

M O O

*B*

M E N

T U M

**HEIMAT IST  
EIN GEFÜHL**

Geschichten, die das  
Leben schreibt

**DIE LINGG  
BROTHERS**

Sebastian und Johannes  
ganz persönlich

**GESUNDER GENUSS  
OHNE VERZICHT**

Regionale Kulinarik  
für die Balance



# Bergkristall

MEIN RESORT IM ALLGÄU



## ... IST EIN GEFÜHL

EDITORIAL

**M**OMENTUM – so heißt unser neues Bergkristall Magazin. Aus dem Lateinischen bedeutet Momentum „**die Dauer einer Bewegung**“. Ein Zeitraum, in dem Entwicklungen in eine bestimmte Richtung gehen. Das Momentum im positiven Sinne kann der perfekte Augenblick sein, in dem alles gelingt. Während das Momentum auf unserer Seite ist, wird alles was wir anfassen, zu Gold. Alles läuft am Schnürchen, die Dinge fügen sich von selbst und wir feiern Erfolge. Das kennen wir alle.

Das Momentum ist allerdings kein Dauerzustand, sondern flüchtig und kann auch nur von kurzer Dauer sein. Es gibt eben auch Zeiten, in denen es nicht mehr so rund läuft. Gerade noch im Höhenflug, kommen wir schnell auf den Boden der Realität. Wir haben unser Momentum verloren. Dann heißt es: Durchhalten! Auch das kennen wir alle.

Unsere Geschichte und die unserer Eltern und Großeltern ist voller Momente, in denen wir unsere Ziele mit Leichtigkeit erreicht haben, uns aber auch durch viele harte Zeiten und Entbehrungen durchkämpfen mussten. **Es sind die Geschichten, die das Leben schreibt** – unsere handelt von Vertrauen, großer Liebe, viel Fleiß, Weitsicht und vor allem von Mut.

Nur so konnten wir aus einem Bergbauernhof unser Vier-Sterne-S-Hotel-Resort machen, das nun zu den Top-Wellness-Adressen in Deutschland zählt. Wir sind **Heimatmenschen und Gastgeber aus vollem Herzen**. Wir brennen seit drei Generationen für unseren Allgäuer Betrieb. Das spüren unsere Gäste. Und das ist vielleicht genau jenes Gefühl, welches das Bergkristall so einzigartig macht.

*Jure Familie Lingg*

mit über 100 fleißigen Mitarbeitern



## INHALT

6 - 13

**BERGKRISTALL**  
ist ein Gefühl

14 - 19

**DIE LINGG BROTHERS**  
ganz persönlich

20 - 23

**GESUNDER GENUSS**  
ohne Verzicht

24

**BRAUCHTUM UND TRADITION ERLEBEN**  
Das Allgäu ist im Bergkristall spürbar

26 - 31

**DIE NATUR UND DIE ALPEN**  
immer im Blick

32 - 35

**RELAXEN MIT ALLEN SINNEN**  
im neuen Innenpool

36

**WUNDERMITTEL SCHROTH**  
Ein neues Lebensgefühl

38

**AUSBLICK**  
MOMENTUM 02.21





HOTEL

## BERGKRISTALL IST EIN GEFÜHL

Es ist ein besonderes Gefühl, wenn man zum ersten Mal zum Bergkristall fährt.  
Das Hotel liegt natürlich in die Landschaft eingebettet hoch über dem Weißachtal im kleinen Ortsteil Willis.  
In wunderbarer Panoramalage mit dem Hausberg Kapf im Rücken und einzigartigem Weitblick.  
Naturkino, soweit das Auge reicht. Da kommt man aus dem Staunen gar nicht mehr heraus.



» HANS UND HEDI LINGG, DIE IHRER FREUDE ÜBER DIE ERÖFFNUNG DES BERGSTÜBLES FREIEN LAUF LASSEN. «

## HEIMAT IST EIN GEFÜHL

DIE FAMILIE LINGG FÜHRT HEUTE MIT ÜBER 100 MITARBEITERN EINES DER BEKANNTESTEN WELLNESSHOTELS IN BAYERN. DOCH DER WEG DAHIN WAR LANG UND VON VIELEN HINDERNISSEN GEPRÄGT.

**H**ans-Jörg und Sabine, die das damalige Ausflugslokal „Bergstüble“ gemeinsam von seinen Eltern übernahmen, sind beide tief im Allgäu verwurzelt.

Die Seniorchefs Hans und Hedi Lingg, geboren und aufgewachsen in bäuerlicher Armut im und nach dem Krieg, haben buchstäblich aus dem Nichts Großes erschaffen. Sie sind ihrer Heimat, dem Allgäu, immer treu geblieben und haben trotz vieler Rückschläge aus einem baufälligen Bauernhof ohne Zukunftsperspektive ihren Traum vom eigenen Café, später Ausflugslokal mit ein paar „Fremdenzimmer“, verwirklicht. Ganz nebenbei haben sie vier Kinder – Hans-Jörg, Christian, Hubert und Bernhard – großgezogen, die alle mit dem heutigen Bergkristall auf ihre Art verbunden sind.

Das Bergstüble war für die Linggs Lebens Traum und Überlebensfaktor in einem. Denn der Bergbauernhof im kleinen Ortsteil Willis außerhalb von Oberstaufen, den Hans von seinen Eltern geerbt hatte, war nur mit Mühe und Not zu halten. Er war mit Leib und Seele und aus tiefstem Herzen Landwirt, aber gerade die heute so herrlich unverbaute Hanglage machte das Landwirtschaften schwer. Jeder Büschel Heu war für die Familie überlebenswichtig. Der Tag begann im Sommer schon um vier Uhr früh und ging oft bis spät in die Nacht. Mitunter auch, weil Hans und sein Bruder Toni als „Lingg Buebe“ mit ihrer Musik im Ort für Furore und Unterhaltung sorgten.

