



NATURHOF POST



„Dankbarkeit bedeutet sich in das zu verlieben, was man bereits besitzt.“

Liebe Gäste, liebe Freunde, liebe Interessierte,

surfen Sie auch gerade auf der Welle des Lebens? Und fühlt es sich an wie der Moment, in dem man die Welle voll erwischt und perfekt unter ihr durchgleitet oder eher so, als würde diese Welle einen gleich abwerfen und mehrfach ausspucken? Die Wellengänge des Lebens sind und bleiben unberechenbar und sie zu nehmen wie sie kommen, mit der Welle mitzugehen, und dabei noch Spaß zu haben, gilt als hohe Kunst.

Wenn wir in diesem Sinnbild bleiben, bewegten sich der Naturhof und seine Bewohner in 2025 eher in seichten Gewässern, mit angenehmer Brise. Keine großen Ausschläge nach unten oder oben, ein sanftes dahinplätschern und ein tiefes Durchatmen, beschreiben unser Jahr ganz gut. Nach einigen Stürmen im vergangenen Jahr, die unsere volle Aufmerksamkeit forderten, sind wir sehr dankbar für diese beschauliche Zeit, die uns 2025 geschenkt hat. Es spendete uns die Zeit wieder alles in Ruhe zu sortieren und genügend Raum, um uns wieder auf unsere Herzensangelegenheiten auszurichten. Insofern hat 2025 in unserem persönlichen Rahmen, unsere volle Dankbarkeit verdient. Die Naturhof Uhr lief einfach wie neu geschmiert und alle

Zahnräder griffen nahtlos ineinander. Familie, Mitarbeiter und unsere einzigartigen Gäste, stellen dieses sensible Uhrwerk dar. Ein Uhrwerk, das täglich aufgezogen wird mit Engagement, Authentizität, Herzenswärme und gegenseitiger Wertschätzung. Ein Uhrwerk, das nie stillsteht und in dem jedes Rädchen seinen Platz einnimmt. Ein Jahr so stimmig und voller echter Zufriedenheit, wie man es sich nur zu wünschen vermag.

Der besondere Platz an dem der Naturhof seit Jahrhunderten thront, leicht erhöht, mit unverstellter Sicht und zutiefst verankert im heimatlichen Boden, tut sein übriges dazu, damit wir alle an diesem Kraftplatz wirken und genießen dürfen. An dieser Stelle weitet sich die Dankbarkeit einmal auf all die Vorfahren aus, die so weise und klug diesen Platz geschaffen haben. So, wie auch wir unseren Beitrag schaffen und die nächste Generation immer federführender wird. Ein weiterer Grund Danke zu sagen.

Danke, dass unser Familienverbund diesen Weg Hand in Hand geht, dass eine Hand die andere stützt und hin und wieder auch mit sich zieht, ohne je übermäßig festzuhalten. Danke an unser Team, dass sich auf so wundersame Weise

Anfang diesen Jahres gebildet hat und dass mit seiner Warmherzigen Loyalität die Basis unseres Hauses und Ihrer Wohlfühltag bildet. Danke an unsere Gäste, die uns mit jedem Tag ein JA zu unserem Tun schenken und die unser Leben dynamisch, im besten Sinne machen.

Dieses innige Resümee aus 2025 hat uns wieder einmal den nötigen Boden geschenkt, um inspiriert und ambitioniert in die Zukunft des Naturhofes zu blicken.

Und unsere eigene tiefe Zufriedenheit macht uns aber auch den Schmerz und das Leid im Weltgeschehen bewusst. Es erinnert uns immer daran, unseren Fokus zu hinterfragen, unsere Werte noch mehr zu etablieren und unser Mitgefühl grenzenlos werden zu lassen. Das, was diese Welt bewegt, oder eben nicht, entsteht immer schon in jedem Einzelnen von uns. Von diesem Punkt aus können wir nach wie vor starten, um diese Welt ein bisschen humaner und beseelter werden zu lassen.

In Verbundenheit und Dankbarkeit.

Ihre Familie Thaumiller mit Herzensteam

Unser Naturhof Team

Man sagt so schön „Ein Team ist nur so gut, wie das schwächste Glied in der Kette“. Vielleicht deshalb blicken wir auf ein Jahr zurück mit dem stärksten, effektivsten und vor allem herzlichsten Team, das jemals den Naturhof getragen hat. Aus einzigartigen Protagonisten mit überdurchschnittlichen Fähigkeiten und hohen Werten ist ein Kreis gewachsen, der den Idealen des Naturhofs mehr als gerecht wird. Und ich wähle bewusst das Bild des Kreises, denn ein Kreis symbolisiert die Ganzheit. Er bildet die perfekte Form ohne Anfang und Ende und er impliziert uns Geborgenheit. Aus diesem Bild heraus durften wir erfahren, welche Schaffenskraft, welche Kreativität und wieviel Lachen in so einem Kreis steckt, wie wir ihn in 2025 bilden durften. Im Kreis da läuft es logischerweise rund und nie war unser Tun von solcher Leichtigkeit erfüllt wie in 2025. Ohne pathetisch zu klingen (oder vielleicht doch?) möchte ich sagen, dass unsere Zusammenarbeit und unser gesamtes Miteinander geprägt ist von gegenseitiger Wertschätzung und Empathie.

