

MEINE ZEIT

EXKLUSIVE HÖHEPUNKTE AUS DEM HOCHSCHWARZWALD

«Alles für den perfekten Urlaub»

ZEIT FÜR BEWEGUNG



Feuer und Flamme

Heiß und kalt kann eine aufregende Kombination sein, wenn die Mischung stimmt. Zum Beispiel eisige Sportvergnügungen im Hochschwarzwald in Verbindung mit heißen Genüssen von Herd und Ofen. Der Winterurlaub im Vier Jahreszeiten am Schluchsee lässt garantiert niemanden kalt.

Wann waren Sie zum letzten Mal «Feuer und Flamme»? Für jemanden? Für etwas? Oder haben mit «Feuer-eifer» etwas geschafft? Nicht nur Redewendungen zeigen, welche Bedeutung das Feuer für die

Menschen schon in der Vergangenheit hatte. Auch heute noch stehen lodrende Flammen im Mittelpunkt vieler Feste und Traditionen. Dieses kunstvolle Spiel mit dem Feuer begeistert die Zuschauer, wie das Scheibenschlagen in Bernau zeigt (Seite 4). Vor der nächtlichen Kulisse inmitten von Schnee und Eis sieht das so furios aus, wie der Feuertänzer auf dem Titelbild. Schließlich ist das kalte Element wunderbar – wenn das wärmende Feuer nicht weit ist.

Im zurückliegenden Glut-Sommer wurde übrigens «German Black Forest» als internationales Eis des Jahres 2018 gewählt: eine cremige-eisige Verführung im Schwarzwälder-Kirschtorten-Stil. Aber die langen, heißen Tage sind

vorüber: der Winter kommt. Statt nach erfrischender Abkühlung sehnen wir uns nun nach wärmender Geborgenheit. Die Schwarzwälder Kirschtorte gibt es im Original natürlich auch im Winter und schmeckt am besten im gemütlichen Café Gugelhupf. Nach diesem üppigen Genuss verspricht «Wandern mit dem Landvogt» (Seite 6) etwas Bewegung, bei der man Schluchsee von einer ganz neuen Seite erleben kann. Extra eisig wird es am Todtnauer Wasserfall (Seite 8), der bei Minusgraden eine ganz eigene Schönheit entfaltet. Um solch spektakuläre Ansichten sogar mit dem Handy perfekt einzufangen, helfen Tipps vom Profifotografen (Seite 7).

«Winter is coming» – in der berühmt-berüchtigten TV-Serie «Games of Thrones» (nach der Buchreihe «Das Lied von Eis und Feuer») ist dies der Beginn einer schier endlosen Eiszeit, die den Protagonisten immense Opfer abverlangt. Glück für die Gäste des Vier Jahreszeiten am Schluchsee: Sie sind nicht in «Westeros» gelandet, sondern im Schwarzwald. Und hier ist der Winter eine echte Verheißung. Das liegt nicht nur an der kuscheligen Kaminecke, welche die Gäste in der Hotel-Lobby mit ihrer wohligen Wärme empfängt. Es liegt auch nicht nur am Kachelofen, dem Namensgeber für das à la carte-Restaurant im Hotel. Es liegt vor allem daran, dass hier Hitze und Kälte so perfekt



aufeinander abgestimmt sind, dass sich die Gäste beinahe schon einen endlosen Winter wünschen ...

ZEIT FÜR GENUSS

Glühender Genuss

Die Würstchen brutzeln über der Glut, der geschmolzene Käse blubbert und das süße Dessert steht bereit für seinen flammenden Überzug – all diese Leckereien erhalten ihren besonderen Geschmack durch eine heiße Zutat: Feuer! Weitere Infos über die feurige Kulinarik bekommen Sie auf Seite 2 ...



ZEIT FÜR GESCHENKE

Gemütlich shoppen

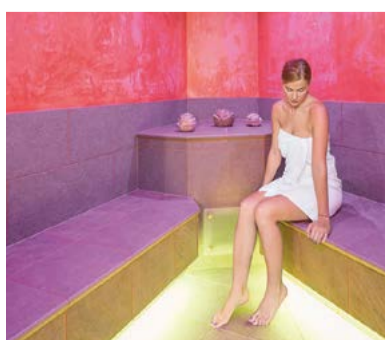
Originelle Geschenke aus dem Hochschwarzwald lassen sich dank dem hoteleigenen Online-shop ab sofort gemütlich von der eigenen Couch ab einkaufen. Mehr zu dem exklusiven Angebot rund um selbst gemachte Marmeladen, veredelte Öle und leckeren Honig von den eigenen Bienenvölkern lesen Sie auf Seite 3 ...



ZEIT FÜR ENTSPANNUNG

Sweat Baby sweat

Um sich in den kalten Monaten aufzuwärmen, können die Gäste aus exklusiven und wohltuenden Wellnessbehandlungen auswählen: wärmende Massagen, pflegende Bäder, orientalische Düfte. Auch ein Besuch in einer der Saunen ist eine echte Wohltat für Körper und Seele. Warum lesen Sie auf Seite 5 ...



ZEIT FÜR WISSEN

Weißes Rauschen

Leise rieselt der Schnee... und der ist weiß und besteht aus kleinen Kristallen. Aber je nach Wetter- und Höhenlage ist die weiße Pracht höchst unterschiedlich. Mal perfekt zum Skifahren, mal formbar und dann wieder hart und gar nicht mehr ansehlich. Eine kleine Schneekunde gibt es auf Seite 8 ...



+ DAS BESONDERE REISEANGEBOT +

Schwarzwälder Höhen & Schweizer Gipfel

Erleben Sie diese exklusive 3-Seen-Tour aus Bus-, Zug- und Schiffsreise, die von Schluchsee über den neuen Gotthardbasistunnel nach Lugano, und zurück über den Vierwaldstättersee führt. Reisezeit: Juni und September 2019. 3 ÜN im Vier Jahreszeiten am Schluchsee, 2 ÜN in Lugano. Eine detaillierte Ausschreibung erhalten Sie über unsere Reservierung: info@vjz.de



ZEIT FÜR GENUSS

Auf offener Flamme



Seit der Mensch das heiße Element gezähmt hat, entwickelte er vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten – nicht zuletzt beim Grillen und Flambieren.

Obwohl heute modernste Technik zur Verfügung steht, übt das Feuer nach wie vor große Anziehungskraft auf den Menschen aus. Der Umgang mit offenen Flammen hat etwas Archaisches, Urtümliches. Vor allem ist das Spiel mit dem Feuer aber eines: brandheiß und immer noch gefährlich! Bevor man ungeübt mit dem wilden Element herumwerkelt, sollte man tunlichst einen Kochkurs besuchen – oder sich wenigstens ein spezielles Kochbuch zur «Feuerkulinarik» zu Gemüte führen.

Grillen

Zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen rund ums Essen gehört das Grillen. Dabei gibt es DAS Grillen gar nicht; dafür viele verschiedene «Philosophien», um die beinahe «Glaubenskriege» geführt werden. Die einen schwören auf offene Glut mit Holzkohle, Briketts oder gut getrocknetem Holz im Freien. Andere entscheiden sich für Gas oder Strom. Grillen lässt sich fast alles: Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse

und auch Süßes nehmen dank besonderer Röstaromen einen Geschmack an, der beim «normalen» Kochen oder Garen nicht entstehen kann.

Das *Barbecue*, heute oft auch nur «BBQ», ist eine Sonderform des Grillens: Hier wird das entsprechende Stück Fleisch bei niederen Temperaturen im heißen Rauch gegart. Dafür gibt es besondere Grillgeräte, die sogenannten *Barbecue-Smoker*.

Südamerikanisches Churrasco

Das traditionsreiche *Churrasco* ist inzwischen so beliebt, dass es eine eigene Kategorie bildet, obwohl es ursprünglich eine spezielle Form des Grillens war. Der Begriff beschreibt wahrscheinlich lautmalerisch das Geräusch des zischenden Fetts im Feuer. Sein Ursprung liegt bei den argentinischen Gauchos, die ihr Rindfleisch über dem offenen Feuer braten. Unter «zivilisierten» Umständen wird heutzutage auf der *Churrasqueira*, dem speziellen Churrascogrill, gegrillt. Dabei werden handgroße Fleischstücke mit Salz gewürzt, das kurz vor dem Grillen wieder abgekrazt bzw. abgeklopft wird; danach werden sie, die fettreiche Seite nach unten, auf einen Spieß gesteckt. Der Spieß

kann zwischendurch abgenommen werden, um am Tisch Scheiben auf den Teller abzuschneiden.

Flambieren

Besonders spektakulär ist das Flambieren. Dabei wird die Speise – vom Fleisch bis zum süßen Crêpe – mit einer hochprozentigen Spirituose übergossen (mindestens 40 Volumenprozent) und angezündet. Die Flamme wirkt vor allem im Dunklen äußerst beeindruckend. Der Alkohol reduziert sich durch das Feuer und sein Aroma geht auf die Speise über, was den Geschmack auf reizvolle Art intensiviert. Bei der Auswahl der Getränke sollte man darauf achten, dass die Geschmacksnoten abgestimmt sind.

Im Vier Jahreszeiten am Schluchsee gehört Flambieren zu den regelmäßigen Höhepunkten im Panorama-Restaurant: Als Dessert-Überraschung sowie auch beim sonntäglichen Frühstücksbuffet werden vor den Augen der Gäste z. B. schmackhafte Crêpes zubereitet.

Fondue

Fondue und *Raclette* werden besonders gerne an den weihnachtlichen Feiertagen zubereitet – oder besser: zelebriert. Die Heimat des Fondues liegt in den Westalpen, der Name geht auf das französische Wort «fondue» für geschmolzen zurück. Neben dem klassischen Käsefondue gibt es zahlreiche weitere Zubereitungsarten, etwa das Schokoladenfondue oder das Brühefondue. Die Zubereitung ist immer ähnlich: In einem Keramiktiegel, dem *Caquelon*, werden die Zutaten auf dem Herd erwärmt und dann am Tisch zum Warmhalten auf ein *Rechaud* gesetzt. Mit einer langen Gabel werden Brotstücke, Früchte und mehr in die Flüssigkeit getunkt und genüsslich gegessen.



Khaled Hamid
F&B Manager

«Von November bis März werden in unserer gemütlichen Stube «Hotzenplotz» Fondues als traditionelle Winterspezialitäten angeboten: Jeden Freitag und Samstag gibt es dort jeweils im Wechsel Fondue Chinoise oder Käsefondue.»



ZEIT FÜR NEUES

Ein Café der Extraklasse

Erweiterung «Café Gugelhupf» weitgehend abgeschlossen

Die Geschichte des beliebten Cafés im Vier Jahreszeiten am Schluchsee hat erst rund 15 Jahre nach Eröffnung des Hotels begonnen.

In den Anfangsjahren wurden das Kaffee- und Kuchenangebot sowie kleine Snacks im Restaurant «Am Kachelofen» oder in der Hotelhalle offeriert. Ein separates Café gab es viele Jahre überhaupt nicht. Dort, wo sich heute das Café befindet, waren früher Tagungsräume, die dann im Zuge der Verlegung einiger Räumlichkeiten für eine andere Nutzung frei wurden.

Seit Mitte der 1990er Jahre ist das «Café Gugelhupf» beliebter Treffpunkt für Jung und Alt, hier genießen die Hotelgäste nicht nur die leckeren Kuchen und Torten aus der hauseigenen Pâtisserie, zahlreiche Kaffeespezialitäten, Drinks und kleine Snacks, sondern auch den unbeschreiblichen Panoramablick von der Gugelhupf-Terrasse – bis vor kurzem aber leider nur an warmen Tagen.

Um den Gästen dieses Erlebnis das ganze Jahr über zu bieten, aber auch das mit bisher 50 Innenplätzen viel zu kleine Platzangebot in der kalten Jahreszeit zu vergrößern, entschied sich der geschäftsführende Gesellschafter, Helmut W. Schweimler, umfangreiche Baumaßnahmen vorzunehmen, die im Sommer dieses Jahres durchgeführt wurden.

