

Regenerations momente



gesundheitswissenschaftlich
erschlossene Wanderwege

WAGRAIN®
KLEINARL



BY PMU SALZBURG



PARACELUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT

Federführend bei diesem Projekt wirkte das wissenschaftliche Team rund um Univ. Prof. Dr. Arnulf Hartl, Leiter des ökomedizinischen Instituts der Paracelsus Universität Salzburg, mit. Mittels ihrer wissenschaftlichen Messungen und Methoden erschlossen sie die Regenerationszonen und die darin befindlichen sogenannten Regenerationsplätze. Diese ermöglichen eine umfassende physische und mentale Regeneration und wirken sich besonders gesundheitsfördernd auf den Menschen aus. Somit sind all unsere angeführten Plätze wissenschaftlich nachgewiesene Regenerationsorte, die zum Entspannen und Erholen einladen!

IMPRESSUM

Herausgeber Wagrain-Kleinarl Tourismus, Markt 14, 5602 Wagrain, Österreich **Redaktion** Wolfgang Wild, Barbara Pirchner

Gestaltung, Illustrationen Andrea Fischbacher

Fotos Lorenz Masser, Robert Schabus, Miriam Lottes, PMU Salzburg, 1000things/Michelle Doninger, Salzburger Sportwelt/Mike Grössinger, Eduardo Gellner, Christian Fischbacher, Erwin Trampitsch, Christian Fischbacher

Druck Samson Druck GmbH, St. Margarethen im Lungau

Alle Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen, jedoch kann für den Inhalt und die Richtigkeit aller Angaben keine Gewähr übernommen werden. Änderungen, Irrtum und Druckfehler vorbehalten.

Stand: Juni 2025



*Ein Urlaub der wirkt,
statt ein Urlaub der tickt.*

In enger Kooperation mit der Paracelsus Medizinischen Universität haben wir uns in unserer wunderschönen Region auf die Suche gemacht, um das zu finden was uns allen seit geraumer Zeit fehlt: wahre Regeneration und Erholung. Dabei haben wir verborgene Schätze entdeckt, die wissenschaftlich erwiesen die Gesundheit fördern und deinen Stress mindern. Regeneration gibt dem Urlaub seine ureigene Qualität, seine eigentliche Wirkungskraft wieder zurück: die heilende Kraft der Erholung. Sie stellt unsere eigene Beziehung zu uns selbst, zu unserem Lebensraum und zu unserem sozialen Umfeld wieder her.

REGENERATION



Ankommen.

Wenn du dir vor und während deines Aufenthalts in unserem wunderschönen Tal Zeit für bewusste Selbstreflexion nimmst, legst du die beste Grundlage, um im Urlaub wirklich anzukommen.

Die Fragen helfen dir, gezielt auf deine Erholung zu achten und am Ende zu sehen, wie wohltuend es war und welche positiven Veränderungen du mit nach Hause nimmst.

Wie fühlst du dich derzeit?



Dein aktuelles Stresslevel



Wie häufig nimmst du dir momentan Zeit, um bewusst durchzuatmen und in dich hineinzuspüren?


nie


ab und zu


täglich


mehrmals am Tag

*Was erhoffst du dir konkret von
deinem Aufenthalt?*

Wie ist dein Schlaf? (Dauer, Qualität, Effekt)

*Glaubst du, du bewegst dich derzeit
ausreichend genug?*


definitiv nicht


ich bemühe mich


könnte mehr sein


ja, bin voll dabei!

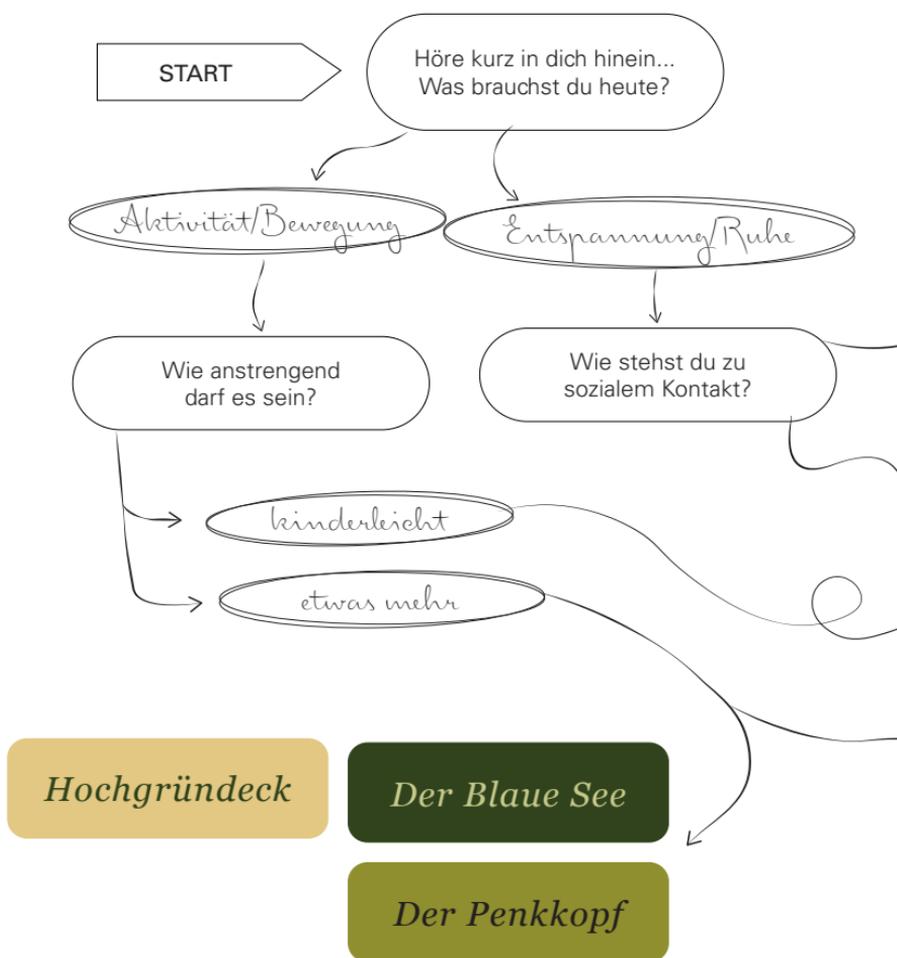
*Welche Gewohnheiten möchtest du vielleicht
bewusst reduzieren? (zB ständiger Blick auf's Handy)*

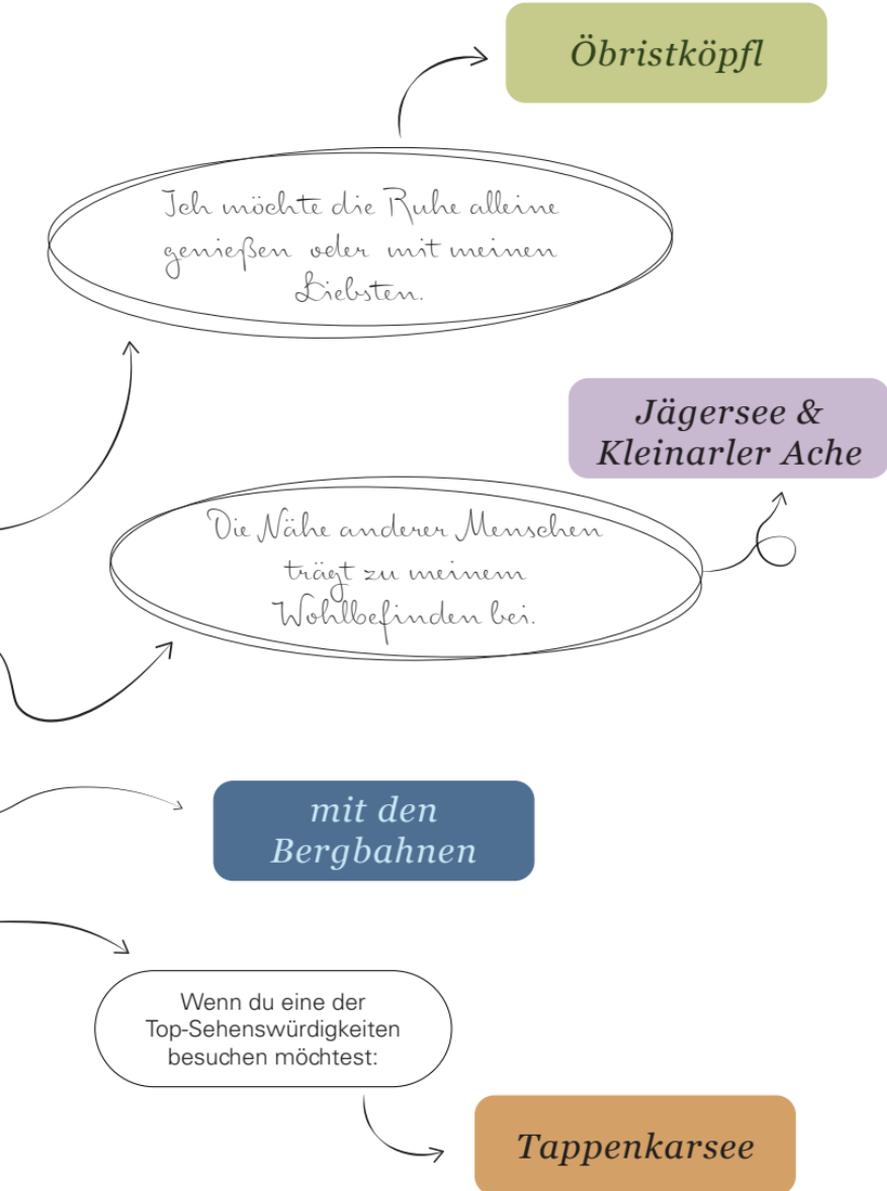


Am Ende deines Aufenthaltes, blickst du auf diese Fragen zurück. Fang an zu reflektieren... Was hat sich getan?

Welche Zone passt zu mir?

Finde heraus, welcher regenerative Ort für dich heute am besten geeignet ist.







Regenerationsmomente

*Der Jägersee &
die Kleinarler Ache*

Der Jägersee – eigentlich braucht es nicht mehr.
Doch dieser smaragdgrüne Bergsee bietet weit mehr als nur eine schöne Kulisse: Er ist ein Ort der Erholung und Regeneration. Lauschen, sehen, fühlen – hier kannst du den Stress des Alltags loslassen.

Tourdaten

<i>Dauer</i>	<i>Höhenmeter</i>	<i>Level</i>	<i>Beste Jahreszeit</i>
45 min*	10 hm	●○○○○	Mai - Okt

*ab Gasthaus Jägersee (Rundweg)

Bitte denke daran, dass es von dir abhängt, wie lange du an einem Regenerationsplatz verweilen möchtest.

Anreise

Mit dem (E-)Bike

Die (E-)Bike & Hike Tour führt von Kleinarl rund um den Jägersee & die Kleinarler Ache – zuerst mit dem Bike bis zum Gasthaus Jägersee, dann weiter zu Fuß. Bis zum Gasthaus Jägersee (5 km, 105 hm) benötigt man mit dem E-Bike ca. 20 Minuten, mit dem Mountainbike ca. 30 Minuten.

Zu Fuß

Auch zu Fuß von Kleinarl erreichbar (4,9 km, 105 hm) in ca. 1h entlang der Kleinarler Ache.

Öffentliche Verkehrsmittel oder Auto

Alternativ kann man mit dem  Bus (Linie 530 & 532) oder dem Auto bis zum Parkplatz  fahren.