Und dies setzt sich natürlich in der Begegnung mit unseren Gästen fort. Wenn alles sich leicht und inspiriert anfühlt, ist es leicht Gastgeber zu sein. Danke an unser engagiertes Herzensteam für Euren Einsatz und für all das, was ihr mitbringt, um den Naturhof weiterzuentwickeln. Diese glückliche Situation hat dazu geführt, dass wir die Aufgaben nochmal neu sortieren durften und jede und jeder noch mehr dort ihren/seinen Einsatz findet, wo die persönlichen Stärken sich entfalten können. Wir sind von Herzen dankbar, dass wir diesen Kreis so schließen und fortführen dürfen. Zum Wohl unserer Gäste und zur ehrlichen Begeisterung von uns allen.

Die Thaumis

Generationen übergreifende Prozesse sind nicht selten eine heikle und sensible Angelegenheit. Die Anliegen der jeweiligen Generation anzuerkennen und sie darüber hinaus noch unter einen Hut zu bringen, erfordert absolute Wachsamkeit, einen Schuss Humor, etwas Toleranz, zwei EL Selbstreflektion und Fingerspitzengefühl nach Bedarf. Dieser Prozess wabert nun schon einige Jahre durch den Naturhof, weil wir ihn bewusst in kleinen Schritten und verträglichen Dosen gewählt haben. Weil wir sehr wohl wissen, mit welchem einzigartigen Gut wir handeln und weil wir alle auf diesem Weg gleichermaßen mitnehmen möchten.

Die Herausforderung besteht darin, die innigen Familienbande nicht zu beschädigen und gleichzeitig ein künftiges Erfolgsmodell aus der Basis zu entwickeln. Dabei treffen in unserem Fall vier Menschen aufeinander, die in unterschiedlichen Konstellationen miteinander verhandelt sind und die natürlich auch eine ganz eigene Persönlichkeit mit eigenen Visionen haben. Da bewegen wir uns zwischen zwei Paaren, zwischen Kind und Eltern, zwischen viel Erfahrung aus zahlreichen Lebensjahren und den mutigen, neugierigen Ansätzen der Jugend. Ich will an dieser Stelle nicht verschweigen, dass dies mitunter eine Herausforderung darstellt, für alle Positionen. Natürlich werfen wir unterschiedliche Meinungen in den Raum und hin und wieder beharren wir auch auf unserem Recht. Ebenso natürlich stehen wir auf verschiedenen Punkten in unserer Lebensplanung und verfolgen damit unterschiedliche Ziele. Ja, da kann es gerne auch mal kontrovers und hitzig zugehen, wenn sich Sachverhalte mit emotionalen Banden vermischen. So gesehen ist es ein immerwährender Prozess, der unglaublich lebendig ist. Und bei all dem sind wir getragen vom Spirit unserer Familie und von der grundsoliden Liebe, die uns verbindet. Deshalb ist es uns möglich an die Grenzen des Möglichen heranzutreten und darüber hinaus. Deshalb ist es uns möglich etwas zu wagen, weil die Verbundenheit niemals in Frage gestellt wird. Weil es ein ungeschriebenes Gesetz ist, das Erbe dieses einzigartigen Kraftplatzes im Stillachtal achtsam und verwurzelt fortzuführen. Weil der Staffeltab für die bereit liegt, die sich längst warmgelaufen haben und voller Tatkraft in den Startlöchern stehen. Und weil uns auch bewusst ist, dass es heute ein Geschenk ist eine Nachfolge für das eigene Lebenswerk, und das der Generationen zuvor, in den eigenen Reihen zu haben.

Vielleicht haben Sie uns schon einmal am Tisch vor dem Küchenfenster sitzen sehen. Zu zweit, zu dritt, ganz oft auch alle zu viert. Das ist unser Naturhof Besprechungsraum. Das gewachsene Haus im Rücken, die imposante Bergwelt vor Augen und die Weite dazwischen. An diesem Platz werden sowohl große und kleine Entscheidungen getroffen, als auch gegenseitige Befindlichkeiten ausgetauscht. Hier planen wir unseren Tag und unser Leben und erfreuen uns am Klatsch und Tratsch, der auch mitunter Einzug hält in diese Runde. Hier wird erkannt, wenn sich ein Familienmitglied nicht wohl fühlt und an diesem Tisch werden Lösungsansätze geschaffen. An diesem Tisch weiß auch jeder wie der jeweils andere seinen Kaffee trinkt, welche Eigenheiten mit am Tisch sitzen und wie wertvoll die drei anderen an diesem Tisch sind.

So kreieren wir im Moment noch alle gemeinsam die Zukunft des Naturhofs. Stunde für Stunde, Tag für Tag und auch immer wieder weit vorausschauend. In jedem Fall aber zutiefst dankbar für diesen Ort, für unsere Verbundenheit, für die Stärken des Einzelnen, für die Liebe zueinander und zu unserem Tun. Und ganz wichtig, dass wir alle in dieselbe Richtung blicken und zielen.

Danke an all meine Thaumis, ihr seid wunderbar!

TINA

Einen Menschen wie Tina wünscht man jedem Team. Ihre fürsorgliche Empathie sowie ihr Räume erhellendes Lächeln bereichern den Naturhof seit vielen Jahren. Ihre Körperbehandlungen haben längst Kultstatus erreicht, was auf ihre achtsamen Hände und ihr feingefühliges Wesen zurückzuführen ist. Wir schätzen Sie für Ihre Loyalität, ihre Warmherzigkeit und für den Knuddelfaktor, den sie einbringt. Tina findet man gelegentlich auch beim „Nachspüren“, was da Leckeres in der Küche brodelt.



