



ALPENHOF MURNAU



EIN (HOCH)MOOR AUF DIE NATUR

Das Murnauer Moor ist ein seltenes Ökosystem, verfügt über eine erstaunliche Biodiversität und spielt zudem eine entscheidende Rolle in Sachen Klimaschutz und Luftqualität.

Seite 4

ATEM- UND KLANG- REISE IM ALPENHOF

Luftholen ist bei uns Teil der Erholung: Bewusstes Atmen fördert die Tiefenentspannung, und beruhigende Klänge haben eine wohltuende Wirkung auf den Körper.

Seite 6

SCHLAFGENUSS AUF GANZER LINIE

Den Schlüssel zu einem makellosen Aufenthalt hält unser Housekeeping in den Händen, das im Hintergrund mit viel Liebe zum Detail für echte Wohlfühl-atmosphäre sorgt.

Seite 8

AUSBLICKE, DIE NACHHALTIG WIRKEN

An beeindruckenden Naturkulissen mangelt es uns nicht im Blauen Land. Doch welche sind die schönsten? Unser Team verrät, welche Aussichtspunkte Sie nicht verpassen sollten.

Seite 11

ELEMENTARE INSPIRATION

DIE NATUR BELEBT UNSERE SINNE UND INSPIRIERT UNS JEDEN TAG AUFS NEUE, MIT IHR IN VERBINDUNG ZU BLEIBEN UND SIE ZU SPÜREN.

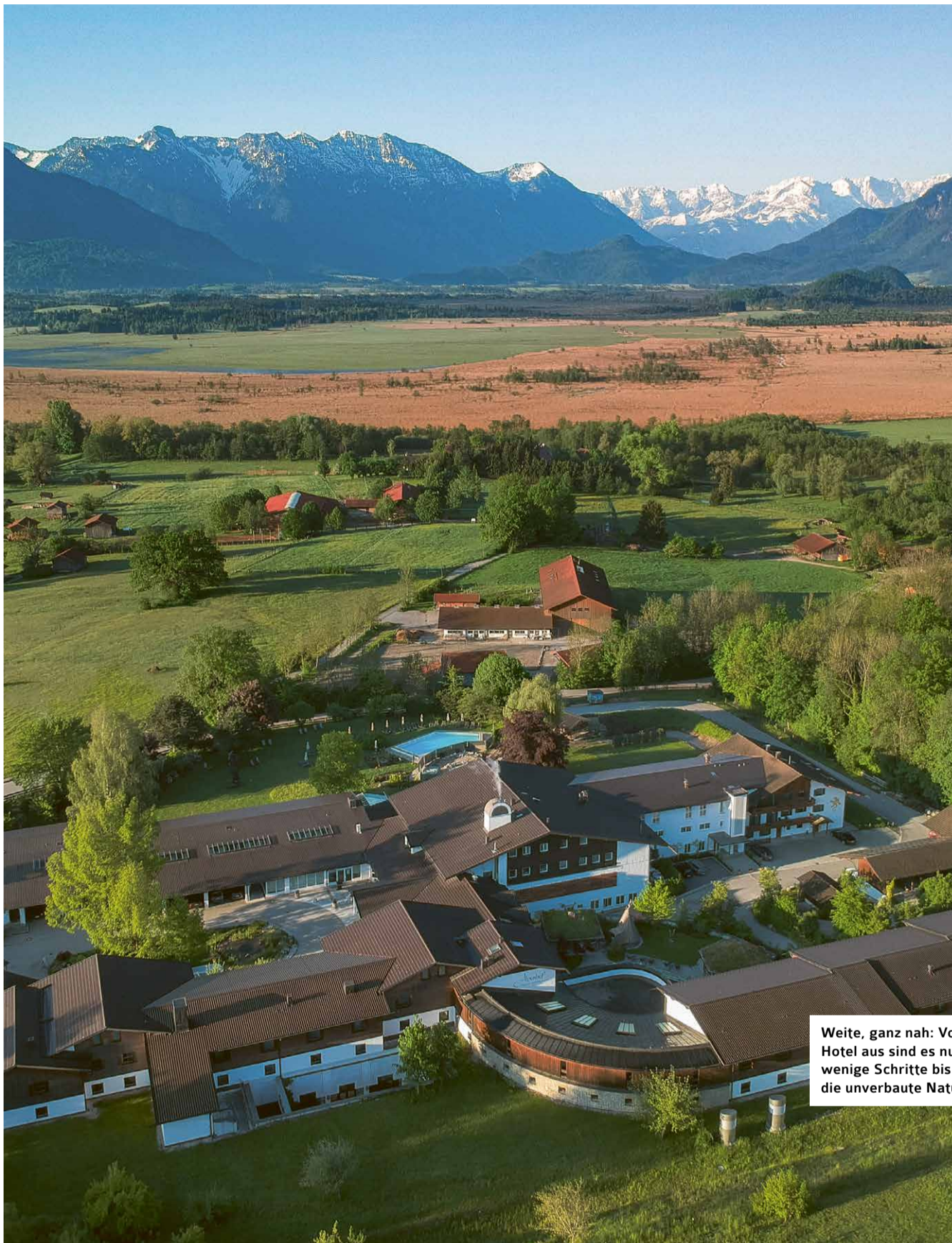
Inspiziert von der Natur – das ist unser Credo im Alpenhof Murnau. Unsere Quelle der Inspiration? Die elementaren Kräfte der Natur: Feuer, Wasser, Erde und Luft. In unserer Kommunikation richten wir in nächster Zeit den Fokus auf jedes dieser Elemente, um ihre einzigartige Bedeutung für unsere naturnahe Umgebung und Ihr Erlebnis im Alpenhof Murnau zu unterstreichen. Passend zum Frühling starten wir mit dem Element "Luft". Welche Assoziationen, welche Bilder haben Sie im Kopf, wenn Sie an dieses unsichtbare Element denken? Vielleicht verbinden Sie damit ein Gefühl von Freiheit und Unbegrenztheit, oder aber von Frische und Wind? Auch die Möglichkeit, fliegen zu können, passt dazu, genauso wie die Tatsache, dass die Luft als Medium für Schallwellen dient.

In unserem Hotel betrachten wir die Luft neben diesen Deutungsmöglichkeiten auch als zentrales Element der Entspannung, als die tatsächliche Abwesenheit von jeglichem Druck und Stress. Unsere großzügigen Terrassen und Balkone laden dazu ein, Zeit an der frischen Luft zu verbringen und eine wohltuende Brise auf der Haut zu spüren. Während Sie den Ausblick auf die majestätischen Alpen genießen können, sind angenehme Blütendüfte und die erwachende Natur eine Quelle der Inspiration. Vielleicht nehmen Sie auch ganz bewusst die lebenswichtige Kraft des Sauerstoffs wahr, ohne den kein Leben und kein Neubeginn möglich wäre? Atmen Sie mit uns gemeinsam tief durch und tanken Sie bei uns die Energie dieser wunderbaren Jahreszeit!



Ihre Gastgeber

Christian & Elke Bär



Weite, ganz nah: Vom Hotel aus sind es nur wenige Schritte bis in die unverbaute Natur

SCHÖNER ATMEN, BESSER REGENERIEREN

HOHE LUFTQUALITÄT, NATURGENUSS UND EIN GROSSES FREIZEITANGEBOT: MURNAU BIETET ALS LUFTKURORT ERHOLSAME ERLEBNISSE MIT HEILSAMER WIRKUNG.



Bunt-bayerische Kulisse: Die malerische Altstadt von Murnau

Manche Orte und Regionen haben aufgrund besonderer klimatischer Bedingungen und einer Luft, die frei von Schadstoffen, Allergenen und anderen Belastungen ist, eine wahrhaft gesundheitsfördernde Wirkung. Wenn dann noch natürliche Elemente und Ruhe dazu kommen, ist ein erholsamer Aufenthalt garantiert. Murnau war – wie viele andere Orte in dieser Zeit – schon seit Ende des 19. Jahrhunderts ein begehrtes Ziel. Die Menschen aus den Industriestädten suchten dort in Anbetracht von Luftverschmutzung, engen Wohnverhältnissen durch rasantes Wachstum und wegen schlechter Ernährung Genesung im Grünen. Mit dem Aufkommen der Eisenbahn und der Verbesserung der Verkehrsinfrastruktur wurde Murnau besser erreichbar, erste Hotels und Pensionen machten es Besuchern außerdem leicht,

den Ort für längere Aufenthalte zu wählen und die sogenannte "Stadtranderholung" zu erleben. Bis heute erfüllt der Ort mit seinen knapp 12.000 Einwohnern und der attraktiven Lage am Alpenrand dafür die besten Voraussetzungen. Die sanften Hügel, Wälder und klaren Gewässer schaffen eine idyllische Kulisse, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen. Spaziergänge in der frischen Luft, Wandern in den Bergen oder entspannte Stunden im Freien sind hier keine Pflicht, sondern ein Genuss. Amtlich bestätigt ist der Luftkurort Murnau durch den Deutschen Wetterdienst (München), der „kurorttypische lufthygienische Gegebenheiten“ erhoben hat. Ein weiterer guter Grund für tiefe und effektvolle Atemzüge, die sich anfühlen, wie eine Verjüngungskur, die Sinne beleben und Stress abbauen.

