- Schwimmen im beheizten Außenpool, dem Natursee oder in unserem Panorama-Schwimmbad
- Klimapfad-Runde mit Ruhepause in der Waldhängematte
- Waldbaden mit Susanne
- Faszientraining mit Norbert
- Runde Golf mit Direkt-Einstieg am Hotel (gratis Greenfee)
- E-Bike Ausflug...uvm.

Ein leichtes körperliches Training ist während einer Fastenkur enorm wichtig! Die Bewegung dient der Stabilisierung Ihres Kreislaufs und Ihrer Fitness und verhindert vor allen Dingen einen verstärkten Abbau von Muskelprotein.

18.00

12.00

WASSER UND  
KRÄUTERTEE

ENTSPANNUNG

Ein Besuch in der Sauna ist während des Fastens sehr empfehlenswert. Schwitzen unterstützt die Entschlackung & Ausleitung der Giftstoffe über die Haut. Den Aufenthalt in der normalen Sauna (80°C) sollten Sie jedoch etwas kürzer gestalten. Schonender ist eine Sauna mit mittleren Temperaturen (bis 70°C), in der Sie dann durchaus etwas länger sitzen können. Wir empfehlen Ihnen unsere Bauernsauna im Landhaus (ca. 55°C) und unsere Kräutertube (ca. 45°C) im Haus am See.

KÖRPERPFLEGE

Besuchen Sie unser Haubers Spa und entspannen Sie sich bei einem pflegenden Erholungsbad, einer Massage oder Beauty-Behandlung. Belohnen Sie sich und Ihren Körper!

GEMÜSE  
BRÜHE

Nehmen Sie Platz in unserem lichtdurchfluteten Meerau-Restaurant, der gemütlichen Alphornstube oder draußen auf der Sonnenterrasse mit Blick auf den Natursee und genießen Sie unsere leckere Gemüsebrühe.

HEU  
LEB  
ERWI  
CKEL

Während des Fastens ist unsere Leber als zentrales Entgiftungsorgan besonders gefordert. Ein Leberwickel fördert die Durchblutung der Leber und steigert damit ihre Entgiftungsleistung.

SCHÖNEN NACHMITTAG

MITTAGSZEIT

15.00

FASTEN MACHT GLÜCKLICH

Fasten verstärkt die Wirkung des Glückshormons Serotonin. Dieser Botenstoff vermittelt nicht nur gute Gefühle, er erhöht auch die Motivation, den Lebensstil nachhaltig zu ändern. Beim Fasten nach Buchinger in unserem Naturresort haben

Sie die Möglichkeit, aus Ihrem gewohnten Alltag auszubrechen, die Natur in vollen Zügen zu genießen und einfach ein paar Tage zu entspannen. Sie können sich bei uns ganz auf sich selbst besinnen, innerlich zur Ruhe kommen und ein neues Körperbewusstsein sowie ein gesteigertes Selbstwertgefühl entwickeln. Im Folgenden unser beliebtes Angebot:

LEBENSFREUDE PUR:  
7 TAGE HEILFASTEN  
BEI HAUBERS AB

1510,- P.P. IM THEMEN-  
ZIMMER MORGENTAU

7 Übernachtungen mit Heilfasten  
1 Allgäuer Heubad, 1 Lymphdrainage  
1 Massagepaket (Anamnese und  
2 individuelle Massagen à 50 Minuten)  
5 Heu-Leberwickel

Gesundheitscheck mit Ausarbeitung Ihres persönl.  
Urlaubsplanes und ärztlicher Betreuung

# REINE MÄNNER SACHE...

POWER DURCH PAUSE: STRESS STOPPEN,  
RICHTIG ABSCHALTEN, KRAFTVOLL NEU  
STARTEN! WIR BEI HAUBERS HABEN DAFÜR  
EIN MASSGESCHNEIDERTES ANGEBOT  
ENTWICKELT...

...das sich konkret an das starke Geschlecht und seine spezifischen Gesundheitsbedürfnisse ab 35 Jahren richtet. Denn ab diesem Alter verändert sich der männliche Hormonspiegel, was das Wohlbefinden spürbar beeinträchtigt. Um diesen wieder auf ein besseres Niveau einzupendeln, steht individuelles Kraft- und Balance-Training mit dem eigenen Körpergewicht mit Fitnesstrainer Norbert Gürtler auf dem Programm. Damit sich Mann auch nach der magischen Schallmauer von 35 noch fit und voller Energie fühlt, gibt Küchenchef Ronny Borgwardt jedem Einzelnen Empfehlungen für die richtige Ernährung mit auf den Weg. Zudem darf eines bei diesem Package keinesfalls fehlen: echte „Männerarbeit“. Diese findet im hoteleigenen Wald statt, in dem Hotelchef Klaus Hauber mit der Gruppe Holz hakt und sägt und damit das etwas andere sinnstiftende Krafttraining bietet. „Sie profitieren von unserer jahrelangen Erfahrung im Bereich Gesundheitsurlaub und Prävention. Diese Expertise haben wir zusammen im Team voll und ganz in das neue Angebot eingebracht, das den „Wechseljahren des Mannes“ gezielt entgegen wirkt...“, so Klaus Hauber.