Unsere Herzensmenschen

UNSER KUCHENCHEF DIRK BECKER

Vor einem Jahr hat Dirk die Küche und damit die kulinarische Reise im Naturhof übernommen. Ein Jahr, in dem wir uns jeden Tag freuen, die Küche zu betreten – mit all ihren Düften. Eine Küche gefüllt mit frischen hochwertigsten Zutaten und belebt von einem Virtuosen am Herd. Manchmal hat man das Gefühl, man kann die Ideen durch die Küche fliegen sehen, bevor sie im nächsten Moment in die Tat umgesetzt werden. Es ist diese Symbiose aus tief verwurzeltem Handwerk und feinsinniger Kreativität, die seither unsere Küche einzig in ihrer Art erscheinen lässt. Dirk hat die Philosophie des Naturhofs erkannt, verinnerlicht und vom ersten Tag an auf den Teller gebracht. Es ist faszinierend, wie er täglich diese Küche auf höchstem Niveau präsentiert und dabei eine tiefgreifende Ruhe gepaart mit Passion und hintergründigem Humor ausstrahlt. Ganz ehrlich, wenn wir uns nach den Irrungen und Wirrungen der Vergangenheit einen Küchenchef hätten backen können, wäre Dirk dieser Form entsprungen.



BIRGIT

Birgit ist die Frau von unserem Küchenchef Dirk und welche Fügung, dass auch sie sich entschieden hat unser Team zu bereichern. Birgit ist im Service und vor allem am Gast zu Hause. Ihr Fokus auf den Menschen, der seine wertvolle Auszeit in unsere Hände legt, ist es, dass sie für uns und unsere Gäste so wertvoll macht. Ihre sanfte Art, ihr charmantes Lächeln, ihre Art immer die richtigen Worte zu finden, schenkt einem ein unbezahlbares Wohlgefühl. Ihre Offenheit, ihre Zugewandtheit, ihre Klarheit und ihre unaufdringliche Anwesenheit möchten wir nicht mehr missen. Auch nicht die kleinen Kabbeleien mit ihrem Mann Dirk, die uns immer wieder daran erinnern, wie herausfordernd, aber vor allem wie inspirierend die tägliche Zusammenarbeit zwischen Partnern sein darf. Birgit ist das fehlende Puzzleteil, das wir nicht mal gesucht haben.



MICHAELA

Die ersten Menschen, denen man morgens begegnet, haben großen Einfluss auf den weiteren Verlauf des Tages. Deshalb ist Michaela die Idealbesetzung für unseren Frühstücksservice. Ihre kraftvolle Energie und ihre achtsame Aufmerksamkeit lassen den Tag vielversprechend beginnen. Neben Kaffee und Eiern liefert Michaela unseren Gästen authentische Herzlichkeit, ehrliches Interesse und ein Lachen, das der Tiefe ihres Wesens entspringt. Sie besticht durch ihre klare Präsenz und ihr emotionales Wesen, das wir im Naturhof längst ins Herz geschlossen haben. Mit Menschen zu arbeiten, die Dir und dem Job ihr Herz öffnen, ist eine Rarität, die wir immens schätzen und pflegen. Michaela bringt Schwung in jeden neuen Tag und Sonne in Ihr Herz, auch wenn es draußen mal regnet.



MIN KUMAR

Kennen Sie das auch? Das Gefühl, dass ein Mensch direkt aus höheren Sphären zu Ihnen geschickt wurde. So empfinden wir es mit unserem Min, der aus einem Bergdorf in Nepal, auf wundersame Art und Weise, den Weg zu uns gefunden hat. Min sorgt für sauberes Geschirr und unterstützt Dirk in der Küche. Min sorgt aber vor allem für gute Laune und für tiefe Dankbarkeit. Wir mögen uns kaum vorstellen, was es bedeutet, seine Familie zu verlassen, um in einem fernen Land, dessen Sprache man nicht mächtig ist, zu arbeiten. Umso mehr schätzen wir seine Lebenshaltung, die uns alle schon an der einen oder anderen Stelle – im besten Sinne – zum Nachdenken angeregt hat. Seine ehrliche Bescheidenheit, seine Demut und seine positive Inspiration, die er im alltäglichsten verkörpert, berühren uns tief. Min macht uns immer wieder auf die wesentlichen Dinge aufmerksam, mit einem weisen Lächeln und gütigen Augen. Min bringt so viel mehr als eine Arbeitskraft in den Naturhof. Sein Spirit erinnert uns an unsere Werte und Prioritäten. Danke Min!



Mal ganz ehrlich, so unter uns, wie stehen Sie zu Weihnachten? Humbug? Gehört halt irgendwie dazu und ist ja auch ganz nett so ein paar freie Tage zum Jahresende hin? Oder eher Team „ich freue mich schon im August auf Weihnachten“?

Mein Eindruck ist, dass viele ein gespaltenes Verhältnis zum Fest der Liebe haben. Oft empfinden wir es als überladen und schnen uns zurück nach den einfacher gestrickten Weihnachtstagen unserer Kindheit. Damals, als es - zumindest in unserer Erinnerung - um mehr ging, als um Geschenke. Damals, als Familie auch schon komplex war, aber eben doch irgendwie noch mit Sinn. Damals, als es in der Nachbarschaft noch Verbundenheit und Unterstützung gab und vom Chef ein ehrlich gemeintes „Frohe Weihnachten“. Damals, als das Christfest noch nicht digitalisiert war und man sich in der nächtlichen Christmette von der Geschenkebeute berichtete. Damals...

