



OBERSTAUFEN

# OBERSTAUFEN IM ALLGÄU

**In Oberstaufen können Urlauber ihre Sehnsucht stillen — nach Bergen, Natur und Weite. Oberstaufen ist eine der grünsten Regionen Deutschlands. Die abwechslungsreiche Landschaft mit dem Naturpark Nagelfluhkette, das gelebte Brauchtum und die herzliche Gastfreundschaft sowie ein buntes Veranstaltungsprogramm machen die Gemeinde zu einem beliebten Reiseziel. — [oberstaufen.de](https://www.oberstaufen.de)**

## **(PREMIUM-)WANDERN & AUSSICHTSREICHE RADRUNDEN**

Als zertifizierter Premiumwanderort mit ca. 360 Kilometern Wanderwegen bietet Oberstaufen zahlreiche Touren für Aktivurlauber: von leichten Wanderungen über erlebnisreiche Familienwege bis hin zu Panorama-Gipfeltouren — darunter die vier Premiumwanderwege *Luftiger Grat*, *Alpenfreiheit*, *Grenzenloser Weitblick* und *Wildes Wasser*. Hoch hinaus kommen Urlauber mit drei Bergbahnen: Während sich im Frühjahr am Familienberg ‚Hündle‘ die Bergwiesen zu Blütenmeeren verwandeln, lädt die Hochgratbahn im Sommer zur Sonnenauf- und untergangsfahrt sowie Vollmondfahrt ein. Mit der Imbergbahn gelangt man zu herrlichen Wanderwegen im deutsch-österreichischen Grenzgebiet. — [oberstaufen.de/wandern](https://www.oberstaufen.de/wandern)

Ob Genussradler, entspannte Gravel- und Mountainbiker oder E-Bike-Fahrer: Das Angebot ist groß und bietet verschiedene Schwierigkeitsgrade von der Familienrunde bis zur Höhentour. — [oberstaufen.de/rad](https://www.oberstaufen.de/rad)

## **FAMILIENZEIT IN OBERSTAUFEN**

Familien finden Spaß, Abenteuer und unvergessliche Erlebnisse. Auf zwei deutschlandweit exklusiven MounTeens-Detektivwegen gilt es, basierend auf der gleichnamigen Bücherreihe des Schweizer Autors Marcel Naas, beim Wandern kniffligen Fälle mit jeder Menge Rätsolvergnügen zu lösen. Weitere Highlights sind eine Sommerrodelbahn, ein Klettergarten, zahlreiche Erlebnis-Spielplätze, vier Kinder-Rallyes sowie die Minigolfanlage im Oberstaufen PARK. — [oberstaufen.de/familienommer](https://www.oberstaufen.de/familienommer)

## **BRAUCHTUM & ALLGÄUER SCHMANKERL**

Traditionen und Brauchtümer sind die Identität der Menschen, die hier leben. Das spüren Urlauber hautnah bei Veranstaltungen wie dem Vihscheid, dem Klausentreiben, dem Fasnatziestag und den Auftritten der zahlreichen Vereine – von Blasmusik bis Volkstanz. Zum besonderen Charme gehören auch die rund 40 urigen Alphütten im größten zusammenhängenden Alpgebiet Deutschlands. Viele bewirten im Sommer wie auch im Winter hungrige Gäste mit regionalen Schmankerln. — [oberstaufen.de/kultur-brauchtum](https://www.oberstaufen.de/kultur-brauchtum)

## **OBERSTAUFEN PLUS & OBERSTAUFEN PLUS GOLF**

Mit Oberstaufen PLUS mehr erleben ohne Mehrkosten! Rund 260 Gastgeber bieten das Premiumprodukt Oberstaufen PLUS mit zahlreichen Inklusivleistungen wie Bergbahnfahrten, Eintritt ins Erlebnisbad Aquaria oder die Leihe von MTB-E-Bikes an. Im Winter freuen sich Urlauber auf freie Skipässe für alle Skigebiete im Gemeindegebiet oder, unabhängig von der Schneelage, freie Bergbahnfahrten für Fußgänger. — [oberstaufen.de/plus](https://www.oberstaufen.de/plus)

