

Endlich Ferien!

Das Feuerwehrerholungsheim in Bayerisch Gmain ist ideal zum Entspannen, denn es liegt in einem der schönsten Flecken Deutschlands. Dazu tragen auch die renovierten Zimmer, der schöne Wellnessbereich mit Sauna und Schwimmbad sowie die neue Küche und gesunde Ernährung bei. Außerdem können die Gäste von hier aus viele interessante Ausflüge machen, sei es in die Natur der Berchtesgadener Alpen oder zu den Kulturangeboten, beispielsweise in Bad Reichenhall oder dem nahe gelegenen Salzburg. | Von Ulrike Nikola

Georg Neudecker berät und betreut die Gäste des Feuerwehrerholungsheims. Mittlerweile werden auch E-Bikes angeboten. Aufn.: Autorin

In der Weißbachklamm rauscht und gurgelt das Wasser von den Bergen hinab, schießt mit großer Kraft zwischen den Felsen hindurch, um dann in einem der Bassins kurz zu verweilen. Dieses Schauspiel wiederholt sich viele Male, während man über den gesicherten Pfad durch die enge Klamm steigt. Es gibt unzählige solcher schönen Wanderungen, die man vom Feuerwehrerholungsheim aus unternehmen kann. Sei es auf dem SalzAlpen-

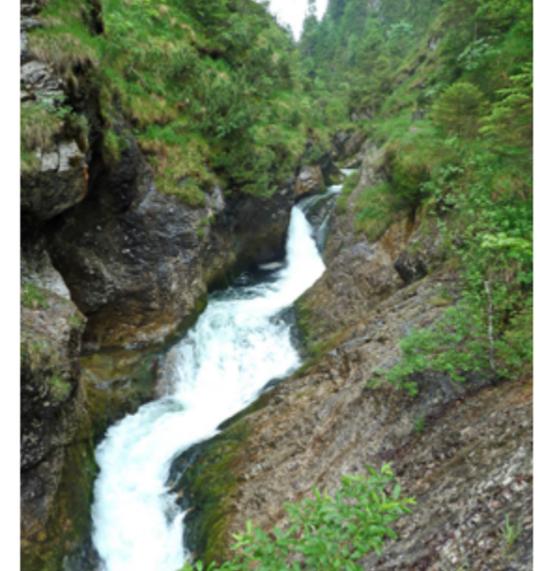
Steig oder bei einer Almentour im Nationalpark Berchtesgaden. Eine der spektakulärsten Seilbahnen führt zum Predigtstuhl auf 1614 Meter, denn die »Grande Dame« von 1928 ist die älteste im Original erhaltene, ganzjährig verkehrende Großkabinenseilbahn der Welt. »Man kann mit der Bahn hochfahren und oben verschiedene Wanderungen machen von einfach bis schwer. Danach bietet sich eine Einkehr in der Almhütte Schlegelmulde oder im Bergrestaurant Predigtstuhl an«, weiß Georg Neudecker. Er ist im Feuerwehrerholungsheim der Ansprechpartner für alle Freizeitaktivitäten, ob im Haus oder außer Haus. So bietet er jede Woche mehrmals Wassergymnastik und Nordic Walking sowie zwei geführte Wanderungen für die Gäste an. In der Sauna sorgt Georg Neudecker für wohltuende Aufgüsse mit Ingwer, Latschenkiefer und mehr. Wärmstens empfiehlt er auch die Salzheilstollen im Salzbergwerk Berchtesgaden: »Eingehüllt in Decken und mit Entspannungsmusik

kann man die salzhaltige Luft inhalieren. Das Meeresklima unter Tage ist wohltuend für Körper, Geist und Seele.«, so Neudecker. Sehenswert ist auch die alte Saline in Bad Reichenhall, wo seit Jahrhunderten das »Weiße Gold« abgebaut wird. Ein verzweigtes Stollensystem führt tief in den Berg hinein.



brandwacht 4/2017

Die Weißbachklamm ist eines von vielen Ausflugszielen.



Die Anschlagtafeln vom Feuerwehrerholungsheim weisen auf aktuelle Tagesausflüge hin.

