

# Erholung Heute

Zeitschrift für mehr Energie und Lebensqualität

Lebensfreude tanken:

## Mit guter Laune in den Winter!

Zieht der Herbst ins Land, denken viele Menschen schon mit Bangen an den bevorstehenden Winter. Der Mangel an natürlichem Tageslicht zusammen mit den sinkenden Temperaturen schlagen so manchem aufs Gemüt. Warum gerade ein Winterurlaub - vorzugsweise im Gebirge - gut für Körper und Seele ist, lesen Sie im folgenden Artikel.

**Schlechte Laune, Antriebslosigkeit, Vernachlässigung sozialer Kontakte und verstärkte Lust auf Kohlenhydrate sind klassische Symptome der jahreszeitlich bedingten Verstimmungen. Spätestens dann ist es Zeit für einen Tapeutenwechsel. Also, ab in die Winterfrische!**

**Bewegung an der frischen, klaren Luft ist genau das, was unser Körper jetzt braucht: Hinaus in die Sonne, hinauf auf die Berge, hinein in die Wälder. Sie werden sehen, es wirkt!**

**W**inter in den Bergen ist ein echter «Jungbrunnen», zumal die schöne Winterlandschaft schon automatisch zu mehr Bewegung anregt: Winterwandern, Skifahren, Langlaufen, Rodeln - eine Fülle von Möglichkeiten, die dem erholungssuchenden Gast im Gebiet Nationalpark Hohe Tauern geboten werden. Sport beeinflusst nämlich die Produktion der Botenstoffe im Gehirn und der stimmungsaufhellenden Hormone. Nach so herrlichen Urlaubstagen an der frischen Gebirgsluft fühlt man sich einfach wieder erholt, aktiv und energiegeladener. Gönnen Sie Ihren Zellen also wieder einmal eine ordentliche Portion Sauerstoff!

### Vitalität durch Höhenluft

Unser Organismus wird in der Höhe stimuliert, auch wenn wir nur dasitzen und die wunderschöne Aussicht genießen. Der Grund: Die Luft in der Höhe ist dünner als im Tal, also muss der Körper sich anstrengen, um

Sauerstoff aus der Luft zu holen und zu verwerten. Zunächst werden einige Funktionen verstärkt, etwa wie Atmung und Puls. Nach einigen Tagen passt sich der Körper jedoch an, indem er zum Beispiel mehr rote Blutkörperchen bildet. Solche Trainingseffekte, die denen von regelmäßiger Bewegung ähneln, halten nach dem Verlassen der Höhe einige Zeit an und erhöhen deutlich die Leistungsfähigkeit und die Widerstandskräfte.



**Egal ob Sonne, Wind, Regen oder Schnee - Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gut für Herz und Kreislauf - es macht vor allem den Kopf frei und leicht, lässt uns wieder unbeschwert aufatmen und dem Alltag positiv begegnen.**

### Spannung - Entspannung, das richtige Maß ist das Geheimnis

Immer volle 100 Prozent geben zu müssen - das hält der Körper auf Dauer nicht aus. Wer also nach einer stressigen Arbeitswoche glaubt, am ersten Urlaubstag schon mit der ersten Seilbahn auf den nächsthöchsten Gipfel hinauf zu müssen, tut sich meist

nichts Gutes. Wichtig ist, erst einmal «anzukommen», nicht nur körperlich sondern auch mental, die Hektik hinter sich zu lassen und ein wenig abzuschalten. Erst dann ist der Weg frei zur Erholung und es hält Sie nichts mehr zurück, die Gebirgswelt im ganz eigenen Rhythmus zu erkunden.

### Jede Minute genießen

Entspannen und dabei das Gefühl haben, etwas für sich

zu tun: baden, schwimmen, saunieren - die Wärme und sanfte Bewegung bewusst erleben. Im Erholungshotel Kaltenhauser stehen Hallenbad, Tepitarium, Sanarium (jetzt ganz neu, mehr dazu auf Seite 2 dieser Zeitung), Finnische Sauna und Solarium für alle Gäste des Hauses zur Verfügung. Eine willkommene Abwechslung zum Outdoor-Erleben!