Heute spekulieren wir dann eher, ob die Feiertage günstig liegen, ob der Paketservice rechtzeitig liefert und Kirche ist bei all dem, was da läuft, sowieso gestrichen. Weihnachten im ursprünglichen Sinne scheint etwas aus der Mode gekommen zu sein. Daher sei die provokante Frage erlaubt, brauchen wir überhaupt noch ein Weihnachtsfest? Und wenn ja, aus welchen Motiven heraus halten wir daran fest?

Würde sich so etwas wie Erleichterung in uns breit machen, wenn wir nicht nach Geschenken suchen müssten, die sowieso keiner braucht. Wenn wir uns nicht schon im Oktober Gedanken machen müssten, was wir am Ersten Feiertag servieren, und wer dann an unserer Tafel sitzt. Wenn wir uns die ganze Dekoration und das Bäume fällen sparen könnten, ebenso wie die angestrengte Herzlichkeit. Stop! An dieser Stelle bitte einmal kurz Luft holen und diesen Vorschlag wirken lassen.

GEGENFRAGE:

Was wären wir ohne Weihnachten?

Was wäre diese Welt ohne das Weihnachtsfest, wie wir es kennen? Wie sähe der Dezember in unseren Breitengraden aus? Ich behaupte mal, dann wäre der Dezember der dunkelste Monat des Jahres. Kaum ein wärmendes Licht würde ihn erhellen, außer die übliche Straßenbeleuchtung. Keine Lichterketten würden uns an das Funkeln der Sterne erinnern und kein bedeutsames Kerzenlicht leuchtete uns in unser Herz. Der maßgebliche Wohlgeruch in dieser Zeit leitete sich ab von den wärmenden Eintöpfen in unserer Küche und dem üblichen Abgasgemisch in den Straßen. Der Dezember käme aus ohne den typischen Geruch frischen Tannengrüns, ohne den einzigartigen Duft von frischem Gebäck, Zimt und Glühwein oder Punsch. Wie eintönig glitte der Dezember dahin ohne die Freuden des Advents? Kein Türchen am Adventskalender, kein Adventskranz, keine liebevolle Dekoration, keine berührenden Weihnachtsfilme und keine wohlige Herzenswärme. Alles wäre wie immer, nur kälter und dunkler und ein wenig depressiver. Natürlich müssten wir dann auch die Weihnachtsfeiern und die Christkindlmarkt Besuche aus unseren Kalendern streichen und die damit verbundene Geselligkeit. Vorfreude gäbe es dann vermutlich nur auf den Januar, wenn die Tage wieder heller werden. Es würden in dieser Zeit auch die expliziten Gedanken um unsere Lieben fehlen. Wann sonst im Jahr würden wir darüber nachdenken, was wir ihnen Gutes tun dürfen und wann rückten wir als Familie, als Kollegen, als Nachbarn zusammen um die Liebe zu feiern?

Gäbe es dann noch Gründe, um für einen Moment milde zu werden? Was berührte uns im dunklen Dezember, wenn nicht die Vision von „Wunder geschehen“? Wie tief stürzten wir in die Dunkelheit dieses Monats, ohne das Licht der Weihnacht? Was erinnerte uns an unser eigenes Licht, unsere Berührbarkeit, unser zugemauertes Herz und an das Kind in uns? Welche Auswirkungen hätte es auf die Kriege dieser Welt ohne einen Tag Feuerpause? An was klammerte sich der Soldat, wenn nicht an das wohlige Zuhause am Weihnachtsabend? An was orientierten wir uns zum Jahresende hin, wenn nicht am Krippenszenario, das uns in seiner Einfachheit und Vielfältigkeit das ganze Leben spiegelt. Wieder tiefes Durchatmen und wirken lassen.

Das Leben ohne Weihnachten beraubte uns der Heimeligkeit und des Gefühls, das zu Weihnachten in uns wabert und brizzelt. Ohne Weihnachten blickten wir einem dunklen Jahresabschluss entgegen, auch wenn wir Silvester noch so viele Raketen in den Himmel entsendeten. Ohne Weihnachten wäre diese Welt um einige wertvolle Botschaften ärmer. Ohne Weihnachten rückte der Nächste noch ein Stück weiter weg. Ohne Weihnachten wäre Würstchen mit Kartoffelsalat nie salonfähig geworden. Und ohne die Ausläufer eines jeden Weihnachtsfestes lebten wir in einer zunehmend lieblosen Welt.

Dass uns Weihnachten manchmal so stresst und fordert, liegt an unseren eigenen Ansprüchen und Erwartungen. Nehmen wir Weihnachten in diesem Jahr, als das Licht, das uns und unsere Welt erhellt und genießen wir diese umfassende Palette an Emotionen und Möglichkeiten, die uns durch das Kind in der Krippe ermöglicht wurde. Es symbolisiert uns, dass Alles möglich ist, auch das Unmögliche. Schafften wir Weihnachten ab, und sei es nur in unseren Herzen, schaffen wir uns ein Stück weit selbst ab.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen Ein gesegnetes, herzvolles und verbundenes Weihnachtsfest und eine lichtvolle und innige Adventszeit.

