

# Wie baut man beim Waldbaden Stress ab?

In Oberstaufen hilft eine zertifizierte Gesundheitstrainerin beim Entschleunigen und Glück aufzubauen. Zwei bis drei Stunden sind die Teilnehmer mit Beate Kratzers unterwegs. Handys werden abgeschaltet.

VON NINA GENBÖCK

**OBERSTAUFEN.** Handy aus, raus aus der Hektik und in die Ruhe des Waldes abtauchen. Bereits 20 bis 30 Minuten Spazierengehen zwischen den Bäumen baut Stress ab und Glück auf. Der Wald tut gut – das ist wissenschaftlich belegt. Und genau diese positive Wirkung auf Menschen erzielt das Waldbaden, weshalb Oberstaufen Tourismus Marketing jetzt verstärkt darauf setzt. Ab sofort lädt eine neue, frisch zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin zweimal pro Woche zum gemeinsamen Waldbaden ein.

Beate Kratzers Intention ist es, authentisch zu sein. Ganz nach dem Motto: Was mir guttut, tut auch anderen gut. Ab sofort lädt die zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin zum Waldbaden in Oberstaufen ein. Seit September leitet sie die Gäste zweimal wöchentlich an. Ihre Ausbildung hat sie beim Kneippärztebund in Bad Wörishofen absolviert. „Ich finde das Zusammenspiel von Wald und Gesundheit total spannend. Beim Waldbaden möchte ich Menschen motivieren, mehr in den Wald zu gehen, damit sie spüren, dass Wald einfach nur guttut“, erklärt Beate Kratzer ihre Begeisterung für die Auszeit im Wald.

Die Trainerin selbst gibt zu, anfangs skeptisch gewesen zu sein. Sie merkte aber schnell, wie viel ihr der Wald gibt. Esoterisch geht es bei ihr aber nicht zu, Bäume umarmen steht nicht auf dem Programm.

## Gedanken-Karussell entschleunigen und „Wald für zu Hause“

Zwei bis drei Stunden sind die maximal zehn Teilnehmer mit Beate Kratzer unterwegs. Handys sind nicht verboten, aber die Trainerin empfiehlt: Schalt mal ab. Die Teilnehmer sollen ihr „Gedanken-Karussell mal anhalten und im Jetzt und Hier sein“.

Es beginnt mit einem rund halbstündigen Spaziergang zum Waldrand, wo erste Lockerungsübungen (bewusstes Atmen) folgen. Dann geht es in den Wald, langsam, entschleunigend. Bei Achtsamkeitsübungen wie Sitzmeditation oder langsamer Gehmeditation soll der Wald achtsam wahrgenommen werden. Was vielen gar nicht so leicht fällt. Beate Kratzer erklärt: „Jedes Naturerlebnis tut gut, aber da ist mehr als die reine Kulisse.“ Das Waldbaden endet bei ihr mit



Beate Kratzers ist zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin. Zweimal in der Woche lädt sie Gäste zum Entschleunigen ein. Foto: Oberstaufen Tourismus

einem Dankbarkeitsritual. Sie schenkt allen Teilnehmern kleine Marmeladengläschen auf denen steht „Wald für zu Hause“. „Wenn man später mal eine nicht so gute Zeit hat, zum Beispiel wieder viel Stress“, sagt Kratzer, „kann man das Gläschen öffnen und den Wald schnuppern. Das weckt positive Erinnerungen.“

## Ganz tief in den Wald eintauchen

Zwei Varianten des Waldbadens werden künftig in Oberstaufen angeboten. Zum einen jeden Montag das „Entschleunigende Waldbad“ (circa drei Stunden), mit wohlthuenden Übungen wie achtsamem und tiefem Atmen und Gehmeditation. Das „Achtsame Waldbad“ (circa zwei Stunden) findet jeden Donnerstag statt, das durch bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen und langsamen Bewegungen für Entschleunigung und

Kräfte auftanken sorgt. Die Waldbaden-Angebote kosten mit Gästekarte zehn beziehungsweise 15 Euro und finden nur bei guter Witterung statt.

Wie gut der Wald tun kann, spürt jeder, wenn er ihn betritt. Die gute Luft, der weiche Boden, die wohlthuende Ruhe. Diverse Studien haben sich diesem Phänomen angenommen, so auch die Universität Michigan. Die stellte im Jahr 2019 fest, dass der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Körper der Studien-Teilnehmer nach einem knapp halbstündigen Waldspaziergang erkennbar sinkt. Im Gegenzug wurden Endorphine und das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet.