FRÜHLINGSERWACHEN VOR DER TÜR

THOMAS SIEMENS SORGT SEIT ÜBER 20 JAHREN DAFÜR, DASS RUND UM DEN ALPENHOF MURNAU ALLES GRÜNT UND BLÜHT. IM INTERVIEW ERZÄHLT ER UNS VON SEINER LEIDENSCHAFT FÜR PFLANZEN, GÄRTNERISCHEN HERAUSFORDERUNGEN UND WAS CHARLES III. VON ENGLAND DAMIT ZU TUN HAT.

Wie bereiten Sie den Alpenhof Murnau auf den Frühling vor, um sicherzustellen, dass die Gäste eine besonders naturnahe Erfahrung machen können?

Jede Jahreszeit bestimmt meine Arbeit. Im Frühling müssen Gräser und Stauden zurückgeschnitten werden, damit sie neu austreiben können. Man muss sich um die Blühwiesen kümmern und auf die bewachsenen Hüttdächer klettern, um abgefallene Äste und Unkraut zu entfernen. Wenn die ersten Blüten sprießen und duften, zum Beispiel Zaubernuss und Winterschneeball, ist das jedes Jahr wieder ein besonders toller Moment, da weiß man: Jetzt geht's richtig los, und alles wird grün.

Wann ist die Hochsaison der Gartenarbeit?

Die meiste Arbeit fällt sicher im ausklingenden Winter und im Frühjahr an. Da muss viel geschnitten und in Form gebracht werden, außerdem die Spuren des Winters und altes Laub beseitigt werden. In den Sommermonaten nehmen uns seit einem Jahr die Mähroboter die meiste Arbeit ab, das ist natürlich eine große Erleichterung – auch in Sachen Lärmbelastung für die Gäste ein großer Fortschritt. Ganzjährig betreiben wir außerdem seit einem Jahr eine eigene Kompostiererei. Die Gemüseabfälle der Küche werden hier zu Kompost verarbeitet, und wenn der reif ist, kommt er an alle Pflanzen, denen er gut tut.



Genießen Sie grüne Aussichten – vom Balkon oder vom Liegestuhl aus

Nach welchem Prinzip werden die Blumen und Pflanzen für den Garten des Alpenhof Murnau ausgewählt?

Wir entscheiden uns in erster Linie für naturnahe Pflanzen. Das bedeutet: Wir wählen größtenteils heimische Pflanzenarten, die gut an die örtlichen klimatischen und bodenbedingten Gegebenheiten angepasst sind. Naturnahe Pflanzen haben oft den Vorteil, dass sie weniger Pflege und Ressourcen benötigen, sie können aber auch dazu beitragen, die biologische Vielfalt zu fördern und die Umweltbelastung zu reduzieren, da sie weniger anfällig für Schädlinge und Krankheiten sind und weniger chemische Behandlungen erfordern. Wir wollen eine nachhaltige und umweltfreundliche Umgebung schaffen, die Biodiversität fördern und auch die ökologische Stabilität unterstützen. Und wollen natürlich auch einfach einen Garten mit einem authentischen Charakter schaffen, der zur Gegend passt.

Welche besonderen Herausforderungen gibt es bei der Pflege von Pflanzen in der Alpenregion?

Die größte Herausforderung stellt eigentlich der Winter dar. Wenn es im Februar und März nochmal kalt wird, drohen einige Pflanzen zu erfrieren. Um dem entgegenzuwirken, werden sie mit Tannenzweigen von den alten Weihnachtsbäumen nochmal eingedeckt, das hält sie schön warm. Die Gräser sind noch zusammengebunden, die schützen sich selbst.

Gießkanne, Gartenschlauch oder Automatisierung: Wie funktioniert die Bewässerung im Alpenhof Murnau?

Wir nutzen bislang eine eigene Zisterne für die Balkonbewässerung und werden in diesem Jahr noch eine weitere Zisterne für den vorderen Teil des Gartens bekommen. Was dort oder in den Regentonnen nicht gesammelt wird, muss aus dem normalen Anschluss kommen. Um zusätzlich Wasser zu sparen, haben wir in den Balkonkästen Tonkegel eingesetzt, in denen das Wasser gespeichert und nur nach Bedarf abgegeben wird.

In welchen Ecken des Gartens sollten sich Pflanzenfans einmal genauer umsehen?

Die Bepflanzung in unserem neuen Almsaunadorf finde ich besonders lohnenswert. Dort wurde in dem Atrium mit Salbei und Thymian gearbeitet, die duften beide sehr aromatisch. Es gibt auf dem Gelände außerdem Ecken mit Kleinklima, wie zum Beispiel vor der Terrasse – da ist es durch die Südseite deutlich wärmer. Dort befinden sich Pflanzen, die hohe Temperaturen und direkte Sonneneinstrahlung aushalten. Was mir noch einfällt: Man beachtet sie vielleicht gar nicht so, aber Gräser sind extrem wichtig, und ich bin persönlich ein großer Fan davon. Weil sie sich im Wind bewegen können, kühlen sie übrigens an heißen Tagen die Luft, wie ein natürlicher Fächer.

“WIR WOLLEN EINE NACHHALTIGE, UMWELTFREUNDLICHE UMGEBUNG SCHAFFEN UND DIE BIODIVERSITÄT FÖRDERN.”

Thomas Siemens

Wie können die Gäste des Alpenhof Murnau aktiv dazu beitragen, die Pflanzen und die naturnahe Umgebung zu schützen und zu erhalten?

Der Bohlenweg im Murnauer Moos macht es eigentlich perfekt vor: Wer sich ein wenig zurückhält und mit Abstand beobachtet und auch nicht auf die extra angelegten Blühflächen tritt, zeigt Wertschätzung für unsere Arbeit und sorgt dafür, dass alle sie möglichst lang genießen können.



Welcher Garten hat Sie im Laufe Ihres Arbeitslebens besonders begeistert?

Ich durfte vor einigen Jahren mal ein Praktikum bei Prinz Charles auf Highgrove machen. Der heutige König von England hat sich schon immer leidenschaftlich für ökologische Landwirtschaft und Nachhaltigkeit engagiert. Die Highgrove Gardens sind ein herausragendes Beispiel für seine Bemühungen, nachhaltige Praktiken in der Gartenarbeit umzusetzen. Die Gärten sind biologisch zertifiziert und verwenden keine synthetischen Chemikalien. Dass ich dort mitarbeiten und an Fachvorträgen teilnehmen durfte, war ein besonderes Erlebnis. Er war selbst auch anwesend und hat ebenfalls unterrichtet. Die Art, wie er naturnahe Gärten gestaltet, gefällt mir sehr.

In voller Blüte

WAS WÄCHST DENN DA?



Ganz genau haben wir sie natürlich nicht gezählt, aber Thomas Siemens hat eine realistische Schätzung abgegeben: Auf dem Hotelgelände wachsen demnach etwa 500 verschiedene Pflanzen. Passend zu unserem naturnahen Ansatz finden sich bei uns vorzugsweise Arten, die in der Region auch in freier Natur wachsen. Gehen Sie doch mal auf Gartenentdeckungstour rund ums Almsaunadorf – dort finden Sie unter anderem diese heimischen Pflanzen:

- Nachtkerze
- Königskerze
- Natternkopf
- Wilde Möhre
- Almrose
- Latschenkiefer
- Bergkiefer
- Lauch | Schnittlauch
- Ligularie
- Fingerhut



WAS MOOR ALLES KANN

SCHÜTZENSWERTE ÖKOSYSTEME MIT ERSTAUNLICHER BIODIVERSITÄT UND ENTSCHEIDENDER ROLLE FÜRS KLIMA: WISSENSWERTES ÜBER MOORE.

Moore sind aus verschiedenen Gründen von entscheidender Bedeutung für den Klimaschutz und die Luftqualität: Zum einen speichern sie große Mengen Kohlenstoff über lange Zeiträume, was zur Reduzierung von CO₂ in der Atmosphäre beiträgt und somit den Klimawandel verlangsamt.