☆☆☆☆

## Editorial

Genuss ist nicht nur Essen und Trinken - Genuss ist ein Ausdruck der Lebensfreude. Ein Glücksmoment. Vielleicht auch ein Trost nach einem gewaltigen Sturm. Genuss kann zum Beispiel auch die Begegnung von liebenswerten Menschen sein, die uns viel bedeuten, unser Leben mit ihrem Wesen und ihrem Sein bereichern. Oder der Anblick eines schönen Sonnenuntergangs, einmalig in seinen Farben, der uns mit seiner heiteren Botschaft beflügelt: Seid fröhlich! Glaubt an euch! Glaubt an das Leben! So findet man alleine schon in der Natur viele solche Momente der Freude und des Glücks - und das ganz umsonst!

Impuls sendet: Hallo du, ich mag dich! Das macht doch glücklich - oder?

In dieser Ausgabe widmen wir uns jenen Dingen, die uns alle glücklicher machen. Genuss für Leib und Seele. Sei es der Nationalpark Hohe Tauern mit seiner artenreichen Fauna und Flora, der immer wieder für unvergessliche Er-



**Viele Momente der Freude und des Glücks wünschen Rudolfa und Siegfried Kaltenhauser ihren Gästen.**

«Carpe Diem» - Nutze den Tag. Genuss kann sich tatsächlich in jedem Augenblick verwirklichen. Da stellt sich bloß die Frage: «Was brauche ich heute um glücklich zu sein»? Vielleicht beginnen Sie diesen Tag mit einem Blick in den Spiegel und einem Lächeln für sich selbst. Hat man ein Lächeln für sich selbst, hat man vielleicht auch eines für einen anderen Menschen. Ein kleines Geschenk, das wiederum nichts kostet und einem Menschen einen positiven

lebensmoment bringt, sei es der Rückblick auf einen wunderschönen Sommer mit wunderbaren Menschen oder die Erweiterung unseres Saunabereiches, wo sich in wohliger Wärme Alltagsorgen ein wenig vergessen lassen ...

Wir hoffen, dass auch für Sie etwas Interessantes dabei ist und wir Sie in «genussreiches» Lesen versetzen können.

Herzlichst  
Rudolfa und Siegfried



**Kaltenhauser**  
Ihr Erholungshotel  
☆☆☆☆ ...zauberhaft familiär

A-5731 Hollersbach Telefon 0 65 62 / 81 17-0 • Fax 81 17-50  
Homepage: <http://www.kaltenhauser.com> • email: [info@kaltenhauser.com](mailto:info@kaltenhauser.com)

## In dieser Ausgabe lesen Sie:

Sehnsucht nach Licht und Wärme ..... Seite 2

Warum das neue Sanarium so wohltuend für den Körper ist.

Alte Hausmittel neu entdeckt! ..... Seite 2

Wie Sie mit einfachen Mitteln große Wirkung erzielen.

Sommer-Rückblick ..... Seite 3

Ein paar Schnappschüsse - für Sie zusammengestellt.

Nationalpark als UNESCO-Welterbe ..... Seite 4

Kann dieser Traum Wirklichkeit werden?

Auf natürliche Weise vorbeugen und heilen:

## Alte Hausmittel neu entdeckt!

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – die Zeit ist wieder reif für die unliebsamen Begleiter, die uns in den kalten Monaten zu schaffen machen. Um bei einem einfachen Krankheitsverlauf nicht vorschnell zur Chemie greifen zu müssen, hier ein paar Tipps zum Vorbeugen und Heilen.

