

Meine Zeit

VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE | Frühling & Sommer 2023

Wasser.
Wald.
Wunder.

FREIZEIT
SPORT

GENUSS
KULINARIK

WELLNESS
GESUNDHEIT

FAMILIE
KINDER


VIER
JAHRESZEITEN
am Schluchsee

Endlich Frühling!

«Jeder Frühling trägt den Zauber eines Anfangs in sich.» (Monika Minder)

Die milde Luft, Bäume und Sträucher in voller Knospe und zart blühende Blumenpracht ringsum. Die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut spüren ... einfach wunderbar!

Wie auch Sie sich frisch, munter und «pudelwohl» fühlen, erfahren Sie hier.

Keine Angst! Wir werfen Sie nicht ins kalte Wasser! Obwohl ein Sprung in den erfrischenden Schluchsee wahre Wunder bewirken kann.

Den ultimativen Frische-Kick verspricht auch unser neuestes Retreat «FRÜHLINGSERWACHEN» der anderen Art.

Frühjahrsputz für die Seele – mit Yoga, Meditation und Glücksmomenten. Ein Wochenende im Zeichen des Neubeginns: den Kopf freibekommen, einen besseren Zugang zu sich finden und sich neu fokussieren.

Die Yoga- und Meditationslehrerin **Andrea Laib** und die Kunst- und Glückspädagogin **Maureen Wiesinger** bringen das Leuchten, das bereits in uns steckt, wieder zum Strahlen. «Die Brille ist oftmals nicht richtig geputzt. Wir können nicht klarsehen und die Perspektive ist «ver-rückt». Daher ist es unser Ziel, den Menschen wieder zu einer besseren Sicht zu verhelfen, einen liebevolleren Blick auf sich selbst zu gewinnen und ihr inneres Strahlen zu reaktivieren», sind sich die beiden Damen einig. Gerade nach der dunklen Jahreszeit freuen wir uns wieder besonders über Wärme, Licht und Sonne. So wie die Natur erwacht und wieder erblüht, so können auch wir in frischem Glanz erscheinen – indem wir den Kopf freibekommen, zu neuen Kräften gelangen, unsere Mitte spüren und uns neu ausrichten.

Frühling ist dann, wenn die Seele wieder bunt denkt und das Herz vor Freude hüpf.

Neben Yoga- und Meditationselementen kommt hier auch «Journaling» zum Einsatz. Dabei werden in einem Tagebuch persönliche Gedanken, Gefühle und Erlebnisse wertfrei festgehalten – perfekt, um die «Schätze» des Tages einzusammeln sowie Dinge zu reflektieren und zu verarbeiten.

«Der Schlüssel zum Glück sind Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit. Nicht was wir haben ist entscheidend, sondern das, was wir sind. Daher ist das Empfinden von Glück tatsächlich «erlernbar», so Maureen Wiesinger. Und der bereits 300 v. Chr. geäußerte Spruch «Jeder ist seines Glückes Schmied» ist demnach auch heute noch gültig und zeitgemäß.

Beim Retreat «Frühlingserwachen» steht neben dem Glücksempfinden und Leuchtmomenten auch «Yoga für die Seele» im Rampenlicht. Andrea Laib erläutert dazu: «Stress und schlechte Gedanken wirken mitunter auch auf unsere Seele. Diese negativen Energien sind mit Yoga perfekt ansprechbar und werden in positive Effekte umgewandelt – wie z. B. erholsameren Schlaf, gesteigertes Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.»

«FRÜHLINGSERWACHEN» verschafft Ihnen einen besseren Durchblick und alles fließt wieder in idealen Bahnen. Details dazu finden Sie hier vz.de/angebote/fruehlingserwachen



Frühlingsgefühle

Freuen Sie sich auf einen Kurzurlaub im Schwarzwald mit kulinarischen Genussmomenten, Wohlfühlzeit im Spa und den Vier Jahreszeiten-Inklusivleistungen.

Buchbar vom 16. bis 26. April, 2. bis 16. und 21. bis 24. Mai (Anreise Sonntag bis Mittwoch, nach Verfügbarkeit)

2 Nächte inkl. HP im DZ p. P. ab

€ 385,-

Gesund, frisch & munter

Fit wie die Tiere des Schwarzwalds

Tierisch bewegt!



Eichhörnchen, Luchs, Wiedehopf und Co.
Wir begeben uns auf die Spuren heimischer Waldbewohner und blicken hinter die Kulissen unserer Massageabteilung – im Gespräch mit dem neuen Leiter Daniel Heilmeyer.

Was fasziniert Sie an Ihrer neuen Position im Vier Jahreszeiten am Schluchsee?

Schon sehr früh war klar: Ich bin gerne mit Menschen zusammen und schätze die Arbeit mit ihnen. Es erfüllt mich mit Freude, dafür zu sorgen, dass sich unsere Gäste und das Team wohlfühlen. Für mich ist es ein magischer Moment, zu sehen, wie Menschen nach den Behandlungen komplett verändert sind: freudig, gelöst, entspannt und freundschaftlich mit den Therapeuten verbunden.

Warum arbeiten Sie gerne hier? Wofür schlägt Ihr Herz?

Dazu fallen mir viele Argumente ein – z. B. die Ruhe und die herrliche Natur ringsum, in welcher sich die Jahreszeiten so authentisch widerspiegeln – wie in einem Gemälde. Auch jetzt, in meinem 5. Jahr im Hotel, begeistere ich mich täglich für meine Arbeit, was großteils an den wertschätzenden Gästen und unserem Team liegt. Alle Abteilungen sind perfekt eingespielt und unterstützen einander – wie im Mannschaftssport.

Was sind Ihre beruflichen Highlights?

Highlights gibt es jeden Tag. Jede Anwendung ist ein Highlight, jede Sportstunde, jeder Saunaaufguss ... Ein ganz besonderer Moment ist auch, wenn ich Stammgäste wiedersehe und darauf zufiebere, wenn sie einen Termin bei mir gebucht haben.

Welche Ausbildungen und Erfahrungswerte unterstützen Sie bei Ihrer täglichen Arbeit?

Ein reicher Schatz an Erfahrungen und Wissen ist aus meiner Sicht immens wichtig. Meine Oma hat mir als Kind einen Spruch mit auf den Weg gegeben, der mich noch heute leitet und motiviert: «Man darf nicht an Herzdrücken sterben.» Meine Interpretation: die Komfortzone verlassen – persönlich, beruflich und sportlich. Daher ist es ratsam, sich eine Sportart zu suchen, die wirklich Spaß macht. Nur dann bleibt man auch dabei und Kontinuität ist das Wichtigste.

