ZU GAST BEI

FREUNDEN

GOURMET & **SPA**

INHALT

PARKHOTEL BURGMÜHLE

04 // Bildimpressionen

08 // Wellnessbereiche

10 // Wellnessübersicht

FRÜHLING

14 // Aktiv

17 // Highlight

SOMMER

20 // Aktiv

22 // Highlight

23 // Kulinarik

HERBST

26 // Aktiv

28 // Highlight

29 // Kulinarik

WINTER

32 // Aktiv

34 // Highlight

Traum
Zeit

DAS BURGMÜHLE-GEFÜHL ERLEBEN

ALLGÄUER CHARME UND MODERNER ELAN

Wenn das Herz lächelt, spüren Sie das gewisse Etwas: es ist das Burgmühle-Gefühl, das Sie in unserem 4-Sterne-Superior-Hotel in den Allgäuer Alpen erleben. Es entsteht aus Naturnähe, höchstem Komfort, exklusiven Wellnessangeboten, exzellenter Küche sowie bestem Service. Und vor allen Dingen aus der persönlichen Note, mit der wir das Haus mit Wohlfühlsamkeit füllen. Stress und Hektik bleiben ab dem Moment Ihrer Ankunft vor der Tür – willkommen in Ihrer ganz persönlichen Auszeit!

Lassen Sie sich bei uns verwöhnen und spüren Sie, wie Sie mit jedem Atemzug mehr entspannen. Kommen Sie zu tiefer Erholung im luxuriösen und zugleich familiären, behaglichen Ambiente unseres traditionsreichen Hauses. Tanken Sie Kraft und frische Energie bei den vielfältigen Aktivitäten in unserer atemberaubend schönen Oberallgäuer Landschaft.

Wir, die Gastgeberfamilie Reinheimer, und unser freundliches Team kümmern uns mit viel Herzblut, Umsicht und guter Laune um Ihre Zufriedenheit und Ihr Wohlergehen.

„Unser Ziel: Wir möchten unsere Gäste nicht zufriedenstellen, sondern begeistern!“

RAUM FÜR IHR WOHLBEFINDEN

RUHE, WOHLBEFINDEN, TIEFENENTSPANNUNG

UNSERE PREMIUM-WELLNESSWELT

Trends mögen sich ändern, doch was immer bleibt, ist der Wunsch nach Erholung und Entspannung. Um Ihnen diesen Wunsch zu erfüllen, haben wir in unserem Premium-Wellnessbereich auf über 2200 m² eine große Vielfalt an Angeboten geschaffen, mit denen Sie Ihre Zeit in der Burgmühle zum Ausruhen und Kräftesammeln nutzen können.

Eintauchen in unsere Erlebnis- und Whirlpools oder den klaren, kalten Gebirgsbach im Garten, Tiefenentspannung erleben in unserem Floatingbecken und unseren acht Saunen und Dampfbädern, Verwöhnprogramm genießen mit wohltuenden Behandlungen und hochwertiger Kosmetik im Vitalschlössle und sich der Ruhe hingeben in unseren Ruheräumen mit Wintergarten, Schlafkissen, Infrarotliegen und Wasserbetten – die Burgmühle gehört zur Riege der exklusivsten Wellnesshotels in Deutschland!

UNSER WELLNESSBEREICH BIETET:

- INNEN-ERLEBNISPOOL MIT WHIRLECKE
- BEHEIZTER AUSSENPOOL
- WHIRLPOOL (AUSSEN)
- 8 SAUNEN UND DAMPFBÄDER
- 9 RUHERÄUME & LIEGEWIESE
- WASSER UND OBST IM WELLNESSBEREICH UND IM VITALSCHLÖSSLE

WELLNESS & WOHLFÜHLEN IM BURGMÜHLE SPA

1 LIEGEWIESE AM MÜHLBACH
2 RUHERAUM MIT WASSERBETTEN
3 TEPIDARIUM 40° C
4 FAMILIENSAUNA 60° C
5 EIMER-GUSS-DUSCHE
6 WECHSELBÄDER
7 ERLEBNISPOOL MIT WASSERFALL, WHIRLECKE, GEGENSTRÖMER, MASSAGEDÜSEN, WHIRLPILZ
8 WINTERGARTEN
9 VITALBAR
10 RAUM DER STILLE

