



Ahrntal  
Valle  
Aurina

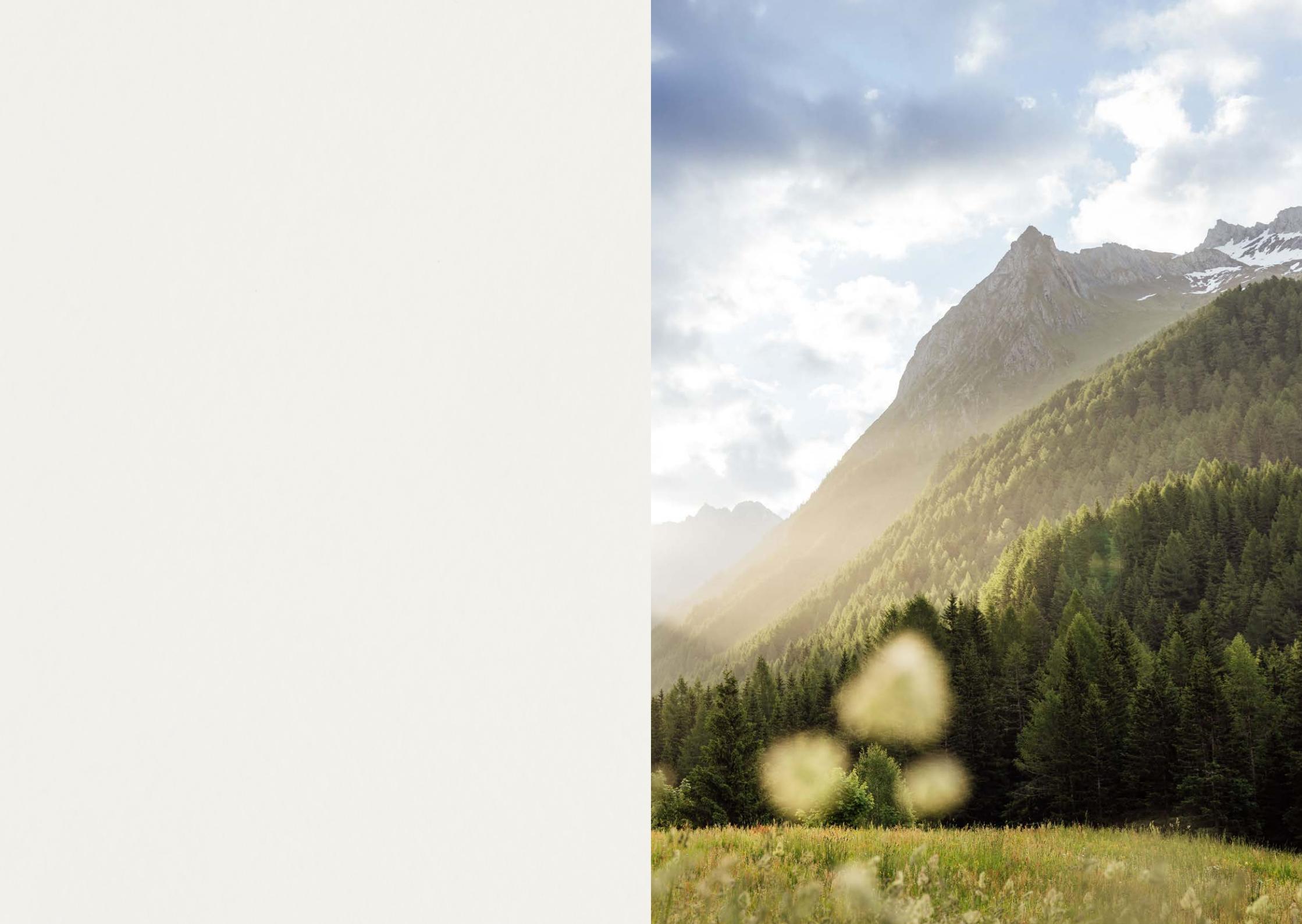


# Aria Pura

Im Atem der Natur

Nel respiro della natura

Leitfaden durch das Reinluftgebiet Ahrntal – nützliches Wissen & Tipps  
Guida alla zona d'aria pura della Valle Aurina – conoscenze utili e consigli



„Ich atme ein und komme zur Ruhe.  
Ich atme aus und lächle.  
Heimgekehrt in das Jetzt,  
wird dieser Moment ein Wunder.“

“Inspiro e mi calmo.  
Espiro e sorrido.  
Tornando al presente,  
questo momento diventa un miracolo.”

THICH NHAT HANH

**INHALTSVERZEICHNIS  
INDICE**

- |    |   |
|----|---|
| 7  | <b>Im Atem der Natur<br/>Nel respiro della natura</b>                               |
| 13 | <b>ARIA PURA Ahrntal<br/>ARIA PURA Valle Aurina</b>                                 |
| 20 | Hier atmest du reine Luft<br>Qui, dove si respira aria pura                         |
| 36 | Tal des Wassers<br>La valle dell'acqua  |
| 46 | Lass dich vom Wald inspirieren<br>Lasciati ispirare dal bosco                       |
| 54 | Bewegung in der mittleren Höhenlage<br>La pratica sportiva a un'altitudine moderata |
| 63 | <b>Klimastollen Prettau<br/>Centro climatico Predoi</b>                             |



**Im Atem der Natur  
Nel respiro della natura**



# Im Atem der Natur

## Nel respiro della natura

Hast du dich je gefragt, warum Menschen in den Bergen oft vitaler, ausgeglichener und gesünder wirken?  
Liegt es an der reinen Luft, der Bewegung in der Natur, dem Wissen um die Heilkraft der Kräuter oder einer bewussteren Lebensweise?

Von den vier Elementen Wasser, Feuer, Erde, Luft umgeben zu sein, trägt bekanntlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Wie auch regelmäßige Bewegung in freier Natur.<sup>1</sup> Wie gut, dass es im Ahrntal einfach ist, einen gesunden Lebensstil zu führen. Stell dir vor, wie du abenteuerliche Pfade auf den Bergen begehst, die dich zu rauschenden Gebirgsbächen führen. Wie du stille Wälder durchquerst und dabei das Gefühl hast, die Zeit fließe langsamer. Wie du den Puls der Erde zu hören beginnst, wenn du an mystischen Kraftorten verweilst. Und dabei immer wieder reinste Luft atmest – ein und aus. In dieser anregenden Natur hast du täglich unendliche Möglichkeiten, deine innere Balance nachhaltig zu stärken. Probier es aus.

Ti sei mai chiesto/a perché le persone, in montagna, appaiono spesso più vitali, in salute e in armonia con se stesse? È forse merito dell'aria incontaminata, dell'attività fisica a contatto con la natura, delle conoscenze sulle virtù terapeutiche delle piante o di uno stile di vita più consapevole?

Come è noto, essere circondati dai quattro elementi acqua, fuoco, terra e aria favorisce il benessere generale, al pari dello svolgimento di una regolare attività fisica a contatto con la natura.<sup>1</sup> E fortunatamente, nella Valle Aurina, abbracciare uno stile di vita sano è semplice. Immagina di percorrere un avventuroso sentiero in quota, che conduce a un gorgogliante ruscello alpino. Di attraversare un bosco immerso nel silenzio, dove il tempo sembra trascorrere più lentamente. Di soffermarti in un luogo mistico, permeato da un'intensa energia e di cominciare a sentire il vibrante flusso vitale della natura che ti circonda. E tutto questo respirando aria purissima. Davanti a te, in questo scenario incontaminato, si schiude un infinito ventaglio di opportunità per rafforzare ogni giorno il tuo equilibrio interiore. Non ti resta che provare.



Diese Fibel gibt dir Antworten – und vor allem die Werkzeuge an die Hand, um dieses Wohlbefinden in dein eigenes Leben zu holen. Sie vereint wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Übungen und zeigt dir, wie Atem, Bewegung und die Kraft der Natur deine Gesundheit nachhaltig stärken können – wenn du im Ahrntal bist, aber auch darüber hinaus. Ein Büchlein, das informiert und inspiriert, aus der Natur des Ahrntals Kraft zu schöpfen.

Questo vademecum, che unisce nozioni scientifiche ed esercizi pratici, ti darà le risposte e soprattutto gli strumenti per portare questo benessere nella tua vita, spiegandoti come la respirazione, il movimento e la forza rivitalizzante della natura possono aiutarti a prenderti cura della tua salute, che tu sia in Valle Aurina o in un altro luogo. Un manuale che informa e inspira, attingendo alla maestosa natura di questi luoghi.

„Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie ist das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Und die Basis, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern, Lebensfreude zu spüren und unser volles Potenzial zu entfalten.“<sup>2</sup>

“La salute è molto più della mera assenza della malattia: è l’equilibrio tra corpo, mente e anima, il punto di partenza per affrontare le sfide della vita, percepire gioia e vitalità e sprigionare tutto il nostro potenziale.”<sup>2</sup>

Waldbaden: Verbinde dich mit der Kraft der Natur.

Bagno nella foresta: connettiti con la forza della natura.





Beim anmutigen Gipfelkreuz auf dem  
Schönberg liegt dir das Ahrntal zu Füßen,  
umrahmt von mächtigen Bergen.

Accanto alla graziosa croce di vetta dello  
Schönberg, ai vostri piedi si apre la Valle Aurina  
incorniciata da maestose montagne.

# ARIA PURA

## Ahrntal / Valle Aurina



# ARIA PURA Ahrntal

## ARIA PURA Valle Aurina

### Einatmen, ausatmen, ankommen

Über 90 Dreitausender ragen in den Himmel. Die Luft ist klar, Gletscherwasser sprudelt aus reinen Quellen. In dichten Wäldern liegt eine mystische Stimmung. Tief im Berginneren verbirgt sich ein einzigartiger Klimastollen.

Wir leben an einem Ort, der die Gesundheit fördert und Beschwerden lindert. Einfach, in dem er so ist, wie er ist. Ursprünglich und voller natürlicher Kräfte, die wir seit Jahrhunderten kennen, zu schätzen wissen und in unseren Alltag integrieren. Genau diese Besonderheiten dieses Ortes möchten wir mit dir teilen: Eingebettet in ein bewaldetes Talschlussgebiet auf über 1.000 Metern Seehöhe bietet das Reinluftgebiet beste Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil. Fernab von Durchzugsstraßen und Industrieanlagen bleibt die Luft hier nahezu frei von Feinstaub, Pollen und Allergenen. Feine Terpene aus den Wäldern wirken wohltuend auf Körper und Geist. Wie eine grüne Lunge ragen die Alpen empor und ermöglichen reine, belebende Atemzüge.

### Inspirare, espirare, ritrovarsi

Oltre 90 Tremila si ergono verso il cielo. L'aria è limpida, l'acqua glaciale sgorga da fonti incontaminate. Nel fitto bosco, aleggia un'atmosfera mistica. Nel ventre della montagna, si cela un Centro climatico unico nel suo genere.

Viviamo in un luogo da cui la salute può trarre grande beneficio e sollievo. Un luogo incontaminato, autentico e permeato da forze naturali che da secoli abbiamo imparato a valorizzare e a integrare nella nostra quotidianità: tratti unici di una terra straordinaria, che vogliamo condividere con te. Questo territorio di aria pura, adagiato in una boscosa testata valliva, a oltre 1.000 m s.l.m., ha in serbo i migliori presupposti per uno stile di vita sano. Lontano da strade trafficate e impianti industriali, l'aria è salubre, quasi completamente priva di polveri sottili, pollini e allergeni. I terpene dei boschi hanno un effetto benefico su corpo e spirito. Come un polmone verde, le Alpi si ergono e creando le condizioni ideali per una respirazione profonda e rigenerante.

- Reinluftgebiet Ahrntal  
Valle Aurina, terra di aria pura
- Naturpark Rieserferner-Ahrn  
Parco naturale Vedrette di Ries-Aurina



Wie spannend!  
Pura emozione!



#### La Vetta d'Italia

Der Klockerkarkopf (2.911 m ü. d. M.) liegt genau auf der Grenze zwischen dem Naturpark Rieserferner-Ahrn in Südtirol und dem Nationalpark Hohe Tauern in Salzburg – neben dem Westl. Zwillingsköpfel, dem nördlichsten Punkt Italiens.

#### La Vetta d'Italia

La Vetta d'Italia (2.911 m s.l.m.) sorge proprio al confine tra il Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina, in Alto Adige, e il Parco Nazionale Alti Tauri, nel Salisburghese - in vicinanza dello "Zwillingsköpfel" occidentale, il punto più a nord dell'Italia.

#### Hohe Lage

Unser Leben spielt sich zwischen 1.000 und 3.500 Höhenmetern ab – und bietet uns somit spezielle gesundheitliche Vorteile wie einer gesteigerten Fitness oder einem gestärkten Immunsystem.

#### Altitudine

La nostra vita si svolge tra 1.000 e 3.500 m s.l.m., con benefici straordinari per la salute, tra cui un sistema immunitario più forte e una migliore forma fisica.



#### Über 90 Dreitausender...

... und somit gibt es bei uns über 90 Wanderziele im hochalpinen Gelände und auf schneeweiße Gletscher.



#### Più di 90 Tremila...

...e quindi oltre 90 mete escursionistiche in alta montagna e su ghiacciai immacolati.



#### Einkehr und Unterschlupf

7 Schutzhütten und zahlreiche Almen und Jausenstationen bieten für die Abenteuer in der Höhe köstliches Essen, erfrischende oder wärmende Getränke und manche sogar Unterschlupf für die Nacht.

#### Ristoro e riparo

7 rifugi e numerose malghe e ristori hanno in serbo per le tue avventure in quota piatti deliziosi, bevande calde o rinfrescanti e talvolta addirittura un riparo per la notte.



#### Im Fluss

Mit 35 Bergseen, 10 Wasserfällen und 120 Trinkwasserquellen zählt die Ferienregion Ahrntal zu den wasserreichsten Regionen Italiens.

#### Acqua

Con 35 laghi di montagna, 10 cascate e 120 sorgenti di acqua potabile, l'area vacanze Valle Aurina è una delle regioni più ricche d'acqua d'Italia.



#### 6 Höhenwege

Auf ein- oder mehrtägigen Wanderungen wanderst du von Hütte zu Hütte, von Gipfel zu Gipfel, von Traumblick zu Traumblick. Und wirst eins mit den Ahrntaler Bergen.

#### 6 alte vie

Durante un'escursione giornaliera o un tour di più giorni, cammini di rifugio in rifugio, di vetta in vetta, di panorama in panorama, diventando un tutt'uno con le montagne della Valle Aurina.



### 31.505 Hektar Naturpark

Zusammen mit dem Hochgebirgsnaturpark Zillertaler Alpen bildet der Naturpark Rieserferner-Ahrn den größten Schutzgebietsverbund Europas.

### Un Parco Naturale di 31.505 ettari

Insieme al Parco Naturale delle Alpi della Zillertal, il Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina costituisce la più estesa area protetta d'Europa.



### 850 Kilometer

Das Wegenetz im Ahrntal ist so lang, dass du damit von München bis nach Rom wandern könntest.

### 850 chilometri

La rete sentieristica della Valle Aurina è così lunga che, camminando, potresti coprire la distanza tra Monaco e Roma.



Eine gemütliche Winterwanderung im Naturpark Rieserferner-Ahrn, ist Balsam für deinen Körper und deine Seele.

Una piacevole escursione invernale nel Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina, è un balsamo per il corpo e per l'anima.



### 98 % relative Luftfeuchtigkeit

Nicht nur über, sondern auch 1 km unter der Erde kannst du tief durchatmen: Im Klimastollen Prettau werden Schwebstoffe und Allergene durch die Feuchtigkeit ausgefiltert, wodurch zum Atmen allerreinste Luft übrig bleibt.

### Il 98 % di umidità relativa

Non solo in superficie, ma anche nel ventre della terra, a 1 km di profondità, potrai respirare a pieni polmoni. Presso il Centro climatico Predoi, l'umidità filtra allergeni e particolato atmosferico, lasciando solo aria purissima.