Auf dem bisherigen Terrassenbereich mit 50 Außenplätzen entstand nicht nur ein Wintergarten mit bodentiefen Fenstern, die den Blick auf die wunderschöne Schwarzwaldnatur freigeben, sondern es wurde auch vom Innenpool aus ein direkter Zugang zum Café für die Bade-

gäste geschaffen, so dass diese ungestört und im Bademantel das kulinarische Angebot des «Gugelhupf» vollumfänglich genießen können.

Mit dieser Baumaßnahme verfügt das Café Gugelhupf nun über insgesamt 120 Sitzplätze im Innenbereich – 70 Plätze mehr als vorher.

Besonders hervorzuheben ist auch die neue, sehr großzügige, offene Küche, die es in Zukunft ermöglicht, das bewährte Speisenangebot kulinarisch noch um ein Vielfaches zu verfeinern und zu erweitern. So umfasst das Angebot an Kuchen und Torten mittlerweile durchschnittlich bis zu 20 verschiedene, hausgemachte Kuchen pro Tag.

Darüber hinaus – und das dürfte viele Gäste besonders freuen – wurde ein barrierefreier Zugang von der dritten Hoteletage (über den Lift von der Lobby mühelos zu erreichen) direkt in das Café Gugelhupf geschaffen.



ZEIT FÜR SIE

Feuer und Eis

Zum Jahresende erwartet die Gäste etwas Besonderes

In der Adventszeit verwandelt sich das Vier Jahreszeiten am Schluchsee in ein glitzerndes Weihnachtswunderland. Während der Festtage um Weihnachten und den Jahreswechsel erwartet die Gäste ein abwechslungsreiches Programm, das von vielen fleißigen Mitarbeitern mit viel Liebe und Herzblut zusammengestellt wird.

Wer Weihnachten und Silvester ganz entspannt im Vier Jahreszeiten am Schluchsee verbringt, hat eine gute Entscheidung getroffen. Denn das Festtagsprogramm ist ein Feuerwerk aus ausgesuchten kulinarischen Genüssen, kreativen Shows mit tollen Künstlern, musikalischen Höhepunkten zwischen Feuer und Eis, Lichterglanz und Aktivitäten im glitzernden Schnee. Nicht zuletzt lockt im Hotel ein grandioses Wellness-, Fitness- und Unterhaltungsangebot.

Stille Nacht? Ja auch ...

Wenn Glühwein- und Lebkuchenduft in der Luft liegt, steht Weihnachten vor der Tür. Schon im Advent erstrahlt das Hotel im Glanze von hunderten von Lichtern und stimmungsvoller Dekoration. Wenn dann der Heilige Abend gekommen ist und die Gäste auf der Weihnachtswanderung sind, wird im Hotel alles für die «Große Schwarzwaldweihnacht» vorbereitet. Hier erleben die Gäste am Nachmittag stimmungsvolle Momente mit weihnachtlichen Köstlichkeiten und Rahmenprogramm. Nicht nur der Weihnachtsengel kommt mit dem Weihnachtsmann zu Besuch und beschert die Kinder, gemeinsam werden auch traditionelle Weihnachtslieder gesungen.

Während der Feiertage und zwischen den Jahren treten Trachtengruppen, Akrobatik-, Artistik- und Varieté-Künstler auf. Es gibt

Modeschauen, Küchenparty, einen Wintermarkt und kulinarische Highlights, wie z. B. Gänsebuffet und italienische, griechische und französische Abende mit Livemusik.

Große Silvester Gala

Der Höhepunkt der Feiertage ist der Galaabend am 31. Dezember. Ein Silvester-Apéro in der Hotel-Lobby ist der Auftakt für einen ausgefallenen Jahreswechsel. Dazu gehören natürlich ein exklusives Galamenu oder Gala-buffet, das von Magiern und Varieté-Künstlern begleitet wird. Bei der anschließenden Silvesterparty spielen heiße Bands zum Tanzen auf, man kann Bleigießen, eine Wahrsagerin, einen Karikaturisten oder Zauberer erleben.

Die Eisbar, komplett aus Eisblöcken in der Lobby aufgebaut, ist Anziehungspunkt und fasziniert Jung und Alt. Das grandiose Feuerwerk mit faszinierenden Farben und Bildern am nächtlichen Winterhimmel läutet das neue Jahr ein und wird diesen Abend gewiss unvergesslich werden lassen.

Weitere Informationen finden Sie im Festtagsflyer **Weihnachten & Silvester 2018/2019**.



ZEIT FÜR GESCHICHTE

Gut bedacht und befeuert

Mit Walmdach und Kachelofen trotz ein Schwarzwaldhaus der kalten Jahreszeit

Der Kachelofen eines Schwarzwaldhauses ist nur ein Teil einer durchdachten Strategie, mit der Bauernfamilien früher auf lange, harte Winter reagierten. Heute besinnen sich Architekten wieder auf die kompakten, ressourcenschonenden Techniken und nutzen landschafts- und klimabedingte traditionelle Bauweisen für ihre Entwürfe.



In den langen Monaten, in denen der Winter die abgeschiedenen Schwarzwaldtäler fest im Griff hatte, versammelte sich die Familie um den warmen Kachelofen. Die meist grün glasierten Kacheln gaben langsam aber stetig die gespeicherte Hitze in die gute Stube ab und sorgten für heimelige Wärme. Die Öfen hatten ein Wärmefach, um Speisen warm zu halten, viele sogar eine Backröhre. Wenn dann der Duft von frisch gebackenem Brot durch die Stube zog, erzählten die Alten Geschichten, die Jungen lauschten gespannt.

Ein echtes Schwarzwaldhaus ist auch perfekt dafür ausgestattet, um Kälte, Wind und Schnee zu trotzen. Das sogenannte *Krüppelwalmdach*, das an vier Seiten abgeschragt und weit nach unten gezogen ist, hält die Winter-

stürme vom Haus ab. Gleichzeitig sorgt die steile Konstruktion dafür, dass sich keine zu großen Schneelasten auf dem Dach ansammeln. Im Sommer ist das Haus gut beschattet, die Strahlen der tief stehenden Wintersonne jedoch können das Gebäude erreichen und aufwärmen.

Das typische Schwarzwaldhaus steht am Hang, ist vierstöckig und vereint Wohnung, Stall, Werkstatt und Heuboden unter seinem imposanten Dach. Das Heu kann im Sommer über die breite Zufahrt auf der Hangseite direkt auf den Heuboden gefahren werden. Darunter

liegen Schlafräume und Werkstatt, einen Stock tiefer die Wohnräume und die Küche. Früher wurden alle bewohnten Räume allein durch den Kachelofen und die Körperwärme des Viehs beheizt, das im Stall im Erdgeschoss stand. Der gemauerte Keller schließlich bietet ganzjährig ideale Temperaturen, um Lebensmittel zu lagern.

Die wenigsten Schwarzwaldhäuser werden heute noch als Wohnstallhäuser genutzt. Doch die traditionelle Bauweise wird – Stichwort «kybernetische Architektur» – wiederentdeckt. Denn Architekten besinnen sich zunehmend auf die kompakten, ressourcenschonenden Techniken und nutzen die durch Landschaft und Klima vorgegebenen Bedingungen für ihre Entwürfe. Das jahrhundertalte Wissen der Schwarzwaldbauern ist wieder etwas wert und weist den Weg für das klimafreundliche und nachhaltige Bauen der Zukunft.

Eine «Kunst» für sich

Kunstvolle Öfen können im Volksmuseum «Hüsl» in Grafenhausen-Rothaus bestaunt werden. Dieses ist bis zum 1. November und dann wieder ab Ende Dezember geöffnet.

ZEIT FÜR TEAMWORK



Oliver Heilmeyer, Joachim Dauner, Werner Junker (v.l.n.r.)

Einer für alle, alle für einen

Das Küchentrio arbeitet Hand in Hand, um erlesene Feinschmeckermenüs zu kreieren

Die Küche ist das Herz eines jeden Hotels mit anspruchsvoller Gastronomie. Damit es stets im Takt arbeitet, sind großes Engagement und reiche Erfahrung nötig. Genau das bietet das Team von Küchenchef Oliver Heilmeyer.

Die Herdplatten laufen auf Hochtouren, unzählige Pfannen und Töpfe klappern im Takt und Mitarbeiter wuseln durch die Küche. Was auf den ersten Blick wirkt wie das reine Chaos, folgt einem perfekt ausgetüftelten Arbeitsplan. Nur so können die vielen Gerichte zeitgleich vorbereitet und serviert werden. Damit alles reibungslos funk-

tioniert, hört das ganze Team aus rund 30 Mitarbeitern auf die Anweisungen von Küchenchef Oliver Heilmeyer, Küchenchef Joachim Dauner und Sous Chef Werner Junker.

Meine Herren, zusammen leiten Sie die Küche im Vier Jahreszeiten am Schluchsee. Wie kamen Sie hier her?

Heilmeyer: Der Schwarzwald ist seit Jahrzehnten meine große Liebe, daher habe ich vor Ort eine fordernde, anspruchsvolle Aufgabe gesucht und diese im «Vier Jahreszeiten am Schluchsee» gefunden.

Dauner: Auch ich habe nach einer neuen

beruflichen Herausforderung geschaut und bin seit März 2017 im «Vier Jahreszeiten am Schluchsee». Einige meiner Stationen waren unter anderem der «Steigenberger Frankfurter Hof», das «Schlosshotel Bühlerhöhe», «Parkhotel Wehrle», Gourmetrestaurant «Alte Rheinmühle» in Schaffhausen, «Hotel Hirschgasse» in Heidelberg und das Hotel «Bachmair am See». Ich freue mich, meinen reichen Erfahrungsschatz hier einbringen zu können, fühle mich in diesem Hause und im Schwarzwald pudelwohl und gehe jeden Tag mit Leidenschaft an meine Arbeit.

Junker: Nach meiner Ausbildung habe ich unter anderem zwei Jahre in der «Alten Post»,

Stuttgart, unter Siegfried Riegger gearbeitet, der fast 40 Jahre einen Michelin Stern gehalten hat. Es folgten Stationen in der Schweiz, in New York. Es waren bekannte Restaurants und Hotelküchen darunter, wie z. B. das «Bachmair am See», der «Bayerische Hof» in München oder das «Hyatt» Köln, um nur einige zu nennen. Danach zog es mich nach Asien und ich leitete als Küchenchef 5-Sternehäuser in Myanmar und auf Bali. Zurück in Deutschland war ich dann Küchenchef im Hotel «Frankenland» und eröffnete das Restaurant «Starstecher» in Potsdam, bevor es mich im November 2016 in den Schwarzwald zog, um mich einer neuen Herausforderung zu stellen.

Wie haben Sie sich Ihre Arbeit in der Küche aufgeteilt?

Heilmeyer: Ich bin als Leitung der Hauptküche zuständig für die Qualitätskontrolle der Zubereitung sowie die Organisation der Abläufe und der Ausbildung.

Dauner: Ich arbeite als Küchenchef und unterstütze den Küchendirektor. Die Leitung à la carte liegt bei mir und ich bin zuständig für die Kontrolle sowie die Überwachung im «Kachelofen». Zudem obliegt mir die Qualitätssteigerung im Bereich Food, vor allem im «Kachelofen».

Junker: Als Sous Chef unterstütze ich den Küchendirektor und den Küchenchef. Außerdem wirke ich mit bei der Produktion und bei der Gemüse- und Brotbestellung. Die Produktionsleitung der warmen und kalten Küche obliegt mir ebenfalls.

Welche persönlichen Stempel haben Sie jeweils der Küche und den Gerichten im Vier Jahreszeiten am Schluchsee aufgedrückt?

Heilmeyer: Meine Vorstellung von Führung der Küche zeichnet mich sicherlich aus. Die Idee liegt darin, zusammen mit meinen Mitarbeitern Gerichte zu entwickeln. Sie kochen mit mehr Freude, wenn sie bei der Zusammenstellung der Speisen beteiligt sind. Das Ergebnis ist eine authentische «Vier Jahreszeiten am Schluchsee» Küche.

Dauner: Ich würde sagen, dass es bei mir die Mischung zwischen der regionalen und internationalen, modernen sowie klassischen Küche ist.

Junker: Mein aktueller, noch offener Wunsch und damit mein persönlicher Stempel ist, dass ich einen Hauch asiatischen Einflusses einbringen will, um meine jahrelangen Erfahrungen aus Asien umzusetzen.

