

Italien. Waldbaden, Waldwellness oder Waldessen: Das liegt derzeit im Trend. Doch Südtirol nutzt die Schätze der Natur und speziell des Waldes in vielen Formen seit Langem schon.

Südtirol zelebriert den Wald

VON CHRISTIANE REITSHAMMER

Der Wald ist nicht nur Holzlieferant, er hat auch therapeutische Wirkung und ist Lieferant von wertvollen Zutaten für die Küche. Da die halbe Fläche Südtirols mit Wald bedeckt ist, liegt es fast auf der Hand, dass diese Grundlagen von innovativen Geistern optimal genutzt und mittels Waldbaden, Waldwellness und Waldessen für Urlauber umgesetzt werden. Für viele Menschen ist der Wald Naherholung, Sehnsuchtsort, Spielplatz, Raum für Ruhe und zum Durchatmen. Martin Kiem, Waldbaden-Experte und ausgebildeter Natur- und Waldtherapeutführer sowie Psychologe, ist überzeugt: „Natur tut gut, Wald tut auch gut. Wer in den Wald eintaucht, tut etwas für seine Gesundheit.“

Stressabbau im Tann

Das Konzept „Waldbaden“ wurde 1982 durch eine Werbekampagne in Japan bekannt, 2005 gab es

WALDWÄRTS

Südtirol war mit den drei genannten Protagonisten zu Gast in Wien, die ihre Konzepte im Wienerwald präsentierten.

Infos zu Südtirol: www.suedtirol.info

Unterwegs im Wald: Martin Kiem,

<https://www.frontierwellbeing.eu>

Rund um die Sarner Latsche: Gregor Wenter,

www.bad-schoergau.com

Kulinarik aus Wald und Wiese:

Theodor Falser, www.hotel-engel.com/de/gourmet/restaurant

dazu ein wissenschaftliches Forschungsprojekt, 2012 wurde „Forest Medicine“ als eigener Forschungszweig eingerichtet. Lange Spaziergänge und spezielle Übungen im Wald beeinflussen demnach das autonome Nervensystem sowie Hormon- und Immunsystem. Mit Waldbaden soll Stress reduziert und das Wohlbefinden gestärkt, eine Beziehung zur Natur hergestellt werden. Ganz neu ist das Menschen in den Alpen ja nicht, aber es hilft, wenn das alte Wissen neu und frisch vermittelt wird.

Hören, riechen, spüren

„Stellt euch im Kreis auf und spürt die Sohlen auf dem Waldboden“, fordert Kiem die teilnehmenden „Waldbader“ auf. „Die Sohlen sind die Verbindung zwischen Boden und Körper. Schließt die Augen und atmet durch! Spürt mit den Händen und Fingerspitzen die Luft, den Luftzug, die Feuchtigkeit, die Regentropfen!“ Und nach einiger Zeit: „Hört bewusst hin, was ihr wahrnehmt – Vogelgezwitscher, Tierlaute, Blätterrascheln, Regen? Und jetzt öffnet wieder die Augen, ganz langsam wie ein Sonnenaufgang.“ Die Aufmerksamkeit bewusst vom Denken weg, hin zu den Sinnen und zum Körper zu lenken, dazu fordert er auf.

Es geht beim Waldbaden auch nicht um Geschwindigkeit oder Ziele – ganz im Gegenteil: „Abschalten, entschleunigen, Sinnes Türen öffnen. In Partschins im Vinschgau bietet Kiem jeden Donnerstag seine Führungen an und



Martin Kiem zeigt (in Wien), was Waldbaden in Südtirol kann.

[Christiane Reitshammer]

lehrt, den Wald zu riechen, zu hören und Alltagsstress hinter sich zu lassen. „Ich mache das jeden Tag, auch mehrere Stunden“, so Kiem.

Die Kraft im ätherischen Öl

Der Wald ist auch für Gregor Wenter vom Hotel Bad Schörgau im Sarntal, nördlich von Bozen und fast im Wald gelegen, mehr als nur „Natur“. Ihm hat es besonders die Sarner Latsche angetan, die im Sarntal oberhalb der Baumgrenze und auf sauren Böden wächst und ganz besondere Inhaltsstoffe vorweist.

