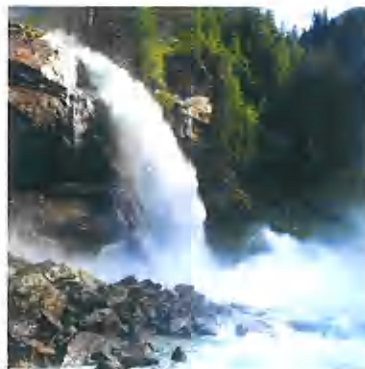


# Servus

*in Stadt & Land*



**Wilde Wunder**  
Wasserfälle in Österreich



**Tanzen & Wandern**  
Almsommer am Hochwechsel

EINFACH . GUT . LEBEN

**DAS KLEINE  
GARTNER-GLÜCK**  
Tipps & Tricks für  
Balkon & Terrasse

**JUNI**  
06/2014  
EUR 4,50




## VOM SOMMER NASCHEN

FRISCH GEPFLÜCKT & AUFGETISCHT

Wunderhafte Untersberg ❁ Genuss-Geschichten vom Bodensee ❁ Feine Pinsel aus Graz ❁



## NATURWUNDER



Eine fast senkrechte Granitwand verwandelt den Perschitzbach in Kärntens höchsten Wasserfall, den Fallbachfall. Hier stürzt das Tauerngletscherwasser zweihundert Meter tief hinunter ins Maltatal.



# TOSENDE URGEWALT


Von verfolgten Jungfrauen, gefräßigen Drachen  
und der Stille im Lärm: Wasserfälle regen nicht nur unsere  
Fantasie an, sie beleben auch unser Immunsystem.

TEXT ALEX LISETZ









Die Krimmler Wasserfälle im Salzburgischen galten schon im 19. Jahrhundert als „schönste Wasserfälle der Monarchie“. Mit 380 Meter Fallhöhe über drei Stufen sind sie auch die größten Österreichs – und dank Millionen fein zerstäubter Wassertröpfchen ein wahres Gesundheitselixier.

**A**n der alten Wegmarkierung kann man ihn zum ersten Mal hören. Zuerst klingt er nur wie fernes Blätterrauschen. Als hätte der Wind aufgefrischt und einen Schwall feuchter Luft in den Wald hereingewälzt.

Ein paar Schritte weiter wächst das Blätterrauschen zu einem machtvollen Tosen an, geben die Bäume den Blick frei auf ein Schauspiel unwiderstehlicher Naturgewalt. Der Wasserfall bricht von oben durch den Fels: eine niemals endende Flut herabstürzender Gischt, die in feinem Nebel zu den Fichten aufsteigt und einen blassen Regenbogen zwischen ihre Wipfel hängt.

Wasserfälle, diese respektinflößenden Naturwunder, sind seit jeher Schauplätze wildester Fantasien. Zwischen ihren glitschigen Felsen, auf denen jeder unbedachte Schritt ins Verderben führt, sollen Riesen und Drachen hausen, sollen Schätze und Goldadern versteckt sein und Gottlose ihrer gerechten Strafe zugeführt werden.

Im bayerischen Oberaudorf zum Beispiel liefen Ortsunkundige früher Gefahr, vom Tatzelwurm gefressen zu werden. In der Gumppe des bereits vor 750 Jahren so getauften Tatzelwurm-Wasserfalls lebte nämlich ein gefräßiges Ungeheuer. Der Poet Josef Victor von Scheffel beschrieb es 1864 so:

*Als noch ein Bergsee klar und groß  
In dieser Tüler Tiefen floss,  
Hab ich allhier in großer Pracht  
Gelebt, geliebt und auch gedracht  
Als Tatzelwurm,  
Hornhäutig war mein Schuppenleib  
Und Feuerspeiß mein Zeitvertreib.  
Und was da kroch den Berg herauf,  
Das blies ich um und fraß es auf  
Als Tatzelwurm.*







Der Lötzer Wasserfall in Tirol wird von einer Nymphe und einem Stier - dem Zammer Lochputz - bewacht, die sich als Felsen getarnt haben. Auf dem Hinweg durch das Zammer Loch muss jeder Wanderer der Sage nach in sein eigenes Herz schauen.

—  
„AN EINEM  
WASSERFALL  
BERUHIGT SICH  
DER HERZSCHLAG  
NOCH DEUTLICHER  
ALS AUF EINER  
GRÜNEN WIESE.“  
—

sein Auslangen finden muss, ist der Aufenthalt an Wasserfällen gesundheitlich deutlich zuträglicher geworden. Wie zuträglich, das weiß man so richtig erst seit jüngster Zeit. Wasserfälle sind nämlich, das hat die Wissenschaft vor kurzem festgestellt, ein nebenwirkungsfreies Naturheilmittel für seelische und körperliche Beschwerden aller Art.

#### AUF DEM BANKERL DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Schuld an dieser positiven Wirkung ist das gesunde Mikroklima, das jeder Wasserfall in seiner Umgebung erzeugt. Es entsteht durch den heftigen Aufprall des Wassers auf die Felsen, der die Wassertropfen in mikroskopisch kleine, elektrisch geladene Teilchen zerstäubt.