Detailliertere Karte auf
[outdooractive.com](https://www.outdooractive.com)

1

↑
Richtung
Kleinarl

L21A

Kleinarter Ache

P

3

H

5

2

Jägersee

4

6

Richtung
Tappenkarsee
↓

Natürlicher Luftreiniger

Der Wasserfall zwischen Kleinarl und dem Jägersee. So unscheinbar, jedoch voller Regenerationskräfte. Denn dieser Wasserfall hat eine enorm hohe Ionenkonzentration. Nämlich 40.000 Ionen pro cm^3 (Zum Vergleich: in einer Stadt sind nur zwischen 250 - 750 Ionen pro cm^3 in der Luft).

Zur Erklärung:

Durch den Aufprall vom Wasser entstehen sogenannte negative Luftionen. Diese negativ geladenen Ionen können feine Partikel in der Luft – wie Staub oder Pollen oder Rauch – elektrostatisch anziehen. Wenn sich solche Teilchen aneinanderlagern, können sie verklumpen, schwerer werden und dadurch schneller absinken. Auf diese Weise können negative Ionen die Luftqualität verbessern.

Und das kann zahlreiche *positive Effekte* haben:

Befeuchtet und reinigt die Atemwege – für eine bessere Atemqualität

fördert die Schlafqualität

reduziert Stress

hellt die Stimmung auf

fördert die Entspannung



Nimm einen tiefen Atemzug - durch die
Nase ein und durch den Mund aus...

Earthing

Einzigartig, atemberaubend und idyllisch. Der Jägersee liegt zu Füßen der Bergwelt und niemand hätte diesen Ort schöner in die Landschaft zaubern können, wie er gerade ist. Hier kannst du dich mal ganz entspannt dem „Earthing“ widmen!

Beim sogenannten „Earthing“ oder „Grounding“ wird der direkte Kontakt zur Erde gesucht – etwa barfuß auf Gras, Sand oder Waldboden. Der natürliche Hautkontakt kann das Wohlbefinden steigern, Stress reduzieren und die Entspannung fördern.

Studien liefern erste Hinweise darauf, dass sich dabei Körperfunktionen wie Schlaf, Stimmung und Kreislauf positiv beeinflussen lassen. Auch das bewusste Spüren des Bodens stärkt die Achtsamkeit und bringt uns wieder in Verbindung mit der Natur – ganz einfach und überall erlebbar. [2]



© Miriam Lottes



Bitte beachte:

Schwimmen ist im Jägersee **nicht** erlaubt, da er in einem Naturschutzgebiet liegt.



Such dir ein schönes Plätzchen und setze dich dort ein
Weilchen hin. Lege deine Aufmerksamkeit nun an die Stelle,
an der dein Körper den Boden berührt.
Bleib für mind. 5 Minuten in dieser Position.

Ein Juwel der Natur

Der Jägersee liegt still und geschützt – inmitten eines
Naturschutzgebiets, auf behütetem Privatgrund.
Er ist kein Ort des Trubels, sondern einer, der durch
seine Stille spricht – unberührt, lebendig, echt.
Damit das auch so bleibt, sei bitte achtsam:
Drohnenflüge sind nur nach vorheriger Absprache
erlaubt. Auch das Verweilen im Gras – so harmlos
es scheinen mag – hinterlässt Spuren: großflächig
zerdrückte Wiesen brauchen sehr lange Zeit, damit
sie sich wieder erholen. Lass keinen Müll zurück -
benutze die Abfalleimer rund um den See!
Danke für deine Rücksicht!

Beziehungsmanagement

Das Gasthaus Jägersee ist die Zuschauerloge für die spektakuläre Bergkulisse. Hier treffen sich alle auf der Sonnenterrasse des Gasthauses Jägersee und genießen die atemberaubende Naturlandschaft. Genieße mit den anderen Gästen diesen gemeinsamen Glücksmoment im Einklang mit der Natur und lass dir die hausgemachten Schmankerln schmecken.



© Erwin Trampitsch



Hier kommst du zu den
aktuellen Öffnungszeiten

Ente gut - alles gut!

Keine klassische Sehenswürdigkeit, aber definitiv ein Highlight. Die neugierigen Schwäne und Enten zu beobachten, lädt zum Innehalten ein. Diese kleinen Augenblicke der Achtsamkeit stärken nachweislich das Wohlbefinden – und tun damit auch deiner Gesundheit gut. [3]

Bitte nicht füttern!



Beobachte die tierischen Bewohner im und am Jägersee, wie sie gemütlich ihren Alltag leben. Vielleicht kannst du dir was von ihnen abschauen?



Aus einem anderen Blickwinkel

Erlebe die beruhigende Kraft des Wassers aus einer neuen Perspektive. Da Wasser die kostbarste Ressource auf unserer Erde ist und du jede Menge dieser Ressource um dich herum wahrnimmst, fühlst du dich an einem Ort der Fülle sicher und gut aufgehoben. Und dieses Gefühl verringert dein Stresslevel. Du regenerierst durch die Stressreduktion allein, weil das Wasser da ist [4].



Schritt 1:

Leih dir ein Ruderboot beim Gasthaus aus.

Schritt 2:

Ruder los. Versuche in einem möglichst ruhigen, gleichmäßigen Rhythmus zu rudern.

Schritt 3:

Nimm die Umgebung bewusst wahr - höre auf den Rhythmus des Ruderschlags und beobachte die Spiegelungen im Wasser

Bitte beachte:

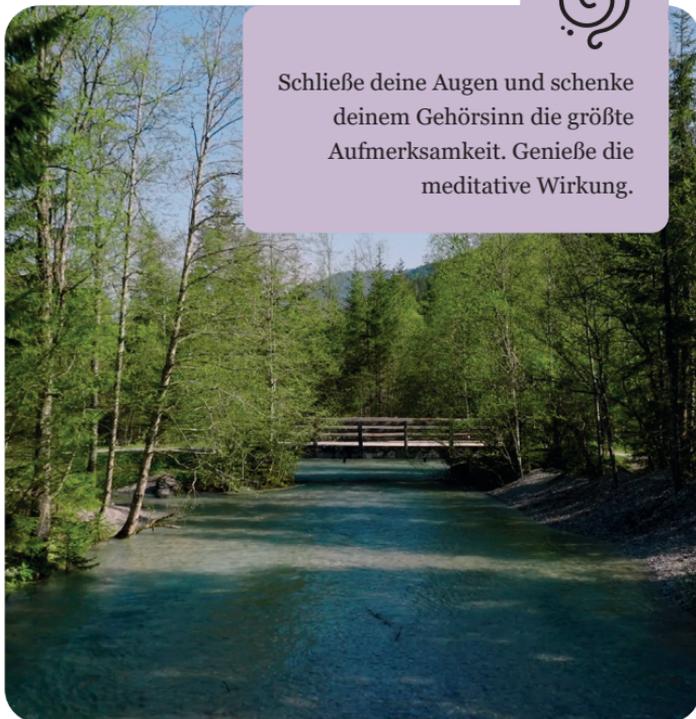
Halte dich von den **Schilfzonen** fern - sie sind das geschützte Zuhause der Seevögel.

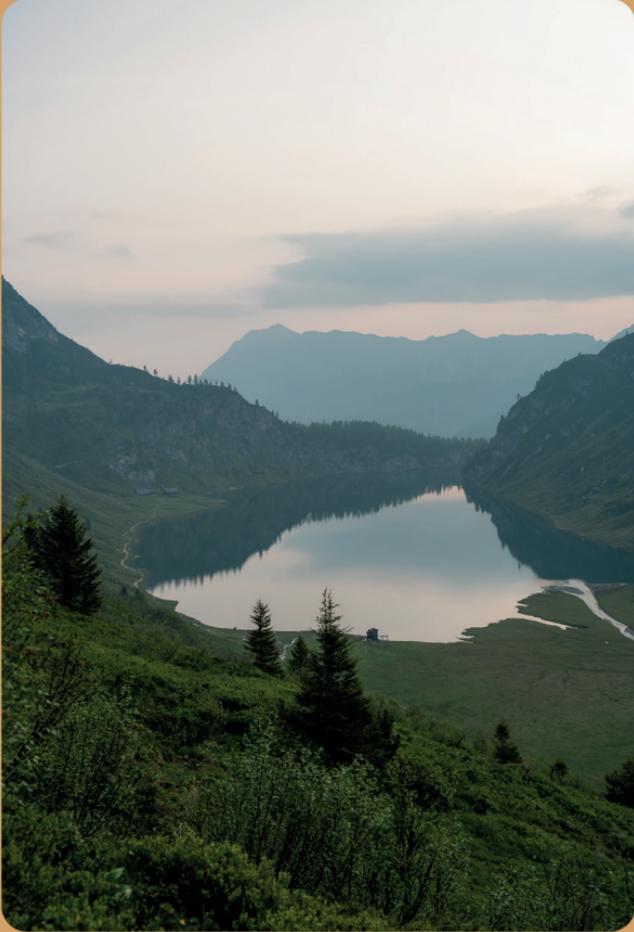
Akustische Seelenmassage

Einfach stehen bleiben – und lauschen.
Das gleichmäßige Rauschen des Wassers wirkt nachweislich beruhigend: Es überlagert störende Geräusche aus der Umgebung und unterstützt das Gehirn dabei, in einen Zustand innerer Ruhe zu wechseln. Studien zeigen, dass mit dem Lauschen von Wasserrauschen vermehrt Alphawellen im Gehirn auftreten können - typische Muster für mentale Entspannung, Achtsamkeit und leichte meditative Zustände. [5]



Schließe deine Augen und schenke deinem Gehörsinn die größte Aufmerksamkeit. Genieße die meditative Wirkung.





Regenerationsmomente

Der Tappenkarsee

Die Motivation, den höchsten Gebirgssee der Ostalpen zu erreichen, treibt dich an – stärker als die körperliche Anstrengung. Und sie lohnt sich. Denn du regenerierst durch Achtsamkeit, lässt Stress los und findest innere Ruhe. Das Highlight der neun Regenerationsplätze rund um den Tappenkarsee: Der See selbst als Spiegel deiner Gedanken. Eingebettet in eine imposante Felskulisse, strahlt er eine meditative Wirkung aus.

Tourdaten

<i>Dauer</i>	<i>Höhenmeter</i>	<i>Level</i>	<i>Beste Jahreszeit</i>
4:30 h*	625 hm	●●●●○	Jun - Sep

*ab Schwabalm (hin und zurück)

Bitte denke daran, dass es von dir abhängt, wie lange du an einem Regenerationsplatz verweilen möchtest.

Anreise

Mit dem (E-)Bike

Die (E-)Bike & Hike Tour führt von Kleinarl zu den Regenerationsplätzen rund um den Tappenkarsee – zuerst mit dem Bike zum Parkplatz Schwabalm, dann weiter zu Fuß. Bis zum Parkplatz Schwabalm (8,3 km, 205 hm) benötigt man von Kleinarl mit dem E-Bike ca. 35 Minuten, mit dem Mountainbike ca. 1 Stunde.

Zu Fuß

Mit dem Bus (Linie 530/532) oder dem Auto bis zum Parkplatz Jägersee und dann zu Fuß bis zum Ausgangspunkt (ca. 3,7 km, 110 hm, ca. 1 Stunde)

Auto

Alternativ kann man auch mit dem Auto bis zum Parkplatz Schwabalm fahren (mautpflichtig).