### AUFGEBEN WAR KEINE OPTION

Das Leben als Bauernfamilie war beschwerlich, aber Jammern kam bei den Linggs nur selten vor. Vor allem Hedi prägte den positiven Pragmatismus in der Familie. Sie nahm die Dinge, wie sie eben waren. „**Dann isch es halt so**“ – ein Satz, der ihre tiefe Lebenseinstellung zeigt. Dinge, die man nicht ändern konnte, akzeptierte man und machte jeden Tag das Beste daraus. Auch wenn das Geld knapp und die Zeit ungewiss war, gingen sie mit voller Liebe und Zuversicht voran.

Um ihre Not zu wenden und den Kindern eine bessere Zukunft zu ermöglichen, entschieden sie eines Tages, einen Teil des Hofes zu verkaufen und ein Café als Nebenverdienst aufzubauen. Sie bewiesen immensen Mut, der sich noch lohnen würde.

---

»DINGE, DIE MAN NICHT ÄNDERN KONNTE, AKZEPTIERTE MAN UND MACHTE JEDEN TAG DAS BESTE DARAUS.«

---

### PURE LEBENSFREUDE

Der Fremdenverkehr in Oberstaufen boomte und immer mehr Urlauber kamen auch nach Willis ins Bergstüble, in dem Hans als „Jodlerwirt“ mit seinem Bruder Toni mit Musik und Witzen bei Heimatabenden die Gäste begeisterte.



Die Wirtschaft florierte und das Bergstübli war aufgrund der sonnigen Aussichtsterrasse, den hausgemachten Spezialitäten von Hedi und des Gesangs von Hans von Anfang an beliebt. „Die Musik hat mein Leben maßgeblich bestimmt und nicht zuletzt zum späteren Erfolg des Bergstübli einen gewaltigen, wenn nicht DEN entscheidenden Beitrag geleistet“, sagt Hans heute selbst.

#### MIT WEITSICHT NACH VORNE

Neben der Gastronomie hatten die Linggs aber immer noch die Landwirtschaft, auch wenn diese nur wenig Ertrag brachte. Die nächste Entscheidung stand an, nämlich den Betrieb einzustellen und sich nur noch auf das Ausflugslokal zu konzentrieren. Denn die Jodlerabende zogen immer mehr Besucher an und **das Bergstübli war ein Ort der Fröhlichkeit** und weit über die Grenzen der Region bekannt. 1976 wurde erweitert, mit Weitsicht und Visionen, aber dennoch einen Schritt nach dem anderen. Die Bekanntheit wuchs und Busreisegruppen kamen auf die Idee, das Bergstübli ins Programm aufzunehmen. Auch ein **eigener Wildpark** wurde angelegt, der mit Rothirschen, Damhirschen und Mufflons zum beliebten Ausflugsziel wurde.



#### WENN LIEBE SCHICKSAL IST

Die beiden ältesten Söhne, Hans-Jörg und Christian, schlugen ebenfalls die Gastro-Laufbahn ein. Die jüngeren, Hubert und Bernhard, hatten andere Pläne, wobei Letzterer die Liebe zur Musik mit seinem Vater teilte und weiterführte. Als Hans-Jörg seine Frau Sabine kennenlernte, war der zukünftige Weg des Betriebs vorgezeichnet. Das war vor 35 Jahren und erinnert stark an das Kennenlernen von Hans und Hedi. Wie Hans, war auch Hans-Jörg im Ort bekannt und beliebt. „Für mich war er einer von den vier Brüdern da oben, vom Willis, die fürs Feiern bekannt waren. Ich habe ihn erst gar nicht so wahrgenommen, aber er hatte mich wohl schon länger im Visier“, schmunzelt Sabine.

Das Schicksal führte sie auf einem Fest zusammen und nach einem Abend nicht enden wollender Gespräche, hat es schließlich gefunkt. Seitdem sind die beiden zusammen und planen eine gemeinsame Zukunft. Sabine wurde herzlich in die Familie aufgenommen. „Ich kam mit 18 das erste Mal ins Bergstübli. Ich kann mich noch genau erinnern, dass ich **mich gleich wohl gefühlt habe. Der Zusammenhalt in der Familie war für mich überwältigend**“, erzählt die heutige Hotelchefin.

»WIR SIND BIS HEUTE NOCH SEHR SPONTAN UND NEHMEN ALLES, WIE ES KOMMT.«

Als Einzelkind aufgewachsen und den Vater früh verloren, fühlte sie sich vom ersten Moment an in der Familie Lingg willkommen und aufgehoben. 1991 wurde geheiratet, der erste Sohn Sebastian kam auf die Welt und der Vater von Hans-Jörg brachte die Idee das Bergstübli zu übernehmen auf den Tisch. „Unausgesprochen war klar, dass wir das Bergstübli übernehmen werden. Hans-Jörg ist sehr heimatverbunden und der Älteste der Familie. Wir haben uns nicht so viele Gedanken gemacht, was da alles auf uns zukommt. Und wir sind bis heute noch sehr spontan und nehmen alles, wie es kommt“, erzählt Sabine.

#### VOM BERGSTÜBLE ZUM BERGKRISTALL

Gemeinsam mit Hans und Hedi arbeiteten die beiden mehrere Jahre gut zusammen und planten die Zukunft des Bergstübli. Das Ausflugslokal mit Zimmern funktionierte prima,



aber um den Betrieb wirtschaftlich auch für die nächste Generation zu sichern, bedurfte es erneut einer Investition. Weg vom kleinen Ferienhotel **hin zum Vier-Sterne-Resort**.

Es folgten Umbauten in den Jahren 1995, 2006, 2012 und 2015. Nach der größten Erweiterung 2018, kann die Familie stolz auf ein Vier-Sterne-Superior-Wellnesshotel blicken, das im ganzen Land bekannt und beliebt ist. Hans und Hedi leben in ihrer eigenen Wohnung im Hotel und sind auch heute noch oft im Bergkristall anzutreffen. Bis heute, so erzählt Seniorchef Hans immer wieder, ist er überwältigt, wenn er morgens aufwacht und aus dem Fenster auf die **imposante Nagelfluhkette** mit dem dominierenden Hochgrat blickt.

