

Entschleunigung in Scheidegg:
Gesundheitsurlaub für Genießer und Wanderer – in der
sonnenreichsten Gegend Deutschlands können Touristen hoch hinaus.

Kneipp trifft Konfuzius

Von Norbert Heimbeck

Das kann auch nur mir passieren, grübelt der frustrierte Franke: Er verbringt ein paar Urlaubstage in einer Gegend, die mit dem Prädikat „sonnigster Ort Deutschlands“ wirbt – und erst am Abreisetag wird der graue Himmel strahlend blau. Aber wie der chinesische Philosoph Konfuzius sagt: „Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.“

Eine Menge Lichter angezündet haben die Touristiker in der kleinen Allgäugemeinde Scheidegg. Wer im Urlaub etwas für seine Gesundheit tun will, hat hier die Qual der Wahl: Scheidegg ist Heilklimatischer Kurort und Kneippkurort, beide Male mit dem Prädikat „Premium Class“, bietet ganzjährig glutenfreie Kost und ermöglicht unter dem Stichwort „Mama hat Krebs“ eine neue Rehabilitationstherapie für Mütter mit Kindern. Außerdem ist im Ort eine Lehrpraxis für traditionelle chinesische Medizin (TCM), die enge Beziehungen zur Uniklinik von Tianjin pflegt, die ungewöhnliche Erfolge in der Behandlung neurologischer Er-

Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür.



Blick auf die Bregenzer und Allgäuer Bergwelt: Scheidegg setzt konsequent auf Gesundheitsurlauber und ist für unterschiedliche sportliche Ansprüche das richtige Ziel. Foto: red

Pfarrer Sebastian Kneipp

krankungen und Schlaganfälle.

Pfarrer Sebastian Kneipp hat im Kurpark ein eigenes Denkmal, nach Konfuzius sucht man vergeblich. Doch sein Geist ist deutlich spürbar. Sein Urteil „Wenn über das Grundsätzliche keine Einigkeit besteht, ist es sinnlos, miteinander Pläne zu machen“ sollten sich die Touristik-Verantwortlichen mancherorts ins Stammbuch schreiben. In Scheidegg sind sich ziemlich viele grundsätzlich darin einig, was Gesundheitsurlauber freuen dürfte: So bieten nämlich die Gastwirte glutenbeziehungsweise laktosefreie Gerichte an, beim Bäcker gibt es entsprechende Brötchen und in den Lebensmittelläden finden Zöliakie-Betroffene geeignete Waren. Bundesweit sollen mehr als 300.000 Menschen von Zöliakie – einer chronischen Unverträglichkeit gegenüber häufigen Getreidearten wie Weizen, Roggen, Gerste und Hafer – betroffen sein. Tendenz: steigend. Das Thema ist den Scheideggern offenbar wirklich wichtig: Weil die Krankheit nicht vor Kindern Halt macht, wurde sogar glutenfreie Pizza für die Kleinen entwickelt.

Jeder Karren braucht Schmiere – und der Körper Fett.

Pfarrer Sebastian Kneipp

Aber keine Bange, das, was die Allgäuer Küche so gut macht, steht selbstverständlich weiterhin auf den Speisekarten: Maultaschen, Spätzle, Schupfnudeln, Gröstl. Gerichte mit einfachen Zutaten, die einen hohen Nährwert haben. Die vielfach anzutreffende gutbürgerliche Küche gibt's bei einigen Wirten auf gehobenem Niveau. Markus Stöckelers Gasthaus zum Hirschen etwa liegt im Schatten des Kirchturms mitten im Ort. Neben wenigen vegetarischen Speisen stehen Fischgerichte (wunderbar aromatisch: in Riesling gedünsteter Zander mit frischen Kräutern) und erfreulicherweise sogar Innereien wie Kalbsnieren, Leber und Zunge auf seiner Karte – da kehrt der Feinschmecker gerne ein.

„Wilde Kost“ am Lagerfeuer

Weil Essen laut Konfuzius eine der „beiden großen Begierden des Mannes“ ist, bieten die Scheidegger das ganze Jahr hindurch auch Kochkurse zu verschiedenen Themen an. Die zweite Leidenschaft der Männer bringen Djemila Rädler und Christine Giera ins kulinarische Spiel: Unter dem



16 Bauern aus der Region beliefern die Dorfkäserei Böerscheidegg mit Milch von Kühen, die auf den Almweiden viel Freiheit genießen. Daraus entsteht nach alt überlieferten Verfahren würziger Bergkäse. Fotos: Heimbeck



Wunde Füße auf dem Blasenweg muss kein Scheidegg-Urlauber bekommen. Wer's ganz gemütlich mag, spaziert einfach durch den Pfarrer-Kneipp-Park im Ort.