# Hier atmest du reine Luft

## Qui, dove si respira aria pura

Das Reinaluftgebiet Ahrntal wird von Sport- und Neurophysiologen als „Moderate Altitude“<sup>3</sup> bezeichnet. Im Bereich der mittleren Höhenlage (1.500 m – 2.500 m. ü. d. M.) führt der geringe Sauerstoffpartialdruck in der Luft zu einem erhöhten Energieverbrauch. Anders ausgedrückt: Der Körper absolviert durch die physikalischen Bedingungen seines Aktionsraumes permanent ein moderates Fitnesstraining, ohne dies vorsätzlich zu wollen. Und da kein Durchzugsverkehr die Reinheit der Luft stört, wird jeder Atemzug zur Quelle neuer Kraft. Schon ab dem ersten Tag spürst du, wie dich die Umgebung aufatmen lässt – und dein Körper beginnt, sich zu regenerieren.<sup>4</sup>

„Der Atem ist der Akkord der Seele, wo sich Luft mit dem Geist vermählt.“

„Il respiro è l'accordo dell'anima, dove l'aria si fonde con lo spirito.“

HANS CHRISTIAN ANDERSEN

La Valle Aurina, terra di aria pura, viene descritta dagli esperti di neurofisiologia e fisiologia dello sport come una regione che si estende a un'altitudine moderata.<sup>3</sup> Tra i 1.500 e i 2.500 m s.l.m., la ridotta pressione parziale di ossigeno nell'aria determina un maggior consumo di energia. In altri termini, il corpo, in virtù delle circostanze fisiche del suo ambito di azione svolge, senza volerlo, un costante allenamento a bassa intensità. E poiché il traffico veicolare non compromette la purezza dell'aria, ogni respiro si trasforma in una fonte di nuova energia. Sin dal primo giorno, avverti come l'ambiente circostante ti permette di respirare profondamente. E il tuo corpo inizia a rigenerarsi.<sup>4</sup>

Atme reinste Luft hoch über den Wolken, nahe dem Himmel. Ein unvergessliches Erlebnis mit Weitblick.

Respira l'aria pura sopra le nuvole, vicino al cielo. Un'esperienza indimenticabile con un panorama speciale.



**Wissenschaftlich belegt: So wirkt die mittlere Höhenlage auf deine Gesundheit.**

**È scientificamente dimostrato: ecco quali sono gli effetti dell'altitudine moderata sulla tua salute.**

**Ankurbelung deines Stoffwechsels:**  
Die mittlere Höhenlage regt deinen Stoffwechsel an, verbessert deine Energiebalance und steigert deine Vitalität.

**Stimolazione del metabolismo:**  
L'altitudine moderata accelera il metabolismo, migliora l'equilibrio energetico e accresce la vitalità.

**Unterstützung der Blutbildung:**  
In der „Moderate Altitude“ wird die Bildung roter Blutkörperchen angeregt, was deinen Körper effizienter mit Sauerstoff versorgt. Das ist entscheidend für dein allgemeines Wohlbefinden.

**Aumento dell'emopoiesi:**  
un'altitudine moderata stimola la formazione dei globuli rossi, migliorando la capacità di trasporto dell'ossigeno, decisiva per il benessere generale.

#### **Stärkung deiner Herzgesundheit:**

Eine verbesserte Herzratenvariabilität ist ein aussagekräftiges Zeichen für ein gesundes Herz. In der mittleren Höhe kannst du aktiv zur Gesundheit deines Herzens beitragen und das Risiko für Herzkrankheiten senken.

**Promozione della salute del cuore:**  
una migliore variabilità della frequenza cardiaca è segno eloquente di un cuore sano. A un'altitudine moderata, potrai prenderti attivamente cura della tua salute cardiaca e ridurre il rischio di cardiopatie.

#### **Aktivierung deiner Zellen:**

Die rund 70 Billionen Zellen in deinem Körper werden hier im wahrsten Sinne zum Leben erweckt. Die mittlere Höhenlage revitalisiert dein gesamtes System und lässt dich vital und energiegeladen fühlen.<sup>5</sup>

#### **Attivazione delle cellule:**

i circa 70 bilioni di cellule del tuo corpo prendono vita, nel vero senso della parola. L'altitudine moderata rigenera tutto il tuo organismo, facendoti sentire vitale e pieno/a di energia.<sup>5</sup>

## **Wann hast du das letzte Mal bewusst geatmet? Quando è stata l'ultima volta che hai respirato consapevolmente?**

Unsere Atmung ist ein stiller Begleiter. Ein Fluss des Lebens, der nie versiegt – oft unbemerkt, doch stets präsent. In einer ruhelosen Welt schenkt uns die bewusste Hingabe zu unserem Atem eine Pause. Es reichen einfache Übungen, um innere Anspannungen zu lösen, den Stoffwechsel und das Nervensystem anzuregen und wieder frischen Wind ins System zu bringen. Jeder bewusste Atemzug entfaltet in der klaren Höhenluft des Ahrntals seine volle Wirkung. Probiere es aus, indem du einatmest – und aus. Und wieder ein – und aus. Spürst du dich?

Il nostro respiro è un compagno silenzioso. Un flusso di vita inesauribile, spesso non percepito, ma onnipresente. In un mondo che non si ferma mai, dedicarsi consapevolmente al proprio respiro è un modo per rallentare e concedersi una pausa. Sono sufficienti semplici esercizi per sciogliere le tensioni interiori e stimolare il metabolismo, così come il sistema nervoso, rivitalizzando l'organismo. Ogni respiro consapevole sprigiona tutto il suo benefico potenziale nella tersa aria di montagna della Valle Aurina. Non resta che provare. Inspira ed espira. Ora fallo di nuovo. Riesci a percepire il tuo corpo?



An den Wasserfällen im Tal kann man sich ganz auf die eigene Atmung konzentrieren.

Alle cascate della valle ci si può concentrare completamente sul proprio respiro.

## Nadi Shodana – Die Wechselatmung

Nadi Shodana: respirazione a narici alternate

Eine ausgleichende und harmonisierende Atemübung aus dem Yoga. Sie reinigt die Nadis, unsere Energiekanäle, und verknüpft die beiden Gehirnhälften. Zudem werden während der Ausübung unsere Atemwege gereinigt und befeuchtet sowie das Lungenvolumen erhöht.

**1. Bequeme Position einnehmen:** Setze dich aufrecht auf einen Stuhl oder mit einem Sitzkissen direkt auf den Boden.

**2. Ankommen:** Atme bewusst durch die Nase ein und über den Mund aus, um im Moment anzukommen.

### 3. Handhaltung (Vishnu Mudra):

- Beuge Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand.
- Alternativ: Strecke beide Finger und lege die Fingerkuppen auf die Mitte der Stirn.
- Der Daumen ruht an der rechten Nasenseite, Ring- und Kleinfinger an der linken.



Un esercizio di respirazione tratto dallo yoga, che aiuta a ritrovare armonia ed equilibrio. Pulisce i nadis, i nostri canali energetici, mettendo in connessione gli emisferi cerebrali. Inoltre, questa pratica purifica e idrata le vie respiratorie, aumentando la capacità polmonare.

**1. Assumi una posizione comoda:** siediti diritto/a su una sedia o su un cuscino direttamente sul pavimento

**2. Rilassati:** prendi consapevolezza del tuo respiro naturale, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, e concentrati sul qui ed ora

### 3. Postura delle mani (Vishnu Mudra):

- Fletti l'indice e il medio della mano destra
- In alternativa, distendi entrambe le dita e appoggia i polpastrelli al centro della fronte
- Appoggia il pollice sul lato destro del naso, l'anulare e il mignolo sul lato sinistro



### 4. Atemrhythmus beginnen:

- Tief durch die Nase ein- und lange ausatmen.
- Rechte Nasenseite mit dem Daumen verschließen, links einatmen.
- Beide Nasenlöcher kurz verschließen, dann rechts ausatmen.
- Rechts einatmen, beide Seiten verschließen, dann links ausatmen.
- Links ein, kurze Pause, rechts aus. Rechts ein, links aus und dann im Wechsel fortfahren.

### 5. Atem vertiefen:

- Verlängere nach und nach das Ausatmen auf die doppelte Länge des Einatmens (z.B. 3–4 Sekunden ein, 6–8 Sekunden aus).
- Optional: Halte die Luft nach dem Einatmen für die gleiche Dauer wie das Ausatmen an.

### 6. Regelmäßig üben:

Für eine optimale Wirkung täglich 5–10 Minuten praktizieren.

### 4. Il ritmo del respiro

- Inspira profondamente dal naso ed espira a lungo
- Chiudi la narice destra con il pollice, inspira dalla narice sinistra
- Chiudi brevemente entrambe le narici, quindi espira dalla narice destra
- Inspira dalla narice destra, chiudi entrambe le narici, quindi espira dalla narice sinistra
- Inspira dalla narice sinistra, fai una breve pausa, espira dalla narice destra, quindi inspira dalla narice destra ed espira dalla narice sinistra; prosegui alternando le sequenze

### 5. Respirazione profonda

- Prolunga progressivamente l'spirazione sino a raddoppiare la lunghezza dell'inspirazione (ad es. 3–4 secondi di inspirazione, 6–8 secondi di espirazione)
- Opzionale: trattieni l'aria dopo l'inspirazione per un lasso di tempo corrispondente alla durata dell'espirazione

**6. Svolgi l'esercizio regolarmente**  
per massimizzare i benefici, fai pratica ogni giorno per 5–10 minuti



### VIDEOANLEITUNG VIDEO TUTORIAL

Probiere die Atmung mit Yogalehrerin Magdalena aus.  
Pratica la respirazione con l'istruttrice di yoga Magdalena

## Ujjayi – Der siegreiche Atem

Ujjayi: il respiro vittorioso

Durch diesen tiefen und gleichmäßigen Atem erhältst du Energie und Klarheit. Er erhöht die Lungenkapazität, verbessert die Sauerstoffzufuhr in allen Körperzellen, schenkt Klarheit, reinigt Atemwege und Lungen, sodass Schleim besser abtransportiert werden kann.

### 1. Bequeme Position finden:

- Setze dich mit aufrechtem Rücken hin oder lege dich entspannt auf den Rücken.
- Nimm einen bewussten Atemzug: tief ein durch die Nase, lange aus durch den Mund.

### 2. Das Ujjayi-Geräusch üben:

- Atme durch die Nase ein.
- Beim Ausatmen öffne den Mund leicht, als würdest du einen Spiegel anhauchen („aaaaaa“-Laut).
- Wiederhole dies einige Atemzüge lang, um dich mit dem Geräusch vertraut zu machen.

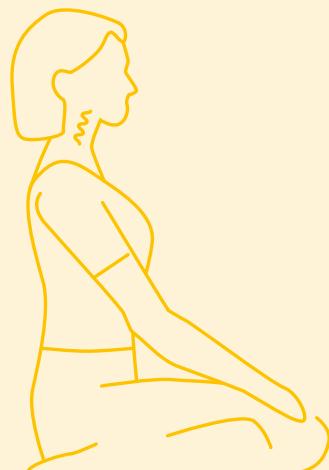
Questa respirazione, profonda e regolare, infonde energia e favorisce la lucidità, accresce la capacità polmonare, migliora l'apporto di ossigeno a tutte le cellule del corpo, dona chiarezza e purifica le vie respiratorie e i polmoni, agevolando l'eliminazione del muco.

### 1. Assumi una posizione comoda

- Siediti con la schiena dritta o sdraiati in posizione supina, restando rilassato/a
- Prendi consapevolezza del tuo respiro naturale: inspira profondamente dal naso, espira lungamente dalla bocca

### 2. Esercita il respiro Ujjayi

- Inspira dal naso
- Espirando, apri leggermente la bocca, come se stessi appannando uno specchio, emettendo il suono „aaaaah“
- Ripeti la sequenza per prendere confidenza con il suono



### 3. Geräusch vertiefen:

- Schließe nun sanft die Lippen und erzeuge das gleiche rauschende Geräusch beim Ausatmen durch die Nase.
- Wenn das gut funktioniert, beginne auch beim Einatmen, das Geräusch zu erzeugen

### 4. Fokus & Atemfluss:

- Konzentriere dich auf die Kehle: Eine sanfte Verengung der Stimmritze vertieft die Atmung.
- Atme gleichmäßig ein und aus, zähle dabei 4–5 Sekunden pro Atemzug.
- Stell dir den Atem wie Wellen vor: EIN – Wellen rollen an den Strand (zähl bis 4 oder 5).  
AUS – Wellen ziehen sich ins Meer zurück (zähl bis 4 oder 5).

### 5. Regelmäßige Praxis:

Übe 5 bis 10 Minuten täglich für eine nachhaltige Wirkung.

### 3. Intensifica il suono

- Chiudi delicatamente le labbra ed emetti lo stesso suono espirando dal naso
- Se funziona, inizia ad emettere il suono anche inspirando

### 4. Focus e flusso respiratorio

- Concentrati sulla gola: una leggera contrazione della glottide rende il respiro più profondo
- Inspira ed espira in modo uniforme, contando 4–5 secondi a respiro
- Immagina che ogni respiro sia un'onda: INSPIRAZIONE – le onde rotolano verso la riva (conta sino a 4–5)  
ESPIRAZIONE – le onde tornano verso il mare (conta sino a 4–5)

### 5. Pratica regolare

Esercitati 5–10 minuti al giorno per trarne un beneficio duraturo



### VIDEOANLEITUNG VIDEO TUTORIAL

Übe den siegreichen Atem.  
Pratica il respiro vittorioso

## Brahmara Pranayama – Die Bienenatmung

### Brahmara Pranayama: il respiro dell'ape

Spürst du gerade starke Emotionen, wie Wut, Frust oder überschwängliches Glück? Die Bienenatmung beruhigt deinen Geist, reduziert Nervosität, stimuliert die Organe und gibt neue Energie. Inspiriert von der indischen Bienenart Brahmare ist sie einfach umzusetzen und auch bei Kindern sehr beliebt.

#### 1. Bequeme Sitzhaltung einnehmen:

- Setze dich im Schneidersitz oder Fersensitz bequem hin.
- Optional: Unterstütze dein Gesäß mit einem Kissen oder setze dich auf einen Stuhl.
- Lege die Hände entspannt auf die Beine und schließe die Augen.

#### 2. Atmung vorbereiten:

- Atme bewusst tief durch die Nase ein und vollständig durch den Mund aus.
- Wiederhole dies ein weiteres Mal.

Stai avvertendo emozioni intense, come rabbia, frustrazione o una gioia travolente? Il respiro dell'ape calma la mente, riduce il nervosismo, stimola gli organi e infonde nuova energia. Ispirato alla specie di ape indiana Brahmare, questo esercizio è semplice da svolgere ed è molto amato anche dai bambini.

#### 1. Assumi una posizione comoda

- Siediti comodamente a gambe incrociate o sui talloni
- Opzionale: aiutati con un cuscino o siediti su una sedia
- Appoggia le mani sulle gambe e chiudi gli occhi

#### 2. Preparazione

- Prendi consapevolezza del tuo respiro, inspira profondamente dal naso ed espira completamente dalla bocca
- Fallo di nuovo



#### 3. Brahmare-Atmung beginnen:

- Atme durch die Nase ein.
- Summe beim Ausatmen wie eine Biene.
- Spüre die feinen Vibrationen in den Bereichen von Kopf, Nacken und Brustkorb.

#### 4. Shanmukhi Mudra für intensivere Wirkung:

- Verschließe mit den Daumen die Ohren.
- Lege die restlichen vier Finger entspannt über dein Gesicht:
- Zeige- und Mittelfinger auf die Augenlider.
- Ringfinger seitlich an die Nasenflügel.
- Kleinfinger auf die Ober- und Unterlippe.
- Atme durch die Nase ein, verschließe die Ohren und summe beim Ausatmen.

#### 5. Nachspüren & Wiederholen:

- Spüre die Vibrationen für einen Moment nach.
- Wiederhole den Atemzyklus für 5–10 Atemzüge täglich für eine optimale Wirkung.

