

DIE

PUSTERIA | VAL PUSTERIA

# Ahrntal Valle Aurina

# Sand in Taufers Campo Tures



# Gesundheitstal

VALLE DELLA SALUTE · THE VALLEY OF HEALTH



# WEG FREI FÜR EINE BESSERE ATMUNG

## Klimastollen Prettau

Der Klimastollen liegt 1.100 m im Inneren des Berges, in einem stillgelegten Stollen des ehemaligen Prettauer Kupferbergwerks. Speläotherapie, übersetzt Höhlentherapie, ist das Schlüsselwort für eine lindernde Wirkung gegen allergische und andere Probleme des Atmungssystems. Dank der vorherrschenden lufthygienischen Bedingungen ist die Atemluft im Klimastollen völlig frei von Verunreinigungen: Sie hilft den Betroffenen, freier durchzuatmen. Die Luftfeuchtigkeit im Stollen liegt nahe bei 100 Prozent.

Durch gezieltes Ein- und Ausatmen verspüren besonders Menschen mit chronischen Entzündungen des Atmungssystems oder Asthma bronchiale ein deutlich gesteigertes Wohlbefinden.

## VIA LIBERA AD UNA RESPIRAZIONE MIGLIORE Il Centro Climatico Predoi

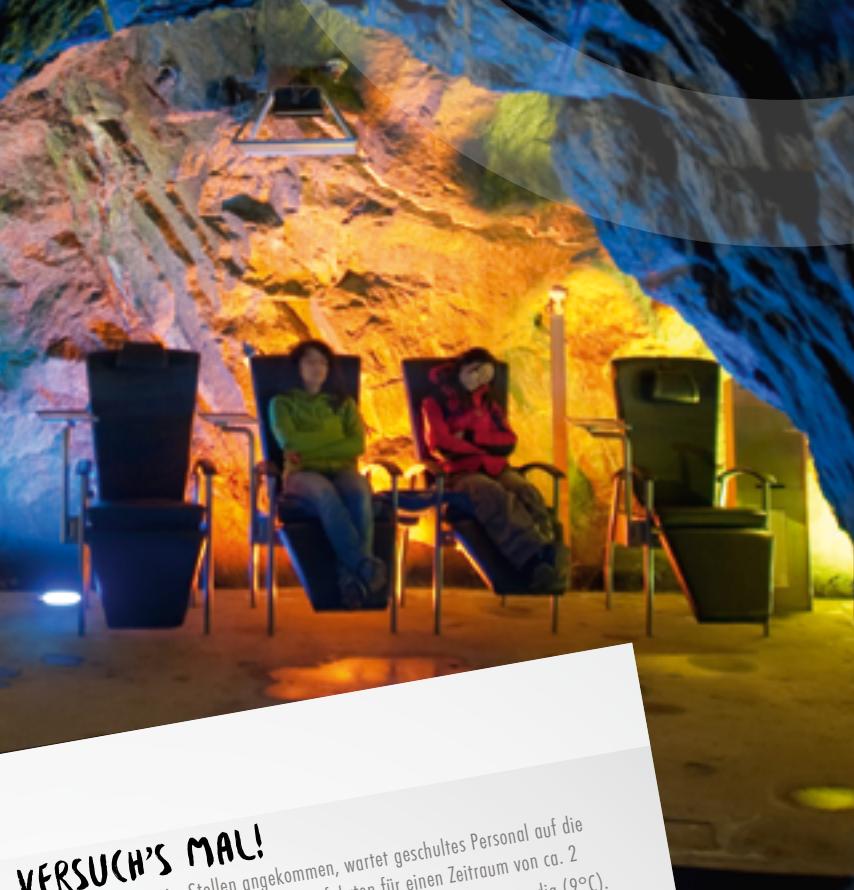
Il Centro Climatico è ubicato a 1.100 m di profondità all'interno della montagna, in una delle gallerie della miniera di rame dismessa di Predoi nella quale si accede con il trenino dei minatori.

La speleoterapia è la parola chiave del trattamento per il miglioramento di allergie o altri problemi alle vie respiratorie. All'interno del Centro Climatico delle miniere di Predoi, gli affetti da malattie asmatiche possono respirare più liberamente grazie alle perfette condizioni igieniche dell'aria purissima. L'umidità relativa dell'aria si avvicina al 100%. Grazie ad una terapia mirata di inspirazione ed espirazione i pazienti provano un sensibile miglioramento.

## PURE AIR IN THE HEART OF THE MOUNTAIN The Predoi-Prettau Speleotherapy Mine Gallery

The climatic mine gallery is located 1,000 m inside the mountain and can be reached by a little train.