Herr Dauner und Herr Junker, wenn Sie die Kulinarik im Vier Jahreszeiten am Schluchsee mit drei Wörtern beschreiben sollen, welche wären das?

Dauner: Für mich wären das «Frische», «Leichtigkeit» und «Vielfalt».

Junker: Ich wähle «klassische, innovative Küche».

Herr Heilmeyer, können Sie den Gästen noch eine kulinarische Empfehlung für die kommenden Monate geben?

Heilmeyer: Da schlage ich Zweierlei vom Reh vor – Ragout und Rücken, weil wir gerne ganze Tiere verarbeiten, nicht nur die edelsten Teile. Der Rücken wird unter einer karamellisierten Walnusshaube veredelt und die Sauce wird mit heimischen Heidelbeeren gewürzt.

Vielen Dank für Ihre Zeit – und Ihren Gästen im Hotel einen guten Appetit!

ZEIT FÜR SIE

Termine 2018/2019 im Vier Jahreszeiten am Schluchsee
Genießen & Verwöhnen

Dinner for Two

Erleben Sie die faszinierende Welt des Weines und genießen Sie ein erlesenes 5-Gänge-Überraschungsmenü mit ausgewählten, korrespondierenden Weinen im Kerzenschein.
Am 24. November und 15. Dezember € 79,- p.P.

Wild & Wein

Wildspezialitäten aus heimischen Wäldern mit erlesenen Weinen.
Vom 15. Oktober bis 18. November

Wein-Degustationen

Wine Pairing
Verbringen Sie lehrreiche und vergnügliche Momente im Weinkabinett und tauchen Sie ein in die Welt der Weine. Unsere Weinproben ermöglichen Ihnen die ausgewählten Weine mit ihren zahlreichen Nuancen und Facetten zu erkennen.
Am 20. Oktober, 10. November, 8. Dezember, 12. Januar und 16. Februar

Champagner-Menü

Ob kräftig, weich, komplex oder abgerundet – Champagner passt immer. Genießen Sie das harmonische Hummer-Menü mit korrespondierendem Champagner.
Jeden Sonntag
21. Oktober bis 9. Dezember € 99,- p.P.

Whisk(e)- & Rum-Flights

Alles rund um Rum & Whisk(e)y für interessierte Neulinge und Liebhaber.
Am 25. und 28. Oktober, 14. und 18. November, 12. und 16. Dezember sowie 16. und 20. Januar

Save the Date: Drinks Workshops

Unter der Anleitung eines professionellen Barkeepers lernt man, wie mit Shaker, Mixer und Messbecher coole Drinks und leckere Cocktails gemixt werden. Rechtzeitig buchen und die Teilnahme sichern!
Am 27. Oktober, 17. November, 1. Dezember, 19. Januar, 2. Februar und 16. März

Meer auf dem Teller

Frische Spezialitäten, wie Krusten- und Schalentiere, aus Fluss und Meer.
Vom 12. Januar bis 24. Februar

ZEIT FÜR PERSONAL

«Ich liebe es, zu essen!»

Oliver Heilmeyer ist Koch mit Leib und Seele

Einen weiten Weg hat der gebürtige Schwarzwälder hinter sich gebracht, bevor er Anfang 2018 in die geliebte Heimat zurückkehrte und Küchendirektor im Vier Jahreszeiten am Schluchsee wurde.

Goldene Sonnenstrahlen brechen durch den grauen Himmel, von einem Moment zum anderen sind die dunklen Tannen am Riesenbühl ganz in herbliches Licht getaucht. «Diese einzigartige Naturkulisse hat mir wirklich gefehlt», sagt Oliver Heilmeyer leise. Der Spitzenkoch steht auf der Terrasse des Vier Jahreszeiten am Schluchsee und schaut über die angrenzenden Wälder. Der 54-Jährige ist hier geboren und aufgewachsen – und jetzt zurückgekehrt, nachdem ihn seine Leidenschaft vor Jahren in die weite Welt gezogen hatte.

Die Geschichte beginnt in Hessen

Zusammen mit seiner Frau Bianca zog Oliver Heilmeyer nach Hessen, wo er unter anderem in Wiesbaden im Restaurant Orangerie bei Harald Schmitt als Chef Saucier arbeitete. Der nächste Stopp war Sous Chef im Restaurant Zauberflöte in der Frankfurter Alten Oper.

1991 kehrte er erstmals zurück und übernahm das Kurhaus Schluchsee mit dem Restaurant Schwarzwaldstube. Während seiner Selbstständigkeit bekam er immer wieder Angebote, auch aus großen Metropolen und von bekannten Häusern, doch zunächst war er nicht interessiert.

1997 war es eine Entscheidung der ganzen Familie, zu der inzwischen auch zwei Kinder gehörten, wieder in die «Fremde» – in den Spreewald – zu wechseln. «Die Stelle als gastronomischer Leiter und Küchenchef im «Bleiche Resort & Spa» in Burg war das erste Angebot seit langem, das meine Neugier geweckt hat», sagt Heilmeyer. Die Familie gab grünes Licht und zog mit Sack und Pack in die Lausitz.

Die Brandenburgischen Stationen

Fast zehn Jahre blieb Heilmeyer. «Ich habe es genossen, dass mein Chef im «Bleiche Resort» mir alle Freiheiten ließ, um die Gastronomie im Restaurant «17fuffzig» weiterzuentwickeln.» Eine gute Entscheidung, denn 2007 erkoche Heilmeyer den ersten Michelin Stern für das Restaurant – und anschließend jedes Jahr aufs Neue. Der Stern war jedoch nicht die einzige Auszeichnung, die sich Heilmeyer erarbeitete: 2003 und 2004 erhielt er die Auszeichnung «Brandenburger Meisterkoch» und galt 2004 als Aufsteiger des Jahres im Gault-Millau. Im April 2009 wurde Oliver Heilmeyer als bester Koch Brandenburgs mit dem «Großen Gourmet Preis Brandenburg» geehrt. Ende 2016 wechselte er zum Landhotel Burg Spreewald.

Zurück in die Heimat

2018 verabschiedeten sich die Heilmeyers endgültig vom Spreewald. «Ich brauchte wieder eine neue Herausforderung und das Heimweh zog uns alle zurück in den Schwarzwald», erklärt der passionierte Koch. Er bewarb sich im Vier Jahreszeiten am Schluchsee und wurde prompt als Küchendirektor eingestellt. «Hier kann ich mich austoben und all meine Erfahrung einfließen lassen, ich habe ein super Team und mit Joachim Dauner und Werner Junker kompetente Partner auf Augenhöhe an meiner Seite, um die Küche des Hotels einzigartig zu machen.» Bei einem solchen kulinarischen Versprechen bleibt die Frage: Welches Gericht würde sich der ehemalige Sternekoch selbst niemals entgehen lassen? «Bei sehr guten regionalen Produkten und frischer Zubereitung kann ich kein Gericht ausschließen; ich liebe es, zu essen! Ganz oben auf meiner persönlichen Speisekarte stehen sicherlich frischer Fisch und Meeresfrüchte.» Bei seinem Enthusiasmus ist eines garantiert: Wo Heilmeyer kocht, wird Küche auf hohem Niveau serviert!

ZEIT FÜR GESCHENKE

Köstlichkeiten online

Hoteleigene Produkte mit wenigen Klicks bestellen

Urlaubsmitbringsel vergessen? Noch keine Ideen für Weihnachtsgeschenke? Oder ganz einfach Sehnsucht nach dem Schwarzwald? Abhilfe schafft der neue Onlineshop auf der Internetseite des Vier Jahreszeiten am Schluchsee.

Die leckeren selbstgemachten Produkte aus dem Vier Jahreszeiten am Schluchsee können nun auch nach Hause bestellt werden. Im neuen Onlineshop wartet eine breite Palette an Köstlichkeiten: Olivenöl aus naturbelassenen, sortenreinen Koroneiki-Oliven aus Kreta mit diversen Kräutern aus dem Hotelgarten, verschiedene Balsamessige, wie etwa Himbeere, Mango sowie Erdbeere, süße Marmeladen, z. B. Bio-Orange-Ingwer oder Bio-Erdbeer-Vanille sowie Wald- & Blütenhonig von den fleißigen Hotelbienen. Auch Schwarzwälder Rauchschinken und Schokolade aus einer Manufaktur in Titisee-Neustadt können bestellt werden. Mit viel Liebe und sicher verpackt werden Gläser,

Flaschen und Päckchen auf den Weg geschickt und bringen ein Stück Schwarzwaldflair in den Alltag. «Jetzt können unsere Gäste die tollen Produkte aus dem Vier Jahreszeiten am Schluchsee auch zu Hause genießen», freut sich Hotel- und Restaurantdirektor Fotios Archangelos. «Wenn sie am heimischen Frühstückstisch unseren Honig oder unsere Marmelade essen, werden sie an die schönen Tage in unserem Hause denken.» Natürlich ist der Shop auch die perfekte Inspiration für alle, die nicht nur selbst genießen, sondern den Genuss verschenken möchten.

Auf mittlere Sicht soll es nicht beim kulinarischen Erlebnis bleiben. Das Sortiment soll noch auf kosmetische Artikel aus der Schönheitsfarm sowie Öle und Tees aus dem Ayurveda-Zentrum ausgeweitet werden. Es lohnt sich also, die Internetseite regelmäßig zu besuchen, um nachzusehen, ob es neue Angebote gibt.

www.vjz.de
→ Kontakt & Service → Einkaufen & Gutscheine



ZEIT FÜR KULTUR

Funkeln glühen in der Dunkelheit



Kaum etwas symbolisiert Leben, Hoffnung und das Gute so sehr, wie Licht und Feuer. So ist es naheliegend, dass das wilde Element zum wichtigen Bestandteil vieler Bräuche geworden ist.

Kein Halloween ohne Jack O'Lantern

Los geht es am 31. Oktober, denn an Halloween darf eines nicht fehlen: Jack O'Lantern, der ausgehöhlte Kürbis, verziert mit einer grauisigen Fratze und von einer Kerze beleuchtet. Der Name geht zurück auf die Legende vom Hufschmied Jack Oldfield. Dieser soll den Teufel übers Ohr gehauen haben, sodass er Jacks Seele

bis in alle Ewigkeit in Ruhe lassen musste. Doch nach seinem Tod wollte auch Gott mit dieser Seele nichts zu tun haben. Deshalb blieb Jack nichts anderes übrig, als weiter auf Erden zu wandeln – und dabei eine ausgehöhlte Rübe mit einer Kohle aus dem Höllenfeuer zu tragen. Daran soll der Halloweenkürbis erinnern.

Kerzen weisen den Weg

Ein beeindruckendes Bild zeigt sich oftmals am 1. und 2. November abends auf Friedhöfen: Ein Meer aus Kerzen beleuchtet die Gräber. Die sogenannten Seelenlichter sind Teil des katholischen Brauchtums und ehren die Toten zu Aller-

heiligen und Allerseelen. Die Kerzen stehen für das ewige Licht, das den Verstorbenen leuchtet. Manche glauben auch, dass sie den Seelen den Weg zu ihren Körpern weisen und eine Art Brücke zwischen dem Reich der Lebenden und dem der Totenwelt bilden.

Ich geh mit meiner Laterne

Zu Ehren des Heiligen Martin, der seinen Mantel halbiert hat, um einen Bettler zu wärmen, finden am 11. November allorts Umzüge statt. Meist reitet, in der Regel auf einem Schimmel, an der Spitze ein Mann mit auffälligem Mantel. Ihm folgen scharenweise Kinder mit selbst gebastelten Lampen. Diese herbstlichen Laternenumzüge haben eine lange Tradition. In vielen Gegenden gibt es zum Abschluss große Martinsfeuer, wobei kleine Leckereien an die Kinder verteilt werden.

Advent, Advent ein Lichtlein brennt

Fast in jedem Haushalt steht ab Ende November ein Kranz aus Tannenzweigen mit vier Kerzen. Der ursprüngliche Adventskranz des Theologen Johann Hinrich Wichern hatte noch für jeden Tag bis zum Weihnachtsfest ein Licht, wobei die Adventssonntage durch besondere Kerzen dargestellt wurden. Schließlich war der Kranz als kleine Zählhilfe für die Pflegekinder des Theologen gedacht. Aus praktischen Gründen behielt der moderne Adventskranz nur die vier Sonntagskerzen bei.