Es seien **glückliche Momente**, wenn im Herbst morgens der Nebel im Weißbachtal liegt und in Willis bereits die Sonne aufgeht. Wenn der Säntis in der Schweiz so nah scheint, als könnte man ihn anfassen. Wenn das friedliche Läuten der Kuhschellen das einzige Geräusch ist, das beim Einschlafen in die Ohren dringt.

Oder wenn der eigentliche Hauptdarsteller, der prächtige **Hirsch Hansi**, die Naturbühne betritt und sein Röhren kilometerweit zu hören ist.

»JA, HEIMAT IST HIER WOHL EIN GANZ BESONDERES GEFÜHL.«



# IM HEILKLIMA DER ALLGÄUER ALPEN

**D**ass Heimat kein Ort, sondern ein Gefühl ist, bestätigt auch die Lebensgeschichte von Sabine Linggs Großmutter. Sie kam ursprünglich aus Berlin und ist mit 18 Jahren nach Oberstaufen gekommen, weil sie stark lungenkrank war und ihr die Ärzte kein hohes Alter prophezeiten. Oberstaufen war bereits als Kurort bekannt und wurde aufgrund des milden Reizklimas empfohlen.

„Aus drei Wochen Aufenthalt wurden mehrere Monate und schlussendlich ein ganzes Leben. Ihr hat der Wechsel von der Stadt aufs Land gutgetan und sie war geheilt. Vielleicht lag es auch ein wenig am Liebesklima, weil sie meinen Opa, einen gebürtigen Oberstaufener, hier kennen und lieben gelernt hat“, schmunzelt Sabine. Ihrer Oma, die sogar 100 Jahre alt wurde, hat das **spezielle Heilklima in Oberstaufen** jedenfalls das Leben gerettet.

Wegen des milden Reizklimas (Hochgebirgsklima unterer Stufe) erhielt Oberstaufen 1969 das Prädikat „heilklimatischer Kurort“. Regelmäßig wird die Luftqualität gemessen und ihre außergewöhnliche Wirkung bestätigt. „Das Klima hier kann Atemwegs-, Herzgefäß-, Haut- und Kreislauferkrankungen heilen“, erklärt die Gastgeberin. Das hat vor allem mit der **außergewöhnlichen Lage** zu tun. Seit 1991 ist Oberstaufen auch als **Schroth-Heilbad** anerkannt und könnte sich zudem

Bad Oberstaufen nennen, wenn es wollte. „Zu uns kommen die Menschen, um präventiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Nicht erst, wenn sie krank sind“, so die Hotelchefin. Das Allgäu zieht die Gäste vor allem durch seine Weite und drei verschiedene Klimazonen an. In der Ebene gibt es das leichte Klima zum Spazieren, das gemäßigte Klima für körperlich anregende Aktivitäten und das anspruchsvolle Gebirgsklima, um sich in der Höhe auszutoben.

„So ist über die Jahre ein vielfältiges, hochwertiges Programm entstanden, das die Bergkristall-Gäste nach Lust und Laune nutzen können“, meint Sabine. Was ihr selbst guttut, ist ihr Zuhause mitten in der Natur und am Südhang, quasi auf der Sonnenseite des Lebens.

---

»DIE BERGE SCHÜTZEN  
UNS UND FANGEN  
DICH AUF.«

---

„Das ist mein Gefühl von Heimat, das mir nur unser Ort hier geben kann“, schwärmt die Bergkristallchefin.





HOTEL

## DIE „LINGG BROTHERS“ GANZ PERSÖNLICH

Sebastian (29) und Johannes (26) Lingg sind die Junior-Gastgeber des Bergkristalls. Die Brüder schlugen verschiedene Laufbahnen ein, fanden aber zur selben Zeit den Weg zurück in ihre Heimat. Im Interview erzählen die beiden über ihren Lebensweg, ihre Kindheit in einer Hoteliersfamilie sowie ihre Vorstellungen vom Bergkristall der Zukunft.

# DIE JUNGEN VOM BERGKRISTALL

INTERVIEW

**Sebastian und Johannes, ihr seid nach einigen Wanderjahren zurück ins Allgäu, was hat euch dazu bewegt?**

**SEBASTIAN:** Da muss ich etwas ausholen – Ich habe meine Ausbildung zum Hotelkaufmann in einem Allgäuer Betrieb gemacht und danach in der Buchhaltung gearbeitet. In dieser Zeit erwachte meine Begeisterung für alles rund um das Thema Finanzen. Ich bin dann in der Richtung geblieben und nach München in die Stadt gezogen, um in einem renommierten Fünf-Sterne-Hotel in der Buchhaltung zu arbeiten. Nach zwei Jahren bin ich wieder zurück ins Allgäu. Das Stadtleben war schön und bietet viele Möglichkeiten, aber es hat mich wieder nach Hause ins Bergkristall gezogen.

**JOHANNES:** Ich bin einen etwas anderen Weg gegangen, bevor ich ins Allgäu zurückgekommen bin. Meine Ausbildung zum Hotelfachmann habe ich in Oberstaufen gemacht. Als kleiner Junge bin ich bei uns im Hotel schon immer gerne am Buffet gestanden und habe den Gästen Getränke serviert oder Eier gebrutzelt. Ich bin gerne unter den Gästen und der Service ist das, was mir Spaß macht. Ich habe dann die Barkeeper-Ausbildung in München gemacht und bin immer wieder ein halbes Jahr auf Saison nach Lech am Arlberg oder St. Moritz gegangen, mit Zwischenstopps zuhause an der Bar oder auch an der Rezeption.