Darüber hinaus fungieren Moore als natürliche Wasserspeicher und -filter, indem sie den Abfluss von Regenwasser verlangsamen und Überschwemmungen verhindern. Sie tragen zur Wasserreinigung bei, indem sie Schadstoffe und Schwebstoffe herausfiltern. Zusammen mit der vorherrschenden Vegetation hat das positive Auswirkungen auf die Wasser- und Luftqualität. Durch ihre hohe Feuchtigkeit haben diese besonderen Landschaften einen kühlenden Effekt auf die Umgebungstemperatur, was insbesondere in heißen Perioden von Vorteil ist. Moore sind wichtige Lebensräume für eine Vielzahl von Pflanzen- und Tierarten, darunter seltene und gefährdete Arten. Ihr Schutz trägt zur Erhaltung der Biodiversität bei, was das ökologische Gleichgewicht fördert.

Moore speichern mehr Kohlenstoff als jedes andere Ökosystem der Welt

Moorlandschaften bedeckten ursprünglich mit 1,5 Millionen Hektar eine Fläche von 4,2 Prozent Deutschlands. Heute sind 95 Prozent davon tot – das heißt, entwässert, abgetorft, bebaut, landwirtschaftlich oder forstwirtschaftlich genutzt. In Deutschland werden jedes Jahr ungefähr 44 Millionen Tonnen Treibhausgas, die so schädlich wie CO₂ sind, aus trockengelegten Moorflächen freigesetzt. Das entspricht etwa fünf Prozent der gesamten Menge an Treibhausgasen, die in Deutschland produziert werden. Die gute Nachricht: Naturnahe Moorflächen werden heute weitgehend unter Schutz gestellt, geschädigte Moore renaturiert und wieder vernässt. Einige Bundesländer verfügen mittlerweile über eigenständige Moorschutzprogramme, mit deren Hilfe vor Ort Projekte finanziert werden können. Für den Bund, Bayern und den Landkreis Garmisch-Partenkirchen ist das Murnauer Moos seit 1992 ein Naturschutzgroßprojekt, das mit hohen Fördersummen bedacht wurde.

Hingehört

SO KLINGT DAS MOOS

In den letzten Jahrzehnten haben Wiesenvögel in Bayern bedauerlicherweise die drastischsten Bestandsrückgänge erlebt. Aus diesem Grund sind die Flächen im Murnauer Moos von besonderer Bedeutung, da sie einen wertvollen Lebensraum und einen Zufluchtsort für diese gefährdeten Vögel bieten. Zu diesen gehört auch unser Wappentier, der Große Brachvogel. Wenn Sie wissen möchten, wie er sich genau anhört und ihn so beim nächsten Spaziergang im Moos eindeutig identifizieren können, hilft diese Hörprobe!



Ungewöhnlich stimmungsvoll: Das bedrohte Ökosystem des Murnauer Moos ist in vielerlei Hinsicht ein Erlebnis der besonderen Art

FLORIERENDE LANDSCHAFTEN

Das Murnauer Moos, ein einzigartiges Feuchtgebiet in Bayern, das in der Würmeiszeit vor etwa 15.000 Jahren entstanden ist, beheimatet eine Vielzahl von Pflanzenarten, von denen viele vom Aussterben bedroht sind. Dieses besondere Ökosystem zeichnet sich durch seine einmalige Kombination aus feuchten Bedingungen, einer reichen Biodiversität und einem besonderen Lebensraum aus. Im Moos wurden bislang etwa 1.000 Pflanzenarten nachgewiesen, davon sind einige sogenannte "Eiszeitrelikte" – also Arten, die fernab ihrer alpinen oder arktischen Lebensräume überlebt haben und sich heute nur noch an Sonderstandorten halten können. Besonders erwähnenswert sind hier die Torfsegge (*Carex heleonastes*), eine der seltensten Pflanzenarten Deutschlands, die das größte Vorkommen Süddeutschlands hier vor unserer Tür hat. Das Karlszepter (*Pedicularis sceptrum-carolinum*), ist das spektakulärste Eiszeitrelikte des Murnauer Mooses. Es wird bis zu 100 cm hoch und wächst im Moos nur an wenigen Stellen

in nassen Streuwiesen. Tausendfach bunt wird es im Moos dank der Sumpfglabiole (*Gladiolus palustris*), die in Mitteldeutschland ansonsten ausgestorben ist. Die Blüten des Wanzen-Knabenkrauts riechen zwar eher unangenehm, sind aber extrem selten. Die Pflanze bevorzugt bodenfeuchte, nicht nasse Mähwiesen, die in Mitteleuropa großflächig verschwunden sind. Das Vorkommen im Murnauer Moos nahe Hechendorf gehört zu den stärksten in Bayern. Der Landkreis Garmisch-Partenkirchen trägt hier deshalb eine besonders hohe Verantwortung zum Erhalt der seltenen Art – ein Engagement, das wir im Hotel von Herzen unterstützen. Begleiten Sie doch unseren Guide Moni mal auf einer Tour durchs Moos, sie kann hier viele spannende Geschichten erzählen und Ihnen die Augen für diese besondere Natur öffnen. Alternativ können Sie auch die Biologische Station Murnauer Moos besuchen, in der Sie mehr über die Natur und Schutzprojekte im Murnauer Moos erfahren.



VON OBEN BETRACHTET RICHTIG SCHÖN

FREIE TAGE FÜR EINEN PERSPEKTIVWECHSEL NUTZEN? DAFÜR GIBT ES IM BLAUEN LAND UND DER ZUGSPITZREGION EINIGE AUSSICHTSREICHE MÖGLICHKEITEN!

Im Urlaub geht es nicht nur darum, neue Orte zu entdecken, sondern auch darum, sie aus einer anderen Perspektive zu erleben. Der Blick von oben eröffnet uns die Möglichkeit, die Schönheit und Einzigartigkeit unserer Umgebung auf eine völlig neue Art und Weise zu erfassen. Die Vogelperspektive bietet zudem einen ungewohnten Blick auf landschaftliche Strukturen und Dimensionen. Gerade in einer Region wie der unseren ein einzigartiges und mit Sicherheit unvergessliches Erlebnis.

Falls Sie sich das schon gefragt haben sollten: Die gute Sicht bei Föhnwetterlagen entsteht am Alpenrand, weil feuchte Luftmassen an den Bergen aufsteigen, abkühlen und ihren Wassergehalt dann als Niederschlag verlieren. Nur die verbleibende trockene Luft überquert den Gebirgskamm, erwärmt sich beim Absinken und verliert noch weiter an Feuchtigkeit. Diese trockene, klare Luft reduziert Lichtstreuung und -absorption durch Wasserdampf und Aerosole, löst Wolken und Nebel auf – und sorgt so nicht nur für bessere Sicht, sondern für absolut traumhafte Tage in Oberbayern.

Bergbahnen in der Region

Gipfelstürmen mit Charakter: Jede dieser ausgewählten Bergbahnen bringt Sie auf besondere Art nach oben, um die Aussicht zu genießen:

Zugspitzbahn

Die höchste und prominenteste | 39 min *

Hörnlebahn

Die nostalgischste mit Holzsitzen | 18 min

Graseckbahn

Die älteste Kleinkabinenbahn | 29 min

Herzogstandbahn

Die beliebteste mit Panoramablick | 33 min

Wankbahn

Die für Familien und Naturfreunde | 21 min

Alpspitzbahn

Die mit der tollsten Aussichtsplattform | 29 min

Laber Bergbahn

Die letzte Zweiseil-Umlaufbahn der Welt | 27 min

* jeweils Anfahrt in Minuten vom Hotel bis zur Bergbahn



Herzogstandbahn mit türkis-blauem Walchensee

Gleitschirmfliegen und Heißluftballon fahren

Nicht ganz so frei, aber immerhin lautlos wie ein Vogel durch die Lüfte schweben: Besonders Mutige können die Schwerelosigkeit beim Paragliding genießen, für weniger Abenteuerlustige sind sanfte Fahrten mit dem Heißluftballon und einem spektakulären 360-Grad-Panoramablick auf die Umgebung ein wahrhaftiges Highlight! Entschleunigt, der Windgeschwindigkeit angepasst und mit den Vögeln auf Augenhöhe erleben Sie in beiden Fällen das Voralpenland von oben.

