

NO 25

ROSEN



ZEIT

— 2026 —

VIER JAHRESZEITEN

EIN GEFÜHL

Kraft der
Veränderung

S. 04

Dem Stress auf
der Spur

S. 12

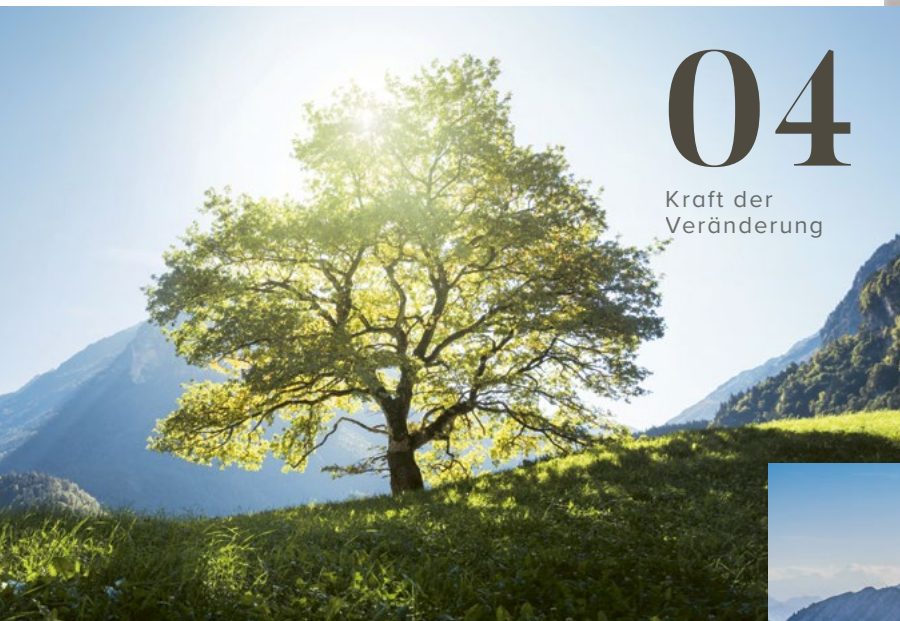
Glück auf
vier Pfoten

S. 31

Die nächste
Generation übernimmt

S. 39

rosenalp 



04

Kraft der
Veränderung



16

Ein Gericht –
vier Jahreszeiten



22

Die schönsten Wanderungen
rund um Oberstaufen



28

Thai-Yoga-Massage:
loslassen und vertrauen



31

Glück auf
vier Pfoten

Allgäuer Rosenalp GmbH & Co. KG
Familien Schädler & Burkhart
Am Lohacker 5, 87534 Oberstaufen
Deutschland, T +49 8386 7060
info@rosenalp.de, rosenalp.de

Bildnachweise (extern):
Oberstaufen Tourismus /
Leo Schindzielorz, Tobias Heimplätzer,
Nico Bogenreuther

Konzeption, Layout und Text:
Nøyländ GmbH, noy.land

8 Frühling, Sommer,
Herbst und Winter

12 Dem Stress
auf der Spur

15 Philipp Burkhart –
kreativer Kochkünstler

18 Cosy
Places

20 Natürlich schön –
mit Clarins

26 Intervallfasten
16:8

34 Ein Tag mit der ROSENALP
Ernährungsberaterin

36 Gecheckt – Zahlen & Fakten
rund um die BIA Waage

38 Facts & Figures zum
ROSENALP Jahr

39 NEXTGEN – der ROSENALP
Generationswechsel

EDITORIAL

LIEBE ROSENALP GÄSTE

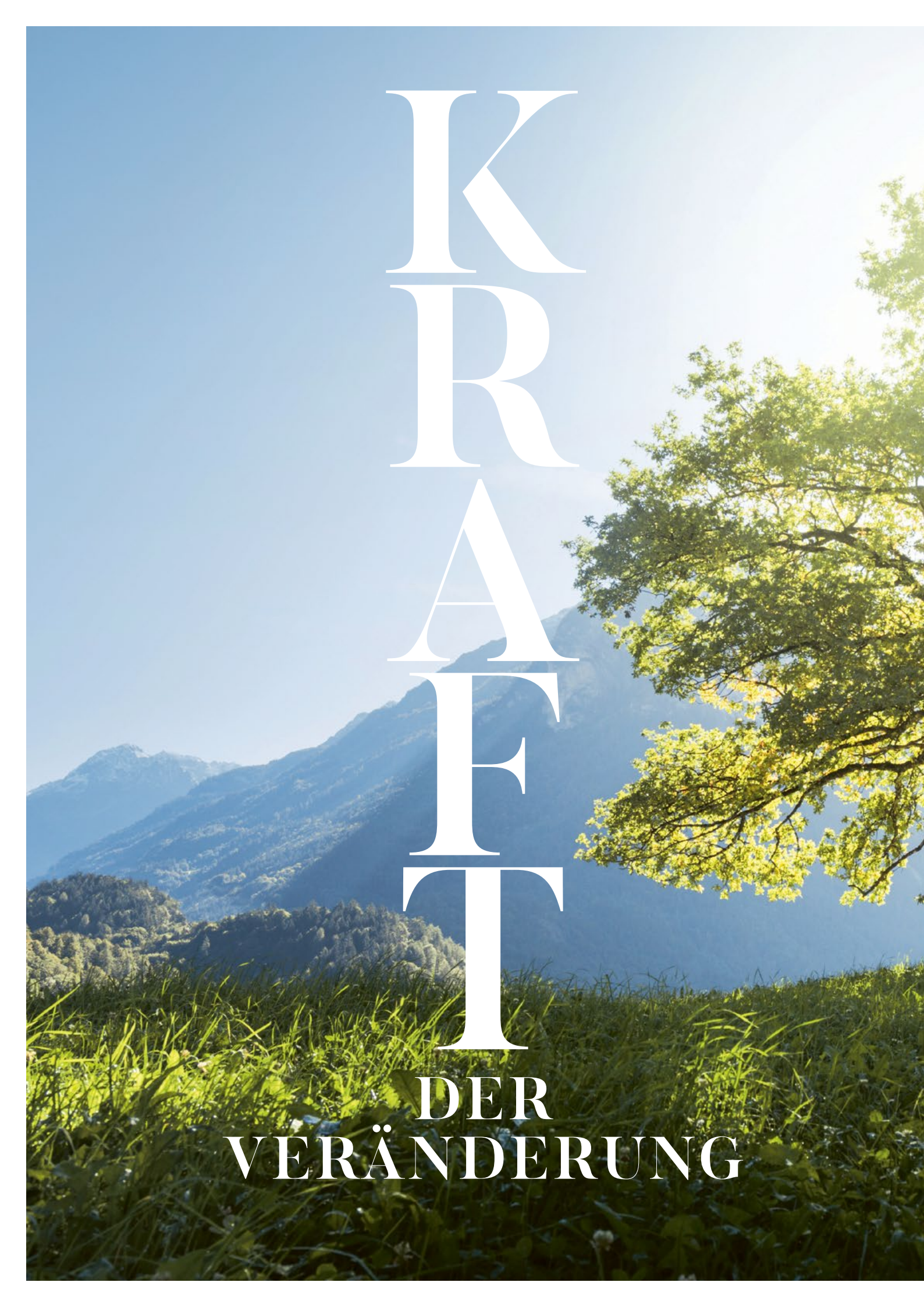
Leben ist Veränderung. Überall da, wo etwas wächst, ist Veränderung ständiger Begleiter. In der Natur und im Wandel der Jahreszeiten beispielsweise, wenn die Kraft des Frühlings sich duftend und blühend Bahn bricht, oder der Herbst die Welt über Nacht mit leuchtenden Farben bemalt.