Der Christbaum

- GOLD: Segen und Weisheit
- SILBER: Intuition und innere Führung
- WEISS: Reinigung und Reinheit
- ORANGE: Lebensfreude und Kraft
- ROT: Tatkraft und Energie
- GELB: Sonnenkraft und Licht
- ROSA: Vertrauen und Herzöffnung
- BLAU: Schutz und Geborgenheit
- GRÜN: Heilung und Gesundheit
- VIOLETT: Erlösung und Wandlung

Der Weihnachtsbaum ist das Symbol für Weihnachten schlechthin. Aber haben Sie sich schon einmal genauer mit seiner Bedeutung auseinandergesetzt? In alten Zeiten war der 20. Dezember der Tag, an dem der Baum im Wald geschlagen und geholt wurde. Es war aus einer alten Überlieferung heraus der Tag, an dem die Wälder den Menschen einen ihrer Bäume anvertrauten. Natürlich können heute die wenigsten von uns einfach in den Wald gehen und dort einen Baum holen, aber wir können, sofern noch nicht geschehen, den Baum an diesem Tag hereinholen und dem Baum danken, dass er diese Weihnachtstage 2025 mit uns teilt.

Üblicherweise hängen wir heutzutage alles Mögliche an unsere Bäume. Er soll funkeln und glitzern. Früher hatten die Menschen natürlich keine Glitzerkugeln und Glasvögelchen, stattdessen wurde der Baum mit Äpfeln und Nüssen geschmückt. Diese Gaben am grünen Tannenbaum symbolisierten den Dank für das vergangene Jahr, den Segen für die Gegenwart und sie dienten als Geschenk an den Weg, der vor den Menschen lag. Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft wurden also mit dem Schmuck dieses Baumes geehrt.

In späterer Zeit wurden die Äpfel dann vergoldet und schließlich von den Kugeln abgelöst, die heute noch in vielen Variationen an unseren Bäumen hängen. Die Kugel an sich ist das Symbol für das neue Leben und für die Schöpfung selbst. Am Anfang war die Kugel, sie ist die Mutter aller Dinge. Sie hat keine Ecken und Kanten, kein Anfang und Ende. Die Kugel ist der Samen aus dem alles entsteht und jede Kugel erhält durch ihre Farbe nochmal eine tiefere Bedeutung:

Vielleicht betrachten Sie Ihren Christbaumschmuck jetzt ein wenig anders. Oder Sie schmücken den Baum in diesem Jahr ganz bewusst. Oft finden wir aber auch ganz intuitiv die richtigen Farben für das jeweilige Weihnachten.

“Der Friede der Welt beginnt in den Herzen der Menschen.”

- Karl Jaspers

WEIHNACHTSMENÜ

MARONEN ORANGEN SUPPE

- ZUTATEN
- 30 g Butter
 - 1 Schalotte
 - 1 kleines Stück Sellerie (ca. 25 g)
 - Etwas Abrieb von der Bio Orange
 - 150 ml Orangensaft
 - 150 g geschälte Maronen
 - 150 ml Gemüse- oder Kraftbrühe
 - 200 ml Sahne
 - Salz
 - 1 TL Weinbrand
 - 1 EL Honig

ZUBEREITUNG

Die Butter im Topf langsam zerlassen. Zwiebel fein hacken und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Beides zusammen mit den Maronen und dem Orangenabrieb ca. 2 Minuten anschwitzen, mit Orangensaft auffüllen und bis zur Hälfte einreduzieren lassen. Dann mit der Brühe aufgießen, kurz aufkochen lassen und noch heiß pürieren. Die pürierte Suppe durch ein Passiertuch filtern, mit der Sahne auffüllen und noch einmal aufkochen. Mit Salz, Honig und Weinbrand abschmecken.

ENTENKONFIT

- ZUTATEN Entenkonfit
- 2 Entenkeulen
 - 50 g Entenschmalz / Butterschmalz
 - Paprika, Salz, Pfeffer, Beifuß
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Zweig frischer Rosmarin
 - 2 Lorbeer Blätter

ZUBEREITUNG

Die Keulen würzen mit Paprika, Salz, Pfeffer, Beifuß und im Schmalz gut anbraten von allen Seiten. Anschließend Knoblauch, Rosmarin und Lorbeer mit in die Pfanne geben und die Keulen bei 120 Grad ca. 2 Stunden im Ofen schmoren. Keulen herausnehmen, den Bratensatz vom Fett trennen & leicht abbinden (z.B. mit Kartoffelstärke)

ZWETSCHGENKRAUT

- ZUTATEN Rotweinzwetschgen
- 200 g entsteinte Zwetschgenhälften
 - 60 g Zucker
 - 60 ml Rotwein
 - 15 ml Essig
 - 1 Zimtstange

ZUBEREITUNG (am Vortag)

Den Zucker mit Rotwein, Essig und Zimtstange kurz aufkochen. Die Zwetschgen dazugeben und erneut für ca. 1 Minute aufkochen. Die Zwetschgen dann kaltstellen.

ZWETSCHGENKRAUT

- ZUTATEN Zwetschgenkraut
- 400 g fein geschnittenes Rotkraut
 - 75 ml Rotwein
 - 75 ml Apfelsaft
 - 1 EL Honig
 - 75 ml Sud der Rotweinzwetschgen
 - ½ TL Zimt
 - 2 Lorbeerblätter
 - 5 Wacholderbeeren
 - ½ TL Lebkuchengewürz
 - Salz
 - 1 EL Entenfett / Butterschmalz
 - Ca. 10 Rotweinzwetschgen

ZUBEREITUNG (am Vortag)

Schmalz in einen entsprechenden Topf geben und zerlassen. Zimt, Lebkuchengewürz, Salz, Lorbeer und Wacholder kurz im Schmalz anrösten. Rotkrautstreifen dazugeben und untermischen, mit Rotwein, Apfelsaft und Zwetschgensud aufgießen. Alles zusammen ca. 1 Stunde langsam einkochen lassen. Abschließend noch die Rotweinzwetschgen in Streifen geschnitten dazugeben.

