Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 9: Mit Parkinson leben

Artikel: Spa vor der Alphütte
Autor: Müller, Fabrice
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554775

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Spa vor der Alphütte

Das Glarnerland wartet mit einem Angebot der besonderen Art auf: Wellness auf der Alp. Eine innovative Bauernfamilie bietet in Holzzubern und Kupferkesseln Bäder mit Molke, Kräutern, Hopfen und vielem mehr an – unter freiem Himmel natürlich.

Fabrice Müller

Baden im Zuber macht Spass – vor der prächtigen Kulisse der Glarner Alpen allemal.

Das ging in die Knochen. Die dreistündige Wanderung von Matt aus übers Berglimatt zur Panoramahütte ist wahrlich kein Zuckerschlecken. Dafür wird man für die Anstrengung reichlich belohnt. Zum einen lädt der Bergsee auf der Berglimatt zum Baden ein, zum andern wartet in bzw. vor der Panoramahütte ein besonderes Angebot auf die müden Glieder, das ohne diese Anstrengung wahrscheinlich nur halb so

genussreich wäre. Die zweite Belohnung für die Müh' ist nämlich ein Bad im «Hot Pot», einem grossen Holzzuber mit Platz für rund 2000 Liter Wasser.

Dampfen im «Hot Pot»

Hier können es sich etwa zehn Personen gut gehen lassen. Stundenlang. Gleich zwei «Hot Pots» warten hier oben auf 1604 Meter über dem Meer auf Erholungssuchende. Für Pärchen gibt's die kleineren 300-Liter-Kessel, wo man sich automatisch näherkommt.

Leichter Dampf steigt auf, als die müden Wanderer ihr lang ersehntes Ziel erreichen. Und das ist natürlich auch gut so. Denn die Zuber müssen etwa drei Stunden vorher tüchtig eingeheizt werden, damit das Quellwasser aus eigener Fassung die kuschelige Wohlfühltemperatur von 40 Grad Celsius erreicht. Aufgeheizt wird das frische Wasser mit Holz. Alle 30 Minuten werfen Ursi und Heinrich Marti-Kramer neue Scheite in den Ofen. Dazwischen bereiten sie das Nachtlager und Abendessen für die Gäste vor. Die sechsköpfige Bauernfamilie wohnt zwar in Matt im Sernftal, arbeitet aber während der Sommermonate zwischen Juni und September meist in ihren drei Alphütten, wo sie nicht nur Gäste betreut, sondern sich auch um den Alpbetrieb mit Kühen und Käserei kümmert.

Von Molke bis Hopfen

Gebadet wird draussen. Bei jedem Wetter. Ursi Marti schmunzelt, als sie auf das Wetter angesprochen wird. Es sei herrlich, bei Regen oder Schnee im Zuber zu sitzen und sich vom warmen Wasser verwöhnen zu lassen, versichert sie. Eine Wanderung bei Regenwetter dagegen scheint verständlicherweise eher gewöhnungsbedürftig. Doch ist man erst einmal oben angekommen, vergisst man die Strapazen schnell, meint die Gastgeberin.

Das glaubt man ihr aufs Wort – vor allem dann, wenn sie einem die verschiedenen Bäder beschreibt, die zur Auswahl stehen. Begonnen hat dieses Alpenwellness-Angebot mit den Molkebädern. «Molke wirkt rückfettend und ist eine Wohltat bei trockener Haut. Menschen, die unter Neurodermitis leiden, schätzen die Wirkung der Molke ganz besonders», sagt Ursi Marti.

Neben einem Molke- und Biomilchschaumbad kann man sich auch in einem Lavendelbad verwöhnen lassen; dieses baut die Psyche auf, stärkt die Nerven und wirkt antidepressiv. Schön entspannt werden die Muskeln im Olivenbad. Im Heubad spürt man den wohltuenden Einfluss dieser Essenz auf Gelenke, Nerven und den Rücken. Das Honigbad glättet und beruhigt die Haut – wie zu Kleopatras Zeiten. Neu im Angebot ist das Hopfenbad, und etwas ganz Besonderes ist das Stutenmilchbad, das durch die Zugabe von ätherischen Ölen gleichzeitig entspannt und erfrischt. Die Familie Marti bezieht die Stutenmilch von einem Familienbetrieb im Bregenzer Wald, die übrigen Essenzen stammen von spezialisierten Unternehmen aus Wien und dem schweizerischen Unterstammheim.

Erlebnis für alle Sinne

Bei allen Bädern wird die Nase je nach Essenz mit angenehmen Düften verwöhnt. Molke beispielsweise riecht süsslich, ähnlich wie Milch, besteht vor allem aus Wasser und nur etwa zu drei Prozent aus Fett. Bei einem Heubad werden die ätherischen Öle der Almkräuter freigesetzt, das duftet nach Sommer und frisch gemähten Wiesen.

Auch die Augen und Ohren kommen bei diesen Alpenbädern nicht zu kurz: Während es im Zuber wohlig dampft, bimmeln darum herum die Kuhglocken. Die Idylle der Bergwelt verführt zum Träumen. Wer gleich eine Nacht auf der Alp bleibt, kann das Bad unterm Sternenhimmel geniessen – so lange er oder sie will. Denn die runden Zuber aus Lärchenholz halten das Wasser erstaunlich lange warm. Lässt die Temperatur langsam nach, heisst es, Holz dazugeben und nachfeuern.