In unserer ROSENALP Familie erleben wir in diesen Tagen den Zauber der Veränderung ganz besonders. Wir geben Verantwortung und Entscheidungsmacht innerhalb der Familie an unsere nächste Generation weiter und staunen, was alles entsteht, wenn ein solcher Übergang von Vertrauen und Zuversicht geprägt ist: Tradition wird weitergedacht, Vergangenes wirkt nach und Neues entsteht. Machen Sie sich selbst ein Bild.

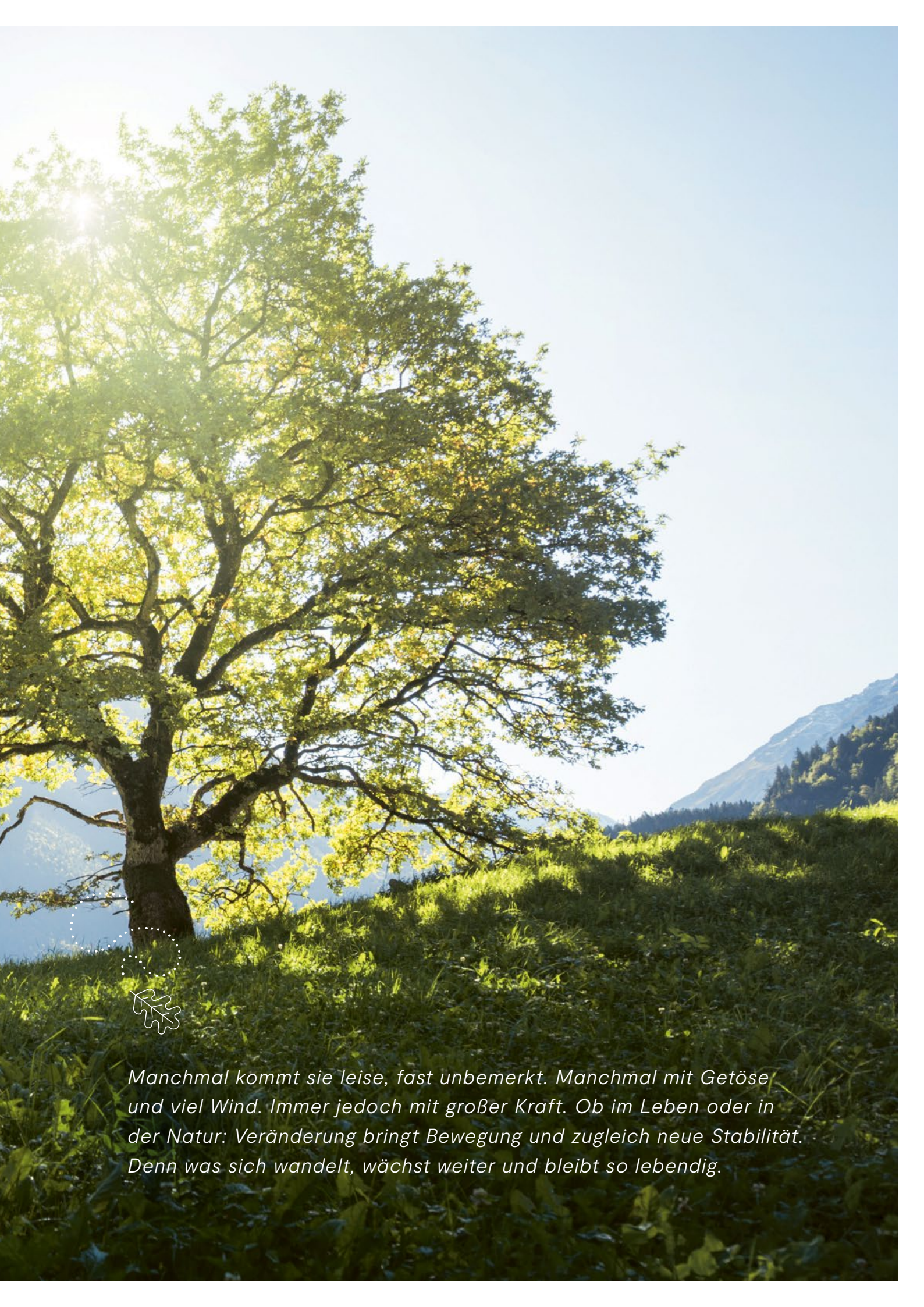


**WIR FREUEN UNS AUF SIE UND SEHEN
UNS AM BESTEN GANZ BALD IN DER ROSENALP,**

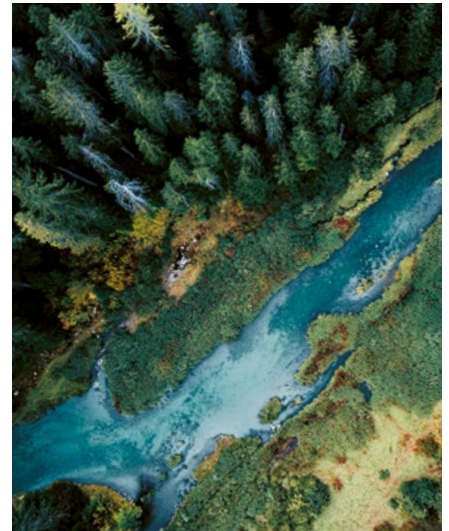
HERZLICHST IHRE FAMILIEN
SCHÄDLER & BURKHART



KRAFT DER VERÄNDERUNG



Manchmal kommt sie leise, fast unbemerkt. Manchmal mit Getöse und viel Wind. Immer jedoch mit großer Kraft. Ob im Leben oder in der Natur: Veränderung bringt Bewegung und zugleich neue Stabilität. Denn was sich wandelt, wächst weiter und bleibt so lebendig.



*„Was sich wandelt,
bleibt lebendig.“*

JOHANN WOLFGANG
VON GOETHE

Menschen lieben Gewohnheiten. Sie sind vertraut, geben Sicherheit und Halt. Veränderung rüttelt an unserer Bequemlichkeit. Sie fordert uns heraus, bringt uns dazu unsere Komfortzone zu verlassen. Sie verlangt Mut und schickt uns auf unbekannte Wege. Veränderung konfrontiert uns mit Fragen, auf die wir keine Antworten haben: Wer bin ich, wenn mein Leben sich verändert? Was bleibt vom Vergangenen, Altbewährten in einer neuen Phase meines Lebens?

Die Auseinandersetzung mit derlei Fragen ist aufwühlend und anstrengend, sie führt jedoch zugleich dazu, dass wir uns bewusst machen, was wir wollen und was nicht. Aus dieser Erkenntnis entsteht eine enorme Kraft, die uns vorwärtsbringt. Veränderung hält uns also in Bewegung. Sie sorgt dafür, dass wir nicht stehen bleiben, während die Welt sich weiterdreht. Sie verhindert, dass Gewohnheiten zu Grenzen oder vergangene Ideen zu zukünftigen Visionen werden. Ihre Stärke liegt

im Dazwischen. Dort, wo Vergangenes spürbar nachwirkt und zugleich Neues seine Form findet. Die Natur zeigt es eindrucksvoll in jeder neuen Jahreszeit: mit der Veränderung verlieren wir nichts, sondern erleben ein neues Werden. Und genau darin liegt das Besondere der Veränderung.



