

# Tipps-for-Trips Reisemagazin

Das Reisemagazin für Deutschland und die schönsten Orte auf der Welt



## Einmal Südsee und zurück Abenteuer in Polynesien



**Reiseland Deutschland**  
Winter im  
Bayerischen Wald



**Tipps für Reisen**  
Winter im Schnee  
Von Österreich bis Kanada



**Wellness**  
Winterblues?  
muss nicht sein



**Tipps für Hotels**  
Hotels  
zum Skifahren



# Tipps-for-Trips Reisemagazin

Das Reisemagazin für Deutschland und die schönsten Orte auf der Welt



Reiseland Deutschland

Städte in Ostbayern



Tipps für Reisen  
Gesundheit & Wellness  
Tipps gegen den  
November-Blues



Tipps für Reisen  
Arizona  
Nicht nur Wüste



Tipps für Hotels  
Wellness  
im Bayerischen Wald  
Der Angerhof



Wie? Jetzt unter

[www.tipps-for-trips.de/jahresabo-online](http://www.tipps-for-trips.de/jahresabo-online)  
bestellen!

## Impressum

### Herausgeber

Gottfried Pattermann

### Herausgegeben in

D-84056 Rottenburg an der Laaber

Redaktion und Verlag:

### Verlag

Tipps - for - Trips - Reisemagazin erscheint im

Tipps Medien und Verlag UG

(Haftungsbeschränkt)

Amtsgericht Landshut HRB 9946

Redaktion

Friedhofstr. 3 a, 84056 Rottenburg an der Laaber

Telefon: +49 (0)8781-2034048

Email: [redaktion@tipps-for-trips.de](mailto:redaktion@tipps-for-trips.de)

Internet: [www.tipps-for-trips.de](http://www.tipps-for-trips.de)

### Leitender Redakteur:

Gottfried Pattermann, gop.

### Mitarbeit:

Aniko Berkau

Angela Berg

Barbara Kagerer/bk

Daniel Jauslin, Schweiz/dja

Georg Berg

Gerhard Willibald Prechtlinger/gwp

Melitta Kiss/mek

Philip Duckwitz

Willi Walter /wiv

### Fotonachweis:

Umschlagseite : Südseeträume

© Philip Duckwitz

Alle Texte und Bilder unterliegen dem Urheberrecht. Die Bilder enthalten den entsprechenden Copyright-Vermerk.

Jede Kopie bedarf der Genehmigung des Urhebers/Rechteinhabers

Einzelpreis: 6,50 Euro zzgl. Versandkosten

Ausgabe 12.2020/ Heft Nr. 75/ 10. Jahrgang

ISSN: 2192-7558

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Einmal Südsee und zurück - in diesen grauen Wintertagen, an denen es nicht mehr so richtig hell werden will - ist das ein echter Traum. Unser Kollege Duckwitz konnte sich diesen Traum erfüllen - kurz bevor das Reisen wirklich schwierig wurde. Sein Bericht und Bilder entführen uns in eine Region unserer Erde, die wir nur selten besuchen können.

Tipps für einen Winterurlaub im eigenen Land haben wir auch, vom Bayerischen Wald bis zum Harz. Winterzeit in der Lausitz? Warum nicht einmal etwas Neues ausprobieren? Gegen den Winterblues können wir Ihnen in der Wellness-Abteilung einige Tipps geben.

Und besonders schöne Hotels, in denen das Entspannen und Erholen groß geschrieben wird, haben wir auch noch dazu gepackt. Weihnachtsgeschenke? Schauen Sie sich doch mal in unserer Bücherabteilung um.

Viel Spaß beim Lesen und Träumen wünscht Ihnen auch diesmal

Ihr

Gottfried Pattermann





TIPPS FÜR REISEN

**Reiseland Deutschland**

[Maximaler Winterspaß im Bayerischen Wald](#) 8

[Von Wein durchdrungen](#) 10

[Neues Siegel würdigt Orte, die Weintradition erlebbar machen](#)

[Bad Mergentheim ist ausgezeichnete Weinregion](#) 14

[Mystischer Harz](#) 18

**Wohin der Wind uns weht...**

[Tahiti - 118 Träume in der Südsee](#) 22

[Per Schiff durchs Paradies](#)

[Kerstadt Valkenburg](#) 38

[Weihnachten sollte nie zu Ende gehen](#)

[Kleine Weihnachtsmärchen in der Wildkogel-Arena](#) 42

**Reisen in den Winter**

[Winterromantik im „Goldenen“ Tal der Tauern](#) 46

[Der Arlberg](#) 48

[Wiege und Motor des Alpinen Skilaufs](#)

[Winterabenteuer in der Ferienregion Imst](#) 50

[Kanada - abseits von Piste und Pulverschnee](#) 52

GOURMET & GENUSS

[Cuina Mar i Muntanya](#) 60

[Eine kulinarische Reise durch Katalonien](#)

[Restaurants zum Anbeißen](#) 64

[Diese sieben Restaurants gehören auf die Bucket-List eines jeden Genießers](#)

WELLNESS & GESUNDHEIT

[Winterblues muss nicht sein](#) 70

[Naturverbundene SPA-Erlebnisse im Naturhotel Lüsnerhof](#) 72

**LIFESTYLE-TIPPS**

[Bergstrom SUV Fahrrad – Swiss Made Outdoor Experience](#) 76

[Das richtige Geschenk an Weihnachten mit Samsonite](#) 78

[Beim Wintersport die Augen schützen](#) 80

TIPPS FÜR HOTELS

[Regeneration mit Tiefgang in den Allgäuer Bergen](#) 84

[Alltag Adé - Hallo Entspannung im Landrefugium im Bayerischen Wald](#) 86

[Nichts sollen, nichts müssen ...ein verlockender Gedanke](#) 88

[Wer Skitour sagt, muss auch Montafon sagen - Der Montafoner Hof](#) 90

[Ein Winter, wie er früher einmal war Die Kleinwalsertal - Hotels](#) 92

RUBRIKEN

[Impressum](#) 3

[Inhalt](#) 4

[Tipps für Bücher](#) 94

- [Secret Places Europa](#)
- [Zirkuswelten](#)
- [Grenzenlose Freiheit mit Hund im Gepäck](#)
- [Perspektivenwechsel](#)
- [Best Ager Reiseführer - Teil 3 München](#)

[Vorschau](#) 98





# MAXIMALER WINTERSPASS IM BAYERISCHEN WALD

## ACTION & FUN AUCH NEBEN DER SKIPISTE

München/Bodenmais – Oktober 2020: Im Bayerischen Wald lassen schneebedeckte Gipfel und optimale Pistenverhältnisse die Herzen jedes Wintersportlers höherschlagen. Durch Corona muss aber auch im Lift mit Einschränkungen gerechnet werden. Das \*\*\*\* Wellness- und Wohlfühlhotel Waldeck empfiehlt seinen Urlaubern winterliche Alternativen, für einen hohen Spaßfaktor abseits überfüllter Gondeln.