**Ernsthafte Erkrankungen gehören natürlich zum Arzt. Doch bei den klassischen Erkältungskrankheiten kann man sich gut mit den alt bewährten Hausmitteln, die meist von Generation zu Generation überliefert wurden, helfen.**

**D**er einfachste Schutz gegen die typischen Herbst- und Winterleiden bleibt die gesunde, vitaminreiche Ernährung (Äpfel, Zwiebel und Knoblauch gehören dabei zu den «Wundermitteln» der alltäglichen Ernährung), reichlich Bewegung und Hygiene. Als Prophylaxe in Grippezeiten empfiehlt es sich daher, einfach öfter die Hände zu waschen und morgens und abends mit Salbeitee oder ein paar Tropfen verdünnter Propolistinktur zu gurgeln. Dies stärkt den Mund- und Rachenraum. Hat es einen doch erwischt, sollte man zu den bewährten Hausmitteln greifen – und sich die Zeit nehmen, die Krankheit richtig auszukurieren!

### Abhärtung gegen Erkältungen

Eine Infektion in den oberen Luftwegen genügt – und es geht einem allgemein mies. Wer die tägliche kalte Dusche nicht scheut, bleibt oft jahrelang von Erkältungen verschont. Nach der Reinigung mit warmem Wasser den Körper von unten nach oben kalt abdschen.

Die Ölziehkur hat sich bei Entzündungen im Rachenraum sehr bewährt. Bei den ersten Anzeichen von Beschwerden nimmt man einen kräftigen Schluck kaltgepresstes Sonnenblumen-, Sesam- oder Leinöl, das man in der Mundhöhle hin und her spült. Nach zehn Minuten ausspucken – nicht schlucken! – und mit warmem Wasser nachspülen. Das Öl entfernt schädliche Keime aus der Mundhöhle.

### Wenn die Nase kribbelt

Etwas Erleichterung bei einem Schnupfen verschafft

ein heißes Fußbad (mit einem viertel Kilogramm Kochsalz und einem viertel Liter Apfelessig) und Tees, wie zum Beispiel eine Tasse Lindenblütentee mit je zwei Teelöffel Honig und Melissengeist – vorzugsweise abends getrunken.

Mit Salzlösung den Bakterien zu Leibe rücken: Dabei werden ein Esslöffel Meer-

zündung zu verhindern. Spitzwegerich und Thymian unterstützen diesen Prozess im Körper. Kochen Sie einen viertel Liter Wasser mit zwei Scheiben einer unbehandelten Zitrone und einem Löffel Kandiszucker auf. Je einen Teelöffel Spitzwegerich und Thymian in eine große Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen.



**Hausmittel helfen auf natürliche Weise, gesund – oder gar nicht erst krank zu werden. Sie sind einfach in der Anwendung und fast in jedem Haushalt zu finden.**

salz in einem Liter lauwarmen Wasser aufgelöst. Anschließend wird die Salzlösung durch die Nasenlöcher, abwechselnd links und rechts aufgeschnupft – im akuten Fall einige Male pro Tag.

### Der Hals kratzt, das Schlucken schmerzt

Auch hier gilt es, das Übel raschest zu bekämpfen. Topfen (Quark) eignet sich dazu sehr gut. Einfach die Masse auf ein Leinentuch streichen und um den Hals legen. Darüber einen Wollschal wickeln und solange einwirken lassen, bis der Topfen trocken und bröselig ist.

### Schleimlösende Mittel gegen Husten

Sind die Atemwege verunreinigt, versucht der Körper Bakterien auszustoßen, um so das Entstehen einer Ent-

zündung zu verhindern. Spitzwegerich und Thymian unterstützen diesen Prozess im Körper. Kochen Sie einen viertel Liter Wasser mit zwei Scheiben einer unbehandelten Zitrone und einem Löffel Kandiszucker auf. Je einen Teelöffel Spitzwegerich und Thymian in eine große Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen.

### Einfache Fiebersenkung

Liegt keine Schwäche durch andere Krankheiten vor, sollte man das Fieber seine Funktion im Körper erfüllen lassen, nämlich Krankheitserreger zu vernichten. Muss jedoch die Temperatur gesenkt werden, sind «Essigpatscherl» ein ganz einfaches aber wirkungsvolles Mittel.

Baumwollsocken werden in mit Wasser verdünnten Apfelessig getaucht (ca. 5 Esslöffel Essig auf einen halben Liter Wasser), ausgewunden und angezogen. Darüber nochmals dicke Socken ziehen und etwa eine Stunde anbehalten.