Die ätherischen Öle werden zu hochwertigen Latschenkieferölen verarbeitet, die sich sowohl in der eigenen Kosmetiklinie „Treh“ und im Wellnessbereich als auch in der

gehobenen Küche und in Getränken des Hotels wiederfinden. „Früher haben die Bauern ihre Taschentücher mit Latschenkieferöl beträufelt, wenn sie den Berg hinauf sind – so konnten sie besser atmen“, weiß Wenter. Jahrhundertaltes Wissen, das oft nicht niedergeschrieben, aber von sogenannten Hexen beziehungsweise Kräuterteen verbreitet wurde, mache er sich mit seinen Produkten zunutze.

Waldgewächse auf dem Teller

„Was kann der Wald uns geben? Wir zelebrieren den Wald“, sagt auch Sternekoch Theodor Falser, seit 2014 Küchenchef der Johannesstube im Spa- und Gourmethotel Engel in Welschnofen. Mit seinem Küchenkonzept „Taste Na-

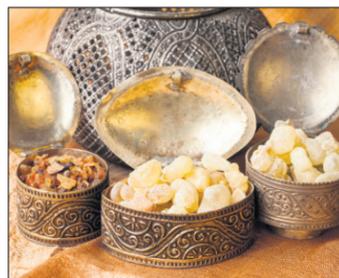
ture“ verköstigt er seine Gäste mit den Gaben der Natur, wobei er ausschließlich alte beziehungsweise regionale Getreide- und Gemüsesorten, frische Kräuter sowie Fisch und Fleisch aus der Umgebung verarbeitet. „Wir haben nur sechs Zutaten in der Küche, die nicht aus der Region kommen“, sagt er, wobei er etwa Trüffel, Schnecke, Salz und Zucker als Beispiele anführt. Wilder Spargel, Löwenzahnköpfe, Austernkraut, Haferwurzel, Spitzrettich, gepuffter Buchweizen – gern lässt er verkosten und erraten, was das nun für ein Gewächs sein könnte.

Ein Bauer produziert für ihn biologisch und mittels Permakultur knapp 180 verschiedene Gemüsesorten, wobei er etwa 40 davon auch fermentiert und einlegt. „Wir machen Gemüse haltbar – so wie früher“, betont er. Für seine Rezepte nimmt er, viele Jahre in der Welt als Koch unterwegs, Anleihen bei der kosmopolitischen Küche, die Zutaten kommen jedoch aus seiner Heimat. „Mit dem Restaurant gehen wir den natürlichen Weg, weg von Convenience und Mainstream.“

Die Kraft des Waldes inklusive Waldbaden, Wellness und Kulinarik bringen noch weitere Hotels, Veranstalter und Orte Südtirols ein, ob im Rahmen des „Südtirol Balance“-Konzepts (bis Ende Juni und dann wieder im September), bei dem Erlebnisse in der Natur geboten werden, oder in Gesehminaren in Meran, beim Waldessen bei den Mountain Days in Brixen (bis 16. Juni).

WWW.REISETHEK.AT

ANZEIGE



Die Moschee in der Hauptstadt Muscat, die herrliche Landschaft und eine Fahrt durch das Land des Weihrauchs stehen neben vielen anderen Highlights auf dem Reiseprogramm.

[Fotos: shutterstock, iStock]

Oman – zum Ursprung des Weihrauchs

Rundreise. Erleben Sie saftige Oasen und scheinbar endlose Wüsten, imposante Berge und tiefe Schluchten – lernen Sie Menschen, Kultur und all das kennen, was den Oman so einzigartig macht.