1 Der Wald→ **Richtung Tappenkar**

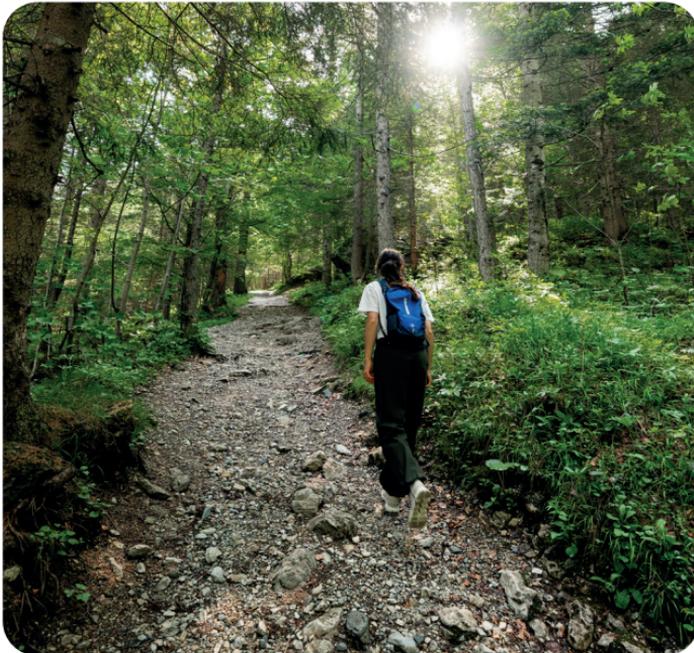
In eine Anderswelt

Gleich zu Beginn führt der Weg durch einen märchenhaften Wald mit moosbewachsenen Böden. Hier beginnt deine Reise in die Achtsamkeit: Du nimmst die Natur bewusst wahr. Du hörst hin – auf das Zwitschern der Vögel, das Rascheln der Blätter. Du spürst wie dein Geist ruhiger wird und du dich immer mehr auf das Hier und Jetzt einlässt.



Hineinspüren

Der Weg führt dich bergauf – dein Herz schlägt schneller, deine Lungen füllen sich mit frischer Bergluft. Nach den ersten 30 Minuten spürst du, wie der Alltag langsam von dir abfällt. Während du weitersteigst, bringt die Bewegung deinen Kreislauf in Schwung und wirkt sich positiv auf dein Wohlbefinden aus. Viele Menschen berichten, dass sie nach einem aktiven Tag in der Natur abends leichter zur Ruhe kommen [6]. Mit jedem Höhenmeter sinkt zudem die Pollenbelastung – du atmest freier und spürst die Kraft der Natur mit jedem Schritt. [7]

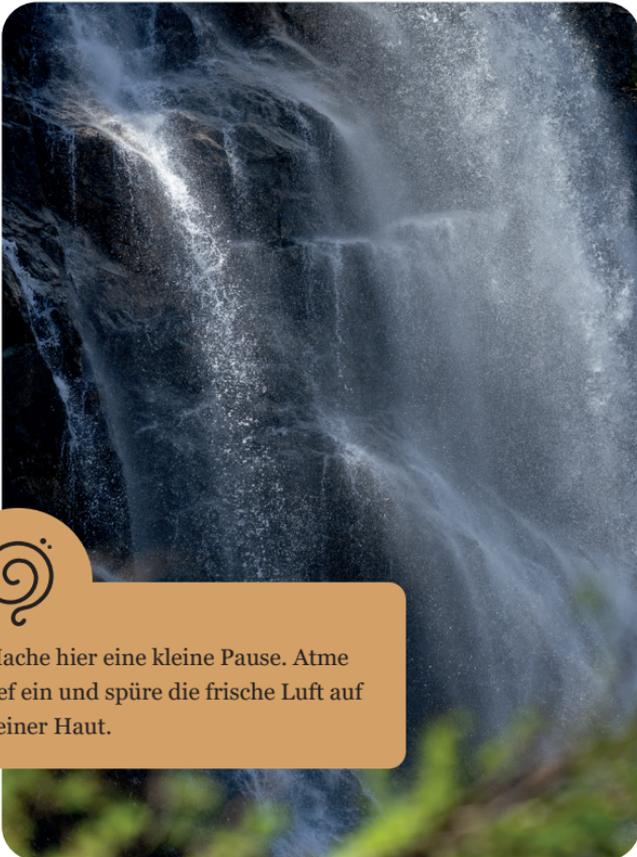


3 Der Wasserfall (Je nach Witterung sichtbar)

→ Richtung Tappenkar

Durchatmen

Plötzlich taucht er vor dir auf – ein Wasserfall, der kraftvoll ins Tal stürzt. Sein Rauschen ist beruhigend, seine Gischt erfrischend. Wasser ist die wichtigste Ressource in unserem Leben. Unwillkürlich bannt der Wasserfall unsere Aufmerksamkeit und verschafft uns Erholung [8]. Eine Bank lädt dich ein, kurz innezuhalten.



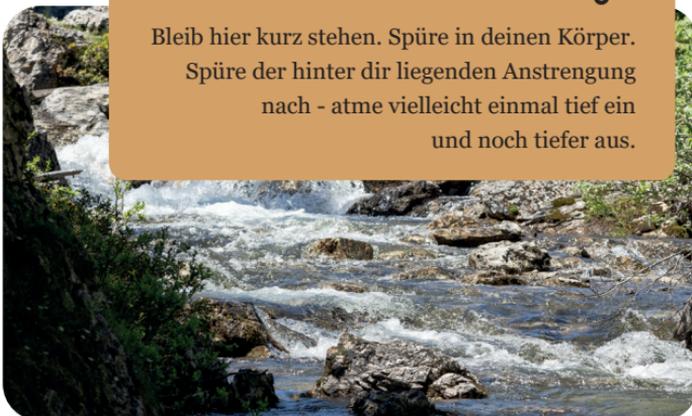
Mache hier eine kleine Pause. Atme tief ein und spüre die frische Luft auf deiner Haut.

Wenn das Herz wieder leise schlägt

Nach einem Anstieg gelangst du auf einen ebenen Weg. Mit jedem Schritt verlangsamt sich dein Herzschlag, und auch die Atmung normalisiert sich allmählich. Der Körper beginnt, die durch körperliche Belastung aktivierten Stressreaktionen zurückzufahren. Dieser Prozess folgt dem Prinzip der Homöostase – der Fähigkeit des Körpers, seine inneren Systeme nach einer Anforderung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Herzfrequenz, Atmung, Hormonspiegel und Stoffwechsel passen sich Schritt für Schritt an das reduzierte Aktivitätsniveau an. Was du dabei spürst, ist die physiologische Rückkehr in einen Zustand innerer Balance – ein biologisch verankerter Erholungseffekt, der oft mit mentaler Ruhe und einem gesteigerten Wohlbefinden einhergeht.



Bleib hier kurz stehen. Spüre in deinen Körper.
Spüre der hinter dir liegenden Anstrengung
nach - atme vielleicht einmal tief ein
und noch tiefer aus.



Der See als Spiegel deiner Gedanken

Der größte Gebirgssee der Ostalpen erwartet dich – ein Ort der Stille und Reflexion.

Im Wasser spiegeln sich die schroffen Berge.

Nur wenige kleine Wellen unterbrechen die glatte Fläche - und diese wirken meditativ und du kommst zur Ruhe. Ideal für eine 20-minütige Meditation:



Meditation am See

- Finde einen ruhigen Platz und wenn du magst, stelle dir einen Wecker für 20 min auf deinem Handy oder deiner Uhr.
- Setze dich bequem hin, richte deine Wirbelsäule auf und neige dein Kinn leicht zur Brust.
- Schließe deine Augen und jetzt atme einmal tief durch die Nase ein und mit einem Seufzer durch den Mund aus.
- Wiederhole ein paar tiefe Atemzüge - versinke dann im gleichmäßigen Atmen.
- Lass deine Gedanken wie Wolken vorbeiziehen. Einfach akzeptieren und loslassen.
- Genieße die Stille in dir und um dich herum.
- Komm langsam wieder zurück, wenn dein Wecker klingelt. Gönn dir ein paar tiefe Atemzüge, recke dich und steh langsam wieder auf.

- 6 Tappenkarseealm
- 7 Tappenkarseehütte

→ am Tappenkar

Gesunde Almluft

Am Ufer des größten Bergsees der Ostalpen laden zwei gemütliche Hütten zum Verweilen ein. Die Almleute empfangen dich mit herzlicher Gastfreundschaft und erzählen dir vielleicht auch eine Geschichte aus dem Leben am Berg. Während du regionale Speisen genießt und zur Ruhe kommst, wirkt auch die Umgebung auf deinen Körper: Der Aufenthalt in einer biodiversen Landschaft bringt dich in Kontakt mit einer Vielzahl von Mikroorganismen, die dein Mikrobiom – das Ökosystem deiner körpereigenen Mikroben – beeinflussen können. Ein ausgewogenes Mikrobiom ist wesentlich für zentrale Körperfunktionen wie Verdauung, Immunregulation und Stoffwechselprozesse. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass regelmäßiger Kontakt mit mikrobiell vielfältiger Umwelt zur Stärkung des Immunsystems beitragen kann [9].

Atme tief ein – und nimm diese Verbindung zur Natur bewusst wahr. Dein Körper reagiert darauf.



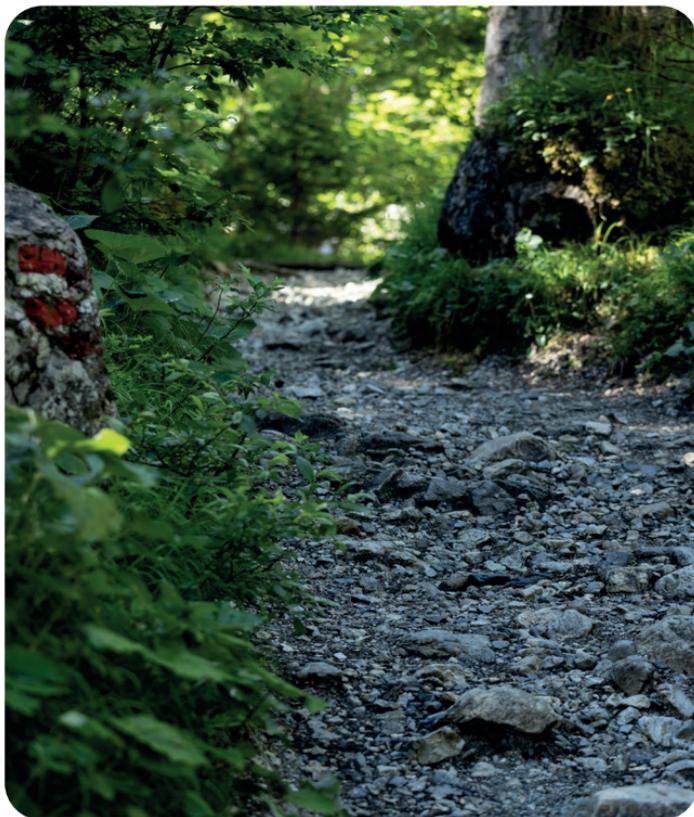
Dreck ist nicht gleich Dreck

Hinter den Hütten öffnet sich das Almkar – ein ruhiges, weitläufiges Hochtal auf über 1.700 Metern Seehöhe. Die alpine Umgebung zeichnet sich nicht nur durch ihre landschaftliche Ursprünglichkeit aus, sondern auch durch eine hohe mikrobiologische Vielfalt. Der natürliche Kontakt mit Umweltmikroben, insbesondere in der Kindheit, gilt als wichtiger Reiz für die gesunde Reifung des Immunsystems^[9]. In den Sommermonaten wachsen hier wilde Schwarzbeeren. Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, sollten aber – wie alle Wildpflanzen – mit Achtsamkeit und Zurückhaltung genossen werden. Empfohlen wird eine moderate tägliche Verzehrmenge von maximal 100 g. Pflanzen gehören zur lebendigen Welt dieses Ortes - bitte nicht pflücken oder ausreißen.



