

Meine Zeit

VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE | Herbst & Winter 2024/2025

Kraft tanken im Schwarzwald

FREIZEIT
SPORT

GENUSS
KULINARIK

WELLNESS
GESUNDHEIT

FAMILIE
KINDER


VIER
JAHRESZEITEN
am Schluchsee

Neue Energie und innerer

Kraftquelle Schwarzwald

Die Magie der Natur

Im schönen Schwarzwald gibt es viel zu entdecken – z. B. magisch-mythische Kraftorte, um die sich rätselhafte Sagen und Geschichten ranken.

Bewegung an der frischen Luft kräftigt unseren Körper und wenn dabei besondere Orte besucht werden – sogenannte Kraftplätze – erstarkt auch die Seele. Be-seelt von der Schönheit der Natur spüren Sie inneren Frieden, sind mit sich und der Umgebung im Reinen und Ihr Energie-Reservoir füllt sich zunehmend.

Kraftplätze offenbaren sich in unterschiedlichster Form als mysteriöses Wurzelgeflecht, atemberaubender Wasserfall, Heilquelle oder faszinierende Waldlichtung – aber auch als bizarre Gesteinsformation oder schlicht als alter, knorriger Baum. Sie haben viele Gesichter – es können auch von Menschen erschaffene Kult-, Heil- und Pilgerstätten oder Sakralbauten sowie alte Ruinen sein.

Doch was genau macht diese Orte so einzigartig? Neben natürlicher Schönheit und mystischer Ausstrahlung wird ihnen eine außergewöhnlich stärkende, heilende und beruhigende Wirkung nachgesagt: Energie-Tankstellen mit meditativer, inspirierender und religiöser Bedeutung.

Die erhöhte erdmagnetische Strahlung sowie eine positive Energiefrequenz harmonisieren und erden uns. Hier sind wir ganz bei uns, empfinden tiefe innere Ruhe sowie Geborgenheit und schöpfen neue Lebenskraft – egal zu welcher Tages- oder Jahreszeit.

Tiere haben dafür übrigens ein besonders feines Gespür und nehmen diese «Schwingungen» noch intensiver wahr. So bauen z. B. Ameisen, Wespen und Bienen ihre Bauten bevorzugt an energetisch kraftvollen Plätzen.

Auch bei uns im Schwarzwald erkunden Sie in nächster Nähe solche geheimnisvollen, zauberhaften Energiequellen. Neugierig geworden? Lesen Sie in den «Geschichten aus dem Schwarzwald» (siehe Seite 12) welche Erzählungen diese Kraftorte in ein völlig neues Licht rücken. Sie werden begeistert sein – Ihre Kinder auch. Auf geht's in den «Märchenwald»!

Friedvoll, beruhigend und erholsam

Waldspaziergänge sind eine wahre Freude für uns alle. Einfach einmal innehalten und ganz bewusst tief einatmen. Sehr entspannend ist es auch zu beobachten, wie zwischen den Kronen der majestätischen Bäume das goldene Sonnenlicht hereinflutet und den Waldboden in ein besonders mildes Licht taucht.

Frieden

*Der Friede in der Natur
wird in dich fließen wie der
Sonnenschein, der die
Bäume nährt. Der Wind
wird dich erfrischen, der
Sturm dich mit Kraft
erfüllen und alle deine
Sorgen werden abfallen von
dir wie Herbstblätter.*

JOHN MUIR

Genießen Sie die Schönheit dieser unberührten Natur und nehmen Sie sich Zeit, die artenreiche Vegetation genauer zu betrachten. Sie werden staunen, wie viele verschiedene Bäume, Sträucher und Blumen hier wachsen. Vielleicht entdecken Sie Tierspuren und mit etwas Glück sehen Sie ein Reh durch das Dickicht springen.

So ein ausgedehnter Waldbesuch ist auf wohlthuende Weise erholsam und gesundheitsfördernd. Eine Möglichkeit, um den Kopf wunderbar freizubekommen. Sie werden wahrnehmen, wie Sie zunehmend ruhiger, ausgeglichener und zufriedener sind und letztlich Ihre innere Balance finden. Die Bewegung tut uns mental und körperlich gut und fördert zudem einen gesunden, tiefen Schlaf.



Buchtipp:

BIRGIT-CATHRIN DUVAL

Kraftorte im südlichen Schwarzwald

Eine eindrucksvolle Schilderung von 29 mystischen Orten mit sagenhaften Geschichten, die heute kaum noch jemand kennt. Der südliche Schwarzwald wird hier von seiner geheimnisvollen Seite beleuchtet. Eine spannende Lektüre für alle, die gerne in der Natur unterwegs sind. (Verlag Oertel und Spörer)

Die Natur beschenkt uns mit Lebensfreude und Inspiration. Welche Wunder ein ausgedehnter Waldspaziergang bereithält, schildert dieser Bericht eindrucksvoll aus der Sicht der Familienhündin «Frieda».

