

Quell

Inspirationen für bewusstes Leben
Ausgabe 76

Frühjahr | Sommer 2026



Handeln hilft



Wasser schmecken



Vesper von der Wiese



ATMEN ist Leben

www.quell-online.de



WALD TUT GUT

Jeder Wald ist eine eigene, heilsame Welt. Der Duft von Moos und Holz, das Spiel von Licht und Schatten, leises Plätschern eines Wassers und kräftiges Vogelgezitscher. Die Wertschätzung, die wir unseren Wäldern schenken, kommt zu uns zurück.

von Martina Guthmann



Bilder rechte Seite
Wald-Engelwurz, Blick auf
den Weißenstädter See

Bild linke Seite
Der Rudolfstein

FICHELGEBIRGE

TAGE LANG WALD

QC76E02

Laut Waldzustandsbericht geht es dem Wald im Fichtelgebirge nicht gut – die Fichten leiden. Und dennoch haben wir gerade hier wunderschöne Tage im stillen Wald verbracht und erlebt, dass vielerorts der Umbau zum Mischwald schon gelungen ist. Ein zauberhafter Geheimtipp!

An der Fußgänger-Ampel nahe des Bahnhofs Marktredwitz, wo unsere Pilger-Gruppe gerade aus dem Wald kommt und gleich wieder in den Zug steigen wird: Wie fremd sind uns allen diese Motorenge-

verlaufen. Die Beschilderung der Wanderwege im Fichtelgebirge, die durch die örtlichen Wanderverbände und Gemeinden gepflegt wird, ist vorbildlich.

Berührend ist die Liebe zum Detail, mit der die Fichtelgebirgler ihre Waldwege pflegen. Schmuck sind die Waldgärtchen der Häuser am Waldrand, auf dem Waldgeister-Pfad begegnen uns lustige Gesellen aus Naturmaterialien, auf dem Pfarrer-Hupfer-Weg und dem Jean-Paul-Weg Text-Tafeln mit wertvollen Gedanken-Anstößen und Liedern.

”

Ich kann mich nicht erinnern, dass mir ein einziger Gedanke in der Stube gefasst wurde, sondern immer im Freien.“

Jean Paul

Beim Himbeer- und Brombeer-Naschen entdecken wir Druiden-Felsen, wir folgen mit unseren Blicken den Feuerfaltern, bis sie sich auf Wald-Engelwurz und Johanniskraut niederlassen.

Schautafeln erläutern uns den Umbau zum Mischwald – mit Ahorn, Buche, Tanne, Eiche, Linde und Kastanie. Und dann sind da diese unglaublich monumentalen, mehr als drei Millionen Jahre alten Granit-Gesteinsformationen, die immer wieder mitten im Wald fast wie aus dem Nichts erscheinen und aus jeder Perspektive grandios sind.

Details zu den Etappen unserer von Elisabeth Buddeus-Steiff organisierten Wanderung sind auf www.quell-online.de nachzulesen – als Inspiration, selbst die herzerfrischende Gastfreundschaft der Fichtelgebirgler zu erleben.

räusche, nachdem wir in den letzten fünf Tagen kaum einem Auto begegneten.

Wir haben uns zwischen Immenreuth, Fichtelsee, Kösseine und Marktredwitz bewegt, sind täglich 15 bis 20 Kilometer bergauf und bergab gewandert, haben immer wieder bis zu 1.000 Meter hohe Gipfel erklommen, und haben uns in den zahlreichen Seen erfrischt. Wir haben bekannte Wege wie den Fränkischen Gebirgsweg oder den Jakobsweg gekreuzt, uns aber auch auf einsamen Wegen nie

FOTOS: Martina Guthmann



BUCHTIPP

Glücksorte im Fichtelgebirge – Fahr hin und werd glücklich

Katja Wegener
Droste Verlag
ISBN 978-3-7700-2629-6
168 Seiten, 16 Euro

Die Autorin spannt den Bogen von wilden Wäldern über beeindruckende Burgruinen und Steinwälder bis hin zu Kulinarik, Handwerkskunst und Thermalquellen.



GEWINNE AUS DEM QUELL-SHOP

Gutes für Haut und Haar

Mit unserem Besteller "Haarsprechstunde" haben wir die faszinierende Welt der natürlichen Haar-pflege entdeckt. Auf unserer Internet-Seite www.quellonline.de sind viele Experten-Tipps zur effektiven Selbsthilfe bei Haarausfall, Schuppen und geschädigtem Haar nachzulesen. Parallel zur Berichterstattung über schöne Haare haben wir in unserem Shop ein breites Sortiment an empfehlenswerten Produkten für Haut und Haar aufgebaut. Lassen Sie sich inspirieren!

FRAGE

Auf welche Produkte ist der Quell-Shop spezialisiert?

Ein Gewinner darf sich freuen auf ein Sea Salt Spray.

Lösung

Unter www.quell-online.de/Gewinnspiele eintragen oder per Post an: Redaktion Quell
Saalgasse 12, 60311 Frankfurt
Kennwort: Haut und Haar
Einsendeschluss ist der 15. August 2026

WICHTIGER HINWEIS

Wir weisen darauf hin, dass wir mit den Beschreibungen von Produkten – sofern wir hierfür nicht wissenschaftliche Nachweise benennen, die den im nationalen und europäischen Recht geforderten Standards für wissenschaftliche Wirkungsweisen genügen – lediglich Überlieferungen oder Einzelerfahrungen und/oder Meinungen wiedergeben, die keinesfalls ausreichend bewiesen sind. Daher dürfen diese Wirkungen nicht ausdrücklich im Sinne einer Zusicherung dem jeweiligen Produkt zugeschrieben werden. Für alle von uns angebotenen Produkte gilt, dass diese nicht zur Heilung, Linderung oder Vorbeugung bestimmter Krankheiten dienen, sondern sich allenfalls günstig auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken können.

