



## Nationalpark-Region Hohe Tauern Kärnten Wanderungen zu Wasserfällen – einfache Burnout-Prävention im Sommerurlaub

Urlaub kann nicht nur erholsam sein, sondern auch richtig gesund machen. Und das ganz ohne Medikamente, Kurbetrieb und Arztbesuche. Eine Studie in der Nationalpark-Region Hohe Tauern in Kärnten belegt, dass Aufenthalte im Mikroklima eines Wasserfalls nachhaltig Stress abbauen. So kann man im Nationalpark also beides, Urlaub und Gesundheitsvorsorge, miteinander verbinden, ohne dass man sich an Termine halten muss. Denn wer zu den Wasserfällen und durch die Schluchten wandert, atmet automatisch und ganz nebenbei die gesunde, ionenhaltige Luft ein und verringert so das Burnout-Risiko, stärkt das Immunsystem und die Lungenfunktion.

### Eine Studie belegt: Schon ein Kurzurlaub am Wasserfall stärkt das Immunsystem

Die wissenschaftliche Studie der Paracelsus Medizinische Privatuniversität in Salzburg ist eindeutig: Ein Urlaub in der Nationalpark-Region Hohe Tauern in Kärnten mit täglichen Wanderungen zu den Wasserfällen und in die Schluchten reduziert nachhaltig Stress und stärkt das Immunsystem. Die Lungenfunktion und der allgemeine Immunstatus werden verbessert und Cortisol, das sogenannte Superbenzin des Körpers, wird ausgeschüttet. Schon ein dreitägiger Kurzurlaub, so das Ergebnis der Studie, in dem man sich täglich eine Stunde in der ionenhaltigen Luft am Wasserfall aufhält, ist dafür ausreichend.

### Drei Tage durch die Nationalpark-Region wandern und Stress abbauen

Um diesen Effekt zu erzielen, muss man in der Nationalpark-Region Hohe Tauern in Kärnten nicht täglich zum gleichen Wasserfall spazieren. Die Region ist so wasserreich und hat so viele Schluchten und Wasserfälle zu bieten, dass man das tägliche gesunde Bad in der ionenhaltigen Luft immer wieder mit einer neuen Wanderung und einem neuen Erlebnis verbinden kann.

### Am Urschreibecken am Gartlwasserfall herrscht ein besonders gesundes Mikroklima

Besonders beliebt bei Wasserfall-Badenden ist wohl der Gartlwasserfall bei Großkirchheim, den man nach einem kurzen Aufstieg erreicht. Der Gartlwasserfall zeichnet sich vor allem durch ein spezielles Mikroklima aus feinverstäubten, elektrisch aufgeladenen Wassertröpfchen aus. Wer hier tief einatmet, spürt schon, wie sich die Lungen weiten. Fast jeden Besucher überfällt hier das dringende Bedürfnis, die Wanderschuhe auszuziehen und die Füße in das flache Wasserbecken am Fuße des Wasserfalls zu strecken. Das Wasser ist hier klar und auch im Sommer ziemlich kalt, so dass schnell klar wird, warum das Becken „Urschreibecken“ genannt wird. Eine Stunde vergeht am Gartlwasserfall wie im Fluge.

### Über den Natura Mystica Weg zum Gößnitzwasserfall

Ganz schön imposant ist der Gößnitzwasserfall mit seinen 70 Metern Fallhöhe. Auf dem Natura Mystica Weg von Heiligenblut zum Wasserfall wird auf verschiedenen Tafeln von den „Hollaleitisch“, den alten Naturwesen der Region, erzählt. Es geht um die Natur und worauf die Wanderer auf ihrem Weg achten sollten. Mit jedem Schritt hört man den Wasserfall lauter rauschen, bis man schließlich im lauten Tosen mitten im Wassernebel steht. Wenn die Sonne scheint, glitzert es hier überall und manchmal schimmert sogar ein kleiner Regenbogen. Der feine Wassernebel spült jeglichen Stress sofort von einem ab.

### **In der Barbarossaschlucht des Kaisers Luft einatmen**

Der Vorteil an Schluchtenwanderungen ist, dass man nicht an einem Wasserfall stehen bleiben muss, um die gesunde Luft zu atmen, man wandert quasi ständig am tosenden Fluss entlang und atmet seinen gesunden Nebel ein. In die Barbarossaschlucht bei Mühldorf geht es über mehrere Stege und Brücken. Der Weg führt vorbei an gleich mehreren kleinen Wasserfällen und Kaskaden bis zum sogenannten Barbarossatisch. An diesem steinernen Tisch, der geschützt unter einem großen Felsdach steht, soll Kaiser Barbarossa auf seinem Weg von Deutschland nach Italien Rast gemacht haben. Und auch viele Wanderer packen hier ihre Jause aus und holen tief Luft. Anschließend geht es durch den Wald zurück zum Ausgangspunkt.

### **In der bis zu 200 Meter tiefen Raggaschlucht ist es auch im Hochsommer angenehm kühl**

Der Weg durch die wilde Raggaschlucht bei Flattach ist ein ganz besonderes Naturerlebnis. Die Holzstege führen an steilen, an manchen Stellen bis zu 200 Meter hochaufragenden Felswänden entlang, Brücken führen über tosende Wasserfälle. Immer enger und tiefer wird die Schlucht, immer dichter der Wasserstaub. Die Felsen des Flussbetts hat der Raggabach mit seiner gewaltigen Kraft über die Jahrhunderte glatt und rund ausgeformt. Wenn draußen im Hochsommer schier unerträgliche Temperaturen herrschen, ist es in der Raggaschlucht immer noch angenehm kühl.

---

#### **Weitere Informationen:**

Nationalpark-Region Hohe Tauern Kärnten  
Hof 4, A-9844 Heiligenblut  
Tel.: +43-4824-2700  
[tourismus@nationalpark-hohetauern.at](mailto:tourismus@nationalpark-hohetauern.at)  
[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)

#### **Informationen für Medien:**

genböck pr + consult, Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin  
Tel.: +49.30.2248 7701, Fax: +49.30.2248 7703  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)