TEXT VON MAREN KRAUSE/BILDER GOTTFRIED PATTERMANN

### Rodelvergnügen

Ab auf die Piste – mit Kufen! Schlittenfahren ist nicht nur was für Kinder. Viele Naturrodelbahnen in der verschneiten Winterlandschaft des Bayerischen Waldes sorgen für eine Menge Spaß mit der ganzen Familie und je nach Steilgrad auch für den richtigen Nervenkitzel. Wichtig dabei ist, den optimalen Schlitten zu benutzen. Carmen Geiger-Brückl, Inhaberin des \*\*\*\*Wellness- und Wohlfühlhotels Waldeck rät hier zum Holzrodel: „Dieser bietet meist eine gute Mischung aus Gewicht und Stabilität und sorgt daher für eine maximale Kontrolle während der Abfahrt.“

### Wandervergnügen

Ab in die Schneeschuhe! Wandern im Winter funktioniert im Bayerischen Wald hervorragend. Auf den über 80 Kilometern präparierten Schneeschuhwegen lässt sich die winterliche Berglandschaft rund um Bodenmais erkunden. Eine sehr beliebte Schneeschuhwanderung ist die Tour zu den Reißlocher Wasserfällen am Kleinen Arber. „Die Wanderung beginnt mit einem leichten Anstieg auf dem Reißlocherweg und verzaubert nach circa 45 Minuten die Wanderer mit den glitzernden und kristallklaren Wasserfällen. Vorbei an verschneiten Wiesen und Bäumen führt der Weg entlang der Wasserfälle bergauf. Nach einem steilen Anstieg gelangen die Wintersportler auf den Gipfel des Kleinen Arber und werden mit einer grandiosen Aussicht über die verschneite Winterlandschaft belohnt. Die Tour ist für alle Fitnesslevel geeignet, allerdings wird gutes Schuhwerk benötigt“, so Carmen Geiger-Brückl, Inhaberin des Hotels Waldeck.



### Langlaufvergnügen

Ab auf die Bretter! Wer bei einem Winterurlaub nicht auf Skier verzichten will, für den ist eine Langlauf-tour bestens geeignet. Rund um Bodenmais befindet sich ein regelrechtes Langlaufparadies. Auf den über 600 Kilometern gespurten Langlaufloipen können sich Aktiv-Freunde austoben und das verschneite Winterparadies entdecken. Damit gehört das Gebiet um Bodenmais zu den größten Deutschlands und zählt zu den snowsichersten Langlauf- Destinationen in ganz Mitteleuropa.

### Besonderes Wintervergnügen

Ab durch den Wald – mit Hunden! Eine rasante Fahrt auf einem Schlitten mit vorgespannten Huskys sorgt für ein ganz besonderes Wintervergnügen. Bei der circa zweistündigen Fahrt ziehen sechs bis acht Huskys den Schlitten durch den Bayerischen

Wald. Dabei gibt der Musher, ein gelernter Hundeschlittenführer, die Kommandos und leitet das Hundeschlittengespann an. Die Welt der Schlittenhunde kann im Bayerischen Wald gleich an drei Husky-Erlebnishöfen erkundet werden. An den Standorten Eppenschlag, Neureichnau und Frauenau findet das unvergessliche Urlaubserlebnis abseits der Skipisten statt.

### Wellnessvergnügen

Ab in die Wärme! Wohltuende Massagen und Kosmetikbehandlungen bieten Körper und Geist in der kalten Jahreszeit besonderes Wohlbefinden. An einem frostigen Wintertag den Körper verwöhnen und die Seele baumeln lassen, während draußen die Schneeflocken fallen, sorgt für neue Kraft und Energie. (Siehe auch Seite 70)

Mehr Information:  
[www.waldeck-bodenmais.de](http://www.waldeck-bodenmais.de)





## 118 TRÄUME IN DER SÜDSEE

Tahiti und ihre Inseln, auch bekannt als Französisch-Polynesien, liegen rund 17.000 Kilometer von Europa entfernt im Herzen des Südpazifiks. Das nächste Festland ist Australien (5.700 Kilometer entfernt), Kalifornien (6.200 Kilometer) sowie Chile (7.500 Kilometer). Die insgesamt 118 Inseln erstrecken sich über ein Meeresgebiet von vier Millionen Quadratkilometer und verteilen sich auf fünf Archipele, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Ob Sonnenanbeter oder Aktivurlauber – Tahiti und ihre Inseln erfüllen Urlaubswünsche für jeden Geschmack. .





# KERSTSTAD VALKENBURG

## WEIHNACHTEN SOLLTE NIE ZU ENDE GEHEN

TEXT UND BILDER VON PHILIP DUCKWITZ

**B**unt leuchten die Lichter, es blitzt und blinkt überall in der kleinen Stadt an der Geul. Valkenburg die Kerststad oder wie man sie auf Deutsch nennt, die Weihnachtsstadt, liegt nur 30 km von der deutschen Grenze entfernt in der Provinz Südl limburg in den Niederlanden. Weihnachten ist die schönste Zeit des Jahres, gerade aus Kindertagen wissen wir dass diese Zeit am liebsten nie vergehen sollte. Deshalb gibt es 52 Weihnachtstage in Valkenburg und zahlreiche Weihnachtsmärkte über den ganzen Ort verteilt. Hunderte Verkaufsstände, tausende Lichter und einige Grotten in denen Weihnachtsmärkte liebevoll aufgebaut sind, erwecken das

Gefühl von Heimgelikeit und Weihnachtsvorfreude. Ich wandle zunächst durch die Fluweelengrot, ein in Sandstein gehauen des 12. Jahrhunderts unterhalb der Burg Valkenburg, dass sich Mitte November bis zur ersten Januarwoche zu einem Weihnachtspektakel verwandelt, das seinesgleichen sucht. Denn einen unterirdischen Weihnachtsmarkt gibt es fast nirgendwo.