Stark bergab

Bergabgehen wird bei Knieschmerzen oft vermieden – zu Unrecht. Gerade das exzentrische Training, bei dem die Muskulatur beim Nachgeben belastet wird, stärkt gezielt die Oberschenkelmuskulatur, verbessert Gelenkstabilität, Koordination und neuromuskuläre Kontrolle. Studien zeigen, dass es bei moderatem Energieaufwand wirksam zur Vorbeugung von Kniebeschwerden beitragen kann. [10]





Regenerationsmomente

Der Penkkopf

Neun Plätze. Neun Impulse für Körper und Geist. Mal erfrischend wie ein Wasserfall, mal still wie ein Bergsee. Diese Tour führt dich von der Kleinarler Hütte hinauf zu den Drei Lacken, danach über den Penkkopf runter zur Kurzeggalm. Du gehst, atmest, lauschst, spürst. Und ganz nebenbei beginnt dein Körper zu regenerieren – ganz automatisch.

Tourdaten

<i>Dauer</i>	<i>Höhenmeter</i>	<i>Level</i>	<i>Beste Jahreszeit</i>
2:30 h*	343 hm*	●●●●○	Jun - Okt

*ab Kleinarler Hütte (Rundweg)

Bitte denke daran, dass es von dir abhängt, wie lange du an einem Regenerationsplatz verweilen möchtest.

Anreise

Mit dem (E-)Bike

Am Radweg taleinwärts bis zum Bauernhof Öbrist (ca. 3 km nach Kleinarl). Kurz nach dem Bauernhof biegst du rechts ab und fährst die Forststraße „Öbristwaldstraße“ (Nr. 72) bergauf - bis du die Kleinarler Hütte erreichst (10,5 km, 740 Höhenmeter). Mit dem E-Bike benötigt man ca. 1:20 Stunden, mit dem Mountainbike ca. 2:30 Stunden.

Zu Fuß

Auch zu Fuß erreichbar von Kleinarl (Nr. 712, 3,9 km, 760 Höhenmeter), ca. 2:30 Stunden. Alternativ kann man mit dem Auto bis zum Parkplatz Hirschleiten fahren und von dort ca. 1:45 Stunde bis zur Kleinarler Hütte wandern (2,6 km, 550 Höhenmeter)

Richtung
Wagrain ↑

Gabel

Kitzsteinhörndl

Kleinarl

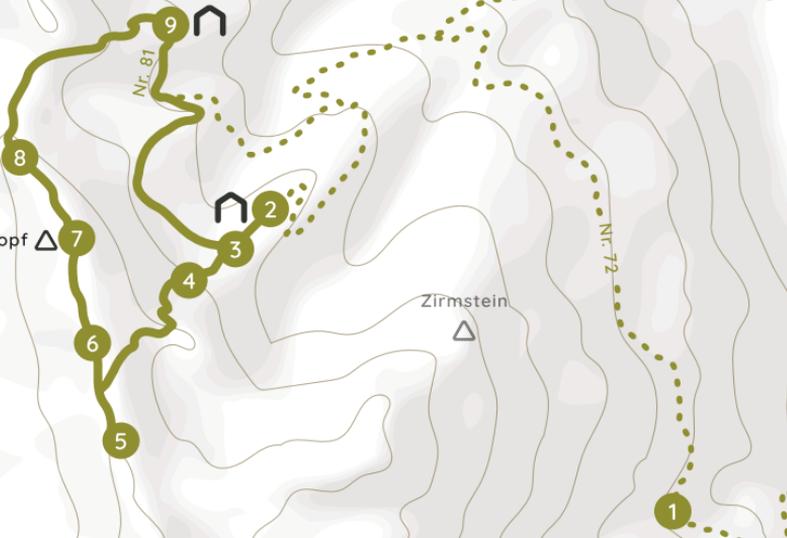
Penkkopf

Zirmstein

Roßfeldeck

Schüttriegel

Richtung
Tappenkarsee ↓



Detailliertere Karte auf
[outdooractive.com](https://www.outdooractive.com)

1 Der Wasserfall (bei Anreise mit dem (E-)Bike)

→ am Radweg

Abkühlung mit Wirkung

Schon auf dem Weg zur Kleinarler Hütte setzt das Rauschen des Wasserfalls einen besonderen Mechanismus in Gang: Studien zeigen, dass mit dem Lauschen von Wasserrauschen vermehrt Alphawellen im Gehirn auftreten können - typische Muster für mentale Entspannung, Achtsamkeit und leichte meditative Zustände [5]. Dazu kommt das Wasser als Element selbst. Es ist die wertvollste Ressource unseres Planeten. Allein seine Präsenz vermittelt dir ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Und wenn du dich sicher fühlst, sinkt dein Stresslevel – ganz automatisch [4].

Zieh die Schuhe aus und steig mit nackten Füßen ins Wasser. Ja, es ist kalt. Aber es ist auch belebend. Nach ein paar tiefen Atemzügen steigst du wieder heraus und wagst vielleicht gleich den nächsten Schritt hinein. Was du gerade tust, ist mehr als ein kurzer Reiz: Du kneippst. Diese traditionelle Form der Hydrotherapie hat sich vielfach als wirkungsvoll erwiesen. Kneipp-Anwendungen können die Mobilität und das Gleichgewicht fördern, muskuläre Verspannungen lindern und die Regeneration nach körperlicher Belastung beschleunigen. Zudem zeigen Studien, dass sie dabei helfen können, Stress abzubauen und zu entspannen. Die gezielte Reizsetzung durch kaltes Wasser trainiert nicht nur die Gefäße, sondern aktiviert auch körpereigene Regulationsprozesse – ein einfacher, aber wirkungsvoller Impuls für Gesundheit und Wohlbefinden [11].



Mache hier eine kleine Pause.
Erfrische deine Füße im kühlen Nass.

Genuss, der gut tut

Auf der Kleinarler Hütte haben Alois und sein Team immer ein Spätzchen auf Lager, und ein Ratscher mit den Almleuten bringt dich so richtig nach Wagrain-Kleinarl. Sie verwöhnen dich mit selbstgemachten Köstlichkeiten sowie Käse- und Milchprodukten von Bio aus dem Tal.



© Christian Fischbacher

Wusstest du, ...

...dass Alpenmilch ernährungsphysiologische Vorteile bieten kann? Mit zunehmender Höhenlage steigt die Sonnenintensität – und damit die Bildung wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe in alpinen Kräutern und Gräsern. Kühe, die auf Bergweiden grasen, nehmen diese bioaktiven Inhaltsstoffe über das Futter auf, und ein Teil davon findet sich in der Milch wieder.

Auch der Geschmack wird als intensiver und würziger beschrieben, was unter anderem auf die Vielfalt an Almkräutern zurückzuführen ist, die reich an ätherischen Ölen sind. Ein echtes Naturprodukt mit Mehrwert. [13]



© Robert Schabus

3

Steig bergauf

→ **Richtung Penkkopf**

Schritt für Schritt zum klaren Kopf

Du wanderst über Almwiesen einen Steig bergauf. Durch die Bewegung an der frischen Luft stärkst du vor allem Herz und Lunge. Mit jedem Schritt grübelst du weniger und wirst achtsamer. Nach den ersten 30 Minuten (wenn du am Penkkopf bist) spürst du, wie der Alltag langsam von dir abfällt. Viele Menschen berichten, dass sie nach einem aktiven Tag in der Natur abends leichter zur Ruhe kommen [14]. Ebenso nimmt mit jedem Höhenmeter die Pollenbelastung ab und du atmest die reine Bergluft ein und aus [7].

4 Die Baumgrenze

→ Richtung Penkkopf

Wo der Wald sich lichtet

Die Kleinarler Hütte befindet sich an der Baumgrenze - ein besonderes Gefühl zwischen Wald und freiem Blick, wo die Landschaft aufatmet und der Mensch mit ihr. **Tipp:** Im Herbst „brennt“ der Wald. Denn die Nadeln der Lärchen verfärben sich goldgelb bis orange und der Anblick in dieser Bergregion sieht aus, als ob der Wald brennen würde.



Gedankenpause

Die 3 Lacken entspannen dich, weil sie da sind. Und weil du da bist. Wie beim ersten Regenerationsplatz fühlst du dich sicher aufgehoben, da du von der kostbarsten Ressource unserer Erde umgeben bist. [14]

Lade dich selbst ein für eine kleine Achtsamkeitsübung:



1. Suche dir am Ufer der Lacken einen Platz und setze dich aufrecht hin.
2. Richte deinen Blick geradeaus - Augen offen halten
3. Nimm deine Atmung bewusst wahr.
Das funktioniert am besten, wenn du die Atemzüge gedanklich mit „ein“ und „aus“ begleitest.
4. Bewerte auftauchende Gedanken nicht. Nimm sie wahr und lass sie wie Schäfchenwolken am Himmel vorbeiziehen.

Eine randomisierte kontrollierte Studie zeigte, dass bereits vier 5-minütige Achtsamkeitseinheiten über zwei Wochen hinweg zu einer signifikanten Reduktion von Stress, Angst und Depression führen können [16].

Gesundheit zum Anfassen

Unterhalb des Penkkopfs haben Weidetiere im Lauf der Zeit kleine Terrassen und Trittpfade geformt. Sehen nicht nur spannend aus sondern symbolisieren auch Freiheit und die Lust des Erkundens in der Natur. Wenn du dich in dieser alpinen Naturlandschaft aufhältst, kommst du mit dem sogenannten Alm-Mikrobiom in Kontakt, also mit Mikroorganismen aus der Umwelt, die natürlicherweise in der Luft, auf Pflanzen oder im Boden vorkommen. Forschungen zeigen: Ein regelmäßiger Aufenthalt in naturnaher Umgebung kann das Immunsystem stärken. Vor allem Umweltmikroben spielen dabei eine wichtige Rolle, da sie zur Reifung der körpereigenen Abwehr, vor allem im Kindesalter, beitragen, die Regulation von Entzündungsprozessen fördern und die Darmgesundheit unterstützen [9].

Ein bewusster Moment in der Natur ist also ein Impuls für dein Immunsystem.



Ein Kraftort mit 360°-Panorama

Dieser weite Ausblick lässt dich durchatmen. Du fühlst dich erhaben, frei und innerlich weit. Grübeln tritt in den Hintergrund, weil dein Geist mit Staunen beschäftigt ist. Das Panorama lenkt die Aufmerksamkeit von kreisenden Gedanken weg, weckt positive Emotionen und mindert nachweislich negative. In der Psychologie bezeichnet man dieses wiederholte, meist unproduktive Grübeln über belastende oder negative Erlebnisse als Ruminaton. Naturerfahrungen, insbesondere Weitblicke wie dieser, können helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen und das emotionale Wohlbefinden zu steigern. [17].



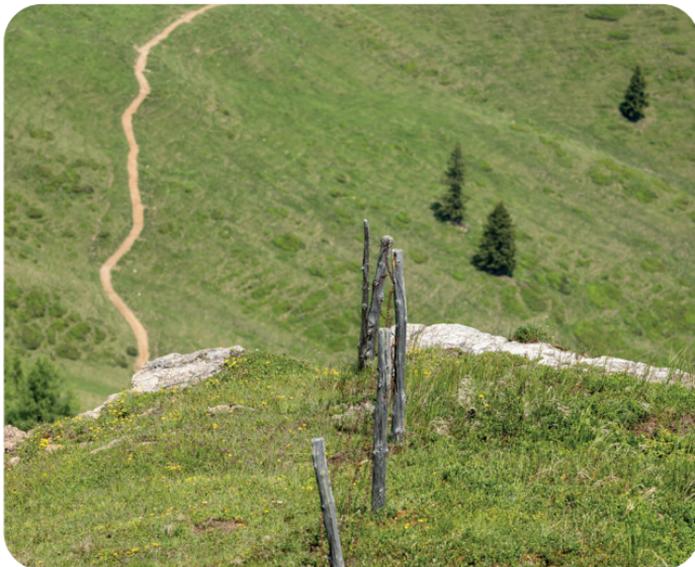
Wenn du am Gipfelkreuz stehst, greife gerne nach dem Gipfelbuch des Salzburger Gipfelspiels. Darin steht ein Ritual beschrieben, das dazu einlädt einen kurzen Moment der Achtsamkeit zu erleben.