11 VERWEIL-„PLÄTZCHEN“
12 INFRAROTLIEGENRAUM
13 SOLARIUM
14 STUBENSAUNA 60° C
15 TRINKBRUNNEN

16 EISBRUNNEN
17 ERLEBNISDUSCHEN
18 WECHSELBÄDER
19 BLÜTENDAMPFBAD
20 KAMINZIMMER/RUHERAUM
21 AUFGUSSSAUNA 90° C

22 SOLEBAD 40° C
23 AUSGANG GARTEN
24 SANARIUM 60° C
(12.00 – 15.00 UHR NUR FÜR DAMEN)

PREMIUM-WELLNESS

25 STEG FÜR ABKÜHLUNG
26 WINTERGARTEN & RUHERAUM
27 RUHEBEREICH MIT SCHWEBELIEGE
28 SCHLAFKISSEN
29 BISTRO
30 DUSCHEN
31 BECKENEINSTIEG FÜR AUSSENPOOL
32 TOILETTEN

33 BAR/CAFÉBEREICH
34 AUSSENPOOL
35 SONNENTERRASSE
36 GARTEN MIT SCHWEBELIEGE UND RUHEMÖGLICHKEITEN
37 TERRASSE
38 WHIRLPOOL

ENTSPANNUNG AUF ÜBER 2.200 M²

FRÜHLING

BLAUER HIMMEL, GELBER LÖWENZAHN UND WEISSE BERGGIPFEL

Wer Frühlingserwachen im Allgäu erlebt, dem offenbart sich eine Welt voller Wunder. Während auf den zum Greifen nahen Gipfeln der Alpen noch der Schnee glitzert, wechseln sich im Tal bereits die sattgrünen Weiden mit leuchtend gelben Löwenzahnwiesen ab. An klaren Tagen mit Sonnenschein und blauem Himmel ist dieser Anblick so überwältigend, dass er selbst alteingesessene Allgäuer wie uns innehalten und dankbar sein lässt für die schiere Schönheit unserer Heimat.

Genießen auch Sie diese Zeit bei uns in der Burgmühle und nutzen Sie die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten, mit denen der Frühling im Oberallgäu einhergeht.

Bis in den April hinein können Sie in den Höhenlagen dem Wintersport frönen, sich auf dem Nebelhorn und Fellhorn auf den von Schnee umgebenen Sonnenterrassen bräunen oder in tieferen Lagen bereits erste Wanderungen und Radtouren unternehmen. Füllen Sie Ihre Lungen mit der frischen Bergluft und dem Duft der blühenden Bäume. Erfreuen Sie sich am Geläut der Kuhschellen, wenn die ersten Herden wieder auf die Weiden getrieben werden. Entspannen Sie in unserem erblühenden Garten.

Das Allgäu im Frühling ist eine Reise wert!

> **DIE BLUMEN DES FRÜHLINGS SIND DIE TRÄUME DES WINTERS.**
>
> – Khalil Gibran (1883–1931) –

04 // HOHER IFEN

SEIEN SIE NEUGIERIG & ERLEBEN SIE MIT UNS DAS FRÜHLINGSERWACHEN

FIT UND FRÖHLICH IN DEN FRÜHLING

Der Frühling ist die Zeit des Aufbruchs – das spüren wir am ganzen Körper. Jetzt wollen wir die behagliche Winterzeit endgültig hinter uns lassen und dem Körper das geben, wonach er verlangt: Energie! Direkt am Hotel können Sie mit Ihrer Joggingrunde oder einer Biketour starten. Im Haus bittet unser Fitnessraum mit modernsten Geräten für Kraftsport & Ausdauertraining zum Workout. Bringen Sie Ihre Muskeln mit Hanteln, Cardio-, Multifunktionsgeräten und FitVibe Vibrationsplatte in Schwung und genießen Sie vom Laufband und Fahrrad-Ergometer aus den Blick auf den Kurpark und die Berge. Unsere professionellen Vitaltrainer zeigen Ihnen bei Wassergymnastik, Rückenschule und Yoga sowie in zahlreichen weiteren Kursen, wie gut Bewegung und Entspannung tun. Zum Tennisspiel können Sie die Sandplätze des Tennis-Clubs Fischen auf Voranmeldung kostenfrei nutzen. Mehrere top Golfplätze befinden sich nur wenige Fahrminuten entfernt. Sie sehen, die Auswahl ist groß.