#### 3. Inizio della respirazione Brahmare

- Inspira dal naso
- Espirando, emetti un ronzo simile a quello di un'ape
- Percepisci le sottili vibrazioni nella zona della testa, della nuca e della cassa toracica

#### 4. Shanmukhi Mudra per intensificare i benefici

- Chiudi le orecchie con i pollici
- Appoggia con delicatezza le altre quattro dita sul volto
- Indice e medio sulle palpebre
- Anulare sulla pinna nasale
- Mignolo su labbro superiore e inferiore
- Inspira dal naso, chiudi le orecchie ed emetti un ronzo durante l'espiazione

#### 5. Percepire e ripetere

- Concentrati per un momento sulle vibrazioni
- Ripeti il ciclo di respirazione 5–10 volte ogni giorno per amplificarne l'efficacia



#### VIDEOANLEITUNG VIDEO TUTORIAL

Unsere Yogalehrerin Magdalena zeigt dir, wie es geht.  
La nostra istruttrice di yoga Magdalena illustra la tecnica di respirazione

# Wusstest du schon? 365 Tage im Ahrntal Lo sapevi già? 365 giorni in Valle Aurina

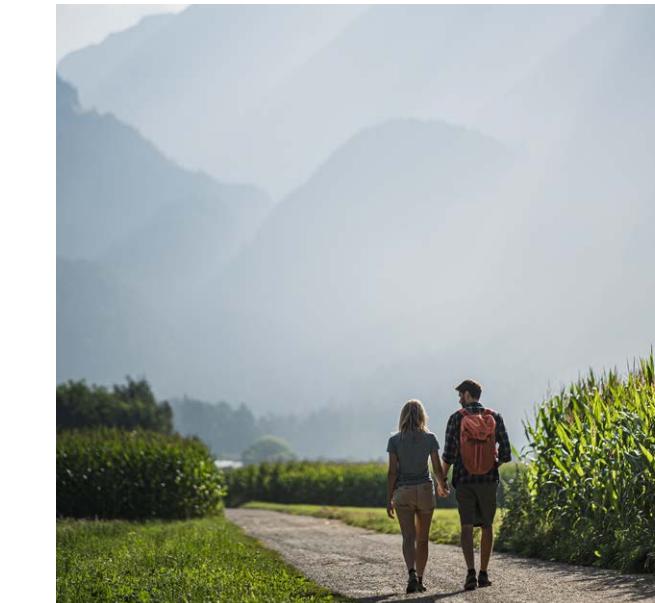


## Frühling

Im Ahrntal sorgt die **kurze Blühsaison** im Frühling für eine verminderte Pollenbelastung.

## Primavera

Il breve periodo della fioritura, in primavera, riduce la concentrazione di pollini.



## Sommer

In den Bergen wird durch die erhöhte UV-Strahlung die Bildung des „Glücksstoffs“ Vitamin D angekurbelt und damit der Knochenstoffwechsel.<sup>6</sup>

## Estate

La più intensa radiazione ultravioletta stimola la produzione di vitamina D, la vitamina della felicità, e quindi il metabolismo osseo.<sup>6</sup>



## Herbst

Das Training in kühler Luft über der **2.000-m-Grenze** stärkt Herz, Lunge und Kreislauf.<sup>7</sup>

## Autunno

L'allenamento a basse temperature, oltre i **2.000 m s.l.m.**, rinforza cuore e polmoni, migliorando la circolazione sanguigna.<sup>7</sup>



## Winter

In den kalten Monaten ist die Luft in höhergelegenen alpinen Regionen oft klarer und sauberer als in urbanen und tiefer gelegenen Gebieten, wo die Feinstaubbelastung durch Inversionswetterlagen verstärkt wird.<sup>8</sup>

## Inverno

Nei mesi freddi, l'aria nelle regioni alpine situate a quote maggiori è più limpida e salubre, mentre nelle zone urbane ad altitudini inferiori, l'inquinamento da polveri sottili viene amplificato dall'inversione termica.<sup>8</sup>

# Gesundheitsfördernde Effekte der Höhenluft im Alpenraum

## Gli effetti benefici dell'aria di montagna nella regione alpina

### Geringere Feinstaubbelastung:

- Ab 1.000 m Seehöhe nimmt die Luftverschmutzung deutlich ab.
- In manchen Alpentälern liegt die Feinstaubbelastung nahe der Nachweisgrenze ( $PM_{10} < 10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ).
- Besonders im Winter ist die Luftqualität in alpinen Regionen erheblich besser als in urbanen Gebieten.

### Minor inquinamento da polveri sottili

- Sopra i 1.000 m di altitudine, l'inquinamento dell'aria si riduce considerevolmente
- In alcune vallate alpine, la concentrazione di polveri sottili è prossima al livello di rilevabilità ( $PM_{10} < 10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ )
- In particolare in inverno, la qualità dell'aria nelle regioni alpine è nettamente migliore di quella delle aree urbane

### Entlastung der Atemwege:

- Schadstoffarme, saubere Luft reduziert Belastungen für die Lunge.
- Kürzere Blühsaison führt zu geringerer Pollenbelastung.

### Sollievo per le vie respiratorie

- L'aria salubre e pressoché priva di inquinanti riduce l'aggravio per i polmoni
- Il periodo della fioritura più breve determina una concentrazione pollinica inferiore

### Optimale Bedingungen für körperliche Aktivität:

- Niedrige Temperaturen und geringe Luftfeuchtigkeit reduzieren die Hitzebelastung beim Sport.
- Höhenlage fördert die Bildung roter Blutkörperchen → bessere Sauerstoff-Transportkapazität → erhöhte kardio-pulmonale Leistungsfähigkeit bei geringerer Herzfrequenz.
- Das unebene, dreidimensionale Terrain stärkt das Gleichgewicht.<sup>9</sup>

### Condizioni ottimali per l'attività fisica

- Le temperature più basse e il contenuto livello di umidità riducono lo stress termico da calore durante la pratica sportiva
- L'altitudine stimola la produzione dei globuli rossi → migliore capacità del sangue di trasportare ossigeno → maggiore efficienza cardio-polmonare a fronte di una ridotta frequenza cardiaca
- Il terreno irregolare e tridimensionale migliora l'equilibrio<sup>9</sup>

### Positive Auswirkungen auf den Knochenstoffwechsel:

- Erhöhte Sonnen- und UV-Strahlung fördert die Vitamin-D3-Synthese und stärkt das Immunsystem.

### Effetti positivi sul metabolismo osseo

- La maggior radiazione solare e ultravioletta stimola la sintesi della vitamina D, rinforzando il sistema immunitario

„Und je freier man atmet,  
je mehr lebt man.“

“Più si respira liberamente,  
più si vive.”

THEODOR FONTANE

# ARIA PURA Atemwochen

## Settimane del respiro ARIA PURA

Zwei besondere Monate im Ahrntaler Jahreslauf stehen – noch intensiver als sonst – im Zeichen deiner Gesundheit: Im Mai und Juni kannst du dich von einem spezifischen, ganzheitlich wirkenden Programm und besonderen Highlights ganz auf dein Wohlbefinden konzentrieren. Lass dich beim Waldbaden von der Kraft der Bäume faszinieren. Lerne bei Kräuterwanderungen die Schätze der Natur kennen. Lass bei Atemübungen im Naturschutzgebiet reinste Luft in deinen Körper. Und kehre dann gestärkt, dankbar und ausgeglichen in deinen Alltag zurück. Entdecke ARIA PURA.

In Valle Aurina, sono due i mesi in cui la salute è ancora più protagonista: a maggio e a giugno, in particolare, potrai concentrarti sul tuo benessere grazie a un programma specifico e a tutto tondo, nonché a una serie di appuntamenti imperdibili. Lasciati sedurre dalla forza degli alberi praticando il forest bathing, impara a conoscere i tesori della natura durante un'escursione alla scoperta delle erbe aromatiche, lascia che l'aria più pura pervada il tuo corpo con gli esercizi di respirazione in un'area naturale protetta e torna alla tua quotidianità rinvigorito/a, colmo/a di gratitudine e in armonia con te stesso/a. Scopri ARIA PURA.



Das gesamte Programm findest du auf unserer Webseite.  
Il programma completo può essere consultato sulla nostra pagina web.

INFO & ANMELDUNG / INFO & ISCRIZIONE



[tickets.ahrntal.com](http://tickets.ahrntal.com)



Tourismusverein Ahrntal  
Ufficio turistico Valle Aurina  
Tel. (+39) 0474 671136

Tourismusverein Sand in Taufers  
Ufficio turistico Campo Tures  
Tel. (+39) 0474 678076

Am Trejer See lohnt es sich, einen Halt zu machen, die Augen zu schließen und tief Luft zu holen. Den Duft des Waldes, der Wiesen und Blumen riechen. Ein Moment purer Naturverbundenheit.

Vale la pena fare una pausa al lago Trejer, chiudere gli occhi e fare un respiro profondo. Sentire il profumo della foresta, dei prati e dei fiori. Un momento di pura vicinanza alla natura.



# Tal des Wassers

## La valle dell'acqua

Kaum ein anderes Tal in Südtirol ist mit derart viel Wasser gesegnet wie das Ahrntal. Es entspringt zwischen den Erhebungen zahlreicher Gletscher und bahnt sich seinen Weg ins Tal. Dort nutzen wir es als natürliche Heilressource und zur Erfrischung.

Wasserfälle etwa, wie sie häufig bei uns vorkommen, wirken nicht nur positiv auf Allergiker und Astmatiker, sondern auch auf gesunde Menschen. Winzige negativ geladene Wassertröpfchen schwirren durch die Luft in Wasserfallnähe und dringen tief in Atemwege und Lunge ein. Der feine Sprühnebel regt die Flimmerhärtchen in den Atemwegen an, sodass Schadstoffe und Schmutzpartikel schneller abtransportiert werden. Gleichzeitig verbessert sich die Abstimmung zwischen Herz und Lunge: Der Sauerstoffgehalt im Blut steigt, während der Herzschlag sich verlangsamt. Dies führt zu einer tiefen Entspannung.<sup>10</sup>

Poche altre valli dell'Alto Adige possono vantare una tale ricchezza d'acqua. Nella Valle Aurina, l'acqua sgorga tra le alteure di innumerevoli ghiacciai e si fa strada verso valle, dove viene utilizzata per rinfrescarsi e come naturale risorsa curativa.

Le cascate, che costellano la nostra regione, apportano benefici non solo a coloro che soffrono di allergie e agli astmatici, ma anche alle persone sane. Nelle vicinanze delle cascate, le minuscole goccioline d'acqua a carica negativa sospese nell'aria penetrano in profondità nelle vie respiratorie e nei polmoni. Questa nebulizzazione stimola le ciglia vibratili delle vie aeree, consentendo una più rapida eliminazione di impurità e sostanze nocive. Contemporaneamente, migliora l'interazione tra cuore e polmoni: il tenore di ossigeno del sangue aumenta, mentre il battito cardiaco rallenta, favorendo un profondo rilassamento.<sup>10</sup>

„Wasser ist die treibende Kraft der Natur.“  
“L'acqua è la forza motrice della natura.”

LEONARDO DA VINCI





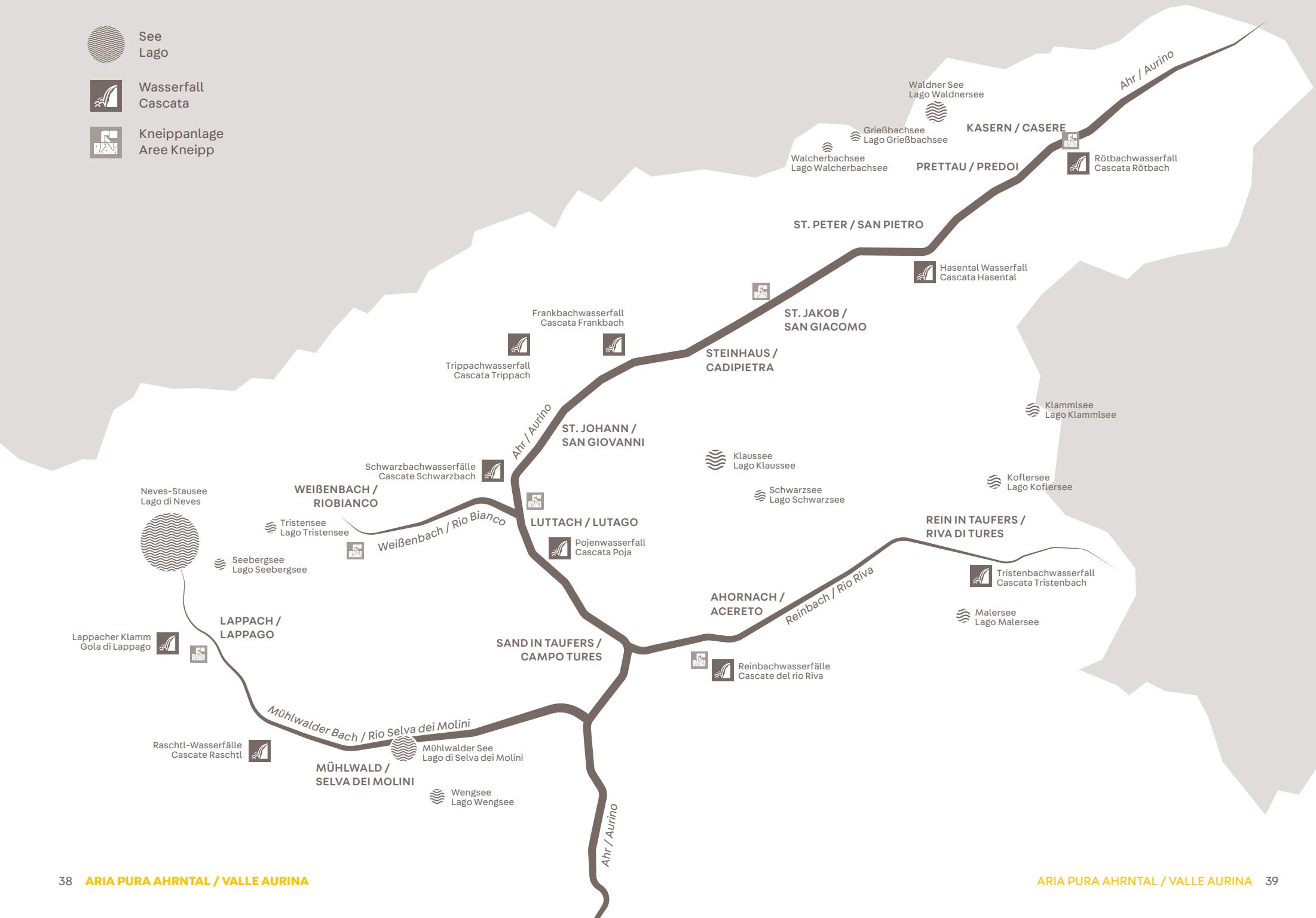
See  
Lago



Wasserfall  
Cascata



Kneippanlage  
Aree Kneipp



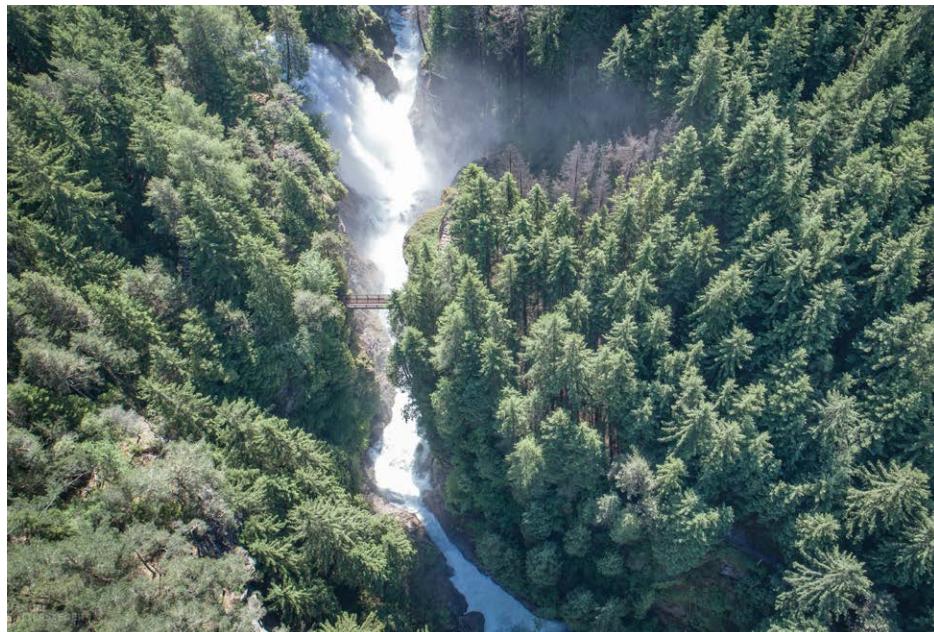
## Wasser tut Gutes I benefici dell'acqua

Wie auch andere Ur-Elemente nutzen Menschen im Ahrntal lange schon die Kraft des Wassers. Hier findest du ein paar Beispiele, die du leicht umsetzen kannst.

Come accade con altri elementi primordiali, gli abitanti della Valle Aurina hanno imparato già da tempo a trarre beneficio dalla forza dell'acqua. Qui troverai una serie di suggerimenti che potrai facilmente mettere in pratica.