In München durfte ich mit meinem Barausbilder eine Neueröffnung mitmachen und als Barkeeper und Barista arbeiten, bevor ich eine Stelle als stellvertretender F&B Manager (Food & Beverage Manager) angenommen habe. Nach einigen Wander- und Lehrjahren bin ich fast zeitgleich mit meinem Bruder Sebastian wieder zuhause gelandet.

**Habt ihr euren Platz zuhause leicht wiedergefunden?**

**SEBASTIAN:** Zunächst wurde ich an der Rezeption eingesetzt und absolvierte mein Studium zum Hotelbetriebswirt. Während dieser Zeit entwickelte sich die Lust, gleich danach zuhause einzusteigen, mit dem Betrieb zu wachsen und an der Zukunft des Hotels gemeinsam mit meinen Eltern zu arbeiten.

Jetzt bin ich für das Mitarbeitermanagement zuständig. Alle Anliegen der Mitarbeiter laufen über meinen Tisch. Papa sitzt mit mir im Büro und unterstützt mich in all diesen Bereichen. Wir haben ein ausgesprochen gutes Verhältnis und können uns so leichter absprechen.

**JOHANNES:** Im Sommer 2019 suchte ich eine neue Herausforderung. Es war der richtige Zeitpunkt, um nachhause zu kommen. Da nach dem Umbau 2018 unser Hotel ständig ausgebucht war. Hier manage ich zusammen mit Küchenchef Andreas und Restaurantleiter Tobias den Bereich F&B. Bei Engpässen im Bereich Service und Bar einzuspringen, hat mir immer sehr viel Spaß gemacht.

Ich habe großen Respekt davor, was unsere Eltern über die ganzen Jahre auf die Beine gestellt haben. Man wächst automatisch damit auf und das macht die Entscheidung leichter, früher oder später ein Teil davon zu werden und irgendwann auch zu übernehmen. Wann ist noch offen, ich möchte vielleicht noch mal weg, aber es war von Anfang an klar, dass wir eine Rolle spielen werden.

**Stichwort „Übernehmen“: Gibt es schon Pläne mit euch als Nachfolger im Bergkristall?**

**JOHANNES:** Ja, wir harmonieren gut und pflegen auch zu den mittlerweile über 100 Mitarbeitern ein freundschaftliches Verhältnis. Wir haben nie Druck von unseren Eltern bekommen, einsteigen zu müssen. Wir sind als kleine Kinder im Hotel aufgewachsen, für uns war das hier immer ein riesengroßer Abenteuerspielplatz. Ich erinnere mich noch an einen Satz von Papa. Er hat mich gefragt, ob ich nicht lieber eine Schnupperlehre zum Zimmermann oder Maler probieren will:

»PROBIER' HALT  
WAS ANDERES, HAT  
ER GESAGT.«

Für uns war aber schon immer klar, dass wir im Bergkristall, an diesem wunderschönen Fleckchen Erde, bleiben wollen.

**SEBASTIAN:** Ich habe im Bergkristall fix meinen Platz gefunden, wie auch meine Frau Janina. Sie kommt aus Thalkirchdorf, quasi von nebenan. Wir haben uns vor sechs Jahren in Oberstaufen kennengelernt und letzten Oktober im engsten Familien- und Freundeskreis standesamtlich geheiratet. Sie ist auch Teil der Familie und arbeitet bei uns als Concierge und leitet den Hotelshop.

Wir sind das von klein auf gewöhnt, dass wir alle gemeinsam das Hotel nach vorne bringen möchten. Viele können sich das nicht vorstellen, aber wir sind täglich zusammen und brennen für unseren Hotelbetrieb. Natürlich läuft nicht immer alles sofort rund, aber man wächst mit den Aufgaben.



**Also habt ihr mit euren Eltern schon konkret darüber gesprochen?**

**SEBASTIAN:** Mittlerweile schon, früher nie. Wir haben unsere Ausbildung gemacht, Berufserfahrung gesammelt und dann gemerkt, wo unsere Heimat ist und wo wir uns wohlfühlen.

Natürlich reden wir über die Übernahme, aber das ist ein langer, fließender Prozess und der kommt schleichend, nach und nach. Wenn die Eltern merken, dass sie Teile übergeben oder wir übernehmen wollen, dann tun wir das.

**Wie war es denn im Hotel Bergkristall als Kind aufzuwachsen?**

**JOHANNES:** Ich bin Jahrgang 94 und Sebastian 91 – da gab es das Hotel Bergkristall schon. Unsere Eltern haben es um meine Geburt herum zum Wellnesshotel entwickelt. Unsere Großeltern waren auch immer präsent und das Schönste war mit Oma Hedi Monopoly zu spielen oder mit ihr zu backen.

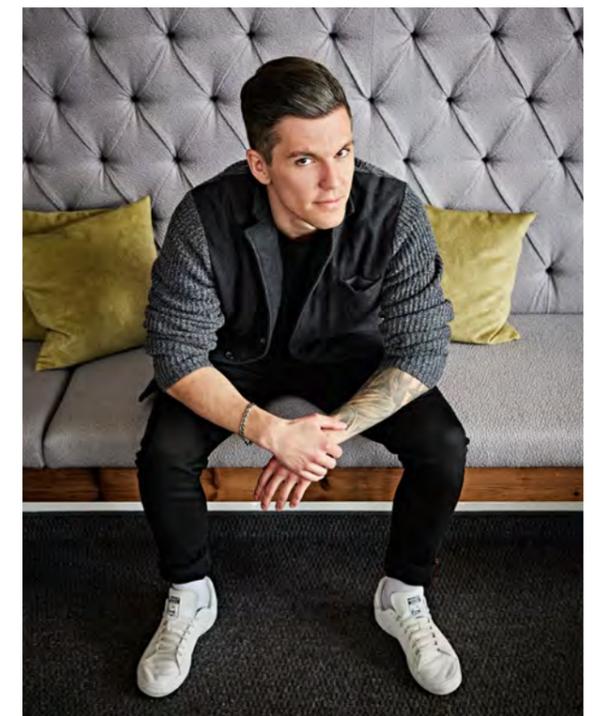
**SEBASTIAN:** Unsere Eltern waren natürlich jeden Tag im Betrieb beim Arbeiten und wir haben viel Zeit draußen verbracht, haben im kleinen Waldstück nebenan Stau-

dämme gebaut oder mit den Nachbarskindern gespielt. Da gab es auch noch kein Handy oder Tablet, nichts – wir haben immer aufeinander aufgepasst. Wir wussten ja, wo unsere Eltern sind. Es hat uns an nichts gefehlt.

