

# Nachhaltig leben

Das Magazin für unsere Zukunft

## URLAUB IM CHIEMSEE-ALPENLAND

Sanfter Tourismus zwischen Bergen, See und lebendigem Brauchtum

## SCHLAFEN BEI HITZE

Strategien für heiße Nächte



**Must-have der Saison**  
Effektive Sommerpflege

Grilltrends,  
coole Drinks,  
Öko-Ideen und  
mehr

# DIE BESTEN PFLANZENSHOPS

Online-Gartencenter im Test



## MOUNTAIN RETREAT CENTER

# VEGAN KOCHEN IM CHIEMGAU

Text: Michaela Hood

Mit viel Neugier, Freude auf eine Auszeit und dem Wunsch, die veganen Kochskills zu verbessern, wurde in dem idyllisch gelegenen Resort eingeeckelt und keine der Erwartungen enttäuscht.

Der Ausblick von einem Kraftort auf die Bergwelt rundum und saftiges Grün allein sind an sich schon eine schöne Urlaubserfahrung. Wir haben uns dennoch gefragt, warum das Ankommen hier so schnell vorstattengelt und man sich umgehend wie zu Hause fühlt und denken, eine Antwort gefunden zu haben: Es ist das Ausziehen der Straßenschuhe und Hineinschlüpfen in die Socken oder Hauspatschen. Es ist

das Regal mit unzähligen Bergschuhen, Sneakers und Sandalen, dass das Gefühl vermittelt, die ganze Familie ist schon daheim. Es sind die gemütlich eingerichteten Aufenthaltsräume, wo man sich auf eine Tasse Tee trifft, sich im Erker mit seinen Kochgenoss:innen für eine Nachbesprechung der Seminarinhalte zusammensetzt oder die Stube, wo man am Buffet miteinander scherzt und gemeinsam isst. Es sind die gemütlichen Zimmer, teilweise mit Balkon, wo man seine Ruhe genießen kann und die Liegestühle vor dem Haus, wo immer wieder Wandertipps ausgetauscht werden. Es sind die fixen Essenszeiten, wo alle zusammenkommen, alle hätte das Familienoberhaupt zu Tisch gerufen. Das ist im Mountain Retreat Center ein äußerst charmantes Team rund um Alexander Müller, der hier mit seiner typisch ruhigen Ausstrahlung, immer wieder verschmitztem Lächeln oder durchaus strengem Seitenblick, auch mal einer ruppigen Antwort

„Rückzug mit Begegnung“ ist das Motto des gemütlichen Hauses im Chiemgau. Beim Yoga, in der Sonne vor dem Haus oder am Buffet kommt man öfter mal ungerungen ins Gespräch.



Viel gelernt

Lebensmittel- und Messerkunde, Geschmackslehre und die zehn unverzichtbaren Komponenten jedes Gerichts wurden uns von Küchenchef Alexander Müller im Themenprogramm „Vegan kochen lernen & Yoga“ sympathisch und mit unvergesslichen Kniffen und Geschichten ins Langzeitgedächtnis eingepreßt. Danke!

Mountain Retreat Center  
Schwibben 2  
D-83229 Sachrang bei Aschau  
[mountain-retreat-center.com](http://mountain-retreat-center.com)

Geheimnis wollen wir gerne verraten: Rote-Bete-Pulver ist der Hit beim Anrichten. Und Sie werden es vielleicht nicht glauben, aber alles was es für die perfekte Speise braucht, sind die folgenden zehn Komponenten, die sich an zwei Händen abzählen lassen: Süß, sauer, bitter, salzig, umami, Konsistenz, Fett, Schärfe, Optik und Liebe.

oder charmanter den Aktivitäten des Küchenregiments führt – ohne laut zu werden und in geordneten Abläufen. Denn seine Lehrzeiten mit cholerischen Ausbildnern und prominenten Koch-Koryphäen hat er längst hinter sich gelassen, um sein eigenes Ding zu machen.

Befürchtung zu wenig ins Tun zu kommen, wurde ein emsiges Team, das Saucen, Suppen, Focaccia und Hefekuchen backen, Gemüseschnitzeln und Resteverwertung im Handumdrehen mit professionellen Kniffen umsetzen kann. Mich persönlich werden ab nun für alle Zeit Messerkunde und Schnitttechnik vor immer wieder mal angeschnittenen Fingerkuppen bewahren. Die Geschmackslehre ging mit keinem konkreten Rezept, sondern dem Know-how für das ausgewogene Abschmecken und individuelle Kreieren von Speisen einher – unabhängig vom jeweiligen Kochniveau der Teilnehmer:innen. Förderlich war dabei das schrittweise Verkosten auf dem Weg zur ausgewogenen Speise. Das Erkunden verschiedener Konsistenzen und Einsatzgebiete von Tofu und Tempel geriet zum stauenden Prozess. Weil Müller ein allgemeines „das schmeckt fad oder gar nicht“, zu Recht nicht gelten lässt. Sein Credo: Jedem Produkt die ihm optimale Zubereitung. All das – und professionelle Effizienz haben wir in wenigen Tagen gelernt und einen Vorgeschmack bekommen, was wir noch auf eigene Faust erkunden möchten. Ein kleines



Das vegan-vegetarische Küchenkonzept ist auf Harmonie mit den Aktivitäten in der Natur und im Haus abgestimmt.