Also rein in die Sportschuhe und los geht´s!

01 // YOGA & SPORTRAUM

02 // NORDIC WALKING

03 // RADFAHREN

MIT TOLLER UNTERSTÜTZUNG

Yogatraining mit Christine Fleischhauer: Wir möchten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen und vor allem, dass Sie bei allem Spaß haben! Nur so hat das Frühlingstraining eine nachhaltige Wirkung!

Das kann die Bloggerin Sandra Strixner (im Bild zu sehen) nur bestätigen.

01

YOGA & SPORTRAUM

Seele und Körper in Einklang bringen, sich auf die eigene Atmung konzentrieren, die Beweglichkeit fördern und den Stress einfach draußen lassen, das alles lässt sich mit Yoga bewirken. Egal ob Neuling oder Yoga-Erfahrener: Lassen Sie mit unseren professionellen Vitaltrainern die Kraft des Sonnengrußes wirken!

02

NORDIC WALKING

An die Stöcke, fertig, los! In der Umgebung der Burgmühle warten zahlreiche schöne Strecken fürs Nordic Walking darauf, erkundet zu werden. Sie reichen von der gemütlichen kleinen Runde im Tal bis hin zu anspruchsvolleren Trails bergauf und bergab. Erobern Sie die idyllische Gegend auf eigene Faust oder lassen Sie sich bei den geführten Touren mit unserer Chefin Steffi Reinheimer deren Lieblingswege und -plätze zeigen.

03

RADFAHREN

Gesäumt von Bergen liegt unser Parkhotel Burgmühle im schönen Illertal. Folgen Sie dem Fluss der Iller auf dem gut ausgebauten, idyllischen Iller-Radweg oder wagen Sie sich mit dem Mountainbike an sportliche Herausforderungen. Unser Chef Markus Reinheimer lässt es sich nicht nehmen, die Gäste gelegentlich auf die heimischen Strecken mitzunehmen. Auch für Freunde des E-Bike-Fahrens haben wir vorgesorgt und halten 9 neue Haibike-E-Bikes zur Ausleihe bereit.

04

RUND UM DEN IFEN

Unser Tipp für Wanderfreunde: Versuchen Sie sich doch einmal am Hohen Ifen im Kleinwalsertal! Der Berg mit dem markanten Gottesackerplateau und der atemberaubenden Aussicht bietet Wandertouren für jeden Geschmack und jede Kondition - vom kinderwagentauglichen Panoramaweg bis hin zu mehrstündigen, anspruchsvollen alpinen Touren für Fortgeschrittene. Mit der Ifenbahn gelangen Sie auf 1.600 m. Von hier aus führen verschiedenen Wege zum großen Gipfelkreuz in 2.230 m Höhe.

FÜR UNS IST NACHHALTIGKEIT KEIN LEERES WORT

Hier in der herrlichen Allgäuer Landschaft kann man den Herzschlag der Natur noch spüren. Als naturverbundene Familie liegen uns die Themen Umweltschutz und Nachhaltigkeit sehr am Herzen. Unsere Photovoltaikanlage und unser neues Blockheizkraftwerk ermöglichen uns, die Energiekosten möglichst gering zu halten und Ressourcen zu schonen. An unserer Stromladestation können E-Autos und E-Bikes aufgeladen werden.

Um die Umwelt zu schützen, bemühen wir uns, die Verwendung von Kunststoffen und Papier überall dort zu vermeiden, wo dies möglich und sinnvoll ist. Auch mit unserer digitalen Gästemappe gehen wir neue, ressourcenschonende Wege. Vorbei sind die Zeiten, als sich auf den Tischen in den Zimmern Prospekte und Infoflyer stapelten. Die eleganten In-Room Tablets bieten Ihnen jederzeit bequem Zugriff auf vielfältige Informationen und die Möglichkeit, Ihre Wünsche schnell und effizient zu erfüllen - und das alles ohne Papier.

Sprechen Sie uns gerne zu dem Thema an. Wir freuen uns auf den persönlichen Austausch.

ZEIT ZU ZWEIT GENIESSEN

ZUM VERLIEBEN SCHÖN

Was gibt es Schöneres, als die Liebe und das Leben zu feiern! Hier bei uns in der Burgmühle ist der Platz für die frisch Verliebten, die ewig Verliebten und für das Auffrischen der Liebe! Herrlich, die Liebe bei Freunden zu feiern!