Was hat Sie dazu bewogen, das Signature-Öl zu kreieren?

Teils habe ich unsere Kräuter-Massageöle bereits selbst hergestellt und die Idee, ein eigenes Öl für unser Hotel zu entwerfen, wurde immer lauter. Ich sammelte im Wald Pflanzen, habe sie im natürlichen Zustand gerochen, stellte diverse Essenzen her und ließ sie wirken. Schnell war klar: Kiefer, Tanne und Lavendel sind dabei – für den herben Schwarzwaldduft und zur Entspannung – komplettiert durch Königskerze und Beifuß. Körperwarm auf der Haut riecht es, als würde die Sommersonne die Düfte des Waldes herauslocken.

Sie hatten noch eine brillante Idee: «Trainieren wie die Tiere des Schwarzwalds». Was genau ist das?

Ich gehe gerne in den Fitnessraum, sehe die Geräte und plane blitzschnell ein Training. Ich liebe es, Trainingspläne zu erarbeiten, die für möglichst viele Gäste perfekt zugeschnitten sind. Hierzu ordne ich den persönlichen Vorstellungen und Interessen die jeweiligen Tiere mit ihrem typischen Verhalten zu z. B. flinke, geschickte Bewegungen wie ein Eichhörnchen. Zudem gebe ich Übungs- und Ernährungstipps sowie entsprechende Empfehlungen für Outdoor-Aktivitäten.

Trainieren wie die Tiere



Eichhörnchen, der Klettermeister – bewegt sich flink und geschickt und wagt gewaltige Sprünge – ein Nagetier, welches munter die Bäume rauf und runter flitzt.

Auerhahn, der Bodenturner – trainiert ohne Geräte, nur mit seinem Körpergewicht – einer der größten heimischen Vögel trägt ein leuchtendes Federkleid und ist Bodenbewohner, da er nicht fliegen kann.



Luchs, der Kräftige – ist zu enormen Leistungen fähig und setzt dabei auf Ganzkörper-Krafttraining – eine anmutig schleichende Raubkatze mit hoher Sprungkraft.

Wiedehopf, der Ausdauernde – hat einen langen Atem und schätzt vielseitige Bewegungen – ein imposanter Zugvogel mit orangebraunem Gefieder und auffälliger Federkrone.



Konkrete Trainingspläne zu den einzelnen Tieren stellen wir Ihnen gerne ausgedruckt zur Verfügung. Viel Spaß beim Trainieren wie die Tiere des Schwarzwalds!



Besondere Wasser-Erlebnisse für Sie

«Panta rhei» (alles fließt)

Sie haben Lust auf eine gemeinsame Verwöhnzeit mit Ihrem Liebling? Unsere Paar-Rituale «Indian Ocean» und «Atlantic Ocean» ranken sich rund um sinnlich-romantisches Badevergnügen.

Indian Ocean

Spüren Sie die Magie Indiens hautnah! Ein belebendes Ingwer-Peeling, das wunderbare Milchbad mit pudrigen Düften in der Sprudel-Farblichtwanne und eine außergewöhnliche Yoga-Massage mit ayurvedischem Sesamöl werden Sie verzaubern.

110 exotische Minuten der Zweisamkeit € 299,-

Atlantic Ocean

Unternehmen Sie eine belebende Reise an den Atlantischen Ozean! Gemeinsam genießen Sie ein energispendendes Korallen-Peeling, das pflegende Edelstein-Bad und die Wohlfühl-Anwendung mit Energie-Massagesteinen. Einfach rundum glücklich sein!

110 vitalisierende Minuten der Zweisamkeit € 299,-

Faszie trifft Lymphe

Verhärtete und verklebte Faszien schränken unsere Beweglichkeit ein und können Schmerzen verursachen. Eine intensive Massage löst die Muskelfaszien am ganzen Körper gezielt und dabei freigesetzte Schlackenstoffe werden mittels einer speziellen Lymphdrainage abtransportiert.

80 erleichternde Minuten € 117,-

Aqua-Power-Package

Mit der Kraft des Wassers zu neuer Power und Vitalität. Diese Massage-Trilogie weckt Ihre Lebensgeister – ein wahrer Jungbrunnen! Der Hydrojet-Überwasser-Massage mit sanften Wellenbewegungen und meditativen Klängen folgt ein Peeling mit Seifenschäum-Massage und herrlichen Düften. Die Triggerpunkt-Massage rundet dieses Genuss-Erlebnis ab, indem es Ihre Muskulatur lockert und Verspannungen löst.

130 energispendende Minuten € 199,-

Alle Paar-Rituale im Vier Jahreszeiten-Spa finden Sie unter cutt.ly/vjz-paar-rituale