Mit Oberstaufen PLUS GOLF bekommen Golfer — zusätzlich zu den Leistungen von Oberstaufen PLUS — bei 18 Gastgebern ein Inklusiv-Paket, das die Greenfee-Kosten auf sieben Plätzen auf Null setzt: Golfplatz Oberstaufen, Golfclub Oberstaufen-Steibis, Golfpark Bregenzerwald, Golfplatz Scheidegg, Golfplatz Memmingen, Golfpark Schlossgut Lenzfried und Golfclub Waldegg-Wiggensbach. Drei der Golfplätze liegen in unmittelbarer Nähe des Ortszentrums, 15 weitere Anlagen sind innerhalb einer Autostunde erreichbar. — [oberstaufen.de/plus-golf](https://www.oberstaufen.de/plus-golf)

## **MOBIL PASS ALLGÄU**

Integriert in den Oberstaufen GÄSTEPASS, die digitale Gästekarte, fahren Übernachtungsgäste mit dem Mobil Pass Allgäu von den Alpen bis zum Bodensee kostenfrei mit Bussen und Nahverkehrszügen. — [oberstaufen.de/mobil-pass-allgaeu](https://www.oberstaufen.de/mobil-pass-allgaeu)



O B E R S T A U F E N



## SKIFAHREN & LANGLAUFEN IN OBERSTAUFEN

Winterurlaubern stehen rund um Oberstaufen vier Skigebiete zur Auswahl: Imbergbahn mit Ski-Arena Steibis mit 19 Pisten auf ca. 18 Kilometern, Hündle-Thalkirchdorf mit 23 Pisten auf ca. 18 Kilometern, Skilifte Sinswang mit Übungs- und Schlepliften sowie Varianten am Hochgrat. Im letztgenannten gibt es ausschließlich ausgeschilderte Skirouten, die sich für Freerider und Skitourengänger eignen. Anfänger, Wiedereinsteiger und Kinder kommen in den drei erstgenannten Skigebieten auf ihre Kosten, während sich die Kleinsten im beschneiten Kinderland austoben und ihr Können verbessern. Die Skisportschulen bieten Leihequipment sowie verschiedene Kurse für alle Alters- und Könnensstufen an. Wer möchte, kann sogar einen Schnupperkurs im Biathlon belegen. – [oberstaufen.de/skifahren](https://oberstaufen.de/skifahren)

Langläufern stehen auf rund 60 Kilometern Loipen-Netz acht Rundloipen und zwei Verbindungsloipen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Längen zur Verfügung. – [oberstaufen.de/langlaufen](https://oberstaufen.de/langlaufen)

## WINTERSPASS IN ALLEN FACETTEN

Urlauber, die das Gemeindegebiet von Oberstaufen gerne zu Fuß erkunden möchten, erfreuen sich an rund 90 Kilometern geräumten und gewalzten Winterwanderwegen, davon ein Premium-Winterwanderweg, mit traumhaften Ausblicken über die Nagelfluhkette und bis in die Schweiz. – [oberstaufen.de/winterwandern](https://oberstaufen.de/winterwandern)

Ergänzend kann die friedliche Winterlandschaft auf zahlreichen Routen bei einer Schneeschuhwanderung erkundet werden, geführt mit den hiesigen Bergschulen oder ganz individuell mit ausgeliehenem Equipment. – [oberstaufen.de/schneeschuhwandern](https://oberstaufen.de/schneeschuhwandern)

Alternativ können sich Interessierte gemütlich mit dem Pferdeschlitten durch die Natur kutschieren lassen oder am Eisplatz im zentralgelegenen Oberstaufen PARK Schlittschuh laufen und Eisstock schießen. Auch Rodeln in Oberstaufen ist ein Riesenspaß für Klein und Groß. Auf einfachen Schlittenbergen sausen schon die Kleinsten am Rodelhang bei den Skiliften in Sinswang bergab. Hinein in rasante Abfahrten geht es auf schnellen Kufen über die anspruchsvollen Naturrodelbahnen am Imberg und Hochgrat. – [oberstaufen.de/winterspass](https://oberstaufen.de/winterspass)

## VITALITÄT UND SCHROTHKUR

Oberstaufen ist seit 1969 Heilklimatischer Kurort und seit 1991 einziges Schroth-Heilbad weltweit. Das Naturheilverfahren der Schrothkur beruht auf vier Säulen: einer speziellen Diät, Ganzkörper-Schwitzpackungen, dem rhythmischen Wechsel der Trinkmenge sowie dem Wechsel von Ruhe und Bewegung. Sie stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers und wirkt positiv bei Bluthochdruck, Gicht, Rheuma, Arthrose, Migräne und weiteren Leiden. – [oberstaufen.de/schroth](https://oberstaufen.de/schroth)

