



In Scheidegg ist die Auswahl an glutenfreien Lebensmitteln groß. FOTO: PR

**Gesundheit – Glutenfrei** urlaube im Kurort Scheidegg

## Sorgenfrei im Urlaub

Hoch die Berge rundum, klar und rein die Luft. Mildes Hochgebirgsklima, wenig Nebel und viele Sonnenstunden – das sind Kennzeichen des Heilklimatischen- und Kneipp-Kurortes Scheidegg auf dem Pfänderrücken im Dreiländereck Deutschland, Österreich und Schweiz.

Als einziger Kurort in Deutschland bietet Scheidegg glutenfreien Urlaub an. Für Feriengäste, die an Zöliakie leiden, macht das den Urlaub erheblich leichter. Wenn sie eine Ferienwohnung mieten, müssen sie nicht den Kofferraum mit Essensboxen vollladen, weil sie im Urlaubsort keine glutenfreien Lebensmittel bekommen. In Scheidegger Geschäften ist die Auswahl groß. Wenn Gäste mit Zöliakie zum Essen gehen oder sich in einer Pension einmieten, sind die Wirtsleute auf ihre besonderen Bedürfnisse eingestellt und kennen sich aus damit. In den Speisekarten wird auf glutenfreie Gerichte hingewiesen.

### Rezepte abgewandelt

Zu den Vorreiterinnen dieser Idee gehört Hermine Eller vom Ellerhof, Gemeinderätin und Wirtin. Schon beim zweiten Frühstück kennt sie die Sonderwünsche ihrer Gäste. Als Freundin traditioneller Allgäuer Küche hat sich die gebürtige Österreicherin daran gemacht, die Rezepte auf Glutenverträglichkeit zu überprüfen, manche mit anderen Zutaten neu erprobt und geschrieben. Für die Küche ist das glutenfreie Angebot mit nicht wenig Aufwand verbunden. Denn bei empfindlichen Gästen können schon kleine Mehlspeuren zu Unverträglichkeiten führen. »Wenn der Koch weiß, worauf es ankommt, ist alles halb so wild«, versichert sie. (mir)

### SCHEIDEGG-INFO

#### Viele Gesundheitsangebote

Scheidegg zählt flächenmäßig zu den größten Gemeinden Deutschlands. Auf die 4 200 Einwohner, die sich auf die Hauptorte Scheidegg, Scheffau und 40 kleinere Weiler verteilen, kommen jährlich rund 500 000 Übernachtungen. Davon entfallen etliche auf die vier Kliniken, in denen auch Familienangebote gemacht werden. Manche Familien, deren Mütter beispielsweise während einer Krebs-Reha in einer der Kliniken untergebracht sind, verbinden den Klinikaufenthalt mit einem Urlaub. Die Gegend gilt als Kraftort, an dem sich nicht umsonst so viele Kliniken und Heilpraktikerbetriebe, manche auch esoterisch angehaucht, angesiedelt haben. (mir)

### Hotels Pensionen Ferienwohnungen

**Bayr. Wald, 3-Zi.-FEWO**  
ca. 80 m<sup>2</sup>, 2–4 Pers., ab 36,- €, Tel. 0 99 07/87 18 60.

**Ostsee/Scharbeutz** 1–3 ZiFeWoS,  
ab 0 41 01/4 52 15.

**Scheidegg – Auf dem Baumwipfelpfad Skywalk Allgäu ist Wandern ein ganz besonderes Erlebnis**

# Dem Himmel ein Stück näher

VON MIRJAM SPERLICH

Von überall sind sie zu sehen: Immenstädter Horn (1 490 Meter), Steineberg (1 683), Stuiben (1 749), Rindalphorn (1 822), Hochgrat (1 834), Seelekopf (1 663), Falken (1 564) und Hochhäderich (1 565). Sie alle bilden die Nagelfluhkette und prägen das Panorama der Kurgemeinde Scheidegg im Allgäu, die selbst in exponierter Lage auf dem Pfänderrücken thront.