Bäume – Veränderungskünstler der Natur

Ihre Standhaftigkeit ist eindrucksvoll. Während sich ihre Äste und Zweige Richtung Himmel strecken, greifen ihre Wurzeln tief in die Erde und sorgen für festen Halt. Tag und Nacht ziehen an ihnen vorbei, Stürme und Gewitter kommen und gehen, mal regnet es, mal scheint die Sonne, mal ist es ruhig und mal tosend laut. Die Veränderungen der Jahreszeiten können ihnen nichts anhaben, bringen sie nicht aus der Ruhe.

Im Frühling erfinden sie sich neu, erwachen zum Leben und entfalten sich. Sie trotzen spätem Schnee und Frühjahrsfrost und machen sich die Kraft der ersten warmen Sonnenstrahlen zunutze.

Heißen Sommertagen begegnen sie mit Gelassenheit, spenden Schatten und lassen ihre Früchte reifen. Wenn dunkle Wolken aufziehen und donnernde Gewitter über sie hereinbrechen, stemmen sie sich mit stoischer Gelassenheit gegen den Wind.

Mit der milden Spätsommersonne färben sie sich bunt und leuchten rotgolden auf, bevor sie ihre Blätter fallen lassen und sich für die Kälte wappnen. Voll Vertrauen in die Kraft der Veränderung begeben sie sich schließlich in einen starren Winterschlaf, und warten unter Schnee und Eis auf einen neuen Frühling.

VERÄNDERUNG ERFOLGREICH MEISTERN

ALTES WERTSCHÄTZEN

Veränderung beginnt nicht mit Loslassen, sondern mit Wertschätzen. Vergangenes ist immer der Boden des Neuen. Veränderung steht immer auf dem Fundament dessen, was war. Würdigen wir das, nehmen wir die Kraft des Alten mit – und Neues entsteht aus der Verbindung, nicht aus einem Bruch.

KLEINE SCHRITTE

Große Wendepunkte entstehen oftmals aus vielen einzelnen Entscheidungen. Aus kleinen Schritten, nicht aus einem großen. Geht man Übergänge langsam und Stück für Stück, ist die Veränderung kein Sprung ins Unbekannte, sondern von Vertrauen getragen. Wer in Bewegung bleibt, verändert automatisch.

VERTRAUEN INS LEBEN

Veränderung braucht nicht nur Vertrauen in den Plan, sondern auch in das große Ganze. Die Erwartung, jede Veränderung muss sofort Sinn machen, ist oft zu groß. Manches in der Veränderung ordnet sich erst, wenn wir bereits auf dem Weg sind. Veränderung voranzutreiben, bedeutet, darauf zu vertrauen, dass sich alles fügt.

FRÜHLINGS GEFÜHLE

FARBENFEST



Er kommt mit einem ganz besonderen Duft. Durchzieht die frische, klare Bergluft. Kündigt leuchtende Löwenzahnwiesen und wolkenloses Himmelblau an. Und dann, quasi über Nacht, ist er da – vogelzwitschernd, duftend und farbenprächtig: der Allgäuer Frühling. Taucht Wälder und Wiesen in warmes, goldenes Licht. Lässt frisches, junges Grün, Knospen und Blüten in allen Farben sprießen. Weckt Wild- und Waldtiere aus dem Winterschlaf und stürzt die letzten Schneereste in kristallklaren Bergbächen gurgelnd in die Tiefe der Täler.

TIPP

Besonders eindrucksvoll zeigt sich der Frühling rund um die ROSENALP auf dem nahe gelegenen Hündle. Hier erblühen im Mai auf den Almwiesen abertausende bunte Krokusse zu einem leuchtenden Meer aus Gelb, Lila, Pink und Orange.



KRAFT DER VERÄNDERUNG

**WAS
HAT WELCHE
JAHRESZEIT ZU
BIETEN?**

SOMMER FRISCHE

TIPP

Sommerfrische pur erleben Sie bei den Buchenegger Wasserfällen, die sich im Naturpark Nagelfluhkette tosend von schroffen Felsen in die Tiefe stürzen. Alternativer Geheimtipp: die Wasserfälle in Krebs – weniger bekannt aber ebenso beeindruckend.

Wenn der Sommer die Berge berührt, erwacht eine wilde Schönheit. Dann explodieren die saftigen Almwiesen in den prachtvollsten Farben, und ein wahres Blütenmeer überzieht Hügel und Täler. Dann strahlt die Sommer-sonne kraftvoll vom grenzenlos blauen Himmel und das Allgäu duftet nach frischen Kräutern und warmer Erde. Im Sommer sind die Tage rund um die ROSENALP herrlich warm, die Abende lau und lang, und die Nächte bringen eine angenehme Frische aus den Bergen mit sich, die Sie auch an heißen Tagen tief schlafen und erholt aufwachen lässt.

BLÜTENPRACHT



HERBST ZEIT

LEUCHTFEUER



Der Herbst rund um die ROSENALP entzündet das Allgäu leidenschaftlich und lässt es orange, rot und kupferfarben leuchten. Die Spätsommersonne hüllt Wiesen, Wälder und Gipfel in goldenes Licht, lässt Konturen verschmelzen und die Bergwelt weich werden. Wer sich schon frühmorgens zum Wandern aufmacht, erlebt eine fast unwirkliche Welt: Leichter, zarter Frühnebel bedeckt die Täler, eine kupferrote Sonne schiebt sich über scharfgezackte Bergkämme und das Allgäu zeigt in den Momenten, bis die Sonne ganz am Himmel steht, ein wahrhaft magisches Gesicht.



TIPP

Herbstzeit ist Viehscheid-Zeit. Da feiern Einheimische und Gäste mit großem Hallo die Rückkehr der Kühe von den Alpen. Wer es lieber ruhiger mag, kann sich in dieser Jahreszeit bei weniger Besucherandrang an der Pracht von Schloss Neuschwanstein erfreuen.



WINTER ZAUBER

TIPP

Ob zum Schneeschuhwandern oder einfach zum Staunen: Eine winterliche Gondelfahrt zum Hochgrat ist ein echtes Erlebnis. Oben angekommen, warten atemberaubende Ausblicke. Genießen Sie die zauberhafte Winterwelt und tauchen Sie ein in die unberührte Natur.

Wenn der erste Schnee im Allgäu fällt, scheint für einen Moment die Zeit stillzustehen. Dann hüllen dicke, weiche Flocken nach und nach die ganze Fülle der bunten Jahreszeiten in eine dichte Decke aus wunderbarem Weiß. Und wenn die Wintersonne hervorkommt, werden die eingezuckerten Berge, Wälder und Wiesen rund um die ROSENALP zu einem einzigen Glitzermeer. Dann funkeln tausende Eiskristalle in den Sonnenstrahlen, und die frische, kristallklare Winterluft belebt die Sinne und macht Lust auf Ski- und Rodelspaß.

FLOCKENTANZ



MORITZ KLARMANN IM INTERVIEW

DEM STRESS AUF DER SPUR



Moritz Klarmann nimmt seine Patienten ganzheitlich und in ihrer ganz eigenen Individualität in den Blick.

Kommen ROSENALP Gäste im Rahmen unseres Stress-Control-Programms zu Moritz Klarmann in die hoteleigene physiotherapeutische Praxis, macht der Experte sich zunächst auf die Suche nach möglichen Ursachen.

Moritz, was ist die erste Spur der du nachgehst?