DAS GIBT ES NUR BEI HAUBERS.



VOM  
10.11.–  
01.12.  
2019

FÜNF ÜBERNACHTUNGEN  
(Buchbar von Sonntag bis Freitag)  
INKL. INTERVALLFASTEN  
ODER HALBPENSION  
INFORMATIONS-ABEND:  
„GESUNDHEIT, SPORT, TRAINING,  
ERNÄHRUNG“ MIT PERSONAL-  
TRAINER NORBERT  
INDIVIDUELLER TRAININGSPLAN  
4X AUSDAUER-AUFBAUTRAINING  
4X KRAFTTRAINING  
1X ECHTE WALDARBEIT MIT  
HOTELCHEF KLAUS HAUBER  
UND ANSCHLIESSENDE  
ALLGÄUER BROTTZEIT  
1X FASZIEN TRAINING  
1X ERNÄHRUNGS-WORKSHOP  
2X MASSAGEN Á 50 MINUTEN

1.406 €

p.P. (Bei Einzelbelegung im  
Themenzimmer Meerau: 1.781 €)

# 500\*

## BÄUME IM JAHR 2020

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT – EINE WEISHEIT, DIE BESONDERS AUF UNSEREN BERGMISCHWALD ZUTRIFFT. GEWALTIGE TANNEN, BUCHEN, FICHTEN, AHORNBÄUME UND ESCHEN BEGLEITEN OFT MEHR ALS DREI GENERATIONEN MENSCHENLEBEN, EHE SIE VOM WALDBESITZER GENUTZT WERDEN.

Als kleiner Bub begleitete ich meinen Vater schon gern in den Wald. Waldarbeit ist gefährlich. Sollte ihm etwas passieren, könnte ich Hilfe holen. Ob zum Bäume fällen, bei Pflegearbeiten oder einfach am Sonntagnachmittag zur Kontrolle – es war für mich immer spannend, mit Vater im Wald. Er lehrte mir den Respekt vor den Bäumen. Sie geben uns Bauholz und mit dem Brennholz Wärme im Winter. Schutz und Geborgenheit. Sollte mal ein Jahr in der Landwirtschaft wenig ertragreich sein, konnte mit dem Holzverkauf Not gelindert werden. Vater fällte nie einen großen Baum, ohne diesen vorher angesprochen zu haben. Gern erinnere ich mich an eine Weißtanne in unserer Holzmark Kalzhofer Höhe. Erst dachte ich, wie lustig von ihm, mit dem Baum zu sprechen. Er legte seine Hand an die Tanne und schaute nach oben: „Was hast du wohl alles erlebt an Kriegen, Stürmen, schwierigen Jahren und harten Wintern. Sicher bist du über 120 Jahre alt und machst jetzt Platz für den Nachwuchs“. Als zwölfjähriger Bub fand ich das natürlich komisch, mit einem Baum zu

reden. Vater fällte die gewaltige Weißtanne fachgerecht, so wie er es von seinem Vater gelernt hat. Erst ganz langsam, dann mit einem Rauschen fiel die Tanne zu Boden. Vater holte mich zum Stock und wir zählten die Jahresringe. 137 Jahre stand die Weißtanne – 36 Meter war sie hoch. Vater hatte Recht, diesen Baum anzusprechen – ich mach das heute genauso. Gut vier Generationen haben diesen Baum begleitet. Wer ihn pflanzte, weiß man nicht. Vielleicht ist er auch wie die meisten Bäume in unseren Bergmischwäldern in der natürlichen Versammlung „angeflogen“ und konnte sich durchsetzen.

Bäume und Wald – lebendig, würdevoll, ausgleichend, vieles ertragend und langfristig über Generationen verpflichtend. Wald zu besitzen und zu respektieren ist eine Aufgabe und auch Auftrag. Für die Natur, die Oberallgäuer Kulturlandschaft und auch für unsere Kinder und Enkelkinder. Was mir mein Vater früh vermittelte ist für mich zur Leidenschaft geworden. Ich mag unseren Wald.