«Gestern sind wir hier im schönen Hochschwarzwald angekommen. Wir haben uns schnell eingelebt und auf Anhieb «pudelwohl» gefühlt im Vier Jahreszeiten am Schluchsee. Hier ist alles sehr persönlich und liebevoll gemacht – auch für mich. Schon zur Begrüßung habe ich frisches Wasser bekommen und auch über das Hunde-Überraschungspaket haben wir uns gefreut – mit Kuscheldecke, einem Fressnapf und dem praktischen Handtuch zur Pfotenreinigung. Das ist genau nach meinem Geschmack – es gibt sogar spezielle Zimmer für Fellnasen wie mich. Echt toll, dieser Service!

Heute waren wir dann im nahegelegenen Wald unterwegs – der ist tatsächlich nur einen «Katzensprung» entfernt. Ohne Frauchen – die hat sich für zwei Stunden im Wellnessbereich verwöhnen lassen.

Für mich war das herrlich entspannend hier in der Natur, ein Paradies für meine Sinne! Die vielen feinen Gerüche – eine wahre Freude. Ich habe ganz aufgeregt am Boden umhergeschnüffelt und es duftete intensiv nach Moos, Holz und Pilzen. Dieser lange Ausflug war eine wertvolle Abwechslung zu den «Gassi-Gängen» bei uns in der hektischen, lauten Stadt.

Und ich freue mich schon so auf morgen! Hier gibt es viele tolle Strecken und Rundwege zu erkunden – z. B. die kleine und große Riesenbühl-Tour, den Jägersteig oder den herrlichen See-Rundweg – für Zwei- und Vierbeiner unvergesslich schön!

Ich bin in jedem Fall jetzt so was von relaxt und liege voll happy, auf angenehme Weise müde auf meiner Kuscheldecke. So ein Hundeleben ist schon herrlich, das sag ich euch ...»

Wuff!



Eure Frieda

In der Natur verwurzelt

Wo die Lebensfreude wohnt

Nicht nur die Tiere haben im Wald ihre Freude und springen vergnügt über Wurzeln und Baumstämme. Auch wir Menschen spüren ein Glücksgefühl, tanken neue Lebensenergie und laden unsere Akkus wieder voll auf. Die Natur als Kraftquelle beschenkt uns reichlich und wir speichern die gewonnenen Ressourcen, sodass uns letztlich ein inneres Strahlen begleitet.

Das Motto «Zurück zu den Wurzeln» erhält in unserer hektischen und stressigen Zeit eine ganz neue Bedeutung. Heute ist es wichtiger denn je, uns zu erden, um wieder mehr Bodenhaftung zu gewinnen.

So wie die starken Wurzeln eines kräftigen Baumes diesem Stärke und Halt geben, so spüren auch wir die unerschöpfliche Lebenskraft, die von diesen uralten Riesen und ihren mächtigen Ästen ausgeht.

Also ganz einfach: Raus in den Wald – Augen und Ohren aufgemacht! Die Natur ist zweifelsohne der beste Ort, um Kraft zu schöpfen sowie inneren und äußeren Frieden zu finden.



Buchtipp:

JOHN MUIR **Stickeen: Die Geschichte eines Hundes**

John Muir, der amerikanische Naturforscher und -schützer berührt mit dieser emotional-schönen Hundegeschichte die Herzen der Leser. Spannende Abenteuer auf einer Forschungsreise in Alaska. (Engelsdorfer Verlag)



Spaß direkt vor der Tür

Pistenspaß und Wintersport für die ganze Familie ist zu erleben am **Skilift in Schluchsee-Fischbach**. Skier oder Snowboard eingepackt und los geht's! Highlights vor Ort: kostenfreier Übungslift, Kinderland, Flutlichtanlage und «s'Hüttle» für die Pause zwischendurch. [skilift-fischbach.de](https://www.skilift-fischbach.de)

Das **Vier Jahreszeiten am Schluchsee** bietet gemeinsam mit **Feldberg Sports** auch diesen Winter Skikurse für Kinder und Teenager in Fischbach an. Hier ist alles etwas kleiner und gemütlicher. Anfänger können entspannt die ersten Abfahrten im (Kinder-)Skikurs wagen, ohne auf etwas zu verzichten. Die Skikurse sind nach Altersgruppen aufgeteilt und starten ab 3 Jahren mit dem Bambinikurs. Auch Privatstunden für Kinder, Erwachsene und Familien sind buchbar. Hausgäste erhalten 10 % Rabatt. [vjz.de/aktuelles/kinder-skikurse](https://www.vjz.de/aktuelles/kinder-skikurse)

Noch mehr Abwechslung verspricht das **Skigebiet Feldberg** – von gemütlichen Anfängerabfahrten bis zur anspruchsvollen FIS-Weltcup-Strecke: 5 Sesselbahnen, 9 Schleplifte, 3 Förderbänder und 4 Funslopes, zudem Skikurse und Equipment-Verleih. [feldberg-erlebnis.de/winter](https://www.feldberg-erlebnis.de/winter)

Skifahren ist nicht Ihr Ding? Wie wäre es mit einer Schneeschuhwanderung oder einer lustigen Rodelpartie? Mit vielen Attraktionen begeistert der **Spaß-Park Hochschwarzwald** direkt gegenüber dem Hotel. Wer den Adrenalin-Kick sucht, schnappt sich Zipfelbob, Kuhfladenrodler oder Tubes und rast die Piste runter. Erlebnisreich sind auch Bubble-Soccer, Aerotrimm, Bungee-Trampolin, Hüpfkissen u. v. m. Ein Spektakel für Groß und Klein. [spass-park-hochschwarzwald.de](https://www.spass-park-hochschwarzwald.de)

Und hier noch ein ganz besonderes Family-Event: **FIS-Skisprung-Weltcup** – 13. bis 15. Dezember 2024 in Titisee-Neustadt.