☆☆☆☆

Licht, Wärme und Geborgenheit:

## Das neue Sanarium – ah, das tut gut!

Seit dem Sommer ist der Saunabereich im Erholungshotel Kaltenhauser wieder um eine Attraktion reicher geworden. Neben der Finnischen Sauna, dem Tepitarium und dem Solarium steht den Gästen nun auch ein Sanarium zur Verfügung. Worin genau der Unterschied besteht, lesen Sie im folgenden Beitrag.

**Das Entspannen im Sanarium ist ideal um neue Kräfte zu sammeln. Der Wechsel zwischen wohlthuender Hitze und anschließender Abkühlung stärkt die Abwehrkräfte und den Kreislauf. Kurz: der ganze Stoffwechsel kommt auf Hochtouren. Und so ganz nebenbei pflegt das Sanarium Ihre Haut und entschlackt - Körper und Geist kommen wieder ins Gleichgewicht.**

**W**em die klassische Finnische Sauna zu heiß ist, für den bietet das Sanarium eine ideale Alternative. Bei einer Temperatur von ca. 60 Grad Celsius und einer regulierten Luftfeuchtigkeit bis maximal 55 % finden Sie ein besonders schonendes und reizarmes Klima zum Erholen und Wohlfühlen.

### Sich einfach treiben lassen

Nehmen Sie sich genügend Zeit – und schon kann's losgehen. Gehen Sie weder hungrig noch mit vollem Magen ins Sanarium. Reinigen Sie Ihren Körper und trocknen Sie sich gründlich ab. Bei kalten Füßen nehmen Sie am besten vorher noch ein warmes Fußbad.

Bei der Badeform des Sanarium darf ein Badegang bis zu 20 Minuten dauern. Dabei können Sie entspannt sitzen oder liegen.

### Sehnsucht nach Licht und Geborgenheit

Kombiniert mit dem Sanarium ist eine Farblichttherapie. Der Mensch reagiert auf Licht und Farben sehr positiv, da sie die Stimmungslage und damit das Wohlbefinden beeinflussen:

**Rot** ist die Farbe des Lebens, des Feuers, der Freude. Es

wirkt stimulierend bei Energiemangel, regt die Sinne an und fördert die Durchblutung.

**Gelb** ist die Sonnenfarbe. Es wirkt fördernd auf Intellekt und Lerneifer, gegen Arbeitsunlust und Ermüdung. Gelb vertreibt Trübsinn und wirkt positiv auf mürrische Gemüter.

**Grün** ist die Farbe der Natur. Es symbolisiert Gleichgewicht und Harmonie, fördert Ruhe und wirkt erholend und günstig bei Schlafstörungen.

**Blau** ist das Symbol für Ruhe und Unendlichkeit. Es wirkt kühlend, harmonisierend und schmerzstillend. Blau besänftigt Unruhe.



**Erholung ist ... die positiven Kräfte der Wärme und des Lichtes in entspannter Atmosphäre wirken zu lassen. Neben dem neuen Sanarium (ca. 60 Grad) profitieren die Gäste auch von der Finnischen Sauna (80 – 95 Grad), dem Tepitarium (37 – 39 Grad), dem Ganzkörpersolarium und dem beheizten Hallenbad (5 x 10 m).**

Nach gründlicher Abkühlung folgt dann eventuell ein zweiter oder dritter Badegang. Zum Ausgleich trinken Sie nach dem Baden am besten stilles Mineralwasser oder Fruchtsäfte.

Es gibt viele Gründe nach Hollersbach zu fahren.  
...Damit Sie wissen, wo Sie sich erholen können.

### Veranstaltungskalender 2003/2004:

#### 01.-24.12.03 «Hollersbacher Adventkalender»

Jeden Tag kann man ein anderes schön geschmücktes Fenster im Dorf bewundern. Ein netter Adventsbrauch, der wieder ins Leben gerufen wurde. Das Hotel Kaltenhauser öffnet am 7. Dezember sein Fenster.