Mit Scheiben feiern

Wenn in Bernau im Februar glühende Scheiben fliegen, schaut das ganze Dorf gebannt zu. Die

jungen Männer schleudern die brennenden Scheiben mit biegsamen Ästen bis weit ins Tal hinunter. Die «Flugobjekte» ziehen dabei wie Sternschnuppen helle Feuerspuren in den dunklen Abendhimmel. Dieser alte Brauch dient dazu, Geister zu verjagen und markiert traditionell den Beginn der Fasnet.

Das Licht der Welt

Am Karsamstag brennen nicht nur Osterfeuer, auch eine Kerze spielt eine große Rolle. Im katholischen Brauch entzündet in der Osternacht der Pfarrer an einem kleinen Feuer ein Wachlicht, das in die dunkle Kirche getragen wird. Der Weg des Lichts steht dabei für Christus, das Licht der Welt und seinem Weg vom Tod zurück ins Leben. Richtig heiß wird es dann bei den großen Osterfeuern. Gestapelte Holzschelte und Reisig werden zu riesigen Bergen getürmt, die am Abend entfacht werden. In manchen Regionen werden zudem kleine Strohfiguren als Symbol für den Jünger Judas verbrannt, der als Verräter verachtet wird, ohne den aber die erlösende Kreuzigung nicht hätte stattfinden können.

Ein heißer Tanz

Am Abend des 30. April sollen Hexen auf ihren Besen zum Brocken oder Blocksberg im Harz reiten. Hier feiern sie ausgelassen die Walpurgisnacht, indem sie sich mit dem Teufel vereinigen. Diesen «Spaß» überlässt man heutzutage nicht nur magisch begabten Menschen: In Nord- und Mitteleuropa brennen in der Nacht auf den ersten Mai allort Feuer und Menschen tanzen als Hexen verkleidet um die Flammen.

ZEIT FÜR SIE

Termine 2018/2019 im Vier Jahreszeiten am Schluchsee Erleben & Erfahren

Pilates Wochenende

Ein ganz neues Körpergefühl vermittelt die Trainerin Evija Zubina mit ausgewählten Pilatesübungen. Zu den Inklusivleistungen zählen zwei Übernachtungen mit Schlemmerfrühstück und Abendessen als 6-Gänge Wahl-, Vitalmenü oder Themenbuffet. 19. bis 21. Oktober, 7. bis 9. Dezember sowie 14. bis 16. Dezember, € 430,- p.P.

Potamos Gesundheitswoche

Rosemarie Holzer führt die Teilnehmer mit Vorträgen, Kochkursen, individueller Ernährungsberatung, Acidose-Lymphmassagen und Selbsthilfemaßnahmen für den Alltag durch die Gesundheitswoche. Zu den Inklusivleistungen gehören zwei Acidose-Lymphmassagen. 4. bis 11. November und 24. bis 31. März, ab € 1.554,- p.P.

Kriminal Dinner

Bei einem mehrgängigen Menü versuchen die Gäste einen Mordfall zu knacken. Indizien sind im Raum verteilt und auch mögliche Täter stehen parat, aber schlussendlich kann das Geheimnis nur durch die richtige Mischung aus Neugier, Kombinationsgabe und scharfem Verstand gelöst werden. 13. Januar, 17 Uhr (Einlass 16.30 Uhr), € 89,- p.P. (zzgl. Getränke)

«Typ(isch) Frau»

Ein heiteres, abwechslungsreiches Wochenende für Frauen! Am Freitag stellt die Stilberaterin Marion Ising ihr Programm «Von der Socke bis zur Locke – entdecke deine Einzigartigkeit» vor, das beim Late-Night-Shopping in der Hotelboutique abgerundet wird. Am Samstagmorgen hält Claudia Deitmer, psychologische Beraterin und Coach, einen Vortrag mit dem Thema «Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß – die Macht der Gedanken». Der Abend steht ganz im Zeichen von Spannung: Autorin Anette Schäfer liest aus ihren beiden Krimis «Abgelehnt» und «Gekrönt». 14. und 15. Februar – im Rahmen unseres Gästeprogramms

ZEIT FÜR TRADITION

Entfacht das Feuer!



Jede Kultur, Religion und auch jede Region hat ihre eigenen Feste und Riten. Doch Traditionen in unterschiedlichen Gesellschaften können sich erstaunlich ähneln.

Judentum: Acht Tage Licht

Das jüdische Lichterfest dreht sich um den acht- oder neunarmigen Kerzenleuchter «Chanukia». Nach der Emanzipation von der Dominanz der griechischen Kultur weihten die an ihrem eigenen Gott festhaltenden Juden im Jahr 164 v. Chr., dem Jahr 3597 nach dem jüdischen Kalender, ihren Tempel in Jerusalem neu. Es soll allerdings an Öl für den Leuchter gemangelt haben, da die herrschenden Seleukiden fast alle Vorräte beseitigt hatten. Das einzig verbliebene Fläschchen konnte eigentlich nur für einen Tag ausreichen, dennoch brannte der Leuchter acht Tage lang. Dieses Wunder wird an Chanukka gefeiert. Das Fest beginnt am 25. Tag des jüdischen Monats Kislev, dessen Beginn zwischen Mitte November und Mitte Dezember schwankt.

Hinduismus: Schwarm der Lichter

Im Hinduismus ist Dipavali, kurz Diwali, eines der wichtigsten Feste und soll das Bewusstsein

für das innere Leuchten eines jeden Menschen schärfen. Das fünftägige fröhliche Fest wird im hinduistischen Monat Kartik gefeiert – Ende Oktober, Anfang November. Bedeutung und Bräuche unterscheiden sich regional. So wird beispielsweise in Ostindien die schwarze Göttin Kali geehrt. Auch in Sri Lanka gehört Diwali zu den wichtigsten Festen, hier wird die Rückkehr des großen Helden, Gott Rama, sowie der Sieg des Guten über das Böse gefeiert. Während den Feierlichkeiten kommen hier zudem alle möglichen Arten von Lichterketten an den Häusern zum Einsatz, um diesen Sieg zu verdeutlichen.

Sri Lanka: Das Neujahrsfest

Anfang April feiert man in Sri Lanka den Beginn des neuen Jahres, Singhalese New Year. Zur Vorbereitung kaufen die Einheimischen neue Kleidung, nehmen sich Urlaub und fahren ins kühlere Hügelland. Wie im Westen sind die großen bunten Feuerwerke und die aufwendigen Lichtshows ein langersehnter Höhepunkt der Feier. Neben dem Lichtspektakel haben auch Horoskope für das kommende Jahr ihren festen Platz in der Tradition. Zu den weiteren Ver-

gnügen zählen Pferde- sowie Autorennen, das gegenseitige Beschenken und der Genuss von in Kokosmilch gekochtem Reis, dem Kiribath.

Thailand: Schwimmende Lichter

Das eindrucksvollste Fest in Thailand ist das Loi Krathong, das alljährlich in der Vollmondnacht des zwölften Mondmonats – Ende Oktober, Anfang November – gefeiert wird. Zu Ehren der Flussgöttin Mae Khong Kha werden kleine Boote aus Bananenblättern, die Krathongs, mit Kerzen, Räucherstäbchen sowie Blumen ins Wasser gesetzt. Damit ehren die Gläubigen die Göttin und bitten sie um Verzeihung für Verfehlungen. Jede Region hat zusätzlich eigene Rituale: In Chiang Mai steigen beispielsweise tausende Papierlaternen, Khom Loi, in die Luft, die Sünden, Kummer sowie Trauer forttragen und den Gott des Himmels, Phrathat Chulamani, ehren sollen.

China: Tausende farbenfrohe Laternen

Das Yuanxiao-Fest wird am letzten Abend der 15 Tage andauernden Feierlichkeiten zum chinesischen Neujahr gefeiert, das zwischen Ende Januar und Mitte Februar begangen wird. Die Bezeichnung setzt sich zusammen aus den chinesischen Wörtern für Kreis, Zusammentreffen und Abend: In der Vollmondnacht treffen sich Freunde, Verwandte und Familien, um gemeinsam zu feiern und zu essen. Überall gibt es Laternenausstellungen und Rätselspiele. Vor allem die Kinder ziehen mit selbst gebastelten Laternen durch die Straßen.

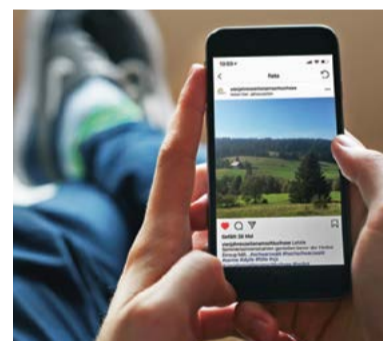
Schweden: Die Lichterkönigin

Am 13. Dezember wird das Luciafest gefeiert, das auf die Heilige Lucia aus Syrakus in Italien zurückgeht. Der Tag galt früher als der kürzeste Tag des Jahres, nach dem heutigen Kalender müsste es eigentlich der 21. Dezember sein. Beim Luciafest darf sich zumeist die älteste Tochter des Hauses als Lucia verkleiden. Dazu gehören ein langes weißes Kleid, ein rotes Samtband und die Lichterkrone mit Kerzen. Zum Luciafest gibt es allort festliche Umzüge mit Gesang. Zudem wird bei einem landesweiten Wettbewerb die «offizielle Lucia» gewählt.

ZEIT FÜR DIGITALES

Hashtag-Star im www

Der Schwarzwald ist der Renner in sozialen Medien



Fotoalben waren gestern, heute schwelgt man digital in Urlaubserinnerungen. Die schönsten Bilder werden im Netz bewundert und geteilt. Bei inoffiziellen Beliebtheitsrankings liegen Motive aus dem Schwarzwald ganz vorne.

Die Zahlen sind eindeutig: 1.363.700 Beiträge haben Instagrammer unter den Hashtags #schwarzwald und #blackforest veröffentlicht – absolute Spitze in Deutschland! Weder der Bodensee noch die Berliner Mauer auf den Plätzen zwei und drei haben mehr Personen dazu inspiriert, ein Foto zu teilen. Auf zahlreichen Webseiten, Blogs und Instagram-Profilen zeigen Menschen aus der Region ihre Liebe zum Schwarzwald und beweisen, dass Modebewusstsein und Kreativität hier genauso zuhause sind wie die Begeisterung für die Natur. Eine kleine Auswahl:

schwarzwaldmaidli.blogspot.com**nordlichtimschwarzwald.blogspot.com**

Die beiden Bloggerinnen locken mit kreativen Tipps für ein gemütliches «Nest» und mit vielen leckeren Rezepten. Wie wäre es mal mit Schwarzwälder-Kirsch-Cupcakes zum Selberbacken? Außerdem lässt Schwarzwaldmaidli ihre Leser teilhaben an den Familienausflügen in den Schwarzwald – da lässt sich noch mancher Geheimtipp entdecken!

abenteuerschwarzwald.com/blog

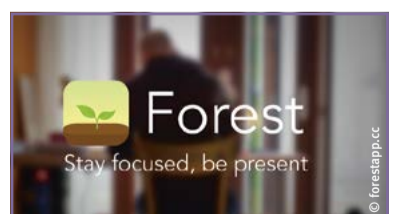
Warum in die Ferne schweifen, wenn das Abenteuer direkt vor der Haustüre liegt? Das ist das Motto der Macher. Hauptdarsteller ihrer atemberaubenden Aufnahmen ist der Schwarzwald, der zu jeder Jahreszeit ins rechte Licht gerückt wird. Anschauen und genießen!

instagram.com/black_forest_blogger

Dass sie style-mäßig nicht hinterm Berg leben, beweisen die Modeblogger vom Black Forest Blog. Sie zelebrieren mit ihren Fotos aktuelle Mode und Lifestyle und zeigen, dass man nicht in London oder Los Angeles leben muss, um bei den neuen Trends ganz vorne dabei zu sein.

