

Mit der Kraft der Algunder Natur gesund durch den Sommer

In Algund hat Gesundheit Tradition – und Zukunft. Zwischen Reben, Wald und Waalweg erleben Gäste wie Einheimische einen Sommer voller Leichtigkeit, Achtsamkeit und wohltuender Bewegung. Der Tourismusverein Algund lädt mit neuen Angeboten und wissenschaftlich bestätigten Naturerlebnissen dazu ein, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Kneipp mit Ausblick: neue Gesundheitsstation am Algunder Waalweg

Mit frischem Waalwasser gefüllt, bietet das neue fünf Meter lange Tretbecken am Beginn des beliebten Algunder Waalweges eine wohltuende Abkühlung für Körper und Sinne. Der anschließende Barfußpfad mit wechselnden Naturmaterialien regt die Durchblutung an und schärft die Wahrnehmung. Ein großes Holzfass – angelehnt an das Algunder Wappen – spendet frisches Trinkwasser für Arm- oder Gesichtsbäder. Vier gemütliche Holzliegen laden zum Innehalten ein. Die Station ist Teil des Projekts „*Gesund in Algund*“, das bereits 50 Kneippstationen in den sieben Ortsteilen umfasst.

Wasser, das belebt: Kneippen auch im Wald

Nicht nur am Waalweg, auch im Ortsteil Aschbach erwartet Gäste ein besonderes Kneipp-Erlebnis: 20 Minuten östlich der Bergstation der Seilbahn Aschbach wurde eine neue Kneippstation mit kleinem Wasserrinnsal errichtet. Ruhig gelegen im Bergwald, eignet sich dieser Ort ideal für eine bewusste Auszeit. Die Natur rundherum wirkt entschleunigend – ein Geheimtipp für alle, die auf der Suche nach Stille und innerer Balance sind.

Algund Balance: Frühling mit nachhaltiger Wirkung

Bereits im Frühjahr fand unter dem Titel „*Algund Balance*“ eine Veranstaltungsreihe statt, die Bewegung, Natur und Gesundheitswissen miteinander verband. Die täglichen kostenlosen Angebote – von Kräuterwanderungen über Ernährungstipps bis zu Achtsamkeits-Workshops – wurden von Einheimischen wie Gästen begeistert angenommen und zeigen, wie sehr ganzheitliche Gesundheitsangebote geschätzt werden. Viele Teilnehmer:innen integrieren das Gelernte auch nach dem Urlaub in ihren Alltag – und kehren im nächsten Jahr bewusst zurück.

Gesunde Vielfalt – auch auf dem Teller

In Algund kommt auch der kulinarische Genuss nicht zu kurz: Zahlreiche Restaurants und Hofläden setzen auf frische, regionale Produkte. Viele Direktvermarkter bieten Gemüse, Kräuter, Säfte oder Aufstriche aus eigener Herstellung an. Die Verbindung von Genuss und Gesundheit wird hier täglich gelebt – mit viel Liebe zum Detail und einem Gespür für Nachhaltigkeit.

Wasser erleben – und schützen

Das Thema Wasser spielt in Algund eine zentrale Rolle: Es gibt zahlreiche Trinkbrunnen im gesamten Dorf unter der Aktion Refill: Plastikmüll vermeiden. Dazu kann man beim Tourismusverein eine elegante Inox Trinkfalsche erwerben und sie an den Trinkbrunnen auffüllen.

Bewusstes Wandern: „Magische Plätze im Wald“ & Yoga mit Panorama

Wem der Sinn nach Ruhe und innerer Einkehr steht, dem sei die geführte Wanderung zu den „*Magischen Plätzen im Wald*“ empfohlen. Angeleitet vom Waldexperten Martin Geier entdecken Teilnehmer:innen besondere Kraftorte rund um Vellau und tauchen tief in die Stille der Natur ein.

Wissenschaftlich belegt: Urlaub in Algund ist gesund

Wie heilsam die Kombination aus Natur, Bewegung und Klima in Algund ist, beweist die *ANKER-Studie (Algunder Natur- und Klimatherapie)*, die von Univ.Doz. Dr. Arnulf Josef Hartl (Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg) in Kooperation mit dem Krankenhaus Meran durchgeführt wurde.

In einem achttägigen Gesundheitsurlaub wurden 120 Teilnehmer:innen mit erhöhtem BMI und bewegungsarmem Lebensstil in zwei Gruppen aufgeteilt: Die eine nahm täglich an geführten Wanderungen teil, die andere absolvierte Natur-Coachings im Wald. Das Ergebnis: Beide Gruppen verzeichneten deutliche gesundheitliche Verbesserungen – physisch, psychisch und emotional. Insbesondere das Wandern zeigte signifikante Effekte auf Stressreduktion, Fitness, Gleichgewicht, Selbstwertgefühl und Lebenszufriedenheit. Aber auch das Waldbaden wirkte nachweislich entspannend, stimmungsaufhellend und förderte die innere Ruhe.

Algund – Sommerfrische mit Wirkung

„Die Studie zeigt eindrucksvoll, dass Algund weit mehr ist als ein Urlaubsort“, sagt Michael Schwellensattl, Präsident des Tourismusvereins Algund. „Unser einzigartiges Mikroklima, die Nähe zu Wald und Bergen und die vielen naturnahen Angebote machen Algund zu einem Kraftplatz für die Gesundheit.“

Über Algund

Hier fühlen sich naturverbundene Genießer zuhause: Das Gartendorf Algund im Meraner Land in Südtirol besticht mit einer kontrastreichen alpin-mediterranen Kulisse zwischen 300 und 2.600 Höhenmetern. Sieben abwechslungsreiche Ortsteile laden mit rund 160 Kilometern an Wanderwegen, darunter der berühmte Algunder Waalweg und der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe, sowie zahlreichen Radwegen in verschiedenen Höhenlagen zu gesunder Bewegung ein. Um neue Kraft zu schöpfen, bieten sich viele Ruheplätze, Waldbaden in der Atmosphäre des Algunder Waldes, Achtsamkeitsübungen, geführte Kräuterwanderungen und 50 Kneipp-Stationen an. Ob im traditionellen Gasthaus oder im Sterne-Restaurant, Gäste können sich stets auf eine naturnahe und regionale Küche mit frischen Algunder Qualitätsprodukten verlassen. Das Gartendorf Algund ist der qualifizierte Ort für gesundheitsfördernden Outdoor-, Genuss- und Erholungs- sowie Familienurlaub gleichermaßen. Weitere Informationen unter www.algund.info.



Pressekontakt:

Barbara Meraner

Barbara.meraner@algund.com

+39 340 4953268

Tourismusverein Algund

Hans-Gamper-Platz, 3

I – 39022 Algund

+39 0473 207000

info@algund.com