

## Pressemeldung

### Kräuter der Saison:

### Wie die Naturwellness Allgäu traditionelles Kräuterwissen in moderne Auszeiten verwandelt

Kempten (AG, 26.März 2026) – Der Frühling im Allgäu lässt sich nicht nur sehen, er lässt sich riechen. Nach feuchter Erde, nach würzigem Bärlauch und nach dem frisch-harzigem Aroma junger Fichtennadeln. Wer genau hinschaut, entdeckt zwischen Wiesen und Waldrändern eine Vielzahl an Wildkräutern, die seit Generationen Teil der alpinen Hausapotheke sind. Heute prägen sie eine Form von Naturwellness, die erdet, belebt und den Übergang in die neue Saison bewusst begleitet. In der Naturwellness Allgäu wird dieses Wissen erlebbar: bei geführten Wanderungen, Workshops und Anwendungen, die von der Ernte bis zur Verarbeitung reichen. So verbindet sich regional verwurzelte Pflanzenkunde mit moderner Naturwellness – für Regeneration, neue Energie und innere Balance.

### Pflanzenwissen im Rhythmus der Jahreszeiten

In den [Allgäuer Wellnesshöfen](#) wird das Wissen um heimische Heilkräuter in wohltuenden Anwendungen aufgegriffen und bewusst in den Rhythmus der Jahreszeiten eingebettet. Am Waibelhof lernen Gäste von Gastgeberin Christine Waibel-Beer bei Kräuterführungen und Seminaren typische Frühlingspflanzen wie Bärlauch oder Löwenzahn kennen. Dabei geht es nicht nur um das Bestimmen der Pflanzen, sondern auch um ihre traditionelle Verwendung: Löwenzahn etwa gilt seit jeher als belebendes Wildkraut, das den Stoffwechsel anregen kann, während aus frischem Bärlauch aromatisches Pesto oder würzige Kräuterbutter entstehen. In Workshops werden die gesammelten Pflanzen weiterverarbeitet – zu Salben, Tinkturen oder Räuchermischungen, die das Erlebte in den Alltag verlängern. Ergänzt wird das Angebot durch kleine Rituale im Jahreskreis, die den Übergang in die neue Saison bewusst markieren, etwa bei Frühlingsfeuern oder gemeinsamen Naturmomenten.

### Vom Sammeln zum Selbermachen

Im [Haubers Naturresort](#) wird Kräuterwissen konkret erlebbar. Bei geführten Wanderungen mit Kräuterexpertin Petra Stärk entdecken Gäste entlang von Wiesen und Waldrändern typische Frühlingskräuter wie Bärlauch, Giersch oder Brennnessel. Dabei geht es nicht nur ums Sammeln, sondern um das Verstehen: Welche Pflanze wirkt wie? Welche Teile sind verwendbar? Und wie lassen sie sich sinnvoll verarbeiten? Zurück in „Petras Kräuterstube“ werden die gesammelten Schätze weiterverarbeitet, etwa zu Kräuteressig, Salben oder individuellen Mischungen. Der hauseigene Kräutergarten liefert dafür viele der Zutaten und versorgt auch Küche und Spa. Gerade im Frühjahr stehen vitalisierende Pflanzen im Mittelpunkt. Sie werden traditionell zur Aktivierung des Stoffwechsels und zur sanften Umstellung auf die neue Saison eingesetzt.

### Kräuter erleben – von der Wiese bis ins Spa

Im [Panoramahotel Oberjoch](#) erkunden Gäste mit *Wanderguide und Kräuterexperte Hans* die frühlingshafte Pflanzenwelt, entdecken essbare Wildkräuter und gewinnen Einblick in die Zusammenhänge von Landschaft und Vegetation im Wandel der

Jahreszeiten. Die Touren verbinden detailliertes Pflanzenwissen mit unmittelbaren Naturerfahrungen: Welche Kräuter gedeihen in den Hochmooren und Bergwiesen der Allgäuer Hochalpen? Welche Pflanzen sind typisch für diese besonderen Lebensräume und welche Rolle spielen sie in Küche und Hausapotheke? Im Mittelpunkt steht nicht das Sammeln allein, sondern das Einbeziehen aller Sinne. Die Wanderung wird so selbst zu einer Form der Naturwellness – ein achtsamer Dialog zwischen Mensch und Landschaft, der den Frühling von seiner lebendigsten Seite erlebbar macht.

### **Gewürzkraft aus der Ayurveda-Lehre**

Die [Allgäu Sonne](#) in Oberstaufen ergänzt das regionale Pflanzenwissen um Impulse aus der Ayurveda-Lehre. Im Frühjahr steht dabei die Aktivierung im Mittelpunkt: Wärme, Würze und neue Energie. Bei den Ayurveda-Tagen zeigt *Diplom-Ayurveda-Spezialistin Sonja Hilsenbek*, wie ausgewählte Gewürze und Kräuter traditionell eingesetzt werden, um den Stoffwechsel anzuregen und frische Kraft zu sammeln. Zutaten wie Kurkuma oder Ingwer bringen wärmende Impulse, die die Lebensgeister wecken. In Workshops stellen Gäste individuelle Gewürzmischungen her, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Ergänzt durch Vorträge und ganzheitliche Impulse entsteht ein Programm, das Körper und Geist sanft aus der Winterruhe holt – mit Klarheit, Vitalität und Schwung für die neue Saison.

### **Für weitere Presseinformationen, Rechercheanfragen und Bildmaterial:**

Simone Zehnpfennig  
Allgäu GmbH

Tel. 0831/5753737, Fax 0831/5753733  
[zehnpfennig@allgaeu.de](mailto:zehnpfennig@allgaeu.de); [www.allgäu.de](http://www.allgäu.de)

Stefan Egenter  
Geschäftsführer

Tel. 0831/575 37 32  
[egenter@allgaeu.de](mailto:egenter@allgaeu.de)