Übrigens, wer gerne in der bunten Themensammlung der Gästezeitung stöbern möchte, klickt einfach auf den Blog des Vier Jahreszeiten am Schluchsee vz.de/de/blog

Selbstverständlich finden Sie das Hotel auch bei instagram.com/vierjahreszeitenamsluchsee und facebook.com/vjzschluchsee

**Bäume helfen beim Konzentrieren**

Wenn die Ablenkung durch das Smartphone zu viel wird, gibt es Abhilfe – natürlich auch digital. Die App Forest hilft beim Fokussieren auf die Arbeit, denn sie unterstützt den Nutzer dabei, das Smartphone konsequent beiseitezulegen. Wer in der App einen digitalen Baum pflanzt, kann ihn nur wachsen lassen, wenn er das Telefon danach für eine bestimmte Zeit nicht mehr in die Hand nimmt. Die englischsprachige App gibt es im App Store und im Google Playstore. Also, Bäume pflanzen und abschalten!

ZEIT FÜR WÄRME



«Wo der Zorn verraucht...»

Saunieren ist viel mehr als ein heißes Vergnügen

Das Wechselspiel von heiß und kalt hat viele Fans – schon weil es die Gesundheit fördert und den Körper reinigt. Dabei gibt es zahlreiche verschiedene Saunamöglichkeiten. Einige kann man hautnah im Vier Jahreszeiten am Schluchsee erleben. Abgehärtete «Profis» reiben sich zum Abkühlen mit dem kalten Schnee ab!

Wer mal wieder so richtig schwitzen will, sollte in die Sauna gehen. Das ist wahrer Genuss, der auch noch gut für die Gesundheit ist. Übrigens ist das Saunieren keineswegs eine Entdeckung der Moderne, das vorsätzliche Schwitzen hat eine überraschend lange Tradition.

Die Hitze der Steine

Schon vor Jahrtausenden wussten Menschen die Hitze der Steine für sich zu nutzen. Kaum hatten Menschen gelernt, das Feuer zu nutzen, schwitzten sie in Erdlöchern, Höhlen oder Zelten. Das Prinzip war in fast allen Kulturen immer dasselbe: Steine wurden im Feuer erhitzt und dann mit Wasser übergossen. Daran hat sich bis heute wenig geändert, nur dass heute

die Steine meist elektrisch auf 80 bis 100 Grad Celsius aufgeheizt werden. Wird beim Aufguss Wasser zum Verdampfen gebracht, steigt die Luftfeuchtigkeit – und damit die gefühlte Temperatur. Erwünschter Effekt: Der Körper versucht, sich durch Schwitzen wieder abzukühlen und reinigt sich damit «porontief».

Vom Schwitzzelt zur Infrarotkabine

Das Spektrum der heutigen Saunen ist äußerst vielfältig. Einerseits feiern alte Formen wie Schwitzzelt ein überraschendes Comeback, andererseits gibt es Weiterentwicklungen, die mit modernster Technik arbeiten. Die Infrarot-sauna zum Beispiel erhitzt ihre Gäste ganz ohne Wasserdampf mittels Infrarotstrahlung. Diese dringt tief in das Gewebe ein, erwärmt den Körper intensiv und sorgt für eine tiefe Entspannung. Auszuprobieren ist dies auch im Vier Jahreszeiten am Schluchsee – die Infrarotkabine Physiotherm kann durchgehend genutzt werden. Auch wer es traditionell mag, wird in der Saunalandschaft des Hotels sicherlich die passende Art, ins Schwitzen zu kommen, finden. Täglich von 10 bis 21 Uhr können die Gäste zwischen zwei Blockhaus-Saunen im

Freien, Finnischer Sauna oder Bio-Sauna wählen. Für Damen, die unter sich bleiben wollen, stehen getrennte Saunabereiche zur Verfügung. Abgerundet wird das Angebot durch Dampfbäder und eine Himalaya-Salzgrotte, ein Kneipp-Becken und einen Grander-Trinkbrunnen. Höhepunkt eines Saunagangs im Vier Jahreszeiten am Schluchsee sind Erlebnis-Aufgüsse mit einer erfahrenen Saunameisterin. Anschließend kann man in der Relax-Galerie beim Blick über den Schwarzwald die Gedanken schweifen lassen.

Schwitzen für die Gesundheit

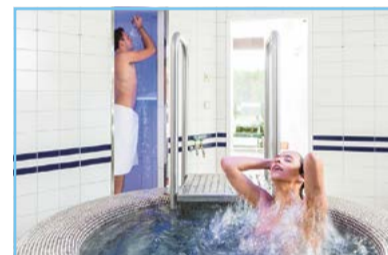
So unterschiedlich die Saunarten sind, alle haben eines gemeinsam: Sie fördern die Gesundheit von Körper und Seele. Die Wärme lockert die Muskulatur, was vor allem der Entspannung nach dem Sport zugutekommt. Regelmäßiges Schwitzen stärkt das Immunsystem, die Schleimhäute der Atemwege werden besser durchblutet, der Körper dadurch weniger anfällig für Infekte. Durch die abwechselnd heißen und kalten Reize dehnen sich die Blutgefäße im Körper aus und ziehen sich wieder zusammen. Das ist ein prima Training für Ar-

terien und Venen. Auch äußerlich kann sich die Wirkung der Sauna sehen lassen: Durch die Wärme wird die oberste Hautschicht aufgeweicht, Verschuppungen lösen sich und werden mit dem Schweiß abtransportiert. Schöne Folge des Schwitzens: Das gesamte Hautbild verbessert sich. Nicht zuletzt entspannt das Saunieren die Seele und hilft Stress abzubauen.

Entschleunigendes Ritual

Obwohl die Schwitzphase, der tatsächliche Aufenthalt in der Sauna, höchstens 15 Minuten dauern sollte, ist ein Saunabesuch nichts für Eilige. Alte «Hasen» wissen: Ein Saunagang will zelebriert werden. Das nimmt Zeit in Anspruch und sorgt ganz automatisch für Entschleunigung. Mit umziehen, duschen, erstem Saunagang, Kalтанwendungen und Ruhezeit kommt man schnell auf eine Stunde. Und bei einem Saunagang bleibt es meist nicht, oft folgen eine zweite und dritte Runde.

Verweilt man dann noch etwas länger auf den bequemen Liegen der Relax-Galerie, wird man ganz tiefenentspannt das finnische Sprichwort bestätigen: In der Sauna verraucht der Zorn und die Galle trocknet aus.



Wichtig für Neulinge

Wer an Vorerkrankungen wie Krampfadern, Herz-Kreislauf-Problemen oder Infektionskrankheiten leidet, sollte vor dem ersten Saunabesuch mit seinem Arzt sprechen.

Für alle anderen gilt die einfache Regel: **Auf den eigenen Körper hören!** Er weiß am besten, was ihm guttut und wie viel er aushalten kann. Wer sich nicht wohlfühlt, sollte die Sauna verlassen.

Wer dann noch ein paar Grundregeln beachtet, ist bald ein Saunaprofi: **Nur barfuß in die Saunakabine; immer ein großes Handtuch unterlegen** («kein Schweiß auf Holz»); **nach der Sauna nicht sofort unter die Dusche**, erst an frischer Luft abkühlen, dann mit kaltem Wasser nachhelfen, etwa mit der Schwallbrause oder im Tauchbecken. Und anschließend: **ruhen, ruhen, ruhen.**

ZEIT FÜR ENTSPANNUNG

Heißer Genuss

Im Wellnessbereich des Vier Jahreszeiten am Schluchsee werden neben den verschiedenen Saunen zahlreiche weitere Behandlungsmöglichkeiten angeboten, um den kalten Temperaturen ganz entspannt aus dem Weg zu gehen.

Nach einem Spaziergang durch den tief verschneiten Wald gibt es nichts Besseres: rein ins Warme und «abtauchen». Denn das Team des Vier Jahreszeiten am Schluchsee hat die wohlthendsten Rituale aus aller Welt und traditionelle Anwendungen aus dem Schwarzwald zu einem einzigartigen Wohlfühlprogramm zusammengestellt. Für die Gäste liegt die Anstrengung allein darin, sich im großzügigen Wellnessbereich sowie im einladenden Schönheitspavillon zu entscheiden, welche der zahlreichen Behandlungen sie genießen wollen. Um die Wahl zu erleichtern, folgt eine kleine Zusammenstellung der beliebtesten Angebote:

Hot-Stones Behandlung

Die wohlthuende Energie der erwärmten Steine strömt in den Körper und verbreitet sich auf und unter der Haut. Warme Mineralien und Öle aktivieren zusätzlich die Energiepunkte des Körpers.

Verwöhnzeit ca. 90 Min., p.P. € 105,-

Spa-Ritual Polynesia

Eine ideale Auszeit für Paare ist die exklusive «Wellnessreise» in die Südsee mit traditionellen Schönheitsritualen aus Polynesien. Höhepunkt ist die Mahana Massage, bei der warme Sandstempel in langsamen und rhythmischen Bewegungen über den Körper geführt werden.

Dauer ca. 120 Min., für Paare € 285,-
(als Einzelbehandlung € 155,-)

Hamam – Orientfeeling im Schwarzwald

Der traditionelle Hamam ist ein Dampfbad und wirkt reinigend sowie belebend. Bei diesem orientalischen Reinigungsritual dürfen sich die Besucher zudem auf ein Ganzkörperpeeling, eine sanfte Massage mit Seifenschaum, freuen.

Verwöhnzeit ca. 50 Minuten, p.P. € 75,-

Schwarzwaldmassage mit «Heißer Rolle»

Diese Massage orientiert sich an den Lehren von Sebastian Kneipp. Die feuchte Wärme der «Heißen Rolle» dringt tief in die Muskulatur ein und wirkt hier entspannend und revitalisierend. Das besondere Highlight ist das aromatische, Körper und Geist belebende Öl der Schwarzwaldfichte.

Verwöhnzeit ca. 20 Minuten, p.P. € 39,-

Kaiserbad mit «Extra»

Einmal wie ein Kaiser fühlen. Das geht ganz leicht beim Entspannen im warmen Sud aus aromatischen Heilkräutern und Blüten in der traditionellen Kupferwanne. Zur Unterstützung gibt es wahlweise ein anregendes Glas Prosecco oder einen vitaminreichen Fruchtdrink. Anschließend darf man die Ruhezeit im traditionellen Heubett genießen.

Verwöhnzeit ca. 60 Min., für 1 bis 2 Personen € 79,-



Feste Schuhe gehören zur Grundausrüstung beim Wandern

Ein sonniger Herbsttag lädt dazu ein, die Natur ausgiebig zu erforschen. Kinder treibt die Abenteuerlust durch jede Pfütze, da braucht es widerstandsfähiges Schuhwerk. Vor dem Kauf sollte man sich allerdings gut überlegen, wofür genau der Schuh gebraucht wird:

Wanderstiefel mit hohem Schaft und griffiger Sohle geben Halt und schützen die Knöchel vor dem Umknicken. Ideal zum Wandern, sind sie im Alltag eher zu «klobig».

Wanderschuhe haben ebenfalls eine feste Sohle für den «Offroad-Einsatz», sie sind jedoch am Schaft niedriger geschnitten. Damit bieten sie mehr Bewegungsfreiheit, allerdings auch weniger Schutz für die Knöchel. Kinder können sie auch auf dem Spielplatz und in der Schule tragen.

Zu klein? Zu groß? Für die richtige Größe gibt es eine schlichte Faustregel: Von der längsten Zehe bis zur Spitze des Schuhs sollte eine Daumenbreite, also etwa ein Zentimeter, Luft sein.

So bekleidet haben Kinder beim Herbst- und Winterwandern viel Spaß auf allen Pfaden – und beim Klettern über Stock und Stein.

ZEIT FÜR ENTDECKUNGEN

Geschichte aus Leidenschaft

Als Landvogt erzählt Heinrich Kopp historische Begebenheiten aus Schluchsee

Im Kostüm des Landvogts steckt eine wahre Koryphäe: Heinrich Kopp ist mit Leib und Seele Historiker. Wenn er in seine Lieblingsrolle schlüpft und zu erzählen beginnt, hängen die Besucher gebannt an seinen Lippen.