MK: Zunächst versuche ich herauszufinden, ob es irgendwelche körperlichen Probleme gibt:

Kopfschmerzen, Schulter- oder Nackenschmerzen, oder andere Befindlichkeitsstörungen die den Sympathikus triggern. Denn Schmerzen sind innerliche Stressreize. Haben wir Stress, ist unser autonomes Nervenzentrum aus der Balance.

Wie genau funktioniert dieses autonome Nervenzentrum?

MK: Im Zentrum steht das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Die Sympathikusaktivierung steht ursprünglich für eine Reaktion auf Gefahr. Der Parasympathikus hingegen ist für die Entspannung zuständig. Und da der Sympathikus neben Sorgen, Ängsten oder Erwartungen auch von Schmerzen getriggert wird, gilt es zunächst, mögliche Schmerztrigger zu identifizieren und zu bearbeiten.

Wird der Sympathikus also nicht mehr getriggert, kommt der Parasympathikus zum Zug und der Stress lässt nach?

MK: Theoretisch ja. Doch ganz so einfach geht es bei Menschen mit chronischem Stress auch wieder nicht. Da bedarf es oftmals einer manuellen Stimulation des Parasympathikus.

Was bedeutet das genau?

MK: Durch einen Griff aus der sogenannten Craniosacral-Therapie ist es möglich, über die Wirbelsäule den Parasympathikus zu aktivieren. Der Erfolg dieser Behandlung ist in Zahlen messbar. Und zwar über denselben Wert, mit dem auch Smartwatches bei der Stresswahrnehmung arbeiten: die sogenannte Herzratenvariabilität, kurz HRV. Sie misst die Dauer zwischen zwei Herzschlägen in Millisekunden. Ist diese hoch, deutet das auf ein gut reguliertes autonomes Nervensystem hin, während eine niedrige HRV meist Überlastung bedeutet. Durch die manuelle Stimulation des Parasympathikus kann die Dauer der HRV positiv beeinflusst werden, und die Menschen kommen wieder in die Erholung.

Kann man den Parasympathikus auch selbst beeinflussen?

MK: Auf jeden Fall. Und zwar durch unsere Atmung. Eine simple Methode um den Parasympathikus zu aktivieren, ist die vertiefte Nasenatmung. Dabei atmen wir bewusst durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wobei das Ausatmen länger, als das Einatmen sein sollte. Auf diese Weise kann der Parasympathikus aktiviert, die HRV verlängert und damit Stress gesenkt werden.

Vielen Dank, Moritz Klarmann



DR. ALIIA FINK

ÄRZTIN IN DER
ROSENALP

WARUM REDEN HILFT

„Der Alltag unserer Gäste ist schnelllebig. Arbeit endet oft nicht mehr am Feierabend. Erreichbarkeit kennt keine Grenzen. Informationen, Entscheidungen und Erwartungen prasseln unaufhörlich auf uns ein. Pausen werden immer seltener. Dabei braucht unser Körper den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Wenn Gäste von chronischem Stress betroffen sind, höre ich zunächst einfach zu und lasse die Gäste erzählen. Denn wenn es gelingt, Stress in Worte zu fassen, bekommt diffuser Druck eine klare Form. Sind Belastungen erst einmal identifiziert und klar benannt, ist es leichter, Grenzen zu definieren, Prioritäten zu setzen und Lösungen zu entwickeln.“

WIE ENTSTEHT STRESS ÜBERHAUPT

Stress ist eine physiologische Reaktion auf wahrgenommenen Druck. Der Körper mobilisiert mehr Energie, indem er Puls, Blutdruck und Muskelspannung erhöht. Das Hormon Cortisol spielt dabei eine zentrale Rolle: Es stellt dem Körper schnell verfügbare Energie bereit und stabilisiert die Stressantwort. Bleibt der Cortisolspiegel über längere Zeit erhöht, sprechen wir von chronischem Stress.

DREI ENTSPANNUNGS ÜBUNGEN

Für den Alltag.



1 RUHE ATMEN

Die 4:6-Methode beruhigt das Nervensystem und aktiviert den Vagusnerv. Der Ruhenerv sorgt für Entspannung und Regeneration.

So geht's:

Vier Sekunden ruhig durch die Nase einatmen und spüren, wie sich Brust und Bauch leicht heben. Dann sechs Sekunden durch den Mund ausatmen. Die Aufmerksamkeit auf das Atmen richten und mehrmals wiederholen. Das verlängerte Ausatmen fördert körperliche Entspannung, innere Ruhe und geistige Klarheit.

2 DIE MITTE SPÜREN

Diese Wahrnehmungsübung stärkt die Verbindung zu unserem Körper und hilft, unser Bauchgefühl bewusster zu erleben.

So geht's:

Bequem auf den Rücken legen, die Beine ausstrecken oder aufstellen. Beide Hände auf den Bauch legen, sodass die Finger ein Dreieck um den Bauchnabel bilden. Ruhig und gleichmäßig atmen und aufmerksam spüren: Wie fühlt sich der Bauch an? Beobachten, ohne zu werten, schult unser Gespür für subtile Empfindungen.

3 SPANNUNG LÖSEN

Muskelentspannung nach Jacobson hilft uns, körperliche Anspannung bewusst wahrzunehmen, loszulassen und zur Ruhe zu kommen.

So geht's:

Einzelne Muskelgruppe für mehrere Sekunden bewusst anspannen – beispielsweise Fäuste oder Schultern. Dann die Spannung lösen und dem Gefühl nachspüren. Nacheinander alle Muskelgruppen vom Kopf bis zu den Füßen durchgehen. Der Wechsel von An- und Entspannung hilft, Verspannungen gezielt zu lösen und kann auch beim Einschlafen unterstützen.

MIT FREUDE BEI DER
SACHE: PHILIPP BURKHART
IN DER ROSENALP KÜCHE

KOCH Künstler



Philipp Burkhardt liebt, was er tut. Kochen ist seine Leidenschaft und saisonale Küche mit regionalem Anstrich eine echte Herzensangelegenheit für den Allgäuer.

Warum ist Saisonalität bei gesunder Küche so entscheidend?

PB: Saisonal zu essen macht einfach Sinn. Die Lebensmittel sind frischer, nährstoffreicher und geschmackvoller, wenn sie in der Zeit geerntet werden, in der sie naturgemäß wachsen.

Welche Rolle spielen regionale Produkte?

PB: Für mich sind unsere regionalen Produkte eine wahre Freude. Gerade im Allgäu und rund um den Bodensee können wir uns über eine große Vielfalt an Obst, Gemüse und Getreide freuen. Milch und Fleisch stammen von Tieren, die in ursprünglicher Natur aufwachsen. Zudem ist das Kochen mit regionalen Produkten einfach umweltfreundlicher, da die langen Transportwege wegfallen.

Kann man jedem Gerichte einen jahreszeitlichen Anstrich verpassen?

PB (lacht): Das kommt auf das kreative Potenzial der Köche an. Wir in der ROSENALP haben den Anspruch, dass unsere Gerichte der Jahreszeit und den Anforderungen der unterschiedlichen Ernährungsformen entsprechen, dabei köstlich schmecken und unseren Gästen auch optisch Freude bereiten.