500 BÄUME PFLANZEN JEDES JAHR MIT UNSEREN INTERESSIERTEN GÄSTEN IST DIE IDEE, DIE LEIDENSCHAFT WALD WEITERZUGEBEN. WIR ENTNEHMEN DIE JUNGPFANZEN AN ZU DICHT BESTOCKTEN FLÄCHEN UND SETZEN DIESE AN LÜCKIGEN LICHTUNGEN EIN. DIE JUNGEN BÄUMCHEN KÖNNEN BIS ZU 40 CM HOCH SEIN. WIR NENNEN DIESE WALDBAULICHE PFLEGEMASSNAHME „VERZIEHEN“. SIND DIE BÄUMCHEN AN IHREM NEUEN PLATZ ANGEWACHSEN, HELFEN WIR IHNEN IN DEN ERSTEN JAHREN GEGEN GESTRÜPP ANZUKÄMPFEN. SIND SIE AUF AUGENHÖHE MIT UNS (CA. 1,60 M HOCH), WACHSEN SIE SELBST IN IHRE LANGE ZUKUNFT. VIELE DIESER VERZOGENEN BÄUME SIND MIR IN MEINEM KURZEN LEBEN SCHON ÜBER DEN KOPF HINAUSGEWACHSEN. EIN SCHÖNES GEFÜHL IN DEREN SCHATTEN ZU SITZEN MIT DER ANSPRACHE: „WACHS GUT WEITER, VIEL GLÜCK, BEVOR IHR EUREN JUNGEN BÄUMEN PLATZ MACHT UND UNSERN KINDERN BAUHOZ UND BRENNHOZ GEBT.“

Ihr Klaus Hauber

*\*Die Zielsetzung steht fest: 500 neue Bäume sollen 2020 in Haubers Naturresort gepflanzt werden. Helfen Sie mit, in dem Sie den Baumgutschein ausschneiden und zu Ihrem nächsten Aufenthalt mitbringen. Das ist übrigens nicht die einzige Nachhaltigkeitsinitiative von Haubers. Ab sofort berichten wir in jedem Magazin über ein Thema, das Haubers besonders am Herzen liegt.*

HAUBERS  
NACHHALTIGKEITS  
KONZEPT  
WWW.HAUBERS.DE



*Unser Magazin wird auf Papier gedruckt, das FSC-Zertifiziert ist. Das Ziel des Forest Stewardship Council ist es, die Wälder für kommende Generationen zu erhalten. Um dies zu erreichen, entwickelt der FSC Standards für verantwortungsvolle Waldwirtschaft.*



# BAUM GUT SCHEIN

Mit diesem Gutschein ermöglichen wir Ihnen einen eigenen Baum in Haubers Naturresort zu pflanzen. Bei Vorlage des Gutscheins erhalten Sie von uns Ihre Babytanne. Gemeinsam setzen wir sie dann an der freien Lichtung am Klimapfad ein. Beobachten Sie das Wachstum Ihres Zöglings und werden Sie Teil unserer Nachhaltigkeitsinitiative.

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Pflanzdatum

#HAUBERSWALD

# DER FUCHSBAU



## EIN WEITERES HAUBERHAUS

Warum Fuchsbau? Logieren hier die Sparfüchse oder die schlaun Fühse? Oder ähnelt das Haus vielleicht einem Fuchsbau? Die Antwort dürfen Sie sich selber zusammen basteln. Unter den Hauberianern hat es nicht lange gedauert bis das Wort Fuchsbau ins tägliche Hotelleben integriert war. Fakt ist, dass der Fuchsbau exakt zwischen dem Landhaus und dem Gutshof liegt; es war das Anwesen unseres direkten Nachbarn. Seit Frühjahr 2019 fungiert es nun als Cockpit von Haubers Naturresort. Genau hier, im Herzen des Resort, schalten und walten eifrig die Reservierungsmitarbeiterinnen. Ab sofort werden Sie von hier aus bei Ihren Buchungswünschen beraten und all Ihre Fragen werden vom Fuchsbau aus telefonisch oder per E-Mail entgegengenommen. In Haubers Fuchsbau befindet sich somit das neue Reservierungsbüro... wobei Büro eher durch den Begriff Wohnzimmer getauscht werden könnte...

Hoch digital mit ständigem Blick auf das Hotelgeschehen am großen Natursee oder den Gutshof-Terrassen werden Ihre Anfragen bearbeitet und mithilfe großer, moderner Bildschirme umgesetzt. Hier wird keine App benötigt, um Ihnen das aktuelle Wetter mitteilen zu können – ein Blick aus dem Fenster genügt. Die Schreibtische sind höhenverstellbar, wodurch auch bequem im Stehen gearbeitet werden kann. An die voll-ausgestattete Küche schließt die ostseitige Veranda an, auf der im Sommer gerne ein Stileis genascht wird. Der Fuchsbau bietet außerdem Platz für zwei weitere helle Besprechungsräume und Rückzugsorte für die Hausdame und den Restaurantleiter. Auch die Geschäftsleitung mit Ann-Katrin Vierk und Sigrid Hauber haben ihre Räumlichkeiten bezogen und genießen die herrliche Aussicht auf den See. Klaus Hauber hingegen trägt sein Büro immer in der Hosentasche mit sich – mit einem angebissenen Apfel auf dem Display. Von hier aus

koordiniert er seine fleißige, mittlerweile vierköpfige Truppe. Parallel zur Weiterentwicklung der Hotels geht die Qualitäts-offensive auch in den administrativen Bereichen voran. Denn eine gute Arbeitsleistung braucht ein adäquates Arbeitsumfeld – besonders, wenn es um Mitarbeiterzufriedenheit geht und gute Leistung erwartet wird.