Auch Entspannungssuchende finden in Oberstaufen ihre „Heimat auf Zeit“: Dafür sorgt eine große Auswahl erstklassiger Gastgeber mit vielseitigen Angeboten. Zudem lohnt sich ein Besuch im Erlebnisbad Aquaria mit großzügiger Wasserwelt und Saunalandschaft mit einem atemberaubenden Panoramablick auf die Allgäuer Alpen. – [oberstaufen.de/wellness](https://oberstaufen.de/wellness)

## TAGESAKTUELLE INFORMATIONEN

- Live-Tipps & Informationen: [oberstaufen.de/jetzt](https://oberstaufen.de/jetzt)
- Bergsportbericht & Wege: [oberstaufen.de/berginfo](https://oberstaufen.de/berginfo)
- Routenvorschläge: [oberstaufen.de/tourensuche](https://oberstaufen.de/tourensuche)
- Erlebnisse: [oberstaufen.de/erleben](https://oberstaufen.de/erleben)
- Veranstaltungen: [oberstaufen.de/events](https://oberstaufen.de/events)



## Presseinformation

# Fakten zu Oberstaufen

### LAGE

Die Marktgemeinde Oberstaufen liegt im Allgäu, im äußersten Südwesten Bayerns. Im Süden erstreckt sich die Nagelfluhkette, ein Bergzug am Nordrand der Allgäuer Alpen. Richtung Norden liegt das Voralpenland. Der Bodensee ist gut 30 Kilometer in westlicher Richtung entfernt. Zu Oberstaufen gehören die Ortsteile Steibis/Aach und Thalkirchdorf sowie zahlreiche kleine Weiler.

### ANREISE

#### Entfernungen:

- München – Oberstaufen: 170 km
- Stuttgart – Oberstaufen: 210 km
- Köln – Oberstaufen: 580 km
- Berlin – Oberstaufen: 740 km
- Hamburg – Oberstaufen: 900 km

Mit dem **PKW** ab München Richtung Lindau (A96), Ausfahrt Buchloe, über die B12 weiter Richtung Kempten und Oberstaufen. Ab Stuttgart über die A8 und A7 bis Memmingen, weiter über die A96 bis Abfahrt Leutkirch und über Isny nach Oberstaufen. Oder auf der A7 bis Waltenhofen und über Immenstadt nach Oberstaufen.

Mit dem **Zug** bis Bahnhof Oberstaufen.

- München – Oberstaufen: Direktverbindung, Dauer ca. 1h 45min
- Stuttgart – Oberstaufen: Zwei Umstiege, Dauer ca. 3h
- Köln – Oberstaufen: Zwei Umstiege, Dauer ca. 5h 15min
- Berlin – Oberstaufen: Ein oder zwei Umstiege, Dauer ca. 6h – 6h 30min
- Hamburg – Oberstaufen: Ein oder zwei Umstiege, Dauer ca. 8h – 8h 30min

## Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH

Hugo-von-Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstaufen

Pressekontakt: Amrei Kommer / Lisa Hacker

[presse@oberstaufen.de](mailto:presse@oberstaufen.de), Tel. +49 8386 9300-432 / -422



O B E R S T A U F E N

Die nächstgelegenen **Flughäfen** sind in Friedrichshafen (60 Kilometer Entfernung), Memmingen (70 Kilometer) und Stuttgart (190 Kilometer). Der Flughafen München ist knapp 200 Kilometer entfernt, der Flughafen Zürich rund 155 Kilometer.

### ZAHLEN

- 125,83 km<sup>2</sup> umfasst das Gemeindegebiet in Höhenlagen zwischen 654 Meter und 1.834 Meter (Hochgrat)
- 4 Ortsteile (Oberstaufen, Thalkirchdorf, Steibis und Aach)
- rund 7.900 Einwohner
- 621 Unterkunftsbetriebe, davon über 260 Oberstaufen PLUS-Gastgeber
- 17 Schrothkur-Gastgeber
- 7.270 Gästebetten (*Jahresdurchschnitt*)
- über 1,3 Mio. Übernachtungen und knapp 260.000 Gästeankünfte in 2024
- rund 160 Almhütten, davon rund 40 bewirtschaftet
- 2 Golfplätze vor Ort, 15 weitere im Umkreis einer Autostunde
- 3 Bergbahnen: Hündle, Imberg, Hochgrat
- ca. 360 Kilometer Wanderwege, davon vier Premium-Wanderwege und zwei MounTeens-Detektivwege (Hündle und Imberg)
- 17 Spielplätze mit ca. 100 Spielgeräten
- ca. 95 Kilometer Winterwanderwege, davon ein Premium-Winterwanderweg
- 4 Skigebiete mit insgesamt 40 Pistenkilometer plus Skirouten am Hochgrat
- 8 Rundloipen und 2 Verbindungsloipen für Langlauf (klassisch und Skating); rund 67 Gesamtkilometer
- 1 Eisplatz
- 2 Rodelbahnen, 1 Sommerrodelbahn
- 1 Erlebnisbad mit Panoramasauna



