

Es war das Jahr 2005, und Scheidegg war, was es seit Jahrzehnten war: ein kleiner Ort im Kreis Lindau, aufgeteilt auf 39 Ansammlungen an Bauernhäusern, Gasthöfen und Kuhställen – ein Ferienort wie viele andere in Süddeutschland, mit gutem Klima und Stammgästen, über die bayerischen Grenzen hinaus lediglich bekannt für seine fünf Kliniken und die Langlaufloipen. Das hätte so bleiben können. Bis vor acht Jahren Monika Draga mit ihrem Wohnwagen ins Westallgäu gerollt kam. Draga, die man hier auch den Bill Gates von Scheidegg nennt, kam mit einem Plan: Sie übernahm die Pacht des Wohnmobilstell- und des Minigolfplatzes und begann, im Kiosk das zu verkaufen, womit sie sich auskennt: glutenfreie Produkte.

Draga ist seit vielen Jahren an Zöliakie erkrankt, einer chronischen Darmentzündung, die durch das in Getreide auftretende Klebereiweiß Gluten verursacht wird und zu Nährstoffmangel und Depression führen kann, bei den meisten Betroffenen jedoch jahrelang unerkannt bleibt. Steht die Diagnose einmal fest, erfordert Zöliakie bei Betroffenen eine radikale Umstellung der Ernährung: Brot, Nudeln und Salatsoßen, alles muss sorgfältig ausgewählt werden, Gluten ist in vielen Lebensmitteln vorhanden und kann in kleinsten Mengen Beschwerden verursachen.

Gluten? Glutenfrei? Zöliakie? Mit ihrem Angebot stößt die „Zuagroaste“ Monika Draga auf Skepsis. „Viele dachten, das ist eine Modekrankheit aus Amerika oder eine Diät wie die von Atkins“, erinnert sich Elke Göhlert von der Kurverwaltung, „eben wieder so etwas Neues, das die Leute haben müssen.“ Doch davon ließ sich Draga nicht abhalten, der Kiosk war nur der Anfang. Ein glutenfreier Ort war ihr Ziel, sie sprach beim Bürgermeister vor, mit guten Argumenten: Ihr Angebot hatte sich nach kurzer Zeit herumgesprochen, immer mehr Menschen kamen zu ihr, um Produkte zu kaufen oder Ur-



Alles Käse? Eben nicht. In Scheidegg richten die Supermärkte eigene Regale für Glutenfreies ein.

Foto Hampel

Gluten Tag

Im Allgäuer Ferienort Scheidegg können Zöliakie-Patienten einen glutenfreien Urlaub genießen

laub zu machen, ohne vorher Kisten mit Speziallebensmitteln zu packen. „Das ging rasend schnell“, erinnert sich Elke Göhlert. Nach kurzer Zeit hatte Monika Draga einen Laden im Kurhaus und begann, im Gemeinderat und bei Wirten für die Idee von glutenfreien Gerichten zu werben.

An diese Zeit kann sich Hermine Eller gut erinnern. Auch sie war

damals skeptisch. Seit Jahrzehnten betreibt sie mit ihrem Bruder das Landhotel „Ellerhof“, ein traditionelles Haus mit Kiefernmöbeln, kariertem Bettwäsche und Bergausicht im Ortsteil Hagspiel. In ihre Stube mit niedriger Decke, alten Dielen und Spitzenvorhängen kamen die Gäste wegen alter Allgäuer Gerichte wie Krautfleckerl oder Brennter. „Magenschonend“ ist da

das letzte Kriterium. Doch immer wieder fragten Gäste nach glutenfreiem Essen. „Anfangs dachte ich, das wäre mehr Aufwand.“ Nach dem zehnten Zöliakie-Patienten erkannte sie die Chance. Sie ließ sich schulen, studierte Fachbücher und schickte ihr Küchenpersonal in Seminare. Seitdem hält sie spontane Kurzreferate, ob ein Emulgator Gluten beinhaltet und modifiziert

Maisstärke erlaubt ist, ob Zöliakie-Patienten Hafer vertragen oder nicht.