Ferienvergnügen für Klein und Groß

UNSERE VIER JAHRESZEITEN HIGHLIGHTS

Langeweile war gestern. Heute ist Action angesagt. Outdoor begeistern unser **Kids-Bikecamp**, der **Naturworkshop** sowie die **Pilz- und Beerenwanderung** Groß und Klein.

Auch indoor kommen Spiel und Spaß nicht zu kurz. Lachend die Rutsche runterflitzen, vor Freude jubeln und nach Herzenslust toben. All das ist bei uns im Haus auch bei Schlechtwetter möglich – in unserer riesigen **Indoor-Spielewelt**.

Zudem freuen sich Kids, Teens und Eltern auf unser **Familien-Quiz**, **Playstation-Wettbewerbe**, **Casino Royale** (Black Jack oder Roulette), **Kinder-Kochkurs** und weitere Glanzpunkte wie z.B. unser **Kinder-Mitmach-Theater** «Pizza Spionage».

Somit steht dem ungetrübten Ferienvergnügen für Jung und Alt nichts mehr im Weg.

Alle Informationen unter [vjz.de/familienhotel-schwarzwald/hotel-mit-kinderbetreuung](https://www.vjz.de/familienhotel-schwarzwald/hotel-mit-kinderbetreuung)



Schwung & neuer Elan

Energieoase Vier Jahreszeiten am Schluchsee

Im Frühling und Sommer sind unsere Energiespeicher randvoll gefüllt. Wir sind oft draußen an der frischen Luft, unternehmen viel und tanken reichlich Wärme und Licht. Anders im Herbst und Winter: Wenn die Tage kürzer werden, halten wir uns vermehrt drinnen auf, mit weniger Frischluft und hellen Sonnenstrahlen – wir arbeiten länger, sind müde, erschöpft und ausgepowert. Unser Antriebs-Depot leert sich zunehmend ...

Wie wertvoll ist es gerade dann, dem Stress den Rücken zu kehren und sich eine Auszeit zu gönnen. Drücken Sie für ein paar Tage die Stopptaste! Tun Sie das, was Sie glücklich macht und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Alexander den Heijer, der niederländische Autor, hat es treffend auf den Punkt gebracht: «Oft sind wir nicht müde, weil wir zu viel getan haben – sondern weil wir zu wenig von dem getan haben, was uns innerlich zum Funkeln bringt.»

Krafttanken leicht gemacht ...

So wie Fahrzeuge regelmäßig mit Treibstoff befüllt werden, um wieder funktionsfähig zu sein, müssen auch wir zwischendurch «auftanken», damit wir leistungsfähig, glücklich und zufrieden sind. Phasen der Ruhe und der Entspannung beschenken uns mit neuem Elan und frischem Schwung, um mit voller Stärke in den Alltag zurückzukehren. Wichtig ist es, körperlich, geistig und emotional zur Ruhe zu kommen, mindestens einen Gang zurückzuschalten und es langsamer und bewusster anzugehen. Um uns zu regenerieren, sind ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und viel frische Luft wichtig.

Bei uns im Vier Jahreszeiten am Schluchsee ist alles vorbereitet, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihren Urlaub vom ersten Augenblick an in vollen Zügen genießen zu können.

Antriebsreserven auf Vorrat

Entdecken Sie durch unsere Angebote, wie Sie innehalten und Ihre Mitte spüren. Erleben Sie, wie bereichernd es ist, mit sich und dem Umfeld in Einklang zu sein. Schon ein ausgedehnter Waldspaziergang kann Wunder wirken – auch dann, wenn das Wetter nicht mitspielt. Das tiefe Einatmen der frischen Luft, das intensive Wahrnehmen der Düfte und das bewusste Beobachten der Natur. Verfolgen Sie, wie bunte Blätter im Herbstwind segeln, lauschen Sie dem munteren Vogelgesang und spüren Sie, wie sich der weiche Waldboden unter Ihren Füßen anfühlt ...

Noch mehr Power sammeln Sie an energetischen Kraftorten natürlicher Schönheit wie Wasserfällen, Seen, Flüssen und geologischen Besonderheiten z. B. Hinkelsteine. Sie strahlen Frieden und Harmonie aus und beeindruckten mit ihrer stärkenden, heilenden Wirkung. Welche dieser geheimnisvollen Kraftplätze Sie in nächster Nähe finden, erfahren Sie auf Seite 12.



