

# Ein Bad zwischen Latschenkiefern

**Salzkammergut.** Im Almtal beziehen Gäste wie Betriebe Energie aus dem Wald: in Form von Führungen, Kneippen, „Waldness“-Angeboten.

VON CHRISTIANE REITSHAMMER

Nicht denken, nur schauen, einatmen und ausatmen – so lauten die ersten einfachen Anweisungen. „Latschen beinhalten ätherische Öle, die entzündungshemmend, desinfizierend und schleimlösend sind. Sie sind gut für die Bronchien, für die Muskulatur, sie entspannen und sie helfen beim Runterkommen“, erklärt Waldness-Coach Sabina Haslinger. Eine kleine Gruppe von Besuchern liegt verstreut und gemütlich auf sogenannten Laybags (aufblasbaren Liegen) auf einer Anhöhe am Fuß einer Felswand. Der Blick geht in Richtung Almtal, den Almsee, die üppig grüne Landschaft im Salzkammergut; rund herum sind die Bäume bereits etwas niedriger, Latschenkiefer herrschen vor, auch zarte Bergblumen, und im Hintergrund sind nur das Rauschen eines Wasserfalls und Vogelgezwitscher zu hören – ein Grundrauschen der Natur. „Es geht hier nicht darum, nachzudenken und neue Pläne zu schmieden, sondern einfach darum, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren – mithilfe der Luft und des Blicks“, erklärt die Kräuterpädagogin, Wander- und Schneeschuhführerin das Konzept dieses „Latschenbads“.

Nach dem Regen der vergangenen Stunden glitzern die Wassertropfen in den Nadeln der Kiefern, auf den Blumen und Gräsern. Über dem Tal lösen sich einzelne Wolken auf, und die Sonne bricht durch. Allein dieses Bild vor Augen ist schon ein Genuss, sofort wird der Entspannungsmodus aktiviert. Und gut zu wissen: „Nach dem Regen wirken die Botenstoffe Terpene noch stärker“, erklärt die Expertin.

## Von Pädagogik bis Wyda

Das Latschenbad ist nur ein Baustein im Konzept von Waldness (einer geschützten Marke). An ihr beteiligen sich im Almtal derzeit zehn Beherbergungsbetriebe – vom Urlaub auf dem Bauernhof bis zum Viersternehotel oder Chalet – und erfüllen dabei spezielle Qualitätskriterien. Das Almtal war die erste Destination, die diese Waldness anbietet, weitere folgen. Die Betriebe werden gecoach und

bezahlen Lizenz für die geschützte Marke. „Der Wald ist natürlich die Voraussetzung“, erklärt Andreas Pangerl, neben Ideengeber Hermann Hüthmayr Mitentwickler des Konzepts, „dazu kommen besondere Dienstleistungen und vor allem die Einstellung im Denken“.

Zum Angebot zählen dabei zum Beispiel geführte Waldwanderungen, Waldpädagogik, Waldbäder wie eingangs beschrieben im Latschenfeld, Waldkneippen und Wyda, das Yoga der keltischen Druiden, spezielle Wellnessangebote (etwa Massagen mit besonderen Ölen) sowie regionale, saisonale kulinarische Verpflegung mit Zutaten aus dem Wald, sprich mit Kräutern, Pilzen oder auch Wild. Solche Waldness-Pauschalen werden ganzjährig, jedoch nur zu speziellen Terminen angeboten. Dann aber bei jedem Wetter.

## En vogue und nachhaltig

Die Idee beruht auf der bewiesenen Heilkraft und positiven Wirkung des Waldes. „In Japan wird das Waldbaden – Shinrin Yoku – sogar per Krankenschein verschrieben. Aber wir haben das auch“, meint Pangerl. In einem walddreichen Land wie Österreich (48 Prozent sind mit Wald bedeckt) naheliegend, und im Almtal, nach Sölden das walddreichste heimische Gebiet, besonders. „Der Trend zurück zur Natur im Tourismus ist enorm. Der Wald ist en vogue. Aber für uns be-

## VOM WALD LERNEN

### Weitere Programme von Waldness:

Märchenwald beim Schindlbach in Grünau im Almtal: 2 km langer Rundweg mit Märchenfiguren sowie Naturkneippanlage für Arm- und Fußbad und Barfußbereich. Bei Führungen erfährt man vieles über die Wirkung der Natur und die Heilkraft des Wassers. „Laut Kneipp gehören fünf Dinge in ein Packerl, dann kann's einem nur gut gehen: Wassertherapie, gesunde Ernährung, Bewegung, Lebensrhythmus und Kräuter“, so Kräuterpädagogin Maria.