Im Moment beobachte ich die untergehende Sonne über dem Natursee und sehe die letzten Badegäste im See schwimmen. Das Niederschreiben des Textes über das neue Haubercokpit, sitzend an der großen Fensterfront im Fuchsbau, läuft von hier aus wie „Gewehröl“ aus meiner Feder.

Die Erfolge zeigen sich nicht nur durch die glücklichen Mitarbeiter, sondern auch im äußerst positiven Geschäftsverlauf. Neue EDV-Programme ermöglichen optimierte Buchungsprozesse und die Visualisierung des Erfolges.

**Was bleibt ist mehr Zeit für Gespräche mit Ihnen und das Eingehen auf Ihre Vorlieben. Probieren wir uns aus? Wir nehmen den Hörer ab im Fuchsbau unter:**

**+49 (0) 8386-93305**

RESERVIERUNG  
MANAGEMENT  
VERWALTUNG  
WOHNZIMMER  
RÜCKZUGSORT  
MEETINGRÄUME  
INSPIRATIONS- &  
VISIONSSCHMIEDE  
RESORT-ÜBERBLICK  
100% DIGITAL  
HÖHENVERSTELLBARE  
SCHREIBTISCHE  
XXL-MONITORE  
MITARBEITER  
ZUFRIEDENHEIT