Besonders beeindruckend ist der Blick vom Skywalk Allgäu aus, einem Baumwipfelpfad der Extraklasse. Mit dem Wald bietet er seit Oktober 2010 ganz neue Perspektiven.

Mehr als 300 Treppenstufen – alternativ ein gläserner Aufzug für Kinderwagen und Rollstuhlfahrer oder einfache Kniegeschädigte – liegen zwischen dem festen Waldboden und dem Höhererlebnis. Dank der bei aller Masse filigran wirkenden Metallkonstruktion können die Besucher barrierefrei in 15 bis 30 Metern Höhe über dem Erdboden flanieren – durch die Wipfel eines Mischwaldes mit hohem Anteil an Weißtannen. Aussichtsplattformen in 36 und 50 Metern Höhe laden zu ausgiebigen Panorama-Studien ein.

### Hängepartien

Auch wenn der Pfad fest und befahrbar ist – ein wenig fühlt sich der Spaziergang durch die Wipfel an, wie auf einem Schiff – bei sehr ruhiger See. Auf Besucher, die mehr als nur Landschaft erleben wollen, warten Passagen, die auch eine sportliche Herausforderung bieten. Dort gilt es über hängende Teller, durch Netze, über wackelnde Balken und dergleichen mehr zu balancieren und wieder auf festen Boden zu gelangen. Eine spaßige Abwechslung.

Auch technisch ist der Skywalk beeindruckend. 500



Macht Eindruck: der Skywalk Allgäu mit gläsernem Aufzug (Bild rechts). Rund 500 Tonnen Stahl wurden für den 540 Meter langen Weg durch die Baumwipfel verbaut. FOTOS: SPERLICH

500 Tonnen Stahl wurden für den 540 Meter langen Weg durch die Bäume verbaut. Die 14 Masten sind bis zu 45 Meter hoch. 3 000 Meter Stahlseile geben der Konstruktion Halt. Für die jährlichen Wartungsarbeiten stehen 20 000 Euro im Haushalt der katholischen Jugendfürsorge Augsburg, die den Integrationsbetrieb betreut.

Zum Skywalk gehört noch ein Naturerlebnispfad mit Barfußpfad auf dem Boden.

Und natürlich ein gastronomischer Betrieb, der das Ausflugsziel abrundet.

### Käse und Kapellen

Wer lieber konventionell wandert und festen Boden unter den Füßen hat, dem bieten sich um Scheidegg herum zahlreiche Routen durch Wälder und Blumen- oder Streuobstwiesen, die überreich sind an Pflanzen und Tieren. Wer mit einem kundigen



Die Hubertuskapelle.



Die Käserei in Böerscheidegg.



gerstätten, von denen manche 500 bis 1 000 Jahre alt sind. Auch jüngere sind darunter, wie die ökumenische Hubertuskapelle, die für die Opfer des Zweiten Weltkriegs erbaut wurde. Oder der Kreuzberg, auf dem im Sommer Sonnenuntergangsgottesdienste gehalten werden. Auch Einkehrmöglichkeiten gibt es zwischen Kapellen und Streuobstwiesen, eine uriger als die andere.

Ein Abstecher in die genossenschaftlich betriebene Käserei Böerscheidegg ist so eine Möglichkeit. Zunächst ist der Besuch in der Produktion eine harte Probe für die Nase. Doch der Anblick der drei, sechs- und mehr als zehn Monate lang gereiften Laibe, die alle drei Tage mit Salzwasser abgebürstet und gewendet werden, macht Appetit auf die anschließende Verkostung.

Die Kühe, die Milch für Rohmilchkäse liefern, werden ausschließlich mit frischem und getrocknetem Gras gefüttert, erfahren die Besucher. Silage- oder Kraftfutter sind tabu.