Paragliding Oberbayern: Tandemflüge | ab 160 Euro pro Person | von April bis Juli
www.paragliding-oberbayern.de

Fly-Garmisch: Gleitschirm- und Tandemgleitschirmfliegen | ab 130 Euro pro Person | im Winter auch Flüge von der Zugspitze möglich
www.fly-garmisch.com

Alpenfahrt: Startplätze z. B. in der Ammergauer Alpenregion, Ettal oder Oberammergau | ab 265 Euro pro Person
www.ballonfahrt-alpenfahrt.de

Ballonfahrtprofi: Startplätze z. B. in Bad Kohlgrub und Garmisch-Partenkirchen | ab 199 Euro pro Person
www.ballonfahrtprofi.de/ballonfahrt-bad-kohlgrub

Ballonfahren Rudolf Klein: Startplätze z. B. in Tutzing, zwischen Murnau und Bad Tölz, und Garmisch-Partenkirchen | ab 150 Euro pro Person
www.ballonfahrt.org

Ballonfahrt.de: Startplatz in Weilheim mit Flug u. a. über Starnberger See und Weilheimer Moos | ab 209 Euro pro Person
www.ballonfahrt.de



Sichere Tandemflüge für Unerfahrene

MEHR ALS EINMAL RICHTIG TIEF DURCHATMEN

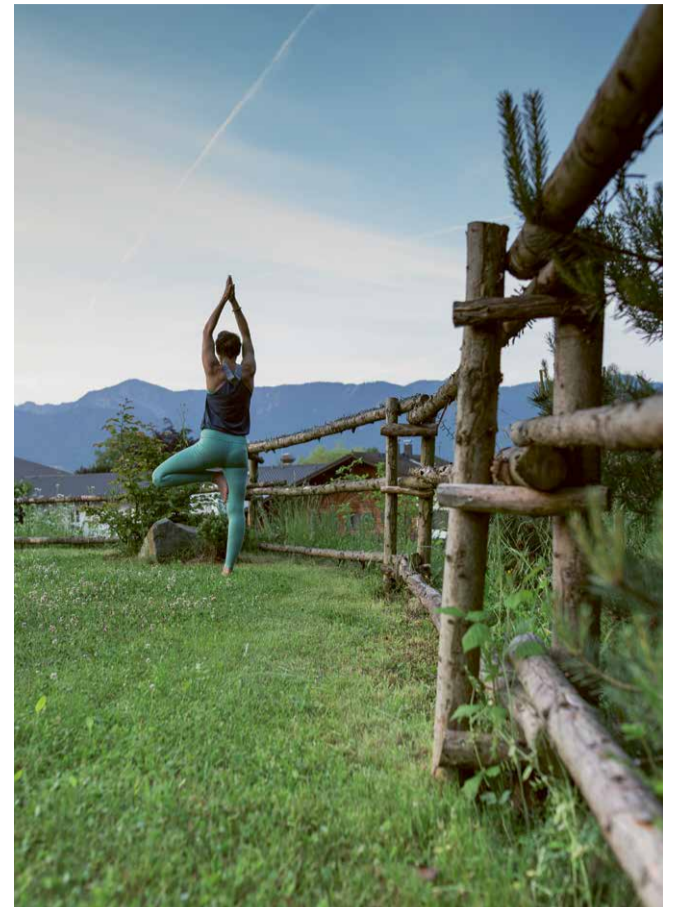
BEWUSSTES ATMEN ALS WEG ZUR TIEFENENTSPANNUNG?
EINE ANERKANNTE METHODE, DIE SIE BEI UNS KENNENLERNEN KÖNNEN.

Wir tun es ab dem Moment unserer Geburt und denken eigentlich so gut wie nie darüber nach: Atmen ist essenziell für unser Sein. In der heutigen hektischen und reizüberfluteten Zeit haben wir manchmal buchstäblich das Gefühl, dass uns die Luft zum Atmen fehlt. Wir hetzen durch unseren Alltag, fühlen uns gestresst, überfordert und nicht mehr im Einklang mit uns selbst. Darunter leidet eine erholsame Nachtruhe, Stress und der ständige Versuch des „Multitaskings“ belasten unsere Nerven übermäßig. Dagegen können Atemtechniken wie Bauchatmung oder kontrolliertes Atmen dazu beitragen, Stress abzubauen, die Sauerstoffversorgung des Körpers zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung zu lenken, kann erstaunliche Effekte haben: Genau zu beobachten, wohin der Atem fließt, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt oder ob Atempausen entstehen, kann etwas sehr Beruhigendes haben. Durch die bewusste Wahrnehmung des Atemvorgangs gelingt es zudem mit der Zeit, Gedanken und

Gefühle gleichmütiger zu beobachten, ohne diese zu bewerten. Hört sich nach echter Tiefenentspannung an, oder?

Luftholen als Erholungserlebnis

Den Atem zu schulen, ist ein wichtiger Bestandteil von Yoga, Meditation oder anderen Therapien. In unserem wöchentlich wechselnden Erlebnisprogramm stehen schon lange Entspannungsangebote im Fokus – kein Wunder also, dass auch das Thema Atmen als Erholungsfaktor für unsere Gäste einen Platz gefunden hat. Im Hotel veranstalten wir außerdem regelmäßige Retreats, beispielsweise mit regionalen Partnern wie EMBRACE YOUR BREATH, bei denen Gesundheit, Stärke und Ausgeglichenheit gefördert werden. Seit Neuestem ist nun nach dem Luftholen auch Zeit für Töne im Alpenhof Murnau – denn auch der Klang ist ein so „einfaches“ und gleichsam mächtiges Mittel wie der Atem, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.



Bei gutem Wetter verlegen wir unser Yoga-Angebot nach draußen



Klangheiltherapeutin Melanie Oswald

IN ENTSPANNENDEN KLÄNGEN BADEN

DASS SANFTE TÖNE GEIST UND KÖRPER BERUHIGEN KÖNNEN, BEWEIST UNSER NEUES ERLEBNISANGEBOT
“KLANGREISE“, DAS DIESES FRÜHJAHR ERSTMALIG AUF DEM PROGRAMM STEHT.

Im Universum herrscht ein allgegenwärtiger Zustand der Schwingung. Dieser Zustand der Schwingung, der bis ins kleinste Atom existiert, erzeugt einen Klang, der nicht nur alle materiellen Objekte umfasst, sondern auch den Menschen sowie sein Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist einschließt. Heißt auch: Alles um uns herum vibriert in einer natürlichen, gesunden, resonanten Frequenz.

Der menschliche Körper kann metaphorisch als ein komplexes Orchester betrachtet werden, in dem jedes Instrument und jeder Musiker perfekt aufeinander abgestimmt sind, um eine harmonische Symphonie zu erzeugen. Wenn jedoch ein

Musiker fehlt oder ein Instrument verstimmt ist, entstehen Missklänge, die durch die richtigen Töne wieder in Harmonie gebracht werden können. Wie das funktioniert? Die physikalische Schwingung des Klangs streicht über die gesamte Körperoberfläche und durchdringt sie. Aufgrund unserer überwiegend flüssigen Zusammensetzung erreichen die Schallwellen jede einzelne Zelle und bewirken eine behutsame Bewegung und Stimulation auf molekularer Ebene. Durch diese Klänge kann Spannung in den Zellen ausgeglichen werden, wodurch die natürliche Harmonie im Gewebe wiederhergestellt wird. Genau das passiert bei einem so genannten Klangbad oder auch bei einer Klangschalentherapie.

Was Klänge für Sie tun können, erleben Sie von März bis Mai zweimal wöchentlich im Rahmen unseres Erlebnisprogramms: Mit unserem neuen Erlebnisangebot “Klangreise” können Sie die entspannende Wirkung von Tönen auf Ihren Körper testen. Tauchen Sie ein in die magischen Schwingungen von Klangschalen, Naturinstrumenten und Stimme. Abgestimmt auf die Gruppe, begleitet Sängerin, Gesangspädagogin und Klangheiltherapeutin Melanie dabei, Ruhe und innere Achtsamkeit durch Töne wahrzunehmen. Im tiefen Entspannungszustand können Sie neue Energie schöpfen und sich erholen. Ihr vegetatives Nervensystem kann sich in diesem Zustand der Entspannung harmonisieren. Klingt ziemlich gut, meinen Sie nicht?

AUS VOLLER LUNGE

ES IST EIN SYMBOL DER ALPEN UND EIN KLANGVOLLES STÜCK TRADITION – MIT DEM ALPHORN VERBINDEN EINHEIMISCHE UND GÄSTE OBERBAYERISCHE KULTUR UND BESONDERE TÖNE.