KALBS- CREPINETTE HOCH ⁴

– EIN GERICHT –
VIER JAHRESZEITEN

*Ein Gaumenschmaus – vier saisonale Varianten.
Philipp Burkhart gibt zartem Kalbscrepinette verschie-
dene jahreszeitliche Impulse, und bringt so vier ganz
unterschiedliche kreative Köstlichkeiten auf den Teller.*



FRÜHLING

JUNGES GEMÜSE

Crepinette vom Kalbsfilet

MIT LAUCH, ZUCCHINIBLÜTEN,
KOHLRABI & MORCHEL-RAHMSOSSE

FRISCH VOM FELD

Crepinette vom Kalbsfilet

MIT PASTINAKEN-GRANATAPFEL-PÜREE,
ROMANA-BULGUR-RÖLLCHEN,
CHERRYTOMATEN & RHABARBERJUS

SOMMER



HERBST

ERNTEZEIT

Crepinette vom Kalbsfilet

MIT KÜRBISPÜREE,
ZWEIERLEI MANGOLD,
SÜSSKARTOFFELCHIPS &
STEINPILZJUS

WURZELWERK

Crepinette vom Kalbsfilet

MIT NAVETTERÜBCHEN,
MINIKAROTTEN,
SCHWARZWURZELN &
SAUERKIRSCHJUS

WINTER



Alle 4 Rezepte finden
Sie hier zum Nachkochen:

WWW.ROSENALP.DE/KALBSCREPINETTE



„Nichts ist behaglicher, als wenn draußen der Wind weht, und drinnen ein Licht brennt.“

REINER MARIA RILKE



so leicht.
so schön.

F U N K N A C H
B A E L F Ü N F
S X A M Z W E I
I P M J V I E R
H S N L A C H T
B E N Z W Ö L F
N E U N K U H R

ALOCKTWO

COSY PLACES

Wir lieben die herrlichen Sonnentage im Allgäu. Doch auch an windigen Regentagen, bei tosenden Gewittern oder eisigen Winterstürmen ist es einfach nur schön in der ROSENALP. Dann duftet es nach Tee und Geborgenheit und im offenen Kamin flackert ein wärmendes Feuer. Momente, in denen sich unsere Gäste mit einer Decke, einem guten Buch und einem warmen Getränk in einer der gemütlichen Ecken einkuscheln und entspannt Wärme und Wohlbefinden genießen.





NATÜRLICH SCHÖN

WIE, ERKLÄRT DIE ROSENALP BEAUTY-EXPERTIN

Wie fördern die Kosmetikbehandlungen in der ROSENALP die natürliche Schönheit?

JH: Unsere Clarins Pro Expert Behandlungen kombinieren hochwirksame Pflegeformeln, oft auf Basis von Pflanzenextrakten und ätherischen Ölen, mit einer intensiven, manuellen Behandlung. Eine Kombination, die eine individuelle und hoch wirksame Pflege ermöglicht.

Welche Rolle spielt dabei die manuelle Massage?

JH: Die Massagetechniken sind darauf ausgelegt, Mikrozirkulation und Lymphfluss anzuregen — dadurch wird die Haut besser durchblutet und strahlender. Es geht also nicht um einfaches Eincremen, sondern um ein ganzheitliches Schönheitsritual mit angenehmen Texturen und sinnlichen Düften aus der Aromatherapie.

Welches Ergebnis können die Gäste von den Clarins Expert Behandlungen erwarten?

JH: Die Kombination aus hochwirksamen Inhaltsstoffen und manueller Massage verbessert die Hautstruktur und sorgt ganz natürlich für mehr Strahlkraft. Da die Behandlungen als Spa-Erlebnisse konzipiert sind, haben unsere Gäste danach nicht nur eine sichtbar und spürbar schönere Haut, sie empfinden auch mehr Wohlbefinden, Harmonie und Entspannung von Körper und Geist.

**JACQUELINE
HÄUSSLER**



Unsere ROSENALP
Sense-SPA-Leiterin



EINER
UNSERER
LIEBLINGE:

**CLARINS
HUILE ANTI-EAU
KÖRPERÖL**

„Das flüssige Gold. Die traditionellen Körperöle. Das sind die ersten Produkte die Jacques Courtin-Clarins 1954 kreiert hat. Bis heute sind diese Klassiker ein fester Teil der täglichen Pflegeroutine vieler Frauen auf der ganzen Welt. Auch bei mir gibt es keinen Morgen ohne.“

**JACQUELINE
HÄUSSLER**



WIR SETZEN AUF CLARINS

Mit Clarins haben wir uns für eine Marke entschieden, die nicht nur für höchste Qualität steht, sondern vor allem perfekt zu uns passt. Auch Clarins ist ein Familienunternehmen mit langer Tradition und klaren Werten. Entstanden aus der Liebe zur Haut und zur Natur, bringt Clarins seit über 70 Jahren das Beste aus Natur und Wissenschaft zusammen. Noch heute wird das französische Kosmetikunternehmen von der Gründerfamilie geführt und steht weltweit für natürliche Schönheit.

PODCAST



Franzi Schädler und Karin
Leidig im Podcast über die
Zusammenarbeit von Clarins
und der ROSENALP.

WWW.YOUTUBE.COM/@ROSENALP



ROSENZEIT

– 2026 –

WANDERN
DURCH DIE
JAHRES-
ZEITEN



DIE SCHÖNSTEN WANDERTOUREN RUND UM OBERSTAUFEN

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter: Die Bergwelt rund um die ROSENALP begeistert Bergsteiger und Wanderer seit jeher – mit goldenen Sonnenaufgängen, blühenden Almwiesen, märchenhaften Gipfelblicken und schneeglitzerndem Winterweiß.

SALMASER HÖHE



FRÜHLING



Eine Frühlingstour auf die Salmaser Höhe ist unvergleichlich schön. Oben am Gipfelkreuz angekommen zeigt sich das Bergpanorama der Allgäuer Alpen in seiner ganzen Pracht und der Alpsee unten im Tal in voller Größe und Schönheit.

LUFTIGER GRAT



SOMMER



Einer der schönsten Wanderwege in Deutschland geht den Hochgrat entlang durch den Naturpark Nagelfluhkette. Auf einer Strecke von zehn Kilometern führt er von der Bergstation Hochgrat über drei Gipfel durch Wälder und satte Sommerwiesen zu Aussichtspunkten mit Blick über das ganze Alpenvorland bis hin zum Bodensee und den Schweizer Alpen.

STAUFEN



HERBST



Eine Herbstwanderung um oder auf den Oberstaufener Hausberg Staufen begeistert mit einem herrlichen Blick über den Ort und einem Meer aus bunten Farben. Der markante Kegel bietet unterschiedliche Wege, von leicht bis steil, und so garantiertes Wandervergnügen für jeden.

KAPE

WINTER



Eine wunderbare und sichere Winterwanderung von der ROSENALP aus ist die Tour auf den Spuren der Wandertrilogie Allgäu zum 998 Meter hoch gelegenen Kapf. Von dort aus bietet sich ein atemberaubender Blick auf die gegenüberliegende Nagelfluhkette, ins benachbarte Vorarlberg, bis hin zum Säntis in den Schweizer Alpen.



„Das Gehen öffnet den Blick, klärt den Geist und beruhigt das Herz.“

Søren Kierkegaard



DIE KRAFT DER PAUSE



BARBARA BURKHART

GASTGEBERIN
IN DER ROSENALP

INTERVALLFASTEN

Ständiges Snacken ist ein wenig wie Smalltalk: nett, aber auch anstrengend. Intervallfasten bringt wieder Ruhe in unsere Essgewohnheiten und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Beim Intervallfasten nach dem 16:8 Prinzip darf unser Körper endlich einmal wieder in Ruhe arbeiten. Er muss sich nicht ständig auf Neues einstellen und kann sich auf das Wesentliche konzentrieren: Energiehaushalt, Zellregeneration, Balance. Die Folge? Weniger Heißhunger und ein oft überraschend leichtes Körpergefühl.

