

Nordische Ski-WM in Oberstdorf 2021 – aus Sicht eines Ex-Profis Kochen oder Sport: Frank Übelhör immer voll dabei

Der ehemalige Profi-Wintersportler aus Maierhöfen führt in seinem Heimatdorf ein nachhaltiges Wellness- und Gesundheits-Hotel, in dem er selber am Herd steht. Trotzdem ist er dem Sport treu geblieben: Wann immer er kann, geht er raus in die Natur und bewegt sich.

Frank Übelhör sitzt in schwarzer Kochrobe mit eingesticktem Hotel-Krone-Logo an einem Tisch. Er macht auch 20 Jahre nach dem Ende seiner Profi-Karriere im nordischen Skisport einen sehr fitten und sportlichen Eindruck. Seit 2000 ist er im Familienbetrieb in Maierhöfen im Westallgäu Küchen- und Hotel-Chef. Er ist gelernter Koch.

Wann immer er kann, geht er raus an die frische Luft. Entweder er treibt Sport oder er sucht Wildkräuter, Pilze und Beeren in den Wäldern und Tobeln am Hausberg oder im Eistobel. „Hauptsache bewegen“, sagt er und lacht. „Deshalb habe ich auch damals ganz pragmatisch eine Lehre als Koch in Oberstdorf gemacht. Durch den Schichtbetrieb konnte ich bei Tageslicht das Langlaufen professionell trainieren, während Freunde erst nach Feierabend mit Stirnlampe dazu gekommen sind. Das nenne ich Freiheit. Auch für den Kopf. Ich kann beim Sport immer abschalten. Außerdem bekam ich für Wettkämpfe am Wochenende immer frei“, erzählt der 48-Jährige.

Zwischen 1987 und 1993 gewann er mehrere Titel im Langlaufen. Denn die Entwicklung in der Disziplin hin zum dynamischeren Freistil, dem Skatingstil, kam ihm sehr entgegen. Nach seiner Kochlehre ging er zum Bund und wurde dort als Gebirgssanitäter ausgebildet. Parallel konnte er seine sportliche Karriere weiterverfolgen und startete erfolgreich als Biathlet in den Bataillon- und Divisionsmeisterschaften.

Bier oder Sport – das war die Wahl und es wurde der Sport

Übelhör ist durch seine sehr sportliche Familie zu seiner Laufbahn gekommen. Dazu „gezwungen“ wurde er nie. Sein Vater Hans Übelhör war nordischer Kombinierer und nahm an vielen Meisterschaften in der nordischen Kombination oft am Iberg bei Maierhöfen teil. Das war in der Nachkriegszeit. „Du hast hier auf dem Land eigentlich nur zwei Möglichkeiten: Entweder du hängst mit einem Bier in der Hand in Wirtschaften herum oder du treibst Sport. Für mich gab es nur die zweite Option“, sagt Übelhör.

Nach seiner sportlichen Karriere, die er 94/95 aktiv beendete, reiste er viel herum. Das war ihm wichtig, um seinen eigenen Kochstil nach der Lehre zu entwickeln. Er nennt diese Phase seine „Wanderjahre“. „Als Koch frisch nach der Ausbildung konnte ich eigentlich erstmal nur das Handwerk an sich. Den Mut aufzubringen, um gewisse ‚Regeln‘ zu brechen, hatte ich nicht. Dazu fehlte mir schlichtweg die Erfahrung. Die wollte ich mir woanders holen. Ich war also in der Karibik, auf den Bermudas und in Italien. Zurück daheim war es sinnlos, beispielsweise Hummer anzubieten. Das kann ja keiner bezahlen. Deshalb bin ich „back to the roots“ und habe die deutsche Küche, die Anfang der 2000er am Boden war, angefangen neu zu interpretieren. Es wurde vieles modern und stylish auf den Tellern angerichtet. Mit den Einflüssen von meinen Reisen fordere ich meine Gäste noch heute. Das schmeckt man auch an meinen Gerichten. Das kann der Einsatz von Kalbs- statt einer Schweinshaxe sein oder der hohe Einsatz von Kräutern aus dem hoteleigenen Garten. Das ist besser als zu viel Salz. Das wäre ungesund. Offen für Neues zu bleiben, bedeutet mir viel“, sagt der 48-Jährige.