Und weil ein unterirdisches Weihnachtsmarktsystem nicht reicht, haben die Valkenburger gleich noch ein zweites geschaffen. Die Gemeentegrot, ein ehemaliger römischer Steinbruch aus Mergelstein,

auch hier wie bereits in der Fluweelengrot wandle ich durch anmutig ausgeleuchtete Katakomben, in denen Stände mit allerlei nützlichen und unnützen aufgebaut sind. Weihnachtliche Lichtlein Ohren und Figuren Weihnachtsdekorationen aber auch Stände mit Dingen des täglichen Haushaltsbedarfs, Geschenkartikel Kitsch und Kunst - alles was zu Weihnachten gehört findet sich in den Grotten und lässt das Herz des weihnachtlich gestimmte Besuchers höher schlagen. wieder am Tageslicht angekommen wandelt der Besucher durch die festlich geschmückte Altstadt Valkenburg, die eingerahmt ist von den Stadtto-



Durchschreitet man diese, besonders bei Dunkelheit eröffnet sich eine lichtreiche Weihnachtsatmosphäre. Kein Wunder dass die Weihnachtsstadt Valkenburg für den Wettbewerb „Best European Christmas Market“ 2020 nominiert ist. Denn hier gibt man sich wirklich Mühe die ganze Stadt weihnachtlich auszustatten. noch mehr Weihnachtsatmosphäre kann ich erleben wenn ich hinauf auf den Hügel zum weithin sichtbaren Wilhelminaturm mit dem Sessellift fahre und dort eine bezaubernde Aussicht auf die Weihnachtsstadt Valkenburg genieße, die besonders bei schönem Wetter ein herrliches Panorama bietet. Die perfekte Ergänzung dazu ist der







# KLEINE WEIHNACHTSMÄRCHEN

## in der Wildkogel-Arena

TEXT: GOTTFRIED PATTERMANN

Besinnlich und romantisch ist der Advent in der Wildkogel-Arena – das tut in Zeiten wie diesen doppelt gut. Auf schönen Märkten und bei stimmungsvollen Veranstaltungen, auf frisch präparierten Pisten und beim Eislaufen mitten in Neukirchen werden kleine Weihnachtswunder wahr.

In den Bilderbuchorten Neukirchen und Bramberg, mitten in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern, gehen die Uhren ein bisschen anders. Im Advent geben Ruhe und Romantik den Ton an. Ein Weihnachtsgefühl wie in Kindheitstagen kommt bei besinnlichen Weihnachtswanderungen, Lesungen und Konzerten auf. Das gilt ebenso bei den romantischen Adventmärkten, bei denen in diesem Jahr die Einhaltung sämtli-

cher behördlichen Auflagen und aller notwendigen Maßnahmen für maximale Sicherheit sorgen. Ganz auf Traditionen und Handwerkskunst ist der Neukirchner Advent (04. – 06.12.20) ausgerichtet. An den schön geschmückten Ständen kann man Pinzgauer Handwerk wie Holzspielzeug, Keramik und selbstgebundene Adventsgestecke erstehen. In der klaren Winterluft steht auch einer weihnachtlichen Lesung, dem Besuch des kleinen

Streichelzoos oder einer Pferdekutschenfahrt nichts im Wege. Mit dem Adventmarkt wird am Marktplatz von Neukirchen auch wieder der Kunst-Eislaufplatz eröffnet – eine Frischluftattraktion bis Mitte März (Leih-Schlittschuhe um 3,50 Euro). Im Rahmen des Tauriska-Festivals schließt sich der Jahreskreis mit einer Lesung der Literaturgruppe „Schreib's auf“ (05.12.20), mit der man in die stillste Zeit im Jahr eintaucht. Von Weihnachtsgeschichten



handelt auch die Benefiz-Lesung im Kammerlanderstall (19.12.20) mit prominenten Gesichtern aus der BR-Fernsehserie „Dahoam is Dahoam“.

### „Advent a de Berg“ in Bramberg

In Bramberg stimmt man sich mit traditionellen Klängen auf die schöne Adventszeit ein. Am 09. Dezember ist der beliebte Moderator und Volksmusiker Franz Posch im Hotel Senningerbräu mit seiner ORF-Livesendung „Mei liabste Weis“ zu Gast. Besinnlich und berührend ist die Weihnachts-Wanderung (12.12.20), bei der man den Wintergeschichten und Rauhnaht-Sagen



### ADVENT IN DER WILDKOGEL-ARENA NEUKIRCHEN & BRAMBERG

**04.–06.12.20: Neukirchner Advent und Eröffnung des Kunst-Eislaufplatzes – Marktstraße Neukirchen**

**05.12.20: Adventlesung „Schreib's auf“ – Tauriska-Kammerlander-Stall, Neukirchen**

**09.12.20: ORF-Live-Sendung „Mei liabste Weis“ im Hotel Senningerbräu, Bramberg**

**12.12.20: Weihnachts-Wanderung – mit Geschichtenerzähler Alfred Johann Silbergasser, Wintergeschichten und Sagen zu den Rauh-  
nächten, Bramberg**

**13.12.20: „Advent a de Berg“ – Dorf Pavillon, Bramberg**

**19.12.20: Benefiz-Lesung im Kammerlanderstall mit prominenten Gesichtern aus der BR-Fernsehserie „Dahoam is Dahoam“.**

### BERGBAHNEN WILDKOGEL 2020/21

**Öffnungszeiten: 05.–08.12.20, 11.12.20–  
11.04.21**

**Betriebszeiten täglich ab 08.30 Uhr (ab  
01.02.21 ab 08.15 Uhr), letzte Talfahrt 16.30  
Uhr**

**Tages-Skipass: Erw. 50,50 Euro / Ki. 24,50  
Euro. 6-Tage-Skipass: Erw. 249 Euro / Kinder  
121,50 Euro**

### MEHR INFORMATION

[www.wildkogel-arena.at](http://www.wildkogel-arena.at)





# WINTERROMANTIK

## IM „GOLDENEN“ HOCHTAL DER TAUERN

Im Raurisertal wurde bis vor 100 Jahren nach Tauerngold geschürft. Heute ist die Natur der Schatz, den es zu bewahren gilt. Die Rauriser Hochalmbahnen sind deshalb Mitglied der Klima-Allianz. Winterromantiker hinterlassen abseits der Pisten keinen großen ökologischen Fußabdruck.