Das Beste am Intervallfasten: Es schreibt uns nicht vor, was, sondern lediglich wann wir essen. Und selbst dabei haben wir die Wahl: Verzichten wir auf die erste, oder auf die letzte Mahlzeit des Tages? Frühstück weglassen, oder Abendessen – beides ist wirksam und beides funktioniert. Am Ende des Tages ist es oft Typsache, und schnell herauszufinden, welche Variante einem mehr entspricht.

WWW.ROSENALP.DE/INTERVALLFASTEN



WIE GEHT INTERVALL-FASTEN 16:8 MIT DER ROSENALP LEICHTKÜCHE?



Ernähren Sie sich bei Ihrem Aufenthalt in der ROSENALP bewusst und fördern Sie Ihre Gesundheit durch gezielte Fastenphasen. Entscheiden Sie dabei selbst, ob Sie auf das Frühstück oder Abendessen verzichten möchten.

16:8 Variante 1

Zum Mittagessen servieren wir Ihnen aus dem Leichtküche-Tagesmenü eine Suppe, einen Hauptgang mit Fisch, Fleisch, vegetarisch oder vegan sowie ein Dessert. Beim Abendessen bedienen Sie sich am Salatbuffet und wählen zudem eine Vorspeise und einen Hauptgang.

16:8 Variante 2

Starten Sie genussvoll in den Tag und bedienen Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet. Zum Mittagessen servieren wir Ihnen aus dem Leichtküche-Tagesmenü eine Suppe, einen Hauptgang mit Fisch, Fleisch, vegetarisch oder vegan sowie ein Dessert.

INTERVALL-FASTEN HAT VIELE VORTEILE

Die 16:8-Methode hilft uns vor allem, echte Bedürfnisse wieder besser zu erkennen. Aber es gibt noch eine Menge weiterer Vorteile:

Stoffwechsel und Gewichtsabnahme

Intervallfasten kurbelt die Fettverbrennung an: Während der Fastenphase greift der Körper auf eingelagerte Energiereserven zurück.

Zucker- und Insulinregulation

Die Fastenphase bewirkt eine Senkung des Insulinspiegels und eine bessere Insulinempfindlichkeit der Zellen. Die Folge: Der Körper kann Zucker effizienter verwerten.

Herz-Kreislauf-System-Entlastung

Durch die positive Wirkung auf Blutzucker und Fettstoffwechsel wird das Herz-Kreislauf-System entlastet und Blutdruck und Cholesterinwerte verbessern sich.

Zellgesundheit und Longevity

In den Fastenphasen wird ein natürlicher Reinigungsprozess in den Zellen in Gang gesetzt. Das kann Entzündungen hemmen, das Immunsystem unterstützen und das Risiko für altersbedingte Krankheiten senken.

Stimmung und Gehirnleistung

Der Körper schüttet beim Fasten Endorphine, Dopamin und Serotonin aus. Die Folge: bessere Gehirnfunktion, bessere Stimmung und mehr geistige Klarheit.

KRAFTVOLL & BEHUTSAM ZUGLEICH

SERHII KUPRIKOV,
THAI-YOGA-MASSEUR
IN DER ROSENALP
BEI DER ARBEIT
AUF DER MATTE



ROSENZEIT

– 2026 –



Thai Yoga MASSAGE

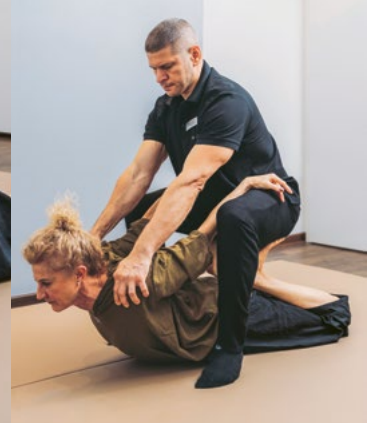
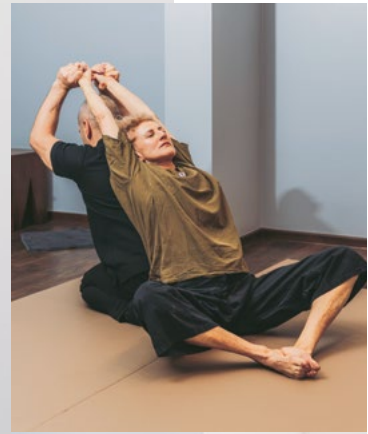
EINMAL AUF LINKS
GEDREHT!

*Hier kommt alles in Bewegung: Körper, Atem
und Gedanken. Eine Thai-Yoga-Massage ist
weniger eine Behandlung als vielmehr eine
Begegnung, die ganzheitlich gut tut.*

*„Nicht das
Festhalten gibt
Halt, sondern
das Vertrauen.“*

ERICH FROMM

LOSLASSEN & VERTRAUEN



Zwei Hinweise gibt Serhii bevor er mit der Thai-Yoga-Massage beginnt:

„Erstens: Es geht darum, sich aufeinander einzulassen und im Gleichklang zu atmen, dann wird alles leichter“, erklärt der Mann aus der Ukraine, der bereits mit prominenten Sportlern gearbeitet hat. „Und zweitens: Ein kurzes Klopfen auf die Matte ist das Stopp-Signal.“

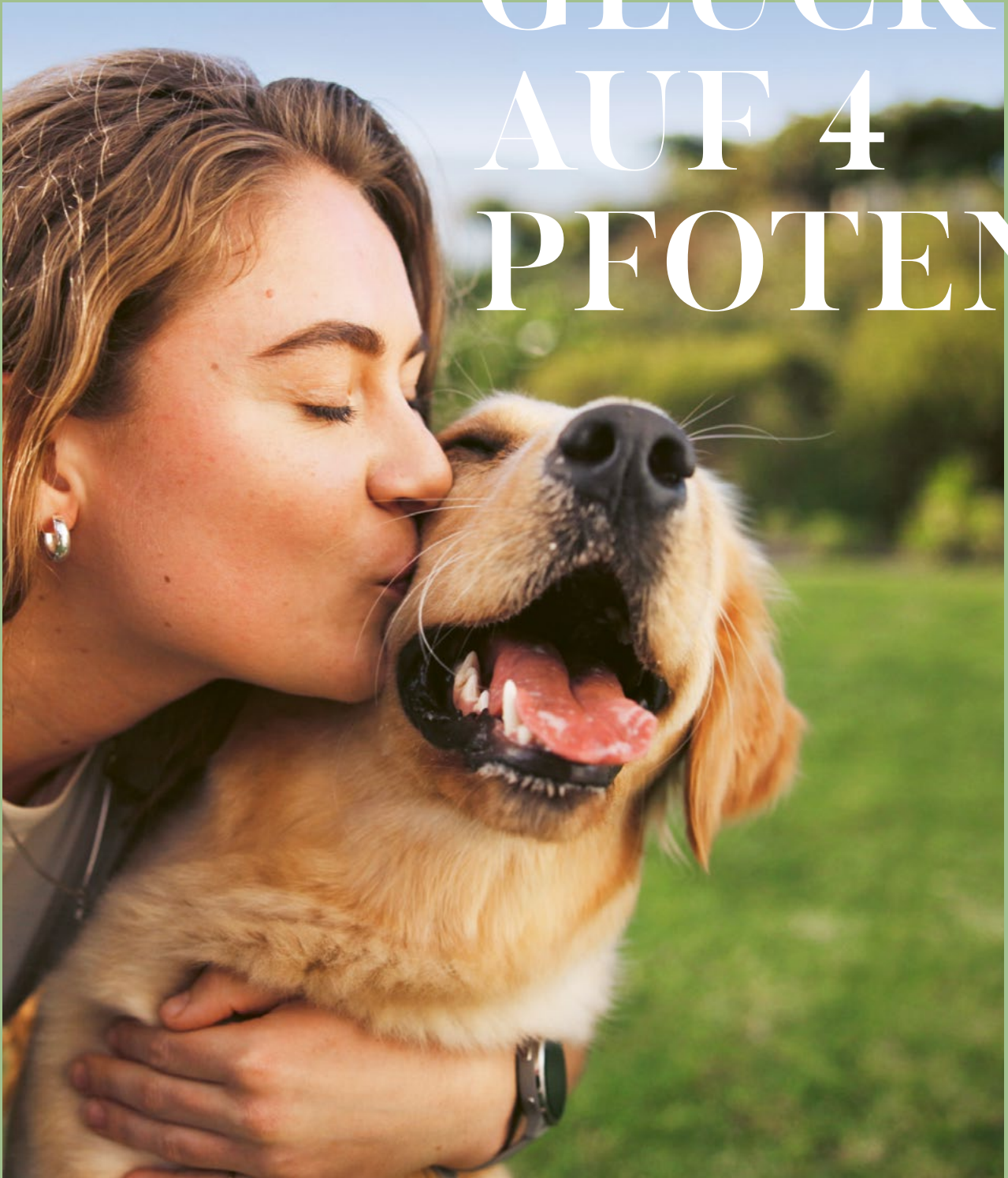
Dann geht es los: Mit großem Einfühlungsvermögen beginnt Serhii nach und nach den Körper seines Gegenübers zu dehnen. Er setzt dabei sein gesamtes Körpergewicht ein und wendet unterschiedliche Griffe an. Mit einer Kombination aus Druck, Dehnung und achtsamer Berührung bringt er den Körper des anderen nach und nach in Balance. Er erdet ihn, bringt Leichtigkeit in die Bewegung und schafft so ein Gefühl innerer Ordnung.