KARTOFFELPLÄTZCHEN

- ZUTATEN Kartoffelplätzchen
- 250 gr mehlig Kartoffeln
 - 80 gr Kartoffelstärke
 - 1 Eigelb
 - 1 Prise Muskat
 - 30 gr. Butter
 - Butterschmalz zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken und den Kartoffelschnee erkalten lassen. Zur erkalteten Masse dann Kartoffelstärke, Eigelb, Muskat und zerlassene Butter hinzufügen und gut vermengen. Diese Masse dann zu einer Rolle formen und ca. 2 Stunden kaltstellen. Plätzchen dann von der Rolle in Scheiben schneiden und in Butterschmalz oder Öl von beiden Seiten braun anbraten.

BRATAPFELTERRINE

- ZUTATEN Bratapfelterrine
- 2 Äpfel
 - 1 EL Mandeln gehackt / gehobelt
 - 1 TL Rum
 - 1 EL Sultaninen
 - 1 EL Honig
 - 1 EL Eiweiß
 - 1 EL Zucker
 - 100 gr Mascarpone
 - 1 Eigelb
 - Abrieb von 1/2 Bio Zitrone
 - 1 TL Vanillezucker
 - 2 Blatt Gelatine
 - 50 gr Zucker
 - 50 ml Sahne

ZUBEREITUNG (am Vortag)

Gelatine auflösen. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Sahne steif schlagen. Honig in Topf leicht erwärmen und Apfelwürfel, Mandeln, Sultaninen und Rum hinzugeben und Karamellisieren. Apfelmasse zur Seite stellen. Eiweiß mit Zucker steif schlagen und ebenfalls zur Seite stellen. Eigelb mit Vanillezucker und Zitronenabrieb cremig aufschlagen. Mascarpone mit der Gelatine unterrühren. Sahne und Eiweißmasse unterheben und die Masse in Gläser abfüllen. Am besten über Nacht kaltstellen.

WEINSCHAUM

- ZUTATEN Weinschaum
- 2 Eigelb
 - 125 gr Zucker
 - Etwas Abrieb von der Bio Zitrone
 - 1 TL Vanillezucker
 - 150 ml Weißwein (alt. Apfelsaft säuerl.)

ZUBEREITUNG (am Vortag)

Wasserbad bereitstellen. Alle Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben & über dem Wasserbad (max. 85°C) kräftig aufschlagen bis eine cremige Masse entsteht. Diese ist das Topping für unsere Bratapfelterrine.

Jahresreise

DURCH'S STILLACHTAL
UND UMGEBUNG

Ein Jahr, 365 Tage, zahllose Sekunden und Atemzüge. Ein Jahr stellt in unserer Rechnung immer einen abgeschlossenen Zyklus dar und ein Jahr beinhaltet vier Jahreszeiten (zumindest - und Gott sei Dank - noch in unseren Breitengraden). In einem Jahr hat jeder mal Geburtstag und verschiedene Jahrestage finden ihren Platz in einem Jahr. Ein Jahr vergleicht sich mit dem anderen und kommt dabei mal gut, mal weniger gut weg. Ein Jahr hat Stationen und Wegmarkierungen und hangelt sich an verschiedenen Traditionen entlang. Ein Jahr hat eine Zahl und einen Kalender, auf dem wir die Einschnitte erst am Jahresende markieren können. Ein Jahr kann eine unwahrscheinlich lange Zeit bedeuten oder wie im Flug an einem vorbeirauschen. Wir laden Sie ein auf eine Jahresreise durch das Stillachtal an Bord des Naturhofs. Bitte einsteigen, anschnallen ist nicht nötig.

MÄRZ

Der März im Stillachtal hält zumeist noch am Winter fest, auch wenn die Frühlingsboten nicht mehr zu übersehen sind. Es ist der Monat, der es uns spielerisch ermöglicht zwischen den beiden Jahreszeiten zu pendeln. So kann man bei intensivem Vogelgezwitscher erwachen, bis Mittag sonnige Abfahrten im Firnschnee genießen und nachmittags die Sonnenliegen im Naturhofgarten. Das Erwachen, das dieser Monat symbolisiert, zeigt sich in jedem Krokus am Wegesrand, in einem kleinen lieblichen Windhauch, in einem Lächeln unseres Gegenübers. Im März beginnt die Erde sich zu räkeln und zu strecken und ihr Haupt aus der langen Ruhephase zu erheben. Dem schließen wir uns gerne an.

FEBRUAR

Im Februar nimmt dann das Jahr so langsam Fahrt auf. Die Sonnenstrahlen werden länger, die Geschäftigkeit ist längst wieder Alltag, und Kreativität und Inspiration erwachen aus dem Winterschlaf. Am zweiten Februar ist Mariä Lichtmess. Der Tag, an dem die Frist des Christbaums endgültig abläuft, der Tag, an dem Neujahrswünsche noch Gültigkeit besitzen, der Tag, an dem früher der Lohn für ein ganzes Jahr ausgezahlt wurde und die Zusammenarbeit für ein weiteres Jahr vereinbart wurde ohne Kündigungsfrist. Ein Handschlag, ein Augenblick, ein Versprechen. Und so entstehen manchmal auch Liebesbeziehungen, die wir am vierzehnten Februar feiern. Ebenfalls fällt der Fasching dieses Jahr in den Februar und pssst... wir erwarten im Februar noch einen ganz besonderen Gast im Naturhof.