Noch beeindruckender: die tosenden Gewässer der Reinbach-Wasserfälle von oben.

Le acque scroscianti delle Cascate del rio Riva viste dall'alto sono ancora più impressionanti.



## Wandere zu den Reinbach-Wasserfällen Un'escursione alle Cascate del rio Riva

Ein paar Schritte durch den Wald – und schon hast du den ersten der drei Wasserfälle erreicht. Es ist nicht nur beeindruckend anzusehen, mit welchem Schwung die von oben kommenden Wassermassen auf die Felsen klatschen, sondern tut auch der Atmung gut: Entscheidend dafür sind die negativ geladenen Luftionen der Aerosolwolke, die sich durch den Aufprall des Wassers auf den Untergrund bildet.

- Eine Stunde Aufenthalt beschleunigt die Reinigungsrate der oberen Atemwege um 30 %.
- Die Atemqualität verbessert sich um 24 %.
- Das Stressempfinden reduziert sich nach einer Aufenthaltsdauer von einer Stunde um 54 %.
- Das momentane negative Befinden verbessert sich um 16,6 %.
- Die Lungenfunktion und Sauerstoffsättigung im Blut bleiben unverändert.<sup>11</sup>

Bastano pochi passi attraverso il bosco per raggiungere la prima delle tre cascate: l'imponente getto d'acqua che precipita impetuoso infrangendosi sulle rocce sottostanti non solo offre uno spettacolo suggestivo, ma ha effetti benefici anche sulle vie respiratorie, grazie agli ioni a carica negativa della nube di aerosol naturale che si forma in seguito all'impatto dell'acqua con il terreno.

- Un'ora di permanenza accelera del 30 % il grado di purificazione delle vie aeree superiori
- La qualità della respirazione migliora del 24 %
- Dopo una permanenza di un'ora, la sensazione di stress si riduce del 54 %
- Il momentaneo stato negativo migliora del 16,6 %
- La funzione polmonare e la saturazione di ossigeno restano invariate<sup>11</sup>



Sieh dir die Wanderung im Detail an.  
Consulta i dettagli dell'escursione

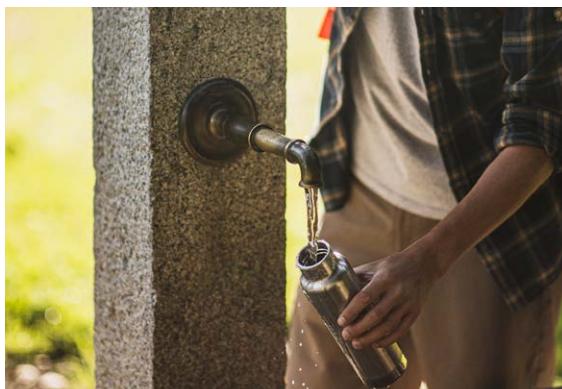


## Trinke Wasser bewusst Bere acqua consapevolmente

Das Trinkwasser im Ahrntal sei laut Geologen weich. Dabei beziehen sie sich auf den geringen Gehalt an Kalzium und Magnesium. Derartiges Wasser tut der Haut gut, weil es ihren natürlichen Schutzfilm nicht angreift.

### Wie kannst du das nutzen?

Trinke schon gleich nach dem Aufstehen ein, zwei Gläser Wasser. So kommt dein Stoffwechsel in Schwung und dein Körper wird dazu bewegt, unnötige Schadstoffe auszuscheiden. Erinnere dich tagsüber daran, etwa 2 Liter Wasser zu dir zu nehmen.



Genieße bestes Leitungswasser vor Ort.  
Assapora le virtù dell'acqua di rubinetto della regione

Secondo i geologi, l'acqua che sgorga dai rubinetti della Valle Aurina, in virtù del ridotto contenuto di calcio e magnesio, è dolce, non altera la barriera epidermica ed è quindi delicata sulla pelle.

### Come puoi usarla?

Appena sveglio/a, bevi subito uno o due bicchieri d'acqua: in questo modo attivi il metabolismo e stimoli l'organismo a liberarsi di inutili sostanze nocive. Ricorda di assumere 2 litri di acqua durante il giorno.



## Besuche eine Kneippelanlage Concediti una sosta in un'area Kneipp

Aus seinem Lungenleiden und der Abhandlung über die „Heilkraft des frischen Wassers“ entstand die Lehre über den gesundheitsfördernden Umgang mit Wasser des Naturheilkundlers Sebastian Kneipp. Er selbst badete täglich in der kalten Donau, um der Kraft des Wassers auf den Grund zu gehen.

Nach den Erkenntnissen der Wasserheilkunde wurden im Ahrntal zahlreiche Kneipp-Anlagen errichtet, etwa am Gesundheitsweg Weißenbach oder St. Jakob, in Sand in Taufers oder im Mühlwalder Tal.



Entdecke die Kneippelanlagen in der Ferienregion Ahrntal.  
Scopri i percorsi tematici dedicati all'acqua

Dobbiamo la riscoperta dell'idroterapia al naturopata Sebastian Kneipp: ammalatosi di tubercolosi, si imbatté casualmente nel trattato "Lezione sulla forza guaritrice dell'acqua fresca". Lui stesso si immergeva ogni giorno nelle fredde acque del Danubio per approfondirne la valenza curativa.

Attingendo alle conoscenze dell'idroterapia, nella Valle Aurina, sono stati realizzati innumerevoli impianti Kneipp, ad esempio lungo il sentiero della salute di Rio Bianco o San Giacomo, ma anche a Campo Tures e a Selva dei Molini.



## Erkunde die Themenwanderwege zum Wasser

### Scopri i percorsi tematici dedicati all'acqua

Auf vier Themenwegen im Mühlwaldertal bei Mühlwald kannst du gemäß dem Titel der „Kraft des Wassers“ so richtig näher kommen.

**Kraft des Wassers:** Der Weg führt um den Mühlwalder Stausee, sozusagen immer entlang des Wassers.

**Wasser und Rad:** Auf diesem Weg in Innermühlwald lernst du die Welt der Mühlen näher kennen wie auch die Gefahren, die ungezähmte Wasserkraft in sich birgt.

**Lappacher Klamm:** Anspruchsvoller, aber rundum abgesichert, ist der Weg durch die ursprüngliche Lappacher Klamm. Die Rundwanderung startet und endet in Lappach, das letzte Dörfchen im Mühlwalder Tal.

**Neves-Stausee:** Auf einer Höhe von 1.856 m liegt der Neves-Stausee, der malerisch in hochalpines Gelände eingebettet ist. Der Rundweg ist schon aufgrund des landschaftlichen Reizes lohnend – und überdies auch mit Kinderwagen machbar.

Die Gehzeit aller vier Themenwege beträgt sechs bis sieben Stunden. Einzeln begangen, benötigst du pro Abschnitt eineinhalb Stunden.

Lungo le quattro vie tematiche di Selva dei Molini puoi approfondire il tema del potere dell'acqua.

**Forza dell'acqua:** il sentiero si snoda intorno al laghetto artificiale di Selva dei Molini, costeggiando le sue acque.

**Acqua e ruota:** lungo questo percorso che conduce a Selva di Dentro, imparrai a conoscere il mondo dei mulini, così come i pericoli che la forza selvaggia dell'acqua cela in sé.

**Gola di Lappago:** impegnativo, ma perfettamente assicurato, è il percorso che si snoda lungo la Gola di Lappago. L'escursione circolare inizia e termina nel paese di Lappago, l'ultimo villaggio della Valle di Selva dei Molini.

**Lago di Neves:** a 1.856 m s.l.m., incastonato in uno scenario di alta montagna, si estende l'incantevole lago artificiale di Neves. Il percorso circolare merita di essere affrontato anche solo per i suoi suggestivi scorci panoramici ed è adatto ai passeggiini.

Per percorrere tutti e quattro i sentieri, sono necessarie dalle sei alle sette ore di cammino. Affrontati singolarmente, possono essere completati ciascuno in un'ora e mezza.



Idyllisch: Mühlwalder Stausee  
Idilliaco: laghetto artificiale di Selva dei Molini



Mehr Details zu den Themenwegen.  
Maggiori dettagli sui percorsi tematici

# Lass dich vom Wald inspirieren

## Lascati ispirare dal bosco

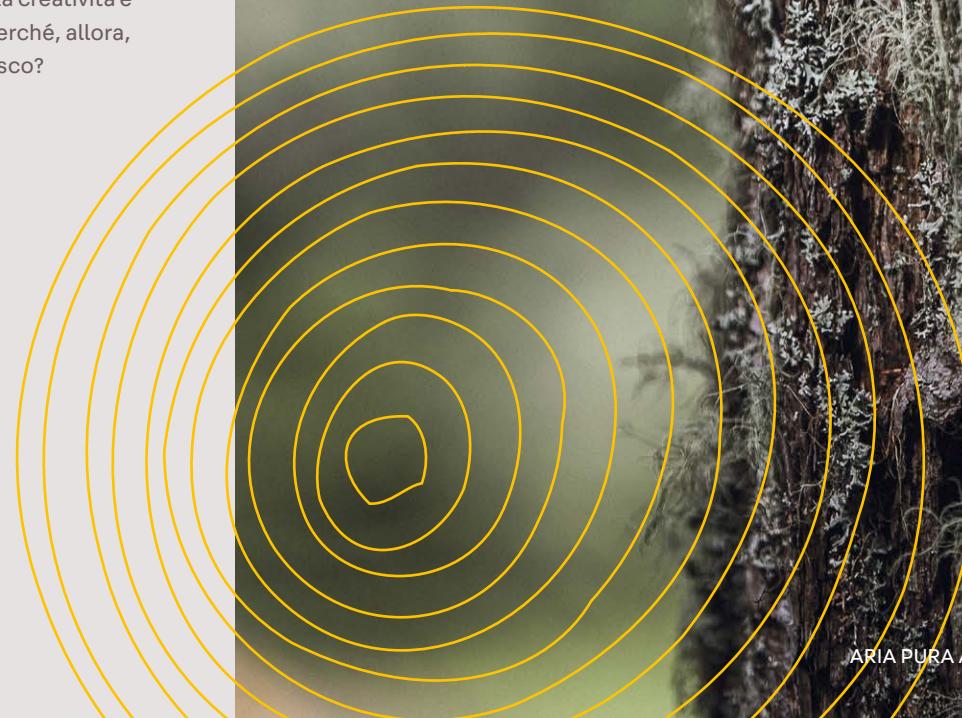
Rund ein Drittel der Fläche des Ahrntals ist mit Wald bedeckt – von den Auenwäldern im Tal bis zu den Lärchen-Zirben-Wäldern auf über 2.000 Metern Höhe. Auf dem Tristennöckl, oberhalb von Rein, soll Europas höchster Waldbestand liegen. Gehst du in den Wald, spürst du gleich, dass hier etwas besonders ist: Die dichten Baumkronen bilden ein schützendes Dach weit über deinem Kopf. Der würzige Duft von Harz und Nadeln unterstreicht das Gefühl, in der Natur zu sein. Das sanfte Rauschen der Baumwipfel beruhigt dich, während das tiefe Grün der Nadeln die Augen entspannt. Die frische, mit ätherischen Ölen angereicherte Luft fördert deine Atmung, regt die Kreativität an und eröffnet neue Perspektiven. Warum also nicht öfter in den Wald gehen?

Circa un terzo della superficie della Valle Aurina è ricoperta da foreste, dai boschi ripariali a valle sino ai larici-cembreti a oltre 2.000 m s.l.m. Sul Monte Covoni, sopra Riva di Tures, sembrerebbe estendersi il patrimonio forestale più in quota d'Europa. Camminando nel bosco, hai subito la sensazione di trovarsi in un luogo speciale: le fitte chiome degli alberi creano un tetto protettivo sopra la tua testa e il profumo intenso di resina e aghi di pino amplifica la sensazione del contatto diretto con la natura. Il dolce ondeggiare delle cime degli alberi infonde tranquillità, mentre il verde intenso degli aghi rilassa gli occhi. L'aria fresca, impreziosita dagli oli eterici, favorisce la respirazione, stimola la creatività e schiude nuove prospettive. Perché, allora, non andare più spesso nel bosco?

„In den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden.“

“Vado nel bosco per perdere la mia ragione e ritrovare la mia anima.”

JOHN MUIR





## Achtsam durch den Wald

Con attenzione attraverso la foresta

Nimm dir einen Moment Zeit und suche dir einen ruhigen Ort im Wald – vielleicht an einer Lichtung, ganz nah an einem schönen Baum oder auf weichem Moos. Setze dich hin, mach ein paar bewusste Atemzüge und beobachte die Natur mit all deinen Sinnen:

- Hörst du Geräusche? Von raschelnden Blättern? Singender Vögel? Oder eines Bächleins?
- Welche Farben und Muster fallen dir auf? Wie verändern sie sich mit dem Licht?
- Wie fühlt sich die Luft auf deiner Haut an? Ist sie kühl, warm oder frisch?

Wenn du magst, notiere dir ein paar Eindrücke. Manchmal erzählen uns die stillen Momente in der Natur mehr, als wir erwarten.

Prenditi un po' di tempo e cerca un angolo tranquillo nel bosco, magari in una radura, accanto a un incantevole albero o su un morbido tappeto di muschio. Siediti, prendi consapevolezza del tuo respiro, inspira ed espira profondamente e immergiti nella natura che ti circonda con tutti i tuoi sensi.

- Senti i rumori? Il fruscio delle foglie, il cinguettio degli uccelli o il gorgoglio di un ruscello?
- Quali colori e forme attirano la tua attenzione? Come cambiano con la luce?
- Senti l'aria sulla tua pelle? È fresca, fredda o calda?

Se vuoi, annota le tue impressioni. Talvolta, i momenti di silenzio nella natura ci raccontano molto più di quello che ci aspettiamo.



Waldbaden, ursprünglich als „Shinrin Yoku“ in Japan etabliert, bezeichnet das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre. Studien zeigen, dass regelmäßige Aufenthalte im Wald das allgemeine Wohlbefinden steigern, die Energie erhöhen und das Gefühl von Lebenssinn fördern. Der japanische Wissenschaftler Yoshifumi Miyazaki konnte in mehrjährigen Untersuchungen nachweisen, dass bereits ein mehrstündiger, angeleiteter Waldspaziergang positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit hat.<sup>12</sup> Diese Praxis wird weltweit anerkannt und gewinnt auch in westlichen Ländern zunehmend an Bedeutung.

Alle Sinne öffnen, die Natur einatmen, Energie spüren. Beim Waldbaden lässt du den Alltag hinter dir und bist ganz im Moment. Du kommst an zwischen Fichten, Föhren und Tannen, schließt die Augen und spürst die Ruhe. Mit jedem Schritt auf dem weichen Waldboden, mit jedem tiefen Atemzug wächst die Verbindung zur Natur. Lausche dem gletschergespeisten Wasserfall, spüre die Rinde eines Baumes, fühle den Boden unter nackten Füßen – und erlebe Dankbarkeit für das bloße Sein.

Il forest bathing, originariamente affermatosi in Giappone come Shinrin Yoku è un'immersione consapevole nell'atmosfera del bosco. Studi indicano che trascorrere regolarmente del tempo in questo ambiente migliora il benessere generale, accresce l'energia e stimola la percezione del senso della vita. Lo scienziato giapponese Yoshifumi Miyazaki, nei suoi lunghi anni di ricerca, ha dimostrato come anche una sola passeggiata guidata nel bosco di alcune ore ha effetti positivi sulla salute fisica e psichica.<sup>12</sup> La pratica dei bagni nel bosco è riconosciuta in tutto il mondo e assume un'importanza crescente anche nei Paesi occidentali. Spalancare i sensi, respirare la natura, percepire l'energia: immergersi nel bosco significa lasciarsi alle spalle la quotidianità e concentrarsi sul qui ed ora. Circondato/a da pini, abeti rossi e pini silvestri, chiudi gli occhi e lasciati pervadere dal silenzio e dalla tranquillità. Ad ogni passo sul morbido suolo boschivo, ad ogni profondo respiro, il legame con la natura si rafforza. Ascolta il fragore della cascata alimentata dal ghiacciaio, tocca la corteccia di un albero, percepisci il terreno sotto i piedi scalzi e sperimenta la gratitudine per il puro "essere".



Entdecke die Möglichkeiten im Ahrntal.