Vor dem Kurhaus in Schluchsee steht eine imposante Gestalt wie aus längst vergangener Zeit. Mit Hut, Siegelkette, dunklem Stoffmantel, Kniebundhosen und langem Gehstock ausgestattet, erwartet Heinrich Kopp seine Gäste. «Ich bin der Landvogt von Schluchsee», erklärt er den neugierigen Besuchern. «Zwischen 1562 und 1833 war das so etwas wie ein Bürgermeister heute.» Mit dieser Ansage startet die Tour «Wandern mit dem Landvogt», die Heinrich Kopp initiiert hat. Von Kopf bis Fuß strahlt er eine große Liebe zu den historischen Details seiner Heimat aus. «Ich bin Feuer und Flamme für Schluchsee. Das habe ich meinem Schwiegervater zu verdanken, der mich mit seiner Liebe zur Geschichte dieser Gemeinde ansteckt hat», schmunzelt Heinrich Kopp. Aus dieser Passion entstanden auch zehn Diavorträge zur Historie des Orts, beispielsweise zur Seeabsenkung von 1983.

Geschichte im Blut

Seit 2010 ist Heinrich Kopp, der 40 Jahre lang als Hausmeister an der Schule in Schluchsee gearbeitet hatte, im Ruhestand. «Jetzt widme



ich mich ganz meiner Leidenschaft und veranstalte neben den Diavorträgen auch regelmäßig die Wanderung durch Schluchsee.» Sein Hobby füllt nun ganze Tage, doch das ist dem «Geschichtsfan» ganz recht. Selbst seine Ehefrau Erika ist von diesem Thema begeistert. Als gelernte Schneiderin entwarf und nähte sie das Kostüm des Landvogts nach überlieferten Originalen mit viel Liebe zum Detail.

Auf seiner Tour erzählt Heinrich Kopp Geschichten, Sagen und Legenden rund um Schluchsee. Warum man das auf keinen Fall verpassen sollte, erklärt Heinrich Kopp sehr einleuchtend: «Hier lernt man vieles über die Gemeinde, das man nicht in Büchern findet und es ist ein besonderes Erlebnis, die Geschichten live am jeweiligen Ort zu hören.»

Wandern mit dem Landvogt

Der Rundweg quer durch den Hauptort der Gemeinde Schluchsee ist überschaubare 2,5 Kilometer lang. Die Wanderung startet am Kurhaus in Schluchsee und führt dann weiter über Wolfsgrund entlang des Seeuferwegs zum Naturpark und im Bogen zurück zum Kurhaus. Heinrich Kopp empfiehlt die Wanderung für Kinder ab zehn Jahren. Ideal ist eine Gruppengröße zwischen sechs und fünfzehn Personen. Die Tour findet von April bis Oktober etwa einmal im Monat statt. Heinrich Kopp bietet diese außerdem auch auf Anfrage an. Interessenten melden sich unter der E-Mail-Adresse heinrichkopp@aol.com.

Neueröffnung Museum

Ab Januar 2019 wird im Bahnhof das kleine Heimatmuseum «Historisches Schluchsee» neu eröffnet. Es ist ein Projekt von Heinrich und Erika Kopp und zeigt die vielfältige Geschichte der Gemeinde anhand zahlreicher einzigartiger Exponate.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gegen Aberglauben ist kein Kraut gewachsen – für anderes schon

Mussten Frauen im Mittelalter ihr Wissen über Heilkräuter mit dem Leben bezahlen?

Bei vielen Beschwerden helfen Kräuter. Doch im Mittelalter und der Frühen Neuzeit endete jedoch so manche erfolgreiche Behandlung nicht etwa mit einem «Danke», sondern vor dem Hexentribunal. Viel Wissen rund um Heilpflanzen ging damals verloren. Heute gilt es wieder als kostbarer Schatz.

Voller ätherischer Öle, Vitamine, Bitterstoffe, Flavonoide, Alkaloide etc. grenzen die grünen Heilkräfte fast an Wunder. Seit Jahrtausenden kommt die Kraft der Natur Kranken und Gebrechlichen zugute. Im mittelalterlichen Europa und noch bis ins 18. Jahrhundert hinein scheint das Wissen über die Heilung von Krankheiten jedoch mehr Furcht als Freude ausgelöst zu haben: Der Gedanke verbreitete sich, dass es von der Heilung nicht weit zum Verwünschen sei. In den schlimmsten Zeiten der Hexenverfolgung genügte schon eine bloße Beschuldigung, um – im wahrsten

Sinne des Wortes – an den Pranger gestellt oder sogar hingerichtet zu werden. Gegen diesen Wahn war kein Kraut gewachsen.

Frauen mussten leiden

Die noch immer verbreitete Annahme, die Verfolgung habe vor allem Hebammen und anderen kräuterkundigen Frauen gegolten, scheint so nicht unbedingt den historischen Tatsachen zu entsprechen. Nach akribischen Auswertungen von zeitgenössischen Quellen sind manche Fachleute inzwischen zu der Ansicht gelangt, dass in erster Linie Frauen aus niederem Stande, «ehrlose» sowie aus verschiedensten Gründen unliebsame Frauen betroffen waren. Denn es war leicht, durch gezielte Diskreditierung unbehagliche Menschen schnell loszuwerden. Wer sich nicht verteidigen konnte bzw. unter der Folter zugab, eine Hexe zu sein, dem war ein schmerzhafter Tod gewiss. Übrigens werden in einigen Ländern bis heute «Hexen» verfolgt und ermordet, beispielsweise in Südafrika.

Grüne Kraft

Für das Wissen, das im Mittelalter noch weit verbreitet war, danach aber durch die Ächtung seitens der katholischen Kirche verloren ging, interessieren sich heute wieder viele Menschen. Insbesondere das Interesse an den grünen Heilkräften wächst laufend. Im Schwarzwald finden jede Menge kraftvoller Kräuter wie Bärlauch, Frauenmantel oder Kapuzinerkresse mehr und mehr Beachtung und werden wirkungsvoll bei verschiedensten Beschwerden eingesetzt.

Wenn der eigene grüne Daumen nicht ganz so ausgeprägt sein sollte, kann eine geführte Kräuterwanderung weiterhelfen. Diese Exkursionen werden zwischen Frühjahr und Spätherbst von verschiedenen Kennern angeboten



Weitere Informationen findet man auf hochschwarzwald.de unter dem Menüpunkt «Sehenswertes»

Noch mehr geballtes Wissen vermittelt der Heilkräuterlehrpfad in Löffingen. Auf verschiedenen Hinweistafeln werden mehr als 20 Heilkräuter erklärt. Der Rundweg ist etwa fünf Kilometer lang und lädt zwischen Frühjahr und Spätherbst zur Erkundung ein.



Mehr Infos gibt es auf der Webseite loeffingen.de unter dem Menüpunkt «Sehenswertes»

Gesund und lecker

Die Kraft der Kräuter wird auch im Vier Jahreszeiten am Schluchsee geschätzt. «Wir bauen in unserem Kräutergarten eine vielfältige Auswahl von Kräutern an. Diese verwenden wir nicht nur, um unsere Speisen zu würzen, wir veredeln damit auch hochwertige Öle», erklärt Hoteldirektor Fotios Archangelos. Diese Kräuteröle kann man direkt im Hotel und auch über den neu eröffneten Onlineshop auf der hotel-eigenen Webseite kaufen.

ZEIT FÜR GEMÜTLICHKEIT



Nicht nur eine Masche!

Zwei links, zwei rechts, eine Masche aufnehmen und das Ganze wieder von vorne – Stricken hat etwas sehr Beruhigendes und gleichzeitig entstehen dabei wundervolle Dinge. Am besten noch warm eingemummelt vor dem prasselnden Feuer sitzen – und schon ist man voll im Hygge-Trend.

Die Nadeln klappern leise, im Kamin knistert ein behagliches Feuer und auf dem Tisch dampft der warme Tee. Die entspannten Stunden im Winterurlaub laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und sich ganz auf Maschen und Muster zu konzentrieren. Stricken hat sein angestaubtes Image schon lange verloren. Auf der großen Welle des Do-it-yourself, kurz DIY, segeln die Handarbeiten wie Stricken, Häkeln oder Nähen ganz vorne mit. Mit bunter Wolle, modernen Mustern und tollen Ideen, machen kreative Köpfe Stricken zum Zeitvertreib.

«Solche DIY-Projekte finden wir wirklich toll», sagt Diane Hergarden. «Daher stellte das Vier Jahreszeiten am Schluchsee Ende 2017 den Hauptgewinn bei einem Kreativwettbewerb der Handarbeitszeitschrift Anna.» Der Einstieg ist gar nicht schwierig, fast überall gibt es Anfängerkurse, um die Grundkenntnisse zu lernen. Wenn man nun so dasitzt und sich ganz entspannt der Handarbeit hingibt, ist man «hygge». Hygge [sprich: Hüggel] ist das dänische Konzept der Gemütlichkeit und inzwischen weit über Dänemark hinaus bekannt. «Hyggelig» kann vieles sein – entscheidend ist, mit der richtigen Einstellung den Moment zu genießen: im Sommer beim Grillen mit Freunden, im Herbst beim Spaziergang durch den nebelverhangenen Wald oder eben bei einer Tasse Tee und kreativer Handarbeit. Die Socken und Schals, die in dieser behaglichen Atmosphäre entstehen, wärmen sicher doppelt gut. Einfach hyggelig!

ZEIT FÜR SIE

Termine 2018/2019

Von Herbst bis zum Frühjahr ist rund um Schluchsee einiges geboten:

Mit Siberian Huskies unterwegs
8. September bis 30. März – Husky-Touren, Schützenstraße 1, 79853 Lenzkirch

Was Sie schon immer über Kräuter wissen wollten ...
Katja Walliser erzählt Wissenswertes über alte Traditionen.

8. September bis 23. Februar – Heimatstübli, Lindenbergstraße 14 a, 79271 St. Peter
Anmeldung unter +49 176/27198251

Ausstellung «Facing Tradition»

Fotograf Sebastian Wehrle zeigt überraschend moderne Portraits im Trachtengewand.
Ab Oktober bis 4. November, 9 bis 17 Uhr
Feldbergerturm, 79868 Feldberg

Sonderausstellung «Upcycling» und «Klimaturgie»

Die Künstler der Gruppe «AKting Fair» aus Lateinamerika gestalten Gebrauchsgegenstände und Kunstwerk mit einer eigenen Geschichte aus hochwertigen recycelten Materialien.
November bis 31. Dezember – Haus der Natur, Dr. Pilet-Spur 4, 79868 Feldberg

Accademia dell'Arcadia

Das Barock-Ensemble spielt im Rahmen der alljährlichen Klosterkonzerte Meisterwerke von Scarlatti, Corelli und Marcello aus der Barockzeit.
22. November, 19.30 Uhr – Kolleg St. Blasien, Fürstst.-Gerbert-Straße 14, 79837 St. Blasien

Nikolausmarkt im historischen Stadtkern Löffingens

24. November, 15 bis 21 Uhr – Innenstadt, 79843 Löffingen

Adventsmarkt Schluchsee

25. November, 11 bis 17 Uhr – Schluchseehalle, 79859 Schluchsee

Weihnachtsmarkt Ravensaschlucht

30. November bis 23. Dezember – Unterm Ravennadiadukt, Hölsteig 76, 79874 Breinau

Todtmooser Adventszauber

1. Dezember, 16 bis 21 Uhr – Alter Kurpark, 79682 Todtmoos

Kunsthandwerklicher Weihnachtsmarkt St. Märgen

2. Dezember, 10 bis 17.30 Uhr
Augustinerplatz, 79274 St. Märgen

13. Weihnachtsmarkt am Dom St. Blasien

7. bis 16. Dezember,
Domplatz, 79837 St. Blasien

Viessmann FIS Skisprung Weltcup Damen

7. bis 9. Dezember
Schützenstraße 100, 79822 Titisee-Neustadt

Konzert am schwimmenden Adventskranz

Auch dieses Jahr brennt am Schluchsee wieder der Adventskranz. Am 3. Advent spielt die Jugendkapelle Juka Bras(s) passende Advents- und Weihnachtslieder zum Mitsingen. Zum Aufwärmen gibt es dampfend heißen Glühwein.
16. Dezember, 18 Uhr
Seestation Bahnhof, 79859 Schluchsee

Wintermarkt Schluchsee

28. bis 30. Dezember
Kirchplatz, 79859 Schluchsee

Lebende Krippe im Kloster Riedern am Wald

30. Dezember, 17 Uhr – Kloster Riedern, Propsteistraße 7, 9777 Ühlingen-Birkendorf

Special Olympics Landeswinterspiele BW

Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung gehen in den Ski- und Snowboard Disziplinen Glide, Riesenslalom, Super-G sowie Langlauf und Schneeschuh an den Start
24. bis 26. Januar
Kurhaus, 79674 Todtnau-Todtnauberg

Internationales Schlittenhundrennen Todtmoos

26. bis 27. Januar – Todtmoos-Trail, Gatterweg, 79682 Todtmoos-Schwarzenbach

FIS Snowboard Cross Weltcup Feldberg

8. bis 10. Februar – Seebuckliffe, 79868 Feldberg

Audi FIS Ski Cross Weltcup Feldberg

15. bis 17. Februar – Seebuckliffe, 79868 Feldberg

Hexencontest am Feldberg

Wettbewerb, um die echte Feldberg-Hexe zu finden. Zum Abschluss spielt die Guggenmusik Los Chrachos aus Todtnau.
1. März 2019, 8.30 bis 16 Uhr – Am Seebuck, 79868 Feldberg

5. Osterbasar Löffingen

7. April 2019, 13 bis 18 Uhr – Haus des Gastes, 79843 Löffingen

22. Internationale Antik-Uhrenbörse

13. April (9–17 Uhr), 14. April (10–16 Uhr) – Wolfwinkelhalle, Bei der Kirche 6, 79871 Eisenbach



ZEIT FÜR AUSFLÜGE

Raus an die frische Luft!

