

Wochenend-JOURNAL

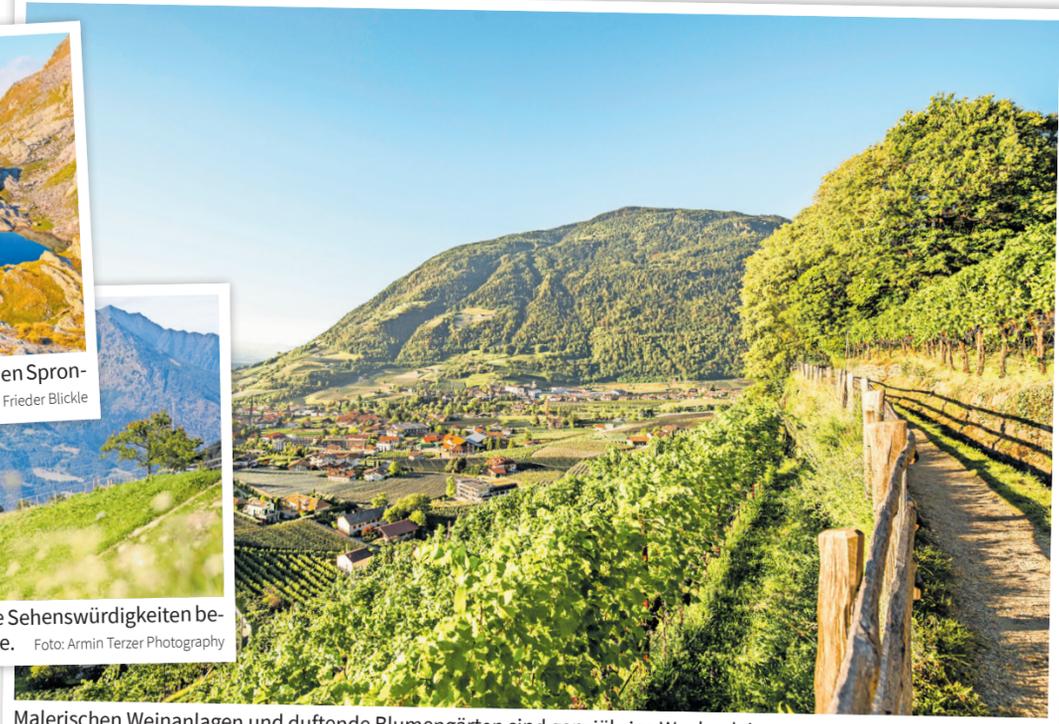
REISEZIELE



Die Wanderwege rund um Algund führen auch zu den Spronser Seen auf über 2500 Metern Höhe. Foto: TV Algung / Frieder Blickle



Algund hält viele idyllisch gelegene Sehenswürdigkeiten bereit, etwa die Kapelle Maria Schnee. Foto: Armin Terzer Photography



Malerischen Weinanlagen und duftende Blumengärten sind ganzjährige Wegbegleiter. Foto: Hannes Niederkofler

Grüne Kraftquelle vor den Toren Merans

Das Gartendorf Algund mit seiner kontrastreichen Vielfalt in Flora und Fauna bietet authentische, regionale Genuss- und Naturerlebnisse mit gesundheitsfördernder Wirkung.

Das Südtiroler Gartendorf Algund im Meraner Land wurde einmal mehr zum Schauplatz der Wissenschaft. Dieses Mal waren internationale Forscher dem Geheimnis des Wohlbefindens und der Gesundheit auf der Spur. Nun wurden kürzlich die Ergebnisse der Algunder Natur- und Klimatherapie-Studie,

der ersten klinischen Studie in Europa zum Bergwandern und Waldbaden als neue Arten von naturbasierten Interventionen, bekanntgegeben und zeigen deutlich eine wissenschaftlich nachweisbare Verbesserung der Lebensqualität in Bezug auf die physische sowie mentale Gesundheit bereits nach nur einer