©Eder Stefan (Tourismusverband Rauris)

**R**auris ist die flächenmäßig größte Gemeinde im 1.800 km<sup>2</sup> umspannenden Nationalpark Hohe Tauern, dem weitreichendsten Schutzgebiet der Alpen mit 266 Dreitausendern und 342 Gletschern. Die Vielfältigkeit der Natur in den Hohen Tauern findet man allerdings auch im 30 Kilometer langen Raurisertal vereint.

### Auf leisen Sohlen nach Kolm Saigurn

Die Rauriser Hochalmbahnen sind eines der ersten klimaneutralen Ski-gebiete in Österreich. Ein kostenloser Talerbus bringt die Urlauber ins Hüttwinkltal und das Seidlwinkltal. Und auch die Möglichkeiten

an sanften Wintersportarten sind kaum sonst wo so zu finden wie im Raurisertal: Zwei Mal pro Woche geht es mit einem Nationalpark Ranger zu einer geführten Schneeschuhwanderung in die traumhafte Winterlandschaft am Fuße des Hohen Sonnblicks. Die Wanderer stapfen dabei auf dem markierten

Schneeschuhtrail vom Alpengasthof Bodenhaus rund 300 Höhenmeter hinauf bis in den Talschluss Kolm Saigurn auf 1.600 Metern.

### Auf Loipen, Goldbergen und Eisfällen

Es gibt 30 Kilometer gespurte Langlaufloipen im Raurisertal. Die absolut schneesicheren Höhenloipen in Bucheben sind kostenlos mit dem Talerbus erreichbar. Rauris ist außerdem ein echter Skitourengeher-Geheimtipp in den Hohen Tauern. Vor allem im Talschluss Kolm Saigurn gibt es viele Möglichkeiten und Ziele bis in die Dreitausender. Markierte Aufstiegsrouten bietet das Skitourencenter Raurisertal im Gebiet der Rauriser Hochalmbahnen, inklusive Abfahrt über die präparierte Piste. Die Eiskletterer haben das Raurisertal längst für sich entdeckt, vor allem wegen der „Eisarena Kolm Saigurn“ mit dem Barbarawasserfall und 13 weiteren Eisfällen. Noch leichter erreichbar und ideal für Einsteiger ist der 13 Meter hohe Eisturm am Naturfreundehaus.



©Eder Stefan (Tourismusverband Rauris)

### Abends kommt Romantik auf

Nicht entgehen lassen sich Winterromantiker eine Pferdeschlittenfahrt in Rauris-Wörth oder im Hüttwinkltal – und schon gar nicht eine Rodelpartie vom Kreuzboden auf der zwei Mal pro Woche beleuchteten Bahn. Der Sessellift bringt die „Easy Rider“ an den Startpunkt. Für Win-

terwanderer werden jeden Winter 35 Kilometer Wege im gesamten Tal geräumt. Ein Tipp ist das gesellige Gästeeisstockschießen, bei dem es um die Pinzgauer Spielart dieser Sportart geht. Und schließlich bietet sich auch eine stimmungsvolle Fackelwanderung durch das Ortszentrum von Rauris an – für alle, die sich gar nicht sattsehen können an der Pracht einer Winternacht im Raurisertal.

Mehr Information: [www.raurisertal.at](http://www.raurisertal.at)



© Fotostudio Creatina (Tourismusverband Rauris)



# Kanada

## Abseits von Piste und Pulverschnee

Kanada im Winter, das bedeutet für viele diese Kombination: Ski und Hundeschlitten fahren. Doch das zweitgrößte Land der Erde hat in der kalten Jahreszeit weit mehr zu bieten. Vom Pazifik über den Atlantik gibt es außergewöhnliche Dinge abseits der bekannten Pfade zu erleben. Zudem haben Besucher das Ahornland im Winter so gut wie für sich allein. Hier kommen zwölf Highlights für Winter-Abenteuer in Kanada quer durch die Provinzen – vom Ziplining über Erlebnisse auf Eisstraßen und gefrorenen Seen bis zum Nordlichter schauen. Neben dem gewissen Coolness-Faktor haben alle Erlebnisse eines gemeinsam: Immer schön warm anziehen!





In Katalonien sagt man sprichwörtlich über einen Menschen, der sich nicht entscheiden kann „er kocht aus allen Töpfen“. Damit man sich gar nicht erst entscheiden muss, wurde mutmaßlich die katalanische Küche „Cuina mar i muntanya“ erfunden, die Gerichte auf den Teller bringt, die das Beste aus zwei Welten vereinen – aus dem Meer und vom Land – und mit raffinierten Fisch- und Fleischkombinationen begeistert. In der Oktober-Ausgabe der Katalonien-News begeben wir uns auf eine kulinarische Tour durch Katalonien im Herbst.

TEXT VON GOTTFRIED PATTERMANN

### Katalonien schmecken: „Cuina mar i muntanya“

Der katalanische Schriftsteller Josep Pla definierte Küche treffend „als Landschaft, die in den Kochtopf gesteckt wird“. Die katalanische Küche ist so kontrastreich wie die Landschaft Kataloniens, die geprägt ist von den 3000 Meter hohen Gipfeln der katalanischen Pyrenäen und über 500 Kilometer Mittelmeerküste. Charakteristisch für die „Cuina mar i muntanya“ (auf Deutsch: Küche vom Meer und Berg) sind Gerichte, die Fisch mit Fleisch kombinieren.