Unser erstes Signature-Körperöl

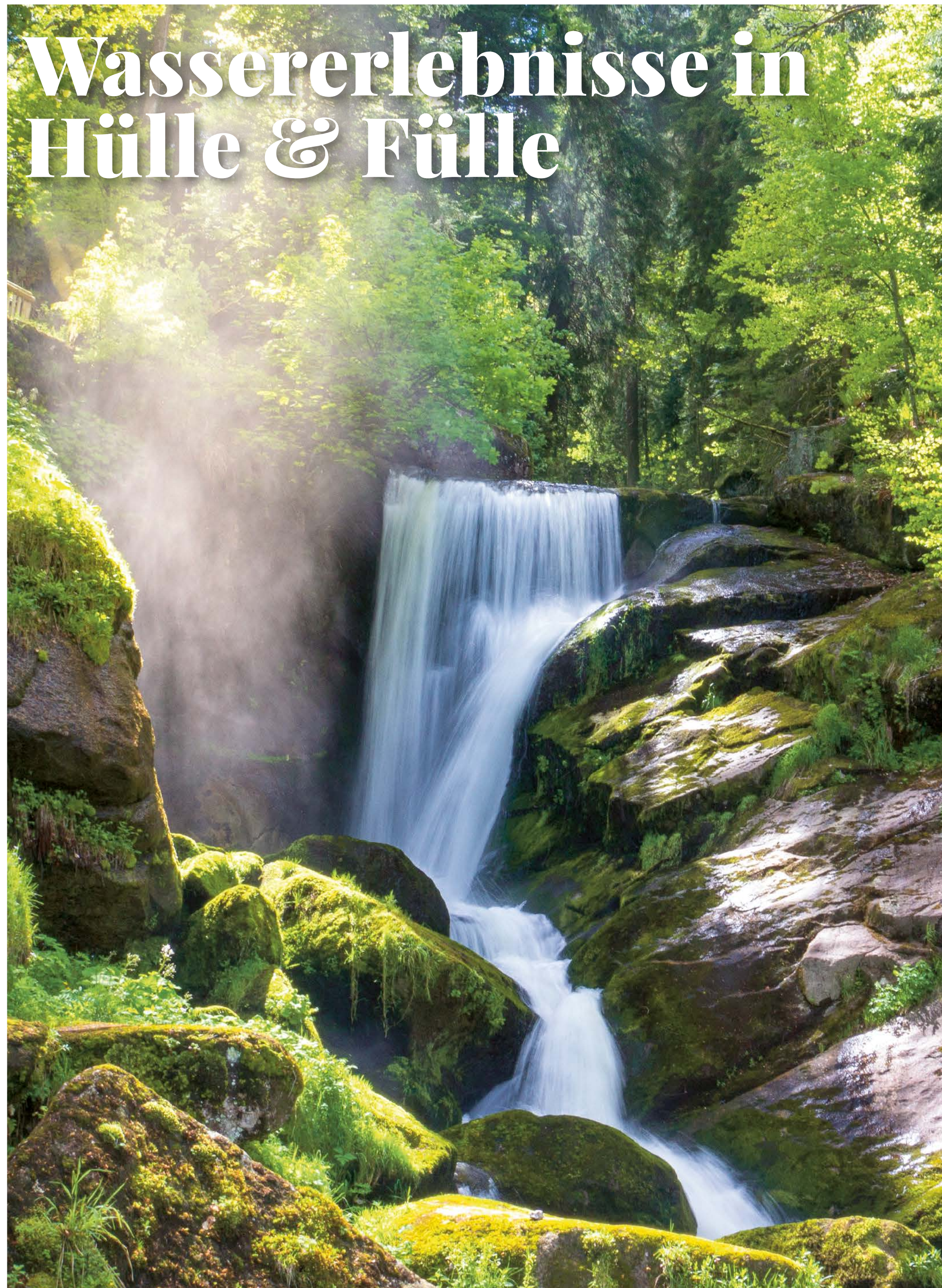
Ein neuer Duft weht ab sofort durch unseren Spa-Bereich: WALD PUR – das erste Vier Jahreszeiten-Körperöl schmeichelt Ihrer Haut mit wertvollen natürlichen Kräutern aus den umliegenden Wäldern.

Daniel Heilmeyer, Leiter unserer Wellness-Abteilung, hat es kreiert. Freuen Sie sich auf die wunderbare Gesamtwirkung der fünf Pflanzen aus dem Schwarzwald: Königskerzen, Beifuß, Lavendel, Kiefer und Weißtanne.

Beruhigend, entspannend und ausgleichend – zudem durchblutungsfördernd und krampflösend. Und dieser intensive Waldduft ...

100 ml € 25,-





Wassererlebnisse in Hülle & Fülle

Plätschernde Bäche, rauschende Wasserfälle und weitläufige Seen. Bei uns im Hochschwarzwald spielen Wasserwelten eine entscheidende Rolle.

Zudem begleiten wildromantische Schluchten und wunderschöne Hochmoore Wanderer auf Schritt und Tritt. Das kühle Nass setzt sich im Frühling und Sommer besonders facettenreich in Szene. Und das Schönste daran: Neben wunderbarer Natur und vielfältigem Landschaftspanorama verwöhnen vielerorts herrliche Sonnenplätze und erfrischendes Badevergnügen.

Natur-Highlights im Schwarzwald:

Dem tosenden Wasser auf der Spur ...

Wie wäre es mit einem Besuch der **Todtmooser Wasserfälle**? Ein ausgeschilderter Wanderpfad begleitet Sie in die faszinierende Welt des Wassers. Erkunden Sie die eindrucksvollen Wassermassen aus unterschiedlichen Perspektiven wie beispielsweise von der Brücke aus. Ein unvergesslicher Ausflug für alle.

Ein spektakuläres Naturschauspiel der besonderen Art – nur rund 15 Minuten von Schluchsee entfernt – bieten auch die **Menzenschwander Wasserfälle**. Spüren Sie hier hautnah, welch gewaltige Kraft die Natur besitzt! Der Weg durch ein Gletscher-Trogtal lenkt staunende Blicke auf die imposanten Naturgebilde. Wasserfluten formten hier während der Eiszeit eine Schlucht mit bis zu 30 Meter hohen Felswänden. Die Wasserfälle können von Mai bis Oktober auch abends bewundert werden und erstrahlen beleuchtet in einem ganz besonderen Licht.

Sommerwanderungen mit Badestopp:

Ab ins kühle Nass ...!

Lust auf einen Ausflug mit prickelnder Abkühlung? Die **Jägersteig-Tour** lockt mit schmalen Wegen, fantastischer Aussicht und Wasserspaß im kühlen Schluchsee. Die Wanderung entlang des zertifizierten Genießerpfads – mit Start und Ende in Schluchsee – dauert etwa drei Stunden und belohnt mit einem Sprung ins kristallklare Nass. Herrlich, um heiß gelaufene Füße zu erfrischen. Badesachen nicht vergessen!

Schön erfrischend ist auch der **Seerundweg um den Windgfällweiher**. Entlang des gut beschilderten Pfads spazieren Sie hier eine Dreiviertelstunde über den mit Tannennadeln bedeckten Waldboden im Schatten der Bäume. Und was gibt es Schöneres, als einen heißen Sommernachmittag im Strandbad zu verbringen? Retro-Umkleiden winken hier als besonderes Highlight.

Alternativ lockt auch der **Naturerlebnispfad zum Schlüchtsee**. Eine kleine, kindergängerechte Route durch den Schlüchtsee-Hüsli-Wald-Naturpark – ab dem Wanderparkplatz in Rothaus – zum Schlüchtsee bei Grafenhausen. Der 2,6 Kilometer lange Rundweg begeistert auch die Kids. Säumen doch Spielstationen und handgeschnitzte Holzfiguren den Weg, und der Badestrand mit flach abfallendem Ufer ist perfekt zum Planschen und Baden.

