



Natürlich auf Zack

Die Grainauer Naturgastgeber haben die Marschrichtung vorgegeben. Gästehäuser aus dem Zugspitzland und anderen Teilen der Region folgten rasch der innovativen Idee. Die besten Tipps für das Frühjahr

Die vor fast vier Jahren gegründeten Naturgastgeber sehen sich nicht als reine Werbegemeinschaft. Hinter der pfiffigen Marke einiger Gästehäuser, Hotels und Ferienwohnungen stecken eine richtig gute Idee, aber vor allem jede Menge persönliches Herzblut und viel Engagement. Ziel der Gemeinschaft ist es, die vielen Schätze und Kostbarkeiten der heimatischen Natur in den Vordergrund zu stellen. Allerdings nicht nur mit schönen Worten,

sondern auch mit Taten.

Im Gegensatz zu vielen anderen Anbietern stecken bei den Naturgastgebern hinter dem Naturbegriff konkrete Produkte und Vorhaben für den Gast. Zu den Naturprodukten gehören neben der gesunden Luft und dem guten Wasser viele wertvolle Lebensmittel und Kräuter. Darüber hinaus wollen sie vor allem die regionale Verwurzelung und die familiäre Atmosphäre deutlich machen.

Das in den Gästehäusern angebotene Alpenfrühstück ist besonders beliebt. Es besteht aus naturreinen Produkten der Region, wie Käse, Honig, Butter, Kräutertee, Joghurt, Eier, Milch, Aufschnitt und Säften.

Die Familien wissen, wie die Naturschätze im Einzelnen zu nutzen sind. Tipps und Rezepte werden von Generation zu Generation weiter vererbt. Christine Bartlechner ist Ideengeberin und „Motor“ des innovativen Zusammenschlusses. Ihre Erfahrung: „Die Gäste genießen die familiäre Atmosphäre und spüren die Besonderheiten der heimischen Produkte am eigenen Leib. Was nützt schließlich die schönste Herberge, wenn der Körper nicht aufnahmebereit ist? Nur wer gesund ist und sich wohl fühlt, kann auch genießen.“



**Evi Märkl,
Gästehaus Wulfn Hansl**

Wir richten die Alpenfrühstücke für die Wohnungen her, welche die Naturgastgeber ihren Gästen anbieten können. Beliebt sind auch die Brotzeitbrettl. Wir haben Naturprodukte aus der Region, beispielsweise von der Schaukäseerei in Oberammergau und anderen Bio-Anbietern. Wir haben zum Beispiel Eier vom Bauernhof, frisches Brot, reines Meer-Salz und Joghurt ohne Konservierungsstoffe.

Wir sind überzeugt von den frischen Naturprodukten aus unserer Region, die wir im kleinen Laden hier im Ort auch an Gäste und Urlauber verkaufen. Gesunde Ernährung ohne Zusatzstoffe ist das A und O. Abgesehen vom guten Geschmack fühlen wir uns mit gesunder und nährstoffreicher Ernährung körperlich fitter und gesünder, als mit herkömmlichen Produkten aus dem Supermarkt.



**Michi Hofbauer,
Ferienwohnungen Reiser**

Unsere Gäste lieben die selbst gemachte Marmelade und unsere Tees. Hier nehmen wir im Frühling alle möglichen Kräuter und Pflanzen aus der Region her, darunter Löwenzahn, Holunderblüten und Schlehenblüten. Außerdem machen wir gern hausgemachte Salben mit Tannenzöl, Rosmarinöl und Thymianöl. Das Harz holt mein Mann aus dem Wald. Unser Zirbenschknaps beziehungsweise Likör ist eine alpenländische Spezialität. Der Likör wird aus den Zapfen der Zirbenkiefer hergestellt, die nur oberhalb von circa 1500 Metern wächst. Mit dem Honig von Maria und Bärbel lässt sich ein schöner Kräuterhonig machen.