Woche aktiven Bergurlaubs. So wohl Wandern als auch Waldbaden in der alpin-mediterranen Bergwelt reduzierten demnach Stress und mentale Erschöpfung. Auch der Blutdruck reduzierte sich signifikant. Vor allem Frauen verbesserten ihre kardiorespiratorische Fitness. Beim Waldbaden gelang es sogar, die Herzfrequenzvariabilität, das Zeichen eines gesunden Herzens, zu steigern und damit das Wohlbefinden extrem zu verbessern – ein Indikator für psychische Gesundheit, Lebensqualität und geringere Anfälligkeit für Krankheiten.

Gesund in Algund

Im Rahmen dieser Studie sollte einerseits die psycho-somatische Wirksamkeit des Waldbadens in den Alpen untersucht werden und andererseits die Frage beantwortet werden, wie sehr sich Bergwandern und Waldbaden in Bezug auf ihre gesundheitlichen Auswirkungen unterscheiden. Die beiden dazu gebildeten Gruppen mit insgesamt 60 Paaren, die einen acht-tägigen Studienurlaub in Algund verbrachten, bestanden vor allem aus Menschen mit einem erhöhten BMI-Wert und einem bewegungsarmen Lebensstil. Die Teilnehmer der „Berg-Gruppe“ unternahmen täglich Wandertouren in den Bergen rund um Algund, während die „Wald-Gruppe“ täglich ein Natur-Coaching im Wald absolvierte.

Warum gerade Algund vor den Toren Merans das ideale Forschungsgebiet für eine solche Studie ist, liegt auf der Hand, denn Algund ist mit seinen hohen Vertikaldistanzen topographisch einzigartig und bietet dank seiner Lage in der Texelgruppe mit ihrer Höhe von rund 300 bis weit über 3000 Meter über dem Meer ein besonderes, submediterranes Mikroklima. Die Gipfel der Texelgruppe im Norden schützen vor kalten Winden und gleichzeitig unter-

stützt warme Luft aus dem Süden das milde Klima. Man kann also kurz zusammenfassen: Wer einen Urlaub im Gartendorf Algund verbringt, blüht auf. Die Gipfel der Bergriesen ragen in den tiefblauen Himmel und von Süden her strömt eine Brise Mittelmeerluft. Wer hier Ferien macht, kehrt garantiert erholt zurück. Natureindrücke, malerische Weinanlagen und Blumengärten bezaubern und ihre Düfte und Farben betören hier das ganze Jahr.

Fehlt nur noch die passende Unterkunft in einem der sieben Ortsteile. Denn wer schon einmal Ferien in Algund gemacht hat, der weiß, dass das Gartendorf viele verschiedene Plätzchen zu bieten hat. Unten in der Talsohle nahe dem Dorfkern, inmitten von idyllischen Weinbergen und Obstgärten, unmittelbar neben einem Schloss oder aber direkt am Meraner Höhenweg am Berg. Der Gast hat die Qual der Wahl, jeder Ortsteil hat seinen ganz besonderen Charakter. Genau wie bei den

Unterkünften: Ob Ferienwohnung, Frühstückspension oder Hotel, Algund hält für jeden Gast das richtige Zuhause parat.

Urlaub auf dem Bauernhof

Natur spüren und draußen daheim sein, dabei das Grün drumherum soweit das Auge reicht – ein Urlaub auf dem Apfelbauernhof des Untermairhofs im Algunder Ortsteil Forst wirkt lange nach. Der Hof im Herzen der eigenen Obstgärten, zwischen Wald und Wiesen, und mit Freischwimmbad und Liegewiese mit Sonnenliegen, Sonnenschirmen und Gartenpavillon drumherum bietet viel Platz für wertvolle Begegnungen und ist ein echtes Zuhause auf Zeit.

