



APRÈS-SKI

ALPS SKIWASSER

Winter, Schnee, Skifahren. „Das ist ein Lebensgefühl in Garmisch. Eines, das ich ganz intensiv lebe“, sagt Franz Grasegger, einer der vier Betreiber der Cuatro-Hombres-Bar in Garmisch. Dazu gehört ganz einfach als Klassiker das Skiwasser – Durstlöcher an Tagen mit vielen Höhenmetern und Pistenkilometern. Für ALPS hat Grasegger das Kultgetränk gepimpt: als Absacker und gemütlichen Begleiter bei so manchem Fachgesimpel über Kantenschliff und Schwungtechnik am Kaminfeuer. Den erfrischenden Drink gibt es jetzt auch in Garmisch bei den Cuatro Hombres vor Ort.

ZUTATEN: 6 cl Gin, 4 cl Zitronensaft, 2 cl Himbeersirup, ca. 10 Himbeeren, Tonic Water, Eiswürfel, 1 Zweig Rosmarin

ZUBEREITUNG: Himbeeren in einen Shaker geben und mit dem Stößel andrücken. Gin, Sirup, Zitronensaft dazugeben und mit Eiswürfeln aufshaken. Durch ein Sieb in ein hohes Glas ausgießen, Eiswürfel hinzugeben, mit Tonic Water aufgießen und mit Rosmarin garnieren.

JUTTA SPEIDEL UND IHRE INITIATIVE HORIZONT

KRAFT DER NATUR

Lange war die beliebte Schauspielerin ein echter Bergfex. Heute noch zieht es sie in die Alpen, sobald ihr die Arbeit für ihre gemeinnützige Initiative Horizont Luft lässt. Diese besteht seit 25 Jahren und unterstützt obdachlose Kinder und Mütter. Zwei Unterkunftshäuser sind entstanden, ein drittes ist in Planung. Bei allen Projekten wichtig: ein intensiver Naturbezug – bei einem Haus in Gestalt von Bienenstöcken, beim anderen als interaktiver Garten.

Was gibt Ihnen selbst der Aufenthalt in der Natur, etwa in den Bergen?

Dort interessiert mich kein anderes Thema, alle Sorgen verschwinden. Ich bewundere diese Welt und bin dankbar, dass ich auf ihr leben darf.

Warum ist Ihnen der Naturbezug auch für die von Ihnen unterstützten Kinder so wichtig?

Ich finde, dass er einem grundsätzlich eine Ver-

wurzelung mitgibt und eine wertschätzende Haltung. Man muss damit aber schon als Kind in Kontakt gekommen sein. *Letzten Sommer konnten „Horizont“-Kinder an einem Boulderkurs teilnehmen.* Das war für die Kinder einfach großartig – ihre



Mütter könnten so etwas ja nicht an sie herantragen. Es ist eine große Herausforderung und auch eine Mutprobe, eine Wand hochzuklettern – das weiß ich aus meiner eigenen Bergerfahrung – und es macht unglaublich stolz, wenn man es geschafft hat. *Wäre auch einmal ein richtiger Bergaufenthalt für die Kinder denkbar?*

Das wäre ein Traum, den wir jedoch nur mit Unterstützung realisieren könnten – etwa, wenn wir eine Hütte nutzen könnten, in der eine Kindergruppe mit Betreuern Platz hat.

Weitere Infos unter www.horizont-muenchen.org