**Das ist schön und klingt nach einer unbeschwerteren Kindheit. Es ist für euch also selbstverständlich, dass eure Eltern sehr viel Zeit in den Betrieb investieren?**

**SEBASTIAN:** Ja, wir bewundern unsere Eltern dafür, den Mut zu haben, so viel Verantwortung zu übernehmen. Finanziell und auch für die ganze Familie das Projekt Bergkristall so voranzutreiben. Damit dann auch das dabei rauskommt, was hier steht. Da lastet schon Druck auf unseren Schultern, aber kein Konkurrenzdruck, dass wir das auch schaffen müssen. Wir führen das Hotel so weiter, wie wir es für richtig halten. Mit der nötigen Ernsthaftigkeit aber auch immer mit Spaß, das gehört bei uns dazu.

**JOHANNES:** Unsere Eltern haben immer Visionen und denken nach vorne. Unser Papa hat weitere Pläne schon in der Schublade und irgendwann kommt es dann dazu, dass wir die umsetzen. Es geht immer weiter. Darum ist unser Bergkristall das, was es heute ist.





### Was sind denn eure Vorstellungen für die Zukunft des Bergkristalls?

**JOHANNES:** Wir wollen schon noch ein paar Zimmer mehr, sodass wir auf ca. 150 Betten kommen. Das wäre eine schöne Größe, um das Familiäre und Persönliche beizubehalten. In Zukunft wird die Qualität noch wichtiger als die Quantität sein. Wir möchten weiterhin auf hohem Niveau und vor allem mit besonderen Momenten unsere Gäste begeistern. So werden wir auch die Marke Bergkristall weiterentwickeln.

**SEBASTIAN:** Wir sind von Herzen leidenschaftliche Gastgeber. Das spüren unsere Gäste. Es ist immer jemand von der Familie da, mit dem sie reden können. Jemand, der hier aufgewachsen und verwurzelt ist. Wir wollen nicht immer mehr, sondern ein qualitativ hochwertiges Resort bleiben. Eines unserer Alleinstellungsmerkmale ist sicher unsere Lage, die hier im Ort einzigartig ist. Etwas außerhalb von Oberstaufen, am Südhang gelegen. Oberstaufen steht für hochwertigen Tourismus mit einem tollen Bergbahn- und Wanderwegenetz sowie gute Shopping- und Ausflugsmöglichkeiten. Hier mittendrin wollen wir in Zukunft eine entscheidende Rolle spielen.

### Eure Lage ist wirklich ein Traum. Habt ihr einen bestimmten Lieblingsplatz im Bergkristall?

**JOHANNES:** Für mich ist mein Lieblingsplatz im Atrium, denn hier ist auch die „HansiBar“ – mein „Baby“, das ich entscheidend mitgeplant habe. Hier treffen sich alle, die anreisen oder etwas trinken wollen. Man kann hier Trubel, aber auch seine Ruhe haben. In einer Ecke an der Bar sitze ich gerne, denn hier habe ich den Blick über das gesamte Atrium und fühle mich am wohlsten.

**SEBASTIAN:** Ich bin eigentlich überall gerne, aber am liebsten genieße ich unsere Aussicht. Wenn ich auf die Terrasse gehe und auf die gegenüberliegende Talseite schaue, dann weiß ich, dass ich hier daheim bin. Ein Gefühl, das ich nicht beschreiben kann. Das Weitläufige, nicht so viel Asphalt wie in der Stadt, alles ist grün oder schneebedeckt. Man steht hier ganz vorne an der Ecke, kann die Gedanken schweifen lassen und fühlt sich einfach komplett frei.

### Das klingt nach einem Leben und Arbeiten im Paradies. Kommt ihr auch gut miteinander aus und zieht an einem Strang?

**SEBASTIAN: (schmunzelt)** Ja, wir kommen uns thematisch nicht in die Quere. Ich bin in der Verwaltung und kümmere mich um die Themen Mitarbeiter und Unternehmensplanung. Johannes macht das F&B. Das ergänzt sich gut und ist genau richtig aufgeteilt. Ich schätze an ihm, dass er viel konsequenter ist als ich. Bei ihm gibt es klare Regeln und er will immer eine Deadline, bis wann etwas zu funktionieren hat. Das wird auch kontrolliert – da kann ich noch von ihm lernen.

**JOHANNES:** Dafür ist Sebastian etwas feinfühler und die ruhigere Seele von uns beiden. Er versucht sich immer in unsere Mitarbeiter hineinzusetzen und ist nicht so streng wie ich. Wir finden aber immer einen Mittelweg, wenn wir miteinander reden. Das ist das Wichtigste – wie in vielem, kommt es immer auf eine gesunde Balance an.

### Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg für eure gemeinsame Zukunft!

Folgt uns auf    
@resortbergkristall





GENUSS

## GESUNDER GENUSS OHNE VERZICHT

Das Bergkristall verwöhnt kulinarisch mit regionalen Wurzeln, jedoch ohne auf die heimischen Spezialitäten zu verzichten. Das Team rund um Küchenchef Andreas Krohn zaubert täglich Speisen unter dem Motto „Gesunder Genuss“ auf die Teller. Was genau das Hotel darunter versteht, erklären Gastgeber Hans-Jörg Lingg und Küchenchef Andreas Krohn.