Der unterschätzte Muskelmacher

Auch wenn das Bergabgehen wegen Knieschmerzen oft als Problem gesehen wird, steckt gerade darin eine große Chance, deine Knie fit zu halten. Gerade das exzentrische Training, bei dem die Muskulatur beim Nachgeben belastet wird, stärkt gezielt die Oberschenkelmuskulatur, verbessert Gelenkstabilität, Koordination und neuromuskuläre Kontrolle. Studien zeigen, dass es bei moderatem Energieaufwand wirksam zur Vorbeugung von Kniebeschwerden beitragen kann [10].

Tipp: Wenn du nicht bereits unter Knieschmerzen leidest, verzichte lieber auf Stöcke.



Zwischen Kuhglocken und Kasbrot

Die Kurzeggalm vereint Wagrain-Kleinarler Charme mit Bergidylle und Schmankerl, die deinen Gaumen streicheln. Ein paar Worte mit den Almleuten wechseln und du kommst richtig in Wagrain-Kleinarl an. Und sie verwöhnen dich mit selbstgemachten Köstlichkeiten und Käse- und Milchprodukten. Auch die Bergmilch hier ist genauso wertvoll wie bei der Kleinarler Hütte.





Das Ziel dieser Tour ist nicht der Gipfel – sondern das Ende des Grübelns. Am Blauen See unterhalb der Ennskraxn erwartet dich ein beeindruckendes Natur-Amphitheater. Die Geräuschkulisse ist stark – und genau hier wird der Kopf still und der Blick weit.

Tourdaten

Dauer	Höhenmeter	Level	Beste Jahreszeit
2:00 h*	215 hm*	●●●○○	Jun - Sep

*ab Steinkaralm (hin und zurück)

Bitte denke daran, dass es von dir abhängt, wie lange du an einem Regenerationsplatz verweilen möchtest.

Anreise

Mit dem (E-)Bike

Von Wagrain aus:

Du kannst mit der Flying Mozart* dich und dein Bike bis zur Mittelstation transportieren. Von dort aus nimmst du den Trail Nr. 44 (Baierwaldstraße) nach Kleinarl vorbei am Bio-Bergrestaurant Lumberjack und ab Gasthaus Galler fährst du weiter über den Trail Nr. 46 bis zur Steinkaralm. (13,3 km, 2:20h, 629 hm).

Von Kleinarl aus:

Variante 1 - Mit dem Champion Shuttle* gehts zuerst in die Höhe, ab der Bergstation nimmst du den Weg Nr. 46 Richtung Steinkaralm. (5,4 km, 1:10h, 335 hm)

Variante 2 - Vom Ortszentrum aus Richtung Wagrain bis zum Brandstattweg. Rechts abbiegen und den Trail Nr. 44 bzw. 46 nehmen. Vorbei am Bio-Bergrestaurant Lumberjack und ab Gasthaus Galler weiter radeln (Nr. 46) bis zur Steinkaralm (11,1 km, 2:35h, 756 hm)

Ab der Steinkaralm geht es dann zu Fuß weiter. (Nr. 90)

*Betriebszeiten beachten

← Richtung Kleinarl



Detailliertere Karte auf
[outdooractive.com](https://www.outdooractive.com)

↓ Ennskraxn

Authentisch. Ursprünglich

Die Steinkaralm wirkt in ihrer Authentizität perfekt. Dieser Ort mit seinem lieblichen und tollen Charakter ist für sich ein idealer Regenerationsort. Ein Pläuschchen mit den Almleuten bringt dich richtig nach Wagrain-Kleinarl. Sie verwöhnen dich mit selbstgemachten Köstlichkeiten und regionalen Käse- und Milchprodukten.

Wusstest du, ...

...dass Alpenmilch besonderes gesund sein kann? Mit der Höhe nimmt die Sonneneinstrahlung zu – und dadurch auch die Konzentration wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe in alpinen Gräsern und Kräutern. Kühe, die auf Bergweiden grasen, nehmen diese über ihr Futter auf – und ein Teil davon gelangt in die Milch. Auch geschmacklich wird sie oft als intensiver und würziger empfunden – ein Effekt, der auf die Vielfalt der Almkrauter mit ihren ätherischen Ölen zurückgeht [13].



Während du regionale Speisen genießt und zur Ruhe kommst, wirkt auch die Umgebung auf deinen Körper: Der Aufenthalt in einer biodiversen Landschaft bringt dich in Kontakt mit einer Vielzahl von Mikroorganismen, die dein Mikrobiom – das Ökosystem deiner körpereigenen Mikroben – beeinflussen können. Ein ausgewogenes Mikrobiom ist wesentlich für zentrale Körperfunktionen wie Verdauung, Immunregulation und Stoffwechselprozesse. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass regelmäßiger Kontakt mit mikrobiell vielfältiger Umwelt zur Stärkung des Immunsystems beitragen kann.



Nimm ein Stück „Alm“ in dir auf.
Sei es durch die Luft oder durch die
natürliche Pflanzenwelt.

2 Der Teich→ **Steinkaralm**

Geborgenheit

Neben der Steinkaralm befindet sich ein Teich. Da Wasser die kostbarste Ressource auf unserer Erde ist und du jede Menge dieser Ressource um dich herum wahrnimmst, fühlst du dich sicher und gut aufgehoben. Da du dich sicher fühlst, verringert sich dein Stresslevel. Und du regenerierst durch die Stressreduktion – allein, weil das Wasser da ist [4].



© Robert Schabus

3 Steig bergauf→ **Richtung Blauer See**

Hoch hinaus - und ganz bei dir

Du wanderst durch den Lärchenwald über einen Steig bergauf. Durch die Bewegung an der frischen Luft stärkst du vor allem Herz und Lunge. Mit jedem Schritt grübelst du weniger und wirst achtsamer. Nach den ersten 30 Minuten merkst du, wie der Alltag langsam von dir abfällt. Während du weiter steigst, verbessert die Bewegung deinen Schlaf [14]. Ebenso nimmt mit jedem Höhenmeter die Pollenbelastung ab und du atmest die reine Bergluft ein und aus [7].

Über Stock und Stein

Mit dem Bergaufgehen durch den Lärchenwald gelangst du in eine Anderswelt. Und hier kannst du achtsam abschalten.

Tipp:

Im Herbst „brennt“ der Wald. Denn die Nadeln der Lärchen verfärben sich goldgelb bis orange und der Anblick in dieser Bergregion sieht aus, als ob der Wald brennen würde.



Hier kannst du ganz bewusst abschalten. Geh langsam, schau dich um, nimm die Farben in dich auf. Es ist dein Moment.

Ein Moment zwischen den Welten

Hier wird dein Blick weit. Die letzten Bäume bleiben hinter dir, vor dir liegt nur noch die unendliche Weite der Berge.

Die alpine Umgebung stimuliert Sehen, Hören und Riechen – auch der Geschmackssinn kommt nicht zu kurz: In Höhenlagen finden sich besonders zur Sommerzeit wild wachsende Schwarzbeeren (Heidelbeeren). Diesen Beeren werden antioxidative Eigenschaften zugeschrieben. Studien deuten darauf hin, dass sie die kognitiven Funktionen unterstützen und zur Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems beitragen können. Empfohlen wird eine moderate tägliche Verzehrmenge von maximal 100 g, was etwa drei kleinen Handvoll entspricht [18].



Kleine Achtsamkeitsübung:

1. Nenne fünf Dinge, die du siehst
2. Nenne vier Dinge, die du hörst
3. Nenne drei Dinge, die du riechst
4. Nenne zwei Dinge, die du schmeckst

Duftspiel

Wenn deine Gedanken noch kreisen, findest du hier zur Ruhe. Der Blick auf die imposante Ennskraxn und die sanfte Präsenz der umliegenden Schwarzbeersträucher holen dich zurück ins Hier und Jetzt.

In der Luft liegt der würzige Duft des Speiks (*Valeriana celtica*), dem in der Volksmedizin eine zugleich beruhigende und anregende Wirkung zugeschrieben wird. Auch Isländisches Moos (*Cetraria islandica*) wächst hier. Es ist ein traditionell genutztes Naturheilmittel und bekannt für seine reizlindernden Eigenschaften bei Husten und Halsschmerzen. Es wird beispielsweise in Form von Sirup oder Lutschpastillen eingesetzt.



Angekommen

Der Blaue See ist eine Schmelzwassergrube unterhalb der Ennskraxn – also ein periodischer See, der sich bei der Schneeschmelze und bei starken Regenfällen füllt. Je nach Wetter verringert der Blaue See dein Stresslevel bis in den Sommer oder den Herbst. Und wie schafft er dies?

Ganz einfach! Wie auch beim Teich ist Wasser die kostbarste Ressource auf unserer Erde. Da du jede Menge dieser Ressource um dich herum wahrnimmst, fühlst du dich sicher und gut aufgehoben. Und da du dich sicher fühlst, verringert sich dein Stresslevel [4].

In Kombination mit Kneippen ist der Blaue See ein wahrer Regenerationsschatz. Schuhe ausziehen und mit den nackten Füßen ins Wasser steigen. Und ja, das Wasser im Blauen See ist richtig kalt. Eiskalt. Aber nach wenigen Augenblicken gehst du einfach wieder ans Ufer – dann wieder rein.

Bei regelmäßiger Anwendung kann Kneippen *vielen Vorteilen* mitsichbringen [11]:

verbessert Mobilität und das Gleichgewicht

lindert Muskelschmerzen

stressabbauend

entspannend

behilft zur schnelleren Regeneration



8 Das Amphitheater

→ Blauer See

Regeneration für die Ohren

Die Felsen unterhalb der Ennskraxn formen ein natürliches Amphitheater mit einer beeindruckenden, lebendigen Klangkulisse. Das Kreischen der Bergdohlen, das Rauschen des Windes – all das lässt dich ganz im Moment ankommen. Diese akustische Weite lädt dazu ein, Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Perspektiven zuzulassen, ohne dabei etwas abwerten zu müssen.



© Robert Schabus

9 Blick auf die Ennskraxn

→ Blauer See

Der Wächter von Kleinarl

Einfach stehenbleiben. Den Blick heben. Diesen Moment spüren. Die Ennskraxn thront majestätisch vor dir. Sie war hier lange vor dir – und wird lange nach dir noch hier sein.

Kraftvoll bergab

Bergabgehen wird bei Knieschmerzen oft vermieden – zu Unrecht. Gerade das exzentrische Training, bei dem die Muskulatur beim Nachgeben belastet wird, stärkt gezielt die Oberschenkelmuskulatur, verbessert Gelenkstabilität, Koordination und neuromuskuläre Kontrolle. Studien zeigen, dass es bei moderatem Energieaufwand wirksam zur Vorbeugung von Kniebeschwerden beitragen kann. [10].

Tipp: Wenn du nicht bereits unter Knieschmerzen leidest, verzichte lieber auf Stöcke.





Regenerationsmomente

*Rund ums
Öbristköpfl*

Diese Runde um das Öbristköpfl lädt zum bewussten Gehen ein. Es geht nicht darum, ein Ziel zu erreichen, sondern im Gehen selbst zur Ruhe zu kommen. Denn Gehen ist weit mehr als die Aneinanderreihung von Schritten. Es kann dabei helfen, den Kopf freier zu machen, die Stimmung auszugleichen und kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit oder Denken positiv zu beeinflussen.

Tourdaten

<i>Dauer</i>	<i>Höhenmeter</i>	<i>Level</i>	<i>Beste Jahreszeit</i>
2:30 h*	205 hm*	●●○○○	Mai - Okt

*ab Parkplatz Öbristweg (Rundweg)

Bitte denke daran, dass es von dir abhängt, wie lange du an einem Regenerationsplatz verweilen möchtest.