#### 04.12.03 «Krampus-Rummel in Mittersill»

Ein schaurig-schöner Abend für Groß und Klein  
Beginn ca. 19.00 Uhr am Dorfplatz.

#### 12.-14.12.03 «Verwöhntage im Advent»

Vergessen Sie die alljährliche Advent-Hektik und erholen Sie sich in der gemütlichen Atmosphäre des Erholungshotels Kaltenhauser. Weitere Informationen – und Buchungen unter der Telefon-Nummer: +43/ (0) 6562 / 8117-0

#### 31.12.03 «Silvester-Party im Hotel Kaltenhauser»

Mit viel Schwung und guter Laune tanzen wir ins neue Jahr!

#### 23.-25.01.04 «Hahnenkamm-Rennen in Kitzbühel»

Die weltbesten Skifahrer sind wieder live in Kitzbühel zu erleben! Seit vielen Jahren der Höhepunkt im alpinen Skizirkus – nur 30 km von Hollersbach entfernt!

#### 01.-21.03.04 «Milde Ableitungsdiät nach Dr. F.X. Mayr»

Gönnen Sie sich die Erholung der besonderen Art, verbunden mit einer leichten, gesunden Gewichtsreduktion für mehr Wohlbefinden und Vitalität.

#### 26.-30.07.04 «Silva Mind - Ferienseminar»

Das kreative Visualisieren ist das, was der Silva-Methode zugrunde liegt. Alles was Sie visualisieren, können Sie erreichen. Ferienseminar für Erwachsene und Kinder. Programm und Kursbeschreibung erhalten Sie mittels Antwortkarte.

#### 31.07.-01.08.04 «Lernen durch Visualisieren»

Anschließend zum Silva Mind-Seminar findet noch ein Workshop für Kinder statt. Sie lernen unter anderem ihre Konzentration und Lernfähigkeit zu steigern. Ein ausführliches Programm erhalten Sie mittels beigelegter Antwortkarte.

#### 01.-21.08.04 «16. Internationale Malerwochen»

Detaillierte Programme zu diesem kreativen Anlass werden Ihnen auf Anfrage gerne kostenlos zugesandt.

#### 02.10.04 «Almfest»

Großes Almfest der Trachtenmusikkapelle Hollersbach. Für Spaß und Unterhaltung wird bestens gesorgt.

#### 03.10.04 «Hollersbacher Bauernmarkt»

22. Hollersbacher Bauernmarkt mit Almabtrieb und Pferdezug. Es wird wieder ein umfangreiches Rahmenprogramm geboten. Altes Brauchtum verknüpft mit kulinarischen Köstlichkeiten aus der Region machen diesen Tag zu einem ganz besonderen Erlebnis, das Sie nicht versäumen sollten.

(Änderungen vorbehalten)

## Aktuelles / Neues ...

### Neue Ski-Verbindung der Zillertal Arena mit der Skimanege Hochkrimml-Gerlosplatte

Ab Dezember 2003 verbindet eine 8er Kabinenbahn kombiniert mit einem 8er Hauben-Sessellift die Skimanege Hochkrimml-Gerlosplatte mit der Zillertal Arena. Den Gast erwarten 155 Pistenkilometer bestens präpariert und für jede Könnerschaft, modernste Bahnen, Schneesicherheit bis ins Frühjahr sowie jede Menge Fun & Action. Ein Gratis-Skibus bringt Sie bequem von Hollersbach zur Gerlosplatte und wieder zurück.



☆☆☆☆

# Eindrücke und Erinnerungen an einen herrlichen Sommer!

Der Herbst zieht ins Land und wir schauen zurück auf einen Jahrhundert-Sommer: Wärme und Sonne im Überfluss, viele gelungene Veranstaltungen, ein Kaiserwetter für ausgedehnte Wanderungen im Nationalpark Hohe Tauern – was will man mehr! Hier ein paar Schnappschüsse für Sie:



Über 250 Einheimische und Gäste waren der Einladung zum Gartenfest gefolgt. Sie genossen das Fest bei herrlich sommerlichen Temperaturen. Eine willkommene Gelegenheit wieder einmal Freunde zu treffen und zu plaudern, waren sich die Teilnehmer einig.



