

**Gasteinertal.** Alpine Wellness ist kein Freibrief für Faulenzerei. Es heißt auch hinauf auf den Berg – Kräuter, Kraftplätze, Hütten suchen. VON KARIN STELZER

# Seelenruhe und Gipfelsturm

Die Kräuterliesl kramt in ihrer Tasche und holt ein kleines Fläschchen hervor, das sie verlockend vor unseren Nasen schwenkt: „Meisterwurz. Die setze ich im September an. Ich hab immer ein Fläschchen mit dabei. Hilft gegen praktisch alles, aber immer nur ein Glaserl davon trinken, gel?“

Von der Gundelrebe und dem Spitzwegerich erzählt sie uns, die sie im Frühling pflückt, von Schafgarbe, Johanniskraut und Salbei im Sommer und von den unzähligen Preiselbeer-Sträuchern oben auf dem Berg, deren säuerliche, Vitamin-C-haltige Früchte auch von eifrigen Touristenhänden gebrockt werden. Wer nicht nur Heilkräuter naschen, sondern auch schöne Almrastrplätze finden möchte, der stapft einfach den Tieren hinterher: „Die Ziegen sind Feinschmecker, und die Kühe liegen sowieso nur dort, wo's fein ist“, erklärt die Kräuterliesl.

Sich im Gasteiner Tal ein paar „Alpine Wellness“-Tage zu gönnen heißt eben nicht nur, in den berühmten heißen Thermen zu baden und sich viele Behandlungen angeeignen zu lassen. Es bedeutet auch hinauf auf die Almen zu wandern, sich der Kraft der Landschaft zu überlassen und hin und wieder genüsslich in heimische Kochtöpfe zu schnuppern.

Auf der Amoser Alm auf 1100 Metern stärkt sich der gemütliche Wanderer mit Grotis selbst gebackenem Brot, das jeden Donnerstag ganz nostalgisch im originalen Holzofen vor der Hütte fabriziert wird; die Bauernkrapfen, ganz nach Süß- oder Sauergrusto mit Preiselbeermarmelade, Nutella oder deftigem Sauerkraut gefüllt, werden mit einem Stampferl Hochprozentigen verfeinert. Wer hätte gedacht, dass frisches Brot früher nur deshalb für ungesund erklärt wurde, damit man aus lauter Heißhunger nicht zu viel davon aß? Hier oben sieht's ja keiner...

## Grasberge und Wasseradern

Von Dorfgastein gondelt die Seilbahn hinauf aufs Fulseck. Oben spannt sich ein prächtiges Panorama mit Blick auf den Gamskogel, der mit 2467 Metern den Rekord als höchster Grasberg Europas hält. Das Fulseck ist ein echter Erlebnisberg: Paragleiter und Drachenflieger schwingen sich von hier oben in die grüne Tiefe. Im Winter starten die Freerider ins Gelände, hinunter nach Großarl und hinüber auf den Schuhflicker, Schneeschuhwanderer knirschen da durchs blendende Weiß. Wir

gemütlichen Wellnesswanderer hingegen lassen uns vom Naturführer Hans die Kraftplätze zeigen, die uns den Bergkamm entlang hinunter ins Tal führen: Yin, die „weiblichen“ Plätze mit angeblich entspannender, schenkender Energie, und Yang, die aktivierenden, reinigenden, „männlichen“ Plätze. Wer möchte, darf an diesen Plätzen das Pendel halten; mancher staunt über seine eigenen Kräfte.

Magisch wirkt die Szenerie an einigen Punkten: Im Gelände entdecken wir Pilgersteine und durch Wasseradern verdrehte Lärchenstämme. Weitläufige Heidelbeer-Halden überziehen den Almboden, im Spätsommer wird man sich hier den Bauch vollschlagen können. Der Marsch geht weiter über das Arltörl, das den Übergang von Dorfgastein nach Großarl markiert; auf der 1616 Meter gelegenen Heumoos-Alm kehren wir zum Picknick mit Käse, Speck und heißem Topfenstrudel ein. Talwärts durchkreuzen wir noch einen Schwammerlpfad und suchen uns die schönsten und stärksten Baumstämme zum Drankuscheln und Umarmen: Das soll Kraft und Selbstbewusstsein geben. Vielleicht hilft's ja.

## Thermalwasser überal

Und nun geht's endlich ins Tal in die wohlig-warmen Thermen: Wer ganz fein wohnt, etwa im Grand Park Hotel in Hofgastein oder im Hoteldorf Grüner Baum in Bad Gastein, das sich – um seine prominenten Gäste vor neugierigen Blicken zu schützen – in einem Seitental versteckt, der findet seine Bade- und Ruheoase klarerweise gleich im Haus. Hier haben viele Häuser ihre eigene Heilquelle, die sie für die Gäste anzapfen.