Aus einer spontanen Idee wurde das Ziel definiert, gemeinsam die Kräfte sinnvoll zu bündeln und die touristische Werbung nicht primär auf einzelne Gästehäuser und Wohnungen abzustellen. „Es geht den Gästen und Besuchern hier um die Region, die Berge und die Natur“, erinnert sich die 56-jährige Ferienhausanbieterin an die Überlegungen der ersten Stunden. „Zum Umdenken der Gastgeber gehörte auch, die Schätze der Natur zunächst einmal in das Bewusstsein eines jeden Einzelnen zu holen.“

Die Familien besuchten Schulungen und Vorträge und gaben das neu erworbene Wissen auch an ihre Gäste weiter. Obendrein greifen die Naturgastgeber jedes Jahr aktuelle Themen auf und bereiten diese beispielsweise als Informationsbroschüre auf. „Im Zuge der Zusammenarbeit kam bei jedem Einzelnen immer stärker das „Erwachen“, wie groß die Möglichkeiten und das Potenzial der Natur hier am Ort ist“, sagt Bartlechner und schmunzelt, „Viele Erkenntnisse wurden in den Jahren zuvor locker weggesteckt. Die

Natur war einfach da, ganz selbstverständlich.“ Mit Auffrischung der Kenntnis wurden die Natur und ihre Produkte schließlich wieder mit anderen Augen betrachtet.

Den endgültigen Startschuss zur Umsetzung gaben die Grainauer Vermieter. „Es kann nicht sein, dass wir inmitten dieser herrlichen Landschaften und Naturgeschenke leben und arbeiten, ohne darauf in geeigneter Weise aufmerksam zu machen und diese auch konkret anzubieten“, dachte sich Christine Bartlechner und startete die Umsetzung der gemeinsamen Plattform. „Der Tourismus sollte das Ziel haben, sich primär für die Region stark zu machen und dabei auf natürliches Wohnen und Genießen aufmerksam machen.“

Insgesamt 21 Gästehäuser aus Grainau gehörten zu den Gründungsmitgliedern. Ein knappes halbes Jahr später hatten sie – fast in Eigenregie – den gemeinsamen Internetauftritt unter Dach und Fach. Die Idee fand schnell Anhänger, und recht bald kamen weitere Gastgeber aus den Ammergauer Alpen, aus der Alpenwelt

Karwendel und dem gesamten Zugspitzland hinzu.

Trotz der schnell wachsender Popularität unter Einheimischen, Gästen und Urlaubern wollen die Naturgastgeber ihr Engagement nicht als modischen Trend oder gar Marketinggag verstanden wissen. Bartlechner: „Die Natur ist keine Floskel, sondern wird als ernsthafte Philosophie aufrichtig gelebt.“ Weil sie die Schätze der Natur für sich und ihre Familie nutzen, sind die Angebote an die Gäste besonders authentisch.

Ein weiteres Ziel der Naturgastgeber ist, die Regionen zusammenzubringen, zu vergrößern und damit zu stärken, unterstreicht die engagierte Wortführerin. So war es von vornherein nicht das Ziel, sich von anderen Gemeinden abzuschotten. Im Gegenteil. Im Vordergrund steht der Gemeinschaftsgedanke, der für die meisten einen großen Wert darstellt. „Unser Verbund ist ganz nebenbei zu einem großen Freundeskreis und regelrechten Hilfswerk geworden. Man berät sich, trifft sich – und hilft sich untereinander einfach gern.“



**Barbara und Regina Wäger,
 Gästehaus Geigerer und
 Ferienwohnungen Wäger**

Wir sind mit der Familie und den Kindern so oft wie möglich in der Natur unterwegs. Egal, ob im Tal oder auf dem Berg. Wir sammeln vor allem gern den Holunder, zum Beispiel für Tees. Ausgedehnte Wanderungen in unterschiedlichen Höhenlagen und zu unterschiedlichen klimatischen Bedingungen halten körperlich fit und gesund. Aus dem Holunder kochen wir nach alten Rezepten Säfte und Marmelade. Die Holunderpflanze wurde auch als "Herrgottsapotheke" bezeich-

net, denn der gesamte Baum wurde verwertet: Blätter, Blüten, Rinde, Wurzeln und die Früchte. Besonders gesund sind die in den Beeren enthaltenen Vitamine sowie Fruchtsäuren, ätherische Öle und Gerbstoffe. Das farbbgebende Anthocyan wirkt antioxidativ - ist also in der Lage, zellschädigende „Freie Radikale“ im Körper zu binden. Mit viel Vitamin C stärken die Beeren vor allem das Immunsystem. Für den Saft verwenden wir Holunderbeeren, der besonders bei Erkältung hilft. Der Tee aus den Blättern wirkt blutreinigend und hat entwässernde und abführende Wirkung. Unsere Rezepte stammen alle noch von unserer Oma. Mit den Kindern zusammen im Heu toben und spielen ist nicht nur eine Mordsgaudi. Heu hat mit seinen vielen wertvollen Inhaltsstoffen heilende Wirkung: Es regt die Durchblutung an, wirkt entschlackend und entkrampfend, stärkt das Immunsystem und wirkt schmerzlindernd bei Rheuma.