Schöpfen Sie aus dem Vollen! Unsere kraftspendenden Spa-Angebote

In unseren Wellness- und Spa-Bereichen können Sie Ihre Kräfte mobilisieren und neue Vitalität gewinnen. Gönnen Sie sich ein Wellness-Treatment und freuen Sie sich auf eine verwöhnende Auszeit von der Alltagshektik!

Einfach einmal innehalten, auf sich selbst besinnen und die Aufmerksamkeit bewusst auf den eigenen Körper lenken. All das stärkt, kräftigt und regeneriert ganzheitlich und im Idealfall auch langfristig.

Unsere Signature-Paarbehandlung **Schwarzwald-Baumritual** setzt auf die Ressourcen und Kräfte des Waldes: Tannenzapfenpeeling im Dampfbad und anschließende Massage mit warmen Granitsteinen und wohlduftendem Tannennadel-Öl. Das Treatment wirkt entspannend und stresslösend, fühlt sich an wie ein warmer, befreiter Spaziergang durch einen Naturwald und wurde von einem renommierten Fachjournal unter die Top 3 der «Signature Treatments 2024» gewählt.

GraniTa, die Vital-Ganzkörpermassage mit warmen Granitsteinen und Tannennadel-Öl erdet, beruhigt und fördert die Lebenskraft.

Die ätherischen Öle der **7-Kräutermassage** stärken das Immunsystem und verleihen Ihnen ein völlig neues Lebensgefühl. .

Mit **In Balance**, unserer klassischen Teilkörper- und Fußreflexzonenmassage, fühlen Sie sich bereits nach 50 Minuten wie neugeboren.

Erfahren Sie mehr und lernen Sie noch weitere Energiequellen hier kennen:

vjz.de/wellnesshotel-schwarzwald/anwendungen



ENERGETISCHE BEHANDLUNGEN

Das Regenerationsstudio **VITA VERIS** war 30 Jahre lang für viele Gäste ein Kleinod und Rückzugsort mit besonderem Angebot an energetischen Anwendungen, das von Reiki und Klangmassagen bis hin zu Spezialtreatments aus aller Welt reichten.

Diesen Sommer haben sich die Betreiber **Uwe Sebastian** und **Christopher Heuke** aus gesundheitlichen Gründen zurückgezogen.

Wir danken den beiden für die vielen Jahre der guten Zusammenarbeit und dass sie mit ihrer Persönlichkeit und ihren Anwendungen unser Haus bereichert haben.

Ein Großteil der Behandlungen fließt ab Herbst in unser Massageangebot ein und wird auch zukünftig von den Therapeutinnen **Marianne Zeitler** und **Mara Athanasoula** durchgeführt – nur eben in den Räumlichkeiten unseres schönen Massagepavillons.



Winterzauber

Schneebedeckte Tannen, herrlich frische Luft und wunderbare Stille. Genießen Sie das Winterwunderland Hochschwarzwald und lassen Sie sich durch unser Saisonangebot mit neuem Elan und purer Lebensfreude beschenken.

2 Übernachtungen

Schlemmerfrühstücksbuffet mit Sekt

6-Gänge-Wahlmenü mit vegetarischen/
veganen Alternativen oder Buffet

1 Verwöhnbehandlung «Entspannungsmomente»
pro Person (ca. 40 Min.)

ab **€ 431,-** pro Person

Mehr Infos und Termine finden Sie
unter [vjz.de/angebote/winterzauber](https://www.vjz.de/angebote/winterzauber)





Schwungvoll durch den Tag

Ob hier im Vier Jahreszeiten am Schluchsee oder bei Ihnen zu Hause im Alltag. Stärken Sie sich durch die pulsierende Energie der Kraftküche! Entdecken Sie, womit wir Sie im Hotel verwöhnen und freuen Sie sich auf die Empfehlungen unseres Küchenchefs.

Gesunde Power von morgens bis abends ... Auftakt FRÜHSTÜCK

Wir kurbeln Ihren Energiemotor an – mit besten regionalen Zutaten und natürlichem Geschmack aus unserer Heimat. Das Schlemmer-Frühstücksbuffet im Restaurant «Panorama» verwöhnt mit einer reichhaltigen Auswahl – auch an gluten-, laktose- und milcheiweißfreien Produkten.

Für Zu Hause: Haferflocken mit Samen, Nüssen und frischen Früchten – verfeinert mit Honig oder Ahornsirup. Oder eine Smoothie-Bowl aus Bananen, Beeren, Chia-Samen und Mandelmilch.

Powerbreak MITTAGESSEN

Um Ihren Elan auf Hochtouren zu halten, greifen Sie im Café «Gugelhupf» zu unseren Mittagssnacks, stärken Sie sich mit einem gesunden Smoothie oder frisch gepressten, vitaminreichen Obst- und Gemüsesäften.

Für Zu Hause: Kräftigende Gemüsesuppe mit frischen Kräutern (Rezept auf Seite 9). Oder ein Quinoa-Salat aus saisonalem Gemüse, Kichererbsen und Zitronen-Dressing.