Anreise

Mit dem (E-)Bike

Zum Ausgangspunkt Parkplatz Öbristweg kommst du am besten mit dem (E-)Bike über den Öbristweg ab Ortsteil Moos in Wagrain (SW43). Das sind ca. 40 Minuten mit E-Antrieb und ca. 1:15 Stunden mit dem Mountainbike. (5 km, 430 hm)

Zu Fuß

Von Wagrain Markt aus, biegst du gegenüber der Apotheke in die Grubstraße ein. Dann folgst du der Straße Sonnseite hoch bis zu einer kleinen Brücke. Rechts beginnt ein Wanderweg den Bach entlang Richtung Ginau und schlussendlich landest du am Öbristweg. (4,1 km / 1:40h / 426 hm)

Optional kannst du auch mit dem Auto bis zum  Parkplatz Öbristweg fahren.

Detailliertere Karte auf
outdooractive.com



Richtung
Hochgründeck



Nr. 56

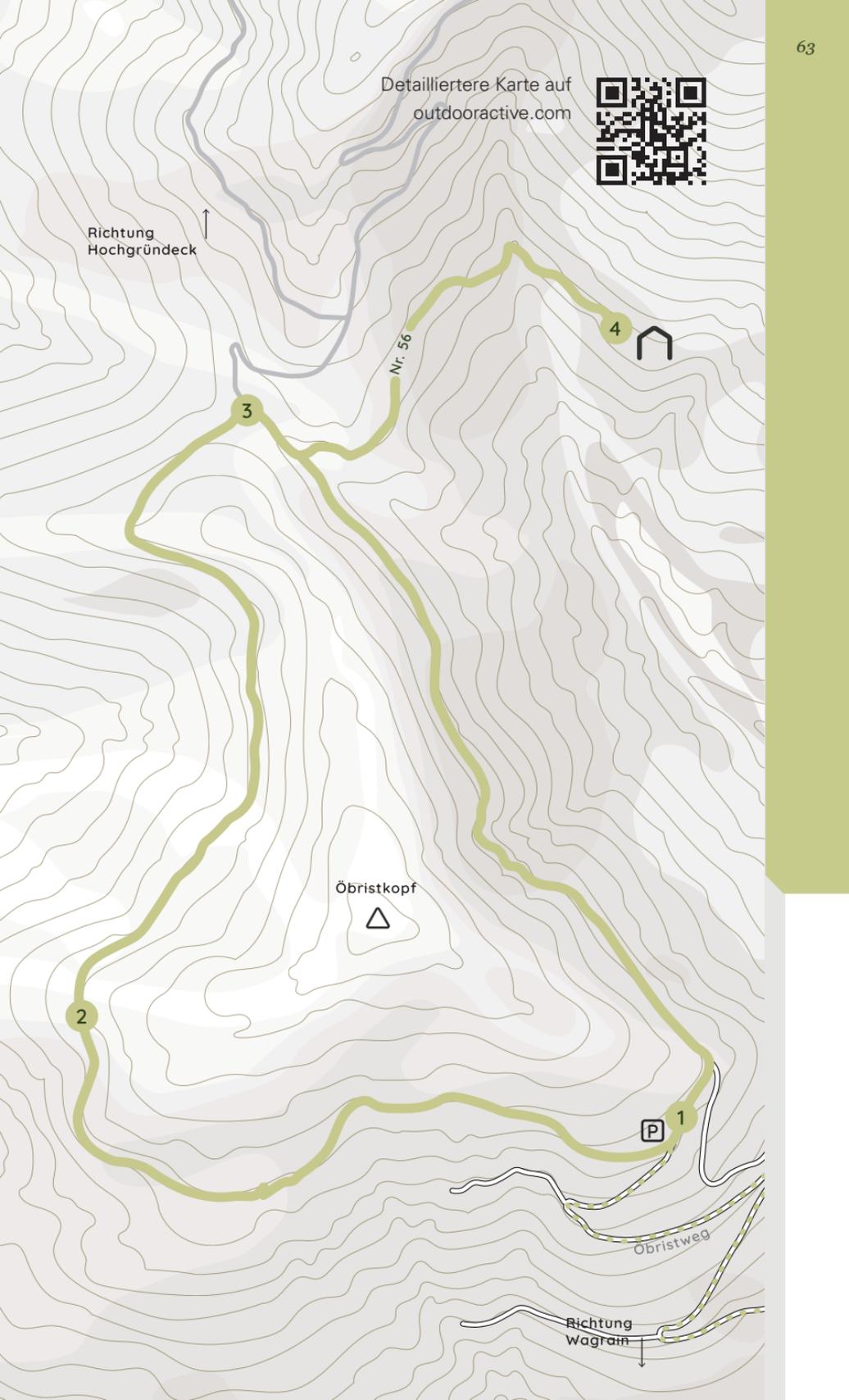


Öbristkopf



Öbristweg

Richtung
Wagrain



Gedankenspaziergang

Der Weg rund um das Öbristköpfl ist nicht nur landschaftlich reizvoll, sondern selbst ein Ort der Regeneration. Denn im gleichmäßigen, entspannten Gehen liegt ein großes Potenzial für die geistige Erholung. Moderate Bewegung wie Wandern oder Spazierengehen fördert die Durchblutung, auch im Gehirn. Dadurch verbessert sich die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen, was nachweislich die Konzentration unterstützt, die Stimmung aufhellt und kognitive Prozesse fördert. Gleichzeitig werden körpereigene Botenstoffe wie Endorphine ausgeschüttet, die Stress reduzieren und das emotionale Wohlbefinden stärken.

Das Gehen unterbricht die gewohnte Reizflut des Alltags, insbesondere durch digitale Medien, und schafft Raum für Reflexion, Abstand und neue Perspektiven. Studien zeigen, dass bereits moderates Gehen kreative Denkprozesse um bis zu 60 % stärker anregen kann als das Sitzen [19].

Durch die Bewegung entfernst du dich nicht nur physisch von einem Ort, sondern auch mental von einem Problem oder einer Stressquelle. Das eröffnet neue Lösungsansätze und Perspektiven. Darüber hinaus hat gemeinsames Gehen eine soziale Komponente. Wenn zwei Menschen im gleichen Rhythmus gehen, fördert dies nachweislich das Gefühl von Verbundenheit und Vertrauen – eine Grundlage für offene, wertschätzende Gespräche [20].

Gesundheitliche Effekte des regelmäßigen Gehens: [21]

Stärkung von Herz
& Kreislauf

Stress- &
Angstreduktion

Senkung von Blutdruck
& Blutzucker

stimmungsaufhellend

Vorbeugung von
Typ-2-Diabetes
und Osteoporose

Erhalt & Aufbau
der Muskulatur

Förderung
der geistigen
Leistungsfähigkeit



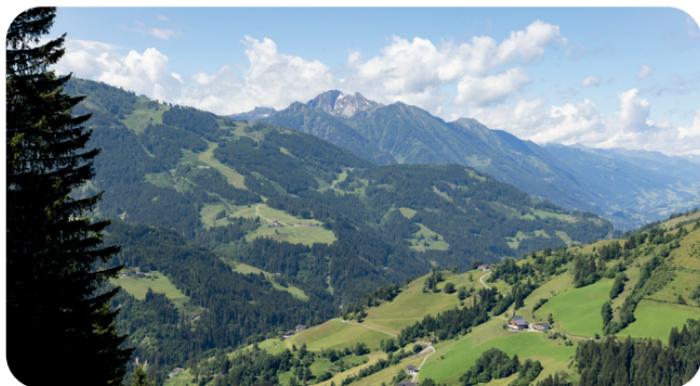
Mach eine Routine daraus - 5-Mal pro Woche für
30 Minuten - so entfaltet sich die beste Wirkung.

2 Aussichtspunkt Luxkogel

→ Öbristweg

Wunderschönes Panorama

Ein Fernrohr markiert den Aussichtspunkt zum Luxkogel. Und der Panoramablick schenkt dir innere Weite und Freiheit. Einfach auf dich wirken lassen.



© Robert Schabus

3 Die Lackenkapelle

→ Öbristweg

Erholung im Grünen

Die Lackenkapelle steht an einem Regenerationsplatz auf einer Lichtung. Perfekt für eine Rast, um Sonne zu tanken und die Frische des Waldes zu genießen. Die Luftqualität hier ist außergewöhnlich – erkennbar an den zahlreichen Flechten auf den Fichten [22]. Auch hier zu finden - Schwarzbeeren. Die besonderen Eigenschaften dieser Waldfrucht kennst du vielleicht schon vom Regenerationsplatz 5 „Die Baumgrenze“ auf Seite 54.

Tipp: Nasche nicht mehr als 100 g pro Tag!

Regeneration, die man schmeckt

Auf der Wagrain Alm erholst du dich nicht nur körperlich, sondern kannst auch dein soziales Miteinander stärken. Studien zeigen, dass Orte der Begegnung und Verbundenheit das emotionale Wohlbefinden stärken können [15]. Die Almleute verwöhnen dich mit hausgemachten Spezialitäten, regionaler Milch und feinem Käse. Diese Produkte schmecken nicht nur gut, sondern können auch einige Vorteile bieten. Vielleicht Erinnerst du dich an die besonderen Eigenschaften von Alpenmilch, die wir an anderen Stationen der Regenerationszonen bereits vorgestellt haben (S. 42 & 54).

Und auch die Leichtigkeit kommt nicht zu kurz: Auf dem Spielplatz der Wagrain Alm darfst du einfach mal wieder Kind sein – unabhängig vom Alter. Wissenschaftliche Studien zeigen: Verspielte Erwachsene sind oft kreativer, anpassungsfähiger und zufriedener. Sie entdecken im Alltäglichen das Besondere, denken flexibler und begegnen Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit [23].





Regenerationsmomente

*Das
Hochgründeck*

Das 360°-Panorama am Hochgründeck eröffnet nicht nur den Blick, sondern vermittelt auch ein Gefühl von Weite, Freiheit und innerer Ruhe. Gleichzeitig stärkst du beim Gehen deine Stütz Muskulatur, trainierst Herz und Lunge und kommst in achtsamen Kontakt mit der Natur. Das Highlight der 9 Kraftorte rund um das Hochgründeck: Der Barfußweg zum Gipfel. Der thermische Wechselreiz stimuliert die Nervenenden an den Fußsohlen und du genießt eine kostenlose Akupressur.

Tourdaten

<i>Dauer</i>	<i>Höhenmeter</i>	<i>Level</i>	<i>Beste Jahreszeit</i>
5:00 h*	764 hm*	●●●●○	Jun - Okt

*ab der Lackenkapelle (Rundweg)

Bitte denke daran, dass es von dir abhängt, wie lange du an einem Regenerationsplatz verweilen möchtest.

Anreise

Mit dem (E-)Bike

Zur Lackenkapelle kommst du am besten mit dem (E)-Bike über den Öbristweg ab Ortsteil Moos in Wagrain (SW43). Das sind ca. 45 Minuten mit E-Antrieb und ca. 1:30 Stunden mit dem Mountainbike. (6,3 km, 490 hm). Ab dem Startpunkt geht es zu Fuß in der Regenerationszone weiter.

Zu Fuß

Wie du zu Fuß zur Lackenkapelle kommst, siehst du auf S. 66.

Optional kannst du auch mit dem Auto bis zum  Parkplatz Öbristweg fahren.

Detailliertere Karte auf
outdooractive.com



Erholung im Grünen

Die Lackenkapelle steht an einem Regenerationsplatz auf einer Lichtung. Perfekt für eine Rast, um Sonne zu tanken und die Frische des Waldes zu genießen. Die Luftqualität hier ist außergewöhnlich – erkennbar an den zahlreichen Flechten auf den Fichten [22]. Schwarzebeeren (Heidelbeeren) – sind reich an bioaktiven Stoffen, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Sie können kognitive Funktionen verbessern und fördern die Herz-Kreislauf-Gesundheit [18].