**S**eit mehr als 20 Jahren setzt sich die Familie Lingg intensiv mit gesunder Ernährung auseinander. In unserer Welt wird der Begriff Gesundheit sehr unterschiedlich interpretiert. „Gesund hat für uns nichts mit Verzicht zu tun. Man kann auch bewusst genießen und die Speisen so zubereiten, dass sie sowohl leicht verdaulich sind, als auch gut schmecken“, meint Hans-Jörg.

Anders als das bekannte Sprichwort „Du bist, was du isst“, orientiert sich die Bergkristall-Küche an folgendem Leitsatz:

Wir nehmen zu, schlafen schlecht oder haben Heißhunger. Wenn wir aber Lebensmittel zu uns nehmen, die diesen Wert niedrig halten, geht es uns gut. „Unsere Küchenphilosophie basiert deshalb auf dem 80/20-Lebensprinzip: Ziel ist es, ein gesundes Mittelmaß zu finden. Sich mit hochwertigen, nährstoffreichen Lebensmitteln zu ernähren, sich aber ab und an auch mal etwas zu gönnen“, erzählt Hans-Jörg.

Das können in der Bergkristall-Küche auch mal typisch allgäuerische Kässpätzle oder ein hausgemachter Kaiserschmarren sein, solange

»DU BIST, WAS DU VERDAUST. WENN ICH GUTES ZU MIR FÜHRE, DAS LEICHT VERTRÄGLICH IST, NEHME ICH AUCH GUTE NÄHRSTOFFE IN MEINEN KÖRPER AUF.«



»EIN GESUNDES MITTELMASS FINDEN UND SICH AUCH MAL ETWAS GÖNNEN - DAS IST UNSERE KÜCHENPHILOSOPHIE. GANZ NACH DEM 80/20-LEBENSPRINZIP.«



Viel Gemüse, gute Öle, auch Fisch, nicht jeden Tag Fleisch, sondern nur ein, zwei Mal die Woche und wenn, dann qualitativ hochwertiges Fleisch. Das kann unser Körper gut verdauen und dann auch genießen“, erklärt der Gastgeber. So leben die Hotelchefs selbst. „Die Gäste können im Bergkristall aber natürlich täglich aus dem vollen Programm wählen“, ergänzt Küchenchef Andreas.

man es nicht übertreibt. „Keiner kann auf Dauer eine zu einseitige Ernährung oder Diät durchhalten. Deshalb lieber 80 % gesund und 20 % mit Augenzwinkern essen“, schmunzelt auch Andreas. Dafür steht die Bergkristall Genussküche, die gesunde, überwiegend regionale und saisonale Produkte schmackhaft und kreativ zubereitet.

#### ALLES KANN, NICHTS MUSS

Das Bergkristall bietet den Gästen zudem immer die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wonach ihnen gerade gelüftet. Abends gibt es ein à la carte Dinner mit mehreren Gängen, aus denen die Gäste individuell wählen können. „Bei uns muss niemand schon am Morgen das Menü für den Abend auswählen. Wir wollen bei uns das umsetzen, was uns selbst im Urlaub am besten gefällt und das vermeiden, was uns stört. Dem Aufwand sind wir uns bewusst, aber es lohnt sich allemal!“, sind sich der Küchen- und Hotelchef einig.

#### HOCHWERTIGE GENUSSKÜCHE

Die Qualität der Lebensmittel spielt für das Bergkristall eine große Rolle. Wissen, wo die Lebensmittel herkommen und bevorzugt solche verwenden, die wertvoll für Körper, Geist und Seele sind. Diesem Prinzip folgt auch die Ernährung nach Glyx, bei der überwiegend Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (Zuckerwert) verzehrt werden. Das bedeutet, wenn wir Lebensmittel mit hohem Wert essen, geht unser Blutzuckerspiegel nach oben.



**B**  
MOMENTE

## BRAUCHTUM UND TRADITION ERLEBEN!

Das Allgäu ist im Bergkristall spürbar. Es gibt mehrere Motto-Tage, unter anderem den „I lieb's Allgäu-Tag“, an dem das Hotel die heimischen Traditionen und Bräuche der Region zelebriert und die Gäste **A BISSLE MEHR** als sonst erwartet.

In keinem anderen deutschen Bundesland werden die Brauchtümer und Traditionen so gehegt und gepflegt wie in Bayern. Die Einheimischen in Oberstaufen lieben das Allgäu und ihr Leben auf dem Land und inmitten der Natur. So wie Familie Lingg und das über 100-köpfige Bergkristall-Team, die Gastfreundschaft und Herzlichkeit in dem Resort jeden Tag aufs Neue leben. Es sind die Menschen hier, die einem das Gefühl geben, die Region nicht nur als Tourist kennenzulernen, sondern am echten Leben der Allgäuer teilzunehmen.

### TYPISCH ALLGÄU

Ein bekanntes Naturschauspiel ist das Blühen der Wildkrokusblüten am Berg „Hündle“ in Oberstaufen. Sobald es wärmer wird, verwandeln sich die Hänge dort innerhalb weniger Tage zu 20 Hektar großen Blumentepichen und läuten farbenfroh den Alpenfrühling ein. Im Sommer besuchen die Kinder- und Jugendplattlergruppen des Trachtenvereins das Bergkristall und beweisen ihr Können. Ein besonderes Spektakel ist außerdem der Almbtrieb – Vihscheid genannt – in Oberstaufen und Thalkirchdorf.

