



Der Wasserreichtum im Tauferer Ahrntal ist wertvoll für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die abgeschiedene Lage macht es zu einem Refugium für Körper, Geist und Seele.



Das Ahrntal: Nachhaltig aus Prinzip

Von Sand in Taufers bis in den letzten Winkel des Tauferer Ahrntals genießt der gesundheitsbewusste Gast seit jeher sauberes Wasser, reine Bergluft und eine ungewöhnlich intakte Natur. Seit zwei Jahren nun formt ein Förderprojekt der EU die Angebote und Ressourcen zum Gesamtbild der Gesundheitsregion in Südtirol.

VON LUTZ BORMANN

Ende Mai schwelgen die Almwiesen rund um St. Jakob im saftigsten Grün. Das Flüsschen Ahr birst nach Starkregenfällen geradezu aus seinen Ufern, und die Luft ist frisch und klar wie selten zuvor. An diesem schönen Frühjahrmorgen auf der Südseite der Zillertaler Alpen wartet ein spannendes Gesundheitsprogramm mit Atemübungen, Kneippanwendungen und viel Bewegung auf die Gäste.

Am Nachbartisch unterbricht ein älterer Herr sein Frühstück wegen eines Hustenanfalls, schaut entschuldigend in die Runde und murmelt: „Mi sento già meglio“ – er fühle sich schon besser. Die Hotelchefin erzählt später, dass viele ihrer Stammgäste, wie auch dieses Ehepaar, aus Ballungsgebieten in Mittel- und Südtalien kommen. „Sie haben Asthma, sind Allergiker oder wollen einfach nur ungechlortes Wasser ➤

» *Wo wenig ist, gewinnen die Dinge an Bedeutung. So haben wir gelebt, als es den Begriff Nachhaltigkeit noch nicht gab.* «

STEFAN FAUSTER, HOTEL DRUMLERHOF IN SAND IN TAUFRERS

und saubere Luft genießen“, sagt Gerlinde Mutschlechner, die ihren Betrieb wie 18 weitere Häuser im Tauferer Ahrntal als „Respiration Health Hotel“ zertifizieren ließ. Die Auflagen sind streng. Sie muss für Hausstaubmilben-Allergiker Schutzbezüge für Matratzen, Polster, Decken und Kissen bereithalten, alle Böden müssen versiegelt und wischbar sein, es dürfen nur duftstofffreie und hypoallergene Pflegeprodukte in den Badezimmern ausgelegt werden. Sie muss ein Waschprotokoll führen und bei allen Mitarbeitern jährliche Schulungen veranlassen. Für ihr „Hotel Talblick“ haben sich die Investitionen bezahlt gemacht, denn ein beschwerdefreier Urlaub spricht sich herum unter Allergikern, was inzwischen für eine passable ganzjährige Auslastung sorgt.

Der Klimastollen gilt als einer der besten in Europa

Die Respiration-Hotels liegen nicht zufällig im Tauferer Ahrntal. Sie gruppieren sich um den Ort Prettau, wo auch das Portal des aufgelassenen Kupferbergwerks steht. Es wurde vor gut zwölf Jahren in einen Klimastollen umfunktionierte. Die Speläotherapie war dabei eher eine Zufallsentdeckung. Im Zweiten Weltkrieg suchten im Ruhrgebiet viele Menschen in den Stollen der Bergwerke Schutz vor den Bombardements. Ein aufmerksamer Arzt beobachtete, dass Leute mit chronischen Lungenkrankheiten durch den Stollenaufenthalt eine signifikante Linderung verspürten. Der Grund ist leicht nachvollziehbar: In den Höhlen liegt die Luftfeuchtigkeit nahe dem Sättigungsgrad bei 100 Prozent! Schwebstoffe und Allergene werden in der Luft gebunden und schlagen sich an den feuchten Wänden nieder.

Dr. Peter Deetjen, emeritierter Professor für Physiologie und Balneologie aus Innsbruck, hält den Klimastollen in Prettau für einen der besten in ganz Europa. Ausstattung und Betreuung entsprechen allen Qualitätsstandards der internationalen Union für Speläotherapie. Deetjen empfiehlt einen täglichen Aufenthalt im Klimastollen von bis zu eineinhalb





Stunden über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen. Eine Einfahrt kostet 15 Euro. Als Gast eines Respiration-Hotels gibt es darauf 25 Prozent Rabatt. Im Stollen herrschen permanent zwischen acht und zehn Grad. „Da die kalte Luft in den Atemwegen erwärmt wird, entzieht sie den Schleimhäuten Feuchtigkeit. Sie schwellen ab, was wir als lindernd empfinden“, erklärt Deetjen.