Das Alphorn ist ein von Hand geschnittes Holzinstrument mit einer sehr langen, gebogenen Form und einem ausdrucksvollen Klang. Es wird in der Regel aus dem Holz der Fichte oder Tanne gefertigt, das leicht und resistent gegen Risse ist. Das Alphorn besteht aus mehreren Teilen, darunter der Schalltrichter (entscheidend für die Klangqualität), das Mundstück und der Korpus. Die Länge des Alphorns bestimmt den Grundton des Instruments. Hierzulande trifft man am häufigsten auf Alphörner in F (ungefähr 3,60 Meter lang). Weil es keine Klappen oder Ventile hat, können damit nur 16 Naturtöne erzeugt werden – aber dazu muss man ein geübter Bläser sein. Ursprünglich wurde das Horn nur von Hirten genutzt, um über weite Entfernungen zu kommunizieren, denn es kann – je nach Landschaft – fünf bis zehn Kilometer weit gehört werden. Es gibt reichlich Nachweise dafür, dass das Alphorn bereits vor mehr als vier Jahrhunderten in den Regionen des Allgäus und der Schweiz seine Wurzeln hatte, es geriet im Laufe der Zeit aber zunehmend in Vergessenheit. Erst im 19. Jahrhundert, als die Alpen als Inbegriff idyllischer Landschaften modern wurden, erlebte es nicht in seiner Signalfunktion, sondern als Instrument eine Art Wiedergeburt.

In Oberbayern wird die Tradition des Alphornblasens besonders gepflegt und häufig von Generation zu Generation weitergegeben. Es trägt mit seinem unverwechselbaren Klang dazu bei, die reiche musikalische Geschichte der Region zu bewahren. Heute wird das Alphornblasen außerdem als therapeutische Maßnahme eingesetzt: Es kräftigt die Atemmuskulatur und Lungenfunktion, schult die Atmung und stärkt gleichzeitig auch das Selbstvertrauen.

ABSOLUT KEINE HEISSE LUFT

UNSER AUSBILDUNGSVERSPRECHEN KANN SICH SEHEN LASSEN UND BIETET DEM NACHWUCHS IN DER GASTRONOMIE BESTE AUSSICHTEN FÜR DEN KÜNFTIGEN BERUFLICHEN WERDEGANG.

Jobs im Tourismus und der Gastronomie sind begehrt, denn sie bieten ein besonders reizvolles und abwechslungsreiches Umfeld mit spannenden Perspektiven. Weil zu echter Natur und echter Herzlichkeit für uns im Alpenhof Murnau schon immer echte Menschen am besten passen, werden im Team vor allem Individualität und Respekt groß geschrieben und geschätzt. Wir bieten ausgezeichnete Arbeitsbedingungen und Karrierechancen in einem Tourismusbetrieb mit Anspruch und Herz – und das ist gerade für die Wahl eines Ausbildungsplatzes entscheidend. Im Alpenhof Murnau dürfen wir schon seit vielen Jahren den Grundstein für den professionellen, serviceorientierten Umgang mit Gästen legen und den Nachwuchs mit einem



Heiße Stimmung herrscht in unserer Küche unter der Leitung von Claus Gromotka



kreativen Arbeitsumfeld und vielen individuellen Entwicklungsmöglichkeiten begeistern. Eric Glashauser, Azubi im 2. Lehrjahr, hat sich mit einer Ausbildung zum Koch für den spannenden Mix aus traditionellem Handwerk und Trendjob entschieden. Unter Anleitung unseres ausgezeichneten

Küchenchefs lernt er einen Beruf, der nicht zuletzt durch die beliebten Kochsendungen ständig neue Impulse erfährt. "Schon in meiner Kindheit hatte ich Interesse an der Vielfalt der Lebensmittel. Dank meiner Großeltern und Eltern hatte ich die Gelegenheit, auf Märkte zu gehen und die verschie-

densten Dinge zu kosten. Schnell fand ich Spaß daran, diese auch selbst zuzubereiten und mich in der Küche auszuprobieren. Kochen ist schon immer ein Ausgleich für mich, bei dem ich kreativ sein kann. Nach meinem Praktikum im Alpenhof Murnau stand mein Berufswunsch fest."

TRAUMHAFT SAUBER

UNSER HOUSEKEEPING IST EIN GROSSER WUNSCHERFÜLLER – UND ENTSCHEIDEND DAFÜR, DASS DIE GÄSTE SICH IN BESTER WOHLFÜHLATMOSPHERE ENTSPANNEN KÖNNEN.

Eva Erhard und Anne Schaaf sind die leitenden Hausdamen, die mit ihrer Expertise und Hingabe hinter den Kulissen dafür sorgen, dass jeder Gast bei uns einen komfortablen Aufenthalt erlebt. Im Interview teilen sie Einblicke in ihren Arbeitsalltag, kuriose Erlebnisse und die Details, die den Alpenhof Murnau zu einem Wohlfühlort machen.

Es heißt ja, wer morgens sein Bett macht, hat bereits das erste Erfolgserlebnis des Tages. Worin bestehen eure täglichen Erfolgserlebnisse?

Anne: Jedes schön hergerichtete Zimmer ist ein Erfolgserlebnis. Ich bin auch happy, wenn nach einem starken Abreisetag die Zimmer überpünktlich fertig sind, die Gäste nicht auf ihre Zimmer warten müssen und alles glänzt. Wichtig finde ich auch, dass alle schön zusammenarbeiten, man sich gegenseitig hilft und so alle im Team zufrieden sind.

Eva: Es ist auch ein schöner Moment, wenn die Gäste nach dem Frühstück in ihr gemachtes Zimmer zurückkehren und glücklich über die Kissenauswahl sind. Wir haben viele Erfolgserlebnisse, vor allem wenn wir positive Rückmeldungen zu den Zimmern bekommen. Wenn ein Gast beispielsweise Rückenschmerzen hatte und am nächsten Tag erholt aufwacht, dann ist das sehr schön.

Wie läuft ein Arbeitstag bei euch ab?

Eva: Ein Teil des Housekeeping-Teams startet um 6 Uhr, dann geht es direkt los mit der Reinigung der öffentlichen Bereiche wie Foyer, Restaurant und Tagungsräume. Um 8 Uhr wird dann erst mal gemeinsam gefrühstückt, danach geht es an die Reinigung der Zimmer. Ab 15 Uhr ist dann noch ein kleiner Teil des Teams da, um individuelle Gästewünsche zu erfüllen und restliche Arbeiten zu erledigen.

Anne: Ich arbeite Teilzeit und fange in der Regel zwischen 8 und 8:30 Uhr an. Zu meinen Aufgaben gehört auch, Abläufe zu kontrollieren, den Tag und Schichtpläne vorzubereiten.



Anne Schaaf (stellv. Leitende Hausdame)

Wie viele Betten macht ihr im Schnitt, wie lange dauert es, ein Bett zu machen?

Eva: Im Durchschnitt sind es 100 bis 120 Betten – bei Vollaustlastung können es dann auch mal 216 sein! Für ein Bett brauchen wir zwischen zehn und 15 Minuten. Dabei reinigt ein Zimmermädchen eine Etage mit neun bis 15 Zimmern. Die größeren Etagen werden geteilt, das wäre sonst zu viel.

Welche Handgriffe aus eurer Arbeit sind privat mittlerweile auch eine Angewohnheit?

Eva: Ganz klar: Die Dusche direkt nach Benutzung abziehen, dann sieht sie nahezu unbenutzt aus. Auch das eigene Bett nach dem Aufstehen direkt zu machen, lässt mich gut in den Tag starten!

Anne: Einige Reinigungsmittel aus dem Hotel habe ich mir auch zu Hause zugelegt, weil ich die Wirkung total toll finde. Den Kalkreiniger zum Beispiel kann man nicht mit denen aus dem Supermarkt vergleichen, da er viel stärker und besser reinigt und auch die Wirkung länger anhält. Und die schönen frischen Düfte aus den Bädern habe ich mir auch für daheim nachgekauft.



Eva Erhard (Leitende Hausdame)

Die Betten sind ja nur ein Aspekt – worum kümmert sich das Housekeeping noch in jedem Zimmer?

Anne: Richtig, es geht um sehr viel mehr, als um frische Handtücher und gemachte Betten! Für den besonderen Wohlgefühlcharakter sorgt für mich auch hier der Duft. Das Zimmer darf auf keinen Fall nach dem vorherigen Gast riechen, weder nach seinem oder ihrem Parfüm noch nach Hund.

Eva: Die Details zählen: Die Vorhänge werden richtig gerichtet, die Frotteeslipper werden gerade hingestellt, und das Toilettenpapier wird nach jeder Bleibe gefaltet – das sind vielleicht Dinge, an die man direkt nicht denken würde. Allgemein ist die Symmetrie und Geradlinigkeit der einzelnen Möbel und Gegenstände wichtig, weil es den Gästen unterbewusst ein Gefühl der Ruhe und Harmonie gibt.