Es ist Morgen. Auf der alten Kochmaschine, die in der Stube des „Ellerhofs“ einst Herd, Backofen und Heizung war, steht das Frühstücksbuffet angerichtet, Brotscheiben, gekochte Eier, Himbeeren und Kirschen in kleinen Glasschalen, Marmelade und Joghurt. An den Tischen stärken sich Touristen für den Wandertag. Hermine Eller eilt durch den Gastraum, um Kaffee nachzuliefern, da hält eine Frau sie an: „Ist der Frischkäse glutenfrei?“, fragt sie. Hermine Eller wirft einen kurzen Blick drauf, sagt: „Ja, ganz sicher.“

Es war ein weiter Weg bis heute, wo die Wirtin besser als mancher Gast Bescheid weiß, dass sogar Schinken Gluten enthalten kann und nicht jeder Ketchup glutenfrei ist. Nach all den Seminaren stand die Frage: Wie die alten Allgäuer Rezepte so zubereiten, dass auch Zöliakie-Patienten sie essen können? Wie die Tradition aufrechterhalten und trotzdem modernen Tourismus betreiben? Zwischen damals und heute liegt jahrelanges Experimentieren: Was ersetzt das Weizenmehl in Pfannkuchen, wie serviere ich Salat, was kann es zum Frühstück geben für Gäste, die normales Brot nicht vertragen, und vor allem: Wie mache ich Kässpätzle ohne Weizenmehl? Die Frage nach den neuen Rezepten beantwortet sie bis heute lieber nicht. „Jeder hat seine Tricks“, sagt sie und wiegt den Kopf hin und her.

Stattdessen präsentiert sie das Ergebnis. Stolz stellt sie zum Abendessen einen Korb mit Semmeln und Brotscheiben auf den Tisch. „Des isch gud, nicht?“ Tatsächlich, das Brot ist außen knusprig, innen weich und schmeckt leicht nach Malz. Hermine Ellers ganzer Stolz kommt gleich hinterher: glutenfreie Kässpätzle. Die waren besonders schwierig, doch sie schaffte auch das. Sie schmecken weich, buttrig und leicht salzig, wie es sich gehört, mit viel Käse und Röstzwiebeln. Und weil Kin-

der unter Zöliakie besonders leidet, hat Hermine Eller auch Pfannkuchen ohne Gluten entwickelt.

Mittlerweile ist der „Ellerhof“ einer von über dreißig Anbietern, bei dem man in Scheidegg glutenfreie Produkte bekommt. Von Pasta im Reformhaus über Torten im Kurhaus bis zu Brot vom Bäcker „Tyl“ – in den Restaurants sind die Gerichte gekennzeichnet, oder es gibt eine Karte für Glutenfreies, in den Supermärkten eigene Regale. Nicht alle waren so leicht zu überzeugen wie Hermine Eller. Nachdem die Gemeinde sich für das Projekt ausgesprochen hatte, stand der offizielle Teil bevor: Weil Zöliakie-Patienten oft auf uninformierte Anbieter stoßen, sind Siegel wichtig. Im Mai 2010 fand in Scheidegg der Welt-Zöliakie-Tag statt, mittlerweile haben viele Wirte Zertifikate der DZG, der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft, jedes Frühjahr gibt es Gluten-Infotage. Seit vier Jahren findet einmal im Monat ein glutenfreier Koch- und Backkurs im „Haus zur Sonne“ statt, zusätzlich ein Gesprächskreis mit einem Diätassistenten, beide sind gut besucht. Sogar Ferienwohnungen sind auf die „Gluten-Gäste“ ausgerichtet: In vielen Apartments sind Schüsseln, Töpfe und Mixer eigens beschriftet – Mehlpartikel reichen, um Symptome auszulösen. Dieser Aufwand ist nötig, denn glutenfreies Kochen ist fast so kompliziert wie strengere Küche.

Warum die Scheidegger den Aufwand betreiben, verrät ein Blick in die Dorfgeschichte: Einst lag der Ort in einem viel besuchten Langlaufgebiet, dann kam der Klimawandel, nun bleibt der Schnee aus. Heilklimaort darf sich Scheidegg zwar noch nennen. Aber „mit den Jahren haben wir aufgehört, in unseren Katalogen Schnee zu zeigen“, erklärt Elke Göhlert von der Kurverwaltung. Also suchte man nach anderen Verkaufsargumenten. Der obligatorische Superlativ ward gefunden: Scheidegg wurde mehrfach sonnenreichster Ort Bayerns oder gar

Deutschlands, 1846 Sonnenstunden gab es 2013. Doch: „Sonnenterasse überm Bodensee“ klingt zwar schön, bringt aber nicht unbedingt mehr Touristen. Es folgten andere Versuche, um sich von benachbarten Orten zu unterscheiden: einen Baumwipfelpfad können Besucher besteigen und den Reptilienzoo besichtigen, einen Kapellenweg entlangwandern, eine Sennerie besichtigen und an Kräuterwanderungen teilnehmen.