Wyda: yogaähnliches Mental- und Körpertraining der keltischen Druiden, am besten in der Natur ausgeführt, mit sanften Bewegungen und Atemübungen für mehr Energie und innere Zentriertheit. [www.am-wydaweg.at](http://www.am-wydaweg.at)

**Waldness-Gastgeber:** Almtal-Chalet in Scharnstein-Viechtwang; ehemaliger

deutet er nicht eine Mode, sondern einen Auftrag zur Nachhaltigkeit.“ Und wie Stefan Schimpl, Geschäftsführer vom Tourismusverband Almtal-Salzkammergut, ergänzt: „Wir haben vergessen, dass der Wald eine positive Wirkung auf uns hat – ganz ohne Inszenierung. Eine neue Infrastruktur ist nicht notwendig, denn die Hardware ist schon da.“ Um die Gratwanderung zwischen Tourismus und Naturschutz zu schaffen, werden auch nur kleine Gruppen für die einzelnen Programme angestrebt, „keine Massen“.

## Dem Ruf folgen

„Wir bieten Wald mit Anleitung“, sagt Sabina Haslinger. Mit Begleitung und Erklärungen sollen die Besucher „achtsamer werden und net g'schwind, g'schwind durch den Wald rennen“. Und da sie auch eine Märchenerzählerin sowie begeisterte Sängerin und Jodlerin ist, gibt es am Ufer des Almsees – übrigens im Besitz des Stifts Kremsmünster und völlig unverbaut – auch gleich eine Einführung in die Kunst des Jodelns. Während der Woche ist rund um den grüntürkis leuchtenden See wenig los, nur ein paar Spaziergänger kommen vorbei, die sich an den Stimmübungen, den versuchten Juchitzern und tatsächlichen Gesangeinlagen der Besucher nicht stören. Selbst die Wildenten lassen sich von den Tönen nicht ver-



Flach liegen zwischen Latschen, allein die ätherischen Öle machen relaxed. Man lernt aus

schrecken und kommen während ihrer Futtersuche neugierig näher. Ruhig ist die Wasseroberfläche, nur das Sprudeln an vielen Stellen weist darauf hin, dass unterirdische Quellen diesen kühlen See speisen.

Rund um den See liegt großteils Naturschutzgebiet, Achtsamkeit ist auch in dieser Hinsicht angebracht. Sabina Haslinger macht auf Gräser, Sträucher und Bäume aufmerksam, erklärt, warum sie hier wachsen, welche Bedeutung oder gar Nutzen für den Menschen sie haben. Sie ermahnt die Leute, die Bäume anzugreifen, an ihnen zu riechen. Es gibt wahrscheinlich keine Pflanze, die sie nicht kennt, und kaum eine, die nicht eine besondere Wirkung hätte: Storchenschnabel hat den Ruf, bei Kinderwunsch zu helfen, Brennnesselsamen bei Potenzproblemen, so heißt es.

Auch später sammelt sie noch gemeinsam mit den Gästen Kräuter für das gemeinsame Kochen des Waldness-Menüs: beispielsweise Blätter von Schafgarbe oder Spitzwegerich. „Letzteren kann man essen, er schmeckt relativ neutral, ein bissl wild. Er ist außerdem ein tolles Kraut bei Bienen- oder Wespenstichen. Auch wenn man sich mit dem Messer schneidet oder wenn man sich brennnesselt.“ Und so funktio-



... und Fritz Wolf.

[Reitshammer]

## HOTELTIPP DER WOCHE

## Urlaub am Wörthersee

**Design.** Idyllisch auf einer Halbinsel gelegen, lädt das Parkhotel Pörtschach zur Erholung ein.

Das Parkhotel Pörtschach ist das Designer-Hotel im Stil der 60er-Jahre am Wörthersee. Die lange Tradition wird als Ansporn und Verpflichtung verstanden, um mit modernsten Hotel-Standards für das Wohlergehen der Gäste zu sorgen. Zu jeder Jahreszeit genießt man im Parkhotel Pörtschach inmitten einer 40.000m<sup>2</sup> großen Parkanlage wunderschöne Urlaubszeiten.

Ob entspannte Erholung oder Aktivferien, ob Familien-, Sport- oder Kul-

tururlaub, ob Event oder Seminar: Im Parkhotel Pörtschach mit seinem einzigartigen Seeblick in allen 195 Zimmern und Suiten fühlt man sich wohl. Der private Badestrand mit Tret- und Ruderbootverleih ist das Highlight für Familien. Der Spa- und Strandbereich laden aber auch zu Entspannung und Erholung ein. Abgerundet wird die perfekte Erholung durch eine Küche, die kulinarische Köstlichkeiten aus vorwiegend regionalen Produkten bietet.



Parkhotel Pörtschach  
9210 Pörtschach  
am Wörthersee  
Tel.: +43/4272/2621-0  
[office@parkhotel-poertschach.at](mailto:office@parkhotel-poertschach.at)  
[www.parkhotel-poertschach.at](http://www.parkhotel-poertschach.at)