Vorher aber gibt's Älplermagronen, Makkaroni und Kartoffeln mit Käse, die von der Familie Marti überm Feuer zubereitet werden. Am nächsten Morgen wird

dann das Frühstück mit frischer Kuhmilch und Käse aus eigener Produktion serviert.

Wellness statt Schweinefutter

Auf die Idee, neben der Land- bzw. Alpwirtschaft im Tourismus- und Wellnessbereich tätig zu werden, kamen Ursi und Heinrich Marti, als die Verwertung der Molke zu Schweinefutter immer weniger einbrachte. 600 Liter Molke fielen damals pro Tag an. Heute ist es noch die Hälfte davon.

«Als der Preis für die Molke als Abfallprodukt aus der Käseherstellung immer mehr zusammenfiel, waren wir gezwungen, nach Alternativen Ausschau zu halten», erzählt Ursi Marti. Dabei stiessen sie auf die Tradition aus dem Appenzell, wo früher die Molke zum Baden bzw. Kuren genutzt wurde. Die Idee liess sie nicht mehr los, auch wenn sie sich bewusst waren, mit dem Angebot von Bädern völliges Neuland zu betreten. «Wir haben klein begonnen und boten die ersten Bäder in eigens dafür eingerichteten Kupferkesseln an», schildert Frau Marti.

Weil die Wanderung zu den Alphütten der Familie Marti kräftezehrend ist und vor allem hungrig macht, stand bald fest: Molkebäder allein reichen nicht. Sie müssen mit einem Essen sowie einer Übernachtung inklusive Frühstück kombiniert werden. Da die äusserst bescheidene Infrastruktur der Glarner Alphütten, wo das Vieh zusammen mit den Alpbauern im gleichen Raum lebt, den Erholung suchenden Gästen kaum zugemutet werden kann, wurden die drei Alphütten laufend umgebaut. Das einstige Heulager ist einem gemütlichen Massenlager mit viel Holz gewichen. Im ehemaligen Schweinestall wurden Duschen, Toiletten und Umziehgelegenheiten eingebaut. Viele dieser Arbeiten leistete die Familie in Eigenregie. Das Resultat darf sich sehen lassen: Die Panoramahütte verfügt über ein Massenlager für 30 Personen, die anderen beiden haben je 20 Schlafplätze.

Trekking mit Pferden und Packziegen

Auch im Winter muss man übrigens nicht auf die Alpenbäder verzichten: Hoch über dem Sernftal in Engi betreibt die Familie Marti in Zusammenarbeit mit einem Bauernhof, wo auch Ferienunterkünfte

Trittsichere und gutmütige Haflinger bringen die Gäste ins idyllisch gelegene «Wolfenvalley».

zur Verfügung stehen, einen weiteren «Hot Pot» mit Duschen, Toiletten und einem gemütlichen Stübli für zehn Personen. Auf Wunsch wird hier Raclette serviert. Vom dampfenden Bad auf der Terrasse aus bietet sich eine traumhafte Aussicht auf das ganze Tal, die Tschingelhörner und das Martinsloch.

Wer am nächsten Tag noch mehr erleben möchte, kann nach dem Frühstück auf dem Rücken eines Haflingers die Bergwelt erkunden. Das geführte Pferdetrekking ist ein Zusatzangebot zur Bäderpauschale; es beinhaltet eine Tour ins «Wolfenvalley» mit Grillplausch. Neuerdings kommen neben Pferden auch Packziegen als weitere Trekking-Attraktion zum Einsatz. Ausserdem besteht die Möglichkeit, den Alpbauern beim Käsen über die Schultern zu schauen und die frischen Alpprodukte wie Milch, Butter, Jogurt, Frischkäse, Rahm, Molke und Buttermilch zu probieren.

Firmen, Vereine, Familien, Paare und Einzelpersonen, Gäste aus der ganzen Deutschschweiz lassen sich in den Zubern der Familie Marti verwöhnen. Viele davon stammen aus der Agglomeration Zürich. Manche Vereine und Firmen nutzen die Möglichkeit, ein Wochenende mit Wanderung, Nachtessen, Bad, Übernachtung und Frühstück oben auf der Alp zu verbringen. Aber auch Paare und Familien besteigen regelmässig die Badezuber in einer der drei Alphütten. «Wir konnten uns in den letzten Jahren einen treuen Kundenstamm aufbauen», freut sich Ursi Marti und betont: «Das Wellness-Angebot ist für uns zu einem wichtigen Standbein geworden, auf das wir nicht mehr verzichten könnten.»

Adresse | Wellness auf der Bergli-Alp

Heinrich und Ursi Marti-Kamer
Sand
CH-8766 Matt
E-Mail: info@molkenbad.ch
Internet: www.molkenbad.ch

Der Berglimattsee lädt zum Bade. Gemütlicher sind die kuschelig warmen Badezuber auf der Bergli-Alp.