Niemand kommt den Gästen so nah wie das Housekeeping. Was waren eure ungewöhnlichsten Erlebnisse?

Eva: Mit den Haustieren ist es schon öfter mal unterhaltsam. Einmal brachte ein Gast seine wunderschönen Main-Coon-Katzen mit. Die haben unsere Zimmermädchen bei jeder Reinigung gut unterhalten und wollten mit jedem spielen, der ins Zimmer kam.

Worum werdet ihr regelmäßig gebeten, und was waren die ungewöhnlichsten Wünsche, die Gäste an euch gerichtet haben?

Anne: Regelmäßig wird auf jeden Fall das Kissenmenü rauf und runter bestellt, das kommt sehr gut an. Neben den verschiedenen Kissen aber auch Wasserkocher mit Tee oder Kaffeemaschine.

Eva: Es kam schon mal vor, dass wir ein ganzes Bett getauscht haben! Der Gast hatte schon eine eigene Matratze in einem anderen Hotel. Diese wurde per Spedition zu uns geschickt. Da diese Matratze auf dem Boxspringbett einen anderen Härtegrad hatte als auf einem Lattenrost, wie der Gast es gewohnt war, haben wir spontan ein Bettgestell mit Lattenrost gekauft und aufgestellt. Der Gast war damit sehr glücklich, Matratze und Bett sind nun bei uns eingelagert und werden vor Anreise einfach wieder mit dem Originalbett getauscht. Alles möglich!

Partner

MÜHLDORFER BETTEN



Im Alpenhof Murnau schlafen Sie wie in den besten Hotels der Welt – denn wie weltweit viele Top-Häuser in über 100 Ländern vertrauen auch wir auf die Matratzen, Decken und Kissen der Firma Mühldorfer. Seit 1919 arbeitet das Unternehmen aus dem Bayerischen Wald an der Perfektionierung des Schlafkomforts und verarbeitet dafür regionale Rohstoffe zu antiallergischen und antibakteriellen Wohlfühlbetten. Guter Schlaf ist ein unverzichtbarer Bestandteil eines erholsamen Aufenthalts in unserer naturnahen Umgebung – deshalb ist es uns wichtig, diesen höchsten Standard zu bieten.

Genießen Sie diese Qualität auch daheim!

Als unser Gast können Sie sich bei einem Einkauf bei Mühldorfer **10 Prozent** sparen – benutzen Sie bei Ihrer Online-Bestellung einfach den Gutscheincode **Alpenhof2024**. Der Code ist bis 31.3.2025 gültig.





KISSEN À LA CARTE

GEMÜTLICHKEIT UND SCHLAFGENUSS GANZ NACH GESCHMACK:
WÄHLEN SIE IHR LIEBLINGSKISSEN AUS UNSEREM PILLOW MENÜ.

Einfach gut schlafen und völlig entspannt aufwachen? Die frische Bergluft und viele schöne Momente im und um den Alpenhof Murnau schaffen dafür bereits die besten Voraussetzungen. Unser zusätzlicher Beitrag für die allerbeste Nachtruhe ist eine große Auswahl an besonderen Kissen, mit denen Sie es sich bequem machen können. Bei den einen zählt einfach die Form, wie z. B. bei den beliebten Seitenschläferkissen, bei den anderen kommt es dagegen mehr auf den Inhalt an. Besonders beliebt ist zum Beispiel das **Zirbenkissen**: Es wird mit Flocken oder Spänen aus dem Holz der Zirbelkiefer, auch Zirbe genannt, gefüllt. Der alpine Nadelbaum ist bekannt

für seinen angenehmen Duft und seine beruhigenden Eigenschaften. Zirbenkissen haben eine beruhigende Wirkung auf den Schlaf oder die Senkung der Herzfrequenz. Auch die **Bio-Kräuterkissen** werden oft bestellt: Die enthaltenen getrockneten Kräuter können eine entspannende oder revitalisierende Wirkung haben. Die Aromen helfen, Stress und Unruhe zu lindern und den erholsamen Schlaf zu fördern.

TÄGLICH BIS 21 UHR BESTELLEN

AUSZEIT GESUCHT – TRÄUME GEFUNDEN

DAS ERFOLGSREZEPT, MIT DEM SIE NACHTS BEI UNS AUF WOLKE SIEBEN
SCHWEBEN: RUHE + QUALITÄT + WOHLFÜHLATMOSPHERE = SCHLAFGENUSS.

Gehören Sie auch zu den Gästen, die beim Betreten eines Hotelzimmers zuallererst das Bett testen? Einmal draufsetzen und wippen? Kurz ausstrecken und sich genüsslich lang machen? Damit sind Sie absolut nicht allein: Eine kürzlich durchgeführte Befragung unter Hotelgästen* zeigt, dass die zu erwartende Betten-Qualität und Ruhe entscheidende Auswahlkriterien bei der Buchung sind. Das erleben wir auch hier im Haus: Die meisten unserer Gäste sind zum Entspannen hier und um eine Auszeit vom Alltag zu nehmen – und schätzen daher den hohen Schlafkomfort im Alpenhof Murnau besonders. Die Studie zeigte auch: 22 % aller Reisenden empfinden bei einem Hotelaufenthalt eine spürbare Entfernung zu ihren täglichen Sorgen.

Auch, dass in der angenehmen Umgebung und einem Hotelbett mehr geträumt wird, war eine häufige Beobachtung. Was dabei im Unterbewusstsein verarbeitet wird, kann natürlich in gewissem Maße von der neuen Umgebung beeinflusst werden – wie gut, dass wir alles dafür tun, damit besonders schöne Träume auf unsere Gäste warten.

* Bundesweite Studie von OnePoll, 2023



WEIL JEDE NACHT FÜNF STERNE HABEN SOLLTE

NICHT NUR STANDARD, SONDERN DELUXE: FÜNF STERNE STEHEN IN DER
HOTELLERIE FÜR EIN HÖCHSTMASS AN LUXUS, INDIVIDUELLEM SERVICE
UND EXKLUSIVER AUSSTATTUNG.

In Deutschland werden die Sternbewertungen für Hotels durch den Deutschen Hotel- und Gaststättenverband (DEHOGA) vergeben. Der DEHOGA setzt einheitliche Standards und Kriterien fest, nach denen Hotels klassifiziert werden. Diese Klassifizierung ist freiwillig und muss von jedem Hotel eigenständig beantragt werden. Nach der Antragstellung erfolgt eine Überprüfung durch Experten, die beurteilen, ob das Haus die spezifischen Anforderungen für die gewünschte Sternekategorie – von einem Stern (Tourist) bis fünf Sterne (Luxus) – erfüllt. Geprüft wird ein umfangreicher Katalog an Einzelaspekten im Hotel, angefangen beim Gastronomieangebot, den Freizeiteinrichtungen und zusätzlichen Dienstleistungen. Auch die Servicequalität ist ein zentrales Element der DEHOGA-Klassifizierung, besonders für ein 5-Sterne-Hotel.

In dieser Kategorie wird von den Hotels erwartet, dass sie einen außergewöhnlichen und individuellen Service bieten, der die Bedürfnisse und Erwartungen der Gäste übertrifft. Und schließlich müssen natürlich die Zimmer selbst eine lange Checkliste erfüllen: Wie groß sind die Räume und Betten? Wie hoch die Matratzen und der Schlafkomfort? Auch für Hygienestandards und angebotene Extras rund ums Schlafen wie Kissenvarianten, Verdunklungsmöglichkeiten, Nachtlichter und Weckservice gibt es Punkte für die Gesamtbewertung. Selbst das Mobiliar wird bis ins letzte Detail begutachtet, hier zählen von der Anzahl an Steckdosen und Lichtschaltern bis hin zum Kleiderbügel oder Ablagemöglichkeiten viele Kleinigkeiten, die es Ihnen bei uns am Ende des Tages – oder eben auch der Nacht – so schön machen.

SCHÄFCHEN ZÄHLEN... UND BETTEN!

Ein Aufenthalt in einem Hotel ist so viel mehr als nur eine Übernachtung. Wir sehen darin die Möglichkeit, Ihnen das schönste Schlafzimmer auf Zeit zur Verfügung zu stellen. Dass sich bei uns im Haus viel ums Thema "Schlafen" dreht, ist daher nicht weiter verwunderlich. Wir haben ein paar spannende Zahlen aus dem letzten Jahr für Sie gesammelt.