Diese und weitere Studien belegen, dass ein Aufenthalt im Wald Stress und Angstgefühle lindert, Depressionen entgegenwirkt, das Gehirn entspannt und das Immunsystem stärkt.

Die Idee des Waldbadens stammt aus Japan. Das „Shinrin Yoku“ wird dort in der Schulmedizin bereits seit Jahrzehnten als klinische Waldtherapie angewandt. Vornehmlich bei Menschen, die in Städten leben und deutlich häufiger unter Stress leiden. Zur Vorbeugung bekommen sie ein Waldbad verschrieben.

Beim Waldbaden geht es darum, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Mit Achtsamkeitsübungen gilt es, sich zu entspannen, den Kopf freizubekommen und sich auf sich und die natürliche Umgebung zu besinnen.

Tiefes Atmen, langsames Gehen – am besten barfuß –, das Fühlen des Waldbodens, Meditieren, Hinlegen und Ruhen oder Berühren der Bäume sind gängige Praxen, um tief in den Wald einzutauchen.

■ [www.oberstaufen.de](http://www.oberstaufen.de)

# Beste Aussichten auf den Herbst

Der Kronplatz ist von drei Seiten aus mit Bergbahnen zu erreichen.

**OLANG.** Der Iadinischen Sage nach wurde die Fanes-Prinzessin Dolasilla auf dem Kronplatz gekrönt. Reinhold Messner platzierte sein Bergmuseum MMM Coronas auf dem Gipfel. Die Aussicht und das 360-Grad-Panorama sind legendär. Ebenso der Wanderherbst in der Dolomitenregion Kronplatz.

Der Herbst ist die Zeit der kräftigen Farben, der klaren Luft und schier unendlichen Fernsicht. Wo ließe sich diese glückliche Kombination besser nutzen als in der Dolomitenregion Kronplatz? Der 2275 Meter hohe Kronplatz ist der beste Aussichtsbügel Südtirols und dank der sternförmig um den Berg angelegten Bergbahnen von allen Seiten aus einfach erreichbar. Wenn im Herbst die Natur noch einmal tief in den Farbtöpf greift, den Himmel tiefblau, die Dolomiten zartrosa und die Bäume honiggelb bis dunkelrot färbt, zoomen sich Naturgenießer hinauf auf das weite Plateau: mit den geöffneten Bergbahnen ab Bruneck, Olang und am Furkelpass in San Vigilio geht das ohne große Anstrengung.

Oben eröffnet das weite Gipfelplateau des Kronplatz eine gigantische Rundumsicht auf das UNESCO-Welterbe Dolomiten. Von den Lienzer und Pragser Dolomiten mit den Drei Zinnen bis zu Fanes, Sella, Geislerspitzen und Peitlerkofel sind die weltberühmten „bleichen Berge“ zum Greifen nah. Einer, der es wissen muss, hat auf den Gipfel sein sechstes Mountain Museum platziert, das „MMM Coronas“: Reinhold Messner, bekanntester Extrembergsteiger der Welt und lebende Legende. „Mit einem scharfen Auge sieht man bis zum Ortler“, meinte er einmal über die Panorama-Aussicht. Im Herbst stehen die Chancen dafür besonders gut, beispielsweise auf den beiden Rundwanderwegen um den Kronplatzgipfel: dem rund einstündigen, mit Kinderwagen befahrbaren Concordia 360-Grad-Rundweg und dem dreistündigen Coronas-Rundweg. Auf beiden lohnt es sich innezuhalten und den Blick schweifen zu lassen, etwa in die umliegenden Naturparks Fanes-Sennes-Prags, Puez-Geisler und Rieserferner-Ahrn. Tal- und bergwärts gibt es am Kronplatz außerdem jede Menge schöne Wanderwege, Klettersteige, Mountainbike-Strecken und Downhill-Trails.

## Beste „Aussichtskanzel“ auf Messners Heimatberge

Das Messner Mountain Museum „MMM Coronas“ am Gipfel wurde von der Star-Architektin Zaha Hadid entworfen und 2015 eröffnet. Es ist Südtirols höchstgelegenes Museum, seine spektakuläre Architektur wurde zum Großteil in den Berg gebaut. Vom Foyer führen Treppen über mehrere Ebenen hinab zu den Ausstellungsflächen. Drei tunnelartige Röhren ragen bis an die Oberfläche und geben durch riesige Panoramafenster den Blick auf die umgebenden Gipfel frei. Ihre genaue Ausrichtung wurde von Reinhold Messner bestimmt. Er wollte dem traditionellen Alpinismus ein Denkmal setzen. Thematisch geht es im MMM Coronas um Messners Leidenschaft für die großen Felswände, die Königsdisziplin des Alpinismus und um die großen Bergsteigerpersönlichkeiten.