Scopri le opportunità che ha in serbo la Valle Aurina





## Auf dem Gesundheitsweg in Prettau

Sul Sentiero della Salute di Predoi

Dieser Weg zwischen 1.545 und 1.620 m Meereshöhe vereint die Kraft des Waldes, Wassers und der Luft: Du bewegst dich über 4 km Wald, nimmst Aerosole am Wasserfall auf und kneippst in der Anlage rund um den Naturbadeteich. Dabei atmest du die schadstoff- und allergenarme Hochgebirgsluft. Verständlich, dass der Weg diesen Namen hat, oder?

Il sentiero, che si snoda tra i 1.545 e i 1.620 m s.l.m., riunisce in sé la forza del bosco, dell'acqua e dell'aria. Cammini nel bosco per oltre 4 km, ti immagini nella nube di aerosol naturale nei pressi della cascata e affronti il percorso Kneipp lungo le sponde del laghetto naturale. Il tutto respirando aria pura di montagna, pressoché priva di allergeni e sostanze nocive. Ora hai capito perché il sentiero si chiama così?



Der Weg im Detail.  
Il percorso in dettaglio



## Auf den Spuren der Vegetationsgöttinnen

Sulle tracce delle divinità della vegetazione

Der Annaweg führt durch eine uralte Kulturlandschaft und all die Facetten der Natur. Inspiriert von den drei Vegetationsgöttinnen der keltischen Mythologie – Borbeth, Wilbeth und Ambeth – symbolisiert er den natürlichen Kreislauf von Werden, Wachsen und Vergehen. Entlang des schattigen, sanft ansteigenden Pfads durch Wälder, Wiesen und künstlerisch gestaltete Stationen eröffnen sich immer neue Perspektiven auf die Verbindung zwischen Mensch und Natur. Ein besonderer Kraftplatz erwartet dich am höchsten Punkt unter einem Kirschbaum, bevor der Weg am „Mooseum“ beim Moosmair endet. Der Weg ist ganzjährig begehbar und bietet zu jeder Jahreszeit ein unterschiedliches Naturerlebnis.

Il sentiero Annaweg conduce attraverso un ancestrale paesaggio culturale, svelando tutte le sfaccettature della natura. Ispirato alle tre divinità della vegetazione della mitologia celtica Borbeth, Wilbeth e Ambeth, simboleggia il cerchio naturale del divenire, crescere e svanire. Lungo l'ombroso sentiero che s'inerpicca dolcemente tra boschi, prati e stazioni artistiche, si schiudono prospettive sempre nuove sul legame tra uomo e natura. Un particolare luogo energetico ti attende nel punto più alto, all'ombra di un ciliegio, prima che il percorso termini presso il Mooseum del Moosmair. Il sentiero è praticabile tutto l'anno e in ogni stagione ha in serbo una diversa esperienza nella natura.



Mehr über den Weg erfahren.  
Maggiori dettagli sul sentiero

# Bewegung in der mittleren Höhenlage

## La pratica sportiva a un'altitudine moderata

**Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben.**<sup>13</sup> Sie bringt den Körper in Schwung, belebt den Geist und schenkt uns Leichtigkeit und Lebensfreude. Und nicht nur das: Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, schützt vor Diabetes, trainiert das Immunsystem, macht den Kopf frei und müde Muskeln munter. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich auch Asthma-Beschwerden durch Radfahren, Wandern und weitere Sportarten lindern lassen.<sup>14</sup> Doch in einer Welt, die Bequemlichkeit an jeder Ecke bietet, gerät Bewegung oft in den Hintergrund. Statt der viel zitierten 10.000 Schritte am Tag schaffen viele von uns kaum 1.000. Müde Köpfe, verspannte Körper und das ständige Gefühl, nicht in Balance zu sein, sind die Folgen.

Bei uns im Ahrntal geht es anders – und zwar ohne großen Aufwand. **Du bewegst dich in der Natur in der mittleren Höhenlage, und alles ist da:** blühende Wiesen, die im Frühling wieder zum Leben erwachen. Hohe Gipfel im strahlenden Sonnenlicht. Duftendes Moos bei feuchtem Herbstnebel. Und wattiger Schnee in verschneiten Wäldern. Es besitzt Kraftorte, deren besondere Energie seit Generationen zu spüren ist. Hoch auf dem Berg, dem Himmel nahe, wirken die Strahlen der Sonne, in Maßen genossen, heilsam auf Haut und Psyche, heben die Stimmung und klären den Blick.

**Il movimento è la chiave per una vita sana.**<sup>13</sup> L'attività fisica tempra il corpo, rinvigorisce lo spirito e regala leggerezza e gioia di vivere. E non solo: rafforza il sistema cardio-circolatorio, aiuta a prevenire il diabete, allena il sistema immunitario, libera la mente e rivitalizza i muscoli stanchi. Gli studi dimostrano che ciclismo, escursionismo e altri sport alleviano anche i sintomi dell'asma.<sup>14</sup> Eppure, in un mondo che offre ogni tipo di comodità, l'attività fisica viene spesso relegata a un ruolo di secondo piano e invece dei tanto citati 10.000 passi al giorno, molti di noi ne fanno a stento un migliaio. Il risultato? Teste stanche, corpi contratti e la costante sensazione di una mancanza di equilibrio e armonia.

Nella Valle Aurina, è l'ambiente che ti circonda a ispirare un approccio diverso. E senza grande sforzo. **Ti muovi nella natura, a un'altitudine moderata, ed è tutto intorno a te:** prati in fiore, che in primavera tornano a nuova vita, le alte vette che rifuggono sotto i raggi del sole, il profumo del muschio nella foschia autunnale, la coltre di neve soffice che ammanta i boschi. Qui, ci sono luoghi pervasi da una particolare energia, percepita da generazioni. In quota, dove sembra quasi di poter sfiorare il cielo, una moderata esposizione al sole ha un effetto benefico su pelle e psiche, migliora il tono dell'umore e rischiara la vista.

Wandern in mittlerer Höhenlage auf 2.500 m Meereshöhe: der Panoramaweg Speikboden mit herrlicher Aussicht auf die umgebende Gebirgswelt.

Escursione a media altitudine a 2.500 metri sul livello del mare: il sentiero panoramico Speikboden con magnifiche viste sulle montagne circostanti.





Diese Kombination aus Bewegung und Naturerleben entfaltet eine einzigartige Synergie: Die gesundheitsfördernden Effekte körperlicher Aktivität verstärken sich durch die Einbettung in die natürliche Umgebung. Die frische, saubere Luft der mittleren Höhenlage entlastet die Atemwege, während das unebene Gelände unbewusst die Balance und Koordination schult. Bewegung im alpinen Raum fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern wirkt sich nachweislich auch positiv auf Stressreduktion und mentale Klarheit aus.<sup>16</sup>

Besonders die Best Agers ab 50 Jahren profitieren überdurchschnittlich von der Bewegung im alpinen Raum – und das in vielfacher Hinsicht.<sup>17</sup> Die geringe Feinstaubbelastung erleichtert die Atmung, das moderate Höhenklima regt den Kreislauf an

Questa combinazione di attività fisica ed esperienze nella natura crea una sinergia straordinaria. Gli effetti benefici di una vita attiva vengono amplificati dall’ambiente circostante. L’aria fresca e salubre che si respira a un’altitudine moderata dona sollievo alle vie respiratorie, mentre il terreno irregolare allena inconsapevolmente equilibrio e coordinazione. È stato dimostrato che praticare sport nell’area alpina non solo migliora la forma fisica, ma contribuisce anche a ridurre lo stress e a ritrovare lucidità mentale.<sup>16</sup>

A trarre i maggiori benefici, sotto molteplici punti di vista, sono soprattutto i best ager, a partire dai 50 anni.<sup>17</sup> La ridotta concentrazione di polveri sottili agevola la respirazione, mentre il clima di montagna, a un’altitudine moderata, stimola il sistema

und fördert die Durchblutung. Gleichzeitig wird durch das Wandern oder Spazieren auf abwechslungsreichem Terrain die Muskulatur gestärkt, das Gleichgewicht geschult und das Sturzrisiko im Alltag verringert. Wer regelmäßig draußen aktiv ist, fördert seine Gesundheit langfristig und steigert seine Lebensqualität auf natürliche Weise.<sup>18</sup>

Gerade im Winter, wenn Kälte und kürzere Tage oft dazu verleiten, sich weniger zu bewegen, ist Aktivität an der frischen Luft besonders wertvoll.<sup>19</sup> Um Erkrankungen vorzubeugen, empfehlen Experten auch in der kalten Jahreszeit mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche.<sup>20</sup> Spaziergänge im Schnee, sanfte Winterwanderungen, Skifahren oder Langlauf sind willkommene Möglichkeiten, um fit zu bleiben, das Immunsystem zu stärken und eine Auszeit zu genießen. Bist du bereit?

„Menschen, die regelmäßig in der Bergwelt Sport betreiben, beschreiben sich selbst als glücklich, fröhlich und gelassen.“<sup>15</sup>

“Le persone che praticano regolarmente attività fisica in montagna si definiscono felici e rilassate.”<sup>15</sup>

circolatorio e coadiuva l’irrorazione sanguigna. Contemporaneamente, camminare su un terreno variegato e disomogeneo rafforza la muscolatura, allena l’equilibrio e riduce il rischio di cadute nella vita di ogni giorno. Chi svolge regolarmente attività fisica all’aria aperta, si prende cura della propria salute a lungo termine e migliora la propria qualità di vita in modo naturale.<sup>18</sup>

Proprio in inverno, quando le temperature rigide e le poche ore di luce inducono a muoversi meno, la pratica sportiva all’aria aperta è ancora più preziosa.<sup>19</sup> Per prevenire molte patologie, gli esperti raccomandano almeno 150 minuti di attività fisica a settimana anche nella stagione fredda.<sup>20</sup> Camminate nella neve, escursionismo invernale dolce, sci alpino e sci di fondo sono ottime attività per tenersi in forma, rafforzare il sistema immunitario e concedersi una pausa. Sei pronto/a?

# Bewegung in der mittleren Höhenlage La pratica sportiva a un'altitudine moderata



## Radfahren

... steigert die kardio-respiratorische Fitness bei regelmäßiger Ausübung – 5 Tage pro Woche bei ca. 15 km/h für mindestens 30 Minuten.<sup>21</sup> Wer Rad fährt, senkt das Risiko, an Übergewicht, Adipositas und an Bluthochdruck zu erkranken, um 18 % bis 33 %.<sup>22</sup>

## Andare regolarmente in bicicletta

...migliora la salute cardio-respiratoria: 5 giorni a settimana per almeno 30 minuti a ca. 15 km/h.<sup>21</sup> Pedalando, si prevengono obesità, sovrappeso e ipertensione (il rischio si riduce del 18–33%).<sup>22</sup>



Finde die passende Tour für dich.  
Trova il percorso più adatto alle  
tue esigenze



## Wandern

... senkt das Stresshormon Cortisol stärker als das Entspannen an einem ruhigen Ort, bei einer mindestens dreistündigen Tour mit 600 Höhenmetern und wirkt sich somit positiv auf die psychische Gesundheit aus.<sup>25</sup> Aufgrund der länger andauernden körperlichen Aktivität mit moderater Intensität werden dem Wandern positive gesundheitliche Effekte für die Altersgruppe der Best Agers zugeschrieben.<sup>26</sup>

## L'escursionismo

... diminuisce in misura ancora più significativa il cortisolo, l'ormone dello stress, più che rilassarsi in un luogo tranquillo. Inoltre cimentandosi in un tour di almeno tre ore e con un dislivello di 600 m giova anche la salute psichica.<sup>25</sup> Grazie all'attività fisica prolungata e di intensità moderata, si ritiene che l'escursionismo abbia effetti positivi sulla salute per la fascia d'età dei "best agers".<sup>26</sup>



## Klettern

... aktiviert neben dem Körpereinsatz auch kognitive und emotionale Ressourcen wie Aufmerksamkeit, Konzentration und mentale Flexibilität.<sup>27</sup> Therapeutisches Klettern verbessert Mobilität und Gleichgewicht von älteren Patientinnen und Patienten, bei chronischen Schmerzen und bei Symptomen von Multipler Sklerose.<sup>28</sup>

## L'arrampicata

...non è solo sforzo fisico, ma attiva le risorse cognitive ed emotive, tra cui attenzione, concentrazione e flessibilità mentale.<sup>27</sup> L'arrampicata terapeutica migliora la mobilità e l'equilibrio delle persone anziane e di coloro che soffrono di dolori cronici e sclerosi multipla.<sup>28</sup>



Entdecke die Klettermöglichkeiten.  
Arrampicare in Valle Aurina

# Bewegung in der mittleren Höhenlage La pratica sportiva a un'altitudine moderata



## Skifahren

... sorgt in der klaren, kalten Luft in mittlerer Höhenlage für ein leichteres Durchatmen und gesteigertes Wohlbefinden bei Allergikern und Asthmatikern.<sup>29</sup> Die WESPAA-Studie hat ergeben, dass Skifahren und andere Wintersportarten in Kombination mit Speläotherapie die Effekte sogar noch steigern.<sup>30</sup>

## Sciare

... nell'aria fredda e limpida, ad altitudine moderata, agevola la respirazione profonda e favorisce un ritrovato benessere nei soggetti allergici e asmatici.<sup>29</sup> Dallo studio WESPAA, emerge come i benefici della pratica dello sci e di altre discipline invernali possono essere ulteriormente amplificati dalla speleoterapia.<sup>30</sup>



Entdecke die Skiworld Ahrntal.  
Scopri lo Skiworld Ahrntal



## Winterwandern

... fördert nicht nur den Energieverbrauch, sondern hilft auch, Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren. Zudem trägt das Winterwandern zur ganzheitlichen Aktivierung des Körpers bei, was wiederum den Allgemeinzustand verbessert.<sup>33</sup>

## Escursionismo invernale

... stimola il consumo di energia e aiuta a ridurre i processi infiammatori nell'organismo. Inoltre, l'escursionismo invernale contribuisce ad attivare il corpo nel suo complesso, migliorando lo stato di salute generale.<sup>33</sup>



Finde Winterwanderwege.  
Scopri i percorsi escursionistici invernali



## Die Bergbahnen

... bringen dich fast ganzjährig bequem auf eine gewisse Höhe, von wo du dann deine Aktivität starten kannst: vom Skifahren und Winterwandern bis zum Bergwandern und Familienprogramm.

## Le funivie

... sono una soluzione comoda che per la maggior parte dell'anno ti consentono di arrivare in quota, là dove puoi praticare sport: dallo sci alle ciaspole, sino alle escursioni e alle attività per famiglie.



Entdecke die Bergbahnen  
in der Ferienregion Ahrntal.  
Scopri le funivie nell'area  
vacanze Valle Aurina



## Langlaufen

... reduziert Langzeit-Risiken für Bluthochdruck und Schlaganfall. Außerdem wirkt die Bewegung in frischer Luft stressabbauend und fördert das Wohlbefinden.<sup>31</sup>

## Lo sci di fondo

... riduce i rischi a lungo termine di ictus e ipertensione. Inoltre, la pratica sportiva all'aria aperta allevia lo stress e favorisce il benessere.<sup>31</sup>



Entdecke die Loipen im Ahrntal.  
Scopri le piste da fondo in  
Valle Aurina

A photograph showing the interior of a modern climate tunnel. The ceiling and walls are made of large, light-colored stones. On the left, there's a series of vertical panels with different colored lighting (blue, red, yellow) and some small glowing lights on the floor. In the center, there are several rows of black deck chairs facing a screen displaying a colorful sunburst or flower graphic. The floor is a polished concrete surface.

**Klimastollen Prettau  
Centro climatico Predoi**



# Endlich durchatmen

## Respirare, finalmente, a pieni polmoni

Im Herzstück eines stillgelegten Bergwerks, dem ehemaligen Bergwerksstollen St. Ignaz, in dem vor 600 Jahren das außergewöhnliche Prettauer Kupfer abgebaut wurde, befindet sich heute ein Klimastollen. Eine Grubenbahn führt dich hinein – in einen Ort mit besonderem Mikroklima: Die relative Luftfeuchtigkeit in der Höhle ist nahe dem Sättigungsgrad von 100 Prozent. Schwebstoffe und Allergene in der Luft werden dadurch gebunden und schlagen sich an den feuchten Felswänden nieder. Wie du dir vorstellen kannst, herrscht daher im Stollen allerfeinste Atemluft.