Traut euch

FLITTERWOCHEN IN DER BURGMÜHLE

Nach dem schönsten Tag im Leben kommt die schönste Zeit bei uns in der Burgmühle mit einem Verwöhnprogramm für Ihre Flitterwochen. Genießen Sie die Liebe, die Nähe, das Kuscheln und die Zweisamkeit bei einem romantischen Aufenthalt auf Wolke Sieben.

HOCHZEITS-ÜBERRASCHUNG
AB 3 ÜBERNACHTUNGEN

- 1 ROMANTISCH DEKORIERTES ZIMMER
- 1 FLASCHE SEKT
- ABENDS EIN SCHÖN GEDECKTER TISCH
- EIN ROSENBLÜTENBAD „ZU ZWEIT" MIT 2 GLÄSERN SEKT

SOMMER

SPORT, SPASS, NATURGENUSS

Die Auswahl an Freizeitaktivitäten ist hier im Oberallgäu im Sommer schier endlos. Haben Sie Lust, die atemberaubende Bergwelt beim Wandern, Spazieren, Radeln, Nordic Walken oder vom Heißluftballon aus zu erleben? Oder arbeiten Sie lieber auf den hervorragenden Golfplätzen an Ihrem Handicap? Stille Seen, quirlige Freibäder und eisige Gebirgsbäche locken Badefreunde ins kühle Nass und die zahlreichen attraktiven Ausflugsziele sowie das breit gefächerte Veranstaltungsprogramm in der Region wetteifern um die Gunst der Besucher. Fast direkt vor unserer Tür bietet sich zudem die Möglichkeit zu nicht alltäglichen Begegnungen: die wildlebenden Eichhörnchen im Fischinger Eichhörnchenwald lassen sich mit ein bisschen Glück aus der Hand füttern. Wählen Sie einfach aus Ihren Favoriten aus...

...und kehren Sie dann, nach einem Tag voller bereichernder Eindrücke, in Ihre eigenen, behaglichen vier Wände in der Burgmühle zurück. Hier warten leckere Gourmetmenüs und eine breite Palette herrlicher Wellnessangebote auf Sie.

Unser Geheimtipp: Verpassen Sie nicht die Alpenrosenblüte am Fellhorn zwischen Juni und August. Das rote Blütenmeer ist absolut sehenswert!

> **DIE FREUDE UND DAS LÄCHELN SIND DER SOMMER DES LEBENS.**
>
> – Jean Paul (1763–1825) –

FREIBERGSEE

RAUS IN DIE BERGE UND HINEIN INS KÜHLE NASS

ALPIN | IDYLLISCH | FRISCH | NATÜRLICH

Bei uns im Allgäu sind Sie am südlichsten Punkt Deutschlands und natürlich auch am schönsten. Das bestätigen uns zumindest immer wieder unsere Gäste und Freunde. Die Berge ringsum, die Seen und reißenden Gebirgsbäche, der weißblaue Himmel, der sich über all dem spannt... und weil jede Bergtour mit einem Ziel vor Augen noch intensiver wird, laden an den schönsten Plätzen auch noch die typischen Alpwirtschaften zu einer zünftigen Einkehr ein. Zurück im Hotel lässt es sich dann im Pool und auf der Terrasse herrlich entspannen.

EIN TAG WIE EIN SOMMERMÄRCHEN

In unserem 12 m langen Außenpool, eingebettet in eine herrliche Gartenlandschaft mit vielen Liegemöglichkeiten, bekommt das Wort Sommerfrische eine ganz neue Bedeutung. Und bei der großen Auswahl an Liegen lässt es sich herrlich schwingen, schweben oder in Kissen versinken.
Übrigens: Unser Außenpool ist konstant temperiert und verfügt über einen komfortablen Inneneinstieg.

Kulinarisch sind jetzt leichte Snacks, frisches Obst oder ein kühler Drink aus der Bar genau die richtigen Zutaten für einen genussvollen Sommertag.

01

DAS ALLGÄU PER RAD

Chef Markus Reinheimer, selbst begeisterter Mountainbiker, lädt von Juni bis September einmal wöchentlich zu einer geführten Tour auf Genusswegen oder anspruchsvollen Bike-Trails ein.

02

DAS ALLGÄU ZU FUSS

Unser Wanderführer Tilo bietet in der Wandersaison für unsere Gäste geführte und gemeinschaftliche Touren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden an.