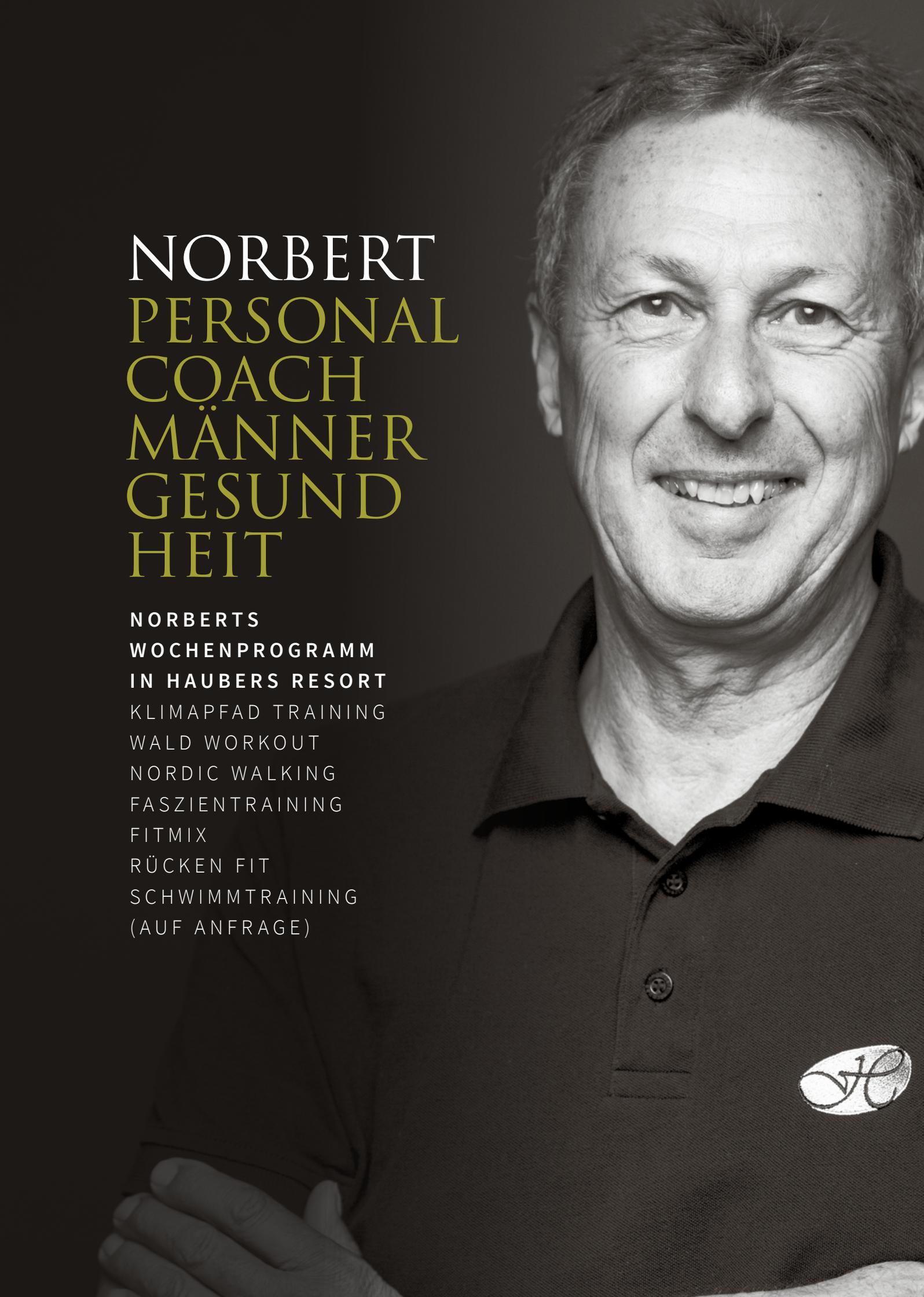


# -12°

Goethe wollte unbedingt schwimmen lernen. Er glaubte, im Wasser könne er im Einklang mit der Natur leben, frei von den gesellschaftlichen Konventionen des 18. Jahrhunderts. Also entwarf er einen Schwimmgürtel aus Kork, mit dessen Hilfe er sich das Schwimmen selbst beibrachte und angeblich zu einem fantastischen Schwimmer reifte. Selbst im Winter und nachts badete er und schwärmte von der wohltuenden Wirkung des Wassers – es helfe gegen Depressionen und diene der Selbstdisziplinierung...



+30°

A black and white portrait of a middle-aged man with short, light-colored hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a dark polo shirt with a small, light-colored logo on the left chest. The background is dark and out of focus.

# NORBERT PERSONAL COACH MÄNNER GESUND HEIT

NORBERTS  
WOCHENPROGRAMM  
IN HAUBERS RESORT  
KLIMAPFAD TRAINING  
WALD WORKOUT  
NORDIC WALKING  
FASZIEN TRAINING  
FITMIX  
RÜCKEN FIT  
SCHWIMM TRAINING  
(AUF ANFRAGE)

## UNSER SPORT „GURU“

*Bei der Bundeswehr konnte Norbert sein Wissen über viele Jahre in den verschiedensten Sportarten vertiefen. Er erwarb dort die Schwimmtrainer Lizenz an der Sportschule in Warendorf. Dem Schwimmsport hatte er sich schon in früher Jugend verschrieben. In seiner aktiven Zeit wurde er mehrfach schwäbischer und bayerischer Meister. Es folgten weitere Trainerscheine in den unterschiedlichsten Sportdisziplinen: Ski-Nordic, Ski Alpin und die Nordic Fitness, sowie ein Abstecher zur Box-Sport-Fitness. Freude an der Bewegung in der Natur (Wandern, Touren, Radeln) waren schon immer seine Leidenschaft. Für seine zahlreichen anderen sportlichen Aktivitäten musste Norbert bei mir viel Überzeugungsarbeit leisten. Seine Begeisterung, Freude und Kompetenz sind jedoch einfach ansteckend. Mit dieser Begeisterung widmet er sich nun schon länger einem neuen Thema, das ihm sehr am Herzen liegt: die „MÄNNERGESUNDHEIT“. Aufgefallen ist Norbert, dass die Teilnehmer an all seinen Kursen vorwiegend weiblich sind. Auf Grund dieser Feststellung und nach vielen Gesprächen mit unseren Gästen entstand die Idee, das Angebot „Reine Männersache“ auf die Beine zu stellen (wir berichten im Magazin auf Seite 10/11). Information, Kommunikation, Ernährung und natürlich die körperliche Fitness in Ausdauer und Kraft stehen dabei im Mittelpunkt. Hier in Haubers Naturresort sind die Bedingungen einfach ideal. Mit Hochdruck und Begeisterung wurde zusammen mit Familie Hauber das Konzept erarbeitet. Im November 2019 geht es nun endlich los. Mit Spannung und Freude erwartet Norbert seine Truppe!*

*Geschrieben von seiner Ehefrau Susanne, Heilpraktikerin bei Haubers.*

# EVAS SCHNEE SCHUH WANDER TIPP



**Die Sommerwanderungen in den Allgäuer Bergen waren auch dieses Jahr wieder einmalig. Doch bald werden die Schuhe unter den Füßen etwas größer und breiter ... die Schneeschuhe kommen wieder zum Einsatz. Mitte September ist die Zeit, in der ich mich so langsam auf den bevorstehenden Winter freue.**