Energie-Booster für ZWISCHENDURCH

Und wenn zwischendurch mal der Hunger bei Ihnen anklopft? Im Café «Gugelhupf» erwarten Sie viele ofenfrische Kuchen und Torten aus unserer hauseigenen Patisserie sowie Waffeln, Kaffee- und Teespezialitäten.

Für zu Hause: Nuss-, Müsli- oder Samenriegel mit Mandeln, Walnüssen, Kürbiskernen und Datteln. Oder Apfelspalten, Orangenscheiben, Beeren ...

Großes Finale ABENDESSEN

Purer Genuss! Freuen Sie sich auf unser raffiniertes, 6-gängiges Abendmenü oder vielfältiges Buffet im stilvollen Ambiente des Restaurants «Panorama» oder «Am Kachelofen». Saisonale Köstlichkeiten mit leichten und vitalen Alternativen.

Für zu Hause: Vitaminreiches Löwenzahn-Pesto (Rezept auf Seite 9). Oder gegrillter Lachs mit gedünstetem Brokkoli und Süßkartoffelpüree. Alternativ Hähnchenbrust und farbenfrohe Gemüsevariation.

Kulinarischer Kalender



Wildzeit im Schwarzwald

15. Oktober bis 31. Dezember 2024

Köstliche Wildspezialitäten aus heimischen Wäldern – dazu korrespondierender badischer Wein. Diese elegante Kombination erfreut nach einer Wanderung Ihren Gaumen auf besondere Weise.

Kürbis- & Trüffelwochen

5. Oktober bis 30. November 2024

Genießen Sie den Geschmack des Herbstes in all seinen Facetten. Ein inspirierendes Erlebnis mit kulinarisch unverwechselbarer Note.

Wine & Dine Special

23. November 2024, 18. Januar und 15. März 2025

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt edler Rebensäfte und freuen Sie sich auf ein erlesenes 5-Gänge-Degustationsmenü mit exklusiver Sekt- und Weinbegleitung aus unserer Region. Preis pro Person: € 99,-



Kochkurse mit den Küchenmeistern

23. November 2024, 4. Januar und 22. März 2025

Unter fachkundiger Anleitung des Küchenchefs kochen Sie ein 3-gängiges Menü – wertvolle Tipps und Tricks inklusive. Perfekt abgestimmte Getränke runden den lukullischen Genuss ab. Preis pro Person: € 149,- (mit Kochschürze und Erinnerungsfoto). Ab 4 und bis zu 6 Personen. Wir bitten um Voranmeldung.

Gänsezeit

23. November bis 24. Dezember 2024

Die Tage werden kürzer, die Nächte kälter, das Essen deftiger. Butterzarte, heimische Freilandgänse klassisch mit Blaukraut und Kartoffelknödel oder kreativ neu komponiert. Sehr delikat!

Drink-Workshops

19. Oktober, 16. November und 14. Dezember 2024, 25. Januar, 15. Februar und 8. März 2025

Tauchen Sie ein in die Welt der Bars und erfahren Sie, was einen wirklich guten Drink so einzigartig macht, indem Sie einem echten Profi über die Schulter schauen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an und sichern Sie sich Ihren Platz.

Wein-Degustation

26. Oktober, 16. November und 21. Dezember 2024, 11. Januar, 8. Februar und 29. März 2025

Begeben Sie sich auf eine spannende und vergnügliche Weinreise in unserem Weinkabinett. Sie werden staunen über die vielfältigen Geschmacksnuancen heimischer und internationaler Tropfen.



Whisk(e)y- & Rum-Flights

5. und 19. Dezember 2024, 9. und 23. Januar, 13. und 27. Februar, 6. und 20. März 2025

Egal, ob Sie interessierter Newcomer oder versierter Liebhaber sind – unser Bar-Team berät Sie gerne und erstellt für Sie eine individuelle Selektion vier verschiedener Destillate.



So wecken Sie Ihre Lebensgeister!

Energiefördernde Lebensmittel

Rote Bete, Karotten, Zucchini – auch aus unserer Nahrung können wir Stärke, Vitalität und Lebensfreude schöpfen. Sie nähren und kräftigen nicht nur unseren Körper, sondern auch die Seele. So erfreut uns beispielsweise die Farbenpracht von gartenfrischem Gemüse – intensive Grüntöne, sattes Rot und Orange bis hin zu kräftigen Gelbtönen. Gesellen sich zu diesem bunten Augenschmaus noch verführerische Düfte und Aromen von frischen Gewürzen, dann läuft einem buchstäblich das Wasser im Mund zusammen. Unsere Geschmacksknospen sprießen – ein Feuerwerk für alle Sinne.

Wie in einem gut eingespielten Orchester finden sich all diese Zutaten zur wunderbaren Sinfonie der Kraftküche zusammen. Nahrung, die nicht nur gesund ist und uns mit wertvollen Nährstoffen und Energie versorgt, sondern zudem sehr lecker schmeckt.