Die sonnigsten Plätzchen im Hochschwarzwald:

Juwelen für Sonnenanbeter

Viel Licht und Wärme tanken Sie entlang des **Jägersteigs am Schluchsee**. Neben der idyllischen Landschaftskulisse beeindruckt auch das einzigartige Panorama vom Aussichtspunkt am Bildsteingipfel. Hier strahlt die Sonne mit dem weiten Blick über den Schluchsee um die Wette.

Am **Hochfirst über dem Titisee** genießen Sie viele Sonnenstunden und fantastische Ausblicke – bis zum Feldberg und nach Hinterzarten. Herrliche Motive für Ihre Urlaubsbilder – bei Sonnenauf- und -untergang besonders imposant!

Viel Sonne und Ruhe tanken Sie zudem in **Hinterzarten**. Lassen Sie hier einfach die Seele baumeln – z. B. in der Liegehalle, einer offenen Holzhütte am Ortsrand – windgeschützt auf bequemen Sonnenliegen. Herz, was willst du mehr?

Ein Stück Schwarzwald-Tradition:

Es klappert die Mühle am rauschenden Bach ...

Die Holzwirtschaft im Hochschwarzwald erfreut sich langer Tradition. Bereits vor rund 300 Jahren waren auf vielen Bauernhöfen Sägemühlen zu sehen. Auch heute sind diese restauriert in Freilichtmuseen im Einsatz – teils noch gut erhalten bei uns vor Ort – beispielsweise auf dem **Unterwirthof im Langenordnachtal** bei Titisee-Neustadt. Ein sehr sehenswertes Exemplar befindet sich zudem entlang des **Heimatspfads Hochschwarzwald** – von Hinterzarten aus durchs Löffeltal und zurück durch die Ravennaschlucht.

Fasziniert? Dann planen Sie den **Deutschen Mühlentag am Pfingstmontag** ein! Hier öffnen zahlreiche Mühlen im Hochschwarzwald ihre Pforten und Mühlenfeste sorgen mit Kulinarik und Musik für Begeisterung.

Weitere Ausflugstipps und Anregungen finden Sie auf hochschwarzwald.de/erleben/ausflugsziele

Also: Nichts wie hinaus in die Natur! Entdecken Sie beeindruckende Wasserwelten, genießen Sie die heilklimatische Luft und tanken Sie neue Energie. Das Vier Jahreszeiten am Schluchsee ist der perfekte Ausgangspunkt dafür. Rucksack packen und los geht's!



Lebenselixier mit vielen Raffinessen

**Bereits im 15. Jahrhundert brachte es Leonardo da Vinci mit dem Spruch
«Wasser ist das Blut der Erde» auf den Punkt. Wasser ist nicht nur Ursprung und Wiege des Lebens,
es fließt zudem durch unsere Körper und hält uns am Leben.**

Universell, selbstverständlich und geheimnisvoll zugleich. Ein Wundermittel – ohne Geschmack, Geruch und Farbe – und doch für uns der wichtigste Stoff der Welt. Unser Körper besteht zu rund 70 % aus Wasser und auch das Leben auf der Erde begann sich im Urozean zu entfalten.

Noch heute ist dieses Element für die Existenz aller Lebewesen unerlässlich. Ein unglaublich wertvolles Geschenk der Natur – mit vielen wunderbaren Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten.



Fest. Flüssig. Dampf.

Wasser hat viele Gesichter

Wasser kann als wandelbares Element drei Zustände einnehmen – je nachdem, wie viel Energie zugeführt oder entzogen wird. So präsentiert es sich beispielsweise in fester Form als Schnee und Eis, flüssig als Wasser oder Tau und gasförmig anhand von Dampf. Je nach Temperatur ist dieser Stoff flexibel veränderbar und kommt auf unserer Erde in allen Formen vor.

Sind «stille Wasser» wirklich tief?

Wasser gilt als wahrer Zaubertrank. Ein Geschenk der Natur, welches mit wertvollen Inhaltsstoffen und facettenreichen Effekten wahre Wunder bei uns Menschen vollbringt.

Doch welche Typen von Wasser gibt es und wie entstehen sie?

Generell treten Unterschiede vor allem in Geschmack, Verwendung und Wirkungsweise auf. So wird dem **HEILWASSER** durch die enthaltenen gesundheitsfördernden Stoffe lindernde, therapeutische Wirkung zugeschrieben. Es zählt zu den ältesten Naturheilmitteln und stammt aus natürlichen, unterirdischen Quellen. Neben Trinkkuren und Inhalationen kommt es wohl auch bei medizinischen Bädern zur Anwendung.

Beträgt das Wasser eine Quelltemperatur von weniger als 20° C, so wird es als **MINERALWASSER** bezeichnet, wenn zudem eine Mindestkonzentration an kostbaren Inhaltsstoffen und Spurenelementen vorliegt. Ein Grundwasser von ursprünglicher Reinheit – direkt abgefüllt am Gewinnungsort – der Quelle oder dem Brunnen.

Hier sind prickelnde «klassische» Mineralwässer mit unterschiedlichem Kohlensäure-Gehalt zu unterscheiden von sogenannten «stillen» Wässern mit reduzierter oder fehlender Kohlensäure.

Wie entsteht Mineralwasser?

Alles nimmt als Regen oder Schnee seinen natürlichen Anfang. Während dieser Niederschlag durch diverse Erd- und Gesteinsschichten in die Tiefe sickert, wird er gereinigt, gefiltert und mit verschiedensten Mineralstoffen wie z. B. Magnesium angereichert. Daher gleicht kein Mineralwasser geschmacklich dem anderen. Und – stille Wasser können mitunter tatsächlich ganz schön «tief» sein.

Die meisten Heilquellen sind übrigens in Baden-Württemberg zu finden, da die Erdkruste hier verhältnismäßig dünn ist.

Als erfrischender Willkommensgruß erwartet Sie bei Ihrer Anreise eine Flasche **Ensinger Schiller Quelle** im Zimmer. Dank der Kombiwirkung von Magnesium, Kalzium und Sulfat sehr empfehlenswert bei Mangelerscheinungen.