Meist ganz früh morgens, oftmals noch bevor die Sonne über den weißen Berglandschaften emporsteigt, werden die warmen Klamotten im Zwiebelstil angezogen und die Stirnlampe an der Wollmütze befestigt. Wenn die Straßen dicht beschneit sind und das Vorankommen auf vier Rädern erschwert ist, zögere ich nicht lange und lege die Haustüre als Startpunkt fest ... denn viele Wege führen zu wunderschönen Aussichtsplätzen im Umkreis von Haubers Naturresort. Die liebste aller Schneeschuhtouren nennt sich seit jeher kurzum „Jugethöhe“ in unserer Familie. Diese Rundtour führt in der ersten Etappe hoch zum Schwalbennest. Hier belohnt der Ausblick auf das erwachende Oberstaufen in den Morgenstunden. Hat es die Nacht zuvor durchgeschneit, führt uns der Weg weiter durch einen bezaubernd verschneiten Wald bis zur Gsangalpe. Von hier aus sieht man bereits den steilsten Abschnitt der Wanderung. Doch schon nach rund 100 Höhenmetern aufwärts, wo im Herbst noch die Silberdisteln unter den Füßen blühten, blickt man vor sich auf die rosarot beleuchtete Nagelfluhkette. Bei guten Wetterverhältnissen spitzelt sogar der Säntis in den Schweizer Bergen heraus. Dreht man sich hier um 180 Grad, sieht man bis nach Lindenberg und den dahinter liegenden Bodensee. Auch das Unterallgäu mit seinen weiten, hügellosen Flächen versteckt

sich nicht vor uns. Nun folgen wir den Spuren der Tiere am Waldrand entlang bis wir zum Kreuz der Kalzhofer Höhe gelangen. Im Wechsel durch verschneite Wälder und freiliegende Feldstücke marschieren wir durch den glitzernden Schnee. Schritt für Schritt wird das Knirschen des Schnees leiser und die Schneekristalle werden vom Sonnenlicht erwärmt. Schwups – schon merkt man, dass die Schneedecke weicher wird und der ein oder andere Schritt tief unter dieser Schneedecke landet. Nach rund einer halben Stunde Marsch erreicht man die Jugethöhe. Hier blickt man neben dem Gipfelkreuz stehend über das Dach der Hompessenalpe nach Oberstaufen. Im Rücken liegen die Allgäuer Gemeinden Missen und Wiederhofen. Den vor sich liegenden Abhang hinunter bis zur Hompessenalpe kann man durch eine Rutschpartie auf dem Hosenboden abkürzen. Von hier aus folgt man der Mautstraße bis das Örtchen Kalzhofen nach rund drei Kilometern das Ende der Rundtour ist. Pünktlich zum Frühstück und einem heißen Tee sind wir zurück in Haubers Naturresort. Wer diese Schneetour erweitern und sich den grandiosen Blick über den Alpsee bis hin zum Grünten bei Immenstadt nicht entgehen lassen möchte, wandert beim Kreuz der Jugethöhe weiter zur Salmaser Höhe. Der Weg führt rund eine Stunde durch einen dicht verschneiten Wald zu einer großen Wiese. Nach einem kurzen Bergauf erreicht man bereits das erste Gipfelkreuz.



Meist ist dieser Weg bereits gespurt, da er gerade bei den Einheimischen sehr beliebt ist. Vorbei an diesem zur Nordseite ausgerichteten Panoramablick bis hin zur Salmaser Höhe vergehen nur noch wenige Minuten. Der Aufstieg lohnt sich auf die 1254 m hoch liegende Salmaser Höhe, denn der Ausblick zur gegenüberliegenden Nagelfluhkette, dem Alpsee und Immenstadt ist einmalig. Nach einer Stärkung und dem Einatmen der frischen Winterluft stehen verschiedene Abstiegsmöglichkeiten offen. Wer nicht dieselbe Strecke retour gehen möchte, wählt den südseitigen Abstieg über Salmas und Wiedemannsdorf und nimmt hier ganz bequem den Bus zurück nach Oberstaufen. Neben diesen beiden Schneeschuhtouren gibt es viele weitere schöne Wege in und um Haubers Naturresort.

Auch ich entdecke Winter für Winter wieder neue, unbewanderte Strecken und freue mich auf die ersten Sonnenstrahlen auf der Nasenspitze... doch nicht zu vergessen sind die Sonnenuntergangstouren, welche mit einem rötlich leuchtenden Abendhimmel belohnt werden. Ein besonderes Highlight bei abendlichen oder nächtlichen Schneeschuhtouren sind die Nächte, in denen der Mond soviel Licht abgibt, dass die Stirnlampe nicht zum Einsatz kommt. Nur darf man die warmen Klamotten und den heißen Tee oder Glühwein nicht vergessen einzupacken... Probieren Sie es aus und lassen sich verzaubern von der winterlichen Allgäuer Berglandschaft!



**DIE NEUE  
PRODUKTLINIE  
IN HAUBERS  
SPA-WELT**

A close-up portrait of a woman with dark, wavy hair pulled back. She has several small white dots on her left cheek and is looking directly at the camera with a neutral expression. A hand from the right side of the frame holds a large, fan-shaped makeup brush with light brown bristles, positioned near her right cheek. She is wearing a white turtleneck sweater.

# TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

SÜDTIROL

*Jeder Philosophie liegt ein Ideal zugrunde. Dabei legt man sein Augenmerk entweder auf das Kleine oder das Große, sieht die Dinge voneinander getrennt oder miteinander verbunden. Unser Ideal basiert auf der Suche nach Schnittstellen: wir streben nach der Zusammenführung des Besten aus zwei Welten. So treffen in unseren Produkten zwei Welten aufeinander: Volksmedizin auf modernste, wissenschaftliche Erkenntnisse, reinste Stoffe auf feinste Technologie, die Genialität der Natur auf hochentwickeltes Know-How. Qualität heißt für uns, diese zwei Welten im Respekt vor dem natürlichen Gleichgewicht der Haut zu harmonischen und synergetischen Produkten zu verbinden.*

A scenic view of a snowy mountain town, likely in the Alps, with people dining at a table in the foreground. The town is built on a hillside, and the mountains in the background are covered in snow. The foreground shows a group of people sitting at a table, eating and drinking, with a view of the town and mountains in the background.

# SCHW ALBEN NEST

KULINARIK IM SCHNEE



\* WUSSTEN SIE, DASS AM SCHWALBENNEST GEWÄRMTE SITZNISCHEN AUF SIE WARTEN? GERADE IM WINTER EIN TOLLER KOMFORT. WIEDER EINMAL EINE TÜFTELEI VON HOTELCHEF KLAUS HAUBER, DER BEI ALL SEINEN ERFINDUNGEN STETS DEN WOHLFÜHLMOMENT UNSERER GÄSTE IM VORDERGRUND SIEHT.



# HAUBERS BERG WEIHNACHT

**MIT DEN SCHNEESCHUHEN ZUM SCHWALBENNEST** Bei ausreichend Schnee starten wir bereits Anfang Dezember mit den Schneeschuhwanderungen über Haubers Naturresort zum leuchtenden Stern am Schwalbennest. Wir trotzen den dicken Schneeflocken und der Kälte, schnallen die breiten Schneeschuhe an und bahnen uns im Zickzack den Weg zum höchsten Punkt unseres Resorts, dem Adlerhorst auf 1007 Höhenmetern. Einfach umwerfend ist die Aussicht auf das fast märchenhaft vor uns liegende Oberstaufen, dahinter die sich schwarz abzeichnenden Allgäuer Alpen. Über uns leuchten bei klarer Nacht Millionen von Sterne, deren Anblick etwas Geheimnisvolles vermittelt. Weiter stapfen wir durch den Hochspitzwald zum Schwalbennest und erreichen nach nur einer Stunde Wanderung durch die verschneite Winterlandschaft den großen Stern. Nach dem Glühweinstopp am Schwalbennest treten wir fast schon übermütig den Heimweg an. Die Freude, es geschafft zu haben, zeigt sich im unbefangenen und glücklichen Abwärtslaufen. Der Schlaf nach einer solchen Nachtwanderung ist extrem erholsam und tief. Auch das ist eine besondere Erfahrung...

Jetzt ist auch bei „Haubers“ das Hotelgeschehen auf die Vorweihnachtszeit eingestellt, nur besinnlicher und traditioneller. Ein Kontrastprogramm zur Hektik und dem Kommerz, den das Stadtleben mit sich bringt. Hier in Haubers Naturresort sind Sie Teil der Adventszeit, Sie erleben diese Zeit, so wie sie früher einmal war. Die Natur ist die Bühne für unser Vorweihnachtsprogramm.

**PLÄTZCHEN BACKEN** gehört traditionell zur Vorweihnachtszeit. Ich erinnere mich noch gut an meine Kindheit, als das Backen des Weihnachtsgebäckes ein heiliges Ritual war. Wer die besten Plätzchen backen konnte, war in jeder Familie bekannt. Erst an Weihnachten und keinen Tag früher durfte das geheime Depot der Spitzbuben, der Vanillekipferl und wie sie alle heißen, geknackt werden, berichtet Sigrid Hauber. Nach den guten, alten Rezepten von Oma Bärbel backen wir heute noch das Weihnachtsgebäck. Im Dialekt nennen wir sie „Loible“. In unserer neu eingerichteten Bergküche am Schwalbennest auf 950 Metern vermengen wir Mehl, Zucker und andere Zutaten und bereiten die Plätzchen vor. Selbstverständlich arbeiten unsere Gäste bei der Herstellung der Loible tatkräftig mit. Nur in einem Punkt lassen wir die gute, alte Zeit einmal hinter uns: wir warten mit dem Verzehr nicht bis Weihnachten.