Wer sich mit Georg Neudecker am Infostand im Foyer des Feuerwehrerholungsheims unterhält, hat nach kürzester Zeit viele gute Ideen für Unternehmungen verschiedener Art. Abenteuerlustige können einen Tandemflug im Gleitschirm oder eine Raftingtour buchen. Kulturinteressierte wandeln auf den Spuren von Wolfgang Amadeus Mozart durch Salzburg und für Geschichtsinteressierte sind das Kehlsteinhaus und der Obersalzberg ein Muss: Mit Bus und Aufzug im Berg gelangt man hoch zum geschichtsträchtigen Kehlsteinhaus, das 1938 als offizielles Geschenk der NSDAP an Adolf Hitler zu dessen 50. Geburtstag fertig gestellt wurde. Mehrere tausend Arbeiter waren an dem Mammutprojekt beteiligt, das 30 Millionen Reichsmark kostete. Heute ist das Bau- und Zeitgeschichtsdenkmal ein Sinnbild für die gigantomane NS-Ideologie. Empfehlenswert ist auch ein Besuch in der Dokumentation Obersalzberg, ein vom Institut für Zeitgeschichte, München-Berlin, konzipierter und betreuter Lern- und Erinnerungsort. Denn der Obersalzberg war seit 1923 Hitlers Feriendomizil und später eine zweite Schaltstelle der Macht neben Berlin, wo wichtige politische Entscheidungen getroffen wurden.

Wer sich für die Lebensweise vergangener Zeiten im Alpenraum interessiert, der sollte das Salzburger Freilichtmuseum in Großgmain besichtigen. Es liegt inmitten einer schönen Naturlandschaft mit über 100 Originalbauten aus sechs Jahrhunderten. In den alten Bauernhäusern und wieder aufgebauten Original-Almhütten wird unter anderem altes Handwerk gezeigt. Eine historische Museumseisenbahn fährt durch das 50 Hektar große Freilichtmuseum.

Die Mobilität in Bayerisch Gmain ist gut: Direkt vor der Tür des Feuerwehrerholungsheims startet der Linienbus, so dass man stressfrei überall hinkommt. Darüber hinaus bietet ein Reiseunternehmen auch weitere Ausflüge an. Viele Gäste nutzen aber auch das Rad, entweder ihr mitgebrachtes oder eines der Leihräder im Feuerwehrerholungsheim, wo es inzwischen auch

E-Bikes gibt. »Von einfachen Radwegen bis zur anspruchsvollsten Mountainbike-Tour zum Stahlhaus gibt es hier alles«, sagt Neudecker, »und das Schöne ist, dass man auch mit dem Rad direkt vom Feuerwehrerholungsheim losfahren kann.« Ein Mountainbike-Klassiker ist die Tour zur Gotzenalm und mit 35 Kilometern und 1665 Höhenmetern schon eine sportliche Herausforderung. Doch das Panorama über das Steinerner Meer, die Watzmannostwand, übergossene Alm, Teufelshörner und Kahlersberg ist einmalig.

Laut verschiedenen Studien gelingt Erholung dann am besten, wenn mehrere Dinge zusammen kommen: Neben der Entspannung, Gedankenfreiheit und Selbstbestimmung ist auch die Herausforderung wichtig, wobei es nicht um Höchstleistungen geht, sondern darum sich aus der Komfortzone heraus zu bewegen und Neues auszuprobieren. Für einen selbst muss dahinter ein Sinn stehen und ein Gemeinschaftserlebnis wirkt sich ebenfalls positiv auf die Erholung aus. Das ist natürlich individuell ganz verschieden, welche Aktivitäten einem den größten Erholungseffekt bringen. »Prinzipiell ist bei uns im Feuerwehrerholungsheim alles möglich, ob faulenzen und ein gutes Buch lesen oder eine lange Bergwanderung«, sagt Georg Neudecker. Die Erholung gelingt noch besser, wenn man vor der Abreise in den Urlaub nicht noch bis tief in die Nacht arbeitet und in letzter Minute den Koffer packt, was oft leichter gesagt ist als getan! Interessanterweise hält der Erholungseffekt nach dem Urlaub länger an, wenn man davor voller Vorfreude gewesen ist. Wenn man sich also schon vorher ausmalt, wie schön es werden wird, zehrt man auch im Nachhinein noch länger von den Urlaubserlebnissen. Es gibt nur ein Problem: Eine Woche im Feuerwehrerholungsheim reicht nie und nimmer, um alles Schöne zu unternehmen. Da hilft nur eins: Wiederkommen! Und sich drauf freuen! □