218 Betten

20 Kinderbetten

430 Kissen

60 Spezialkissen

300 Decken

700 Bettdecken

Luftschloss

IM (BAYERISCHEN) REICH DER TRÄUME



Unrealistisch und doch wahr geworden: Schloss Neuschwanstein ist der beste Beweis dafür, dass aus Träumen Wirklichkeit werden kann. Märchenkönig Ludwig II. hatte eine starke Neigung zu träumerischen Ideen – kein Wunder also, dass er sich auch an Bauprojekte wagte, die für die damalige Zeit mehr als utopisch waren: viel zu teuer, extravagant in Baustil und Ausstattung, unkonventionell und einfach verrückt – ein echtes Luftschloss eben, eine reine Illusion ohne jede Bodenhaftung. Der "Kini" wäre vermutlich stolz darauf, sich entgegen jeder Staatsräson durchgesetzt sowie ein kulturelles und architektonisches Juwel als Symbol seiner Visionen hinterlassen zu haben.

NUR 50 KILOMETER
VOM HOTEL ENTFERNT



HIGHLIGHTS IN ALLEN HIMMELSRICHTUNGEN

WOHIN SIE AUCH SCHAUEN – IM BLAUEN LAND UND DER ZUGSPITZREGION GIBT ES AUSFLUGSZIELE, SO WEIT DAS AUGE REICHT. GEHEN SIE AUF FRÜHLINGSHAFTER ERKUNDUNGSTOUR!

Kultur und Tradition, Naturschauspiele und Aktivitäten – während eines Aufenthalts im Alpenhof Murnau haben Sie die Qual der Wahl, was die Möglichkeiten für Unternehmungen angeht. Oder positiv betrachtet: Es macht überhaupt nichts, wenn Sie öfter kommen, denn bei einem Besuch allein ist absolut nicht alles Sehenswerte zu schaffen. Zudem haben gerade die Ausflüge in die Natur zu jeder Jahreszeit ihren eigenen Reiz. Im Frühling empfehlen wir einen abwechslungsreichen Ausflugs-Mix, bei dem Abenteuer, Natur- und Kulturliebhaber gleichermaßen auf ihre Kosten kommen und der auch bei unbeständigem Wetter viel Abwechslung für jeden Geschmack bietet.

Wenn Ihr Weg Sie in den Norden des Hotels führt, erwartet Sie jede Menge Wasser, aber auch eine andere, äußerste beliebte Flüssigkeit: Entlang der idyllischen **Osterseen** sind kürzere, abwechslungsreiche Spaziergänge möglich, dann kann es weiter an den Starnberger See gehen, wo auf Sie mit dem **Buchheim Museum** eine spannende moderne Sammlung wartet. Vom berühmten Bier-Wallfahrtsort **Kloster Andechs** aus genießen Sie dagegen einen wunderbaren Blick auf den Ammersee und das Alpenpanorama – und natürlich jede Menge bayerischer Spezialitäten!

Östlich des Alpenhof Murnau können Sie Architektur und Geschichte des Klosterdorfs **Benediktbeuern** erkunden. Historisch geht es auch im Freilichtmuseum **Glentleiten** weiter: Auf dem weitläufigen Gelände stehen etwa 60 originale Hütten, Wohn- und Werkstattgebäude aus dem 18. und 19. Jahrhundert. Von dort aus kann man schon auf das **Walchenseekraftwerk** sehen, das seit 1924 Energie aus dem Höhenunterschied zwischen Walchen- und Kochelsee gewinnt.

Im Süden des Hotels geht es direkt in die Alpen und rein ins Bergvergnügen: Auf der **Zugspitze** haben Sie die Möglichkeit, die Aussicht vom höchsten Punkt des Landes aus zu genießen. Tiefer hinein geht es zwischen den zerklüfteten Felsen der **Partnachklamm**, und natürlich passt hier auch eine Bergtour zu Fuß ins Programm, z. B. zu König Ludwigs Lieblingshütte am **Schachen**.

Westlich des Hotels wird es landschaftlich mit den **Schleierfällen** im Ammertal oder einer Tour auf unseren Hausberg **Hörnle**, Teil der Ammergauer Alpen, wieder etwas lieblicher. Kulturell lohnend ist zudem ein Besuch in der weltberühmten **Wieskirche**, als Rokoko-Kleinod zum UNESCO-Welterbe erklärt.

GLASKLARE GESCHICHTE

TRADITIONELLES KUNSTHANDWERK HAT IN DER REGION VIELE GESICHTER – IN DIESEM FALL EIN BESONDERS DURCHSICHTIGES UND EMPFINDLICHES.

Die Aschauer Glashütte am Fuß des Hörnle war im 18. Jahrhundert die einzige Glasproduktionsstätte im oberbayerischen Voralpenland. 1731 von einem schwäbischen Glashüttenmeister auf Ettaler Pachtgrund errichtet, prägte sie fast 160 Jahre lang die wirtschaftliche, soziale und künstlerische Entwicklung der Region und sorgte dafür, dass hier die Wirtschaft florierte, wie in kaum einer anderen Gemeinde. In Spitzenzeiten waren hier bis zu 100 Menschen beschäftigt, die Hälfte davon waren Holzarbeiter, die andere Hälfte hoch spezialisierte Glasmaler und Glasarbeiter. Holz zum Befeuern der Öfen gab es rund um den Ort reichlich, den für die Glasherstellung notwendigen Sand bezog man aus dem Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen. Es wurden nicht nur Glasscheiben, Flaschen und Glaskrüge hergestellt, sondern auch das Flachglas, das für die Hinterglasmalerei benötigt wurde. Nicht weiter verwunderlich also, dass Murnau für die Glaskunst dieser Zeit bekannt ist. Einige dieser fragilen Werke

lassen sich im Murnauer Schlossmuseum bewundern, andere sind ganz in der Nähe des Hotels zu besichtigen: Im Ramsachkircherl, Ähndl genannt, hängen zwei Glaslüster, und auch die aus Glas geblasenen roten Federblumen zwischen den Altarleuchtern stammen aus der örtlichen Glashütte. Haben Sie sie schon entdeckt?

Als der Betrieb 1890 eingestellt wurde, hatten die Fertigung Spuren hinterlassen, die bis heute sichtbar sind: In den Wäldern sind Reste von Wasserrinnen zum Abtransport der Stämme zu finden, im Ort sind Gebäude erhalten, in denen damals Verwaltung und Arbeiter untergebracht waren. Und nicht zuletzt steht auf dem zweiten der insgesamt drei Standorte der Glashütte die heutige Fuchslochkapelle, deren Fenster noch original aus der damaligen Zeit stammen. Auf dem ca. 3,7 km langen Glashüttenrundweg ist es nun, fast 300 Jahre später, möglich, in vergangene Zeiten einzutauchen.



AUSBLICKE, DIE IMMER WIEDER BEGEISTERN

ATEMBERAUBENDE LANDSCHAFTEN, VERSTECKTE SCHÄTZE: EMPFEHLUNGEN FÜR BESTE AUSSICHTEN VON INSIDERN.



“DEN SCHÖNSTEN BLICK AUFS MURNAUER MOOS HAT MAN VOM PANORAMAWEG AUS, AM BERGGEIST MUSS ICH EINFACH IMMER STEHEN BLEIBEN.”

Christian Bär (Hoteldirektor)

“ICH LIEBE DEN BLICK AUF DEN STAFFELSEE MIT SEINEN SIEBEN KLEINEN INSELN EIGENTLICH VON JEDER POSITION AUS – AM MORGEN IST ER BESONDERS BERUHIGEND!”

Manuel Niedermaier (Bar Manager)



“FÜR EINHEIMISCHE EIN KLASSIKER, FÜR BESUCHER SPEKTAKULÄR SCHÖN: DER BLICK VOM HERZOGSTAND ÜBER KOCHEL- UND WALCHENSEE BEGEISTERT ECHT JEDEN.”

Maximilian Masel (Azubi)

“DER HOHENPEISSENBERG LOHNT SICH MEHRFACH: EINE TAFEL ERKLÄRT ALLE GIPFEL, DIE MAN SIEHT, AUSSERDEM GIBT ES EIN GUTES RESTAURANT UND EIN OBSERVATORIUM.”

Cornelia Höhle (Frühstücksleitung)



PRICKELNDE AROMEN

WENN ES IM GLAS BLUBBERT UND PERLT, GIBT ES MEISTENS ETWAS ZU FEIERN. DOCH WAS TRINKEN WIR DA GENAU?