Bärbel Schweiger, Gästehaus Kurpark

Ich versuche, so oft wie möglich – mindestens zweimal pro Woche – in der Natur zu radeln, zu joggen oder in die Berge zu gehen. Morgensport vor 6.30 Uhr macht am meisten Spaß, auch wenn es zunächst Überwindung kostet, bringt aber enorm viel Schwung für den Tag. Anschließend fällt die tägliche Arbeit viel leichter. Am liebsten laufe ich in Richtung Badersee oder Eibsee, sehr gern auch zum Höhenrainweg oder an der Loisach entlang.

Nordic Walking bringt in der Gruppe am

meisten Spaß. Wir schaffen die acht Kilometer um den Eibsee im flotten Nordic Walking Tempo in etwa einer Stunde. Der krönende Abschluss bei sommerlich warmen Temperaturen ist der Sprung ins kühle Eibseewasser.

Die Bewegung und die frische Luft fehlen mir sehr, wenn ich es zeitlich nicht schaffe, dann kann ich richtig ungemütlich werden. Ich bin es einfach gewöhnt, regelmäßig draußen unterwegs zu sein. Selbst wenn das Wetter nicht so schön ist, genieße ich die Bewegung in der freien Natur.

**Rosi Kowalski,
 Haus Sebastian**

Unsere Jack Russel Hündin „Lea“ hält uns regelmäßig auf Trab. Lea ist das Maskottchen unserer Vereinigung, denn sie ist farblich perfekt auf unsere Marke abgestimmt. Mit ihren sechs Jahren ist Lea im besten Alter und obendrein lebhaft und munter. Sie braucht viel Bewegung und Auslauf an der frischen Luft. Da mache ich gerne mit. Unterwegs pflücke ich gern Wacholder, zum Beispiel am Höhenrainweg. Wacholder ist ein traditionelles Hausmittel, das als Gewürz beispielsweise für Sauerkraut oder als Tee entwässert und den Kreislauf anregt. Ebenfalls fein ist selbst gebrannter Wacholderschnaps.



Hündin Lea, Haus Sebastian

Bis zu zwei Stunden schaffe ich ganz locker. Am liebsten schnüffele ich bei jedem Naturgastgeber einmal vorbei. Meine absolute Lieblingsstrecke ist die Höhenraintour. Auf unserer Hausstrecke treffen wir immer viele Jogger und Nordic Walker. Einen Ausflug am Tag finde ich in Ordnung. Noch schöner allerdings ist es, wenn wir ein zweites Mal unterwegs sind. Dann bin ich so richtig zufrieden und froh und schlafe mich erst mal ordentlich aus.

FOTOS: Privat



Christine und Barbara Bartlechner, Ferienwohnungen Bartlechner

Unser Gesundheitstipp lautet: viel Bewegung an der frischen Luft und viel Wasser. Gemeinsam gehen wir im Sommer und im Winter so oft wie möglich auf die Berge, fahren Ski, radeln und laufen viel. Daneben versuchen wir, unser Fitnessstudio regelmäßig zu besuchen.

Das Wasser gehört für uns zu den am meisten unterschätzten Gütern. Unser bayerisches Bergwasser ist keinerlei Belastung ausgesetzt. Frisches Quellwasser sprudelt und bahnt sich seinen kurvenreichen Weg durch die unberührte Natur. Wasser ist elektrischer Leiter, also Transporteur von Nähr- und Abfallstoffen. Es reguliert die Körpertemperatur und wirkt entgiftend und ausleitend.

Edelsteine im Wasser ergeben einen spannenden Zusatzeffekt. Das Wasser nimmt die energetischen Schwingungen der Kristalle auf und speichert diese ab. Das Wasser wird belebt und entwickelt sich zum noch gesünderen Getränk. Amethyst ist gut für die Haut. Bergkristall kann die Selbstheilungskräfte des Körpers steigern und hilft bei Rheuma. Sodalith unterstützt bei Fieber und hohem Blutdruck. Rosenquarz belebt, und Roter Jaspis wirkt Energie bringend.