### Wasserkraft erleben

Berühmt ist Scheidegg außerdem für seine Wasserfälle, die besonders an heißen Tagen einen Abstecher wert sind. 200 Treppen sind auf dem Weg zu den Aussichtsplattformen zu überwinden. Nach einem heftigen Erdbeben im Jahr 1999 sind die Wege zu den Wasserfällen erst seit fünf Jahren wieder begehbar.

Außer schattigen Rastplätzen bietet das Gelände einen Streichelzoo, mit Wasserkraft betriebene Spielgeräte und eine Lehrstunde in Sachen Energieversorgung – das ist Edutainment nach Allgäuer Art. Wer weiterwandert, gelangt zum Waldsee, dem höchstgelegenen Moorbadesees in Deutschland. Etwa zwei Stunden sollte man für den Rundweg einplanen. (GEA)

**Heilsam – Geführte Wanderung für Selbstversorger**

## Kraft der wilden Kräuter

Beim Wort »Giersch« sehen die meisten Gärtner rot. Auch der Gedanke an Spitz- und Breitwegerich, Löwenzahn oder Brennnesseln lässt nicht nur Freude aufkommen. Die vermeintlichen Unkräuter haben eine ungeheure Kraft, die sie unverzagt wachsen und wachsen lässt. Statt sich darüber zu ärgern, machen sich Kräuterfrauen wie Christine Giera und Djemilla Rädler diese Kraft zunutze – indem sie das Grünzeug aufessen.

Eine Handvoll Wild- oder Wiesenkräuter enthalten etwa dreißigmal so viele Nähr- und Vitalstoffe wie ein Kopf Salat aus dem Garten, erklärt Natur- und Landschaftsführerin Christine Giera den Kursteilnehmern der Wildkräuterwanderung. Diese ist der Auftakt des Programms »Wilde Kost«, das Scheidegg-Tourismus neu aufgenommen hat als Angebot zu den Heilwochen. Nach der Wanderung wird an ei-

ner Waldhütte geschnippelt und über dem Feuer im Kessel gekocht. Dazu gibt es geröstetes Brot mit auf dem Feuer geschmolzenem Käse – alles hübsch mit Blütenblättern dekoriert.

Weitere Informationen zur Wilden Kost und rund um Scheidegg gibt es bei Scheidegg-Tourismus. (mir)

08 00/8 89 95 55  
www.scheidegg.de

**HARSCH-REISEN**  
Reisebüro-Omnibusverkehr  
Rathausstr. 18 • 72762 Reutlingen  
Tel. 0 71 21/31 17 00 oder 2 25 05  
Internet: www.reisebuero-harsch.de  
E-Mail: info@reisebuero-harsch.de

Sa. 24.08. Abf. 7.00 Uhr 38,00 €  
Heiterwanger See - Plansee - Schifffahrt  
So. 25.08. Abf. 7.30 Uhr 49,00 €  
Nebelhorn inkl. Berg- u. Talfahrt  
So. 25.08. Abf. 7.00 Uhr 28,00 €  
Ebb - Blumencorso  
So. 25.08. Abf. 12.30 Uhr 15,50 €  
Schwarzwaldhochstraße Zufahrt  
Di. 27.08. Abf. 13.00 Uhr 16,00 €  
Dollenberg - Erlebnis  
29.8./15.9. LG Simaringen 25,00 €  
Urlaubsreise für »Jung und Alt« im exkl.  
4\*-Wellness-Hotel in Saalbach-Hinterglemm  
inkl. vollem Programm vom 02.-08.09.2013  
07.-08.09. Erlebniswochenende in Hinterglemm - 4\*-Wellness-Hotel inkl. Programm  
14.-15.09. Almbtrieb am Reschenpass  
21.-22.09. Rhein in Flammen in St. Goar  
inkl. Programm – noch 1 Zimmer frei

Raiffeisenstr. 7 • 72810 Gomaringen  
Tel. 0 70 72/92 37 76 • Fax 0 70 72/92 37 78