JANUAR

Der Januar ist der Monat, mit dem ein neues Jahr startet. Der Monat voller guter Vorsätze und Tagen, die gemächlich wieder um Nuancen länger werden. Der Winter ist im Januar oft am präsentesten und die Pisten angenehm aufgeräumt. Nach dem Feiertagsmarathon besticht der Januar mit Klarheit und Schneebestäubten Versprechen, für das Jahr, das vor uns liegt. Pisten, Loipen und Wanderwege erzählen vom Winter in Reinkultur, während warmes Kerzenlicht uns den Weg in heimelige Stuben weist. Im Naturhof nehmen wir einen tiefen Atemzug Januarluft, zelebrieren Punsch an der Feuerschale, erwarten den Segen der hl. 3 Könige und die Skiflugadler zur WM. Und natürlich unsere Gäste, die den Winter unzensuriert erleben möchten.

MAI

Der Mai stellt die kurze, aber heftige Explosion des eigentlichen Frühlings dar. Da wo sich gerade noch Schneereste tummeln, kämpft sich der Löwenzahn mit Löwenkraft an die Oberfläche. Der Mai ist der Monat mit den ursprünglichsten Kräften und der Monat, der uns unsere eigene, innelegende Kraft erinnert. Im Stillachtal ist der Frühling sicher deutlich komprimierter als in anderen Gegenden, dafür umso intensiver. Er lässt uns keine Wahl, als die, sich seinem Sog hinzugeben. Deshalb haben wir uns auch entschieden unsere erste Naturhof Wanderwoche in diesen Monat zu legen.

APRIL

April, April, der macht gerade was er will. Aber nicht mit uns. Denn wir nutzen diesen Monat ganz bewusst um in Körper, Geist und Seele einmal richtig durchzulüften. Aber zunächst einmal stehen die Ostertage ins Haus. Jedes Jahr freuen wir uns darauf diese Tage traditionell mit unseren Gästen zu zelebrieren. Das Naturhof Osterfeuer brennt sich in unsere Herzen, um dort auch unser Licht wieder zu entzünden. Nach Ostern widmen wir uns noch einmal intensiv ausgesuchten Gesundheitsthemen, allen voran unser einzigartiges Basenfasten. Der April bietet die perfekte Bühne für einen intensiven, aber sanften Großputz in unserem System. Die Energie des Frühlings wirkt hier oft wie ein natürlicher Booster.

JUNI

Der Juni ist benannt nach der römischen Göttin Juno, die Schutzpatronin aller weiblichen Wesen. Vielleicht deshalb nehmen wir diesen Monat so weich und fließend und wandlungsfähig wahr. Im Juni erreichen die Tage ihren Zenith und wir unsere Sehnsucht nach Sommer. Die Berge ringsum erneuern sich in sattem Grün, das Vieh tummelt sich wieder auf den Weiden und die Stillach plätschert angenehm durch das Tal. Es sind Tage, die wie Honig vom Löffel tropfen und uns mitnehmen auf ihre träge Reise. Der Juni lädt uns ein zu feiern. Die Sommersonnwende, den Johannistag und so manches internes Geburtstagskind. Frauen bzw. Göttinnen wissen eben wie man Sommer gestaltet.

JULI

Wie Sommer unmissverständlich zu verstehen ist, erklärt uns der impulsive Juli. Haben Sie schon einmal den Juli im Stillachtal erlebt? Farbenfrohe Wiesen, gespickt mit Blumen, Blüten, Kräutern und seltenen Essenzen oder pink leuchtende Alpenrosenhänge auf unserem Hausberg, dem Fellhorn, begegnen uns hier ganz alltäglich. Diesen Monat könnte man übertiteln mit „Alles ist möglich, auch das Unmögliche“. Ein Impuls, dem man sich kaum entziehen kann. In diesen Tagen scheint alles in Bewegung zu sein und die üppige Natur lockt uns unaufhörlich nach draußen. Das Vieh zieht im Juli auch einige Etagen höher in die Alpengebiete, um dort den restlichen Sommer zu verbringen.

SEPTEMBER

Der Naturhof und der September sind Verbündete seit Urzeiten. Eines Morgens wachst Du auf und stellst fest, dass der Wald sich verändert hat. Der Künstler September hat über Nacht Farbprenkel in vielfältiger Ausführung in den Wald gesetzt und ihm damit sein Herbstkleid verpasst. Plötzlich ist die Luft wieder klarer und die Tage kürzer, plötzlich ist Viehscheid in Oberstdorf. Über tausend Schellen hallen durch das Tal und klingen zigfach wider, klingen die Wehmut in uns an und das Wort Abschied. Das Vieh kehrt zurück ins Tal und wir kehren bewusst ein in die ersten Herbsttage.

OKTOBER

Wenn der Oktober den Staffelfstab vom September übernimmt, beginnt er sofort für klare Verhältnisse zu sorgen. Ab hier ist klar, wir befinden uns im wahrhaftigsten Herbstmonat. Die Farbpalette wird aufgerüstet von Gold bis Purpur, während Klarheit zurückkehrt in den großen und den kleinen Kosmos. Der Oktober verspricht uns die Ernte für all die Initiativen der vergangenen Monate. Er spricht uns frei von müssen und sollen, gewährt uns stattdessen die Momente, um unsere Schätze einzusammeln. Wir rücken in der Zeit wieder eine Stunde zurück und damit heran an wohlige Momente in unseren Stuben.