Um neun Uhr ist es so weit: Zehn „Kumpel“ haben sich in die Loren gesetzt. Die Ampel schaltet auf Grün, und Robert, einer der Mitarbeiter, setzt die Grubenbahn in Bewegung. Mit Mütze, Schutzhelm und wasserdichtem Mantel fahren wir gut eingepackt in den Berg ein. Gerade in warmen Monaten ist diese Vorsichtsmaßnahme wichtig. Nach einer Viertelstunde und einem knappen Kilometer Fahrt halten wir im großzügig ausgebauten Bahnhof. Zu Fuß geht es weiter zum Klimastollen. Robert lehrt uns sechs Atemübungen, dann folgt die einstündige Ruhephase auf bequemen Ledersesseln. Jeder wird mit zwei Decken eingepackt und mit Kräutertee versorgt. Zurück im Tageslicht ist der Effekt spürbar: Die Atemwege sind freier als vorher. „Die Rückmeldung der Stammgäste ist durchwegs positiv“, sagt Robert, der seit zwei Jahren für den Klimastollen arbeitet. „Einige haben in Absprache mit dem behandelnden Arzt die Medikamente reduziert, andere können inzwischen ganz auf Cortison-Präparate verzichten.“

Kombi-Angebote füllen den gesunden Urlaubstag

Für eine Studie koppelte man erfolgreich Klimastollen-Aufenthalt und Schwimmtherapie. 40 asthmakranke Kinder besuchten vier Wochen lang mit nachweislichem Erfolg täglich den Klimastollen und die „Cascade“ bei Sand in Taufers. Diese moderne Bade- und Wellness-Einrichtung ist der jüngste Publikumsmagnet der Region. Der Südtiroler Stararchitekt Christoph Mayr Fingerle hat die großzügige Anlage konzipiert, die durch ihre Strenge und Klarheit eine meditative Wirkung ausstrahlt. Nach dem Besuch im kalten Klimastollen sind das Dampfbad und das lichte Tepidarium eine ➤

» Folgen Sie dem Wasser, wenn Sie den gesundheitlichen Wert unserer Region verstehen wollen. «

STEFANO CICALO, GESCHÄFTSFÜHRER DER „CASCADE“

» *Wir hatten einfach kein Geld für Medikamente und Ärzte. So lernt man zwangsläufig die Apotheke Gottes kennen und lieben.* «

FILOMENA GRUBER, KNEIPP-TRAINERIN



Klimastollen

www.respiration.it, www.ich-atme.com

Cascade

www.cascade-suedtirol.com

Gesundheitsprojekt

www.trailforhealth.com

Nützliche Broschüren, Faltblätter

Respiration Health Hotels, Ich atme, Gesundheitswege Weißenbach, Ahrntaler Sonnenwege, Energy to explore, Gesundheitsregion Tauerer Ahrntal.

Kostenlose Mobilität

Jeder Hotelgast erhält den Holiday Pass Premium: Fahrten im Südtiroler ÖPNV und Teilnahme am spannenden Wochenprogramm inklusive.

Weitere Infos

Tourismus Information, Josef-Jungmann-Str. 8, I-39032 Sand in Taufers, Tel. +39 0474 678076, info@taufers.com, www.tauerer.ahrntal.com

Tourismus Information Ahrntal, Via Aurina 22, I-39030 Lutago, Tel. +39 0474 671136, info@ahrntal.it, www.tauerer.ahrntal.com

Offenbarung für Körper und Seele. „Besonders stolz sind wir auf unseren Naturbadeteich. Er enthält Bergwasser und hat aufgrund der Phytoorganismen geprüfte Trinkwasserqualität“, weiß Stefano Cicalo, der Geschäftsführer der Cascade. „Folgen Sie dem Wasser“, rät uns Cicalo, „wenn Sie den gesundheitlichen Wert unserer Region verstehen wollen.“

Am Nachmittag bietet die zweistündige Gesundheitswanderung mit Filomena Gruber (links im Bild) reichlich Gelegenheit, diesen Rat zu befolgen. „Sie interessieren sich für das Projekt ‚Trail for Health?‘ Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg“, sagt sie und lacht.