Mehr Infos zu Anwendung und Dosierung dieses Heilwassers? Lesen Sie gerne hier nach heilwasser.com/service/heilwasserverzeichnis/ensinger-schiller-quelle-heilwasser

Zudem erfreuen Sie sich im Spa- und Wellnessbereich des Vier Jahreszeiten am Schluchsee am belebenden **Granderwasser** unseres hauseigenen Trinkbrunnens. Bezeichnet nach Johann Grander werden diesem vitalisierende Effekte zugeschrieben. Die Grander-Technologie «belebt» das Leitungswasser, indem ein gesundes Milieu für nützliche Mikroorganismen geschaffen wird.

Als weiteres Highlight genießen Sie im Panorama-Restaurant **spring-time® by AquaLiving®** – ein zu 99 % schadstofffreies, «frisch gepresstes» Quellwasser. Es wird nach einer mehrfach patentierten Technologie gewonnen und zählt zu den weltweit effizientesten Methoden der Wasserreinigung. Neben dem Umkehr-osmose-Verfahren mit Vor- und Nachfiltration kommen auch Kohle- und Keramikfilter zum Einsatz, die selbst kleinste Partikel eliminieren. Zudem wird spring-time® renaturiert und mit Sauerstoff angereichert. Ein wertvolles «Heilmittel» zur Unterstützung unserer Gesundheit und eines funktionierenden Organismus. Lebenskraft zum Trinken – Schluck für Schluck.

Wasser wirkt. Und es wirkt unterschiedlich. In jedem Fall werden Wohlbefinden und Erholung gesteigert. Kostprobe gefällig? Gerne servieren wir Ihnen diese einzigartigen Genusserlebnisse!

In diesem Sinne: «Ein Hoch auf das Heilmittel Wasser!»

Manche mögen's richtig heiß

Sie auch? Dann stellt sich die Frage nach Sauna oder Dampfbad.

Wenn Sie stark schwitzen möchten, so empfehlen wir Ihnen unsere **finnische Sauna** oder unsere beiden **Blockhaussaunen** im Freien mit bis zu 90° C. Sie fühlen sich in mäßiger Hitze wohler? Dann sei Ihnen unsere **Biosauna** mit nur 50° C ans Herz gelegt. In jedem Fall herrscht hier trockene Luft, die rasches Transpirieren begünstigt. Der leichte Anstieg der Körpertemperatur bringt viele positive Effekte mit sich: das Immunsystem wird gestärkt, die Kondition verbessert und das Herz-Kreislauf-System sowie der Stoffwechsel angekurbelt. Zudem wird der Körper entschlackt und entgiftet sowie die Stimmung und gesundes Wohlbefinden gesteigert.

Entspannender ist hingegen ein Besuch des **Dampfbads** bei moderaten Temperaturen zwischen 40° C und 55° C sowie sehr hoher Luftfeuchtigkeit durch verdampfendes Wasser. Die Wirkung ist im Vergleich zur klassischen Sauna schonender und wird oftmals als wohltuender empfunden, da man deutlich weniger schwitzt. Ideal zur Behandlung von Erkältungen und Atemwegserkrankungen, besonders unter Verwendung entsprechender Duftzusätze oder verdampftem Salzwasser. Die Hautporen öffnen sich und es gelangt mehr Sauerstoff in Muskeln und Organe.

Wählen Sie aus unserem Sauna-Repertoire Ihre Lieblingstemperatur! In unserer **Damen-Sauna** im Schönheitspavillon ist das schöne Geschlecht übrigens unter sich.

Viel Spaß beim Saunieren und bitte nicht vergessen: ausreichend Wasser trinken!

Der Hitze das Wasser reichen

Wir können Wasser nicht nur trinken, es kann noch viel mehr: Es bringt uns zum Schwitzen oder Frieren

Kälte-Kick à la Kneipp

Neben der Hitze hat auch die Kälte gesundheitsfördernde Effekte. Das hat der junge Pfarrer **Sebastian Kneipp** bereits im 19. Jahrhundert erkannt, als er mit Güssen und Wassertreten in der eiskalten Donau seine Tuberkulose-Erkrankung kurierte.

Wie funktioniert diese Anwendung? Durch die Kälte wird im Körper eine intensive Reizreaktion erzeugt, welche die Durchblutung fördert, Kreislauf und Stoffwechsel anregt und Selbstheilungskräfte aktiviert. Eine Erkenntnis, die Weltgeschichte schrieb und die internationale Medizin nachhaltig prägte. Noch heute erfreut sich das Wassertreten als zeitgemäßes Naturheilverfahren großer Beliebtheit. Ein einfaches und bewährtes Mittel, um das Immunsystem anzuregen.

Wie wird das Kneippen richtig praktiziert?

Wichtig ist es, mit warmen Füßen zu starten. Entscheidend ist auch, dass das Wasser kälter als 18° C ist und nicht übers Knie reicht. Nun gilt es, die Beine abwechselnd im Storchenschritt ganz aus dem Wasser zu heben und wieder einzutauchen – bis zu drei Minuten lang. Wird der Kältereiz bereits vorher zu intensiv, dann bitte aufhören! Nun schnell wieder Socken und Schuhe anziehen und bewegen – bis sich ein angenehmes Wärmegefühl einstellt. Übrigens: Auch eine morgendliche Runde im taufrischen Gras oder Schnee erzielt die gleiche Wirkung!

Erleben Sie, wie neue Energie in Ihren Körper strömt! Im Vier Jahreszeiten am Schluchsee haben Sie indoor im **Tretbecken des Saunabereichs** und **outdoor am Waldrand zum Riesenbühl-Rundweg** die Möglichkeit, die gesundheitsfördernde Kraft des Wassers hautnah zu spüren.

Weitere Infos dazu entdecken Sie hier vjz.de/hotel-pool-sauna-schwarzwald

So geht lustig!

Sommer, Sonne, Ferienspaß

In Sachen Kinderhotel und Familienurlaub liegt das Vier Jahreszeiten am Schluchsee ganz vorne. Bei uns kommen sowohl die lieben Kleinen als auch Mama und Papa voll auf ihre Kosten. Urlaubsvergnügen für die ganze Familie.

Kids lieben das Wasser besonders, sie planschen gerne wild umher und haben Freude daran, sich ganz natürlich darin zu bewegen. Man gewinnt den Eindruck: Hier sind sie ganz in «ihrem Element».

Wasser einmal anders erleben!

Unser Partner **«rafftaff»** lockt mit Kursen und Touren für Kanu und Kajak sowie mit Stand-up-Paddling. Leihausrüstungen sind ermäßigt zu bekommen.