Wie Sie ein gesundes und harmonisches Gleichgewicht in Ihren Töpfen und Pfannen schaffen und durch die richtige Zusammensetzung von Nahrungsmitteln wahre Energiebomben «erkochen», verraten wir Ihnen hier.

Die Magie nährstoffreicher Kraftpakete

Um unsere Körper optimal mit Energie zu versorgen, sind ausgewogene Mahlzeiten das A und O. Es gilt also eine gute Balance zu finden zwischen Makronährstoffen – das sind Proteine, Fette und Kohlenhydrate – und diese mit den wichtigen Mikronährstoffen – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – zu ergänzen.

Mit einer ausgewogenen Ernährung erreichen Sie:

- Steigerung des Energielevels:** optimale Energieversorgung des Körpers
- Förderung der Gesundheit:** Vitamine und Mineralien unterstützen das Immunsystem
- Verbesserte Gehirnfunktion:** mentale Klarheit, bessere Konzentration
- Regulierung des Gewichts:** Vollwertkost hilft, ein gesundes Gewicht zu halten

Um diesen Energiebündeln nicht die Power zu nehmen, sollten Sie folgendes im Blick haben:

- **Achten Sie bereits beim Kauf auf Frische und Qualität!** Greifen Sie zu frischen, regionalen und saisonalen Produkten. In Bio-Qualität sind diese zudem frei von Pestiziden und Chemikalien.
- **Setzen Sie auf schonende Zubereitung!** Um die Nährstoffe zu erhalten, sind das Dampfgaren, Dünsten und Backen empfehlenswert.
- **Vermeiden und reduzieren Sie raffinierten Zucker, gesättigte Fette in Wurst, fettem Fleisch, Palmöl und künstliche Zusatzstoffe.**

Was versteht man eigentlich unter Vollwertkost? Naturbelassene, unverarbeitete Zutaten – wie frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte – kommen als genussvolle und bekömmliche Speisen auf den Teller.

Was ist mit «SuperFood» gemeint? Unter diesem Begriff werden Nahrungsmittel subsumiert, die einfach mehr können als andere. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien – z. B. Leinsamen, Beeren wie Hagebutte, Walnüsse, Blattgemüse.

Kräftigende Gemüsesuppe mit frischen Kräutern (für 2 Personen)

3 mittelgroße Kartoffeln, 2 Stück Karotten, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Pastinake, 200g breite Bohnen, ¼ gelbe Bete, ½ Zwiebel, 10 ml Olivenöl, 100 ml trockener Weißwein, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise gemahlener Koriander, ¼ Bund frische Petersilie, ¼ Bund frischer Oregano, ½ Bund Schnittlauch

Das Gemüse putzen, schälen, in Stücke schneiden und mit Olivenöl in einem Topf etwa 5 Minuten lang bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nun mit Salz, Pfeffer sowie Koriander würzen, mit Weißwein ablöschen und anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen. Wenn das Gemüse gar ist – nach etwa 10 Minuten – nochmals nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern und zuletzt die frischen Kräuter unterheben und servieren.

Für 500 ml Gemüsebrühe: 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Stange Staudensellerie, 1 Lorbeerblatt, 3 Pfefferkörner, 1 Prise Salz, 500 ml Wasser

Gemüse waschen und schneiden, dann gemeinsam mit Wasser und den Gewürzen in einem Topf aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen.

Vitaminreiches Löwenzahn-Pesto (für 2 Personen)

200 g Löwenzahn, 50 g Rapsöl, 50 g Olivenöl, 100 g Macadamianüsse, 2 Knoblauchzehen, 1 g schwarzer Pfeffer, 3 g Salz (halber Teelöffel)

Den Löwenzahn waschen und trocknen sowie den Knoblauch schälen. Beides mit Macadamianüssen, Oliven- und Rapsöl in einem Behälter mit dem Pürierstab mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Pesto in Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Vor und hinter den Kulissen

Wir haben für Sie umgebaut, renoviert und modernisiert!

Eine der umfangreichsten Umbaumaßnahmen in der 45-jährigen Geschichte des Hotels fand ab Ende Mai bis weit in den Juli dieses Jahres statt, was mit einer Komplettschließung von knapp 3 Wochen sowie einer Teilschließung von weiteren 6 Wochen verbunden war.

Das größte Bauprojekt war der Abriss und ein neuer Auf- und Einbau der kompletten **Hauptküche** inklusive der gesamten Elektrik, neuer Herdblöcke, Kühlhäuser sowie dem gesamten Küchenequipment. Parallel dazu wurden eine Vielzahl kleinerer und größerer Renovierungsarbeiten im Haus realisiert, darunter eine neue Deckenkonstruktion in der **Hotelhalle** samt kompletter Neumöblierung (wodurch die Lobby nun moderner, heller und dennoch sehr gemütlich wirkt), der Einbau eines **Musikzimmers** mit Akustikelementen, die Neuverfliesung des Innenpools, Whirlpools und Fußbodens im **Schwimmbad** sowie viele kleinere Arbeiten, die Sie vielleicht gar nicht bemerken werden, Ihnen jedoch weiterhin besten Komfort bescheren.



des Hotels



Mit frischem Wind in Richtung Zukunft *Nach 50 Jahren wird das Steuerrad übergeben*

Unternehmensgründer Helmut Schweimler zieht sich als Geschäftsführer des Vier Jahreszeiten zurück und übergibt sein Lebenswerk in die Hände eines würdigen Nachfolgers. Otto Lindner – erfahrener, international bekannter Hotelier und Vorstandsvorsitzender des Deutschen Hotelverbands – hisst die Segel und navigiert das größte Ferienhotel im Schwarzwald weiterhin zielsicher auf Erfolgskurs.