Der Fütterung der Hirsche im hauseigenen Wildpark zuschauen, einen hausgemachten Kuchen nach Rezepten von Oma Hedi Lingg genießen, den traditionellen Alphornbläsern zuhören oder dem Bergkristall-Geflüster beiwohnen, an dem wöchentlich inspirierende Gespräche über Themen, die dem Hotel besonders am Herzen liegen, stattfinden. Wer von der Allgäuer Natur nicht genug bekommt, kann mit Fitnesscoaches Cora und Sepp an traumhaften Sonnenauf- und Untergangsfahrten mit Wanderungen am Hochgrat weitere einzigartige **Bergkristall-Momente** erleben.

### HEIMATLIEBE

Ein besonderer Tag im Bergkristall, der ganz im Zeichen der Brauchtümer und Traditionen steht, ist der „I lieb's Allgäu-Tag“. Am Frühstückbuffet werden frische Weißwürste mit Brezel serviert und mittags kommt man in den Genuss traditioneller Allgäuer Spezialitäten wie hausgemachten Kässpätzle, Krautschupfnudeln oder Zwiebelrostbraten.



Mitte September kann man den Älplern in prachtvoller Tracht zuschauen, wie sie mit Schellen und Glocken behangen das Jung- und Milchvieh von der Weide ins Tal ziehen. Auch im Bergkristall selbst können die Gäste regelmäßig an den Allgäuer Brauchtüchern teilhaben:

Im Atrium, dem Wohnzimmer des Hauses, läuft den ganzen Tag typisch allgäuerische Musik und abends wird das **Bergkristall Festmahl** gebührend mit Live-Musik von Bernhard Lingg begleitet.



HOTEL

---

## DIE NATUR UND DIE ALPEN IMMER IM BLICK

Das Design und die Gestaltung der Zimmer und Suiten im Bergkristall ist Chefsache.  
Die Inspirationen dafür holt sich Gastgeberin Sabine Lingg  
mitten aus der Natur.

# EINMALIGE PREMIUM-LAGE

DIE HOCHGRAT PREMIUM SUITEN BESTECHEN WIE ALLE ZIMMER DURCH IHRE EINMALIGE LAGE MIT FREIEM BLICK AUF DIE NAGELFLUHKETTE, ABER VOR ALLEM DURCH IHREN KOMFORT UND IHR EINZIGARTIGES DESIGN.



Schlaf- und Wohnraum sind getrennt und die Fensterfront ist komplett verglast. Der Hotelchefin ist es wichtig, die **LANDSCHAFT** in den Zimmern zu spiegeln, indem sich die Farben der Natur in der Ausstattung und den Möbelstücken wiederfinden.



„In die Suite will ich mich **zurückziehen und abschalten**, deshalb haben wir viele Naturtöne verwendet, die im Nagelfluhstein enthalten sind. Ergänzt um ein helles Mint, so wie der Himmel, gibt das dem Gesamtbild eine gewisse Leichtigkeit“, erklärt Gastgeberin Sabine.





## LIEBLINGSPLÄTZE

Überall im Haus, besonders in den Zimmern, gibt es diese **Rückzugsplätze**. Das sind einzigartige Orte, an denen sich die Gäste hinsetzen können und etwas im Rücken haben, das ihnen Halt gibt. Auch Feng-Shui, das durch die besondere Gestaltung der Wohn- und Lebensräume eine Harmonisierung herbeiführt, spielt eine Rolle und wird berücksichtigt. Die Betten in vielen Zimmern sind alle **nach Süden ausgerichtet**, mit dem Kopf nach Norden. „Der Mensch muss gut schlafen, dann erholt er sich am besten. Deshalb legen wir besonders viel Wert auf die Schlafqualität und gute Bettwaren“, so die Gastgeberin. Die Ideen zur Dekoration und Weiterentwicklung des gesamten Hotels gehen ihr nie aus. „So wie ich gerne Urlaub mache, möchte ich auch unser Hotel gestalten“, verrät Sabine eine ihrer Inspirationsquellen.



»WENN ICH GAST WÄRE, WÜRD E ICH AM LIEBSTEN IN DEN LODGES AUF DEM DAY BED LIEGEN UND MEINEN BLICK NACH DRAUSSEN SCHWEIFEN LASSEN. VIELLEICHT MIT EINEM BUCH IN DER HAND, EINE SCHÖNE MUSIK IM HINTERGRUND UND EINFACH NUR DEN GEDANKEN NACHHÄNGEN.«

» SABINES LIEBLINGSPLATZ «

## NEUER LOOK FÜR DEN SÄNTIS-TRAKT

**Nichts bleibt so, wie es ist.** Die 1995 gebauten Zimmer und die Sämtis-Suite Bergkristall, benannt nach dem Schweizer Berg, bekamen während des Lockdowns eine komplett **neue Inneneinrichtung** mit Altholz und hochwertigen Stoffen. Kuschelige Wohnräume, bequeme Betten und ein alpin-modernes Design schaffen eine Lodge-Atmosphäre **zum Wohlfühlen und Träumen.**



WELLNESS



## RELAXEN MIT ALLEN SINNEN

Während man im großen Outdoor Infinity-Pool mit Endlosgefühl seine Bahnen vor dem Allgäuer Bergpanorama ziehen kann, lädt der neue Innenpool zum Relaxen und Abschalten ein.



## BEWUSST ENTSPANNEN

Auf 9x5 Meter Poolfläche können Gäste im **modernisierten Innenpool** mit Blick in die Natur bewusst relaxen und für sich sein. Der Pool wurde mit neuen Fliesen in Nagelfluhoptik, Liegebänken und Massagedüsen ausgestattet.