03

MIT DEN BERGBAHNEN HOCH HINAUS

Von Mai bis November erhalten alle unsere Gäste das Bergbahnticket für die Oberstdorfer und Kleinwalsertaler Bergbahnen. Damit können Sie während Ihres Aufenthaltes den bequemen Auf- und Abstieg in die Allgäuer Hochalpen beliebig oft nutzen und als Ausgangspunkt für herrliche Bergtouren wählen.

04

BREITACHKLAMM TIEFENBACH

Augen auf und staunen: Das Durchwandern der Breitachklamm gehört wohl zu den spektakulärsten Erlebnissen in der Region. Im Lauf von Jahrtausenden hat die Breitach sich durch senkrechte Wände und überhängende Felsen ihren Weg gebahnt und so die tiefste Schlucht Europas mit einer Tiefe von 150 m geschaffen.

05

SENNEREIBESICHTIGUNG

Von wegen alles Käse: Eine wunderbare Gelegenheit, die alte Tradition des Käsens kennenzulernen, ist der Besuch einer der zahlreichen Sennereien hier im Allgäu. Dort werden Bergkäse und Emmentaler noch nach alter handwerklicher Tradition hergestellt.

06

ALLGÄUER KERAMIK

Die traditionsreiche Töpferei in Altstädten ist immer eine Besichtigung wert. Seit 1923 wird hier das traditionsreiche Allgäuer Geschirr – darunter allerlei Kässpatzenschüsseln – hergestellt, das auf über 1.000 m² Ausstellungsfläche entdeckt werden möchte.

„Tradition und Brauchtum sind nicht nur unsere Wurzeln, sondern stehen auch für Gemeinschaft und Zusammenhalt.“

– Thomas Wolf –

GREENFEE ERMÄSSIGUNGEN

15% AUF DEM GOLFPLATZ SONNENALP & OBERALLGÄU
25% AUF DEM GOLFPLATZ OBERSTDORF

GOLFVERGNÜGEN MIT BESTEN AUSSICHTEN

WILLKOMMEN IM GOLFER-HIMMEL

Kennen Sie das? Die Abendsonne taucht die Alpengipfel in ein warmes Rot, der wolkenlose Himmel wechselt in ein samtiges Tiefblau und die Fairways erstrahlen in einem fast unwirklich leuchtenden Grün. In solchen Momenten verliert alles an Bedeutung. Stress – was war das doch gleich? Termine – was kann unwichtiger sein? Das sind die Momente, wo die Worte „Golf“ und „Glück“ zu einem großen Ganzen verschmelzen. Hier im Allgäu liegt der Golferhimmel. Und der Weg dorthin ist kurz für die Gäste des Parkhotel Burgmühle.

Aktuelle Preise erhalten Sie unter www.parkhotel-burgmuehle.de oder in der aktuellen Ausgabe der Preisbroschüre.

Foto: Allgäu GmbH, Simone Zehnfennig(modifiziert)

KRAUTKRAPFEN

Gesamtzeit	Dauer	Personen	Schwierigkeit
70 min	35 Min.	4	Mittel

ZUTATEN

250 g	geräucherter Speck
1 große	Zwiebel
2 EL	Butterschmalz
500 g	Sauerkraut
2	Wacholderbeeren
1 Prise	schwarzer Pfeffer
1 TL	Kümmelsamen
300 g	Weizenmehl (Type 405)
3	Eier
1 TL	Salz
1 EL	Rapsöl
1 TL	Gemüsebrühe

1. SCHRITT

Für den Nudelteig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Salz und Öl hineingeben, mit einer Gabel vermischen. Dabei immer wieder Mehl vom Rand her mit einarbeiten. Mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten, eine Kugel formen und in Folie gewickelt für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. SCHRITT

Für die Füllung den Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel pellen und ebenfalls würfeln. Butterschmalz in einer großen Kasserolle zerlassen, Zwiebelwürfel und Speck darin anschwitzen. Sauerkraut hinzugeben und für 5 Minuten mitbraten. Mit Kümmelsamen, zerstoßener Wacholderbeere und Pfeffer abschmecken.