Leidest du an Atemwegsbeschwerden wie Asthma, Long-Covid, Bronchitis, Sinusitis oder Allergien wie Heuschnupfen, weißt du bestens, dass dir das Atmen in manchen Umgebungen zu schaffen macht. Studien haben gezeigt, dass ein täglicher Aufenthalt von zwei Stunden über zwei Wochen die Beschwerden merklich lindern kann.<sup>34</sup>

Nel cuore di una miniera dismessa, nell'ex galleria maestra Sant'Ignazio, in cui 600 anni fa veniva estratto lo straordinario rame di Predoi, sorge oggi un Centro climatico. Un trenino minerario conduce i visitatori in una cavità ipogea dal microclima unico nel suo genere: qui, l'umidità relativa è prossima al grado di saturazione del 100 per cento. Il particolato e gli allergeni presenti nell'aria si legano alle particelle d'acqua, precipitando sulle umide pareti rocciose. Come puoi immaginare, quindi, nella galleria si respira aria purissima.

Se soffri di patologie respiratorie quali asma, Long-Covid, bronchite, sinusite o allergie come il raffreddore da fieno sai bene quanto, in alcuni ambienti, possa essere difficile respirare. Gli studi dimostrano che una permanenza quotidiana di due ore e per due settimane nel microclima di una cavità ipogea può alleviare considerevolmente tali disturbi.<sup>34</sup>

Beim Einatmen der 8–10 °C kalten Stollenluft erwärmt sie sich auf 37 °C Körpertemperatur. Dadurch kann die Luft mehr Wasser aufnehmen, welches den Schleimhäuten entzogen wird: Sie sind durch chronische Entzündungen oder Asthma oft gereizt.

Das Durchfließen der kalten Stollenluft wirkt beruhigend auf die Atemwege und erleichtert so das Atmen.

Inspirando, l'aria fredda, che oscilla tra gli 8 e i 10 °C, si riscalda, raggiungendo i 37°C della temperatura corporea. L'aria può assumere tanto più vapore acqueo, quanto più è calda. Nel suo percorso attraverso le vie respiratorie, sottrae acqua alle membrane mucose, alleviando le congestioni associate a infiammazioni croniche o all'asma. Il fluire dell'aria fresca del Centro climatico dona sollievo alle vie respiratorie, agevolando il respiro.



### VIDEOANLEITUNG VIDEO TUTORIAL

Schau dich im Klimastollen Prettau um.  
Dai un'occhiata al Centro climatico di Predoi

## Das hat der Klimastollen zu bieten Ecco cosa offre il Centro climatico

**Luftfeuchtigkeit:** hohe Luftfeuchtigkeit um die 98 % > effektive Befeuchtung der Atemwege, beruhigte Schleimhäute und entlastete Atemwege

**Temperatur:** konstante, kühle Temperatur von 8–10 °C > Linderung von Entzündungen und erfrischende und stabile Umgebung für Atemtherapien

**Pollen- und allergenfrei:** Abwesenheit von Pollen und Allergenen > sicherer Ort für Menschen mit Heuschnupfen oder anderen allergischen Atemwegserkrankungen

**Feinstaub PM 10:** nahezu feinstaubfreie Luft > Schutz der Atemwege vor entzündungsfördernden Partikeln

**Stickstoffdioxid:** extrem niedriger Stickstoffdioxidwert > Reduktion der Belastung durch das Schadgas

**Ozonfreiheit:** weitgehend ozonfreie Luft > verhindert Reizungen der Atemwege und fördert die Entspannung der Lungenfunktion.

**CO<sub>2</sub>:** moderat erhöhter CO<sub>2</sub>-Wert zwischen 800 ppm und 3.000 ppm > leichte Anregung der Atemfrequenz und Förderung einer tieferen Atmung<sup>35</sup>

**Umidità:** elevato tasso di umidità pari a circa il 98% > efficace umidificazione delle vie respiratorie, decongestionamento delle membrane mucose e sollievo per le vie respiratorie

**Temperatura:** temperatura costante di 8–10 °C > riduzione degli stati infiammatori, ambiente stabile e rigenerante per le terapie respiratorie

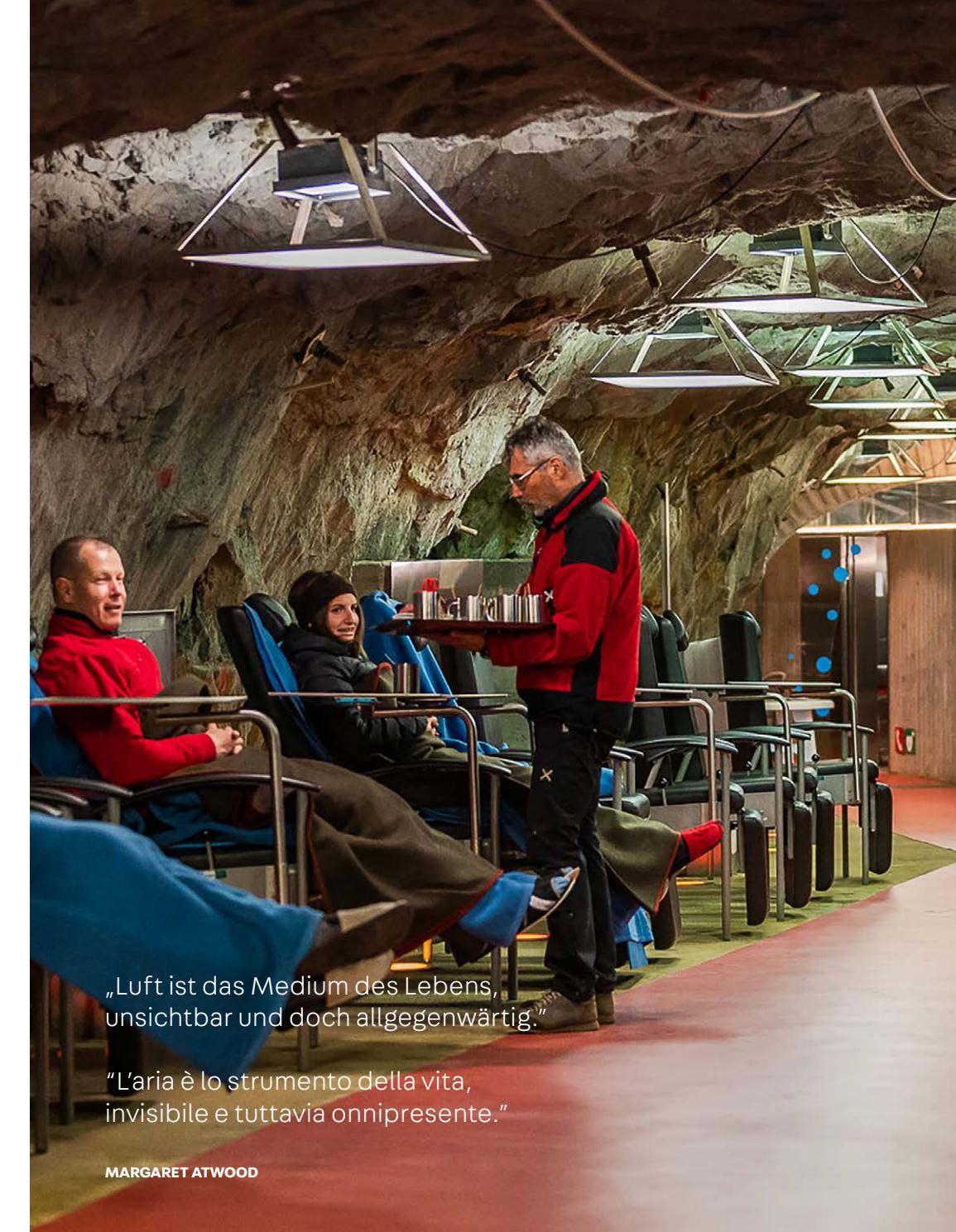
**Pollini e allergeni:** assenza di pollini e allergeni > luogo sicuro per persone con raffreddore da fieno o altre allergie respiratorie

**Polveri sottili PM 10:** concentrazione trascurabile di polveri sottili > protezione delle vie respiratorie dal particolato pro-infiammatorio

**Biossido di azoto:** valore di biossido di azoto estremamente basso > riduzione dell'esposizione al gas irritante

**Assenza di ozono:** aria pressoché priva di ozono > riduzione dell'irritazione delle vie respiratorie, miglioramento della funzione polmonare

**CO<sub>2</sub>:** valore moderatamente alto di CO<sub>2</sub> tra 800 e 3.000 ppm > leggera stimolazione della frequenza respiratoria e agevolazione di una respirazione più profonda<sup>35</sup>



„Luft ist das Medium des Lebens,  
unsichtbar und doch allgegenwärtig.“

“L'aria è lo strumento della vita,  
invisibile e tuttavia onnipresente.”

MARGARET ATWOOD

## Expertenwissen Il parere dell'esperto

Interview mit Dr. Joachim Schwarz, Präsident des Deutschen Heilstollenverbandes sowie Leiter wissenschaftlicher Studien wie auch der länderübergreifenden Studie „Heilstollentherapie bei chronischen Atemwegserkrankungen“<sup>36</sup>



### Heilstollentherapie – was ist das und wie wirkt sie?

Speläotherapie bedeutet Höhlentherapie oder auch Heilstollentherapie. Sie wird in natürlichen Höhlen oder stillgelegten Bergwerken durchgeführt. In diesen Räumen unter der Erde herrschen besondere klimatische Bedingungen. So ist die Luftfeuchtigkeit normalerweise sehr hoch (nahe dem Sättigungsgrad von 100 Prozent) und die Temperatur bei ca. 10 °C. Dies führt dazu, dass Pollen, Staubteilchen oder Sporen aus der Luft durch die Wassertröpfchen gebunden und zu Boden getragen werden. Deshalb herrscht in diesen Therapierräumen auch nahezu Staubfreiheit. Durch die Entfernung von der Außenluft ist auch die Konzentration an Reizgasen (Stickstoffdioxid und Ozon) äußerst gering. Die Schleimhaut der Atemwege wird in der Zeit des Therapieaufenthaltes nicht durch die

Stäube und Reizgase gereizt. Die wasser-dampfgesättigte Luft wird in den Atemwegen auf 37 °C erwärmt. Dadurch kann sie wesentlich mehr Wasser aufnehmen als bei einer Temperatur von 10 °C. Dieses Wasser wird den Schleimhäuten der Atemwege entzogen und sie können abschwellen. Dadurch werden die Atemwege offener und die Patienten berichten, dass sie wieder freier atmen können.

### Wo hat die Heilstollentherapie ihren Ursprung?

Die Heilstollentherapie ist ein natürliches Heilmittel, das schon seit Jahrhunderten bekannt ist. Das betrifft besonders osteuropäische Länder und den vorderasiatischen Raum. Ganz selbstverständlich gingen Menschen in die Kühle einer Höhle, wo sie den erholsamen Effekt auf die Atmung erkannten.

### Welche unterschiedlichen Heilstollen-therapien gibt es und worin unterscheiden sich deren Effekte?

Unter den vielen Stollen in ganz Europa ist jener in Prettau mit Sicherheit einer der gelungensten, da er bis ins kleinste Detail nach den Qualitätsstandards der internationalen Union für Speläotherapie ausgebaut wurde. Grob unterscheiden können wir zwischen Salzheilstollen, Kaltluftheilstollen (Prettau) und Radonheilstollen. Salzheilstollen befinden sich in Salzbergwerken. Die Räume sind vergleichsweise sehr groß, die Salzkonzentration in der Luft ist sehr hoch. Die Temperatur ist höher als in den Kaltluftheilstollen. Sie eignen sich besonders für Menschen mit Asthma, COPD (früher auch Bronchitis genannt) und anderen Lungenerkrankungen. Kaltluftheilstollen: Sie zeichnen sich durch die hohe Reinheit der Luft und die kalte Temperatur aus. Auch sie sind sehr gut geeignet bei Asthma, COPD und anderen Lungenkrankheiten. Auch Patienten mit Neurodermitis berichten oft von Erleichterung ihrer Beschwerden. Radonheilstollen: Im Berginnern ist der Gehalt an dem radioaktiven Edelgas Radon normalerweise erhöht. Während ein andauernder Einfluss dieses Gases auf die Atemwege schädlich ist und Krebs auslösen kann, wird Radon in hohen Konzentrationen, denen man kurzzeitig ausgesetzt wird, zur Therapie von rheumatischen Krankheiten eingesetzt. Ein bekanntes Beispiel ist der Radonheilstollen in Bad Gastein mit sehr hohen Radonkonzentrationen und zusätzlich erhöhten Temperaturen zwischen 38 °C und 42 °C.

### Wann ist der ideale Zeitpunkt im Jahr, um in den Klimastollen einzufahren?

Schwer zu sagen. Im Frühjahr, wenn der Pollenflug beginnt, bedeutet die Zeit in einem Klimastollen für Allergiker reine Erholung. Tatsächlich kommen aber in unseren Heilstollen im Westerwald in Deutschland im späten September und Oktober sehr viele Personen – das ist die Zeit, in der die Atmung für Patienten in der Außenluft belastender wird und Erkrankungen zunehmen.

„Die Heilstollentherapie ist ein natürliches Heilmittel, das schon seit Jahrhunderten bekannt ist.“

**DR. JOACHIM SCHWARZ**

#### Wie lange und oft sollte man in den Klimastollen einfahren?

Für den Heilstollenaufenthalt wird eine Zeit von zwei bis drei Wochen vorgeschlagen. Das bedeutet: sechs mal zwei Stunden Aufenthalt pro Woche. Ein solcher Ansatz hat bei vielen Patienten längerfristige Auswirkungen. Auch nach drei Monaten wird oft ein höheres Wohlbefinden und eine verbesserte Atmung wahrgenommen. Die Speläotherapie wirkt bei richtiger Anwendung auch präventiv.

#### Bei welchen Krankheitsbildern ist es sinnvoll, die Speläotherapie anzuwenden?

Die Luft im Heilstollen ist besonders bei Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen hilfreich – das sind Lungenerkrankungen wie Asthma, COPD und Lungenfibrosen. Aber auch bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen und allergischem Schnupfen bringt der Aufenthalt im Berg Erleichterung. Die Ruhe und Reizarmut tagsüber ist auch bei ganz anderen Krankheitsbildern sehr hilfreich: bei Schlafstörungen, Erschöpfungssyndromen und auch Long-Covid.

#### Gibt es bei der Heilstollentherapie Kontraindikationen?

Ja, die gibt es: Da ist zuerst die Platzangst. Manche Patienten haben Probleme, mit einer Bahn in einen Berg hineinzufahren, wobei sich die Angst im Therapieverlauf bei einigen wieder löst. Bevor man sich zu einer längeren Therapie entschließt, sollte man daher erst einmal vorfühlen, ob man sich im Berg wohl fühlt. Bei akuten Entzündungen

der Atemwege wie einer Erkältungskrankheit oder einer Lungenentzündung rate ich vom Aufenthalt in einem Heilstollen ab. Ebenso wie Patienten mit einer aktiven Krebskrankung aufgrund des erhöhten Radongehalts.

#### Können auch Kinder einem Heilstollenaufenthalt unterzogen werden?

Die Antwort nach der von uns durchgeföhrten Heilstollenstudie mit Kindern lautet klar: Ja. Allerdings muss der Ablauf kindgerecht organisiert werden, um Langeweile vorzubeugen.

#### Kann ein Aufenthalt im Klimastollen Atemwegserkrankungen vollständig heilen?

Manche ehemaligen Patienten, die als Kinder mehrfach an einem Aufenthalt im Klimastollen teilgenommen haben, berichten, dass danach das Asthma vollständig geheilt gewesen sei. Allerdings hängt dies vermutlich nicht nur mit den Aufenthalten, sondern auch mit zunehmendem Lebensalter und anderen Umständen zusammen. Diese Maßnahme leistet jedoch zweifels ohne einen wesentlichen Beitrag.