AUGUST

Mit dem Juli hat sich der Sommer nicht selten schon ein wenig verausgabt, so dass uns der August stets ein wenig milder und nachlässiger erscheint. Die Farben verlieren sich von gestochen scharf in wohlwollend pastellig und es duftet nach dem zweiten Schnitt des Sommers. Der August streichelt uns mit seiner Gelassenheit und dehnt sich gefühlt weit über 31 Tage hinaus. Es ist der Monat, der uns die Hand reicht und uns mit auf die Reise durch gut gefüllte Obstbäume nimmt. Er begegnet uns mit einem leisen Lächeln und hin und wieder auch mit dampfendem Platzregen. Mitte August platziert sich Maria Himmelfahrt, bei uns als „Fröüedag“ (Frauentag) bekannt. Kräuter werden gesammelt, um sich behutsam für die kommenden Jahreszeiten bereit zu machen.

NOVEMBER

Der November ist nach 2025 endgültig unser neuer Lieblingsmonat im Naturhof. Wir hatten traumhafte Novembertage in diesem Jahr. Anhaltende Sonnentage hüllten die Welt im Stillachtal in ein weiches einnehmendes Licht. Alles tritt einen Schritt zurück und zurück bleibt eine sanfte Reduziertheit, die nur mit wohlthuend zu beschreiben ist. Es ist der Monat, um in unsere innere Ruhe zu fallen, weil es kein aufdringliches Außen gibt. Diesem Ruf folgen wir und kreieren besondere „Me Time“ Augenblicke im Naturhof. Wir sind bereits selbst völlig relaxt von Kerzenlicht, erdiger Kulinarik und guten Gesprächen. Naturhof unzensuriert gibt es fortan in jedem November bei uns.

DEZEMBER

Der letzte Monat des Jahres, der nochmals alles in die Waagschale wirft. Schneekristalle und Lichterketten, Advent und Rückzug, Feierlaune non stop und Feiertage in Endlosschleife, Erwartungen und Enttäuschungen, und noch vieles mehr. Um unser Naturhof Jahr zu sortieren und uns selbst zu hinterfragen, nutzen wir den Dezember gerne als unsere Ruhe Oase. Das Tal ist bis Weihnachten noch weitestgehend einsam und wir üben uns in Familienleben as usual. Gleichzeitig aber über verschiedene Kanäle verbunden, mit unseren geschätzten Gästen wie z.B. über diese Zeitung, die Sie in den Händen halten.



Preise pro Person

Premium EZ	€ 1.249
Komfort EZ	€ 1.349
Komfort DZ	€ 1.219
Komfort DZ ohne Balkon	€ 1.099
Premium DZ	€ 1.289
Komfort Suite	€ 1.389
Stillachtal Suite	€ 1.389

1. Genuss Wanderwoche

24.05.26
bis
31.05.26

Wir begleiten Sie durch einzigartige Wandertage zur schönsten Jahreszeit. Überlassen Sie uns die Tourenplanung und genießen Sie die einzigartigen Ausblicke, die sich Ihnen bieten, ganz entspannt. Wir sorgen in dieser ganz besonderen Woche für ein stimmiges Programm, das alle Sinne begeistern wird und eine Auszeit in Balance zwischen Aktivität und Entspannung verspricht. Kommen Sie in den Genuss unserer Berge und in den Genuss unserer kulinarischen Vielfalt. Erleben Sie die Natur mit unseren Augen, während wir die Begeisterung in ihren Augen sehen dürfen.

- 7 Übernachtungen im Zimmer Ihrer Wahl
- Täglich geführte Wanderungen (mittelschwer)
- 3/4 Verwöhpension mit kulinarischen Highlights
- Naturhof Spa



ZUM
ONLINE
KALENDER

Basenfasten Termine 2026



BASENFASTENWOCHE

- 01.02.2026 - 08.02.2026
- 15.03.2026 - 22.03.2026
- 22.03.2026 - 29.03.2026
- 19.04.2026 - 26.04.2026
- 17.05.2026 - 24.05.2026
- 12.07.2026 - 19.07.2026
- 30.08.2026 - 06.09.2026
- 18.10.2026 - 25.10.2026
- 25.10.2026 - 01.11.2026
- 08.11.2026 - 15.11.2026

**BASENFASTEN
SCHNUPPERN**

- 25.02.2026 - 01.03.2026
- 29.03.2026 - 02.04.2026
- 06.04.2026 - 10.04.2026
- 31.05.2026 - 04.06.2026

ZI
MM
ER



EINFACH
ONLINE
BUCHEN

IMPRESSUM

Unsere Naturhofpost erscheint in unregelmäßigen Abständen und ist für alle Gäste & Interessenten des Naturhofs kostenlos!

Herausgeber:
***s Hotel Naturhof Stillachtal
Familie Thaumiller | Faistenoy 1
87561 Oberstdorf | Tel. 08322 4386
www.stillachtal.de

Anregungen für die nächste Naturhofpost nehmen wir gerne unter:
wohnen@stillachtal.de entgegen.

Design & Realisierung:
Kuhstahl - Atelier für Werbung & Design
Oberdorf 9 | 87538 Obermaiselstein
www.kuhstahl.com

Redaktion: Gloria Thaumiller
Fotos:
· Hotel Naturhof Stillachtal
· studioWälder
www.studiowaelder.com

Druck & Verteilung:
Druckerei Steiner
88175 Scheidegg
Auflage: 4.000 Stück