Auch vor den Toren des Hotels gibt es jede Menge zu erleben



Natürlich kann man den ganzen Urlaub im weitläufigen Vier Jahreszeiten am Schluchsee verbringen und dort Seele und Körper verwöhnen lassen. Wer jedoch auch mal einen Blick vor die Türe riskiert, muss nicht weit gehen, um sich zu amüsieren.

Ganzjährig offen: Spass-Park Schluchsee

Gerade mal fünf Minuten zu Fuß vom Hotel entfernt, wartet ein Erlebnispark mit Loopy Bällen, Fußball-Golf sowie Fahrten mit dem Segway auf die ganze Familie. Höhepunkt im

Spass-Park Hochschwarzwald ist sicherlich der Rodelpark: Auch ohne Schnee haben hier alle Spaß auf verschiedenen Strecken wie der 104 Meter langen Tubingbahn, der Zipfelbobpiste und dem Kuhfladenrodel.

■ spass-park-hochschwarzwald.de

Pistenspaß pur am Skilift Fischbach

Wer in den kälteren Monaten zwischen dunklen Tannen Urlaub macht, erwartet vor allem eins: Schnee, Schnee und noch mehr Schnee! Und meistens erfüllt der Schwarzwald diesen

Wunsch in Hülle und Fülle. Sobald eine ordentliche weiße Schicht liegt, lockt der etwa vier Kilometer entfernte Fischbacher Skilift: Die 600 Meter lange Naturschneepiste mit 130 Meter Höhenunterschied, Flutlichtanlage und Schlepplift ist sowohl für Profis als auch für Anfänger geeignet. In der Saison wird täglich, ansonsten mittwochs, freitags und samstags, ab 17 bis 21 Uhr das Flutlicht angeschaltet. Nach dem Pistenspaß lädt das angrenzende s'Hüttle zum Ausruhen und Essen ein.

■ skilift-fischbach.de

Romantisches Schlittschuhlaufen in Schluchsee

Kunstvolle Pirouetten vor einmaliger Naturkulisse? Aber selbstverständlich! In Schluchsee gibt es einen märchenhaften Natureislaufplatz. Bei Flutlicht und Musik können Besucher mittwochs, freitags sowie samstags von 15 Uhr bis 20:30 Uhr ihre Runden drehen. Auch sonntags und dienstags gibt es Flutlicht bis 20:30 Uhr, allerdings ohne Musik.

■ hochschwarzwald.de/Attraktionen/Natureislaufplatz-Schluchsee

Entspannen im Schnee

In der Ruhe liegt die Kraft, das ist allgemein bekannt. Auf der Suche nach dieser Ruhe kann man sich zusammen mit Melanie Manns begeben, die am Windgfallweiher in Lenzkirch Qi-Walking anbietet. Das ist achtsames Gehen in der Natur, verbunden mit Übungen, die aus dem Qi-Gong abgeleitet sind. Dabei legt die Trainerin Wert darauf, dass durch die Übungen Yin und Yang harmonisiert werden. Neben dem achtsamen Gehen gehören auch Atemübungen, Selbstmassage und die Aktivierung einzelner Meridian-Punkte zum Qi-Walking.

■ natur-wesen.com – Anmeldung unter Telefon +49 76575 359 9868

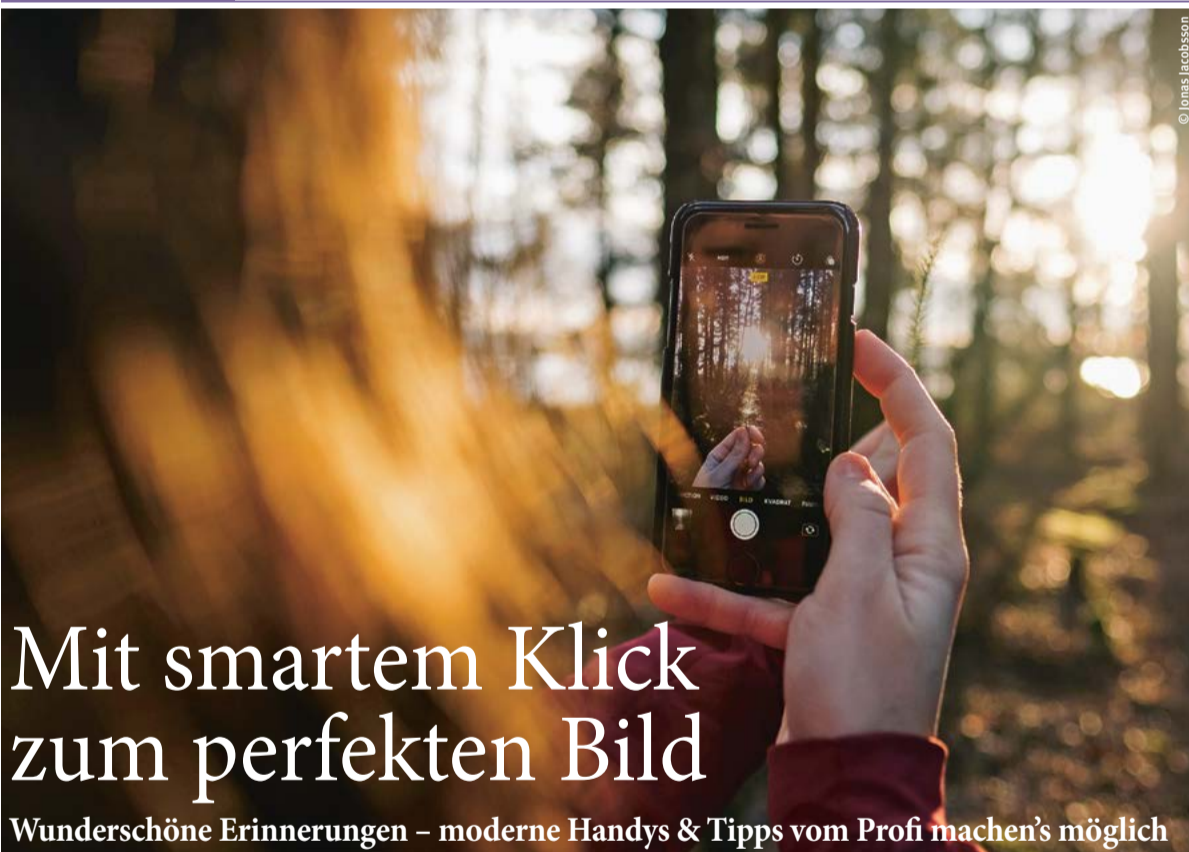
Närrisches Treiben bei der Fasnet

Was dem Kölner sein «Fastelovend» (oder Karneval), ist dem Schwarzwälder die alemannische Fasnet. Sie beginnt bereits im Januar mit verschiedenen Narrentreffen, richtig heiß wird es dann ab dem «Schmotzige Dunschtig». Dieser hohe närrische Feiertag fällt 2019 auf den 28. Februar. In dieser Zeit wird in jedem Dorf mit «Schnurre un Schnaige» gefeiert. Was das nun wieder ist, erleben neugierige Besucher während der fünften Jahreszeit am eigenen Leib in Schluchsee.

■ hochschwarzwald.de/fasnet



ZEIT FÜR KREATIVITÄT



Mit smartem Klick zum perfekten Bild

Wunderschöne Erinnerungen – moderne Handys & Tipps vom Profi machen's möglich

Frühmorgens steht im Nebel zwischen schwarzen Tannen ein grasendes Reh. Wer würde diesen idyllischen Anblick nicht gerne fotografieren? Doch bis endlich die geeigneten Einstellungen für die Lichtsituation gefunden sind, ist das Reh längst über alle Berge ...

Gerade Anfänger verzweifeln beim Fotografieren oft an den richtigen Einstellungen für Licht oder Entfernung zum Objekt. Aber man muss die Kamera nicht gleich «ins Korn werfen», denn den richtigen Umgang kann man lernen. Und inzwischen braucht man auch keine Profiausrüstung mehr, die Kamera im eigenen Smartphone kann für Hobbyfotografen ein guter Ersatz sein. Das findet auch der Freiburger Fotograf und -designer Uwe Kindermann, schließlich ist «die beste Kamera immer die, die man gerade dabei hat». Der Profi, der auch Kurse für Landschaftsfotografie gibt, erklärt, wie eindrucksvolle Fotos mit dem Handy gelingen.

Gewusst wie Wer sich ein paar Minuten Zeit nimmt, um sich durch die Einstellungen der Handykamera zu klicken und sich mit ihren technischen Raffinessen vertraut zu machen, bekommt ein besseres Gespür, was diese Kamera so alles kann, und damit auch mehr Sicherheit.

Mit den Beinen zoomen Auf den digitalen Zoom im Handy lieber verzichten, da die Aufnahmen damit schnell pixelig werden und sich nicht mehr korrigieren lassen. Besser so nahe ans Objekt herangehen wie irgend möglich. Den Beschnitt kann man später in der Bildbearbeitung vornehmen.

Vorne und hinten Ein gutes Bild besteht aus Vorder- und Hintergrund. Das gibt Tiefe und baut einen Raum auf.

Gegen Langeweile Ordnet man die Bildelemente nach der «Drittelregel» an, erhält man spannungsreiche Bilder. Der Bildausschnitt

wird gedanklich oder mithilfe der Gitterlinien, die man sich in vielen Kameras anzeigen lassen kann, in drei mal drei gleichgroße Felder unterteilt. Das Hauptmotiv positioniert man an einem der Schnittpunkte oder in einem der Eckfelder, das erzeugt Dynamik.

Fotos in Serie Viele Smartphones unterstützen eine Serienbildfunktion, die beim Auslösen eine Reihe von Bildern schießt. Daraus kann man das beste auswählen. Vor allem für Tier-, Kinder- und Sportaufnahmen ist das hilfreich, da man bei Einzelaufnahmen fast immer den falschen Moment erwischt.

Kleine Helfer, große Wirkung Zahlreiche Apps unterstützen den Fotografen auf der Jagd nach dem besonderen Bild. Für Sonnenauf- und -untergänge zum Beispiel ist *Photo Pills* (AppStore oder Google Play) eine sehr gute Wahl. Und Langzeitbelichtungen ermöglicht beispielweise *Slow Shutter Cam* (AppStore).

ZEIT FÜR INSPIRATION

Wünsch dir was!

Geschenke, die beim Auspacken gute Stimmung verbreiten

Schon alle Weihnachtsgeschenke gekauft? Falls nun statt toller Ideen nur Fragezeichen vor dem inneren Auge schweben, kommt hier die Inspiration. Und für Do-it-Yourself-Fans gibt es noch zwei kreative Tipps.