**muenchenlinie.de**  
täglich Augsburg & München  
einfache Fahrt EUR 17,-/18,-

Karlsruhe/Baden-Baden 23.08. 25,-  
Colmar/Straßburg 24.08. 25,-  
Arosa mit Schweizer Bahn 25.08. 52,-  
Mainau/Konstanz/St.Gallen 29.08. 24,-  
Bamberg Stadtführung möglich 30.08. 29,-  
Zürich/Luzern 31.08. 25,-  
Zugspitze/Garmisch-Rundfahrt 01.09. 55,-  
ZDF Fernsehgarten 01.09. 47,-  
Nancy 04.09. 38,-  
Tannheimer Tal, Linderhof 06.09. 43,-  
Freiburg/Basel 07.09. 25,-  
Bern 07.09. 39,-  
Schloss Neuschwanstein 08.09. 43,-  
Pilatus bei Luzern 08.09. 75,-  
Ammersee & Andechs 15.09. 39,-  
Burgund mit Dr. W. Rug 27.08. 5 Tage, 678,-  
Gardasee/Verona 10.09. 4 Tage, 378,-  
Tessin mit Dr. Helmut Eck 01.10. 3 Tage, 365,-  
Piemont Turin/Langehe 10.10. 4 Tage, 390,-  
Südböhmen Budweis 24.10. 4 Tage, 340,-  
! Fordern Sie unseren Katalog an!  
**KOCHER | LUTZ**  
Tel.: 07071/93270 www.kocherlutz.de  
Jakob Kocher GmbH, Aug.-Bebel-Str. 17, 72072 Tübingen

## Städtereisen

**BERLIN**  
Days Inn Berlin West \*\*\*  
Bahnfahrt (2. Kl. mit BahnCard) und 2 Nächte inkl. Frühstück  
Pro Person im DZ ab € 150  
Anreise z. B. am 20.9.2013

**HAMBURG – DISNEYS MUSICAL TOWN**  
Leonardo Hotel Hamburg City Nord \*\*\*  
Bahnfahrt (2. Kl. mit BahnCard), 3 Nächte inkl. Frühstück  
und Musical-Eintrittskarte (4. Kat.)  
Pro Person im DZ ab € 269  
Anreise z. B. am 20.9.2013

DER Touristik Frankfurt GmbH & Co. KG, 60424 Frankfurt

Urlaub mit DERTOUR  
und Sie bestimmen,  
wo's langgeht

Informationen und Buchung:  
**Reisebüro Bühler**  
Lufthansa City Center  
Gomaringen  
Lindenstraße 55 - Tel. 07072 5550  
Mörsingen  
Lange Straße 72 - Tel. 07473 95950  
Reutlingen  
Kanzleistraße 5 - Tel. 07121 33390  
Tübingen  
Kirchgasse 4 - Tel. 07071 159466

**BOTTENSCHNEIN**  
REISEN  
Willkommen in "Bella Italia"

Opern in der Arena von VERONA  
Aida & Rigoletto unter freiem Himmel - grandiose Bühnenbilder & gewaltige Chöre.  
28.08. - 31.08.13, ab 475,- € p.P./DZ

Erlebnisse rund um den LAGO MAGGIORE  
Erleben Sie die Schönheit der mediterranen Seenlandschaft & eine imposante Bergwelt!  
31.08. - 04.09.13, ab 499,- € p.P./DZ

ROM - Ewige Stadt & Dolce Vita  
Lernen Sie die Stadt auf den sieben Hügeln kennen. Stadtführungen & Lichterfahrt inkl!  
02.09. - 06.09.13, ab 435,- € p.P./DZ

Informationen & Buchung:  
Tel.: 07381/2243  
www.bottenschein.de

Bottenschein Reisen GmbH & Co. KG, Hauptstraße 27, 72525 Münsingen