Die Vielfalt der Landschaften führt zu einer ebenso großen Produktvielfalt. Vic im Norden ist bekannt für die Wurst Llonganissa, Tarragona für die Winterzwiebel Calçot, eine Art Frühlingszwiebel die gegen Ende des Winters über dem offenen Feuer gegrillt wird, Lleida für seine Äpfel, die Costa Brava und Costa Daurada sind für ihre Weißfische und Garnelen bekannt. Austern und Reis kommen aus dem Ebrodelta im Süden, das Olivenöl stammt aus dem Empordà und dem Baix-Ebre Montsià und die katalanischen Weinbaugebiete für Wein und Cava erstrecken sich von Barcelona über die ganze Region. Der historische Ursprung der Weinkultur aus Katalonien mit insgesamt elf geschützten Herkunftsbezeichnungen für Wein sowie einer für Cava liegt im Empordà. Neben dem Cava-Sekt sind auch der Kräuter-Digestif Ratafia und der Wermut typisch katalanisch.

Die gastronomische Kultur Kataloniens wurde historisch von allen Völkern, die in der Mittelmeerküche einen Namen haben, wie den Griechen, Römern, Mauren, Italienern und Franzosen geprägt. Bis heu-

te verfügt die Region über eine sehr kreative und innovative Restaurantszene, die von der klassischen katalanischen Küche bis zur avantgardistischen Küche reicht. In den 90er Jahren schufen Ferran Adrià, damals Küchenchef im El Bulli und Santi Santamaria, damals Küchenchef im Can Fabes, die „neue katalanische Küche“, die sich dem Produkt und der Freiheit der eigenen Schöpfung verpflichtet und weltweit neue gastronomische Parameter setzte. Das Restaurant El Bulli hat Adrià 2011 geschlossen, es soll aber 2020/2021 als Labor El Bulli1846 wiedereröffnet werden.

Heute zählt die Region 52 Sterne-Restaurants. Die bekanntesten sind die Drei-Sterne-Restaurants El Celler de Can Roca in Girona, ABaC und Lasarte im Hotel Condes in Barcelona.

Weitere Informationen: <https://katalonien-tourismus.de/katalonien-bietet/gastronomie-katalonien-bietet>

### Auf Pilzjagd in den gebirgigen Wäldern Kataloniens

Die Pilzsuche ist in Katalonien sehr beliebt und man spricht hier nicht von Suche, sondern von Jagd (Katalanisch: „caçar bolets“, auf Deutsch: „Pilze jagen“). Die Wälder in den Landkreisen Berguedà, Alta Ribagorça und Solsonès im Norden Kataloniens sowie das Gebiet um den Berg Montseny nördlich von Barcelona und im Gebirge Els Ports im Süden eignen sich aufgrund ihres feuchten Klimas hervorragend für die Pilzsuche. Zu den Speisepilzen in Katalonien gehören Edelreizker, Erdtrichterling, Bordeaux-Pilz, Nelkenschwindling, Morcheln und Kaiserling. In Viladrau in der Provinz Girona und Vilanova de Prades nahe der Costa Daurada gibt es die besten Maronen. Besucher des Gebirges Muntanyes de Prades können sich unter der fachkundigen Führung von Ernest Gatell, Mitglied der Katalanischen Gesellschaft für Mykologie, auf „Pilzjagd“ durch zwei verschiedene Ökosysteme begeben und so die vielfältigen Pilzsorten der Region kennenlernen.

In der Herbstsaison ist der Pilz der Star zahlreicher katalanischer Gerichte, wie zum Beispiel Fricandó – ein Gericht mit Rindfleisch und Ritterlingen. Darüber hi-



# CUINA MAR I MUNTANYA

## EINE KULINARISCHE REISE DURCH KATALONIEN



© Imagin M.A.S.



# WINTERBLUES MUSS NICHT SEIN

**U**m gegen den Winterblues in den kalten Herbst- und Wintermonaten vorzubeugen, helfen Retreats und Wellness. Christina Glas, Kosmetikerin im 4-Sterne Wohlfühl- und Wellnesshotels Waldeck verrät fünf persönliche Tipps, die für gute Stimmung und besseres Wohlbefinden während der kalten Jahreszeit sorgen.

Mit diesen fünf Tipps kommt garantiert keine Winterdepression auf:

## 1. Wohltuende Wellnessbehandlungen

Besonders in der kalten Jahreszeit ist es wichtig der Haut Extra-Pflege zu geben. Hochwertige Gesichtsbehandlungen und -masken versorgen sie mit zusätzlicher Feuchtigkeit. Aber auch eine entspannte Massage mit herrlich duftenden Ölen und vitalisierendem Tee vertreibt den Winterblues schnell. Zunehmend beliebt werden die ayurvedischen Massagen. Sie sind Teil einer über 5.000 Jahre alten indischen Heilkunst. Bei diesen Massagen werden Giftstoffe aus dem Körper geleitet und das Innere wird wieder ins Gleichgewicht gebracht. Eine Ayurveda-Massage kann auch gut in den eigenen 4 Wänden durchgeführt werden. Denn bei einer ayurvedischen Ölmassage geht es nicht um ein kräftiges Massieren der Muskeln, sondern darum, den Körper mit Ölen und kreisenden Bewegungen zu verwöhnen. Für die Selbstmassage rät Christina Glas zu feinstem Sesamöl, da dieses besonders gute Eigenschaften besitzt. „Beginnen Sie zuerst mit kleinen kreisenden Bewegungen Ihren Kopf zu massieren, anschließend Nacken, Hals, Schultern, Arme und Hände.“ Die beste Wirkung wird erzielt, wenn das Öl mindestens 15 Minuten einmassiert wird.