«Alles begann bereits 1974. Gemeinsam mit meinem Geschäftspartner **Kurt Hetzel** plante und errichtete ich das heutige Vier Jahreszeiten am Schluchsee», so **Helmut W. Schweimler**, der mit Jahresende als Geschäftsführer ausscheidet. «Wenn ich auf die letzten fünf Jahrzehnte zurückblicke, konnte ich viel Prominenz bei uns im Haus begrüßen und es ist mir gelungen, die deutsche Fußballnationalmannschaft zum Trainieren an den Schluchsee zu locken. Ein weiterer Meilenstein, da auch viele andere bekannte Vereine folgten.»

Helmut Schweimler gilt mit seinen fortschrittlichen Ideen und seinem Mut als Pionier, da es seinerzeit Ferienhotels dieser Größenordnung im Schwarzwald noch gar nicht gab. Der Hotelkomplex hat sich über die Jahre kontinuierlich weiterentwickelt – als Arbeitgeber stets ein Gewinn für die gesamte Region. Ende 2024 wird sich Helmut Schweimler zurückziehen und weiß das Haus in besten Händen. «Wichtig war mir bei der Wahl meines Nachfolgers, dass das Hotel seinen Familiencharakter, die herzliche Atmosphäre und das kompetente, sympathische Team behält. Wir waren seit jeher ein persönlich geführtes Traditionshaus mit der Extraklasse an Service – und diese Philosophie soll auch künftig beibehalten werden.»

Otto Lindner wird gemeinsam mit **Diane Hergarden**, die das Haus seit 40 Jahren begleitet, das Hotel führen. «Ich freue mich darauf, dieses außergewöhnliche Hotel mit seinem familiären Ambiente zu leiten und greife dabei auf umfassende Branchenkenntnisse und meinen reichen Erfahrungsschatz zurück», so Otto Lindner. Helmut Schweimler übergibt ein gesundes, finanziell gut aufgestelltes, zukunftsfähiges Unternehmen – samt abgeschlossenem Umbau. «Auch ich werde den Trends der Zeit folgen und vorausschauende Entscheidungen treffen.» sagt Otto Lindner. «Ich möchte die Wünsche unserer Gäste nicht nur erfüllen, sondern diese überraschen – mit innovativen Ideen, dynamischen Ansätzen und einem besonderen Service-Plus.»

Auf die Frage, welche Zukunftspläne bzw. Ziele Herr Lindner im Blick hat, antwortet dieser: «Unsere Gäste sollen sich auch künftig in ihrem Ferien-zuhause wie daheim fühlen. Ich sehe das Vier Jahreszeiten am Schluchsee als Wohlfühlhotel für alle Generationen – von den Babys bis hin zu Oma und Opa.»



Helmut W. Schweimler in der neuen Hotelküche, die in Rekordzeit entstand. Es war der letzte von ihm geleitete Umbau und eine seiner größten Herausforderungen.



Aus der ehemaligen Raucherlounge wurde ein Musikzimmer.



**Gemeinsam
mit voller Kraft voraus**

**Hochkarätige Doppelspitze –
Matthias Jannusch (li.) tritt neben
Fotios Archangelos (re.)
in die Hoteldirektion ein.**



Der gebürtige Frankfurter ist verheiratet und stolzer Vater zweier Kinder. Als ausgebildeter Koch und Hotel-fachmann mit langjähriger Erfahrung im nationalen und internationalen Hotel-Management bereichert er unser Team mit fundierter Führungskompetenz, weitsichtiger Denkweise und seinem Qualitätsverständnis.

«Ich würde mich als kommunikativen Teamplayer mit Organisationstalent und hoher Eigenverantwortung bezeichnen. In diversen leitenden Positionen konnte ich viel unternehmerisches und fachliches Know-how sowie umfassende Berufspraxis in wirtschaftlichen, operativen und qualitativen Bereichen sammeln. Meiner neuen Aufgabe im schönen Schwarzwald sehe ich mit Begeisterung entgegen. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit Herrn Archangelos und dem engagierten Vier Jahreszeiten-Team.»



Auch frühzeitliche Kulturen wussten bereits um die mächtige Wirkung von Kraftplätzen und haben bei uns im Schwarzwald nachhaltige Denkmäler gesetzt. Aus dieser Zeit stammen Steinkreise, ringförmige Wallanlagen und hochaufragende Hinkelsteine. Offen bleibt, ob diese Stätten zur Verteidigung, zu Anbetungen, Ritualen und feierlichen Zeremonien, als Versammlungsorte oder aus religiösen Gründen errichtet wurden. In jedem Fall umgeben kulturell und geschichtlich interessante Legenden diese Plätze.