Intervista con il Dr. Joachim Schwarz, presidente dell'Associazione Tedesca dei Centri Climatici Terapeutici e direttore di numerosi studi scientifici, tra cui una ricerca transfrontaliera sulla speleoterapia in presenza di patologie respiratorie croniche.<sup>36</sup>

#### Speleoterapia: che cos'è e come funziona?

La speleoterapia, ovvero la terapia in grotta per il trattamento dei disturbi a carico dell'apparato respiratorio, si svolge in cavità naturali o miniere dismesse. Gli ambienti ipogei sono caratterizzati da particolari condizioni climatiche. Il tasso di umidità, di norma, è molto alto (vicino al livello di saturazione del 100 per cento) e la temperatura si attesta intorno ai 10 °C. Questo fa sì che pollini, particelle di polvere e spore vengano trattenute dalle goccioline d'acqua e condotte a terra. Ecco perché, in questi ambienti, l'aria è pressoché priva di polveri. Grazie all'isolamento dall'aria esterna, anche la concentrazione di gas irritanti (biossido di azoto e ozono) è straordinariamente bassa. La membrana mucosa delle vie respiratorie, durante le sedute, non viene irritata da polveri e gas dannosi. L'aria satura di umidità nelle vie respiratorie si riscalda sino a 37 °C, assorbendo molto più vapore acqueo di quanto accadrebbe in presenza di una temperatura di 10 °C. L'aria sottrae così acqua alla membrana mucosa, decongestionando e apre le vie respiratorie. I pazienti riferiscono di tornare a respirare più liberamente.

**"La speleoterapia è una pratica curativa naturale nota da secoli, in particolare nei Paesi dell'Europa orientale e del Vicino Oriente."**

**DR. JOACHIM SCHWARZ**

#### **Quali sono le origini della speleoterapia?**

La speleoterapia è una pratica curativa naturale nota da secoli, in particolare nei Paesi dell'Europa orientale e del Vicino Oriente. Le persone si addentravano spontaneamente nella frescura delle cavità, constatandone l'effetto rigenerante sulla respirazione.

#### **Quali sono le diverse terapie e in cosa differiscono i loro effetti?**

Tra i numerosi centri di questo tipo presenti in tutta Europa, quello di Predoi è senza dubbio uno dei più riusciti: è stato realizzato sin nei minimi dettagli secondo gli standard di qualità dell'Unione internazionale di speleoterapia. In generale, è possibile distinguere tra grotte per l'haloterapia, la radonterapia e la terapia climatica con aria fredda (Predoi). Le prime si trovano nelle miniere di salgemma: gli ambienti sono relativamente grandi, la concentrazione di sale nell'aria è particolarmente elevata e la temperatura è più alta rispetto a quella registrata nelle grotte per la terapia con aria fredda. Sono particolarmente adatte a chi soffre di asma, BPCO (un tempo nota anche come bronchite) e altre patologie a carico dei polmoni. Le grotte

per la terapia climatica con aria fredda si caratterizzano per l'assoluta purezza dell'aria e le basse temperature: qui trovano sollievo non solo asmatici e persone affette da BPCO e patologie polmonari, ma anche i pazienti con neurodermite. Radonterapia: nel ventre delle montagne, di norma, il contenuto di radon è elevato. Se l'esposizione prolungata a questo gas radioattivo è dannosa, nonché potenzialmente cancerogena, l'applicazione ad alte concentrazioni ridotta nel tempo viene utilizzata per il trattamento delle patologie reumatiche. Un noto esempio sono le gallerie di Bad Gastein con alte concentrazioni di radon e temperature elevate comprese tra 38 e 42 °C.

**Qual è il periodo ideale dell'anno per sottoporsi alla speleoterapia?**  
Difficile a dirsi. In primavera, quando il polline comincia a diffondersi, la speleoterapia apporta grandi benefici a coloro che soffrono di allergie. Le gallerie di Westerwald, in Germania, sono molto frequentate tra fine settembre e ottobre, quando la respirazione all'esterno diventa più faticosa e le patologie si acuiscono.

**Per quanto tempo e con quale frequenza dovrebbero essere effettuate le sedute?**  
Viene raccomandato un periodo di 2–3 settimane, vale a dire sei sedute di due ore a settimana. Tale approccio, in molti casi, si traduce in benefici a lungo termine: anche dopo tre mesi, i pazienti riferiscono spesso di un più elevato livello di benessere e di una migliorata attività respiratoria. La speleoterapia, se applicata correttamente, ha anche un'efficacia preventiva.

#### **Per quali quadri clinici è consigliabile la speleoterapia?**

L'aria delle cavità ipogee giova in particolare alle persone affette da malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio ovvero patologie polmonari come asma, BPCO e fibrosi polmonare. La permanenza all'interno delle grotte dona sollievo anche in caso di infiammazione dei seni paranasali e raffreddori da allergie. La tranquillità e la scarsità di stimoli sono utili anche in presenza di quadri clinici di altra natura, tra cui disturbi del sonno, sindrome da stanchezza cronica e Long-Covid.

#### **Ci sono delle controindicazioni?**

Sì, ci sono delle controindicazioni, tra cui, innanzitutto la claustrofobia. Alcuni pazienti hanno difficoltà ad addentrarsi nel ventre della montagna a bordo di un trenino minerario. Una paura che, in alcuni casi, si risolve nel corso della terapia. Prima di optare per un trattamento prolungato, è consigliabile, in via preventiva, sperimentare le sensazioni che si provano in un ambiente ipogeo. La speleoterapia non è

consigliata in presenza di un'infiammazione acuta delle vie respiratorie (malattie da raffreddamento o polmoniti), così come ai pazienti con un cancro attivo, in virtù dell'elevato tenore di radon.

#### **Anche i bambini possono sottoporsi alla speleoterapia?**

Alla luce dello studio da noi condotto con i più piccoli, la risposta è sì, assolutamente. Tuttavia, per evitare i momenti di noia, è opportuno organizzare la terapia a misura di bambino.

#### **Con la speleoterapia si può guarire completamente?**

Alcuni ex pazienti, che da bambini si sono più volte sottoposti alla speleoterapia, riferiscono di essere completamente guariti dall'asma. Tuttavia, questo dipende non solo dalle sedute nel centro climatico, ma anche dall'età e da altre circostanze. Tali misure, tuttavia, vi contribuiscono in modo determinante.



Tief im Berg, fern der Welt

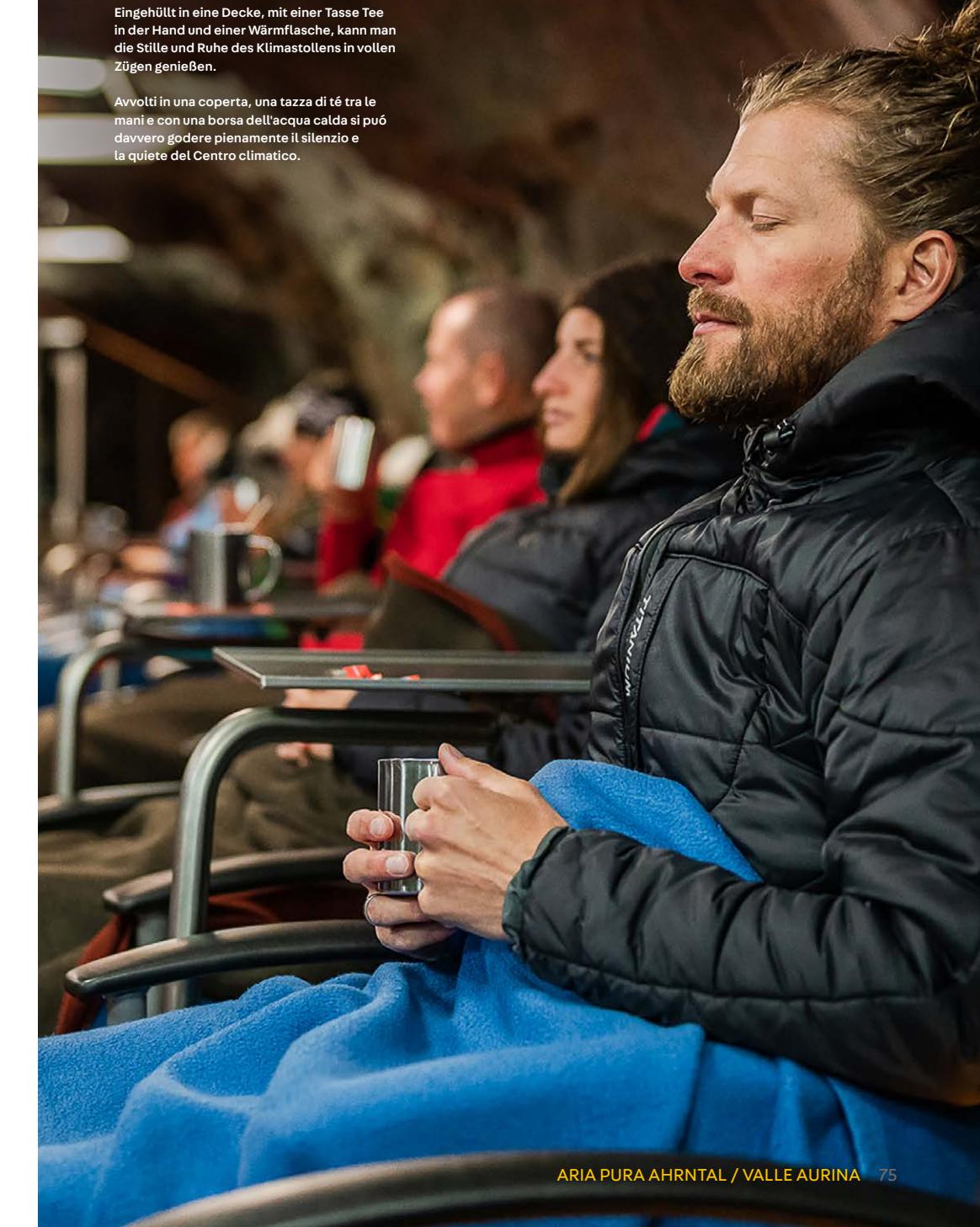
Nella profondità della montagna, lontani dal mondo

Bist du erstmal drin und hast ein feines Plätzchen gefunden, kannst du es dir nun, eingewickelt in eine kuschelige Decke, so richtig gemütlich machen. Spüre, wie der Berg – frei von elektromagnetischer Strahlung, Pollen, Feinstaub und Hektik, dich aufnimmt. Lass dich von der außergewöhnlichen Ruhe im Berg zu einem tiefen Atem inspirieren und verabschiede dich für diese Zeit bewusst vom Alltag. Dies stärkt nicht nur deine Atemwege, sondern auch dein Nervensystem.

Sei appena entrato/a e hai trovato un angolino che sembra proprio fare al caso tuo. Avvolgiti in una morbida coperta e mettiti comodo/a. Senti come la montagna, priva di radiazioni elettromagnetiche, pollini, polveri sottili e frenesia, ti accoglie nel suo imponente abbraccio. Lasciati avvolgere dalla profonda sensazione di pace che pervade il cuore della montagna, fai un respiro profondo e congedati, per qualche ora, dalla vita di ogni giorno. Ne trarranno beneficio non solo le tue vie respiratorie, ma anche il tuo sistema nervoso.

Eingehüllt in eine Decke, mit einer Tasse Tee in der Hand und einer Wärmflasche, kann man die Stille und Ruhe des Klimastollens in vollen Zügen genießen.

Avvolti in una coperta, una tazza di té tra le mani e con una borsa dell'acqua calda si può davvero godere pienamente il silenzio e la quiete del Centro climatico.



## Ruhig, ruhiger, Klimastollen Il respiro del silenzio

Der Dezibel-Pegel in einem Klimastollen ist sehr niedrig und liegt typischerweise bei etwa 20–30 dB. Dieser Bereich entspricht einer sehr leisen Umgebung, wie sie andernorts kaum zu finden ist – die absolute Stille.

Il livello di rumore in una cavità ipogea è molto basso e normalmente si attesta tra i 20 e i 30 dB. Si tratta quindi di un ambiente estremamente silenzioso, come pochi altri. Qui, si respira tranquillità.



|          |  |  |
|----------|--|--|
| 120 dB   |  | Flugzeugstart / Decollo di un aereo  |
| 75 dB    |  | Staubsauger / Aspirapolvere  |
| 60 dB    |  | Straßenverkehr / Traffico stradale   |
| 50 dB    |  | Unterhaltung / Conversazione   |
| 20–30 dB |  | <b>Dezibel-Pegel im Klimastollen / Livello di decibel nel Centro climatico</b> |
| 10 dB    |  | Schneefall im Ahrntal / Nevicate in Valle Aurina                               |

Die Grafik vergleicht die Lautstärke (in Dezibel) in unterschiedlichen Situationen. Je leiser es ist, umso intensiver können Menschen die Ruhe wahrnehmen. Demzufolge auch einfacher in die Entspannung und Erholung kommen. Die Lautstärke eines normalen Gesprächs liegt bei über 50 dB. Die Lautstärke im Heilstollen (20–30 dB) ist also wesentlich niedriger als jene eines normalen Gesprächs.

Hast du die absolute Stille schon einmal erlebt?

La grafica mette a confronto i livelli di rumore (in decibel) in diverse situazioni. Più un ambiente è silenzioso, maggiore è la tranquillità percepita, più il rilassamento viene agevolato. L'intensità del suono di una normale conversazione si attesta sopra i 50 dB. Rispetto a tale dato, il livello di rumore all'interno di una cavità ipogea, pari a 20–30 dB, è quindi notevolmente inferiore.

Hai mai sperimentato il silenzio assoluto?

## 4 Minuten, 33 Sekunden Stille – John Cage 4 minuti e 33 secondi di silenzio – John Cage

Der amerikanische Komponist John Cage (1912–1992) schuf 1952 das Musikstück »4'33''«, das keine einzige Note enthält. Es besteht aus viereinhalb Minuten Stille. Bei der Uraufführung in New York klappte der Pianist David Tudor zu Beginn des Stücks den Klavierdeckel zu und saß dann einfach nur da. Das irritierte Publikum soll die Stille kaum ertragen haben. Manche Zuschauer begannen zu reden, andere verließen den Konzertsaal.

Stille ist für unser Gehirn zwar ungewohnt, aber essenziell, sie fördert die Regeneration und reduziert Stress. Studien zeigen, dass Ruhephasen die Neurogenese – also die Bildung neuer Nervenzellen – im Hippocampus anregen, einem Bereich, der für Lernen und Gedächtnis wichtig ist. Lärm hingegen kann Stresshormone erhöhen und langfristig zu kognitiven Beeinträchtigungen führen. Stille ist also nicht nur entspannend, sondern trägt aktiv zur geistigen Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei.

Nel 1952, il compositore musicale statunitense John Cage (1912–1992) creò il brano intitolato "4'33''. L'opera non prevede alcuno strumento e consiste semplicemente in 4 minuti e ½ di silenzio. Quando fu eseguita per la prima volta a New York, il pianista David Tudor, all'inizio dell'esecuzione, sollevò il coperchio della tastiera e si sedette semplicemente sullo sgabello davanti al pianoforte. Il pubblico, irritato, sopportò a stento quel silenzio: alcuni spettatori cominciarono a parlare, altri lasciarono la sala.

Per la nostra mente, il silenzio è insolito, ma essenziale, promuove i processi rigenerativi e riduce lo stress. Studi dimostrano che i momenti di tranquillità stimolano la neurogenesi, ovvero la formazione delle cellule nervose nell'ippocampo, area del cervello essenziale per l'apprendimento e la memoria. Il rumore, al contrario, aumenta il rilascio degli ormoni dello stress e, nel lungo periodo, può causare disturbi cognitivi. Il silenzio, quindi, non è solo rilassante, ma contribuisce attivamente alla salute e all'efficienza mentale.

Wie erlebst du die Stille? Im Klimastollen, in der Natur oder bei dir zuhause?  
E tu come vivi il silenzio? Nel Centro climatico, nella natura o a casa?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gut zu wissen... Utile da sapere...

### Anmeldung & Beratung

- Ein-/Ausfahrt: ca. 10 Minuten
- Lage: 1.100 m tief im Berg
- Empfohlener Aufenthalt: zwei bis drei Wochen, sechs mal zwei Stunden Aufenthalt pro Woche

Die Einfahrten in den Klimastollen müssen vorab per E-Mail an prettau@bergbaumuseum.it oder telefonisch unter der Nummer (+39) 0474 654298 reserviert werden.

Wer möchte, kann vor Therapiebeginn eine kostenlose telefonische Erstberatung mit Dr. Joachim Schwarz in Anspruch nehmen.

### Nähere Informationen:

- Tourismusverein Ahrntal  
Tel. (+39) 0474 671136
- Tourismusverein Sand in Taufers  
Tel. (+39) 0474 678076  
[www.ahrntal.com](http://www.ahrntal.com)

Der Klimastollen gehört neben dem Kupferbergwerk Prettau zum Landesmuseum Bergbau. Erlebe das vielfältige kulturelle Angebot im Ahrntal – ein Abenteuer für die ganze Familie!