## Presseinformation

# Oberstaufen im Allgäu – ein Überblick

**Das Kleinod am Rand der Allgäuer Alpen ist Sehnsuchtsort, Schroth-Heilbad und bietet Heilklima, Premiumwandern und jede Menge Spaß für Familien.**

In Oberstaufen können Urlauber ihre Sehnsucht stillen. Nach Bergen, Natur und Weite. Oberstaufen im Allgäu ist eine der grünsten Regionen Deutschlands, ideal für eine erholsame Auszeit. Die abwechslungsreiche Landschaft, das besondere Heilklima, die jahrhundertelangen Traditionen und das gelebte Brauchtum sowie die Gastfreundschaft machen es zu einem beliebten Reiseziel. Auch Familien finden im Kleinod am Rand der Allgäuer Alpen ein großes Angebot für jede Menge Spaß, Abenteuer und unvergessliche Erlebnisse.

Ein Alleinstellungsmerkmal der Gemeinde: Oberstaufen ist seit 1969 Heilklimatischer Kurort und seit 1991 einziges Schroth-Heilbad weltweit. Zudem ist Oberstaufen der Ort mit den meisten Wellnesshotels in Bayern. Hier findet jeder Gast zu jeder Jahreszeit eine „Heimat auf Zeit.“

## **Wanderungen auf Premiumwanderwegen und im Naturpark Nagelfluhkette**

Die britische Schriftstellerin Elizabeth von Arnim sagte einmal: „Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit.“ Und genau diese Freiheit finden die Gäste in Oberstaufen. Die Marktgemeinde, die vom Deutschen Wanderinstitut als Premiumwanderort ausgezeichnet wurde, bietet leichte Wanderungen, erlebnisreiche Wege mit der Familie oder aussichtreiche Bergtouren – die Auswahl ist groß. Die vier einzigartigen Premiumwanderwege im Gemeindegebiet setzen weitere landschaftliche Highlights. Der „Luftige Grat“ führt von der Bergstation der Hochgratbahn zur Bergstation der Imbergbahn. Die Ausblicke über die Nagelfluhkette, die Allgäuer Alpen bis zum Bodensee und der Zugspitze sind echte Freiheit. Neben dem „Luftigen Grat“ am Hochgrat, wurden die Wanderwege „Alpenfreiheit“, „Grenzenloser Weitblick“ am Imberg und „Wildes Wasser“ am Hündle zertifiziert.

Auch im Winter lässt sich die verschneite Landschaft auf dem ersten Premium-Winterwanderweg, der sogenannten „Kapfwald-Runde“, genießen. Hier eröffnet sich ein herrlicher Weitblick bis in die Schweizer und österreichischen Berge.



Hoch hinaus kommen die Urlauber in Oberstaufen mit den drei Bergbahnen: Während sich im Frühjahr am Familienberg ‚Hündle‘ die Bergwiesen zu Blütenmeeren verwandeln, laden die Sonderfahrten der Hochgratbahn im Sommer zur Sonnenauf- und untergangsfahrt sowie zur Vollmondfahrt ein. Mit der Imbergbahn gelangt man von Steibis aus zu herrlichen Wanderwegen im deutsch-österreichischen Grenzgebiet und zum Klettergarten.  
[www.oberstaufen.de/wandern](http://www.oberstaufen.de/wandern)

### **Familien-Spaß mit den MounTeens, Kinder-Rallyes und Erlebniswandern**

Auf Kinder, die gern „Die drei ???“ hören oder „Cluedo“ spielen, warten in Oberstaufen die interaktiven MounTeens Detektivwege. Während am Imberg der „Schatz vom Imberg“ gefunden werden soll, ist am Hündle der Fall „In der Falle des Wilderers“ zu lösen. Beide basieren auf der MounTeens-Bücherreihe des Schweizer Autors Marcel Naas und sind ausschließlich in Oberstaufen zu erleben. Die Wege sind passend zu den Öffnungszeiten der Bergbahnen von April bzw. Mai bis November geöffnet.