Lange Stein – prähistorisches Relikt mit Wunderkraft

Der Legende nach lebte in diesem Hinkelstein eine gute Fee, die ihre Hilfe bei Krankheit und Unfruchtbarkeit anbot, weshalb hier vermutlich einst Ehen vollzogen wurden. Ein legendärer Ort, der im Dialekt als «Chindlistai» (Kindleinstein) bezeichnet wird. Der knapp 6 Meter hohe Steinblock ist der südlichste Monolith in Deutschland und steht als wertvolles Kulturrelikt unter Denkmalschutz. Dieser «Lange Stein» – auch «Langenstein» genannt – ist Nahe des Ufers der Wutach in Waldshut zu finden.

Fest steht, dass er auf einer Kraftlinie bzw. am Schnittpunkt zweier Völkerstraßen des Rheintals errichtet wurde – optimal für die Trinkwasser- und Lebensmittelversorgung.

Es ist anzunehmen, dass rund um diesen massiven Felsen bereits in der Jungsteinzeit Veranstaltungen stattfanden. Später soll er als Gerichtsstätte des kaiserlichen Klettgauer Landgerichts gedient haben und in der NS-Ära für politische Kundgebungen.

Todtnauer Wasserfälle – atemberaubendes Naturspektakel

An diesem energetisch bedeutsamen Ort spüren Sie die Kraft des Wassers hautnah. Mit lautem Getöse stürzen sich gewaltige Wassermassen in zwei Stufen knapp 100 Meter in die Tiefe. Unweit der oberen Fallstufe thront der sagemumwobene Monolith «Schatzstein» mit geheimnisvollen in Stein gehauenen Schriftzeichen. Interessant ist auch, dass im Gebiet rund um den Wasserfall einst Silbererz abgebaut wurde. Ein Kraftplatz, der mit natürlicher Schönheit und seiner positiven Energie beeindruckt.

Lassen Sie sich inspirieren von der rauschenden Kraft des Wassers – ein unvergessliches Familien-

abenteuer. Verbinden Sie die malerische Wanderung zu diesem imposanten Naturjuwel mit einem Besuch der BLACKFORESTLINE – von dieser 450 m langen Hängebrücke eröffnet sich eine fantastische Perspektive auf die Todtnauer Wasserfälle.

Schluchsee – enorme Anziehungskraft

Auch der malerische Schluchsee zieht die Besucher magnetisch in seinen Bann. Er verströmt eine ganz besondere Energie – für viele ein geschätzter Ort der Ruhe und des Friedens, der Harmonie und der Regeneration. Spazieren Sie entlang des schönen Rundwegs und freuen Sie sich über verschiedenste Blickwinkel auf den See und die umliegenden Wälder.

Das Krummenkreuz auf einem Hügel gilt als spiritueller Kraftplatz der Besinnung und der inneren Einkehr. Auf der Lichtung genießen Sie eine wunderschöne Aussicht – ein perfekter Rastplatz mit bewirtschafteter Hütte und einem Brunnen zum Erfrischen.

Der Schluchsee war übrigens ursprünglich ein Gletschersee – seinen Namen soll er nicht von der schlauchartigen Form haben, sondern vom Wort «Schlucht».

So schwätze mir ...

Schwarzwälder Mundart vom Feinsten

Unsere Sprache hat schon so manchen zum Schmunzeln und auch zum Staunen gebracht. Dabei bleibt kein Auge trocken – besonders dann, wenn man den badischen Dialekt laut ausspricht. Viel Spaß mit «Schbätzle» und «Krummbeere»

Du bisch mei Schbätzle.
[Du bist mein Herzblatt.]

Heb des amol!
[Halt das bitte mal.]

Krummbeeresalat isch mei Leibspies.
[Ich esse am liebsten Kartoffelsalat.]

s'Kniesle ischs Bescht rum Brod.
[Das Endstück vom Brot ist das Beste.]

Wo ischd nögschte Beiz?
[Wo befindet sich die nächstgelegene Gastwirtschaft?]

An alda Boom verpflanzd mr nedd!
[Einen alten Baum sollte man nicht mehr verpflanzen.]



Urlaubs-Schnäppchen

Lust auf eine Auszeit zum Vorteilspreis? Wir schenken Ihnen einen Ferientag. Klinken Sie sich aus dem Alltag aus und lassen Sie sich so richtig verwöhnen.

HERBST-/WINTERFUCHS 4=3

4 Übernachtungen inkl. Schlemmerfrühstücksbuffet mit Sekt
6-Gänge-Wahlmenü mit vegetarischen/veganen Alternativen oder Buffet

ab € **647,-** pro Person

Jetzt gleich sichern!
Weitere Details gibt es hier [vjz.de/angebote/herbst-winterfuchs](https://www.vjz.de/angebote/herbst-winterfuchs)