„Diese sogenannten Nanoaerosole“, sagt Univ.-Doz. Mag. Dr. Arnulf Hartl von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg, „reinigen die Atemwege und dringen tief in unsere Lungen ein.“ Dort, so haben er und sein Team festgestellt, entfalten sie große Wirkung: Das Immunsystem wird angekurbelt, die Blutbildung angeregt, Atemwegs- und Asthmaerkrankungen bekämpft.

Wer regelmäßig ein halbes Stündchen auf dem Aussichtsbankerl neben einem Wasserfall seine Seele baumeln lässt, baut außerdem massiv Stress ab. „An einem Wasserfall“, sagt Arnulf Hartl, „beruhigt sich der Herzschlag noch deutlicher als auf einer grünen Wiese.“ ➔

Im salzburgischen Seeham hingegen kann man über Tatzelwürmer nur milde schmunzeln. Der Teufel selbst soll den dort herabstürzenden Wildkarwasserfall für eine Rutschpartie verwendet haben, was noch heute ein in den Felsen gebrannter Fußabdruck belegt.

#### DER TEUFEL, DREI ENGEL UND EINE JUNGFRAU


Sein Unwesen trieb der Teufel ebenso an einem Wasserfall in der Nähe des Großglockners: Um sich ihre Seele zu holen,

verfolgte Luzifer eine unschuldige Jungfrau durch den Wald. Wo der Zopenitzenbach in drei Kaskaden über die Felsen fällt, stieß er sie in die Tiefe. Ihr Ende? Nein, denn drei Engel kamen der todgeweihten Jungfrau zu Hilfe und trugen sie auf weichen Schwingen sicher ins Tal. Heute ist der Jungfernsprung-Wasserfall in Kärnten ein beliebtes Ausflugsziel.

Seit die Tatzelwürmer ausgestorben sind und der Teufel mit schlecht bezahlten Auftritten bei folkloristischen Perchtenläufen







Um fast jeden unserer Wasserfälle rankt sich eine Sage. Am Jungfernsprung zwischen Döllach und Heiligenblut sollen Engel eine Jungfrau vor dem Teufel gerettet haben.

---

SCHLUSSENDLICH WIRD EINEM AUCH KLAR, DASS DAS GLEICHFÖRMIGE RAUSCHEN IN WIRKLICHKEIT EINE SICH STÄNDIG NEU ERFINDENDE SYMPHONIE IST.

---

Aussichtspunkt wartet ein kühler Rastplatz. Wer sich ein bisschen Zeit nimmt, erkennt nun mit jeder Minute ein neues Detail in dem scheinbaren Chaos: den Strudel im kleinen Nebenbecken; den mächtigen Farn an der ausgesetzten Kuppe; den Baumstamm, der sich zwischen zwei Steinen verkeilt hat.

#### HUNDERTE MOOS- UND FLECHTENARTEN

Wer sich dafür interessiert, wird auch den Unterschied zwischen den weichen und den harten Gesteinsschichten ausmachen können, die dem seit Jahrtausenden heranfließenden Gletscherschmelzwasser unterschiedlich viel Widerstand entgegensetzen – und so den Wasserfall erst entstehen ließen.

Schlussendlich wird einem auch klar, dass das gleichförmige Rauschen in Wirklichkeit eine sich ständig neu erfindende Symphonie unterschiedlicher Klänge ist. Dass das Plätschern von rechts oben kommt und das Prasseln von dort hinten und das Tosen von links unten. Dass das Moos und die Flechten auf den Steinen nicht bloß Moos und Flechten sind, sondern hunderte Moos- und Flechtenarten, jede ein Wunder für sich.

Mit jedem Atemzug werden die Lungen weiter, und ein bisschen von den Alltags-sorgen fällt ab.

Wenn jetzt kein Tatzelwurm des Weges kommt, dann ist für den Moment tatsächlich alles gut. ☺

Doch Wasserfall ist nicht gleich Wasserfall. Die Krimmler Wasserfälle, die größten des Landes, zerstäuben die Wassertropfen auf ihrem 380 Meter tiefen Fall nachgewiesenermaßen ganz besonders fein. Die feuchten Nebel des Mölltaler Gartlwasserfalls wiederum sind sehr stark ionisiert.

#### SPRÜHNEBEL SPENDEN ERFRISCHUNG

So hat jeder Wasserfall seine besonderen Eigenheiten, deren Nützlichkeit noch erforscht werden muss. „Klar ist aber schon

jetzt, dass man seinem Körper an jedem Wasserfall auf eine andere Weise Gutes tun kann“, sagt Arnulf Hartl. Ob es wohl schon bald neben Trink- und Badekuren auch ärztlich verschriebene Wasserfallaufenthalte geben wird?

Am schönsten ist ein Ausflug zum Wasserfall an einem richtig heißen Sommertag. Während alle Welt im Bad brühet, spenden der Sprühnebel und die nassen Felsen Erfrischung. Beim Aufstieg durch die Klamm verdunsten die Alltagsorgen, und oben am