Wie wäre es mit «Guten Morgen-SUP»? Ein entspannter Start in den Tag mit einer 90-minütigen Paddelrunde unter kundiger Führung? Oder lieber «Paddle Blue»? Mit dem Kanu nehmen Sie hier Kurs in Richtung Sonnenuntergang.

Termine, Näheres und Kontaktdaten halten wir hier für Sie bereit [rafftaff.de](https://www.rafftaff.de)

Inspirierende Naturworkshops

Ermöglichen Sie Ihren Kindern inspirierende, authentische Erfahrungen in der Natur – eine kreative Alternative zur Medien- und Bildschirmwelt – mit positiven Auswirkungen auf Stress und Anspannung.

Unter der Leitung einer zertifizierten Natur- und Wildnis-Pädagogin und eines Survival-/Wildnis-Trainers sammeln die Kids in der **Kojote-Akademie** wertvolle Eindrücke: Feuer machen, schnitzen, Hütten bauen, Spurensuche u. v. m.

Tages-Workshops oder **3- bis 4-stündige Ausflüge** – altersgestaffelt für Kids ab 5 Jahren

Actionreiche Familientage

Erleben Sie mit Ihren Liebsten bei uns im Vier Jahreszeiten unvergesslichen Sommerspaß! Wir haben für Sie vier abwechslungsreiche **Family Days** zusammengestellt: spannende Schatzsuche im Wald mit Stockbrot- und Würstchen-Grillen am Feuerkorb, bunte Splish-Splash-Gaudi mit Wasserbomben-Volleyball, XXL-Outdoor-Gesellschaftsspiele, Familienkaraoke oder Schokobrunnen-Überraschung und Kanufahrt auf dem Schluchsee bei Sonnenuntergang.

Familientage im Vier Jahreszeiten – am 30. Juli, am 13. und 27. August sowie am 3. September 2023

Kids for free!

Vom 26. Mai bis 11. Juni 2023 wohnen Kinder bis 11 Jahre im Rahmen unseres Angebots «7 Tage Schwarzwald-Auszeit» gratis bei Ihnen im Zimmer (inkl. Kinder-Halbpension, ohne Getränke).



Bühne frei! Sei dabei!

Auch unser Theater- und Musical-Workshop für Kinder und Jugendliche spielt alle «Stücke». Singen, tanzen und in andere Rollen schlüpfen – spannend und aufregend zugleich. Eintauchen in die Welt der Stars und Sternchen, Bühnenluft schnuppern und sich immer wieder neu in Szene setzen.

Unsere Theaterpädagogin und Künstlerin **Desirée Neumann** zeigt liebevoll wie's geht! Unter professioneller Anleitung werden Stimme und Körper neu entdeckt und gemeinsam ein Musical einstudiert, bevor es heißt: Vorhang auf!



In den Pfingst- und Sommerferien der eigenen Kreativität Raum geben.

Termine, Ablaufplan und Kosten finden sich hier vzj.de/aktuelles/theater-musicalworkshop



3, 2, 1 – Aufschlag!

Vom 31. Juli bis zum 4. August 2023 heißt es bei uns wieder: «Spiel, Satz und Sieg». Unser **Sommer-Tenniscamp** für Kids von 6 bis 16 Jahren erfreut sich großer Beliebtheit.

Unter Anleitung der **TSI-Tennistrainer** können Aufschlag und Spielfertigkeit verbessert werden – spielerisches Abschlussturnier inklusive!

5 Stunden Tennistraining

5 Stunden freies, betreutes Spiel und Abschlussturnier

€ 99,- pro Kind



Familien-Wellness

Lust auf **Yoga** mit Ihren Liebsten? Unsere Yoga-Lehrer vermitteln Groß und Klein Spaß an der Bewegung, indem sie spielerisch an einzelne Übungen heranzuführt. Lassen Sie sich überraschen, welches große Vergnügen es allen bereiten kann, sich gemeinsam zu «verbiegen».

Eine Extraportion an Streicheleinheiten halten auch unsere **Kindermassagen** bereit. Wie wäre es mit «**Bienenzauber**» oder «**Kräuterhexe**»? Sehr beliebt sind auch die **Reinigungsbehandlung** und die **Spa-Maniküre für Teens**.



Weitere Angebote finden Sie hier

vzj.de/aktuelles/wellness-fuer-kinder-und-familien



© Gemeinde Todtna - Schaubergwerk Hoffnungsstollen

Glück auf!

Abenteuer unter Tage

Ein Erlebnis der besonderen Art sind die Familienführungen durchs Todtnaer Besucherbergwerk «**Hoffnungsstollen**». Unterwegs auf den Spuren der Bergleute werden geheimnisvolle Stollen, tiefe Schächte und schroffe Wände passiert.

Dort, wo einst nach funkelnden Bodenschätzen gesucht wurde, war stets auch die Hoffnung auf Reichtum mit dabei. Magnetkies- und Nickelerze wurden hier einst mühsam zu Tage gefördert – «steinreich» wurde man damit allerdings nicht ...

Auf geht's mit Grubenhelm und Lampe auf Schatzsuche! Ein lohnendes Ausflugsziel mit spannenden Anekdoten und aufregenden Einblicken in das Leben unter Tage.



Öffnungszeiten und weitere Infos entdecken Sie hier

hochschwarzwald.de/attraktionen/schaubergwerk-hoffnungsstollen-9f72acb8d9



Wir kochen nicht nur mit Wasser

Heimische Superfood-Power

Tauchen Sie mit allen Sinnen ein in die Welt raffinierter Kulinarik und ideenreicher Kreationen und wählen Sie aus unserem umfassenden Weinsortiment edle Tropfen mit besonderer Note.

Heimische Superfoods, regionale Schmankerl und Schwarzwälder Delikatessen sind auf unserer Speisekarte ebenso zu finden wie leichte Vitalkost oder Ayurvedaküche in unserem Ayurvedazentrum. Gerne servieren wir Ihnen auch vegane und vegetarische Gerichte oder basische Kost im Rahmen einer Jentschura-Kur.

Superfood aus der Heimat – Energie- und Vitalstoff-Booster

Was darf man sich unter dem Begriff «Superfood» eigentlich vorstellen? Gemeint sind damit nährstoffreiche Nahrungsmittel – insbesondere Pflanzen – denen gesundheitsfördernde Wirkungsweisen zugeschrieben werden. Sie enthalten einen hohen Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen – Vitamine und Proteine, Mineral- und Ballaststoffe, Spurenelemente, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren. Reichhaltige Energie- und Vitalstoff-Lieferanten also, die wir gerne verspeisen, um unserem Körper Gutes zu tun.