Mit vielen Köstlichkeiten verwöhnten Rudolf und Siegfried Kaltenhauser bei der Einweihung des neuen Gast- und Erholungsgartens ihre Gäste. Dabei legte das Wirtepaar großen Wert auf die frische Zubereitung von regionalen Produkten mit Nationalparkbezug.



Das beliebte Quartett «Handmade» begeisterte die Besucher mit seinem musikalischen Können. Nach den interessanten Erläuterungen und Ausführungen über die Besonderheiten dieses Gartens durch Wendelin Niederberger, Leiter der Feng Shui Schule Schweiz, sorgte die Band für eine fröhlich-ausgelassene Sommernachts-Stimmung!



Wenn eine Landschaft als Paradies bezeichnet werden kann, dann ist es mit Sicherheit auch der Nationalpark Hohe Tauern. Hier in dieser einzigartigen Naturlandschaft, die ganz zurecht als Nationalpark geschützt und gepflegt wird, sorgen engagierte Gastronomen – die Gastwirte Nationalpark Hohe Tauern, zu denen auch das Hotel Kaltenhauser zählt – für das leibliche Wohl ihrer Gäste.



Bereits zum 15. Mal fanden heuer die Internationalen Malerwochen in Hollersbach statt - ein Fixpunkt im örtlichen Kulturgeschehen, der nicht mehr wegzudenken ist. Im Bild der Leiter der Malerwochen, Peter Mairinger, in gemütlicher Runde mit einigen Kursteilnehmern.



Am Ende der Malerwochen wird im Rahmen der Schlussvernissage ein Kunstpreis, gestiftet von der Gemeinde Hollersbach, verliehen. Der diesjährige ging an die Malerin Frau Marika Wille-Jais (im Bild mit dem Obmann des Kulturvereines Hollersbach Franz Reifmüller – links – und dem künstlerischen Leiter Peter Mairinger – rechts).

☆☆☆☆

Wird eine Idee Wirklichkeit?

## Internationale Anerkennung des Nationalparks rückt näher

In der Zeit vom 28.09. bis 02.10.03 besuchten zwei international Experten, Prof. Dr. Harald Plachter von der Universität Marburg (BRD) und Direktor David Mihalic vom Nationalpark Service (USA) den Nationalpark Hohe Tauern und überzeugten sich von seinen Besonderheiten. Die ausländischen Gäste waren im Hotel Kaltenhauser bestens aufgehoben und fühlten sich sichtlich wohl!

Es ist eine große Vision, dass der Nationalpark Hohe Tauern einen Platz in der Liste des UNESCO-Welterbes finden könnte. Die Länder Salzburg, Tirol und Kärnten haben beschlossen, dieses Ziel anzustreben. Mit der Einreichung des Antrages um Aufnahme in das Welterbe beginnt ein langjähriges Verfahren, in das zahlreiche internationale Experten und das Entscheidungskomitee des UNESCO eingebunden sind. Internationale Erfahrungen zeigen, dass dieser Prozess jedoch bis zu zehn Jahren dauern kann.

Grundeigentümern und der Bevölkerung im Nationalpark fanden großen Anklang bei den internationalen Experten. Damit kann der Nationalpark als Modell und Vorbild für viel andere Nationalparks gelten. Der Tourismus spielt in der Nationalparkregion eine wichtige Rolle. Dies gilt vor allem für die Erhaltung des großartigen Naturraumes und des naturverträglichen Tourismus, der sich an den Zielen des Nationalparks orientiert.