An Weihnachten dreht sich eigentlich alles um die Liebe, die Familie und das friedliche Beisammensein. Doch eine kleine Überraschung, die dem Beschenkten ein Lächeln auf die Lippen zaubert, kann das i-Tüpfelchen für ein gelungenes Fest sein.

LEISE RIESELT DER SCHNEE

Wer es dieses Jahr nicht ins Winterparadies geschafft hat, darf sich trotzdem auf ein weißes Fest freuen: In einer bunten Verpackung befindet sich Schnee zum Anrühren mit Wasser, wie etwa das *MagicSnowPowder* bei liebeskummerpillen.de für etwa 4 Euro. Mit der Menge soll man sogar einen klitzekleinen Schneemann bauen können. Voll zur Geltung kommt der künstliche Schnee als Dekoration auf dem Weihnachtsbaum. Da kann man dann auch wieder inbrünstig «Leise rieselt der Schnee» singen!

DER STIEFELKNECHT

«James, helfen Sie mir bitte bei den Stiefeln.» Nur die wenigsten können sich einen leibhaftigen Diener leisten. Aber Wintersportler haben nun die Chance, einen ebenso hilfreichen wie genüssamen Butler zu bekommen: Ab einem Preis von 10 Euro hilft der *SkiBoot Butler* dabei, den Skistiefel optimal zu verschließen. Damit sind die Zeiten des aufwendigen Herumgefummels in allen möglichen und unmöglichen Positionen passé. Kaufen kann man diesen geschickten «Plastikhebel» über skiboot-butler.de

RAUCHZEICHEN

Räuchermännchen sorgen mit dem Abbrennen von Räucherkerzen für einen individuellen Duft im eigenen Zuhause. Mit echtem Schwarzwälder Charme kann man ein ganz besonderes Geschenk: den *Räucherzweig* aus dem Online-

shop my-blackforest.shop für etwa 50 Euro. Der Winzling ist aus einem Stück massiver Eiche gefertigt und hat verdientermaßen für sein gelungenes Aussehen den FORM# Preis erhalten.

FEUERSCHALE TO GO

Wenn man eine «Frostbeule» im Bekanntenkreis hat, ist eine schicke Feuerstelle «to Go» ein gelungenes Geschenk. Die *TRIPLE 90 Feuerschale* aus my-blackforest.shop sieht nicht nur edel aus, sie ist zudem zerlegbar und ideal für ein Grillvent unterwegs oder auch einfach als Stimmungsmacher. Um das Geschenk zu komplettieren, kann man noch zusätzlich den passenden Grillrost kaufen. So ausgestattet macht der Winter richtig Spaß!

Tipp Eigenständig nach exklusiven Geschenken aus dem Schwarzwald stöbern kann man in St. Blasien: In der Albtalstraße 20 befindet sich das Ladengeschäft zu myBlackforest.



Leere Kartons und zerknülltes Geschenkpapier sowie das Auge reicht. Nach den Feiertagen quillt leider nicht nur der Papiermüll über. Dabei gibt es einige Alternativen, wie etwa das Einwickeln mit Tüchern. Dazu eignen sich alle Textilien, vom aussortierten Tisch Tuch über Shirts bis zu Stoffservietten. Als Vorbild dient das traditionelle japanische *Furoshiki-Tuch*. Ein weiteres Stichwort gegen den Verpackungswahnsinn: *Upcycling*. Dabei wird vermeintlicher Müll neu genutzt. Allrounder sind Zeitungen und Magazine – hier kann man vor allem schöne Fotosseiten zum Einpacken nutzen. Auch die braune Papiertüte wird zur einzigartigen Verpackung – es reicht, sie anzumalen oder mit hübschen Fotos und Geschenkbandern zu verzieren.

ZEIT FÜR NATUR



Eiskalte Schönheit

Für die Highlights des Winters sollte man sich warm einpacken

Die Wasserfälle von Todtnau sind zu jeder Jahreszeit wunderschön. Doch wenn der Winter klirrend kalt wird, bietet sich dem abenteuerlustigen Besucher ein einzigartiges Naturschauspiel: faszinierende gefrorene Eisskulpturen.

Mysteriös, atemberaubend, faszinierend – es gibt gar nicht genug Adjektive, um die vergängliche Schönheit der gefrorenen Wasserfälle von Todtnau zu beschreiben. Wo sich in den warmen Monaten Wassermassen sprudelnd den Weg über Stock und Stein bahnen, hängen im Winter bei heftigen Minustemperaturen riesige Eiszapfen an den über 90 Meter hohen Granitwänden.

Achtung, rutschig!

Um dieses Naturschauspiel selbst zu erleben, benötigt man vor allem eins: wetterfeste Kleidung. Absolut unverzichtbar ist rutschfestes

Schuhwerk, um auf Schnee und Eis Halt zu bewahren. Wer auf Nummer sicher gehen will, nutzt zusätzlich Spikes an den Wanderschuhen.

Dabei ist der Weg vom Parkplatz direkt an der L126 nicht weit; nur 650 Meter trennen den Wanderer von den Wasserfällen. Doch auf der kurzen Strecke kann man ordentlich außer Puste geraten. Schließlich wird der Weg nicht geräumt und im Winter türmen sich hier gerne mal die Schneemassen. Dabei gilt: Betreten auf eigene Gefahr und immer auf die Sicherheit achten, der Weg kann vereist und rutschig sein. Einige gefährliche Bereiche werden abgesperrt – diese sollte man dann auf keinen Fall betreten.

Wussten Sie, dass die Todtnauer Wasserfälle mit 97 Metern zu den höchsten in ganz Deutschland zählen? Gespeist werden sie unter anderem durch den Stübenbach, der am 1.386 Meter hohen Stübenwasen entspringt.

Wer es gerne länger mag

Wem die Strecke nicht mal zum Aufwärmen gereicht hat, kann aufatmen: Rund um Schluchsee gibt es mehr als genug Wege, die zum winterlichen Wandervergnügen einladen. Wie wäre es beispielsweise mit der Winterwanderung bei St. Märgen? Start- und Zielpunkt ist das Café Goldene Krone. Von dort aus läuft man auf dem Landfeldweg in Richtung Rankmühle. Dann geht es ab in den Pfisterwald, vorbei an der Rodelbahn, vorbei am Naturspielplatz und im Bogen zurück zum Café. Dieser Rundweg bietet auf einer Strecke von etwas mehr als drei Kilometern einen Höhenunterschied von 70 Metern. Ein Höhepunkt ist der Blick von der historischen Rankmühle über die verschneiten Berge.

Ideal für Kinder

Familien mit kleinen Kindern werden viel Spaß auf dem Panoramaweg auf den Höhen

von Eisenbach haben. Dieser Weg schlängelt sich als eine Acht mitten durch den Ort. Der Premium Winterwanderweg ist etwa vier Kilometer lang und hat einige Vorteile: Er ist perfekt ausgeschildert, wird geräumt und ist bequem zu begehen.

Natürlich gibt es auch eine perfekte Rundtour durch das winterliche Schluchsee. Sie verläuft am Ufer entlang durch die Dörfer Schluchsee, Aha und vorbei am Bahnhof Seerundweg. Am Seerundweg liegen außerdem allerlei Einkehrmöglichkeiten, um den Hunger zu stillen und sich aufzuwärmen.

Zurück ins Warme

Nach so viel Spaß in der Kälte lockt zur Belohnung im Vier Jahreszeiten am Schluchsee ein leckeres Stück Schwarzwälder Kirschtorte oder einer der fast zwanzig frischen Kuchen aus der hauseigenen Pâtisserie. So macht Winterwandern allen Spaß!

Wandern mit Schneeschuhen

Eine Schneeschuhwanderung ist eine tolle Möglichkeit, um die verschneite Landschaft in vollen Zügen zu genießen. Wer bereits Erfahrungen hat, kann sich im örtlichen Sportgeschäft Schneeschuhe ausleihen, um auf eigene Faust loszuziehen.

Ein Tourentipp für Anfänger und Familien mit Kindern ist beispielsweise der Schneeschuh Trail Rothaus. Die Strecke beträgt etwa vier Kilometer und startet bei der Tourist-Information Grafenhausen-Rothaus.

Alternativ kann man an einer geführten Wanderung des Vier Jahreszeiten am Schluchsee oder der Hochschwarzwald Tourismus GmbH teilnehmen.



ZEIT FÜR WISSEN

Weißer Pracht

Von Burchharsch bis Firn – vielerlei Arten von Schnee



Wer schon einmal versucht hat, trockenen Pulverschnee zu einem Ball zu formen oder sich beim Skifahren durch klebrig-feuchten Pappschnee kämpfen musste, weiß, dass Schnee nicht gleich Schnee ist. Nicht nur jede Flocke ist einzigartig, es gibt auch viele verschiedene Varianten der weißen Pracht. Und viele unterschiedliche Bezeichnungen dafür.

Ein Spaziergang durch den tief verschneiten Schwarzwald ist wie ein Gang durch einen Märchenwald. Der Schnee knirscht unter den Füßen, Bäume und Sträucher erscheinen als weiß gepuderte Gestalten. Dicke Flocken schweben leise vom grauen Himmel. Mit ihnen verlangsamen sich die Schritte, alle Geräusche sind gedämpft, der Alltag ganz weit weg. Zeit, innezuhalten und sich die weiße Pracht einmal genauer anzuschauen.

Von Pulver und Matsch

So unterschiedlich wie die Arten von Schnee sind die Bezeichnungen dafür. Manche Begriffe beschreiben den Schnee anhand seiner Feuchtigkeit: Ideal zum Skifahren ist Pulverschnee, er

ist trocken und klebt nicht zusammen. Feuchtschnee, auch Pappschnee genannt, klebt gut zusammen – dennoch lässt sich kein Wasser herauspressen. Er ist bestens geeignet für Schneeballschlachten und den Schneemannbau. Noch feuchter ist der Nassschnee – das was die Bayern «Schneeatz» nennen: sehr schwer und so feucht, dass sich tatsächlich Wasser auspressen lässt. Wenig Freude machen Faulschnee, Schneematsch oder «Pflotsch» – eine unansehnliche Mischung aus Schneebröckchen und Wasser.

Neuer Schnee und uralte Gletscher

Andere Begriffe definieren den Schnee über sein Alter: Neuschnee ist nicht älter als 24 Stunden. Von Burchharsch spricht man, wenn die obere Schicht des Pulverschnees durch Antauen und Wiedergefrieren zu einer festen Oberfläche geworden ist. Der Schnee darunter ist weiterhin trocken und pulvrig. Harsch ist alter Schnee, der durch (auch mehrfaches) Antauen und Gefrieren zu einer festen Masse geworden ist. Firnschnee liegt seit mindestens einem Jahr, in hochalpinen Gegenden können sich daraus langfristig Gletscher entwickeln.

Mit diesem gesammelten Wissen rund um die weiße Pracht kann man sich nun auf Entdeckungsreise im Hochschwarzwald begeben. Wie viele der Schneearten lassen sich wohl rund um den Schluchsee finden? Wir wünschen viel Spaß und eine erfolgreiche Suche!

© 2018
Herausgeber: **Vier Jahreszeiten am Schluchsee**
Am Riesenbühl, 79859 Schluchsee
+49 (0) 76 56 70-0 · www.vjz.de

Verantwortlich: Diane Hergarden
Konzeption und Gestaltung:
Köhl Graphic Design · www.koehl-graphic.de
Text: Zeeb Kommunikation GmbH · www.zeeb.info

Auflage: 25.000 Expl.
Redaktionsstand: September 2018
Distribution: Postversand und elektronisch

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Vier Jahreszeiten am Schluchsee und unter Quellenangabe. Alle Rechte vorbehalten.

Weitere Informationen:
www.vjz.de/de/aktuelles-hotel-schwarzwald

DSGVO: Der Schutz und die gesetzeskonforme Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten unserer Gäste ist für das Vier Jahreszeiten am Schluchsee grundlegend.

Bei Fragen rund um den Datenschutz wenden Sie sich bitte an den Datenschutzbeauftragten des Hotels: dsb@vjz.de