## 2. Wechselduschen

„Bringen Sie ihren Kreislauf in Schwung“, empfiehlt Kosmetikerin Christina Glas. Hier eignen sich Wechselduschen für Zuhause. Das kalte und warme Wasser verengt und weitet die Blutgefäße. Durch den ständigen Wechsel von Wärme und Kälte wird das persönliche Immunsystem gestärkt und Krankheiten vorgesorgt. Der Körper tankt neue Kraft und Energie für kalte Wintertage. Wechselduschen sind gesund, schenken positive Energie und heben die Stimmung.

## 3. Entspannung im Wasser

Ob gegen Muskelverspannungen, Rheuma oder Durchblutungsstörungen, Gelenkerkrankungen, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Beschwerden, Wasser besitzt eine sanfte und heilende Wirkung. An einem frostigen Wintertag entspannt ein warmes Bad die Muskeln und



tut nebenbei auch der Haut etwas Gutes. Allerdings sollte man aufpassen und nicht zu lange im Wasser bleiben, empfiehlt Christina Glas. Denn zu häufiges und langes Baden trocknet die Haut aus. Gerade im Winter ist es aber wichtig, diese mit extra Pflege zu verwöhnen. Hier ist ein Milch- und Honig-Bad ratsam, da dieses die Haut mit viel Feuchtigkeit umsorgt und samtweich erstrahlen lässt.

## 4. Zeit für sich selbst

In der schnelllebigen Welt von heute ist es oft nicht leicht, für Körper und Geist jedoch wichtig, sich eine Auszeit zu gönnen. So werden Reserven wieder aufgefüllt und neue Kraft getankt. Für die kleine Pause vom Alltag ist es am besten sich vorher einen festen Tag auszusuchen und diesen bewusst im Kalender zu markieren. Es lohnt sich, das Handy wegzulegen und für eine Zeit der Stille und Einzigartigkeit des Moments zu lauschen. Diese Auszeiten sorgen für mehr Lebenskraft und helfen dabei, sich auf seine eigenen Bedürfnisse zu fokussieren.

## 5. Ab nach draußen

Körperliche Aktivität belebt, erzeugt Wärme und bringt den Kreislauf in Schwung. Besonders die Bewegung an der frischen Luft hat viele positive Effekte auf unser Wohlbefinden und hebt die Stimmung. Schön ist zum Beispiel eine aktive Schneeschuhwanderung in den verschneiten Wäldern des Bayerischen Waldes.

Das Wellness- und Wohlfühlhotel Waldeck Eingebettet in der Ferienregion des Bayerischen Waldes, liegt das \*\*\*\*Wellness- und Wohlfühlhotel Waldeck, gut erreichbar in Bodenmais. Mit 62 Zimmern, einer ¾ Wohlfühlpension und einem erstklassigen Wellnessbereich mit Saunawelt, überzeugt das Hotel und lädt seine Urlaubsgäste zum Verweilen ein. Dabei sorgen auch kosmetische Treatments, Massagepackungen und gemütliche Ruheräume für Entspannung und runden das ganzheitliche Verwöhnprogramm ab.

Mehr Information: [www.waldeck-bodenmais.de/](http://www.waldeck-bodenmais.de/)



©Serg Zastavkin - stock.adobe.com



# NATURVERBUNDENE SPA-ERLEBNISSE IM NATURHOTEL LÜSNERHOF

Ein Bad im Zirbendampf, schwereloses Treiben im unterirdischen Solebecken und Abschalten mit dem Duft von Bergsole und Fichte – das Badehaus „Quarzit“ im Wellnessgarten des Naturhotels Lüsnerhof bei Brixen in Südtirol bietet ein einzigartiges und naturverbundenes Spa-Erlebnis für alle, die auf der Suche nach Ruhe und Entspannung sind. Das Badehaus ist einer der vielen Höhepunkte auf der mystischen Waldbad-Promenade im naturellness®Spa des Vier-Sterne-Superior Hotels. Neben abwechslungsreichen Sauna- und Wasserwelten auf dem längsten Saunapfad der Alpen finden Gäste hier auch eine einzigartige Schwitzhöhle am Waldrand, täglich geführte Wanderungen über die Lüsner Alm sowie eine regional-biologische Küche mit Zutaten aus dem eigenen Garten.

TEXT VON MELITTA KISS

**D**ie für die Alpen einzigartigen Badehäuser „Quarzit“ und „Terra“ im Naturhotel Lüsnerhof sind aus Zirbelholz gebaut und basieren auf den Heillehren der aus Lüssen stammenden Bergdoktorenfamilie Ragginer. So schworen diese bereits im 18. Jahr-

hundert auf Behandlungen mit warmer Luft und Zirbelkieferndampf sowie auf das anschließende Abkühlen mit frischem Wasser. Während das Badehaus „Terra“ eine neu entwickelte Solesauna und einen gemütlichen Ruheraum beherbergt, steht das Badehaus „Quarzit“ mit einer

Partner-Behandlungsstube, der Kuschelalm, einer Gradieranlage mit Infrarotliegen, der unterirdischen Soleschwebegrotte, einer Zirmsauna und der Kräuterbrennerei mit Teestube vollkommen im Zeichen des romantischen und dabei heilenden Badehaus-Rituals.

Inspiziert von den Ragginern, erleben Gäste ein in seiner Art unvergleichliches Ritual in erholsamer Zweisamkeit und durchlaufen dabei innerhalb von zirka drei Stunden fünf heilende Schritte. Das Ritual startet mit dem Einreiben mit hausgemachtem und pflegendem Kräuterhydrolat in der Kräuterbrennerei. Im Erdgeschoss gilt es, sich dann im 45 Grad warmen Zirbendampfbad langsam aufzuwärmen. Der Dampf und die Luftfeuchtigkeit sind eine Wohltat für Lunge, Haut und Gelenke und öffnen behutsam die Hautporen. Wie von den Bergdoktoren gelehrt, folgt darauf die Abkühlung in frischem Wasser. Im Soleschwebbecken mit Unterwassermusik wird die erwärmte Haut dank kleinster Salzkristalle gereinigt. Das Salzwasser kann beim 45-minütigen Floaten in der unterirdischen Grotte nicht nur Verspannungen lösen, sondern trägt auch zur Linderung von Hautproblemen, Muskel- und Gelenksbeschwerden bei. Nach einer klei-

nen Pause mit einer Auswahl an Tees, Säften, frischem Obst und Gemüse in der Kräuterbrennerei lässt man das Badehausritual wahlweise auf den Infrarotliegen in der Gradieranlage beim Inhalieren der Essenzen aus Bergsole und Fichte oder in einem der romantischen Ruhenester der Kuschelalm im Dachgeschoss des Badehauses ausklingen.