Trotzdem lohnt sich der Besuch der öffentlichen Thermen: Die Felsenherme bietet ihren Gästen Wellness an einem Ort, der schon eine sehr lange Kurtradition hat. Das einstige Felsenbad wurde 2004 umgebaut, die Felsenhalle zeugt noch von einmaligem architektonischen Ambiente – roher Fels, Beton, Wasser.

## Sprühnebel zum Inhalieren

Die großzügig angelegte Alpen-therme in Bad Hofgastein zählt zu den modernsten alpinen Gesundheitsresorts in Europa; mineralstoffreiches, vitalisierendes Thermalwasser mit 360-Grad-Alpenpanorama drum herum. Für Atemnot- und Hautbeschwerden-Geplagte empfiehlt sich auch ein



Alpine Wellness ist nichts für Stubenhocker, vor Behandlungen geht's hinaus an die frische Luft.

(Gasteinertal Tourismus GmbH)

Besuch des Gasteiner Heilstollens. In der radonhaltigen, feucht-warmen Luft erholen sich Bronchien, Haut und Bewegungsapparat. Mit dem Heilstollenzug fährt man rund zweieinhalb Kilometer ins Berginnere und erwärmt seinen Körper dabei auf 38 Grad.

Selbst ein Spaziergang oder eine Pferdekutschenfahrt durch die

zum Teil angegraute Belle-Epoque-Szenerie von Bad Gastein hat etwas Gesundes: Im Zentrum durchbricht der mächtige, tosende Wasserfall der Gasteiner Ache die engen Gassen, in denen sich mehrstöckige Häuser zum Wasser hin drängen. Und dieser Wasserfall selbst hat Heilkraft, denn der frei werdende Sauerstoff im zer-

stäubenden Wasser dringt tief in die Lungen; wir steigen die Treppen hinunter in die Dorfschlucht und atmen in den feinen Sprühnebel hinein. Wer dem Wasser nachschaut, dem wird Energie entzogen, wer ihm aber entgegen-schaut, wird erfrischt: So tanken wir noch einmal die Kraft der alpinen Natur.

**VIEVINUM**  
INTERNATIONALES WEINFESTIVAL  
29.-31.MAI 2010  
HOFBURG WIEN

So 12-19 Uhr  
So 10-12 Uhr Fachbesucher und Presse  
Mo 11-19 Uhr



ÖSTERREICH WEIN

[www.viewinum.at](http://www.viewinum.at)

## FERIENDOMIZILE

**ROMANTIK HOCH 2**  
2 Nächte inkl. HP und Romantik Private SPA Suite (50 min)  
ab € 199,- p.P.  
im DZ, gültig bis 23.12.2010

Info & Buchung: Tel. +43/(0)3333/31 065  
badwaltersdorf@falkensteiner.com  
[www.badwaltersdorf.falkensteiner.com](http://www.badwaltersdorf.falkensteiner.com)

**FALKENSTEINER**  
Hotel & Spa  
Bad Waltersdorf \*\*\*\*\*

## Entrische Eilande

Inseln im Nichts: wie schön, dass man nicht hinkommt. Ein Atlas des Entlegenen.

**Solitär.** Die Himmelfahrtsinsel ist nichts als ein Arbeitsplatz mitten im Atlantik, hier steigen Raketen, hier kommen transkontinentale Kabelstränge zusammen. Semisopchnoi klingt aufregender, als das Eiland aussieht: ein letztes amerikanisches Glied der wenig einladenden Aleuten. Auf Floreana spielte sich wenigstens ein Beziehungs-drama ab: eine durchgeknallte Baronin, zwei Liebhaber, ein Gerippe – man nannte es die Galapagos-Tragödie.

Diese Inseln sind so entlegen, dass die Menschheit sie nicht einmal ignoriert. Indes erregen sie bei der Autorin und Grafikdesignerin Judith Schalsansky Neugier. Ein solches Interesse an „50 Inseln, auf denen ich nie war und niemals sein werde“ wird von frühkindlicher Atlaslektüre erzeugt und von der Tatsache mystifiziert, die Ziele nie erreichen zu können – die Autorin wuchs in Ostdeutschland auf.

Sprüche sind die textlichen Darstellungen in diesem „Atlas der abgelegenen Inseln“, sperrig mitunter. Keine Porträts im eigentlichen Sinn, sondern herbe poetische Landgänge an den unwirtlichsten Orten auf diesem Planeten. Mit Begeisterung liest man diese Geschichten – auch als eine Art Rehabilitation von so viel Ödeiland. Zugleich freut sich das Auge über die grafische Aufbereitung. So schaffte es Judith Schalsansky zur Auszeichnung des schönsten Buches des Vorjahres – und liest am 19. Mai im Buchkon-tor, Kriemhildplatz 1, 1150 Wien.

Atlas der abgelegenen Inseln.  
mare Verlag  
144 Seiten  
34 €  
[www.mare.de](http://www.mare.de)



Heilkräuter am Wegesrand braucht oft jemanden, der sie einem zeigt.

16191