DIE KANN WAS! VORTEILE DER THAI-YOGA-MASSAGE



- Löst tiefe Muskel- und Faszien-
spannungen
- Verbessert Beweglichkeit und
Körperhaltung
- Beruhigt das Nervensystem
und reduziert Stress
- Stärkt Körperwahrnehmung
und innere Balance

GLÜCK AUF 4 PFOTEN



URLAUB MIT HUND IN DER ROSENALP

Rund um die ROSENALP laden wunderschöne Rund- und Wanderwege zum ausgiebigen Gassigehen ein in den Allgäuer Alpen ein. Zwei- und Vierbeiner finden hier herrliche Natur, Ruhe und in den nahe gelegenen Seen oder Bächen immer wieder eine Möglichkeit für eine erfrischende Abkühlung.



WIR LIEBEN HUNDE!

„Alle Hunde bekommen bei ihrer Ankunft in der ROSENALP ein kleines Geschenk von uns: eine Rose als Spielzeug, eine kleine Broschüre mit den schönsten Gassi-Runden und eine Packung mit Leckerlis von unserem lokalen Pfötchenshop aus Oberstaufen.“

Franzi Schädler
Hunde- und Katzenfreundin



*„Einen Hund zu
lieben bedeutet, ein
Stück Himmel auf
Erden zu kennen.“*

NACH DEM SCHRIFTSTELLER
MILAN KUNDERA



Ein Tag mit ...
**ALEXANDRA
PASHALIDIS**

**ERNÄHRUNGSBERATERIN
IN DER ROSENALP**

Seit vielen Jahren – bereits lange vor ihrem Hochschulstudium der Oecotrophologie – beschäftigt sich Alexandra intensiv mit den Themen Ernährung, Bewegung und Heilfasten. Was zunächst persönliches Interesse war, wurde zur Profession und schließlich zur Leidenschaft. In der ROSENALP lebt sie ihren ganzheitlichen Ansatz im täglichen Austausch mit den Gästen: praxisnah, fundiert und immer mit Blick auf die individuelle Lebenssituation. Für Alexandra bedeutet Ernährungsberatung nicht nur Wissensvermittlung, sondern Begleitung auf Augenhöhe – mit Erfahrung, Überzeugung und offenem Ohr.

10:30 – 11:30

TIPPS & TRICKS VOM PROFI FASTENINFOS FÜR ZU HAUSE

In ihren Vorträgen im ROSENALP Tagungsraum zeigt Alexandra, wie gesunde Ernährung und bewusstes Fastenbrechen im Alltag gelingen können. Sie vermittelt fundiertes Wissen, gibt konkrete Orientierung für die Zeit nach dem Fasten und macht Mut, neue Routinen nachhaltig umzusetzen. Dabei verbindet sie aktuelle Erkenntnisse mit ihrer langjährigen Erfahrung aus der Praxis.



12:00 – 13:00

FRAGEN ÜBER FRAGEN BERATUNG BEIM ESSEN

Beim sogenannten „Meet & Greet“ im Restaurant ist Alexandra ganz nah an den Gästen. Während der Mahlzeiten ergeben sich oft Fragen zu den einzelnen Fastenformen, zur Zusammenstellung der Speisen oder zu individuellen Bedürfnissen. Alexandra nimmt sich Zeit für Anliegen, Wünsche und Gespräche.



14:30 – 16:00

EINS ZU EINS INDIVIDUELLE BERATUNG

Am Nachmittag steht die individuelle Ernährungsberatung im Fokus. In persönlichen Gesprächen geht Alexandra gezielt auf Fragen und Befindlichkeiten rund um Ernährung, Essen, Fasten, Therapie und Gesunderhaltung ein. Jeder Gast bringt seine eigene Geschichte mit und genau darauf baut Alexandra ihre Beratung auf: individuell, einfühlsam und lösungsorientiert.

17:00 – 18:15

KICK-OFF DAS FASTEN EINMALEINS

In den abendlichen Einführungsge-sprächen erhalten neu anreisende Gäste eine fundierte Starthilfe für ihre Fastenkur. Alexandra erklärt Abläufe, Vorgehensweisen und Inhalte des Basenfastens nach Wacker oder des Heilfastens, spricht mögliche Herausforderungen an und beantwortet offene Fragen. So schafft sie Klarheit, Sicherheit und die besten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Start in die Fastenzeit.



GEHECKT

WIR LASSEN ZAHLEN SPRECHEN



Gewicht allein, erzählt nur einen Teil unserer Geschichte. Die Body-Composition-Analyzer-Waage blickt tiefer. Sie zeigt, woraus unser Körper besteht, und nimmt die Relation von Muskeln, Fett, Wasser und Knochenmasse in den Blick. Dabei macht sie Trends sichtbar und ist so eine hilfreiche Grundlage für Trainings- und Ernährungsstrategien.



Body-Composition-Analyzer-Waagen arbeiten mit der sogenannten Bioimpedanzanalyse (BIA). Dabei wird ein schwacher, nicht spürbarer elektrischer Impuls durch den Körper geleitet. Da Fett, Muskeln und Körperwasser diesen Strom unterschiedlich gut leiten, lassen sich Rückschlüsse auf die Zusammensetzung des Körpers ziehen.