### Vom Profi lernen

Sieben Küchenlehrlinge, pardon Hotelgäste, einschließlich mir, waren dann auch ganz Ohr als der vegane Kochpionier aus Berlin, der sich seit über 20 Jahren mit der Materie beschäftigt, mit seinen Ausführungen rund um die veganen Basics begann. Aus der

Bilder: Indigourtabu (Daniel Maier), CDA Verlag



„Der soziale Aspekt der Nachhaltigkeit scheint mir heutzutage der Allerwichtigste zu sein.“

## Sonja Miko im Interview

*Jahrzehntelange Tourismuserfahrung ließ die Reiseexperte ihre eigenen Urlaubswelten mit ganzheitlichem Wohlfühlbackground und besonderen Themenprogrammen erschaffen.*

### INDBEISÄTZEN

Stetige Weiterentwicklung, neue Destinationen, besondere Locations und spannende Themen zu finden, sind die Triebfedern bei Indigourlaub. Die Gäste sollen vom ersten Schritt ein Gefühl des Ankommens und der Geborgenheit spüren. Ohne 40 perfekte Kolleg:innen, Respekt, Toleranz und Authentizität wäre das nicht möglich.

Text: Michaela Hock

**Indigourlaub feiert dieses Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Wie fühlt es sich an, seine Vision erwachsen werden zu sehen?**

Das ist so eine Mischung aus Gefühlen – von Dankbarkeit, Demut, Glückseligkeit und täglich neuen Challenges, die anstehen, ist alles dabei. In Summe fühlt es sich unglaublich cool an.

**Was sind deine weiteren Ziele oder Dinge, an denen es sich lohnt, zu schrauben?**  
Bei Indigourlaub ist es eine stetige Produktweiterentwicklung – sei es, was frische The-

men betrifft oder auch neue Destinationen und Locations. Zudem ist für mich immer essenziell, dass es dem Team gut geht – das ist ein permanentes Ziel von mir. In unseren eigenen Locations, dem Kleebauer Hof, Mountain Retreat Center und der Son Manera Retreat Finca, ist es mir wichtig, unsere Gäste immer wieder mit neuen Projekten zu überraschen. Aktuelle Planungen sind eine neue Terrassenplattform zum Seele-baumeln-lassen und fürs Yoga am Kleebauer Hof. Auf der Finca haben wir gerade eine weitere Außenyogaplattform überdacht, sodass genügend Platz im Freien



ist, und im Chiemgau haben wir auch kürzlich die Terrasse renoviert. Im Herbst stehen wieder einige Zimmer-Neugestaltungen auf dem Plan. Also alles immer in Bewegung.

**Wir hatten die Möglichkeit, zwei eurer Häuser zu testen – ein großes Dankeschön dafür – und fragen uns jedes Mal, wie es gelingt, schon beim Übertreten der Schwelle ein derart entspanntes und familiäres Gefühl zu haben?**

Ich denke, dass man unsere/meine Absicht spürt: Es ist uns Tag für Tag ein Herzensanliegen, dass unsere Gäste vom ersten Schritt ein Gefühl des Ankommens und der Geborgenheit spüren. Das lässt sich aber nicht wirklich am Reißbrett planen, sondern muss ehrlich gemeint sein. Unser gesamtes Team lebt diesen Gedanken. Unsere Ausrichtung zielt darauf ab – so gestalten wir alles mit sehr viel Liebe zum Detail, als wäre es unser Daheim. Viele Hotels bieten mittlerweile Yoga an, weil es halt irgendwie hip ist. Das hat auch seine Daseinsberechtigung, ist aber ein anderer Zugang als der, den wir haben.

**Warum hast du von Anfang an auf Nachhaltigkeit gesetzt?**

Vermutlich, weil ich mit diesem Gedanken gut aufgewachsen bin, ohne dass man in den 1970er-/80er Jahren das Wort Nachhaltigkeit kannte. Ich denke, es stand damals noch nicht mal im Duden. Die Jahre bei der „Oberösterreichischen Naturschutzjugend“ haben mich geprägt. Wir haben nicht nur Frösche und Bäume gerettet, sondern es war klar, dass man Müll im Wald einsammelt, Müll verweidet und Respekt vor Mutter Erde hat. Wichtig waren mir soziale Werte, der faire, respektvolle Umgang mit dem Gegenüber schon immer – der soziale Aspekt der Nachhaltigkeit scheint mir heutzutage der Allerwichtigste zu sein. Mit dem Vorstoß des egoistischen Gedankenkugs (oft als „Selfcare“ verkauft) hadere ich tatsächlich sehr. Für unsere Gesellschaft ist das keine gute Entwicklung und im Kleinen versuche ich, es anders zu machen und bei meinem Tun immer auch die Auswirkungen auf das Gegenüber zu bedenken. Dass die Ober-



österreichische Naturschutzjugend ein Projekt unserer Spendenaktionen ist, ist also kein Zufall.