## IM GLEICHKLANG ANKOMMEN

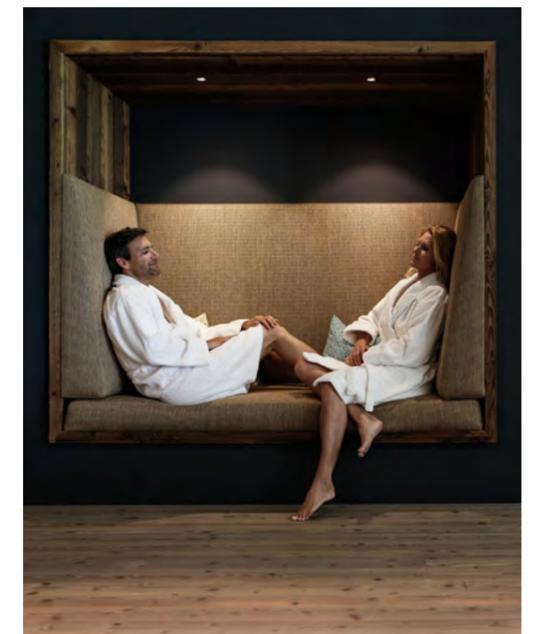
Der neue Behandlungsraum **„mit allen Sinnen“** ist ein neues Highlight des SPA-Konzepts „Aus Liebe zu mir“. Auf der **Wave Balance Liege** erleben die Gäste eine spezielle Wasserbett-Therapie, die Wellness und meditative Entspannung miteinander vereint. Die Schwingungseigenschaften des Wassers bringen die Menschen in denselben Rhythmus. Durch die Begleitung mit Musik, Klängen und Düften entsteht ein wohliges Gefühl der Schwerelosigkeit und des Getragenwerdens. Blockaden werden gelöst und Körper, Geist und Seele erfahren in kürzester Zeit tiefe Regeneration. Einzeln, aber auch als Paar buchbar.

## PERSÖNLICHER KRAFTPLATZ

Bei 32 Grad Wassertemperatur auf einer Massage- liege zur Ruhe kommen und gemütlich der Unter- wassermusik lauschen. Der Relax-Pool ist ein besonderes Fleckchen zum **Entschleunigen** und ganz für sich allein sein.

## COCOONING ECKEN

Sich zurückziehen und ein bisschen einigeln, das geht in den vielen Nischen und Kuschecken im großzügigen Wellnessbereich des Bergkristalls. Egal ob allein oder zu zweit, hier findet jeder einen **besonderen Moment** der Entspannung oder ein wenig Zeit zum Kuschneln.





SCHROTH

# WUNDERMITTEL SCHROTH

Mit dem Original Oberstauferer Naturheilverfahren können Sie sich auf ein völlig neues Lebensgefühl freuen.

Durch gezieltes Fasten und bewussten Verzicht gewinnen Sie mehr Leichtigkeit. Sie erfahren ein neues Körperbewusstsein, mehr Achtsamkeit und Ausgeglichenheit. **Sie werden Ihr Immunsystem stärken, Stress reduzieren, Kraft tanken und Ihre Balance finden - aus Liebe zum Leben.**



## SCHROTHEN IM BERGKRISTALL „AUS LIEBE ZUM LEBEN“

Ganzheitliche Regeneration und Entgiftung mit:

### 1 der Schroth'schen Ernährung:

Basisch vegane Kost, salzarm und genussvoll zubereitet von der Bergkristall-Küche



### 2 der Schroth'schen Packung:

Nächtliche Ganzkörperwickel zur Entgiftung und Entschlackung



### 3 der Schroth'schen Trinkverordnung:

Wechsel von mehr und weniger trinken unterstützt die Ausschwemmung von Giftstoffen



### 4 der Schroth'schen Balance:

Wechsel von aktiver Bewegung (z.B. Wandern) und Ruhezeiten (z.B. Yoga, Meditation und Spa-Anwendungen) gibt Ausgleich und Energie



ALLES, WAS DAS  
BERGKRISTALL-HERZ  
BEGEHRT

UND

A *B* ISSLE MEHR

Bergkristall HOME Serie, hochwertige Deko- und Gesundheitsartikel, Wohlfühlmode sowie stylische Geschenkideen für Ihre Lieblingsmenschen oder sich selbst. Sorgfältig ausgewählte Dinge, die schnell zu Ihrem Lieblingsstück werden, finden Sie in unserem

**BERGKRISTALL HOTEL SHOP**  
Willis 8 | 87534 Oberstauferen

**Aktuelle Produkte auf  
unserem Instagram Kanal**

@resortbergkristall

**Bestellungen ab 100€ versandkostenfrei**  
Tel.: +49 8386-911-0  
E-Mail: [wellness@bergkristall.de](mailto:wellness@bergkristall.de)

# DAS NÄCHSTE BERGKRISTALL MOMENTUM

ERSCHEINT IM  
**HERBST**  
2021

In der nächsten Ausgabe des Bergkristall Magazins dreht sich alles um das Thema

## WELLNESS.

Gerade im Herbst und Winter lechzt unser Körper und unsere Seele nach mehr Ruhe und Entspannung.

Unter dem Motto „**Aus Liebe zu mir**“ stellen wir das **neue SPA-Konzept** vor und zeigen Ihnen, warum das Bergkristall als besonderer Rückzugsort für **Panorama-Wellness** gilt.

IMPRESSUM



Herausgegeben von BERGKRISTALL - MEIN RESORT IM ALLGÄU

Inhaltliches Konzept: WINDER HOTELMARKETING

Art Direction und Gestaltung: WINDER HOTELMARKETING | Eva Köberle Grafikdesign

Texte: WINDER HOTELMARKETING | Christina Mathis Text und Journalismus

Fotos: Bildarchiv Bergkristall Resort, Fotografen: Günter Standl, Mathis Leicht.

Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Stand April 2021.

---

#BERGKRISTALLISTEINGEFÜHL

»MIR FÄLLT ES HIER LEICHTER ALS IRGENDWO  
SONST, DEN MOMENT ZU GENIESSEN.«

---

SEBASTIAN LINGG

*Bergkristall*  
MEIN RESORT IM ALLGÄU

WILLIS 8 · D-87534 OBERSTAUFEN  
TELEFON +49 8386 911-0 · FAX +49 8386 911-150

WELLNESS@BERGKRISTALL.DE  
WWW.BERGKRISTALL.DE