Weitere Freizeit-Highlights: die Sommerrodelbahn mit Bungee-Trampolin an der Hündle Talstation oder die Minigolfanlage im Oberstaufen PARK. Alles ideale Anlaufstationen für einen tollen Familienausflug. Darüber hinaus warten viele weitere Abenteuer auf die kleinen Oberstaufen-Urlauber: Empfehlenswert sind die Erlebniswanderungen für Familien, die Kinder-Rallyes und natürlich die vielen, abwechslungsreichen Spielplätze. Auch ein Besuch des Erlebnisbads Aquaria lohnt sich immer. [www.oberstaufen.de/familienommer](http://www.oberstaufen.de/familienommer)

### **Wege für Genussradler und Mountainbiker**

Vorbei an Wäldern, Seen und Tälern geht es bei den zahlreichen Radtouren mit dem Ausgangspunkt Oberstaufen. Ob Genussradler, entspannte Gravel- und Mountainbiker oder E-Bike-Fahrer – das Tourenangebot ist groß und bietet verschiedene Schwierigkeitsgrade: Entspannt mit Kindern oder anspruchsvoll mit ordentlich Höhenmetern. Die sogenannten „Flowgates“ sorgen an Weideübergängen für ununterbrochenen Bikespaß. Fahrräder und E-Bikes, mit denen man entspannt auch längere Anstiege meistert, kann man sich vor Ort leihen. [www.oberstaufen.de/rad](http://www.oberstaufen.de/rad)

### **Oberstaufen PLUS bietet viele attraktive Inklusivleistungen**

Das Premiumangebot für Gäste ist Oberstaufen PLUS, das mit vielfältigen Leistungen für einen Urlaub ohne Neben- und Extrakosten sorgt. So bringen im Winter die Bergbahnen die Gäste samt freiem Skipass für die Skigebiete Imbergbahn-Skiarena Steibis, Hündle-Thalkirchdorf, Sinswang oder an der Hochgratbahn auf die Pisten. Im Sommer sind wiederum Berg- und Talfahrt an der



Hündlebahn, Imbergbahn und Hochgratbahn inklusive. Zu den Top-Leistungen bei Oberstaufen PLUS gehören auch freier Eintritt für vier Stunden ins Erlebnisbad Aquaria und der Verleih von E-Bikes. Dazu können der Minigolfplatz Oberstaufen und der Hauber Hochseilgarten (für zwei Stunden) und viele weitere Attraktionen frei genutzt werden. 260 teilnehmende Gastgeber bieten Oberstaufen PLUS an. [www.oberstaufen.de/plus](http://www.oberstaufen.de/plus)

### **Oberstaufen PLUS GOLF: Freies Greenfee und Abschlag mit Ausblick**

Golf in den Allgäuer Alpen: Das ist mitten in schönster Natur und mit Blick auf die Berge ein echtes Erlebnis. Insgesamt erreicht man 18 Anlagen innerhalb einer Stunde Fahrzeit, Buflings, Steibis und Riefensberg befinden sich in unmittelbarer Nähe. Mit Oberstaufen PLUS GOLF hat man freies Greenfee auf sieben Golfplätzen: Golfplatz Oberstaufen, Golfclub Oberstaufen-Steibis, Golfpark Bregenzerwald, Golfplatz Scheidegg, Golfplatz Memmingen, Golfpark Schlossgut Lenzfried und Golfclub Waldegg-Wiggensbach. Aktuell gibt es 18 Unterkünfte mit dem Oberstaufen PLUS GOLF-Premiumangebot, das einige weitere Leistungen wie die freie Fahrt mit den Bergbahnen oder den freien Eintritt ins Erlebnisbad beinhaltet. [www.oberstaufen.de/plus-golf](http://www.oberstaufen.de/plus-golf)