Zur Dolomitenregion Kronplatz zählt neben dem Gipfel auch die gesamte Ferienregion zwischen Bruneck, St. Vigil, Olang, Kiens und dem Antholzertal. Mit dem Holidaypass können alle öffentlichen Verkehrsmittel in ganz Südtirol sowie die Pustertalbahn kostenlos genutzt werden. Im Winter ist die Dolomitenregion Kronplatz als eine der größten Skiregionen Europas bekannt. mks

■ [www.kronplatz.com](http://www.kronplatz.com)

## Neue Webcam am Fernsehturm

**STUTTGART.** Die Stuttgart-Marketing hat am Fernsehturm eine Webcam installiert, die in Echtzeit Bilder von der Panoramaaussicht liefert. Seit wenigen Wochen kann nun jeder die beliebte Fernsicht auch von zu Hause aus genießen. Die Webcam befindet sich oberhalb der Aussichtsplattform des SWR Fernsehturms Stuttgart und liefert von dort aus Live-Bilder von der Aussicht. Beim Blick in die Kamera lässt sich der nahe gelegene Frauenkopf ebenso erkennen, wie die Innenstadt und das Neckartal mit den Weinbergen. In der Ferne zeigt sich die Schwäbische Alb. Die Webcam sendet 24 Stunden – es lohnt sich also auch ein Blick zum Sonnenauf- oder Sonnenuntergang. Außerdem werden Daten zur aktuellen Wetterlage angezeigt. pm

■ [www.stuttgart-tourist.de/webcam-stuttgart-wetter](http://www.stuttgart-tourist.de/webcam-stuttgart-wetter)

# Zwischen Berggipfeln, Seen und Achtsamkeit

Kärnten stillt die Sehnsucht nach Natur und innerer Balance mit neuen Ideen. Bauernhof-Urlaub und Regeneration.

**KLAGENFURT.** In Kärnten bleibt der Sommer mit beständigem Wetter, angenehmen Temperaturen und noch herrlich warmen Badeseen gern etwas länger als anderswo. Die in herbstlichen Goldtönen leuchtenden Wälder und Bergrücken laden nun ein zur sanften Auszeit und zur Achtsamkeit. Und dazu, den eigenen Rhythmus wiederzufinden. Mit abwechslungsreichen Konzepten erfüllt das südlichste Bundesland Österreichs die Sehnsucht der Menschen nach Naturerlebnissen abseits traditioneller Angebote.

Kleine Kapellen, Bildstöcke, Wälder, Wiesen und plätscherndes Wasser: Auf dem heilklimatischen Wanderweg im Lesachtal genießt man mit oder ohne fachkundiger Begleitung Meter für Meter eine idyllische Kulturlandschaft mit dem Ziel, die Gesundheit von Körper und Seele zu fördern. Von Niedergail aus führt der Weg acht Kilometer lang Richtung Niedergail Alm, verschiedene Infotafeln weisen den Weg. Während der dreieinhalb Stunden langen Tour überwindet man 500 Höhenmeter.

Doch nicht nur das: Beim genussvollen Waldbaden in Kärntens Wäldern tauchen Gäste bewusst in die Natur ein, nehmen die Umgebung intensiv wahr und atmen die heilsamen Düfte und ätherischen Öle der Bäume ein. Diese Art des achtsamen Naturerlebens fördert Stressabbau und innere Ruhe. Für noch mehr Entspannung und um die heilende Kraft der Natur ganzheitlich zu erleben, sorgen die zahlreichen Kärntner Unterkünfte mit Wellness-Fokus, die Thermen in Bad Kleinkirchheim und Warmbad-Villach sowie die Badehäuser an den Seen. Bei speziellen Körper- und Beautyanwendungen mit Naturkosmetik und natürlichen Zutaten wird die Seele regelrecht gestreichelt. Und auch beim Essen sind die sorgfältig ausgewählten regionalen Zutaten für die Gerichte der Alpe-Adria-Küche echte Energielieferanten.