Muscat, Hafen- und Hauptstadt des Omans, liegt in einer von Bergen und Wüsten eingeschlossenen Bucht am Golf von Oman. Sie beginnen Ihre Reise mit einer Stadtbesichtigung, darunter die Sultan-Qaboos-Moschee, das Opernhaus, der Bazar, das Bait-Al-Zubair-Museum und der Al-Alam-Palast. Der nächste Tag führt Sie mit Allradfahrzeugen entlang der Küste und durch die Wüste. Zuerst halten Sie in der Hafenstadt Sur, wo heute noch traditionelle Holzschiffe hergestellt werden. Vorbei an traumhaften Stränden führt der Ausflug

Sie auch zum Wadi Tiwi, einem der schönsten Wadis im Oman. Hier können Sie sich im klaren Wasser erfrischen, bevor Sie Ihre Fahrt in die Wüste fortsetzen und vielleicht noch einen Kamelritt wagen können. Eine ganz besondere Übernachtung bietet Ihnen das Wüstencamp Sama Al Wasil. Am Weg zum Wadi Bani Khalid besuchen Sie am kommenden Tag eine Beduinenfamilie. Bevor Sie Ihr Tagesziel in Nizwa erreichen, besichtigen Sie noch das Schloss von Jabrin und Bahla, eine der ältesten Königsstädte des Omans. Nizwa ist ein wichtiges

Markt- und Handelszentrum der Region. Sie besuchen die Festung und den Markt und fahren danach zum Wadi Al Maideen und weiter zum Jebel Akhdar. Auf dem 2000 Meter hohen Berg herrscht ein mediterranes Klima, weshalb hier Trauben, Pfirsiche und Granatäpfel gedeihen. Am nächsten Tag erreichen Sie nach einer spektakulären Fahrt durch die Wadi-Schlucht Bani Awf das historische Bergdorf Bilat Sayt. Ihr nächstes Ziel sind die heißen Quellen von Al Thowarah. Danach fahren Sie zurück nach Muscat und fliegen weiter nach Salalah. Von hier aus führt die

Reise nach Sumharam, die zusammen mit dem Hafen Al-Baleed, den Ruinen der Karawanen-Oase Shisr/Wubar und dem Weihrauchbaum-park des Wadi Dawkah das Kulturerbe „Land des Weihrauchs“ bildet. Mirbat, der Anfang der Weihrauchstraße, die Quellen von Ayn Razat und der Strand von Mughlail sind weitere Stopps auf dem Rückweg. Hier begegnen Ihnen auch wild wachsende Weihrauchbäume. Vor der Abreise zurück nach Wien besuchen Sie noch das Weihrauchmuseum, die Sultan-Qaboos-Moschee und den Sultanspalast Al Husn.

TERMIN & PREISE P. P.

22.09. – 01.10.19	
Doppelzimmer	2.880 €
Einzelzimmer	3.690 €
(mind. 10/max. 16 Personen)	

HIGHLIGHTS IHRER REISE

- Linienflüge Economy Class ab/bis Wien mit Emirates nach Muscat und zurück von Salalah
- 7 Übernachtungen in Hotels der guten Mittelklasse
- 1 Übernachtung im Wüstencamp
- täglich Frühstück
- 6 Mittagessen & 1 Abendessen lt. Reiseverlauf
- alle Transfers & Besichtigungen im klimatisierten Bus
- Transfers von Tag 4 bis 7 im Allradfahrzeug mit erfahrenen Fahrern
- Besichtigungsprogramm inkl. Eintritt lt. Reiseverlauf wie z. B. Stadtbesichtigung von Muscat, Fahrt auf den 2000 m hohen Jebel al Akhdar, Erkundungen auf der antiken Weihrauchroute rund um Salalah,...
- deutschsprachige Reiseleitung

INFOS UND BUCHUNG

Kostenlos unter 0800 560 080, per E-Mail an service@reisethek.at oder auf www.reisethek.at

PERSÖNLICHE BERATUNG

Raiffeisen Reisebüro, Wien
Tandelmartgasse 1, 1020 Wien,
Tel.: 01/533 77 82-14
Raiffeisen Reisebüro, St. Pölten
Franziskanergasse 4, 3100 St. Pölten,
Tel.: 02742/35 46 81-30
GEO Reisebüro, Salzburg
Alpenstraße 48, 5020 Salzburg,
Tel.: 0662/890 111-220