Häufig werden exotische Früchte, Beeren und Samen sowie Keimlinge, Algen und Tees unter «Superfood» subsumiert. Erfreulicherweise sind derartige Power-Spender auch regional verfügbar.

Was macht deutsche Alternativen attraktiv?

Obst- und Gemüsesorten unserer Breitengrade stehen Goji-Beeren, Chia-Samen oder Matcha-Tee um nichts nach. Warum? Sie sind deutlich frischer und wir verwerten deren Bio-Aktivstoffe besser. Zudem sind diese preiswerter und klimafreundlich, da kurze Transportwege die Umwelt schonen und sich damit auch auf der Ökobilanz positiv zu Buche schlagen. Darüber hinaus sind unsere Nahrungsmittel deutlich risikoärmer, was z. B. Pestizid-Rückstände betrifft.

Heimische Superfoods punkten also mit vielen Vorteilen gegenüber Trendvarianten aus fernen Ländern. Nährstoffpakete mit wertvollem Beitrag zu einer gesunden, ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung.

So sind neben Sauerkraut, Grünkohl und roten Rüben Beeren und Nüsse im Vormarsch und auch Wildkräuter, Leinsamen und Vollkorngetreide erleben einen Ernährungsaufschwung, da sie Heilungsprozesse unterstützen und Krankheiten vorbeugen.

Außerdem werden ihnen viele weitere Wirkungen zugeschrieben: Sie senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sorgen für einen gesunden Darm und fördern das Abnehmen und Entgiften. Hinzu kommt, dass sie den Alterungsprozess verzögern, die Haut verschönern und das Haar kräftigen. Erfreulicherweise wecken sie zudem die gute Laune in uns.

Wir haben hier für Sie konkrete heimische Alternativen zu weitgereistem Superfood gesammelt:

Sauerkraut & Grünkohl versus Brokkoli & Rucola

Während das Sauerkraut – eine Form des Weißkohls – als deutsches Superfood schlechthin bezeichnet werden kann, befindet sich auch der Grünkohl als effektiver Ballaststoffträger auf der Überholspur.

Durch den Verzehr von Sauerkraut entfalten sich Milchsäurebakterien im Darm, was verdauungstechnisch sehr positive Effekte nach sich zieht. Darmbewegungen werden gefördert, die Schleimhaut gestärkt und damit vor krankheitserregenden Keimen geschützt.

Heimischer Grünkohl punktet vornehmlich mit seinen Mineral- und Ballaststoffen sowie dem Vitamin-Cocktail.

Beide Kohlsorten stellen die mediterranen Pendants Brokkoli und Rucola ordentlich in den Schatten.



Walnüsse versus Avocado

Avocados machen sich mit reichlich ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen besonders attraktiv.

Unsere Superfood-Antwort lautet: Walnüsse! Sie überzeugen mit beachtlichem Vitamin-E-Gehalt sowie mit Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren.



Heimische Beeren versus Goji- & Açaí-Beeren

Goji-Beeren enthalten vor allem Vitamin C sowie Kalzium und können demnach perfekt durch Schwarze Johannisbeeren, Preiselbeeren sowie Hagebutten ersetzt werden – die zudem weniger Kalorien enthalten.

Açaí-Beeren werden primär wegen ihrer Antioxidantien geschätzt, welche ebenso in rotem, blauem und violetterem Obst und Gemüse vorkommen: in Blau-, Heidel- und Brombeeren, in Kirschen, Schwarzen Johannisbeeren und blauen Trauben sowie in roter Beete und Rotkohl.

Ein bunter Strauß an regional verfügbaren Varianten.



Leinsamen versus Chia-Samen

Die primär aus Mittel- und Südamerika stammenden Chia-Samen sind bei uns in Müslis und Joghurts besonders beliebt – ebenso als Getränk und Öl. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, hochwertigem Eiweiß, Ballaststoffen und Antioxidantien.

Unser Leinsamen kommt diesem Nährwertprofil sehr nahe, enthält wertvolle Inhaltsstoffe und ist in geschroteter Form besonders gut verdaulich.



Hafer & Hirse versus Quinoa

Quinoa aus Südamerika hat bei uns vor allem als Beilage Bekanntheit erlangt. Warum? Diese glutenfreie und eiweißreiche Pflanze weist neben essenziellen Aminosäuren ungesättigte Fettsäuren auf. Ebenso spendet sie Vitamin B1 und Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Folsäure.

Wer es locker mit diesem Superfood aufnehmen kann, sind Hafer und Hirse, die zudem reich an Ballaststoffen sind.



Kamillen-Tee versus Matcha-Tee

Matcha-Pulver wird aus Grünteeblättern hergestellt und verwöhnt mit reichlich Antioxidantien und Eisen.

Unsere heimische Heilpflanze Kamille steht dem um nichts nach und ist wegen der ätherischen Öle besonders beliebt, da sie auch entzündungshemmend und entkrampfend wirkt.



© Hengstenberg

Schwarzwälder Sauerkraut-Baguette

Ein Superfood-Rezept aus der Vier Jahreszeiten-Küche zum Nachkochen

Zutaten für 4 Portionen:

1 Baguette (circa 200 g) oder 2 Baguette-Brötchen
1 Dose Sauerkraut (425 ml) | 50 g gewürfelter Schwarzwälder Kaminspeck
150 g Frischkäse | 1 – 2 TL mittelscharfer Senf | 1 TL süßer Senf | 2 TL Apfelmus
200 g gekochter, leicht angeräucherter Schinken | 100 g geriebener Bergkäse
Salz, frisch gemahlener Pfeffer | 1 Prise Muskatnuss | Kräuter zum Bestreuen

Zuerst das Baguette halbieren und quer aufschneiden. Frischkäse und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Baguette-Viertel damit bestreichen. Nun den gekochten Schinken in dünne Scheiben schneiden, das Sauerkraut abtropfen lassen und gut ausdrücken. Den Kaminspeck in der Pfanne kurz anbraten, Sauerkraut zugeben, mit Apfelmus und Muskatnuss leicht abschmecken, einmal aufkochen lassen und danach kühl stellen. Die Baguette-Viertel nun mit dieser Masse und dem gekochten Schinken belegen sowie mit Käse bestreuen. Abschließend die Baguette im vorgeheizten Backofen (200° C Ober-/Unterhitze, 180° C Umluft, Gas Stufe 4) etwa 10 bis 15 Minuten überbacken, nach Wunsch mit Kräutern bestreuen und noch warm servieren.