Finde mehr über die Sehenswürdigkeiten der Region heraus.  
Per saperne di più sulle attrazioni della regione

### Registrazione e consulenza

- Andata/ritorno: ca. 10 minuti
- Posizione: 1.100 m nella profondità della montagna
- Soggiorno consigliato: da due a tre settimane, sei sedute di due ore a settimana

L'accesso al Centro climatico deve essere prenotato in anticipo inviando una e-mail a: prettau@bergbaumuseum.it oppure telefonando al numero: (+39) 0474 654298.

Chi lo desidera può richiedere una consulenza telefonica gratuita con la dott.ssa Beatrice Barbolan prima della terapia.

### Ulteriori informazioni:

- Ufficio turistico della Valle Aurina  
Tel. (+39) 0474 671136
- Ufficio turistico Campo Tures  
Tel. (+39) 0474 678076  
[www.ahrntal.com](http://www.ahrntal.com)

Accanto alla miniera di rame di Predoi, il Centro climatico fa parte del Museo provinciale miniere. Scopri l'offerta culturale della Valle Aurina – un'esperienza per tutta la famiglia!

### Was nehme ich in den Klimastollen mit?

- Angemessene Kleidung
- Warme Schuhe
- Warme Socken
- Mütze
- Handschuhe
- Lektüre
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Cosa devo portare con me?

- Abbigliamento adeguato
- Calzature calde
- Calzini caldi
- Berretto
- Guanti
- Qualcosa da leggere
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Was befindet sich bereits vor Ort?

- Decken
- Wärmflasche
- Regenschutz für die Einfahrt
- Helm für die Einfahrt
- Tee
- Spiele und Malstifte für Kinder

### Cosa mi viene fornito in loco?

- Coperte
- Borsa dell'acqua calda
- Mantellina impermeabile per l'accesso
- Caschetto per l'accesso
- Tisane
- Giochi e matite colorate per i bambini

### Noch keine passende Unterkunft für deinen Aufenthalt im Ahrntal?

Non hai ancora un alloggio adatto per il tuo soggiorno in Valle Aurina?



Finde hier deine passende Unterkunft.  
Trova qui l'alloggio che fa per te

## Nützliche Links Link utili

Tourismusverein Ahrntal

Ufficio turistico Valle Aurina

Tourismusverein Sand in Taufers

Ufficio turistico Campo Tures

[www.ahrntal.com](http://www.ahrntal.com)

Alle Infos & Events auf einer digitalen Plattform.

Tutte le info e gli eventi su una piattaforma digitale.

[ahrntal.guest.net](http://ahrntal.guest.net)



## Quellenverzeichnis Bibliografia

- 1 Hartl, Arnulf Josef: Wellness wirkt. Medizinische Evidenz von alpinen Bewegungsangeboten, Salzburg (2020), S. 7.  
Hartl, Arnulf Josef: Wellness wirkt. Medizinische Evidenz von alpinen Bewegungsangeboten, Salisburgo (2020), pag. 7.
- 2 Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), 1946. Diese Formulierung bildet die Grundlage für ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit.  
Definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), 1946. Tale formulazione costituisce il fondamento di una concezione olistica della salute.
- 3 Humpeler, Schobersberger (2000): *The effects of moderate altitude (1,700 m) on cardiovascular and metabolic variables. AMAS – Austrian Moderate Altitude Study.*  
[Prof. Dr. med. Wolfgang Schobersberger ist Direktor des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG) und federführend bei der wissenschaftlichen Umsetzung des WinHealth-Projektes.]  
[Il Prof. Dr. med. Wolfgang Schobersberger è direttore dell'Istituto für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG) e responsabile dell'implementazione scientifica del progetto WinHealth.]
- 4 Die Ferienregion Ahrntal engagiert sich konsequent dafür, den CO<sub>2</sub>-Gehalt der Luft niedrig zu halten – durch nachhaltige Mobilität, den Schutz der Natur und umweltfreundliche Energiequellen. Mehr Infos dazu: [ahrntal.com/sustainable-certification](http://ahrntal.com/sustainable-certification)  
L'area vacanze Valle Aurina si adopera costantemente per minimizzare i livelli CO<sub>2</sub> nell'aria mediante la promozione di una mobilità sostenibile, la tutela della natura e il ricorso a fonti di energia ecosostenibili. Maggiori informazioni: [ahrntal.com/sustainable-certification](http://ahrntal.com/sustainable-certification)
- 5 Humpeler, Schobersberger (2000).
- 6 Laut medizinischen Empfehlungen reicht in den kalten Monaten eine 20- bis 30-minütige Sonnenlichtexposition am Tag in kurzen Ärmeln und unbedecktem Gesicht. Cochrane Österreich / Medizin Transparent Donauuniversität Krems 2017: Metaanalyse Vitamin D und die Wirkung auf das Immunsystem.  
Secondo il parere degli esperti, nei mesi freddi, è sufficiente esporsi alla luce del sole 20–30 minuti al giorno in maniche corte e con il viso scoperto. Cochrane Österreich / Medizin Transparent Donauuniversität Krems 2017: Metaanalyse Vitamin D und die Wirkung auf das Immunsystem.
- 7 Humpeler, Schobersberger (2000).
- 8 Hartl (2020), S. 8. / pag. 8.
- 9 Ebenda./ Ibidem.
- 10 Die Pilotstudie unter der Leitung von Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl (Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salzburg) am Reinbach-Wasserfall im Jahr 2015 hat folgende Erkenntnisse gebracht:
  - Eine Stunde Aufenthalt beschleunigt die Reinigungsrate der oberen Atemwege um 30 Prozent.
  - Die Atemqualität verbessert sich laut Selbsteinschätzung der Probanden um 24 Prozent.
  - Das Stressempfinden reduziert sich nach einer Aufenthaltsdauer von einer Stunde um 54 Prozent.
  - Das momentane negative Befinden verbessert sich um 16,6 Prozent.
  - Die Lungenfunktion und Sauerstoffsättigung im Blut bleiben unverändert.Dallo studio pilota con la direzione dell'Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl (Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salisburgo) condotto sulla Cascata di Riva nel 2015, è emerso quanto segue:
  - un'ora di permanenza accelera del 30% il grado di purificazione delle vie aeree superiori
  - la qualità del respiro migliora del 24% (autovalutazione dei soggetti coinvolti nello studio)
  - la sensazione di stress si riduce del 54% dopo un'ora di permanenza
  - il momentaneo stato negativo migliora del 16,6%
  - la funzione polmonare e la saturazione restano invariate.
- 11 Pilotstudie unter der Leitung von Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl (Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salzburg), 2020.  
Studio pilota con la direzione dell'Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl (Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salisburgo), 2020.
- 12 Miyazaki, Y. et al. (2017), Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review.  
<https://PMC.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5580555/>
- 13 „Grundsätzlich ist Bewegung diejenige Maßnahme, die hinsichtlich Gesundheitsförderung und -erhaltung die stärkste Nutzenevidenz in jeder Altersgruppe zeigt.“ (Hartl, 2020) In der medizinisch-wissenschaftlichen Studie „Wellness wirkt. Medizinische Evidenz von alpinen Bewegungsangeboten“ analysiert Univ.-Doz. Dr. Arnulf Josef Hartl acht Bewegungsarten hinsichtlich ihrer

gesundheitsfördernden Effekte: Wandern, Mountainbiken, Genussradfahren und E-Bike, Genussklettern und Klettersteige, alpines Skifahren, Langlaufen, Winterwandern, barrierefreie gesundheitsfördernde Angebote. Die Erkenntnisse aus dieser Studie dienen als Grundlage für den vorliegenden Leitfaden A.

“In linea di massima, il movimento è quella misura che palesa la più rilevante evidenza di utilità in ogni fascia di età in termini di promozione e mantenimento della salute.” (Hartl, 2020). Nello studio medico-scientifico “Wellness wirkt. Medizinische Evidenz von alpinen Bewegungsangeboten” l’Univ.-Doz. Dr. Arnulf Josef Hartl analizza otto discipline sportive sotto il profilo dei loro effetti benefici per la salute: escursionismo, mountain-bike, ciclismo ed e-bike, arrampicata e vie ferrate, sci alpino, sci di fondo, escursionismo invernale e offerte senza barriere che promuovono la salute. I risultati di questo studio hanno funto da punto di partenza per l’elaborazione delle presenti linee guida.

14 <https://www.mit-asthma-leben.de/leben-mit-schwer-asthma/aktiv-sein-mit-asthma>

15 Niedermeier, M., Einwanger, J., Hartl, A., & Kopp, M. (2017): *Affective responses in mountain hiking - A randomized crossover trial focusing on differences between indoor and outdoor activity*. PLoS One, 12(5).

16 Hartl (2020), S. 8. / pag. 8.

17 Winklmayr, M., Kluge, C., Winklmayr, W., Kuchenhoff, H., Steiner, M., Ritter, M., & Hartl, A. (2015): *Radon balneotherapy and physical activity for osteoporosis prevention: a randomized, placebo-controlled intervention study*. Radiat Environ Biophys, 54(1), 123–136.

18 Hartl (2020), S. 8. / pag. 8.

19 Ebenda./ Ibidem.

20 Müller, J., Bohm, B., Elmenhorst, J., Barta, C., & Oberhofer, R. (2013): *Reduction of exercise capacity in children from summer to winter is associated with lower sporting activity: a serial study*. Pediatric Research, 74(4) // Physical Activity Advisory Committee Report des U.S. Departments of Health and Human Services (PAGAC 2008).

21 Hartl (2020), S. 20–21. / pagg. 20–21.

22 Ebenda, S. 21. / Ibidem, pag. 21.

23 Ebenda, S. 28. / Ibidem, pag. 28.

24 Höchsmann et al., 2018; Stenner et al., 2020; in: Hartl (2020), S. 28. / pag. 28.

25 Hartl (2020), S. 12. / pag. 12.

26 Ebenda, S. 13. / Ibidem, pag. 13.

27 Ebenda, S. 36. / Ibidem, pag. 36.

28 Ebenda, S. 37. / Ibidem, pag. 37.

29 Die Studie „Gesundheitsförderliche Faktoren des alpinen Winters (2020)“ von Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl zeigt erstmals, dass Allergie und Asthma durch das Ausüben von Wintersportarten positive Effekte auf den gesundheitlichen Zustand hat: (1) Allergische Entzündungen in der Lunge sinken. (2) Allergische Entzündungen in den oberen Atemwegen sinken. (3) Allergische Symptome der oberen Atemwege nehmen ab. (4) Allgemeiner Gesundheitszustand steigt.

Lo studio “Gesundheitsförderliche Faktoren des alpinen Winters (2020)” dell’Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl accerta per la prima volta gli effetti benefici della pratica degli sport invernali sui soggetti allergici e asmatici: (1) Riduzione dell’infiammazione polmonare. (2) Riduzione dell’infiammazione delle vie aeree superiori. (3) Riduzione dei sintomi a carico delle vie aeree superiori. (4) Miglioramento dello stato di salute generale.

30 Hartl et al. (2020): *Winter Exercise and Speleotherapy for Allergy and Asthma: A Randomized Controlled Clinical Trial*. Zusammenfassend hat die Studie ergeben, dass die allergische Entzündung in der Lunge sinkt, die allergische Entzündung in den oberen Atemwegen sinkt, die allergischen Symptome der oberen Atemwege abnehmen und der allgemeine Gesundheitszustand steigt. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33076411/>

Hartl et al. (2020): *Winter Exercise and Speleotherapy for Allergy and Asthma: A Randomized Controlled Clinical Trial*. In breve, lo studio ha dimostrato che l’infiammazione polmonare e delle vie aeree superiori si riduce, così come i sintomi a carico delle vie aeree superiori, mentre lo stato di salute generale migliora <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33076411/>

31 Hartl 2020, S. 42. / pag. 42.

32 Nach der Wim-Hof®-Methode, siehe <https://www.wimhofmethod.com>

Secondo il metodo Wim Hof®, si veda <https://www.wimhofmethod.com>

33 Hartl (2020), S. 52–53. Weiters bemerkt Hartl, dass die aktuelle Evidenzlage zu gesundheitsfördernden Effekten des Winterwanderns gering sei und valide klinische Studien zu spezifischen physiologischen und psychologischen Wirkungen von Winterwanderungen noch fehlen. Lediglich die allgemeinen Effekte von Kälteexposition seien in der Literatur ausführlich beschrieben. Siehe S. 54.

Hartl (2020), pagg. 52–53. Hartl osserva inoltre che le evidenze attuali sugli effetti benefici per la salute dell’escursionismo invernale sono minime e mancano validi studi clinici sugli specifici impatti fisiologici e psicologici della pratica. Nella letteratura, vengono descritti in modo approfondito unicamente gli effetti generali dell’esposizione al freddo. Si veda pag. 54.

34 Ulmer Heilstollenstudie 2010.

35 Das Informationsblatt des Klimastollens Prettau, Ausgabe 1, Herbst 2004.

Bollettino d’informazione Centro climatico Predoi, edizione 1, autunno 2004.

36 Das Interview mit Dr. Schwarz wurde im Dezember 2024 vom Tourismusverein Ahrental durchgeführt. Die Studie „Heilstollentherapie bei chronischen Atemwegserkrankungen“ wird seit 25.03.2024 unter anderem im Klimastollen Prettau durchgeführt. Zum Zeitpunkt des Drucks dieses Mediums ist die Studie noch nicht abgeschlossen, weshalb noch keine aussagekräftigen Ergebnisse vorliegen.

Il Dr. Schwarz è stato intervistato a dicembre 2024 dall’Associazione Turistica Valle Aurina. Lo studio sulla speleoterapia nelle patologie respiratorie croniche “Heilstollentherapie bei chronischen Atemwegserkrankungen” si svolge dal..., tra gli altri presso il Centro climatico di Predoi. I risultati non sono disponibili al momento della stampa della presente guida.

37 Ulmer Heilstollenstudie 2010.

38 Da die Dezibel-Skala eine logarithmische Skala ist, bedeutet dies, dass eine Erhöhung von 3 dB einer Verdoppelung des Lärmpegels entspricht, eine Erhöhung um 6 dB einer Vervierfachung und eine Erhöhung von 10 dB einer Vezehnfachung des Lärms. Und eine Erhöhung um 20 dB bedeutet einen 100-fach erhöhten Lärmpegel. Dr. Joachim Schwarz, Dezember 2024.

La scala dei decibel è una scala logaritmica, ovvero un incremento di 3 dB corrisponde a un raddoppio dell’intensità del suono. Un incremento di 6 dB significa che l’intensità è quadruplicata, un incremento di 10 dB che l’intensità è aumentata di un fattore 10 e un incremento di 20 dB che l’intensità è aumentata di 100 volte. Dr. Joachim Schwarz, dicembre 2024.

39 <https://www.spektrum.de/news/stille-warum-das-gehirn-ruhe-braucht/1798298>

## Notizen

### Note

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notizen

### Note

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Als Region, die nach international anerkannten GSTC-Standards zertifiziert ist und das dritte und anspruchsvollste Level des Südtiroler Nachhaltigkeitslabels erreicht hat, ist es unser Ziel, ein enkeltaugliches Tal zu bewahren. Ein Ort, der verantwortungsbewusst mit seinen Ressourcen umgeht, der Natur mit Achtsamkeit begegnet, Kultur und Brauchtum über Generationen bewahrt und die Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Come regione certificata secondo gli standard GSTC riconosciuti a livello internazionale e avendo raggiunto il terzo e più impegnativo livello del marchio di sostenibilità dell'Alto Adige, il nostro obiettivo è quello di preservare una valle a misura delle generazioni future. Un luogo che utilizza le sue risorse in modo responsabile, tratta la natura con cura, tutela la cultura e le usanze per generazioni e mette le persone al centro.

#### **IMPRESSUM / COLOFONE**

##### **Herausgeber / Editore:**

Ferienregion Ahrntal, 2025

Area vacanze Valle Aurina, 2025

**Texte / Testi:** Iris Nocker

**Übersetzung / Traduzione:** Sylvia Kompatscher

**Grafik / Grafica:** Stephanie Innerbichler

**Druck / Stampa:** Druckerei Weger

**Foto Copyright:** Thomas Rötting, Speikboden – Koni Studios,  
Manuel Kottersteger, Martin Zimmerhofer, IDM Südtirol – Alex Moling,  
Alex Filz, Landesmuseum Bergbau – Armin Terzer,  
Landesmuseum Bergbau – Alan Bianchi, Harald Wisthaler



Ahrntal  
Valle  
Aurina