Abenteuerlich geht's auf dem Baumwipfelpfad „skywalk allgäu“ (links) zu. Wandern, Walking oder Joggen – sportliche Urlauber finden auf den Wegen rund um Scheidegg ihren Platz. Romantiker besuchen die 40 Meter hohen Wasserfälle.

Motto „Wilde Kost“ bieten sie Kräuterwanderungen inklusive Kochkurs an. Aus den gefundenen Kräutern entstehen dann am lodernen Lagerfeuer Gerichte, von denen eines gar nicht schüchtern als „grünes Viagra“ gegriessen wird.

Wer gut gegessen und getrunken hat, hat auch genügend Energie für Sport und Bewegung. Das beginnt ganz gemütlich mit einem Spaziergang durch den Pfarrer-Kneipp-Park, wo man staunend zusieht, wie ein höchstens zehnjähriger Bub den dicht bewachsenen Abhang hinunterjagt, um Tennisbälle einzufangen. Oben am Berg flitzen Fußballer und Tennisspieler herum, unten im Tal schieben Paare ihre Kinderwagen am rauschenden Bach entlang.

„Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.“

Konfuzius, chinesischer Philosoph

Eher entspannt ist auch die Tour auf dem Kapellenweg. Dreizehn kleine Kirchlein liegen an der 22 Kilometer langen Route, die an manchen Stellen einen grandiosen Blick weit in die Bregenzer und Allgäuer Bergwelt eröffnet. Wenn die Sonne scheint. Im Jahr 2011 zum Beispiel tat sie das exakt 2304 Stunden lang im Westallgäu – damit lag die Region laut Deutschem Wetterdienst bundesweit an der Spitze. Wenn's bewölkt ist, wandert man nicht wegen der tollen Aussicht auf die Berge, sondern um zur Ruhe zu kommen, um Entspannung zu finden. Die Sache gelassen anzugehen hat durchaus Sinn, wie Konfuzius weiß: „Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.“

Einige Kapellen sind 500 bis 1000 Jahre alt, etwa die Anna- oder die Ulrichskapelle, und geben einen schönen Einblick in die Volksfrömmigkeit. Und wer sich die Zeit nimmt, ganz genau hinzugucken, entdeckt vielleicht sogar eine Heiligenfigur mit sechs Fingern an der Hand.

Radeln - kräfteschonend bergab

Wer auf steilen Radwegen in Fichtelgebirge und Fränkischer Schweiz Ströme von Schweiß vergießen musste, wird diese Scheidegger Idee lieben: „Radeln bergab“ – eine 48 Kilometer lange Tour vom Scheidegger Hochplateau hinunter zum Bodensee nach Lindau und Bregenz. Heimwärts geht es kräfteschonend mit dem Radl unterm Arm in der Kabinenbahn auf den 1064 Meter hohen Pfänder und von dort erneut bergab nach Scheidegg. Denn „der Weg ist das Ziel“ sagt Konfuzius und beendet mit dieser großartigen Erkenntnis unseren Ausflug ins Allgäu.

REISE-INFO

Die Touristinfo von Scheidegg ist telefonisch unter 0800 / 88 99 555 zu erreichen oder im Internet unter www.scheidegg.de beziehungsweise www.radsport-scheidegg.de.

Das Tourenheft „Radlerparadies Scheidegg“ listet Touren für Geniesradler und für sportlich ambitionierte Mountainbiker auf. Es kann kostenlos von der Internetseite der Gemeinde heruntergeladen werden.

Das Reha-Konzept „Mama hat Krebs“ für Mütter mit Kindern wird auf www.paracelsus-kliniken.de/scheid-egg.html und auf www.klinikprinzregentluidt.de detailliert vorgestellt.

Der Ort Scheidegg liegt zwischen 600 und 1000 Höhenmetern im Westallgäu. Aktuell werden etwa 500.000 Übernachtungen pro Jahr registriert. Neben Hotels und Gaststätten stehen zahlreiche Pensionen und Ferienwohnungen zur Verfügung. Das glutenfreie Urlaubsangebot für Menschen mit Zöliakie gilt als bundesweit einmalig. Ausflugsziele sind der Baumwipfelpfad, ein Klettergarten und die Scheidegger Wasserfälle.