Wein- & Wanderlust

Auch im Frühling spannen wir wieder den Bogen von Wander- zu Genusserlebnissen. Kommen Sie mit zur Weinwanderung nach Faulenfürst!

Ein gemütlicher Kulinarik-Walk inmitten der traumhaft schönen Natur des Schwarzwalds. Nach einer etwa 1 ½-stündigen Wanderung legen wir auf einer Waldlichtung eine Genusspause ein.

Erwartet werden wir hier von Hoteldirektor Fotios Archangelos. Bei regionalen Käse- und Wurstspezialitäten sowie der Verkostung erlesener Weine erfahren wir Interessantes zum Winzertum – vom Anbau der Trauben bis hin zum Keltern.

Gut gestärkt und mindestens ebenso gut gelaunt treten wir den Heimweg zurück ins Hotel an.

Buchbar am 30. April und am 21. Mai 2023 (€ 25,- pro Person)

Am besten Sie sichern sich dieses genussreiche Wandererlebnis jetzt gleich unter [vjz.de/angebote](https://www.vjz.de/angebote)



Grüne Fakten aus dem Vier Jahreszeiten

Unser Engagement für eine saubere Zukunft

Im Vier Jahreszeiten am Schluchsee legen wir großen Wert auf ein gesundes Ökosystem und Nachhaltigkeit. Unser Hotelkonzept ist demnach ausgerichtet auf einen verantwortungsvollen Umgang mit natürlichen Ressourcen – aus Liebe zur Natur und insbesondere zu unserem wunderschönen Schwarzwald. Achtsamkeit, Wertschätzung und Respekt bilden dabei das Fundament unseres Umweltmanagements. Nachfolgend stellen wir unsere Projekte zur Klimaneutralität vor:

Sauberer Strom



Mit der Stromgewinnung unserer Photovoltaik-Anlage erreichen wir eine enorme CO₂-Reduktion:

Die Ersparnis beläuft sich auf knapp 200 Tonnen – ein wertvoller Beitrag zur positiven Ökobilanz.

Zudem produzieren wir über eine hoteleigene Blockheizkraftwerk-Anlage ca. 300.000 kWh Strom pro Jahr und greifen auf ein Nahwärmenetz zurück, welches Energie aus Hackschnitzeln und Solarbetrieb generiert. Damit ersetzen wir pro Jahr ca. 400.000 Liter Heizöl.

Auch unsere Personalhäuser wurden energietechnisch komplett saniert und an das Nahwärmenetz angeschlossen.

LED-Beleuchtung



Etwa 95 Prozent unserer Beleuchtung ist LED-basiert und in den öffentlichen Hotelbereichen setzen wir auf eine Strom-Nachtschaltung, womit etwa die Hälfte aller Lichter in der Zeit von 24 Uhr bis 8 Uhr morgens automatisch ausgehen.

Abwärmenutzung & Abwasserschutz



Die Abwärme unserer Kühllhäuser nutzen wir, um das Schwimmbad zu beheizen. Zusätzlich haben wir in eine Elektrolyse-Anlage investiert: Sie erzeugt vor Ort aus Salz umweltschonend Chlor und erfordert nur einen minimalen Einsatz an Chemikalien.

Auch bei der Hotel- und Gästezimmerreinigung verwenden wir ausschließlich umweltverträgliche Wasch- und Putzmittel.

Zusätzlich tauschen wir der Umwelt zuliebe die Handtücher in den Gäste-Badezimmern nicht mehr täglich bzw. nur auf ausdrücklichen Wunsch.



Wärmedämmung

Um die Wärme im Vier Jahreszeiten energieeffizient einzudämmen, haben wir 2022 in allen über 200 Zimmern die Fenster getauscht und Isolierglas eingebaut.



Biomüll-Verwertung & Müllvermeidung

Unsere Bioabfälle führen wir einer Biogasanlage zu, in welcher diese in Strom umgewandelt werden.

Überflüssige Abfälle vermeiden wir, indem wir beim Frühstücksbuffet möglichst statt abgepackter Portionen offene Marmeladen, Nutella, Butter, Aufstriche und sonstige Waren anbieten.

Außerdem legen wir viel Wert auf eine sorgfältige Mülltrennung und schulen diesbezüglich regelmäßig unser Team.



Küche/Lebensmittel

Unsere Lebensmittel beziehen wir überwiegend regional und greifen möglichst auf heimisches Obst und Gemüse zu – das gilt ebenso bei Brot und Gebäck, Milch, Eiern sowie Geflügel, Wild, Fleisch und Forellen. So bleibt die Wertschöpfung in der Region und lange Transportwege entfallen.



E-Mobilität

Unsere Gäste freuen sich darüber hinaus über 10 Elektro-Tankstellen zur umweltschonenden Aufladung ihrer Elektrofahrzeuge.

Für tägliche Autofahrten sowie Gästetransporte nutzen wir unser hauseigenes E-Auto.



Begrünung

Auf dem Hotelgelände haben wir eine Gartenanlage mit Sommerblühern sowie eine Bienenweide angelegt – zudem einen Kräuter- und Rosengarten sowie Staudenbeete. Und mit der Pflanzung zusätzlicher Grünflächen schaffen wir insektenfreundliche Blumenwiesenflächen.



Impressum

VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE | Am Riesenbühl | 79859 Schluchsee | Telefon +49 7656 70-0 | vjj.de

Konzeption und Gestaltung: Köhl Graphic Design | koehl-graphic.de

Text: G.A. Service GmbH | ga-service.at

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE und unter Quellenangabe.
Alle Rechte vorbehalten. Weitere Informationen: vjj.de/de/blog



Viele weitere nachhaltigkeitswirksame Schritte sind bereits geplant. Damit gehen wir den sauberen Weg in Richtung Zukunft. Tipps zum klimafreundlichen Urlaubsspaß im Schwarzwald halten wir hier für Sie bereit hochschwarzwald.de/reisemagazin/alle-geschichten/erlebnis/5-tipps-fuer-klimafreundlichen-urlaubsspass