Das Wasser gehört für uns zu den am meisten unterschätzten Gütern



Caroline Maurer, Ferienwohnungen Maurer

Wir stellen unsere Schnäpse mit reinen Naturprodukten her. Es sind familiäre Spezialitäten nach alter Tradition, die bei unseren Gästen sehr beliebt sind. Die Liköre tun allen richtig gut und schmecken super. Die Palette reicht von „Alpen-Campari“, Vogelbeerlikör, Haselnusslikör, Sauerkirchlikör bis hin zum Schlehn-schnaps. Verkauft wird nur einmal im Jahr auf dem Grainauer Laternenmarkt. Mein Fitnessrezept lautet Skifahren und Radeln, mindestens zweimal pro Woche. Auf unseren Kinderfesten lasse ich Einheimische und Urlaubs-Kinder unsere Natur erraten: Nüsse, Federn und Laub zu ertasten, hört sich einfacher an als es ist.



Die Kraft der Kristalle

Mit anschaulichen Bildern dokumentierte der heute 68-jährige Arzt und Wissenschaftler **Masaru Emoto aus Tokio** nach zwölfjähriger Forschungsarbeit, dass Wasser nicht nur gute und schlechte Informationen, Musik und Worte, sondern auch Gefühle und Bewusstsein speichert. Außerdem meint Emoto, dass sich freundliche oder böse Worte nicht nur auf das Wachstum von Pflanzen, sondern auch auf das Wasser auswirken: Die Pflanzen im Wasser reagierten auch auf Worte. Die Schwingungen der **Musik und der Worte beeinflussen Wasser stärker als jedes andere Element** - der Mensch besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Emoto stellte destilliertes Wasser zwischen zwei Lautsprecher und spielte ein Musikstück bei normaler Lautstärke ab. Die Wasser-Kristalle zeigten gut geformte bis weniger schöne Kristalle, hatten aber fast alle sechseckige Kristallform. **Wundervolle Kristalle** zeigten sich, nachdem das Wasser mit einem bekannten Violinstück von Bach bespielt wurde. Dagegen sah ein Kristall nach einem traurigen Volkslied regelrecht zerstört aus. Der Wissenschaftler klebte außerdem Papierschilder auf zwei Glasflaschen. Positive Worte wie beispielsweise „Danke“ ergaben wunderschöne Kristallformen. Negative Botschaften wie „Du machst mich krank“ ergaben **unschöne Missbildungen**.

Grainauer Pflanzen ABC

Neben vielen anderen Naturarzneien, gehören beispielsweise **Arnika**, **Johanniskraut**, **Ringelblume** und **Zirbe** zu den fast vergessenen Schätzen der Natur. Auch die Wirkstoffe des **Heus** und der Heublumen hatte schon Pfarrer Kneipp für sich entdeckt: Rund 50 Pflanzensorten gelangen zum Teil durch die Hautporen bis ins Blut oder werden eingeatmet. **Heublumen-Behandlungen** helfen besonders bei rheumatischen Beschwerden, aber auch bei Stress und Müdigkeit. Zu den zahlreichen natürlichen Wirkstoffen gehören wasserlösliche **Farb-Substanzen**, **Harze**, aber auch **ätherische Öle**. Als Hauptwirkstoff in den Heublumen gilt das **Kumarin** vom Ruchgras, ein kampferähnlicher Stoff, der den Kreislauf stärkt. Darüber hinaus sind die Pflanzenfarbstoffe wertvoll im Kampf gegen „Freie Radikale“ und zur **Stärkung des Immunsystems**.

FOTOS: Privat



Maria Fritz, Gästehaus Kurpark

Regelmäßige Gymnastik daheim, im Freien oder in der Turnhalle, hilft, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Wir treffen uns seit 40 Jahren zum Frauenturnen und darüber hinaus zum Yoga, Laufen, Nordic Walking und im Winter zum Skifahren.