### **Mobil Pass Allgäu: Freie Fahrt mit Bussen und Nahverkehrszügen**

Von den Alpen bis zum Bodensee mit dem Mobil Pass Allgäu: Übernachtungsgäste, die den Allgäu Walser Pass, die digitale Gästekarte, haben, fahren seit November 2024 mit dem Mobil Pass Allgäu kostenfrei mit Bussen und Nahverkehrszügen im Gemeindegebiet Oberstaufen, im Ober- und Westallgäu, nach und in der Kreisstadt Kempten, ins Tannheimer Tal, mit einigen Linien im Bregenzerwald sowie bis in den Bodenseekreis. Der QR-Code für den Mobil Pass Allgäu und somit die Fahrkarte ist im Oberstaufen GÄSTEPASS integriert. [www.oberstaufen.de/mobil-pass-allgaeu](http://www.oberstaufen.de/mobil-pass-allgaeu)

### **Schrothkur in Oberstaufen macht gesund und glücklich**

Eine Schrothkur ist eine Glückskur. Das Naturheilverfahren der Schrothkur stärkt die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte des Körpers und fördert das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit. Am Ende stehen Leichtigkeit, Stärke und Gelassenheit – verbunden mit dem Gefühl, einfach glücklich zu sein. Oberstaufen ist seit über 30 Jahren das weltweit einzige offiziell anerkannte Schroth-Heilbad. Diese wohltuende, seit mehr als 200 Jahren bewährte Kur beruht auf vier Säulen: einer speziellen Diät, morgendlichen Ganzkörper-Schwitzpackungen, dem rhythmischen Wechsel der Trinkmenge sowie dem Wechsel von Ruhe und Bewegung. Eine Schrothkur nach den Qualitäts-Richtlinien des Schrothverbands Oberstaufen e.V. kann man bis heute in einigen Oberstaufener Hotels buchen.



Die Idee zu dieser Entgiftungskur stammt vom schlesischen Fuhrmann Johann Schroth, der sie vor über 200 Jahren entwickelte. Die Original Schrothkur wurde im Laufe der Jahre an die Zeit angepasst, so dass heute jeder Kurgast entsprechend seinen Bedürfnissen einen individuellen Kurplan vom Arzt verschrieben bekommt. Die Schrothkur verhilft nachgewiesenermaßen Patienten mit Diabetes Typ 2 wieder zu mehr Lebensqualität, wirkt aber auch positiv bei Bluthochdruck, Gicht, Rheuma, Arthrose, Migräne und vielen anderen Leiden.  
[www.oberstaufen.de/schroth](http://www.oberstaufen.de/schroth)

### **Kraft tanken mit Heilklima, Wellness und im Erlebnisbad Aquaria**

Dank seines gesunden Klimas ist Oberstaufen ein staatlich anerkannter „Heilklimakurort“ mit einem therapeutisch wirksamen „Hochgebirgsklima unterer Stufe“. Wer sich hier bewegt, stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und tut etwas gegen Herz- und Kreislaufschwäche. Auch wer Entspannung braucht, ist in Oberstaufen am richtigen Ort: Nirgendwo sonst in Bayern gibt es so viele Wellnesshotels. Zudem lohnt sich ein Besuch im Erlebnisbad Aquaria. Das bietet neben einer 1.200 Quadratmeter großen Wasserwelt auch eine großzügige Saunalandschaft mit einem atemberaubendem Panoramablick auf die Allgäuer Alpen. [www.oberstaufen.de/wellness](http://www.oberstaufen.de/wellness)

### **Allgäuer Schmankerl auf rund 40 Alphütten**

Ob typisch Allgäuer Spezialitäten wie Kässpätzten, Brotzeitbrett oder saftige Knödel: Zum besonderen Charme der Region gehören die vielen, gemütlichen Alphütten im größten zusammenhängenden Alpgbiet Deutschlands. Viele bewirten im Sommer und einige auch im Winter hungrige Wanderer und Erholungssuchende bei einer zünftigen Einkehr mit ihren Köstlichkeiten. Übrigens: Was andernorts als Alm bekannt ist, nennt man im Allgäu Alpe. [www.oberstaufen.de/gastronomie](http://www.oberstaufen.de/gastronomie)

### **Gelebte Bräuche: Traditionelle Feste und Konzerte**

In Oberstaufen werden jahrhundertealte Traditionen gepflegt und Brauchtum gelebt. Das spüren Urlauber beim Vihscheid, dem Klausentreiben, dem Fasnatziestag und den regelmäßigen Auftritten der zahlreichen Vereine – von Blasmusik bis Volkstanz – hautnah. Im Heimatmuseum „Beim Strumpfar“ kann man sich auf eine Zeitreise durch das Allgäu und die Geschichte von Oberstaufen begeben. Im Bauernhausmuseum „s´Huimatle“ gilt es das bäuerliche Leben der Vergangenheit im Allgäu zu entdecken. [www.oberstaufen.de/kultur-brauchtum/](http://www.oberstaufen.de/kultur-brauchtum/)