Champagner ist ein Synonym für zeitlose Eleganz und unvergessliche Momente, eine Symphonie aus prickelnder Kohlensäure, raffinierten Aromen und Luxus. Die Entdeckung des Champagners war eigentlich ein Zufall, vielleicht sogar ein Missgeschick. Überraschenderweise waren es nicht Franzosen, die ihn erstmalig herstellten, sondern Engländer: Im 17. Jahrhundert schätzten die Briten den herkömmlichen Wein aus der Champagne sehr und importierten ihn in Fässern auf ihre Insel. Dort wurde der Wein in Flaschen umgefüllt und mit Korken verschlossen – eine weitere Erfindung, die die Briten den Franzosen voraus hatten. Während eines Winters stoppte der Gärungsprozess in der Flasche, setzte aber bei wärmeren Temperaturen wieder ein, wodurch sich Kohlendioxid bildete und so aus dem stillen Wein der prickelnde Champagner entstand.

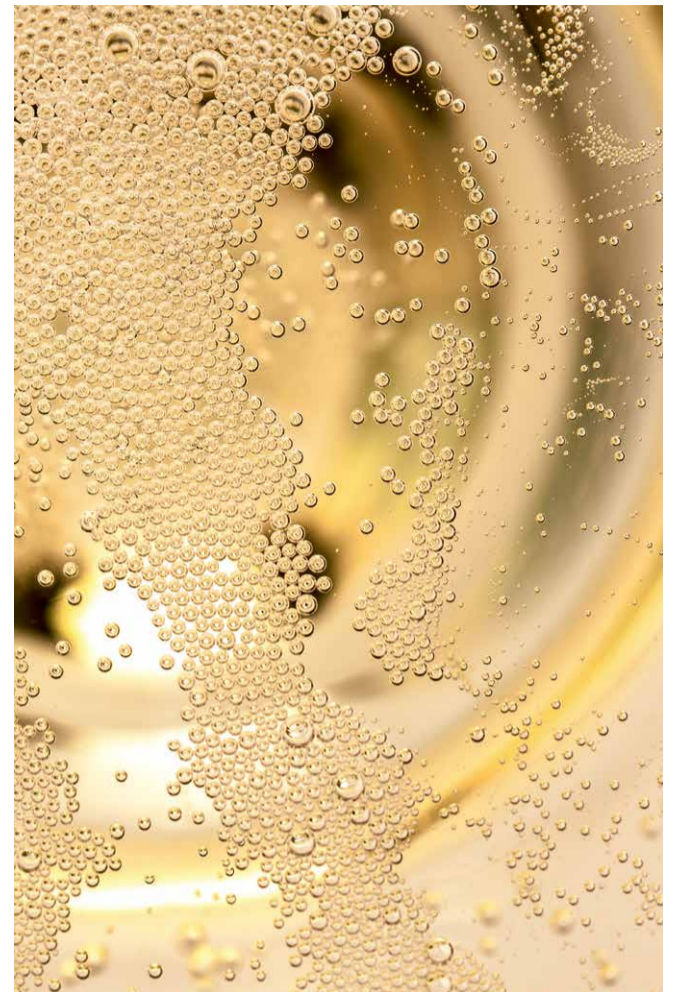
Im Jahr 1927 wurde das Produktionsgebiet des echten Champagners gesetzlich auf eine Fläche von 34.000 Hektar beschränkt. Der Name wird oft für andere Schaumweine missbraucht, die Bezeichnung darf aber ausschließlich für Schaumweine verwendet werden, die innerhalb dieses Gebiets in der Champagne in Frankreich erzeugt werden.

Flöte oder Glas?

Denkt man an Champagner, sieht man vor seinem geistigen Auge sofort ein elegantes, schlankes Glas. Aber: Die klassische Champagnerflöte ist nicht die einzige Option. Schon lange sind sich Sommeliers und Produzenten einig, dass die Flöte den komplexen Aromen des Getränks nicht gerecht wird. Als Alternative wurde die Champagnerschale, der Coupe, eingeführt, aus deren weiter Öffnung die perlende Kohlensäure aber zu schnell entweicht. Heutzutage wird empfohlen, Champagner einfach in die Weingläser zu gießen, die für die jeweilige Rebsorte bestimmt sind – denn am Ende des Tages handelt es sich immer noch um Wein.

Solo oder als Begleiter?

Als Star im Glas hat Champagner meistens einen Soloauftritt, zum Essen wird er eher selten gereicht. Schade eigentlich, denn aufgrund seiner erfrischenden Vielseitigkeit eignet er sich hervorragend als Begleitung zu verschiedenen kulinarischen Genüssen. Mit seinen mineralischen Noten harmonisiert er gut mit dem salzigen Geschmack von Meeresfrüchten und Fisch, seine Säure bildet einen guten Kontrast zu cremigen Käsesorten oder Desserts.



“MÖCHTEN SIE IHREN WEIN MIT ODER OHNE ALKOHOL?”

WER BEWUSST ALKOHOL REDUZIEREN ODER GÄNZLICH DARAUF VERZICHTEN MÖCHTE, FREUT SICH ÜBER EIN STEIGENDES ANGEBOT AN ALKOHOLFREIEN WEINEN.

Das die oben stehende Frage so selbstverständlich wird, wie die Frage nach Kaffee mit oder ohne Milch, würde sich Moa Grübützer, Gründerin von Oddbird, wünschen. Die Schwedin ist die größte Produzentin alkoholfreier Weine in Skandinavien und mit ihrem Sortiment auch im Alpenhof Murnau vertreten. Oddbird – also komischer Vogel – ist eine Marke für alle, die sich nicht an Konventionen halten. Durch das schonende Entalkoholisierungsverfahren durch Vakuumdestillation werden die Aromen bewahrt. Die auf diese Weise entalkoholisierten Weine kommen ihrem Original recht nahe. Der Wein wird dabei in ein Vakuum versetzt, wodurch sich die Siedetemperatur des Alkohols auf 27 °C reduziert (statt sonst 78 °C). Es braucht also viel weniger Hitze, um den Alkohol verdampfen zu lassen. Neben dem hervorragenden Geschmack haben uns im Alpenhof Murnau auch die Produk-



tionsbedingungen überzeugt: Die Weinberge werden ohne den Einsatz von Pestiziden betrieben, für die Bewässerung wird Regenwasser verwendet, zudem achtet man auf den Erhalt der Biodiversität.

Ist da noch Geschmack drin?

Ziel ist es, bei der Herstellung dieser Weine so nah wie möglich an den Geschmack des alkoholhaltigen Pendants zu kommen. Abweichungen können durch einen höheren Restzuckeranteil entstehen oder durch etwas dominanter Säure. Alkohol trägt zur Mundfülle, Textur und zum allgemeinen Geschmackseindruck eines Weins bei, ohne Alkohol können Weine leichter und fruchtiger erscheinen – also genau das Richtige für steigende Außentemperaturen. Einfach probieren: Domenico Durante, ab April Nachfolger von Guarino Tugnoli, berät Sie gern!



UNSER SOMMELIER DOMENICO DURANTE EMPFIEHLT:

Alkoholfreier Aperitif

Oddbird Rosé Sekt, Schweden

Rebsorten: Syrah

Geschmack: Prickelnder vom Alkohol befreiter Roséwein. In der Nase ein Hauch von Rosen, im Gaumen fruchtig nach Sommerbeeren, dezent zitrisch und trocken im Abgang.

Alkoholfreier Rotwein

Oddbird Low Intervention Red No.1, Schweden

Rebsorten: Merlot, Pinot Noir

Geschmack: Geschmeidige Cuvée aus Merlot und Pinot Noir aus Breganze, einer Stadt in der italienischen Region Venetien. Spontan vergoren in Barriquefässern. Es vereinen sich Aromen von Brombeere, Heidelbeere, Kirsche, untermalt von einer dezenten Holznote.

“ALKOHOLFREIER WEIN PASST GUT ZUM ESSEN, WEIL ER SÄURE UND MINERALITÄT MITBRINGT – DAS KANN WASSER NATÜRLICH NICHT.”

IMPRESSUM

Alpenhof Murnau Hotelgesellschaft mbH
Ramsachstraße 8, 82418 Murnau

Geschäftsführender Gesellschafter: Christian Bär

www.alpenhof-murnau.com

Konzept: Theresa Ostermair, Nadja Baarfüßer & Marc Speer | Alpenhof Murnau

Redaktion: Beatrice Wanek | communication first

Gestaltung: Lichtung.Kreation | www.lichtung.com

Bildnachweise: Tiberio Sorvillo, Gipfellicht, Simon Bauer, Moritz Hoffmann, Interfoto, Shutterstock, Yogablu, Christian Kasper

Druck: www.megadruck.de