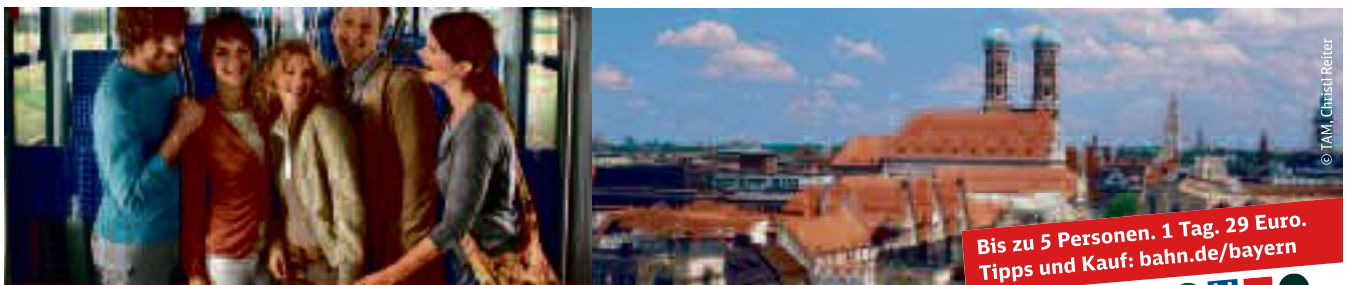
Daheim machen wir regelmäßig den Honig unserer eigenen Bienen. Mit vielen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen ist Honig ein altes und bewährtes Heilmittel.

Hin und wieder bereiten wir uns auch eine Propolis-Tinktur zu; diese gilt als Wundermittel gegen Erkältung und vor allem Halsschmerzen. Propolis wird auch

Bienenharz genannt, denn es ist eine von Bienen hergestellte harzartige Masse, die Pilze und Bakterien bekämpfen kann. Sie dient den Bienen zum Abdichten von kleinen Öffnungen und Ritzen im Stock und tötet eingeschleppte Bakterien und Mikroorganismen ab. Drei bis vier Tropfen der Tinktur können eine aufkommende Erkältung im Keim ersticken.

Das „Gold der Bienen“, naturreiner Honig auf Brot oder im Tee gilt als absoluter Fit-Macher. Allerdings darf der Tee beim Hineinrühren nicht mehr kochend heiß sein, sondern sollte abgekühlt maximal 40 Grad haben. Andernfalls gehen die empfindlichen Inhaltsstoffe kaputt.

DB BAHN



© TAM, Christl Reiter

Bis zu 5 Personen. 1 Tag. 29 Euro.
Tipps und Kauf: bahn.de/bayern

Ticket gilt auch in:



Raus aus dem Alltag – rein ins Erlebnis.

Mit dem Bayern-Ticket **für nur 29 Euro.**

Mit uns zu den schönsten Ausflugszielen Bayerns.

Für günstige 29 Euro den Alltag einfach hinter sich lassen.

- Für bis zu 5 Personen oder Eltern/Großeltern (maximal 2 Erwachsene) mit beliebig vielen eigenen Kindern/Enkeln unter 15 Jahren.
- Einen Tag lang gültig für beliebig viele Fahrten in der 2. Klasse.
- Gilt in allen Nahverkehrszügen, in allen Verbundverkehrsmitteln (S-, U-, Straßenbahnen, Bussen) und fast allen Linienbussen in Bayern.

- Montags bis freitags von 9 bis 3 Uhr des Folgetages, am Wochenende und an in ganz Bayern gültigen Feiertagen sogar schon ab 0 Uhr.
- Für Alleinreisende: das Bayern-Ticket Single für nur 21 Euro.
- Preis am DB Automaten und im Internet, für nur 2 Euro mehr mit persönlicher Beratung in allen DB Verkaufsstellen.
- Weitere Infos unter www.bahn.de/bayern

Die Bahn macht mobil.

Preisstand Januar 2011



Wir fahren für das **BAHNLAND BAYERN**
Zeit für Dich.

Regio Bayern

Heilsame Quellen

Das frische Bergwasser kommt von der neuen Wassergewinnungsanlage im Grainauer Unterwald. Die wichtigsten Fragen und häufige Irrtümer zum „Alpenchampagner“

Wasser hat die Kraft, sich selbst zu reinigen. Wenn beispielsweise Regenwasser in den Boden eindringt, wird es durch die Erde gefiltert und gelangt von dort teilweise in das Grundwasser. Für die Trinkwasserversorgung der Bevölkerung sorgen Wassergewinnungsanlagen. Die für Garmisch-Partenkirchen und Grainau neu gebaute Anlage im Grainauer Unterwald wurde nach fünf Jahren Planung und Bauzeit fertig gestellt und in Betrieb genommen.