KOOPERATIONSPARTNER

- Airnergy International, www.airnergy.com
- Bio-Thermal-Hotel Falkenhof, www.hotel-falkenhof.de
- DIANA Naturpark Hotel, www.diana-oberstaufen.de
- Lirutti, www.lirutti-holzkultur.com
- Quell-Shop, www.quell-shop.de
- St. Leonhards, www.st-leonhards.de
- Sonnentor, www.sonnentor.com



Salz auf meinem Haar: Das Sea Salt Spray von Kastenbein und Bosch versprüht bei jeder Anwendung eine Brise Meeressmagie. Das fördert Textur, Griffigkeit und Längenvolumen der Haare. Ein Sprüher – und es riecht nach Strandurlaub und grenzenloser Freiheit. Mit Kristallsalz und Blutorangenöl. 200 ml kosten 17,90 Euro.
Erhältlich im Quell-Shop www.quell-shop.de oder per Telefon + 49 (0) 2236 949 1130

LÖSUNGEN UND GEWINNER QUELL 75

Menschels: Manuela B., Flörsheim
Leserbefragung: Herman H., Trostberg
Körperpeeling: Daniela F., Hünfeld
Norderney: Sieglinde W., Siegsdorf

GEWINNEN SIE ZWEI ÜBERNACHTUNGEN FÜR ZWEI PERSONEN IM DIANA NATURPARK HOTEL IM ALLGÄU

QC76W04

Mit seinem klaren Fokus auf ganzheitliche Gesundheit und einer Atmosphäre der Achtsamkeit lädt das DIANA umgeben von Wiesen, Wäldern und der sanften Allgäuer Berglandschaft dazu ein, den eigenen Rhythmus wiederzufinden und neue Leichtigkeit entstehen zu lassen.

Rund um Oberstaufen entfaltet sich eine der ursprünglichsten Landschaften des Allgäus: Der Naturpark Nagelfluhkette, mit seinen markanten Gipfeln, weiten Almflächen und stillen Wäldern. Hier wechseln sich sanfte Höhenzüge mit schroffen Nagelfluhfelsen ab, Moore und Bergwiesen erzählen von einer Natur, die bewusst bewahrt wird.

ERHOLUNG MIT WEITBLICK

Mitten in dieser kraftvollen Landschaft, zentrumsnah und ruhig, liegt das DIANA Naturpark Hotel Oberstaufen. Persönlich und mit Gespür für das Wesentliche legt Gastgeberin Sandra Ammer den Fokus auf Gesundheit, Achtsamkeit und Natürlichkeit.

BASENFASTEN

Das DIANA ist kein klassisches Wellnesshotel, sondern ein Ort bewusster Regeneration. Der Fokus liegt insbesondere auf dem Thema Basenfasten. Dieses sanfte Ernährungskonzept, das auf basenbildende Lebensmittel wie frisches Gemüse, Obst, Kräuter und hochwertige Pflanzenöle setzt, ist im DIANA fest verankert. Ziel ist es, den Körper zu entlasten, den Stoffwechsel zu harmonisieren und neue Leichtigkeit zu schaffen – begleitet von fachkundiger Betreuung, die individuell auf die Gäste eingeht.

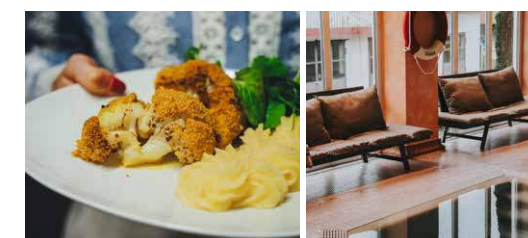
ATMOSPHÄRE DES HAUSES

Auch die Atmosphäre des Hauses trägt zur Erholung bei. Die nur 24 Zimmer sind liebevoll eingerichtet, bewusst reduziert und auf Ruhe ausgerichtet. Natürliche Materialien, warme Farben und klare Linien schaffen ein Umfeld, das Geborgenheit vermittelt. Der kleine, feine Spa-Bereich mit Pool, Sauna und Ruhezonen ergänzt das Angebot um wohltuende Entspannungsmomente.

SANFTE HÖHEN - MARKANTE GIPFEL

Die Umgebung rund um Oberstaufen bietet zu jeder Jahreszeit vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu sein. So lässt sich Bewegung an der frischen Luft

ganz unkompliziert in den Aufenthalt integrieren. Es finden sich so viele Formen des Unterwegs-seins, die entschleunigen und erden.



Bilder
Traumhafte Lage, ehrlicher, reiner Genuss – ein Rückzugsort, an dem Gesundheit, Achtsamkeit und Natürlichkeit im Fokus stehen.

DIANA NATURPARK HOTEL

Unterm Schloss 2 · 87534 Oberstaufen
Tel.: +49 / 8386-4880 · urlaub@diana-oberstaufen.de
www.diana-oberstaufen.de

GEWINN-
SPIEL

FRAGE

IN WELCHEM NATURPARK LIEGT DAS DIANA NATURPARK HOTEL?

Der Gewinner darf sich freuen über zwei Übernachtungen mit Frühstück für zwei Personen im Doppelzimmer; Oberstaufen Plus Golf Card (mit freier Bergbahnnutzung, Waldbaden und mehr) einlösbar bis 31.12.2027 nach Verfügbarkeit.

LÖSUNG

Unter www.quell-online.de/Gewinnspiele eintragen / per Post an: Redaktion Quell
Saalgasse 12
60311 Frankfurt
Kennwort: Diana
Einsendeschluss: 15. August 2026

Die nächste Quell erscheint am 21. September 2026