3. SCHRITT

Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig dünn ausrollen. Sauerkraut-Speck-Masse auf dem Teig verteilen, zu einem Strudel aufwickeln und mit einem Messer ca. 5 cm lange Krapfen abtrennen. Erneut Butterschmalz in der Kasserolle erhitzen, Krapfen eng aneinander gepackt von beiden Schnittseiten goldbraun anbraten. In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe in 250 ml Wasser lösen.

4. SCHRITT

Krautkrapfen zu etwa ein Drittel mit Gemüsebrühe angießen. Für ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen. Deckel abnehmen und ggf. übrige Brühe vollständig verdampfen lassen, sodass die Unterseite der Krapfen leicht angeröstet wird.

5. SCHRITT

Krautkrapfen mit frischen Kräutern (z. B. Petersilie, Schnittlauch) anrichten und servieren.

Guten Appetit!

HERBST

WANDERN IM FARBENRAUSCH

Im Herbst lässt es sich bei uns wunderbar wandern und entschleunigen. Wenn das Auge sich am Farbenrausch der Blätter und am milden Schein der Sonne labt, die Lungen die würzige Luft einsaugen und unter den Wanderstiefeln das Laub raschelt, geht das Herz auf und kommt die Seele zur Ruhe.

Von der Burgmühle aus können Sie zu zahllosen sportlichen, kulturellen und genussreichen Aktivitäten in der näheren und weiteren Umgebung starten. Jetzt ist auch die ideale Zeit für einen Golfurlaub in unserem 4-Sterne-Superior-Golfhotel Burgmühle. Die drei Plätze des Golfclubs Sonnenalp-Oberallgäu sind nur wenige Kilometer entfernt.

Wenn sich Ihr Körper und Geist nach reiner Erholung sehnen, sind Sie in der Burgmühle bestens aufgehoben. Lassen Sie sich von unseren Gourmetköchen verwöhnen, genießen Sie ein Glas Wein aus unserem Weinkeller auf der Terrasse mit Blick in die Berge und fühlen Sie sich in unserem Premium-Wellnessbereich fast wie im Paradies!

> DER HERBST ZEIGT UNS, WIE WUNDERSSCHÖN ES SEIN KANN, LOSZULASSEN
>
> – unbekannt –

NATURPARK NAGELFLUHKETTE

Der Naturpark Nagelfluhkette erstreckt sich vom Berg Mittag bei Immenstadt bis zum Hochhädrich in Österreich. Seinen Namen trägt der Gebirgszug wegen der gleichnamigen Gesteinsart Nagelfluh, aus dem die Bergkette größtenteils besteht.

TRAUMHAFTE AUSSICHT GENIESSEN

Copyright: Tourismus Hörnerdörfer, Fotograf: Frithjof Kjer

EIN TIPP VON WANDERFÜHRER TILO

„Wer im Herbst zu uns ins Allgäu kommt, erlebt die schönste Zeit zum Wandern. Für jeden Tag arbeite ich Tourenvorschläge für jede Anforderung aus. Gemeinsam lassen sich die Berge am besten erkunden!“

HERRLICHE HERBSTTAGE IN DER BURGMÜHLE

DIESES GANZ BESONDERE LEUCHTEN

Jetzt werden die Tage wieder kürzer, das Licht wird wärmer, die Nächte kühler, der Wald zeigt sich in allen Farben, die Kühe werden von den Alpen wieder ins Tal getrieben: Klingt das nicht alles schon nach Gemütlichkeit? Für viele unserer Freunde ist die Zeit von September bis November die schönste Zeit im Allgäu! Alles lässt sich noch draußen erleben, Bergtouren sind jetzt nicht mehr so schweißtreibend, die Berghütten nicht mehr so voll. Perfekt ist das Wetter auch zum Radeln und auf dem Golfplatz gibt es jetzt Tage, an denen das bunte Herbstkleid der Natur so atemberaubend schön ist, dass es schwerfällt, sich auf den Abschlag zu konzentrieren.