Sport, Gesundheit und Ernährung geht Hand in Hand

„Für mich geht Sport und Ernährung Hand in Hand. Beides beeinflusst das Körpergefühl und das Bewusstsein positiv. Als ehemaliger Profi-Sportler, der damals 4.000 Kalorien täglich zu sich nehmen musste, weiß ich natürlich, wovon ich rede“, erzählt er. „Deshalb war es für mich naheliegend das Hotel von meinen Eltern nach meinen ‚Wanderjahren‘ letztlich weiterzuführen. Wir sind jetzt in der siebten Generation. Früher war das Anwesen Landwirtschaft mit einer Wirtschaft und einer kleinen Pension“, sagt er und deutet mit dem Finger in den Raum, in dem wir sitzen, und erzählt weiter: „Dieser Raum hier, unsere neue ‚Feuerlounge‘, war nachweislich 1769 der ursprüngliche Bauernhof mit eigener Alpe. Dieses Gebäude stand schon vor der Kirche und wir feierten deshalb 2019 das 250-jährige Jubiläum.“

Davon erahnt man nichts. Nur das historische Stallgewölbe und die Altholzbretter an der Wand geben einen Hinweis darauf, dass wir uns in einem sehr alten Teil des Gebäudes befinden. „Wir haben die alten Holzelemente abgeschliffen und als Wandverkleidung verwendet. Das verleiht einen authentischen Charme und es erinnert uns an unsere Wurzeln“, sagt der 48-Jährige.

Ihm und seiner Frau Sandra ist Gesundheit sehr wichtig: In ihrem Hotel bieten sie gesunde Küche, Yoga und Wellness an. Wer hier aufs Ganze gehen will, ist mit einer Basenfasten-Kur bestens beraten. Frank Übelhör kocht für solche Gäste vegan. Vegetarische Gerichte oder Speisen mit Fleisch gibt es hier aber auch. Ganz klassisch mit Kräuterbutter wird das Fleisch jedoch nie serviert. Frank Übelhör experimentiert gerne und garniert es beispielsweise mit einem Chutney, das er aus Früchten von einer Streuobstwiese am Hotel hergestellt hat.

Slow-Food ist die Basis

Das Fleisch bezieht er vom Lieferantenpool der regionalen Aktion LandZunge. Diese Lieferanten- Firma hat er vor einiger Zeit mitbegründet. Das Vieh, das die Allgäuer Kälber EG unter dem Label schlachtet, ist eine besondere Kreuzung aus dem Allgäuer Braunvieh und Blond Aquitaine. Nebenbei bemerkt: der Slow Food e.V. Ernannte das Allgäuer Braunvieh zum sogenannten „Arche-Passagier“. Das sind hauptsächlich vom Aussterben bedrohte Nutztierassen oder Nutzpflanzenarten, die für die aktuellen wirtschaftlichen Bedingungen unwichtig geworden sind. Auf der Alp am Iberg, die der Familie Übelhör gehört, erleben die Hotelgäste auch die eigenen Rinder, die Frank Übelhör dann im Herbst als Alp-Weiderind serviert.

So viel Geschäftssinn er auch hat, in erster Linie ist er immer darauf aus, nachhaltig zu handeln, seinen Sport weiter zu treiben und natürlich auch am Fernseher die Nordische Ski-WM zu verfolgen. „Ich drücke den Allgäuern die Daumen und bin natürlich froh, dass wir hier kernig unterwegs sind“, sagt er. Dabei schweift sein Blick sehnsüchtig nach draußen auf die verschneite Winterlandschaft und meint lachend: „Jetzt wäre mir nach einer Runde Langlauf oder Tourenski.“

Pressekontakt:

Simone Zehnpfennig
Allgäu GmbH
Tel. 0831/5753737, Fax 0831/5753733
zehnpfennig@allgaeu.de; www.allgaeu.de

Bernhard Joachim
Geschäftsführer
Tel. 0831/575 37 31
joachim@allgaeu.de