**Was sind rückblickend deine größten Herausforderungen gewesen?**

Die größte war, dass vor 20 Jahren Yogaurlaub quasi nicht bekannt war. Den Weg für Reisen mit ganzheitlichen, gesunden Themen zu ebnen, war härter als gedacht. Und ja klar, das perfekte Team – in meinem Fall vier perfekte Teams mit gesamt 40 Kolleg:innen – zu leiten, ist eine Challenge. Es wird nicht langweilig :-).

**Müsstest du eine Keynote halten, welche Werte wären in der Reise-, Wellness- und Wohlfühlbranche für dich unabdingbar?**

Respekt, Toleranz, Authentizität. Das hat aber weniger mit der Branche zu tun, sondern mit Lebenswerten für ein wertschätzendes Miteinander – die liegen jeder Branche zugrunde.

Ich würde aber auch sehr gerne eine Keynote halten zum Thema „Egoismus vs. Selfcare“ und die Auswirkungen auf die Gesellschaft.

### Mit sich selbst Urlaub machen

Qigong, Yoga, Malen, Wellness, Fasten, Coaching, Klang, Meditation etc.: Das Themenangebot bei Indigourlaub ist seit 20 Jahren außergewöhnlich – ebenso die vegetarisch-vegane Rundumverpflegung und die herzlichen Teams in den individuellen Retreat-Häusern in Österreich, Deutschland und Spanien. Hinzu kommen sorgfältig ausgewählte Partnerunternehmen rund um den Globus: absats von Massentourismus und mit Bedacht darauf, dass die erwirtschafteten Umsätze im Zielgebiet bleiben.

Zusätzlich werden Projekte durch Spenden – auch Gäste können bei jedem Aufenthalt ihr Favoriteprojekt und die Höhe ihres Beitrags auswählen – unterstützt. Indigourlaub ist seit 2018 TourCERT-zertifiziert. [indigourlaub.com](http://indigourlaub.com)



# Inhalt

## 06 // Wussten Sie schon?

Kuriose Fakten zu aktuellen Themen

## 08 // News

Neues von unserem grünen Planeten

## 14 // Wir testen für Sie

Produktneuheiten, die Sie ausprobieren sollten

## 20 // Marianne Neumüller-Klapper im Interview

Sie spricht über die neuen Nespresso Kaffeekapseln auf Papierbasis

## 24 // Reden wir übers trinken

So löschen Sie auf natürliche Weise Ihren Durst

## 30 // Grillen und chillen

Mit diesen Tipps gestalten Sie Ihren Grillabend nachhaltig

## 36 // Nachhaltig unterwegs Chiemsee-Alpenland

Berge und Seen versprechen Abwechslung im Urlaub

## 40 // Vegan kochen im Chiemgau

Im Mountain Retreat Center durften wir bei einem Profi lernen

## 42 // Schlafen bei Hitze

Hilfreiche Strategien für einen erholsamen Schlaf im Sommer

## 46 // Bewusstes Haarschneiden

So sorgt ein energetischer Haarschnitt für Entspannung und Wohlbefinden

## 50 // Entspannt Richtung Süden

Urlaubsreisen mit dem Zug und ihre positive Wirkung

## 54 // Sonja Miko im Interview

Die Geschäftsführerin von Indigourlaub erläutert, was einen Wohlfühlurlaub ausmacht

## 56 // REITERS SUPREME: Ein Hauch Japan

Wellnessurlaub im Adults-only-Hotel Kensho Spa

## 58 // Alte Segel geliebt

Nachhaltige Mode und farbenfrohe Outfits für den Sommer

## 62 // Sommerpflege für Haut und Haar

Natürliche Kosmetik für die schönste Zeit des Jahres

## 66 // Originelle Öko-Innovationen

Geniale Konzepte für eine bessere Umwelt

## 70 // Die Zukunft ist grün

Innovative und umweltfreundliche Produkte im Überblick

## 76 // Online-Garten-Center im Test

Wir nehmen acht Anbieter von Pflanzen und Co. unter die Lupe



# 70

18 Produkte, die unsere Redaktion besonders begeistert, finden Sie ab Seite 70.

# 30

Praktische Ratschläge, mit denen Sie Ihren Grillabend unbeschwert genießen können, liefern wir Ihnen ab Seite 30.



## NATURATA

> mehr als bio

1 CENT FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT



## KOFFEIN- & GLUTENFREI

## EISKAFFEE MAL ANDERS

Die koffeinfreien Getreidekaffees von Naturata schmecken nicht nur als Heißgetränk, sondern eignen sich auch hervorragend für Eiskaffees oder Desserts. Das Instant-Pulver kann direkt mit kaltem Wasser oder Milch angerührt werden. Eine Kugel Eis dazu und schon zaubern Sie sich Café-Flair auf Balkon oder Terrasse!

www.naturata.de

