

Herzschläge auf dem Walser Omgang

Vorarlberg. Hoch auf 1000 Metern schlüpfen wir von Vorarlberg nach Bayern und von hier ins Kleinwalsertal, das nur von Deutschland aus mit dem Auto erreichbar ist. Und entflammen in dieser Exklave unser „Lebensfeuer“.

VON KARIN STELZER

An beiden Seiten türmen sich schroffe Zweieinhalbtausender, dazwischen schlängelt sich die freundliche Walserstraße und bringt uns über die fast mondän anmutenden Orte Riezlern, Hirschegg und Mittelberg nach Baad. Dort schaut sie noch mal kurz über die Schulter – und hört einfach auf. Dann nur noch dichter Wald, steile wilde Hänge des Bärenkopfs und Widersteins, untermalt vom Rauschen der Breitach. Im Süden hinter den Felsgipfeln sollen Warth und Lech sein. Man kann in wenigen Stunden hinüberwandern. Und glaubt es kaum, dass es dorthin keinen Autotunnel gibt – und dem Wunsch der meisten Walser entsprechend auch nie einen geben wird.

Die Walser sind im 13. Jahrhundert über die Schweiz eingewandert. Ein Volk, dem kein Hang zu steil, kein Berg zu hoch war, um ihm nicht eine Existenz abzutrotzen. Im Kleinwalsertal waren sie sehr lange ganz auf sich allein gestellt. Erst die Verschiebung der Zollgrenze hinter das Tal um 1900 und später der EU-Beitritt und die Einführung des Euro machten es leichter, hier zu arbeiten, zu handeln, anzureisen.

Wandern ist hier das Ziel, Stress ab- und neue Energie anzuwandern. Öffi-Busse im Minutentakt, acht geöffnete Bergbahnen und blumengeschmückte Hotels – besser kann eine Bergregion fürs



Blick ins Kleinwalsertal von ganz oben.

[Vorarlberg/Tirol]

Wandern nicht gerüstet sein. Im Gleichgewicht der Natur geht der, der sich seine Wege mit Bauch und Herz und nicht mit dem Erfolgshirn aussucht. Im Kleinwalsertal brennt das „Lebensfeuer-Konzept“, ursprünglich entwickelt vom Triathleten Sepp Neuhauser und einem Wiener Arzt. Lebensfeuer kann man messen: Ein kleines tragbares EKG-Gerät zeichnet 24 Stunden lang die Herzschläge auf. Der Herzschlag ist bei einem gesunden Menschen nie gleich, passt sich an und zeigt sofort auf, wie es ihm geht. Bewegung, Ernährung, Müdigkeit, Stress, Gefühle, Schlafverhalten, ja sogar Hunger und Durst – die innere Landschaft wird deutlich sichtbar. Nach der Mes-

sung und Auswertung sind viele um ein Aha-Erlebnis reicher. Wer will, kann sich jetzt professionell coachen lassen, um zu lernen, sein Leben nach den eigenen Möglichkeiten neu auszurichten.

Wege in verschiedenen Höhen

Auch die Wanderrouten, die wir hier wählen, sollen die unsrigen werden. Der Walser Omgang, ein Name wie ein Mantra, ist ein Netz aus acht Wegen in drei unterschiedlichen Höhenlagen und drei Kategorien: aktivierend, ausgleichend, regenerierend. Für jeden ist etwas dabei, von der „zapfigen“ Tour in schwindelnder Höhe bis zum flachen verschatteten Waldpfad. An die sieben Stunden kann

Walser Leben

Lebensfeurmessungen

mit anschließender Beratung werden von verschiedenen Gastgebern angeboten – meist in einem Package ab drei Übernachtungen plus Frühstück oder Halbpension. Oft sind auch geführte Omgang-Wanderungen dabei, die man natürlich auch allein machen kann. Es gibt einen ausgezeichneten Prospekt, gute Beschilderungen und ein lückenloses Bus- und Bergbahnnetz.

www.lebensfeuer.com

Infos: Kleinwalsertal Tourismus, Walsersstraße 264, 6992 Hirschegg, 05517/51140, www.kleinwalsertal.com
www.walser-omgang.com

[Grafik: Die Presse]

das knapp 2000 Meter hohe Horn. Wir steigen neben üppigen Almblumenwiesen aus, der Berg ist saftig grün. Rotklee, Knabenkraut, Alpenbaldrian und Glockenblumen wachsen. Und der Goldpippau, den wir für orangefarbenen Löwenzahn halten. Steinböcke leben hier, die sich klug zurückziehen, wenn der Mensch kommt. Nur das Murmeltier sieht schlecht und wird unfreiwillig zum Fotomotiv. Einkehr auf der Lüchle Alm auf 1750 m. „Die Butter, die ihr esst, war gestern noch im Euter“, grinst Matthias Büttner. Der junge Senn sitzt mit uns auf seiner Sonnenterrasse. Er lebt hier mit seiner Familie das ganze Jahr über und erzeugt feinste Käsespezialitäten, in der Schweiz medaillengekrönt. Das Leben auf der Alm ist nicht romantisch, aber wenn es gepackt hat, den lässt es nicht mehr los. Das besttigt auch Sabine, deren Hütte wir auf 1400 m auf der Bärgunt Alm besuchen. „Schlimm wird's nur, wenn hier oben wochenlang Nebel herrscht.“ Oder eine der Kühe „Schnee im Füdla“ (Feuer im Arsch) hat.

185 Kilometer Wanderwege gibt es hier, der Walser Omgang verbindet viele davon und interpretiert sie doch wieder ganz neu. Aufregend muss es sein, von Warth, dem „drüberen“ Österreich, über die Berge hinüberzu steigen in dieses Hochgebirgstal. Wir würden uns sicher so freuen wie die Walser, als sie nach ihren langen Märschen das Tal entdeckten. Eine Straße hier, ein Tunnel? Nein, das wollen auch wir nicht.



Information & Buchung
in allen guten Reisebüros
oder über die
Buchungs-Hotline
☎ 050-884-400
www.magiclife.com

Der CLUB MAGIC LIFE Winter 2012/2013 ist da!

Magic Moments DRINKLUSIVE:

- Mentaltraining DRINKLUSIVE
- Magic Angels & Magic Goldies DRINKLUSIVE
- Magic Cinema DRINKLUSIVE
- Persönlichkeiten Hautnah DRINKLUSIVE
- Tanzen DRINKLUSIVE
- Events DRINKLUSIVE
- Schnorcheln DRINKLUSIVE
- Sport & Trendsport DRINKLUSIVE
- Rot-Weiß-Rote Annehmlichkeiten DRINKLUSIVE
- Spartipps & Langzeiturlaub DRINKLUSIVE:

- Frühbucher sparen bei Buchung bis **31.10.2012 € 5** pro Person und Nacht
- Kinderfrühbucher bei Buchung bis **31.10.2012 ab € 199**
- Jugendermäßigung bis zu **50 %** auf den Clubpreis (16 – 21 Jahre) in allen Clubs
- Langzeitermäßigung **20 %** auf den Clubpreis bei Buchung ab **21 Nächten**

www.magiclife.com

www.facebook.com/clubmagiclife