Speleotherapy is a method to treat chronic and allergic respiratory disorders using the unique properties of the natural air in the underground space. The mine gallery of the former Predoi-Prettau copper mine offers excellent conditions, which help asthma patients and patients with allergies to breathe freely again. The therapy is a kind of a natural inhaler.



### VERSUCH'S MAL!

Mit der Grubenbahn im Stollen angekommen, wartet geschultes Personal auf die Besucher. Experten empfehlen tägliche Einfahrten für einen Zeitraum von ca. 2 Wochen. Eine Sitzung dauert ca. 2 Stunden. Warme Kleidung ist notwendig (9°C).

### PROVACI!

Gli specialisti raccomandano sedute giornaliere per un arco temporale di 2 settimane. Una seduta dura circa 2 ore. Si consiglia ai visitatori un abbigliamento pesante (9°C).

### TRY IT OUT!

Experts recommend daily visits over a period of two weeks. A visit of the climatic mine gallery takes about two hours. It is important to wear warm clothes; the constant temperature in the mine gallery is about 9°C.



### AUFATMEN IM KLIMASTOЛLEN PRETTAU

Öffnungszeiten | Orari d'apertura | Opening hours

April-Ende Oktober | Aprile-fine ottobre | April-End of October  
Montag – Ruhetag | Lunedì – giorno di riposo | Monday – rest day

 +39 0474 654523 | info@ich-atme.com | www.ich-atme.com

## D GESUND DURCH DEN URLAUB

Ein Urlaub soll erholsam sein, er soll Freude bereiten und im besten Fall sogar ein Stück weit gesünder machen. Dafür braucht es weder Arzt noch Medikamente, sondern die richtige Mischung aus guter Luft, unversehrter Landschaft und dem Wissen um die Heilkräfte der Natur.

Das Tauferer Ahrntal ist wie gemacht dafür. Eingebettet im Naturpark Rieserferner-Ahrn, mit ausgedehnten Wäldern, überaus sauberer Luft und hautfreundlichem Wasser wirkt es wie eine Oase des Wohlbefindens.

## I UNA VACANZA IN SALUTE

Una vacanza deve essere riposante, generare felicità e nel caso ideale renderci anche più sani. Per raggiungere tale scopo non servono dottori o medicinali, ma un buon mix di aria buona, paesaggi incontaminati e conoscenze adatte per sfruttare le forze curative della natura.

Le Valli di Tures ed Aurina sembrano appositamente create per venire incontro a queste esigenze salutistiche. Immerse nel parco naturale delle Vedrette di Ries, circondate da vasti boschi, caratterizzate da un'aria a dir poco cristallina e da acqua particolarmente delicata per la pelle, esse si definiscono un'oasi del benessere.

## E INVIGORATING HOLIDAYS

Holidays – a time to sit back, unwind, enjoy life and maybe even return home a tiny bit healthier. And what's best: There's no need for doctors and medicine to make all that come true. All it takes is the right mix of good, clean air, unspoilt surroundings and the awareness of nature's own healing powers.

The Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrntal valley is the ideal place for such an ambitious undertaking. Cosily nestled at the heart of the Vedrette di Ries Aurina/Rieserferner Ahrn Nature Park, it is a true oasis of peace filled with vast, lush green forests, pure air and skin-friendly mountain waters.

INHALT • INDICE • CONTENTS

4-7

ERDE  
TERRA  
EARTH



**Mit der Heilkraft der Natur**  
**Con l'aiuto della natura**  
**With nature's helping hand**



Erholungsarbeit auf dem Bauernhof  
Unterwegs auf dem Franziskusweg  
Waldleben  
Kräuterrestaurant „Arcana“

La fatica del maso, un lavoro che fa bene  
A passeggio sul sentiero di S. Francesco  
La vita del bosco  
Il ristorante alle erbe "Arcana"  
  
Revive your spirit by getting your hands dirty  
The Saint Francis of Assisi forest trail  
Forest life  
The Arcana Herbs Restaurant

8-11

WASSER  
ACQUA  
WATER



**Vom Wasser haben wir's gelernt**  
**Lo abbiamo imparato dall'acqua**  
**What we have learned from water**



Gesundheitswege Weißenbach  
Cascade in Sand in Taufers  
Trinkwasserkuren  
Wasserwanderung im Mühlwalder Tal

Sentieri di benessere a Rio Bianco  
Cascade a Campo Tures  
Bere l'acqua per curarsi  
Escursione all'insegna dell'acqua a Selva dei Molini  
  