Auf dem Untermairhof der beiden Schwestern und Gastgeberinnen Erika und Christine schätzt man das Hofleben und liebt, was man tut. Seit Generationen wird der Hof mit viel Hingabe und Respekt zu Menschen und Natur geführt. Bewusst klein gehalten, es gibt hier lediglich vier Ferienwohnungen und

das Gästehaus Christine mit vier kleinen, feinen Zimmern. Bezeichnenderweise trägt das Gästehaus einen der beiden Vornamen der Schwestern, deren absolute Lieblingswandertouren direkt vom Hof starten.

Auch die berühmte Kurstadt Meran ist nur drei Kilometer entfernt. Als Partnerbetrieb der Therme Meran erhalten Gäste des Untermairhofs Ermäßigungen auf Eintritte und Behandlungen. Wie der Hof, so ist auch das Frühstück – liebevoll und hausgemacht. Dieses liegt Gastgeberin Christine nämlich besonders am Herzen. Die Zutaten und Produkte für das Frühstücksbuffet sind seit jeher ein besonderes Anliegen der Gastgeberinnen. All das, was auf dem Hof nicht wächst und gedeiht, wird von ihnen im Dorf von lokalen Produzenten gekauft, so auch die Milchprodukte und Käsespezialitäten von der Sennerei Algund.

→ www.algund.info
→ www.untermairhof.it

REISE-Quiz

In Zusammenarbeit mit:



Algund – im
Herzen Südtirols



Untermairhof
Haus Christine

1. Preis: Südtirol / Algund

Sieben Nächte für zwei Personen

Gewinnen Sie einen einwöchigen Aufenthalt auf dem Untermairhof in Algund. Sie übernachten im Haus Christine im Doppelzimmer mit Balkon. Das Frühstücksbuffet ist inklusive. Der Gutschein kann nach Verfügbarkeit in den Zeiträumen vom 8. April bis 13. Juli oder vom 7. Oktober bis 9. November 2024 eingelöst werden. Eigene Anreise.

2. - 6. Preis: „Ein halbes Jahr WALDRAUSCH“: 3 Ausgaben des zweimonatlich erscheinenden Heimatmagazins für Schwarzwald, Schwäbische Alb und Bodensee

Preisfrage REISE-Quiz 16.09.2023

Wie heißt die Berggruppe im Norden von Algund, die das Dorf vor kalten Winden schützt?

a) Ortlergruppe b) Texelgruppe c) Venedigergruppe

Nennen Sie uns die richtige Lösung unter Telefon:

01378/130120

(0,50 Euro/Anruf)

Teilnahmezeitraum: bis 20.09.2023

Lösung der Vorwoche: DUCH das Tölzer Land schlängelt sich neben anderen Flüssen die Loisach.

Personen unter 18 Jahren dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden unter den Teilnehmern (richtige Lösung) ausgelost und schriftlich von der Schwarzwälder Bote Mediengesellschaft mbH benachrichtigt. Mitarbeiter der Schwarzwälder Bote Mediengruppe und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Die angegebenen persönlichen Daten werden zur Kontaktaufnahme im Gewinnfall verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Vorgegebene Reisettermine können nicht verschoben werden. Der Aufenthalt wird gestellt durch: Untermairhof, I-Algund

Schwarzwälder Bote LAHRER ZEITUNG

Die große Zeitung in Baden-Württemberg

Jetzt zum Telefon greifen und mitspielen!



Der Untermairhof im Algunder Ortsteil Forst ist seinen Gästen ein herzliches Zuhause auf Zeit.



Liebevoll und hausgemacht: Die Zutaten für das Frühstücksbuffet stammen aus der Nähe.



Umgeben von Obstgärten lässt es sich im Freischwimmbad und auf der Liegewiese mit Sonnenliegen, Sonnenschirmen und Gartenpavillon wunderbar entspannen. Fotos: Untermairhof/Armin Terzer