Was die Body-Composition-Analyzer-Waage kann

Das Ergebnis einer BIA-Messung geht weit über das bloße Körpergewicht hinaus: Die Waage zeigt Anteile von Körperfett, auch viszerales Fett, Muskel- und Knochenmasse und Wasser, berechnet den Grundumsatz und zeigt das biologische Alter auf. Sie kann so Veränderungen sichtbar machen, die auf der klassischen Waage verborgen bleiben. Sie ist kein medizinisches Diagnosegerät, liefert aber wertvolle Informationen und zeigt Trends auf. Richtig eingesetzt ist sie ein hilfreicher Kompass. In der ROSENALP führen wir die BIA-Messung in Kombination mit einem Expertengespräch durch. Personal Trainer Christian Vilsmeier bereitet die Ergebnisse transparent und verständlich auf und erklärt ihre Bedeutung. Im gemeinsamen Gespräch entwickelt der Sportwissenschaftler dann zusammen mit unseren Gästen ein Trainingsprogramm bzw. eine stimmige Bewegungsstrategie.

3 DREI FRAGEN AN



**CHRISTIAN
VILSMEIER**

PERSONAL TRAINER

Was macht die Ergebnisse einer BIA-Analyse so wertvoll?

CV: Sie machen sichtbar, was das Körpergewicht tatsächlich bedeutet. Das schafft ein neues Verständnis für den eigenen Körper. Dieses Bewusstsein ist oft der erste Schritt zu echter Veränderung.

Warum empfinden viele Menschen eine BIA-Messung als entlastend?

CV: Weil sie den Fokus vom reinen Gewicht auf ein ganzheitlicheres Körperbild lenkt – und damit den Druck aus dem Thema nimmt. Sie bestätigt zudem, dass sich Einsatz lohnt, auch wenn er äußerlich oft noch nicht sichtbar ist.

Wie unterstützt eine BIA-Messung langfristige Gesundheitsziele?

CV: Sie motiviert, dranzubleiben, und hilft, Entwicklungen früh zu erkennen und Training oder Ernährung rechtzeitig anzupassen, statt erst zu reagieren, wenn Probleme spürbar werden.



DAS ROSENALP-JAHR

FACTS & FIGURES

6

**BILLIONEN
SCHNEEFLOCKEN**

fallen statistisch jeden Winter
auf die ROSENALP.

10

SONNENSTUNDEN

hat Oberstaufen durchschnittlich
an einem Sommertag.

149

KILO TEE

wurden im Jahr 2025 in der
ROSENALP getrunken.

449

GREENFEES

wurden im Sommer 2025 mit
Oberstaufen PLUS Golf genutzt.

12

VERSCHIEDENE KRÄUTER

wachsen im Frühling in unserem
ROSENALP Küchengarten.

134

FEIERFREUDIGE GÄSTE

haben mit uns den Jahres-
wechsel 25/26 in der
ROSENALP gefeiert.

NEXT GEN



Die ROSENALP steht in den Startlöchern für den nächsten Schritt. Die Übergabe an die dritte Generation ist bereits in vollem Gange – mit viel Herz, Respekt vor dem Gewachsenen und einem klaren Blick in die Zukunft.





LUCAS SCHÄDLER

Lucas verantwortet das Herzstück des Hauses: die ROSENALP Rezeption. Er treibt die Digitalisierung voran, kümmert sich um Effizienz und die Vereinfachung von Arbeitsprozessen, administrativen Aufgaben und das gesamte Mitarbeitermanagement. Zwei Dinge liegen ihm dabei besonders am Herzen: für die Mitarbeitenden da zu sein, sie zu unterstützen und zu entlasten, und den ROSENALP Gästen noch mehr Zeit und Qualität zu ermöglichen.

FRANZISKA SCHÄDLER

Franzi ist für das gesamte Marketing, die Kommunikation und die strategische Gesamtausrichtung der ROSENALP zuständig. In ihren Bereich fallen Broschüren, Website, Preisgestaltung, Organisation und Koordination von Mitarbeiterwohnraum, Reputationsmanagement, und die Konzeption von Sportprogramm, Vorträgen und Events.





PHILIPP BURKHART

Philipp arbeitet mit viel Herzblut und hohem persönlichem Engagement als Chef de Partie in der ROSENALP Küche. In seinen Aufgabenbereich fallen darüber hinaus alle Bestellungen im Bereich Food & Beverage. Er bringt frische Ideen und Impulse für die Weiterentwicklung, und ein hervorragendes Gespür für Qualität und Atmosphäre ein. Zudem hat er den richtigen Blick für das Zusammenspiel von Gesamtbild und Details.

WIE FÜHLT SICH DIE NEUE ROLLE AN?

Lucas:

Nach mehr Verantwortung und einem anderen Bewusstsein für das große Ganze. Ich bin dankbar und stolz, das Familienunternehmen in der dritten Generation gemeinsam mit meiner Schwester und meinem Cousin weiterführen zu dürfen.

Franzi:

Sehr spannend. Gerade die Verantwortung im Hinblick auf Investitionen und wirtschaftliche Entscheidungen und das Wissen, dass es bei diesen Entscheidungen um die Zukunft der ROSENALP geht, sind eine echte Herausforderung, an der wir uns jeden Tag freuen und wachsen.

Philipp:

Die neue Rolle fühlt sich gut an. Sie bringt neue Aufgaben und noch mehr Verantwortung mit sich, ich bin dankbar und glücklich, ein starkes, verlässliches Team und sehr kompetente, tolle Mitarbeitende um mich zu haben.

WAS SCHÄTZT IHR ANEINANDER?

Lucas:

Dass ich mich zu 100 Prozent auf die beiden verlassen kann. Wir haben einen offenen, ehrlichen und konstruktiven Austausch, halten zusammen, und denken bei allen Entscheidungen immer im Sinne der ROSENALP.

Franzi:

Ihre Zuverlässigkeit und ihr hohes Verantwortungsbewusstsein. Wir ergänzen uns fachlich und menschlich sehr gut, und jeder hat genau die Bereiche übernommen, die seinen Stärken entsprechen.

Philipp:

An meiner Cousine Franzl schätze ich ihr Feingefühl, ihre Verlässlichkeit und ihren Blick fürs Detail, und an meinem Cousin Lucas bewundere ich seine Klarheit, seine Ruhe und seinen Unternehmergeist.

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DIE ZUKUNFT DER ROSENALP?

Lucas:

Glückliche, zufriedene Gäste und Mitarbeitende und langfristigen Erfolg durch höchste Qualität, Innovation und Menschlichkeit.

Franzi:

Eine klare und starke Positionierung als Gesundheitsresort und kontinuierliche Weiterentwicklung. Die ROSENALP soll für unsere Gäste und unser Team ein Ort zum Wohlfühlen sein, und das Gefühl „nach Hause zu kommen“, das viele Stammgäste bei der Ankunft beschreiben, soll immer erhalten bleiben.

Philipp:

Eine herzliche, erfolgreiche Zusammenarbeit, gemeinsames Wachstum, Stabilität und dass die ROSENALP sich weiter entfalten kann und zugleich ihre besondere Seele bewahrt.



so leicht.
so schön.

Der Wandel der Jahreszeiten ist wie eine sinnliche Reise aus Licht, Duft und Gefühl. Im Frühling explodieren Blüten und Farben im Rausch des Erwachens. Die Natur erfindet sich neu und bringt eine herrliche Leichtigkeit mit sich. Während der Sommer heiß auf Haut und Erde glüht und die Sehnsucht nach Erfrischung und nie enden wollenden, lauen Sommerabenden weckt. Der Herbst taucht die Welt in weiches Licht und lässt die Natur noch einmal aufleuchten, bevor der Winter Berge, Seen, Wälder und Wiesen still umarmt und in weiches Weiß bettet.

rosenalp.de