### Positive Regionalentwicklung

Naturschutz hat in den Hohen Tauern Tradition. Die



Einzigartigkeit und Integrität sind die Kriterien, nach denen die Weltnaturerbe-Landschaften ausgewählt werden. Das Bild zeigt den Großglockner mit Herrn Mihalic, Dipl. Ing. Kremser und Prof. Dr. Plachter. (Foto: Nationalparkverwaltung Salzburg)



Die internationalen Experten bei der Sitzung im Klausnerhaus in Hollersbach. (Foto: Nationalparkverwaltung Salzburg)

### Anerkennung für geleistete Arbeit

Die Alpin- und Naturschutzvereine, die Nationalparkgemeinden, die Schutzgemeinschaft der Grundeigentümer, die Interessensvertretungen, die Länder Kärnten, Salzburg und Tirol sowie der Bund setzen sich gemeinsam mit der Nationalparkverwaltung für die Entwicklung des Nationalparks ein. So wie sich die Nationalparkregion zu einer großen «Familie» entwickelt, soll der Nationalpark Hohe Tauern die Beziehung der Menschen untereinander vertiefen. Diese Aufbauarbeit sowie die Zusammenarbeit mit den

Schaffung des Nationalparks Hohe Tauern und die damit verbundene Regionalentwicklung wird mittlerweile als Lehrstück alpiner Raumordnungs- und Naturschutzprojekte bezeichnet. Eine Vision, an der in den vergangenen Jahren viele Menschen mit großem Einsatz gearbeitet haben, wird lebendig. Die Qualifizierung des Nationalparks Hohe Tauern als Welterbe wäre ein weiterer wichtiger Schritt in die Zukunft. Kann diese Vision Wirklichkeit werden?

(Text: Dipl. Ing. Kremser, Nationalparkverwaltung)

☆☆☆☆

Genuss-Gutscheine:



## Verschenken Sie Genuss!



Ein Genuss-Geschenkgutschein ist immer eine gute Idee: für Geburtstage, Jubiläen, Weihnachten, oder als «Danke-schön». Diesen Gutschein erhalten Sie direkt im Erholungshotel Kaltenhauser, einem der 11 Gastwirte Nationalpark Hohe Tauern. Den Wert und die Art des Geschenkes können Sie frei bestimmen.

Vielleicht möchten Sie ein «Romantikmenü für 2»

oder eine Flasche besonders guten Weines verschenken? Jemandem eine Freude machen Sie in jedem Fall!

Auf Wunsch senden wir Ihnen auch gerne den Genussführer der Gastwirte Nationalpark Hohe Tauern zu. Hier erfahren Sie alles über die 11 Wirte, über ihre Besonderheiten und Spezialangebote. Einfach mittels beigefügter Antwortkarte anfordern. ☆☆☆☆

## Wer hat das Wohlfühl-Wochenende im Hotel Kaltenhauser gewonnen?

Bei der Ziehung des Sommer-Gewinnspiels, am 19. Oktober 03, wurde aus allen richtigen Antwortkarten folgender Gewinner gezogen:

Herr Frits Mekers – aus 7075 Etten in Holland

Das Gratis Wohlfühl-Wochenende (2 Übernachtungen) für 2 Personen inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet im Erholungshotel Kaltenhauser geht an Sie, lieber Herr Mekers!

Wir freuen uns jetzt schon auf Ihr Kommen und gratulieren ganz herzlich zum Gewinn!

☆☆☆☆



Herr und Frau Schneider aus Deutschland freuten sich sehr über ihren Gewinn beim letzten Gewinnspiel. Sie nahmen die Gelegenheit beim Schopf und verbrachten zusammen mit ihren Freunden, Familie Raaijmakers, ein paar erholsame Tage im Hotel Kaltenhauser.

(v.l.n.r.: Herr Schneider, Gastgeberin Rudolfa Kaltenhauser, Herr und Frau Raaijmakers, Annemarie Reifmüller und Frau Schneider)

### Impressum:

Herausgeber: Hotel-Gasthof Kaltenhauser · Rudolfa u. Siegfried Kaltenhauser · A-5731 Hollersbach 17 / Austria

Redaktion: Christine Dafir · Auflage: 4000 Stk.

Erscheint zweimal jährlich. Gratis-Abonnements können direkt bei der Redaktion bestellt werden: Redaktion „ErholungHeute“ · A-5731 Hollersbach · Tel.: 0043 (0) 6562/81 17-0 · Fax: 0043 (0) 6562/81 17-50 e-mail: info@kaltenhauser.com · Homepage: http://www.kaltenhauser.com