

# DORF AM HIMMEL

Ein „heiterer Kur- und Ferienort“ ist Höchenschwand im Naturpark Südschwarzwald mit seinen 1848 Sonnenstunden im Jahresdurchschnitt zweifelsohne. Auf einer Sonnenterrasse in 1015 m Höhe gelegen, nebelarm, mit mildem Reizklima ist das „Dorf am Himmel“, wie der heilklimatische Kurort wegen seiner besonderen Lage auf einem sonnigen Hochplateau genannt wird, ideal für Kur und Urlaub.

Anziehend für Kur- und Feriengäste: die einzigartige Atmosphäre, die Mischung aus traditionsreichem Schwarzwalddorf und modernem Kurort. In der herrlichen Schwarzwaldlandschaft können sich besonders die lauffreudigen Feriengäste bei ausgedehnten Wanderungen und Spaziergängen „austoben“. Ein Wanderparadies mit über 150 km markierten Wander- und Heilklima-Terrainwegen. Nordic Walking-Strecken und grosses Mountain Bike-Wegnetz. [www.hoehenschwand.de](http://www.hoehenschwand.de)



kontrastiert durch helles Holz und ein kräftiges Dunkelrot. So schön kann es sein, etwas für seine Gesundheit zu tun. Doch das Salz erfreut im neuen Design-Kunstwerk Alpenblick-Spa nicht nur als ungewöhnlicher Baustein das Auge, sondern es wirkt im Salarium – dem Raum aus Salz, Wasser und Licht – auch wohltuend auf die Atemwege und führt als kostbares Natursalz etwa im

Sole-Basenvollbad dem Körper Mineralstoffe zu. „Salz ist mit seinen vielen Mineralstoffen die Würze des Lebens“ sagt Hausherr Ferdinand Thoma, der gemeinsam mit Ehefrau Renate schon die Fichtennadel-Basenkur im nahe gelegenen Wellnesshotel Auerhahn zum Erfolg gemacht hat.

## ENDLICH: ERSTES BIO- UND WELLNESS-HOTEL FÜR MILCH- UND GLUTEN-ALLERGIKER

Unverträglichkeiten und Allergien haben in den letzten Jahren sprunghaft zugenommen. Die beiden Haupttäter: Milcheiweiss und Gluten, letzteres ein Oberbegriff für verschiedene Getreideeiweisse. Krankheiten wie Zöliakie und Sprue sind auch von der Schulmedizin anerkannt, doch die Zahl der Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, die noch keine echte Krankheit entwickelt haben, ist weitaus grösser als gedacht. Der Grund: Wir ernähren uns seit gut 50 Jahren viel zu einseitig. Wer von einer solchen Unverträglichkeit oder gar Krankheit betroffen ist, weiss ein Lied davon zu singen, wie mühsam sich Hotelaufenthalte gestalten, und dass die Bestellung im Restaurant nicht selten zum Hindernislauf wird. Jetzt müssen alle Betroffenen endlich keine Abstriche mehr beim Essen machen: Als weltweit erstes Hotel haben sich Renate und Ferdinand Thoma – beide in Ausbildung zum Heilpraktiker – mit ihrem neu Ausgebauten Bio- und Wellness-Hotel Alpenblick nicht nur der basischen, sondern auch der komplett tiermilcheiweiss- und glutenfreien Küche verschrieben. Und das auf einem Niveau, das jeden Gourmet frohlocken lässt. Sogar die Schwarzwälder Kirschtorte ist dort erlaubt!



## SALZ UND BASEN FÜR MEHR WÜRZE UND WENIGER SAURES IM LEBEN

Wer gesund bleiben will, muss dafür zunehmend selbst Sorge tragen. Ein Trend, den auch der Wellness-Markt für sich entdeckt hat. Eine Ideallösung im Angebots-Dschungel bietet da die neue Sole-Basenkur im soeben neu erbauten Spa des Wellness Hotels Alpenblick in Höchenschwand. Sie tut jedem gut, ist ganzheitlich durchdacht und gleichzeitig eine Art Lernurlaub für die Fortsetzung zu Hause. Die Sole-Basenkur ist ideal zum Entschlacken und Entsäuern, und baut zugleich durch wertvolle Mineralstoffe auf. Das Gesamtkonzept umfasst Anwendungen mit hausgemachten Wellness-Produkten, Sole zum Schwimmen und Atmen, aber auch Bewegung und die passende basische Ernährung. Weich streichelt das Sole-Wasser im Edelstahlpool den Körper, der blaue Höchenschwander Himmel lacht dazu. Im Ruheraum knistert der offene Kamin, orangerot blühen Salzbausteine,

