

Wohlfühlprogramm im Nationalpark Hohe Tauern

Naturwellness

Im ganzen Nationalpark Hohe Tauern gilt: Ob Kneippen im Bergsee, Zirbengeflüster oder Gletscherschliffpeeling – die mit Abstand beste Art von Wellness ist „Naturwellness“!

Engländer und Amerikaner sagen zum Wohlbefinden „wellbeing“, zur Leistungsfähigkeit „fitness“. Zusammengesetzt ergibt sich das Kunstwort „Wellness“: ein moderner Lebensstil, der auf Wohlbefinden, Spaß und gute körperliche Verfassung setzt. Stadtnomaden auf Landflucht, die etwas auf sich halten, machen heutzutage am liebsten „Wellnessurlaub“ im „Wellnesstempel“. Aber spätestens seit Corona gilt: Der mit Abstand beste Urlaub ist der in der Natur! So wie im Nationalpark Hohe Tauern in Osttirol. Hier gibt es nicht fünf Sterne, aber unendlich viele Sterne am Himmel. So sorgt Mutter Natur höchstpersönlich für wellbeing und fitness. Die Osttiroler sagen „Naturwellness“ dazu!

Nah am Wasser gebaut, oder: Südsee-Feeling im Osttiroler Virgental

„Meran von Osttirol“: So wird die Nationalparkgemeinde Virgen aufgrund ihres außergewöhnlich milden Klimas auch genannt. Das Element beim „Naturwellnessen“ im Virgental ist das Wasser. Bestes Beispiel: der Zupalsee. Wer nach eineinhalb Stunden Gehzeit von der Wetterkreuzhütte aus (hierher Auffahrt in 30 Minuten mit dem Hüttentaxi) am glitzernden See ankommt, fühlt sich wie in der Südsee. Fast, denn die Wassertemperatur auf fast 2.000 Meter prädestiniert den Zupalsee eher zum natürlichen Kneippbecken als zum Badesee ...

Duschen mal anders: die Umbalfälle hoch überm Virgental

In Osttirol entspannen Urlauber in einzigartigen Naturwellness-Oasen. Besonders erfrischend: die Naturdusche an den Umbalfällen. Diese Wasserfälle erwandert man sich auf dem „Natur-Kraft-Weg“, Europas erstem Wasserschaupfad, im Nationalpark Hohe Tauern. Auf sieben Stationen erlebt man die geballte Kraft der Isel, einem der letzten freifließenden alpinen Gletscherflüsse. Die Gischt der Umbalfälle sorgt für eine gratis Dusche. Und für porentief reine Haut gibt es beim Gletscherschliffpeeling feinsten Sand, den der Gletscher durch seine Fließbewegung vom Gesteinskörper abschleift und durch die junge Isel talwärts transportiert

Kontakt: Tourismusmarketing Nationalpark Hohe Tauern Tirol, Kirchplatz 2, 9971 Matrei in Osttirol, Tel. +43 4875 5161 806877, E-Mail s.gutternig@hohetauern.at

Tourismusverband Osttirol, Mühlgasse 11, A- 9900 Lienz, Tel. +43 50 212 404, E-Mail blasnig@osttirol.com

Redaktion: Hansmann PR, Lipowskystraße 25, 81373 München, Tel. +49 89 360 54 99-0, E-Mail info@hansmannpr.de

wird.

Zirbe: So duftet Wellness à la Osttirol

Die ätherischen Öle der Zirbe haben eine entspannende Wirkung auf Körper und Geist. Wer den charakteristischen Duft der Zirbe in sich aufsaugen möchte, sollte ins Defereggental kommen – und durch den größten zusammenhängenden Zirbenwald der Ostalpen wandern. Mitten drin im Oberhauser Zirbenwald steht ein 22 Meter hoher hölzerner Beobachtungsturm. Von hier aus kann man wunderbar auf die Zirbenwipfel, den Oberhauser Wasserfall und die Wildtiere des Nationalparks fernsehen. Und dieser Duft ...! Übrigens: Die Zirbe wirkt nachweislich entschleunigend: Der Kontakt mit Zirbenholz senkt die Pulsfrequenz pro Tag um etwa 3.500 Schläge, was rund einer Stunde entspricht.

Zu Besuch bei der Kräuterhexe: So schmeckt die wilde Natur!

Auf dem Gesundheitsbauernhof Klampererhof im Virgental stehen Kräuter im Mittelpunkt. Bäuerin Agnes stellt ihre gesunden Naturprodukte in Handarbeit selbst her. Ein typischer Naturwellness-Nachmittag sieht etwa so aus: Erst wandert man barfuß durch das taunasse Gras, danach weckt ein anregender Armguss am Kneipptrog die Lebensgeister. Die Steine, Rinden und Fichtenzapfen am Naturmassageweg aktivieren die Fußreflexzonen. Und auf dem Rückweg an der Kräuterspirale zupft man sich die Kräuter für einen Nachmittagstee selbst ab. Der Klampererhof ist ein offizieller Partnerbetrieb des Nationalpark Hohe Tauern.

Wellness, die durch den Magen geht

Das Gasthaus „Großvendiger“ in Prägraten am Großvenediger ist nicht nur für seine Wild- und Fischspezialitäten bekannt, sondern auch für seine leichte Küche mit besten saisonalen und regionalen Produkten. Beispielsweise kommt bei dem Genusswirt Osttiroler Kräuterbergglamm, g'schmackige Osttiroler Kartoffeln, frisches und knackiges Gemüse und edle Alpinforellen auf den Tisch. Als „Weinwirt des Jahres“ wurde der Familienbetrieb 2015 österreichweit ausgezeichnet. So schmeckt Wellness!

Das beste Fitnessstudio braucht weder Dach noch Proteindrink-Theke

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Wer aber erst einmal zu Fuß unterwegs ist, dessen Gedanken gehen auf Weltreise – und der Alltag bleibt weit unten im Tal. Weitwandern ist der neue Outdoor-Trend – das kleine persönliche Abenteuer, das die Gedanken frei und den

Kontakt: Tourismusmarketing Nationalpark Hohe Tauern Tirol, Kirchplatz 2, 9971 Matrei in Osttirol, Tel. +43 4875 5161 806877, E-Mail s.gutternig@hohetauern.at

Tourismusverband Osttirol, Mühlgasse 11, A- 9900 Lienz, Tel. +43 50 212 404, E-Mail blasnig@osttirol.com

Redaktion: Hansmann PR, Lipowskystraße 25, 81373 München, Tel. +49 89 360 54 99-0, E-Mail info@hansmannpr.de

Körper fit macht. Besonders schön: Weitwandern im Nationalpark Hohe Tauern – auf dem „Adlerweg Osttirol“ oder auf dem einsamen „Schobertreck“, den man am Besten im August und September als geführte Tour mit Guide erlebt. Naturwellness, aber sicher!

Weitere Informationen gibt es unter www.osttirol.com/nationalpark-hohe-tauern.