Tipp: Nasche nicht mehr als 100 g pro Tag!



Atme hier ein paar Mal tief durch die Nase ein - und noch tiefer durch den geöffneten Mund aus.

2 Steig bergauf→ **Richtung Hochgründeck**

Waldwärts in die Stille

Du wanderst durch den Fichtenwald über einen Steig bergauf. Dein Herz schlägt schneller, deine Lungen füllen sich mit frischer Bergluft. Nach den ersten 30 Minuten merkst du, wie der Alltag langsam von dir abfällt. Während du weiter steigst, verbessert die Bewegung deinen Schlaf [14]. Ebenso nimmt mit jedem Höhenmeter die Pollenbelastung ab und du atmest die reine Bergluft ein und aus [7].



Ein Stück Frieden auf Erden

Wie viele Kapellen und Kirchen in der Region steht auch die St.-Vinzenz-Friedenskirche an einem besonderen Regenerationsplatz. Ihre symbolreiche Gestaltung und die klare Friedensbotschaft laden zur inneren Einkehr ein. Studien zeigen, dass das Erleben von Transzendenz und Verbundenheit mit etwas Größerem durch spirituelle oder sakrale Orte gefördert werden kann. Solche Erfahrungen sind mit einer Reduktion des Stressempfindens und einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens verbunden [24]. Auch das weite 360°-Panorama trägt zur emotionalen Wirkung des Ortes bei. Das Staunen über die Landschaft lenkt die Aufmerksamkeit nach außen, unterbricht negative Gedankenspiralen und kann positive Emotionen wie Dankbarkeit, Erhabenheit oder innere Ruhe verstärken. [17].



Erde spüren. Kraft tanken

Wann bist du das letzte Mal barfuß über eine Wiese gegangen? Der sanfte Weg zum Hochgründeck bietet dir die Gelegenheit dazu: Der Untergrund ist weich und frei von grobem Geröll, sodass du den Boden direkt spüren kannst. Beim Barfußgehen werden zahlreiche Nervenenden an den Fußsohlen stimuliert, was die Durchblutung anregen kann. Diese taktile Reizung wirkt ähnlich wie eine leichte Akupressur und verbessert zugleich die Wahrnehmung von Gleichgewicht und Körperhaltung.

Beim sogenannten „Earthing“ oder „Grounding“ wird gezielt der direkte Hautkontakt mit natürlichen Oberflächen wie Gras, Sand oder Waldboden gesucht. Studien weisen auf mögliche Zusammenhänge mit positiven Effekten auf das subjektive Wohlbefinden, das Stressempfinden oder die Schlafqualität hin. Darüber hinaus schult das achtsame Gehen ohne Schuhe die Körperwahrnehmung und stärkt das Gefühl von Naturverbundenheit. Diese Erfahrung ist einfach, direkt und überall erlebbar. [2]



Zieh deine Schuhe und Socken aus und wandere über den Pfad bis zum Gipfelkreuz.

Neue Perspektiven

Lass den Blick schweifen und die Landschaft auf dich wirken. Das 360°-Panorama holt dich ins Hier und Jetzt zurück. Die Weite der Aussicht kann ein Gefühl von Freiheit und innerem Raum erzeugen. Du nimmst Abstand und kannst neue Perspektiven einnehmen. Dieses bewusste Staunen kann helfen, kreisende Gedanken – in der Psychologie als Ruminaton bezeichnet – zu unterbrechen. Ruminaton bezeichnet das wiederholte, meist belastende Grübeln über negative oder stressreiche Aspekte des Lebens. Studien zeigen: Positive Natureindrücke können dabei helfen, solche Denkmuster zu durchbrechen und emotionale Ausgeglichenheit zu fördern [17].



Tipp:

Im Salzburger Gipfelspiel heißt der Berg „Der Heiler“. Im Gipfelbuch am Kreuz findest du die Erklärung dafür.



Zeit zum Stärken

Hier kannst du nicht nur kulinarisch Kraft tanken. Ein herzhaftes Essen im Heinrich-Kiener-Haus und ein persönliches Gespräch mit den Almleuten helfen dir, in Wagrain-Kleinarl anzukommen. Solche Begegnungen fördern das Gefühl sozialer Verbundenheit, das für regenerative Erholung von großer Bedeutung ist [15].



Stark bergab

Bevor du zum letzten Regenerationplatz Richtung Ginau wanderst, gibst du deinen Knien auf dem „Musikwanderweg“ exzentrisches Training. Bergabgehen wird bei Knieschmerzen oft vermieden – zu Unrecht. Gerade das exzentrische Training, bei dem die Muskulatur beim Nachgeben belastet wird, stärkt gezielt die Oberschenkelmuskulatur, verbessert Gelenkstabilität, Koordination und neuromuskuläre Kontrolle. Studien zeigen, dass es bei moderatem Energieaufwand wirksam zur Vorbeugung von Kniebeschwerden beitragen kann [10].



Die Kraft der Stille

Hier kannst du einfach sein – lade dich gerne selbst zu einer kleinen Meditationsübung ein:



Der Stille lauschen

- Finde einen ruhigen Platz und wenn du magst, stelle dir einen Wecker für 20 min auf deinem Handy oder deiner Uhr.
- Setze dich bequem hin, richte deine Wirbelsäule auf und neige dein Kinn leicht zur Brust.
- Schließe deine Augen und jetzt atme einmal tief durch die Nase ein und mit einem Seufzer durch den Mund aus.
- Wiederhole ein paar tiefe Atemzüge - versinke dann in gleichmäßigen Atmen.
- Lass deine Gedanken wie Wolken vorbeiziehen. Einfach akzeptieren und loslassen.
- Genieße die Stille in dir und um dich herum.
- Komm langsam wieder zurück, wenn dein Wecker klingelt. Gönn dir ein paar tiefe Atemzüge, recke dich und steh langsam wieder auf.



Der ideale Einstieg in deine Regeneration.
Du musst nichts tun, denn die Bergbahn übernimmt den ersten Schritt für dich. Bereits während der Fahrt gewinnst du Abstand zum Alltag. Mit jedem Höhenmeter wird der Blick weiter, der Kopf freier und du fühlst dich leichter, ruhiger und entspannter.

 **Tickets:** www.snow-space.com/ticketshop

 **Betriebszeiten** auf www.snow-space.com

1 Der Grafenbergsee

 **Grafenbergbahn**

<i>Dauer</i>	<i>Höhenmeter</i>
5 min	5 hm
<i>Level</i>	<i>Beste Jahreszeit</i>
● ○ ○ ○ ○	Jun - Sep



Der See befindet sich direkt neben der Bergstation.

Detailliertere Karte auf outdooractive.com

Im Sommer 2026 ist die Grafenbergbahn außer Betrieb.

2 Das Fieberbründl

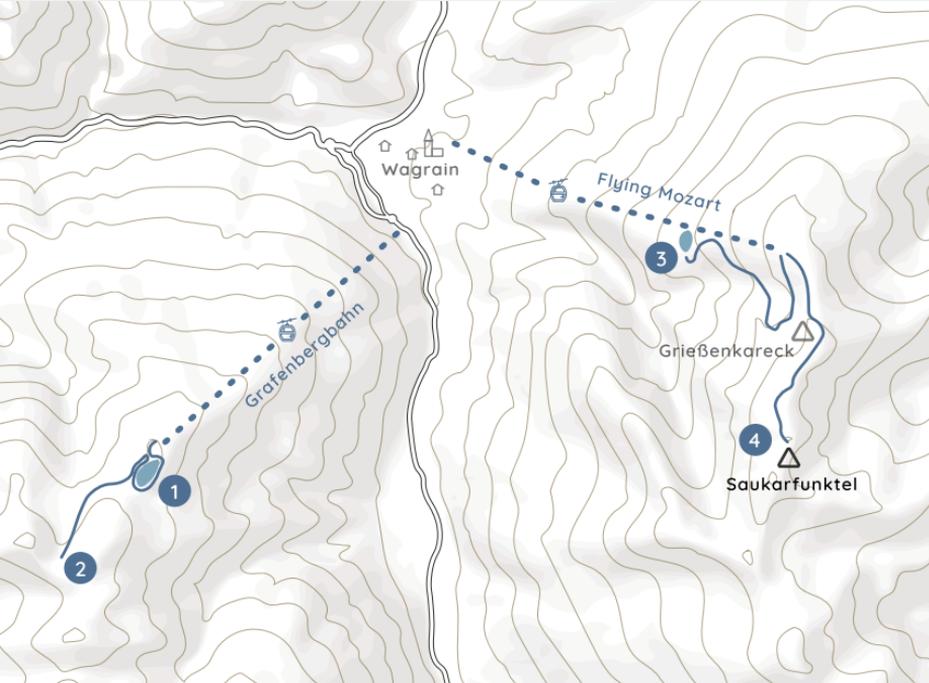
 **Grafenbergbahn**

<i>Dauer</i>	<i>Höhenmeter</i>
25 min	53 hm
<i>Level</i>	<i>Beste Jahreszeit</i>
● ● ○ ○ ○	Jun - Sep



Beschilderung folgen und Wanderweg Nr. 712 nehmen

Detailliertere Karte auf outdooractive.com



3 Der Rupertsee

<i>Dauer</i>	<i>Höhenmeter</i>
40 min	277 hm
<i>Level</i>	<i>Beste Jahreszeit</i>
●●○○○	Jun - Okt

Beschilderung ab der Bergstation Richtung Wagrain (Nr. 714) folgen

Flying Mozart



Detailliertere Karte auf outdooractive.com

4 Der Saukarfunktel

<i>Dauer</i>	<i>Höhenmeter</i>
55 min	209 hm
<i>Level</i>	<i>Beste Jahreszeit</i>
●●●○○	Jun - Okt

Über den Weg Nr. 41 den Grat entlang Richtung Kleinarl

Flying Mozart



Detailliertere Karte auf outdooractive.com

Der Grafenbergsee

Die frische Bergluft in höheren Lagen ist in der Regel deutlich pollenärmer. Das kann Menschen mit Atemwegserkrankungen oder Allergien das Atmen erleichtern. Direkt neben der Bergstation lädt der Grafenbergsee zu einer Pause ein. Das umliegende Bergpanorama eröffnet Weite – sowohl im landschaftlichen als auch im übertragenen Sinn. Studien zeigen, dass Naturerleben und ästhetische Eindrücke wie das Staunen über eine eindrucksvolle Landschaft dazu beitragen können, belastende Gedankenspiralen (Rumination) zu unterbrechen und positive Emotionen zu fördern [17].

Beim Barfußgehen über Gras, Erde oder flache Steine kommst du in direkten Kontakt mit natürlichen Reizen. Dieser sensorische Reiz stimuliert zahlreiche Nervenenden an den Fußsohlen, regt die Durchblutung an und fördert die Körperwahrnehmung. Probiere es einfach mal aus!



Kleine Achtsamkeitsübung

- Finde ein Plätzchen rund um den See und setze dich hin
- Fange an, das Wasser des Sees zu beobachten - das Licht, die Wellen, das sanfte Fließgeräusch
- Und auch langsam wirst du merken, wie du ruhig wirst - wie das Wasser selbst



Das Fieberbründl

Ein leichter Spaziergang von etwa 30 Minuten ab der Bergstation führt dich zum Fieberbründl, einem Ort, an dem sich Naturerlebnis und Erholung auf besondere Weise verbinden.