ALLGÄUER BROTZEIT
MIT HERRLICHER AUSSICHT

Copyright: Tourismus Hörnerdörfer, Fotograf: Andreas Tanner

ALPHORNBLASEN
BEI SONNENAUFGANG

ALMABTRIEB AM FRÜHEN MORGEN
IN GUNZESRIED

DER ALMABTRIEB IM ALLGÄU IST ETWAS GANZ BESONDERES

Im September wandern große Kuhherden im Morgengrauen unter dem Dröhnen riesiger Glocken nach ihrem Alpsommer zurück ins Tal. Auf den Köpfen der Tiere thronen kunstvolle, handgearbeitete Gestecke aus Blumen, Disteln und Spiegeln. Auch die Alphirtinnen und -hirten haben sich mit Lederhosen und Dirndl herausgeputzt für einen der wichtigsten traditionellen Festtage im Allgäuer Kalender: Den Almabtrieb, oder, wie man hier sagt, Viehscheid. Im Tal angekommen wird das Jungvieh an seine Eigentümer übergeben. Ringsherum herrscht reges Treiben, mit Musik, Verköstigung und Marktständen. Wer das Allgäu liebt, der muss Viehscheid einfach einmal erlebt haben!

Die **SENNALPE** ist eine Alpe, auf der Kühe gehalten werden, deren Milch direkt vor Ort zu Käse verarbeitet wird. Der Senn ist ein Hirte, der sich neben der Betreuung des Viehs auch um das „Käsen" auf der Sennalpe kümmert.

ALPEN ODER ALMEN sind Bergweiden mit einer Hütte für die Hirten und Ställen für das Vieh. Sie sind beliebte Wanderziele, die meist nur in der Zeit von Mai bis Oktober bewirtschaftet werden.

Das **ALLGÄUER BRAUNVIEH** ist ein Markenzeichen für das Allgäu und hat seine Hauptverbreitung im süddeutschen Voralpengebiet, der viehstärksten Gegend Deutschlands.

KÄSSPÄTZLE

UNSERE REZEPTIDEE FÜR DEN HERBST

Dauer	Personen	Schwierigkeit
40 Min.	4	Mittel

ZUTATEN

- 150g doppelgriffiges Mehl
- 150g Mehl
- 6 Eier
- 100g Bergkäse, gerieben
- oder
- 50g Bergkäse, gerieben &
- 50g würziger Sennkäse, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 80g feine Zwiebelwürfel
- 80g Butter

1. SCHRITT

Mehl und Gewürz vermischen. Eier in einer extra Schüssel verrühren und zum Mehl geben. Ei und Mehlmischung gut aufschlagen, bis alle Klümpchen weg sind. Den Teig ruhen lassen.

2. SCHRITT

In der Zwischenzeit Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Salz dazugeben. Für die Zwiebelschmelze Butter bei geringer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen, Zwiebeln dazugeben und bei kleiner Hitze glasig werden lassen. In der Pfanne warm halten.

3. SCHRITT

Den Spätzleteig mit dem Spatzenhobel portionsweise in siedendes Wasser reiben. Nach ca. 2 Min. die Spatzen mit einer Siebkelle herausholen und in ein großes Tongefäß oder eine Schüssel geben. Geriebenen Käse darüberstreuen und darauf die nächste Portion Spätzle verteilen. Auf diese wieder Käse streuen. Das ganze so lange wiederholen, bis Käse und Spätzleteig aufgebraucht sind. Die Zwiebelschmelze auf die fertigen Spätzle geben.

Guten Appetit!

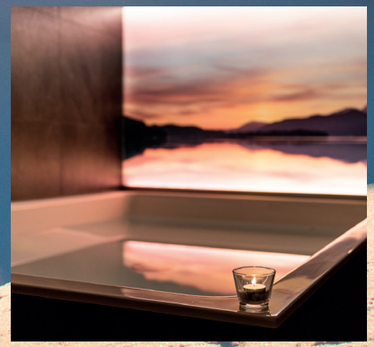
WINTER

TIEFSCHNEE UND KAMINFEUER

Im Winter ist das Oberallgäu ein Eldorado für Wintersportfans, denn vor uns breiten sich die Allgäuer Alpen mit ihren unzähligen Möglichkeiten aus. Passionierte Wintersportler finden Spaß, Herausforderungen, Energie und satte Zufriedenheit beim alpinen Ski- und Snowboardfahren, beim Langlauf und Skating, beim Schneeschuhwandern und auf Skitouren, bei Rodelspaß und Schlittschuhlaufen im Eissportzentrum Oberstdorf (bei dem Sie mitunter sogar den Spitzensportlern beim Training zusehen können). Oder genießen Sie das bezaubernde Winterwunderland bei Fackelwanderungen oder Fahrten mit dem Pferdeschlitten. Wer die Energie von Live-Wettkämpfen mag, dem bietet sich ein Besuch bei der Vierschanzentournee in Oberstdorf oder bei einem Weltcuprennen in Ofterschwang an. Auch abseits der Pisten und Hänge hat die Region in dieser Jahreszeit viel zu bieten.