## **Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH**

Hugo-von-Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstaufen

Pressekontakt: Amrei Kommer / Lisa Hacker

[presse@oberstaufen.de](mailto:presse@oberstaufen.de), Tel. +49 8386 9300-432 / -422



O B E R S T A U F E N

### **Veranstaltungen und Events in Oberstaufen**

Das vielseitige Veranstaltungsprogramm hat ganzjährig jede Menge Highlights zu bieten. Ob kulturelle Angebote, Konzerte, Live-Events, traditionelle Feste oder sportliche Events, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

[www.oberstaufen.de/events](http://www.oberstaufen.de/events)

### **Skifahren oder Winterwandern in Oberstaufen**

Den Winterurlaubern stehen rund um Oberstaufen vier Skigebiete zur Auswahl: Imbergbahn mit Ski-Arena Steibis, Hündle-Thalkirchdorf, Skilifte Sinswang und am Hochgrat. Im letztgenannten gibt es ausschließlich ausgeschilderte Skirouten, die sich für Freerider und Skitourengeher eignen. Anfänger, Wiedereinsteiger und Kinder sind in den drei anderen Skigebieten am besten aufgehoben und können hier Kurse buchen. Langläufern stehen Loipen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Längen zur Verfügung. Die Skisportschulen bieten Kurse für alle Könnensstufen an und wer möchte, kann sogar einen Schnupperkurs im Biathlon belegen.

Winterspaß ohne Ski: Wer will, kann sich mit dem Pferdeschlitten herumkutschieren lassen oder am Eisplatz im Oberstaufen PARK Schlittschuh laufen und Eisstöcke schießen. Auch Rodelbahnen gibt es reichlich: So die anspruchsvollen Naturbahnen am Hochgrat und am Imberg und der Rodelhang bei den Skiliften in Sinswang, der perfekt für die gesamte Familie ist.

[www.oberstaufen.de/winterspass](http://www.oberstaufen.de/winterspass)

---

#### **Informationen für Medien:**

Oberstaufen Tourismus  
Amrei Kommer / Lisa Hacker  
Hugo-von-Königsegg-Str. 8  
87534 Oberstaufen  
Tel. +49-8386-9300-432 / -422  
[presse@oberstaufen.de](mailto:presse@oberstaufen.de)  
[www.oberstaufen.de](http://www.oberstaufen.de)

#### **Unterstützt durch:**

genböck pr + consult  
Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28  
10179 Berlin  
Tel. +49-30-224877-02  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)



## Presseinformation

# **Oberstaufen – das weltweit einzige Schroth-Heilbad: Heimat des Detox seit mehr als 30 Jahren**

**Ein Weg zum Glück führt nach Oberstaufen. Denn wer Körper und Geist wieder auf Vordermann bringen will, der ist im weltweit einzigen Schroth-Heilbad am richtigen Ort. Eine Schrothkur stärkt die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte des Körpers und fördert das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit. Am Ende stehen Leichtigkeit, Stärke und Gelassenheit – verbunden mit dem Gefühl, einfach glücklich zu sein. Das wohltuende, seit mehr als 200 Jahren bewährte Naturheilverfahren beruht auf vier Säulen: der Schroth'schen Diät, der Schroth'schen Packung sowie dem rhythmischen Wechsel der Trinkmenge, ebenso wie von Ruhe und Bewegung. Eine Schrothkur nach den Qualitäts-Richtlinien des Schrothverbands Oberstaufen e.V. kann man in einigen Oberstaufener Hotels buchen.**

### **So funktioniert eine Schrothkur**

Die Idee zu dieser Entgiftungskur stammt vom schlesischen Fuhrmann Johann Schroth, der sie vor über 200 Jahren entwickelte. Ein Markenzeichen sind die morgendlichen Schroth'schen Schwitzpackungen an fünf bis sechs Tagen in der Woche. Sie erzeugen ein leichtes künstliches Fieber, das die Durchblutung fördert und den Stoffwechsel anregt.

Die Schroth'sche Diät ist stark kalorienreduziert, basisch, verzichtet auf tierisches Eiweiß, Fett und weitestgehend auf Salz. Hinzu kommen der Wechsel von Trink und Trockentagen mit stark variierenden Trinkmengen, verbunden mit dem Wechsel von Ruhe und Bewegung.