Für die Wassergewinnung im Unterwald steht eine Fläche von 14,5 Quadratkilometern zur Verfügung. Das Gebiet reicht vom Zugspitzkamm bis Törlen und Hoher Seeberg. Das Trinkwasser für Grainau wird von dort zum Hochbehälter Christelhütte geleitet und dort eingespeist. 400 Millimeter stark und etwa sechs Kilometer lang ist die Zubringerleitung, die vom Unterwald quer durch Grainau bis zum Pumpwerk an der Degernlahne, dem ehemaligen Wassergewinnungswerk von Garmisch-Partenkirchen, führt. Dort wird das Trinkwasser in die bestehenden Versorgungsleitungen des Ortes eingeleitet.

Allein die Gemeinde Grainau und der Zugspitzbetrieb brauchen je nach Jahreszeit und Saison zwischen 1 und 1,5 Millionen Liter Wasser am Tag. Für die Produktion der

Wassermengen stehen insgesamt vier Pumpen zur Verfügung, die jede für sich in bis zu 115 Metern Tiefe etwa 60 Liter in der Sekunde, also 3600 Liter Wasser in der Minute, gewinnen können.

Johann Märkl vom Gästehaus Geigerer war bis vor kurzem noch ehemaliger Wassermeister der Wassergewinnungsanlage. Seinen Grainauer Gästen muss er immer wieder die Vorzüge des hiesigen Trinkwassers erklären, über die bis heute viele Irrtümer kursieren.

Warum ist unser Bergwasser so gesund?

Das für die Wassergewinnung zur Verfügung stehende Areal ist frei von jeglichen Schadstoffen, da der Grund und Boden nur forstwirtschaftlich und touristisch genutzt wird. Es gibt keine Grundwasserverunreinigung. Darüber hinaus wird das Wasser regelmäßig kontrolliert und gelangt als reines Bergwasser direkt in die Trinkwasser-Versorgung. Das Wasser ist gering mineralisiert und entspricht dem Härtebereich zwei, also weich. Der pH-Wert zeigt leicht basisches Milieu an.

Wo ist der Unterschied zur Stadt?

Das Wasser gelangt so rein, wie es aus der Tiefe gepumpt wird, in die Wasserver-

sorgung. Im Gegensatz beispielsweise zu Ballungszentren in Norddeutschland oder dem Rheinland, muss unser Wasser nicht gefiltert oder etwa mit Chlor aufbereitet werden.

Lässt sich das Wasser unbedenklich aus der Leitung genießen?

Ein häufiger Irrtum ist, alte oder schadhafte Leitungen könnten das Wasser verunreinigen. Zwar wurden früher in Einzelfällen Bleirohre verwendet, die Schwermetalle abgeben konnten. Daraufhin wurde das Verlegen von Bleirohren verboten.

Heute gibt es im gesamten Gemeindegebiet kein Blei- oder Asbestzement. Die Wasserwerke sind darüber hinaus verpflichtet, einwandfreies Wasser bis zum Wasserhahn in der Wohnung zu gewährleisten. Das Wasser baut im

Innern der Rohre eine natürliche Schicht aus Kalk und Rost auf, wodurch alte und auch neue Leitungen geschützt werden. Das nennt man auch „Kalk-Kohlensäure-Gleichgewicht“. Nach den Bestimmungen sind die Anforderungen an Trinkwasser aus der Leitung wesentlich höher als die Anforderungen an Mineralwasser aus dem Supermarkt. Auch zum Herstellen von Babynahrung ist das Wasser, ohne dass es vorher abgekocht wurde, bedenkenlos verwendbar.

Kaum zu glauben, aber wahr...

Manche unserer Gäste nehmen sich inzwischen regelmäßig unser gutes Wasser flaschenweise auf der Rückreise mit nach Hause.



Johann Märkl



GESUNDHEIT & ÄSTHETIK

Plastische Chirurgie <ul style="list-style-type: none">• Narbenkorrektur• Handverjüngung• Augenlidkorrekturen• Fettabsaugung• Brust-Operationen• Arm- & Beinstraffung	Dermatologie <ul style="list-style-type: none">• Ambulante Operationen• Schwerpunkt Lasertherapie• Hautkrebsvorsorge• Hauttumor-Entfernung• Minimal-invasive Ästhetik (Faltenunterspitzung, Botox)
---	---



Dr. med. Constanze May
Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Dr. med. Tobias May
Facharzt für Dermatologie und Venerologie

Von-Brug-Straße 13
82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel: +49 - (0) 88 21 - 5 82 83
Fax: +49 - (0) 88 21 - 5 84 24

www.praxis-dr-may.com