Die Bewegung in der frischen Bergluft stärkt das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem und kann zur mentalen Regeneration beitragen. Der Barfußweg mit seinem kühlen, natürlichen Untergrund wirkt wie eine sanfte Reiztherapie: Er stimuliert die Fußsohlen, regt die Durchblutung an und wirkt somit wie eine sanfte Fußmassage. An diesem Rast- und Regenerationsort begegnen sich kühles Quellwasser und die aromatische Waldluft der Lärchen. Studien belegen, dass Bäume – darunter auch Lärchen – flüchtige organische Verbindungen wie Terpene abgeben. Diese werden mit positiven Effekten auf Stressregulation, Immunfunktion und Stimmung in Verbindung gebracht [25]. Die über die Haut oder Atemwege aufgenommene Vielfalt an Mikroorganismen auf der Alm stärkt dein körpereigenes Mikrobiom und stimulieren so dein Immunsystem [9].



Der Rupertisee

Die Flying Mozart bringt dich ohne körperliche Anstrengung in luftige Höhen und schafft damit Abstand zum Gewohnten. Mit jedem Höhenmeter verändert sich die Wahrnehmung: Der Blick wird weiter, der Kopf freier und der Alltag rückt in den Hintergrund. Oben angekommen empfängt dich klare, pollenarme Bergluft, die besonders wohltuend für empfindliche Atemwege ist [17]. Der Abstieg über den Wanderweg Nr. 714 in Richtung Wagrain führt durch offene Landschaften mit weitem Blick ins Tal. Solche Eindrücke können dabei helfen, das Gefühl von Weite und Freiheit zu stärken [17]. Am See angekommen, findest du einen Ort der Stille. Wenn du barfuß über Gras oder Steine gehst, entsteht direkter Kontakt zur Umgebung, deine Sinne werden geschärft und deine Aufmerksamkeit richtet sich auf das Hier und Jetzt. Beobachte auch hier das beruhigende Wasser, die wertvollste Ressource unserer Erde - was macht es mit dir?





Der Saukarfunktel

Die Route von der Bergstation über das Kriegerkreuz und das Grießenkareck bis zum Saukarfunktel ist eine sanfte körperliche Herausforderung. Beim Bergaufgehen unterstützt die Bewegung an der frischen Luft das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem. Beim Bergabgehen wird insbesondere die Oberschenkelmuskulatur beansprucht, was die Gelenkstabilität, Koordination und neuromuskuläre Kontrolle verbessern kann [10]. Unterwegs begleitet dich die natürliche Geräuschkulisse. Wind, Vogelrufe und das Summen von Insekten schaffen ein akustisches Umfeld, das mit mentaler Entlastung in Verbindung gebracht wird [27]. In der Luft liegt der charakteristische Duft der Latschenkiefer. Diese Pflanze setzt flüchtige organische Verbindungen, sogenannte Terpene, frei. Studien belegen, dass solche Naturstoffe über die Atemwege aufgenommen werden und unter bestimmten Bedingungen beruhigend wirken und das subjektive Wohlbefinden fördern können [25].



Der Gipfel der Sinne

Nenne fünf Dinge, die du siehst - vier Dinge, die du hörst - drei Dinge, die du riechst und zwei Dinge, die du schmeckst.

Indem wir diese Dinge achtsam wahrnehmen, lernen wir wieder zu schätzen, was die Natur uns Schönes gibt.

Quellenverzeichnis

- [2] Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Sokal, K., & Sokal, P. (2012). Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth's Surface Electrons. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012(1), 291541. <https://doi.org/10.1155/2012/291541>
- [3] Zechner, R., & Hartl, A. (2023). Heilkraft der Alpen: Tourismus, Naturgenuss & Gesundheitsförderung. Ein Arbeitsbuch der Alpenen Gesundheitsregion SalzburgerLand (S. 63). Paracelsus Medizinische Privatuniversität.
- [4] Zechner, R., & Hartl, A. (2023). Heilkraft der Alpen: Tourismus, Naturgenuss & Gesundheitsförderung. Ein Arbeitsbuch der Alpenen Gesundheitsregion SalzburgerLand (S. 99). Paracelsus Medizinische Privatuniversität.
- [5] Buxton, Rachel & Pearson, Amber & Allou, Claudia & Frstrup, Kurt & Wittemyer, George. (2021). A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 118. e2013097118. 10.1073/pnas.2013097118.
- [6] Zechner, R., & Hartl, A. (2023). Heilkraft der Alpen: Tourismus, Naturgenuss & Gesundheitsförderung. Ein Arbeitsbuch der Alpenen Gesundheitsregion SalzburgerLand (S. 49-53). Paracelsus Medizinische Privatuniversität.
- [7] Hartl, A., & Geyer, C. (2020). Heilkraft der Alpen (1. Aufl., S. 94). Salzburg/München: Bergwelten Verlag bei Benevento Publishing.
- [8] Hartl, A., & Geyer, C. (2020). Heilkraft der Alpen (1. Aufl., S. 156). Salzburg/München: Bergwelten Verlag bei Benevento Publishing.
- [9] Zechner, R., & Hartl, A. (2023). Heilkraft der Alpen: Tourismus, Naturgenuss & Gesundheitsförderung. Ein Arbeitsbuch der Alpenen Gesundheitsregion SalzburgerLand (S. 75). Paracelsus Medizinische Privatuniversität.
- [10] LaStayo PC, Marcus RL, Dibble L, Frajacomio F, Lindstedt S. Eccentric exercise in rehabilitation: safety, feasibility, and application. *J Appl Physiol* (1985). 2014;116(11):1426-1434. doi:10.1152/japplphysiol.00008.2013.
Roig M, O'Brien K, Kirk G, et al. The effects of eccentric versus concentric resistance training on muscle strength and mass in healthy adults: a systematic review with meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2009;43(8):556-568. doi:10.1136/bjsm.2008.051417.
- [11] Ortiz, M., Koch, A. K., Cramer, H., Linde, K., Rotter, G., Teut, M., Brinkhaus, B., & Haller, H. (2023). Clinical effects of Kneipp hydrotherapy: A systematic review of randomised controlled trials. *BMJ Open*, 13(7), e070951. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-070951>
- Breuss, J., & Mosgoeller, W. (2023). *Gesunder Schlaf durch Hydrotherapie nach Kneipp*. Natürlich Medizin, Thieme Verlag.
- [12] Richardson, M., Hunt, A., Hinds, J., Bragg, R., Fido, D., Petronzi, D., Barbett, L., Clitherow, T., & White, M. (2019). A measure of nature connectedness for children and adults: Validation, performance, and insights. *Sustainability*, 11(12), 3250. <https://doi.org/10.3390/su11123250>
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- [13] Zechner, R., & Hartl, A. (2023). Heilkraft der Alpen: Tourismus, Naturgenuss & Gesundheitsförderung. Ein Arbeitsbuch der Alpenen Gesundheitsregion SalzburgerLand (S. 80). Paracelsus Medizinische Privatuniversität.
- [14] Deutscher Alpenverein (DAV). (2019). *Stressreduktion durch Bergwandern: Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie des DAV in Kooperation mit der DHGS*. München: Deutscher Alpenverein. Verfügbar unter: <https://assets.bergundsteigen.com/2021/08/22-29stressreduktion-durch-bergwandern.pdf>
- [15] Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2023). Nature exposure and social health: Prosocial behavior, social cohesion, and loneliness. *Journal of Environmental Psychology*, 86, 101905. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.101905>
- Richardson, M., Hunt, A., Hinds, J., Bragg, R., Fido, D., Petronzi, D., Barbett, L., Clitherow, T., & White, M. (2019). A measure of nature connectedness for children and adults: Validation, performance, and insights. *Sustainability*, 11(12), 3250. <https://doi.org/10.3390/su11123250>

- [16] Strohmaier, S., Jones, F.W., & Cane, J. E. (2020). Effects of Length of Mindfulness Practice on Mindfulness, Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Experiment. *Mindfulness*, 12, 198–214. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01512-5>
- [17] Bogaert, L., Joye, Y., Dejonckheere, E., Goossens, I., Mertens, K., & Raes, F. (2024). Nature lifts when feeling low: Daily high and low awe nature clips decrease repetitive negative thinking and dampening and increase subjective happiness in adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(4), 2099–2115. <https://doi.org/10.1111/aphw.12578>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the Natural Environment* (pp. 85–125). Springer.
- [18] Vendrame, S., & Klimis-Zacas, D. (2018). Anti-inflammatory effect of anthocyanins via modulation of nuclear factor-B and mitogen-activated protein kinase signaling cascades. *Molecules*, 23(9), 2226. <https://doi.org/10.3390/molecules23092226>
- Travica, N., D’Cunha, N. M., Naumovski, N., Kent, K., Mellor, D. D., & Firth, J. (2020). The effect of blueberry interventions on cognitive performance and mood: A systematic review of randomized controlled trials. *Brain, Behavior, and Immunity*, 85, 121–130. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2019.04.053>
- [19] Opezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142–1152. <https://doi.org/10.1037/a0036577>
- [20] Launay, J., Dean, R. T., & Bailes, F. (2020). Walking and talking independently predict interpersonal impressions. *Acta Psychologica*, 210, 103157. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2020.103157>
- Cowan, S. A., & van Leeuwen, M. (2023). Process and Relationship: A Walking-Dialogue. *Journal of Critical Library and Information Studies*, 4. <https://journals.litwinbooks.com/index.php/jclis/article/view/177>
- [21] Public Health England. (2017). Health benefits of 10 minutes of brisk walking: evidence summary. London: Public Health England. Verfügbar unter: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/611232/Health_benefits_of_10_mins_brisk_walking_evidence_summary.pdf
- [22] Shukla, V., Patel, D. K., & Jha, P. K. (2020). Epiphytic lichen as an air pollution biomonitoring tool: A review. *Ecological Indicators*, 113, 106243. <https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2020.106243>
- [23] Shen, X., & Proyer, R. T. (2024). Playfulness in times of extreme adverse conditions: A psychological resource for resilience. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 39. [https://doi.org/10.1057/s41599-024-03936-z:contentReference\[oaicite:28\]\(index=28\)](https://doi.org/10.1057/s41599-024-03936-z:contentReference[oaicite:28](index=28))
- [24] Hödl, H. G. (2024). Sacred geography: Natürliche Plätze als heilige Räume. In M. Kutzer, I. Müllner, & A. Reese-Schnitker (Hrsg.), *Heilige Räume: Verständigungen zwischen Theologie und Kulturwissenschaft* (S. 34–47). W. Kohlhammer.
- [25] German, J. B., et al. (2021). Larch Tree Extract for Colds and Respiratory Infections. *Journal of Plant Medicines*.
- Acimovic, M. (2021). Essential Oils: Inhalation Aromatherapy – A Comprehensive Review. *Journal of Applied Technical and Environmental Microbiology*, 4(2), 547–557.
- Basholli-Salih, M., Schuster, R., Hajdari, A., Mulla, D., Viernstein, H., & Mustafa, B. (2017). Phytochemical composition, anti-inflammatory activity and cytotoxic effects of essential oils from three *Pinus* spp. *Pharmaceutical Biology*, 55(1), 1553–1560. <https://doi.org/10.1080/13880209.2017.1309555>
- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611. <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007>
- Tadic, V. M., Arsic, I. A., Žugic, A. M., & Vukovic, N. L. (2023). Antioxidant Activity of Essential Oils from Pinaceae Species. *Antioxidants*, 13(3), 286. <https://doi.org/10.3390/antiox13030286>
- [26] Zhang, Y., Liu, H., & Li, X. (2022). Is altitude a determinant of the health benefits of nature exposure? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10, 1021618. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1021618>
- [27] Stobbe, E., & Kühn, S. (2022). Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. *Scientific Reports*, 12, 16892. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20841-0>
- Benfield, J. A. (2021). Natural soundscapes, natural quiet, and wilderness: The role of natural auditory environments in nature experience. *Frontiers in Psychology*, 12, 578202. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.578202>



WAGRAIN®
KLEINARL

WAGRAIN-KLEINARL TOURISMUS

Markt 14 | 5602 Wagrain | Österreich
+43 6413 8448 | info@wagrain-kleinarl.at | wagrain-kleinarl.at