Wir in der Burgmühle sorgen jetzt ganz besonders für heimelige Gemütlichkeit. Wie schön ist es doch, bei klirrend kalten Außentemperaturen, nach einem ausgedehnten Saunabesuch vom Ruheraum aus den Blick über die verschneiten Berggipfel schweifen zu lassen.

> IN DER STILLE UND GEDULD DES WINTERS LIEGT DIE KRAFT FÜR DAS NEUE
>
> – Monika Minder –



WINTER WONDERLAND

WINTER-GEMÜTLICHKEIT

Die Wolken hängen plötzlich tief, man spürt die Kälte, es riecht nach Schnee. Erst zaghaft, dann immer dichter fallen die ersten Schneeflocken vom Himmel und wenn man am nächsten Morgen aus dem Fenster schaut, ist plötzlich alles unter einer weichen weißen Decke eingepackt. Es ist still. Dann reißt der Himmel auf und wölbt sich strahlend blau über den Bergen. Jetzt Handschuhe und Mütze an und raus in dieses zauberhafte Wintermärchen, das es hier vor unserer Tür zuverlässig Jahr für Jahr zu erleben gibt!

DEN WINTER GENIESSEN

Willkommen zur zauberhaften Winterzeit in der Burgmühle! Genießen Sie die herrliche Mischung aus Aktivitäten im Schnee und heimeligen Stunden mit Glühwein am Kaminfeuer!

- SKI ALPIN & SNOWBOARD
- LANGLAUF & SKATING
- SCHNEESCHUHWANDERN
- SKITOUREN
- RODELN
- WINTERWANDERUNGEN

AKTIV IM SCHNEE

Im Winter zieht es alle hinaus in die Natur. Schon lange sind Ski und Snowboard nicht die einzigen Aktivitäten, die ringsum geboten werden, obwohl die umliegenden Skigebiete alles haben, was Skifahrerherzen höher schlagen lässt: gepflegte Pisten, moderne Lifte und sonnige Berghütten.

Für Nicht-Skifahrer lohnt sich die Auffahrt auf den Berg trotzdem, denn auf gut präparierten Winterwanderwegen ist die verschneite Gipfelwelt zum Greifen nah. Langlauf und Skating teilweise mit Flutlicht, Schneeschuhwandern, Rodelspaß und allerlei trendiges Sportgerät – das Allgäu kennt alles, nur keinen Winter-Blues!

SAUNAZEIT IM WINTER

ZUM VERLIEBEN SCHÖN

Die kalte Winterluft auf der Haut spüren, rote Wangen, der Atem in großen Wolken: schnell ins Haus zum Aufwärmen, ein heißer Tee am Kamin und dann hinein in die Sauna. Nichts fühlt sich besser in der kalten Jahreszeit an als ein ausgiebiger Aufenthalt in unserem Saunabereich. Ob Aufgusssauna, Stubensauna, Blütendampfbad oder Sanarium – hier genießen Sie die Wärme in allen Formen.

SAUNA IM WINTER

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, unser Immunsystem zu stärken. Der Saunagang mit seinem Wechselspiel von heiß und kalt fördert genau das. Durch die extreme Hitze werden unsere Blutgefäße geweitet, die Körpertemperatur erhöht sich und unser Immunsystem arbeitet dadurch auf Hochtouren!

RICHTIG SAUNIEREN

1. Saunagang 8-12 Min.
   hoch liegen, entspannt sitzen
2. Abkühlen 10-15 Min.
   Frischluft: sitzen oder gehen, ggf. kaltes Eintauchbad
3. Warmes Fußbad
   ggf. wiederholt kalt abgießen/duschen
4. Trinken
   bedienen Sie sich an unserer Spabar

○○○

Kann bis zu 3x wiederholt werden

> NICHTS BRINGT UNS AUF UNSEREM WEG BESSER VORAN ALS EINE PAUSE
>
> – Elizabeth Barrett Browning –

PARKHOTEL BURGMÜHLE
Markus Reinheimer
Auf der Insel 2 – 4
87538 Fischen im Allgäu
Tel. 08326-9950
www.parkhotel-burgmuehle.de