Durch das Zusammenspiel dieser Anwendungen wird im Körper, dem Reiz-Reaktionsprinzip folgend, ein Reinigungsprozess angestoßen, um diesen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der Körper entsäuert und entschlackt, Stress und Fett werden abgebaut.

### **Positive Effekte bei Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Arthrose**

Die Kombination aus Diät, Packungen und Bewegung hat einen positiven Effekt auf zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, hohe Blutfette, erhöhte Harnsäure,



Hauterkrankungen, Allergien, Migräne, aber auch auf Einschränkungen des Bewegungsapparates durch Arthrose, Gicht oder Rheuma. Sehr positiv wirkt eine Schrothkur zudem bei Beschwerden in den Wechseljahren und sie ist eine wahre Anti-Aging-Kur. Übrigens: Typ-2-Diabetiker können nach einer zwei- bis dreiwöchigen Schrothkur nicht selten die Einnahme ihrer Medikamente drastisch senken oder gar ganz auf das Spritzen von Insulin verzichten.

### **Schroth-Heilbad seit 1991**

1947 brachte Dr. Herrmann Brosig die Schrothkur aus Schlesien nach Oberstaufen. Seit 1949 wird am Alpenrand in Oberstaufen das etablierte Naturheilverfahren nach den Lehren von Johann Schroth durchgeführt. Die morgendliche Schroth'sche Packung gilt in Oberstaufen als ortsspezifisches Heilmittel. Am 5. Dezember 1991 wurde der Gemeinde, die bereits als „Heilklimatischer Kurort“ anerkannt war, das Prädikat „Schroth-Heilbad“ verliehen. Die „Original Oberstaufener Schrothkur“ wurde über die Jahre behutsam den modernen Erfordernissen angepasst. So können die Kurärzte flexibel auf die individuellen Bedürfnisse jedes Gastes eingehen. Die Grundregeln der ganzheitlich orientierten Anwendung sind jedoch geblieben.

### **Wandern und Golfen für therapeutische Zwecke**

Für den Wechsel von Ruhe und Bewegung empfehlen sich Wanderungen auf den rund 300 Kilometern ausgewandeter Wege in drei Höhenlagen rund um Oberstaufen: im Tal, am Berg und im alpinen Bereich, wo die Luft besonders gut ist. Schließlich ist Oberstaufen ein Heilklimakurort mit einem therapeutisch wirksamen „Hochgebirgsklima unterer Stufe“. Drei Sommer-Bergbahnen unterstützen beim Aufstieg. Alternativ zum Wandern bietet sich auch eine entspannte Golfrunde an. Drei Plätze in der direkten Umgebung des Orts laden zum Abschlag mit Ausblick ein.

### **Drei Wochen Kur als Reset**

Zwei, besser drei Wochen Zeit sollte man sich für eine Schrothkur nehmen, um die gewünschten gesundheitlichen Effekte vollumfänglich zu spüren. Laut Schilderungen von Gästen hält die Wirkung circa ein halbes bis Dreivierteljahr an. Wer den Kuschelfaktor bei einer Schrothkur erhöhen will, kombiniert seinen Aufenthalt mit feinen Behandlungen in einem der zahlreichen gehobenen Wellness-Hotels in Oberstaufen. Urlauber, die nicht so viel Zeit haben, finden in Oberstaufen zahlreiche andere vitale Angebote, wie zum Beispiel Heilfasten, Waldbad oder Yoga. [www.oberstaufen.de/schroth](http://www.oberstaufen.de/schroth)

## **Oberstauen Tourismus Marketing GmbH**

Hugo-von-Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstauen

Pressekontakt: Amrei Kommer / Lisa Hacker  
[presse@oberstauen.de](mailto:presse@oberstauen.de), Tel. +49 8386 9300-432 / -422



O B E R S T A U F E N

---

### **Informationen für Medien:**

Oberstauen Tourismus  
Amrei Kommer / Lisa Hacker  
Hugo-von-Königsegg-Str. 8  
87534 Oberstauen  
Tel. +49-8386-9300-432 / -422  
[presse@oberstauen.de](mailto:presse@oberstauen.de)  
[www.oberstauen.de](http://www.oberstauen.de)

### **Unterstützt durch:**

genböck pr + consult  
Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28  
10179 Berlin  
Tel. +49-30-224877-02  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)