The Rio Bianco-Weißenbach health trails  
Cascade in Campo Tures-Sand in Taufers  
Drinking water treatments  
Hiking in the Selva dei Molini-Mühlwald valley

12-15

LUFT  
ARIA  
AIR



**Endlich durchatmen!**  
**Finalmente si respira!**  
**Take a deep breath!**



Ionenwanderung zu den Reinbachfällen  
Respiration Health Hotels  
ahrntal natur

Lo spostamento degli ioni alle cascate di Riva di Tures  
Respiration Health Hotels  
ahrntal natur  
  
A hike to the Riva-Reinbach waterfalls  
Respiration Health Hotels  
ahrntal natur

16-19

FEUER  
FUOCO  
FIRE



**Kraftort Tauferer Ahrntal**  
**Le Valli di Tures ed Aurina, luoghi di forza**  
**A place filled with energy**



Heliotherapie in der Höhe  
Saunlandschaft „Cascade“  
Heubäder  
Morgensport am Tauferer Boden

Elioterapia in altitudine  
Le saune di "Cascade"  
Bagni di fieno  
Lo sport mattutino nella piana di Tures  
  
High-altitude heliotherapy  
Cascade sauna paradise  
Hay baths  
Early morning work-outs



### VERSUCH'S MAL!

Die Kelten glaubten, dass in Bäumen gute Geister leben. Wer eine Eiche umarmt und ihr eine Frage stellt, soll nachts im Traum eine Antwort darauf erhalten.

### PROVACI!

I Celti credevano che negli alberi albergassero degli spiriti buoni. Chi, ad esempio, abbraccia una quercia ponendole una domanda, pare che la notte seguente riceverà in sogno una risposta da parte degli spiriti.

### TRY IT OUT!

The Celts believed that trees are inhabited by good spirits:  
If you hug an oak and ask it a question, the answer will come to you in a dream at night.



## MIT DER HEILKRAFT DER NATUR

**D** Es ist noch nicht lange her, da pilgerten Fürsten und Prinzessinnen, Großkaufleute und Industrielle aus aller Herren Länder ins Tauferer Ahrntal. Sie kamen aus Ägypten und Marokko, Venezuela und Neuguinea, um in einer Welt, in der die Uhren etwas langsamer zu laufen scheinen, Kraft und Erholung zu tanken.

Anton Mutschlechner, ein wundersamer Arzt aus Sand in Taufers, der in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in

Innsbruck, Wien, Berlin und Paris studiert hatte, vermochte sie von Leiden zu heilen, an denen andere Ärzte bislang gescheitert waren. Dabei bediente er sich der Kräuter, die die Bauern auf den Hochalmen pflückten und zu ihm ins Tal brachten.

Der Arzt und das Tal – sie beide stehen in einer Tradition, die seit jeher Wohlbefinden und Gesundheit verspricht. Abgeschieden vom Rest der Welt, mit

Bauernhöfen, die sich an Berghängen festkrallen und einer Natur, die sich ungestört entfalten kann, entwickelte sich im Tauferer Ahrntal schon vor Jahrhunderten ein besonderes Heilwissen, das sich bis in die Gegenwart erhalten hat. Es ist das Wissen um die wohltragende Wirkung bestimmter Kräuter und das Bewusstsein um die Kraft, die aus dem Ursprünglichen erwächst.

## I CON L'AIUTO DELLA NATURA

Non è passato molto tempo da quando nobili e principesche, grandi commercianti ed industriali da tutto il globo pellegrinavano verso le Valli di Tures ed Aurina. Alcuni di loro provenienti dall'Egitto, altri dal Marocco, dal Venezuela e della Nuova Guineo, tutti qui per tentare di far rallentare il proprio orologio vitale e fare nuovamente il pieno di forza e vitalità.

Anton Mutschlechner, un miracoloso medico di Campo Tures, li aiutava in questo. Questo medico aveva studiato nelle grandi capitali della medicina del tempo, Innsbruck, Vienna, Berlino, Parigi, e grazie alle sue conoscenze, riusciva laddove altri medici avevano gettato la spugna. Per aiutare tutte queste persone si dedicava allo studio delle erbe che i contadini raccoglievano in montagna e portavano a valle.

La valle ed il dottore - entrambi coesistono in una simbiotica tradizione, che da anni promette benessere e salute. Isolata dal resto del mondo con i suoi masi contadini che si abbarbicano

ai pendii rocciosi ed una natura che si è potuta evolvere senza interferenze, nelle Valli di Tures ed Aurina si sviluppa da secoli una conoscenza curativa particolare, che si è sviluppata fino ai giorni nostri. Una conoscenza che si è fatta spazio tra le proprietà benefiche di alcune erbe e la consapevolezza che nasce dalla forza originaria della natura.