Heute scheint all das eher Beiwerk für den erfolgreichsten Schachzug, die Umstellung auf glutenfreie Angebote. Die Zahl der Gäste ist gestiegen, jeder Zehnte kam für die glutenfreien Speisen, bei Hermine Eller ist es im Sommer gar jeder dritte Gast. Noch ist Scheidegg schließlich der einzige Ort in Deutschland, wo das Angebot so breit ist. In Internetforen für Zöliakie-Betroffene schwärmen Mütter vom ersten stressfreien Urlaub. Mit dem Erfolg sind die letzten kritischen Stimmen verstummt. Manchmal scheint es, als könnten die Scheidegger ihr Glück selbst nicht fassen. Wenn der zweite Bürgermeister und der Tourismuschef bei – nicht ganz so glutenfreiem – Weißbier auf den Erfolg anstoßen, fällt in einer schwäbischen Mischung aus Selbstironie und Größenwahn auch mal der Vergleich mit Microsoft. Nur: Der „Bill Gates von Scheidegg“ redet da nicht mehr mit. Monika Draga hat den Ort 2009 verlassen.

LEA HAMPEL

Anreise Am einfachsten über die Bahnhöfe Kempten oder Lindau am Bodensee.

Übernachten Zum Beispiel im „Ellerhof“ in Hagspiel ab 35 Euro pro Person und Nacht inklusive Frühstück (www.landhotel-ellerhof.de). Oder im Hotel „Birkenmoor“ mit Wellness-Bereich in Scheidegg ab 49 Euro (www.hotel-birkenmoor.com).

Glutenfreies Scheidegg Anlässlich des Welt-Zöliakie-Tages am 18. Mai findet im Kurhaus am 16. Mai ein Infotag statt. Informationen zur Veranstaltung und zu glutenfreien Restaurants und Pensionen unter www.scheidegg.de

Allgemeine Informationen zu Reisen ins Allgäu unter www.allgaeu.de

Diese Reise wurde vom Tourismusverband Scheidegg unterstützt.



GROSSARTIGES GRIECHENLAND

Griechenland

– ein Ort, an dem Gegenwart und Vergangenheit zusammentreffen.

Hier steht die Wiege der Philosophie, der großen Ideen, die die westliche Welt geprägt haben.

Wandeln Sie auf den Spuren alter Dichter und Denker. Und entdecken Sie gleichzeitig die mediterrane Lebensfreude.

Picknick in Athen

Pinien ragen auf, Bäche rauschen, Vögel zwitschern – selbst in einer Metropole wie Athen gibt es Oasen, Orte, an denen man mitten im Grünen verschnaufen, abschalten und auch picknicken kann.

Duftende Olivenhaine, bunte Stadtgärten: Griechenlands Hauptstadt Athen bietet viele grüne Oasen, in denen man beschaulich picknicken kann. Das Kanalwasser plätschert, die Attikassonne scheint. Im Park des Umweltbewusstseins „Antonis Tritsis“ zum Beispiel haben alle Platz: Auf einer Fläche von 1200 Quadratmetern sind Wanderer und Jogger, Reiter und Radfahrer unterwegs. Stärken können sie sich auf Picknickbänken im Schatten der Bäume. Besonders für Tierfreunde ein Vergnügen. Denn nahe den zahlreichen Teichen rasten Hunderte Vogelarten.

Auf dem Hügel von Filopappou wandern die Gedanken ins antike Griechenland. Hat man die Anhöhe erklimmt, blickt man auf den Felsen der Akropolis, die Erhebung von Lykabetus und die archaischen Funde der Umgebung. Das Aroma von Oleander, Pinien und Zypressen betört die Sinne.

Wer sich hingegen ein bisschen Seeluft um die Nase wehen lassen und dem Rauschen der Wellen lauschen möchte, fährt bis zur Athener Riviera. Hier picknickt man in kleinen Buchten, flaniert über weite Strände und lässt sich von einer frischen Brise durchpusten.

Ob Park oder Küste – jeder Abstecher hat das gewisse Etwas.