Von der Cascade wandern wir der Beschilderung folgend zum Reinbach-Wasserfall. Filomena war bis zu ihrer Pensionierung OP-Schwester und Stationsleiterin am Krankenhaus in Brixen. Wie viele Südtiroler ist sie in einer kinderreichen Familie auf einem Bergbauernhof aufgewachsen. Das muss man wissen, um den Wert ihres Wissens einschätzen zu können. Die Kneipp-Trainerin schöpft ihre Kenntnisse nicht aus Büchern, sondern aus der Erfahrung. Schlaflosigkeit, ein schwaches Immunsystem? Filomena hat sofort Tipps zur Ernährung parat, zu lindernden Wasseranwendungen, Güssen, Fußbädern und Heilkräutern: „Wir hatten einfach kein Geld für Medikamente und Ärzte. So lernt man zwangsläufig die Apotheke Gottes kennen und lieben.“

Nachhaltigkeit ist hier ein Grundprinzip

In dieses Gesamtbild einer funktionierenden Gesundheitsregion gehört auch die vorbildliche Energiebilanz. Die Region produziert aus Wasser- und Solarenergie mehr Strom als sie selbst verbraucht, und Sand in Taufers ist die erste CO₂-neutrale Gemeinde Südtirols. Eine Ringleitung vernetzt diverse Speicher- und Auffangsysteme und sorgt dafür, dass aus allen Wasserhähnen reines Bergwasser sprudelt. Nachhaltigkeit ist das treffende Wort für dieses weitsichtige Handeln. „Ich kann das Wort schon nicht mehr hören“, sagt Stefan Fauster. Er lebt diese Philosophie als Hotelchef des Drumlerhofs in der Ortsmitte von Sand seit Anbeginn. „Es ist bei uns nun einmal so: Wo wenig ist, gewinnen die Dinge an Bedeutung. So haben wir gelebt, als es den Begriff Nachhaltigkeit noch nicht gab. Gesundheit und Nachhaltigkeit sind für uns seit jeher zwei Seiten einer Medaille.“



20.–23.

AUGUST 2015

SUMMER SCHOOL

Zum bereits zehnten Mal präsentiert die Carstens-Stiftung die Fortbildungsveranstaltung „Summer School“ in Essen. Im Mittelpunkt stehen verschiedenste Aspekte der Mind-Body-Medizin, die in mehreren Vorträgen, Präsentationen und Workshops vermittelt und diskutiert werden. Medizinstudenten zahlen 50 Euro, der Normalpreis beträgt 565 Euro.

Anmeldung und Infos unter www.nhk-fortbildungen.de

Termine



Berlin: Botanische „Modell-Schau“

Botanische Pflanzenmodelle, wie sie zum Beispiel im Schulunterricht Verwendung finden, stehen im Fokus der Sonderausstellung „Modell-Schau“ im Botanischen Museum, Berlin. Die Präsentation spannt einen weiten Bogen von altägyptischen Exponaten bis hin zu zeitgenössischen „Computerpflanzen“ und beleuchtet anschaulich, welche Rolle sie in der Wissenschaft und Lehre spielen. Darüber hinaus gibt es viele Mitmachstationen und ein vielfältiges Rahmenprogramm. Der Eintritt ins Museum kostet 2,50 Euro.

**Bis zum 28. Februar 2016,
Botanisches Museum Berlin
Weitere Infos: www.bgbm.org**

Gehen lernen und verstehen

Die Chiemseeregion steht 2015 ganz unter dem Motto „Neue Wege gehen“ und bietet verschiedene Aktionen als „Qualitätsoffensive“ für die richtige Fortbewegung an. Passend dazu findet am 14. September in Prien am Chiemsee ein Infovortrag zum Thema „Gehen verstehen“ statt, in dem es rund um das Zusammenspiel zwischen Bewegung, Körper und Geist geht. Weitere Infos unter: www.tourismus.prien.de

„Koch dich gesund“ mit Ayurveda

18.
JULI 2015

Der Ayurveda-Therapeut und Koch Keerthi Bandara aus Sri Lanka ist mit mehreren Workshops zu Gast im Hotel „Vier Jahreszeiten“ im Naturpark Südschwarzwald. Hier vermittelt er authentische Einblicke in die ayurvedische Küche und Lebensweise getreu dem ayurvedischen Motto „Wer richtig isst, braucht keine Medizin“.

**18.–20. Juli, 10.–12. Oktober 2015,
Hotel „Vier Jahreszeiten“, Schluchsee,
www.vjz.de**



Familiensommer bei Weleda

Der Familiensommer in den Weleda-Gärten begeistert Jung und Alt mit vielen spannenden Angeboten, wie etwa einem Kreativworkshop oder einem Rundgang durch den weitläufigen Heilpflanzengarten.

**Termine: 11. und 25. Juli, 8., 15. und 29. August,
12. September, 3. Oktober 2015, von 13 bis 18 Uhr.
Weleda Erlebniszentrum, Schwäbisch Gmünd**