Zusätzlich zum Badehaus-Ritual können Gäste im Badehaus „Quarzit“ auch bei einer orientalischen Hamam-Waschung im Rosenquarzbad entspannen. Paar-Massagen und ein Solepavillon mit Glasdach im Freien runden das naturverbundene Spa-Erlebnis im Naturhotel Lüsnerhof ab. Der Eintritt in das Badehaus kostet pro Person 35 Euro und beinhaltet das Badehaus-Ritual inklusive 45-minütigem Floaten in der unterirdischen Solegrotte. Für Gäste der Wellness-Suite Wildrose und der Suiten im Badehaus „Terra“ ist der Zugang zum Badehaus „Quarzit“ inklusive.

Mehr Information: [www.luesnerhof.it](http://www.luesnerhof.it)







Wir alle träumen von unseren nächsten Reisen und einem erlebnisreichen Alltag – Samsonite liefert dazu tolle Geschenkideen ... Inspirationen, um alle Liebsten unterm Weihnachtsbaum mit dem genau richtigen Geschenk zu überraschen!

Für einen modernen, urbanen Lebensstil ist ein Unisex-Look perfekt – und wird zum tollen Geschenk für Sie und Ihn!

SECURIPAK bietet ein cleanes Design in vielen Farben sowie zahlreiche Sicherheitsmerkmale, die vor Diebstahl im Gedränge der Stadt schützen. Innen hat der Rucksack funktionelle Fächer für Laptop und mehr, außen einen vertikalen, reflektierenden Streifen – und das alles speziell für Ladies auch in Größe S. Eine große Farbpalette prägt auch den modernen Look der Kollektion STACK'D. Im Frontfach des erweiterbaren Bordtrolleys gibt es gut geschützten Platz für alles, was schnell griffbereit sein soll wie Laptop, Tablet und Powerbank. Letztere kann mit dem USB-Anschluss verknüpft werden, der in die Außenschale integriert ist.

Wer immer auf dem neuesten Stand der Technik sein will, freut sich über den KONNECT-i Rucksack. Denn durch die Jacquard™ by Google-Technologie kann er/sie nun das Smartphone über den Rucksackriemen steuern, um Selfies zu machen, Navigation zu nutzen, Musik auszuwählen und vieles mehr.



Über manche Geschenke freut sich die ganze Familie, vor allem wenn sie mit Aussicht auf einen zukünftigen Urlaub verbunden sind. Der Hartschalenkoffer 75cm aus der Kollektion PROXIS ist dank der einzigartigen Material-Innovation von Samsonite extrem leicht und äußerst belastbar zugleich. Mit seinen vielen Pluspunkten, auch im Kundenservice, wird der Koffer zum nachhaltigen und zuverlässigen Reisebegleiter für unzählige Urlaube. Die DREAMRIDER DLX Sitzkoffer und HAPPY SAMMIES Taschen haben einen tollen Spiel- und Spaß-Faktor für alle Kids bis ins Grundschulalter – nicht nur auf Reisen, sondern auch täglich zuhause oder unterwegs.



Klein aber fein – ebenso stilvolle wie praktische Geschenke für Damen finden sich in vielen Samsonite Kollektionen. Hier einige Highlights in träumerischem Blau: Das geräumige, perfekt aufgeteilte Beauty Case SPARK SNG ECO punktet bei Nachhaltigkeit. Das Material wird aus recycelten PET-Flaschen gewonnen, ergänzt durch raffinierte Details aus Kork.

Das Erkennungsmerkmal der beliebten Kollektion KARISSA 2.0 ist ein modischer, goldfarbiger Anhänger, der an den meisten Modellen zu finden ist. Ob Gürteltasche, Kosmetikkoffer oder schmale Geldbörse – Stil und Funktion werden in bewährten Designs vereint.



Geschäftsreise, Home-Office, Kurzurlaub .... damit die Herren für jede Gelegenheit gewappnet sind, bietet Samsonite tolle Geschenk-Ideen! Mit dem stylischen PARADIVER LIGHT Rucksack lässt sich dank integrierter Powerbank das Smartphone an jedem Ort bequem aufladen. Viel Flexibilität bieten auch die äußerst hochwertigen Taschen der Business-Kollektion PRO-DLX 5. Je nach Bedarf sorgen die vielen, durchdachten Ausstattungsmerkmale des Business Case mit Rollen oder des Laptop-Rucksacks, dass unterwegs immer alles bestens organisiert ist.



Mehr Information: [www.samsonite.de](http://www.samsonite.de)





# WER SKITOUR SAGT, MUSS AUCH MONTAFON SAGEN DER MONTAFONER HOF

TEXT VON GERHARD WILLIBALD PRECHTINGER

Der Trend zum Skitouren Gehen ist ungebrochen. Immer mehr Menschen suchen das individuelle Naturerlebnis in der Stille der Berge. Wer es einmal erlebt hat, der ist fasziniert von dem Gefühl, aus eigener Kraft mit den Skiern den Berg zu erklimmen und im glitzernden Tiefschnee abzufahren. Das stille, sportliche Unterwegssein abseits der Skigebiete begeistert Jung und Alt.

**I**m Montafon sind die Skitouren-Geher zu Hause. In Höhenlagen bis über 3.000 Meter, auf den Gletschern der Silvretta und mit Schnee bis weit in den Frühling könnten die Bedingungen nicht besser sein. Wer Lust hat, das Skitouren Gehen auszuprobieren, der setzt am besten auf die Unterstützung staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, um kein Risiko einzugehen. Sie kennen ausgewählte Touren, die sich für Anfänger eignen. Profis stei-

gen im Montafon in die Königs-klasse auf: Eine Wunderwelt aus Schnee, Eis und Fels erwartet ambitionierte Skitourengeher auf der sechstägigen Montafon Traverse im Alpen-Grenzgebiet zwischen dem Montafon und der Schweiz. Skitouren Gehen im Montafon, das ist ganz großes Kino.