Weintourismus



Ob in Makedonien, auf dem Peloponnes oder auf den Inseln – Griechenland präsentiert sich als aufstrebendes, modernes Weinbaugebiet. Einer neuen Generation dynamischer Winzer ist es in den vergangenen Jahren gelungen, hochwertige Weinsorten herzustellen, die international Anerkennung finden. Die Voraussetzungen sind in Griechenland äußerst günstig – dank vieler Sonnenstunden, eines insgesamt milden Klimas und der größtenteils vulkanischen Böden. Mehr als 300 autochthone heimischen Rebsorten bieten dem Weinliebhaber eine unglaubliche Geschmacksvielfalt. „Wein erfreut das Herz“, sagten die alten Griechen. Wer inmitten der Weinberge sitzt, ein Glas guten Roten in der Hand, kann ihnen nur zustimmen.

Mehr Informationen im Griechenland-Spezial ab 19. Mai auf www.faz.net/groebartiges-griechenland
GRIECHISCHE ZENTRALE FÜR FREMDENVERKEHR • DIREKTION FÜR DEUTSCHLAND • HÖLZGRABEN 31, D – 60313 FRANKFURT
Tel: (0049) 69 2578270 • Fax: (0049) 69 25782729 • E-Mail: info@visitgreece.com.de • Web: www.visitgreece.gr

GREECE



ENTDECKE LUXEMBURG ÜBERRASCHEND ANDERS

ANZEIGE

Ein Land voller Überraschungen

Reisende, die eine Stadt zwischen Tradition und Moderne unweit großartiger Naturschauspiele schätzen, sollten unbedingt ein paar erholsame Tage in Luxemburg einplanen

Luxemburg ist das Land der Vielfalt und Kontraste. Obwohl die Hauptstadt des Großherzogtums lediglich 110.000 Einwohner zählt, tummeln sich hier Menschen aus über 150 verschiedenen Ländern. Sie alle wissen die Vorzüge der mehr als tausendjährigen Festungsstadt zu schätzen und zu genießen. Nicht umsonst spricht man vom grünen Herzen Europas: ein Drittel sind Grünflächen, die zu Wanderungen oder Ausflügen mit dem Fahrrad einladen. Während rund um den Bockfelsen die imposanten Überreste der ehemaligen Festungsanlagen zu bestaunen sind, zeichnet sich das Europa- und Bankenviertel durch seine herausragenden zeitgenössischen Bauten aus, darunter die vielgelobte Philharmonie und das lichtdurchflutete Museum für moderne Kunst (Mudam). Trotz seiner atemberaubenden Modernisierung in den letzten Jahrzehnten ist Luxemburg stets eine Metropole im menschlichen Maßstabe geblieben. Man kann bequem durch die Geschäftsstraßen flanieren, sich auf einer schattigen Terrasse auf ein Glas Wein niederlassen und später in eines der zahlreichen Restaurants einkehren – geboten wird alles von gutbürgerlicher Küche bis zu Sterne-Menüs.

Abstecher in die Abteistadt Echternach, die als älteste Ortschaft des Landes gilt und ihr internationales Renommee einem hochkarätigen Musikfestival und der gleichnamigen Springprozession am Pfingstdienstag verdankt.

Im Osten liegt die Moselregion mit ihrem milden Mikroklima und den Weinbergen. Entlang des Grenzflusses mit der Bundesrepublik empfiehlt sich eine Radtour; außerdem gilt es die Weinstraße zu entdecken, wo Feinschmecker nicht nur vollmundige Crémant und Weisweine, sondern ebenfalls schmackhafte Gerichte aus der lokalen Küche genießen können, etwa die typische Friture (kleine frittierte Flussfische).

Das „Land der Roten Erde“ im Süden ist benannt nach dem leuchtenden Eisenz, das lange Zeit für den Wohlstand des Landes sorgte. In den von der Natur zurückeroberten Industriebrachen kann der Besucher ausgiebig wandern oder eine Fahrt mit einem historischen Zug unternehmen.

Weitere Infos unter:

www.visitluxembourg.com



Vielfalt und Kontraste setzen sich über die Stadtgrenzen hinaus fort. Tief eingeschnittene, walddreiche Täler und windige Hochplateaus charakterisieren die im Norden gelegenen Ardennen. Den Besucher erwarten Ausblicke auf eine grandiose Naturkulisse sowie zahlreiche mittelalterliche Schlösser und Burgen.

Das Müllerthal lockt mit seinen beeindruckenden Felsformationen. Anspruchsvolle Wanderfreunde kommen hier mit Sicherheit auf ihre Kosten. Empfehlenswert ist hier auch ein