*Der neue Stern über Kalzhofen  
Schon von Oberstaufen aus erkennt  
man, ab dem ersten Advent, mit  
dem bloßen Auge ein leuchtendes  
und davor nicht da gewesenes Ge-  
bilde am Horizont. Je näher man  
sich in Richtung Kalzhofen bewegt,  
desto deutlicher formt sich der  
beleuchtete und übergroße Stern  
mit dem langen und gebogenen  
Schweif. Er steht wie ein Symbol  
am Horizont. Es ist der Stern über  
Kalzhofen, es ist der Stern, der am  
Schwalbennest strahlt.*

# BESONDERE MOMENTE VON NOVEMBER BIS MÄRZ



11  
03

NOVEMBER | DEZEMBER

12  
01

DEZEMBER

**STAMMGAST-WOCHEN** 03.11. – 10.11 und 01.12. – 08.12.19

7 Übernachtungen inkl. Hauberpension, Intervallfasten zum Frühstückspreis

Die Stammgast-Wochen stehen dieses Jahr ganz unter dem Motto „Nachhaltigkeit“: Gemeinsam mit Ihnen starten wir unsere Nachhaltigkeitsinitiative „500 neue Bäume in Haubers Naturresort“. Pflanzen Sie Ihren eigenen Baum in unserem Wald und erhalten Ihre persönliche Baumurkunde. Nach getaner Arbeit genießen wir eine echte Allgäuer Brotzeit am Schwalbennest. Währenddessen erfahren Sie von Klaus Hauber wichtige Fakten und interessante Geschichten rund um die Wald- und Forstarbeit. Weitere Benefits: 1 Musikabend mit heimischen Künstlern  
**ab 1106 € p.P. im Themenzimmer Meerau**

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

**WELLNESS AUSZEIT IM ADVENT** 01.12. – 20.12.19

3 Übernachtungen inkl. Hauberpension und Advent-Special

Wellnesspaket: Orangenblütenpackung – Rosenstempelmassage (Gesicht) – Massage mit adventlichen Ölen  
Schneeschuhwanderungen – Yoga – Wassergymnastik – Klangschalenreise – Wellness im Haus am See – Adventsprogramm mit Stuben- und Zithermusik – Plätzchen backen am Schwalbennest – uvm.  
(Übrigens: am 06.12. kommt der Nikolaus zu Haubers)

Buchbar in jeder Zimmerkategorie und Aufenthaltsdauer.  
**ab 644 € p.P. im Themenzimmer Meerau**

RELAX  
GUIDE

SPA AWARD  
2019

BESTES  
WELLNESSHOTEL  
IM ALLGÄU

01  
06

AB JANUAR

**WELLNESS- UND GESUNDZEIT** ab 06.01.20

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

Silvester zum Zweiten. Wir feiern noch einmal am 25.01.20

Den festlichen Rahmen begleitet ein 5 Gänge Abendmenü mit Allgäuer „Schmankerln“ – Fackelwanderung zum „Schwalbennest“ – bei Glühwein und Sekt Aussicht auf Oberstaufen und die Berge – Die Klänge der Alphornbläser begleiten den Abend

2 Übernachtungen inkl. Hauberpension  
**ab 406 € p.P. im Themenzimmer Meerau**

02  
29

FEBRUAR | MÄRZ

**FUNKENSAMSTAG 29.02.20/FUNKENSONNTAG 01.03.20**

Am Samstag oder Sonntag nach Aschermittwoch brennen zahlreiche Funkenfeuer, um den Winter zu vertreiben. Dafür wird ein aufgeschichteter Holzturm entzündet. Das Küchenteam bereitet frisch gebackene Funkenküchle und Glühwein für diesen stimmungsvollen Abend am Aussichtsplatz zu.

Was ist sonst noch inklusive?

Wellness im Haus am See, Schwimmen in den Pools, Teilnahme am Funkenfeuer, Skifahren inklusive Skipass, Yoga uvm.

3 Übernachtungen inkl. Hauberpension  
**ab 564 € p.P. im Themenzimmer Meerau**



#### **VERLAG/REDAKTION**

Haubers Alpenresort  
Meerau 34 · 87534 Oberstaufen  
[www.haubers.de](http://www.haubers.de) · [info@haubers.de](mailto:info@haubers.de)

#### **KONZEPTION UND DESIGN**

Elsner Design GmbH, Kempten  
Irrtümer, Änderungen, Druck- & Satz-  
fehler vorbehalten

#### **FOTOS**

Sigrid Hauber, Tobias Burger,  
Michael Colella  
Ausgabe 08/2019  
Erscheinungstermin September 2019

A photograph of a wooden building with a snow-covered roof. The building has a railing made of horizontal wooden slats. Through the railing, a snowy landscape is visible under a sunset sky. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. In the distance, there are snow-covered hills and a small building. The foreground is a smooth, snow-covered surface.

*Bis bald in Haubers  
kleinem Paradies*

PSSST...

NEUES BEI DER  
SCHROTHKUR\*



HAUBERS  
OBERSTUFEN  
★★★★S

Meerau 34 · 87534 Oberstufen  
Tel. 08386 93305 · [www.haubers.de](http://www.haubers.de)

\*IN KÜRZE