Der Montafoner Hof\*\*\*\* in Tschagguns macht den Wintergenuss perfekt. Familie Tschohl und ihr Team sind nicht nur die

perfekten Ansprechpartner, wenn es um unvergessliche Routen in den Bergen geht. Sie sind der Inbegriff Montafoner Gastfreundschaft. Gut essen, gut trinken, gut leben, dafür steht der Montafoner Hof mit Herz und Seele. Dieser Meinung ist auch Gault Millau seit mittlerweile über 30 Jahren. Solange trägt der Montafoner Hof schon stolz die Hauben des renommierten Gastroguide (aktuell eine Haube, 20 Punkte). Im Montafoner Hof tun feine Well-



ness, Massagen, Saunalandschaft und Schwimmen gut. Sich Zeit nehmen, den wohltuenden Moment auskosten – das ist die Devise in dem Genießerhotel. Da kann es schon vorkommen, dass der Abend an der Bar etwas länger dauert, wenn sich ein gutes Gespräch ergibt oder es einfach lustig ist: „Zäm hocka, schwätzä, a Hetz ho“ – die Montafoner verstehen es, das Leben zu genießen. Und noch ein Ass hat der Montafoner Hof im Ärmel. In den Berghäusern der Familie Tschohl wohnen Skitouren-Geher inmitten des herrlichen Tourengebiets Montafon in absoluter Privatsphäre. Kein Chaletdorf: Jedes Berghaus ist für sich ein idyllisches Refugium in Alleinlage in der Natur.

## ARRANGEMENTS

STIMMUNGSVOLLE ADVENTAGE (13.–21.12.20)

Leistungen: 3 Übernachtungen im Wohlfühlzimmer mit  $\frac{3}{4}$  Verwöhpension, sonntags gemeinsamer Aperitif in der Hotelhalle, Benützung der Wellness- und Freizeitanlage, Livemusik, geführte Schneeschuhwanderung, „Schatulla“ Einkaufsgutschein im Wert von 40 Euro für winterliche Dekoration, Weinreise durch Österreich, wohltuende Sportmassage – Preis p. P.: ab 399 Euro

3-KÖNIGS-PAUSCHALE (06.–10.01.21)

Leistungen: 4 Übernachtungen zum Vorteilspreis inkl.  $\frac{3}{4}$  Verwöhpension, Benützung der Freizeit- und Wellnessanlage, topmoderner Fitnessraum, umfangreiches Hausprogramm, Skibus-Service, kostenloses WLAN – Preis p. P.: ab 645 Euro

## ADRESSE

Genießerhotel Montafoner Hof

A-6774 Tschagguns/Montafon

Tel.: +43/(0)5556/71000

E-Mail: [info@montafonerhof.com](mailto:info@montafonerhof.com)

[www.montafonerhof.com](http://www.montafonerhof.com)



## UNSERE THEMEN IM HEFT 1.2021



## REISEN

Winterreise durch Deutschland  
Eine beschauliche Wanderung durch das winterliche Deutschland

US66  
Traumroute durch Arizona

## Kaffee-Land Costa Rica

## WELLNESS

## Die Trends 2020/2021

### Wellnessoasen

## HOTEL

## Nachhaltige Hotels in den Bergen



**Heft 1.2021 ab 30. Dezember 2021 bei Ihrem Händler oder bestellen unter:**  
<https://www.tipps-media.eu/shp/2021>



Auf unserer Seite

[www.tipps-for-trips.de](http://www.tipps-for-trips.de)

finden Sie viele weitere Berichte und Informationen über alle  
Länder der Erde

Einfach ausschneiden und im Fensterkuvert zusenden

**Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat:**

IBAN					
Name/Vorname des Kontoinhabers					
Adresse des Kontoinhabers					

**Ja, ich möchte das Tipps-for-Trips Reisemagazin im Abonnement lesen!**  
Ich erhalte das Tipps-for-Trips Reisemagazin für den Preis von zzt. 59,90 Euro im Jahr  
bequem im Nach-Hause-Service.

Name/Vorname									
Straße/Nr.									
PLZ					Ort				
Telefon/E-Mail (bitte angeben)									
Ihre Unterschrift nicht vergessen									

Ich erwarte Ihre Rechnung, der Versand des ersten Heftes erfolgt nach Zahlungseingang

Lieferbeginn:

Schnellstmöglich  
ab dem      2021

Wenn ich das Tipps-for-Trips Reisemagazin danach weiterlesen will, so brauche ich nichts zu tun. Ich erhalte es dann zum günstigen Abo-Preis von zzt. 59,90 Euro im Jahr (inklusive Haustürservice). Dieses Angebot gilt nur in Deutschland.

☐ Ich bin damit einverstanden, dass die Tipps Media & Verlag UG mit weitere Medienangebote per Email oder Brief unterbreitet. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Ich kann der Nutzung meiner Daten zu Werbezwecken jederzeit beim Verlag widersprechen:  
Tipps Media & Verlag UG, Friedhofstr. 3a; 84056 Rottenburg,  
E-Mail: [post@tipps-media.eu](mailto:post@tipps-media.eu)  
Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter  
[www.tipps-media.eu/impressum/datenschutz](http://www.tipps-media.eu/impressum/datenschutz)

Allgemeine Informationen über Ihr gesetzliches Widerrufsrecht und die Widerrufsbelehrung finden Sie unter [www.tipps-media.eu/widerrufserklaerung](http://www.tipps-media.eu/widerrufserklaerung)

Ich ermächtige Tipps Media und Verlag UG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Tipps Media und Verlag UG auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Tipps Media & Verlag UG**  
**Team Abonnement**  
**Friedhofstr. 3a**  
**84056 Rottenburg/Laaberg**





# B.I.G. VISION® FOR ALL

Erfahren Sie mehr über B.I.G. Vision® unter [rodenstock.ch/bigvisionforall](https://rodenstock.ch/bigvisionforall)

**R**  
**RODENSTOCK**  
Weil jedes Auge einzigartig ist