Beim ersten Seenwellness-Festival am wärmsten Badesee Europas, dem Klopeiner See, erleben Besucher vom 5. bis 8. Oktober einen einzigartigen Saunamarathon und können sich von vitalisierenden Spa-Ritualen verwöhnen lassen. Mit „Bademantel-Welcome-Party“ im 2022 neu eröffneten



Das österreichische Bundesland Kärnten lädt im Herbst zu besonderen Entspannungsangeboten ein. Angefangen von den Seen bis zum Kloster im Gurktal. Foto: Kärnten-Werbung

Kärntner Badehaus, unterschiedlichen Beauty-Verwöhnprogrammen und aktivierenden Side-Events wie Pilates- und Yogakurse an mystischen Kraftplätzen oder geführte Radtouren und Wanderungen wartet ein volles Programm. Tickets für das Seenwellness-Festival gibt es ab 129 Euro.

Ab dem 28. September findet im Spa & Golf Hotel Das Balance in Pörtschach eine Roadshow italienischer Saunameister statt. Diese heizen bei Showaufgüssen in der Eventsauna den Saunagästen ordentlich ein, verschiedene dampfende Spa-Attraktionen runden das Wellness-Erlebnis am herbstlichen Wörthersee ab. Ein Arrangement inklusive zwei Übernachtungen kann ab 290 Euro gebucht werden.

## Die Yogamatte wird im Heilklimastollen ausgelegt

Yoga-Retreats an den schönsten Plätzen rund um den Wörthersee vermitteln einem das Gefühl grenzenloser Freiheit. Und ehe

man sich versieht, wird man zum „Hund“, „Happy Baby“ oder schlicht und einfach zum „Baum“. Ab dem 9. Oktober finden die Retreats zu verschiedenen Terminen im Herbst statt.

So wie auch in Bad Bleiberg, wo die Yogamatte im Heilklimastollen ausgelegt wird. Atmen, Bewegen, Sein und die Kraft der Natur spüren, funktioniert im Inneren des Berges durch die einzigartige Atmosphäre im Heilklimastollen von ganz allein. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit und die kühle Temperatur aktiviert die Atmung die Selbstheilungskräfte und die Atemwege werden frei.

Ein romantisches Kloster im Kärntner Gurktal bietet das ideale Umfeld für eine Jahrtausende alte, indische Heilkunst. Das Tulsi Ayurveda-Zentrum im JUFA Hotel Stift Gurk verspricht frische Energie, Balance und Erneuerung mit individuell auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmten Massagen oder Behandlungen nach ayurvedischer Lehre eines in Indien ausgebildeten Thera-

peuten. Kärntens erstes Ayurveda-Hotel neben dem Dom zu Gurk gilt als besonderer Geheimtipp und unglaublicher Kraftplatz. Im spirituellen Ambiente der ehemaligen Klosteranlage mit seinen barocken Bauten und dem duftenden Kräutergarten erlebt man eine wohlthuende Atmosphäre der Ruhe und Meditation.

Wer noch tiefer in alte Heilkünste eintauchen möchte, den lädt das Tibetzentrum Österreich im malerischen Bergdorf Knappenberg ein. Das in Europa einzigartige Bildungshaus wurde von Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama, gegründet. Die verschiedenen Kurse, Vorträge und Seminare basieren auf der authentischen tibetisch-buddhistischen Kultur und vermitteln Weisheit, Freude und Mitgefühl.

## Green-Care-Auszeithöfe: Keine Chance dem Burn-out

Green Care Auszeithöfe verbinden Bauernhof-Urlaub mit gezielten Angeboten zur Regeneration – ideal zur Erholung, Reflexion und Neuorientierung. Die naturnahen Auszeithöfe sind speziell ausgerichtet auf die Burn-out-Prävention und -Regeneration. Die Bäuerinnen und Bauern wurden eigens geschult und stellen spezielle Programme zur Gesundheitsförderung zusammen. So wird ein ganzer Bauernhof zum Gesundheitsresort und hilft beim Energietauchen durch Erholung in der Natur. Inspiration zur Entspannung und Erholung in Kärnten im Einklang mit der Natur – und sich selbst. In einer Zeit, in der Naturerlebnisse für viele Menschen immer wichtiger werden, bietet der Süden Österreichs genau das, wonach sich Erholungssuchende sehnen.

Auf der neuen Internetseite sind zahlreiche inspirierende Angebote und Möglichkeiten zusammengestellt, mit denen die heilende Kraft der Natur erlebt, innovative Wellnesskonzepte ausprobiert und die eigene innere Balance gefunden werden kann. fufda

■ Unter [www.kaernten.at/erholung](http://www.kaernten.at/erholung) findet man weitere Arrangements.