

UNSER TOURENTIPP

# Zülig wandern: An der Löttschberg-Südrampe

Das Wallis ist der sonnenreichste Kanton der Schweiz, zugleich geprägt von Viertausender-Bergriesen. Derart intensive Eindrücke wirken an der Löttschberg-Südrampe auf alle Ausflüge ein. Die Logistikläuft so schweizerisch wie präzise ab: Im Stundentakt bedienen Triebwagenzüge (genannt „Löttschberger“) die 74 Kilometer lange Gebirgsbahnstrecke Spiez – Kandersteg – Goppenstein – Brig. An der Löttschberg-Südrampe ist das Wandern beispielgebend am Zug.

- Hohtenn – Ausserberg: Gehzeit 3–4 Std.
- Ausserberg – Eggerberg – Lalden: 3 Std.
- Standorte: Kandersteg, Ausserberg

**Informationen:**

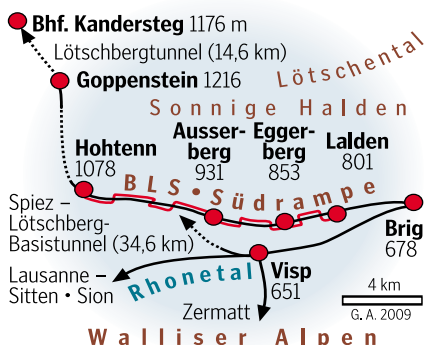
Tel. 00800-100 200 30, kostenlos Auskünfte und Broschüren bei Schweiz-Tourismus – www.MySwitzerland.com  
Tel. 05-1717, Bahntickets „Sparschiene“; Swiss-Pässe: Erhältlich nur an BB-Bahnhöfen (Reisepass!) – www.oebb.at  
Orientierung: Gratis-Katalog „Einfach tolle Ausflüge“ – www.loetschberger.ch

**An den „Sonnigen Halden“ ▲**

- ▲ Familiär
- ▲▲ Sportlich
- ▲▲▲ Extrem

Die Bahngesellschaft „Bern – Löttschberg – Simplon“ (BLS) hat den entlang ihrer Hauptstrecke verlaufenden Wanderwegen Leben eingehaucht. Unter allen Zielen ragt die Südrampe hervor: In deren Bereich – hoch über der Rhone, in einer Zone trockenen Klimas – vernetzen sich ursprünglich erhaltene Fußwege und die Trassen ehemals genutzter Hilfsbahnen. Das Netzwerk erschließt die für das Rhonetal so typischen „Sonnigen Halden“. In deren Mitte steht Orlandos urig-gastlicher Bio-Hof (www.fischerbiel.ch): Einladend für Rasten in Ausserberg. Ganzjährig. GÜNTER UND LUISE AUFERBAUER

**DIE LÖTTSCHBERG-SÜDRAMPE**



# Stress wegschaukeln

Therapeut Harald Kitz verwehnt im Hotel Hochschober auf der Turracherhöhe mit der preisgekrönten „Haki-Methode“.

ANDREA KRATZER

Für mich war es fast so, wie wenn ein Fahrer aus Hawaii die Streif in Kitzbühel gewinnt“, freut sich der Kärntner Harald Kitz. Der Therapeut wurde für die von ihm entwickelte „Haki-Methode“ mit dem „Harper’s Bazaar Spa Award 2009“ ausgezeichnet. Um in den Genuss der Spezialmassage zu kommen, muss man allerdings nicht ins „Mandarin Oriental“ nach Kuala Lumpur in Malaysia jetten, wo das Magazin darauf aufmerksam wurde – Kitz legt auch auf der Turracherhöhe Hand an. „Ich war Musiker und habe die Therapeuten-Ausbildung gemacht. Jeder Mensch hat eben irgendeine besondere Fähigkeit. Ich



Harald Kitz legt sanft Hand an HOCHSCHÖBER (2)

dachte nach, wie ich gestressten Gästen am besten Entspannung bieten kann. So entstand vor mittlerweile fünf Jahren meine Methode“, erklärt der 35-Jährige.

Doch wie fühlt sich die Behandlung an? Mit streichelweichen Schaukelbewegungen versetzt Kitz die Gäste in einen paradiesisch-friedlichen Zustand. Ver-

stärkt durch angenehm duftende Öle und Kräuterkissen schafft er es, Stress in Sekunden zu vertreiben und ein Abtauchen in einen wohligen Zustand der Zufriedenheit zu ermöglichen. Besonders positiv auswirken soll sich die Methode übrigens bei „kopflastigen“ Menschen. Und bei diesem sanften Wiegen kann es durchaus passieren, dass man von wärmeren Gefilden und fernen Ländern träumt...

A propos ferne Länder: Wer Exotik sucht, ist im Hotel Hochschober auch im Chinesischen Turm bei einer Original-Teezeremonie bestens aufgehoben. Oder im Badehaus aus 1001 Nacht, das zum Entspannen einlädt.

**WISSENSWERT**

„Hochschobern für den Kopf“ mit Hakibehandlung als Drei-Tage Kurzgenuss ab 469,50 Euro – eignet sich auch als Weihnachtsgeschenk. Frühjahrs-termin: 25. April bis 2. Mai.

www.hochschober.at



Exotisches Flair an der Grenze zwischen Kärnten und der Steiermark: die Anlage Hochschober