### E WITH NATURE'S HELPING HAND

Not all too long ago, countless princesses, rulers, merchants and other illustrious characters from near and far flocked to the Valli di Tures

e Aurina/Tauferer Ahrntal valley. They came from as far as Egypt, Morocco, Venezuela and even New Guinea to rest and regain their strength in a world where the clocks seemingly run a little slower. Anton Mutschlechner, a wondrous physician from Campo Tures/Sand in Taufers who had spent the first half of the 20th century studying in Innsbruck, Vienna, Berlin and Paris, succeeded in curing them from a number of ailments which all other doctors had previously failed to remedy. His secret: the herbs gathered by farmers high up on their mountain pastures.

The doctor and his valley both stand in an ancient tradition which, since times immemorial, has provided health and well-being.

Far from the daily hustle and bustle, over the centuries this quiet world of pristine nature and mountain farms high up on the hillsides has proven a fertile ground for the development of a profound and singular knowledge of the healing powers of nature. Preserved and fostered to this day, this treasure chest of wisdom and conscience makes use of the soothing effect of many herbs and the power which can be drawn from original, natural sources.

## DIE NATUR IST ALLER MEISTER MEISTER, SIE ZEIGT UNS ERST DEN GEIST DER GEISTER.

Johann Wolfgang von Goethe



D

ZURÜCK ZUR NATUR

## ERHOLUNGSArbeit AUF DEM BAUERNHOF

Kühe melken und Käse machen, Heu wenden und Kartoffeln ernten, Hühner füttern und Brot backen – seit dem Mittelalter prägt die Arbeit auf dem Bauernhof das Leben der Menschen im Tauferer Ahrntal. Zertifizierte Lehrbauernhöfe wie der Stillwagerhof in Sand in Taufers bieten den Gästen die Möglichkeit, auf dem Hof mitzuarbeiten und dabei zu erfahren, wie viel Freude und Erfüllung darin liegt, zurück zur Natur zu finden.

MEDITATIONSWANDERUNG

## UNTERWEGS AUF DEM FRANZISKUSWEG

Die Bewohner des Tauferer Ahrntals waren nicht immer fromme Schäfchen der katholischen Kirche. Die Knappen des Prettau Bergwerks brachten lutherisches Gedankengut ins Tal, das „zum Himmel einen so leichten Weg bahnte“, wie ein Ortspfarrer noch im 19. Jahrhundert klagte. An Gottvertrauen mangelte es den Menschen aber nie. Sie bauten Kirchen und Kapellen und legten Besinnungswege an – wie den Franziskusweg, der von Bad Winkel den Reinbach-Wasserfällen entlang bis zur Franz-und-Klara-Kapelle führt.

I

RITORNO ALLA NATURA

## LA FATICA DEL MASO, UN LAVORO CHE FA BENE

Mungere le mucche e produrre formaggio, girare il fieno e coltivare patate, faraggiare i pollini e cuocere il pane – dal medioevo il lavoro in fattoria o al maso scandisce la vita delle persone nelle Valli di Tures ed Aurina. Certificati masi didattici, come lo Stillwagerhof a Campo Tures, offrono ai propri ospiti la possibilità di condividere il lavoro al maso e conoscere quindi quanta gioia può celarsi in questa vita, ritrovando la strada per riappacificarsi con la natura.

E

BACK TO NATURE ON A FARM

## REVIVE YOUR SPIRIT BY GETTING YOUR HANDS DIRTY

Milking the cows, making cheese, turning the hay, harvesting potatoes, feeding the chickens and baking bread... Since the Middle Ages, farm-house work has been an intrinsic part of life in the Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrntal valley. A number of certified educational farms such as the Stillwagerhof homestead in Campo Tures/Sand in Taufers offer their guests the unforgettable experience of helping out with every-day farm work – and a chance to discover how much joy and fulfilment lies in the journey back to nature.

ESCURSIONE MEDITATIVA

## A PASSEGGIO SUL SENTIERO DI S. FRANCESCO

Gli abitanti delle Valli di Tures ed Aurina non sono stati sempre delle pie pecorelle della Chiesa cattolica. I minatori della miniera di Predoi, insieme alle loro conoscenze, portarono anche il pensiero religioso luterano, il quale, come pare abbia detto un parroco locale nel XIX secolo, „rende la strada verso il cielo fin troppo facile“. Ciò nonostante il sentimento religioso ed il credo in Dio non ebbero mai momenti di debolezza. La popolazione locale ha eretto chiese e cappelle o ha allestito sentieri di riflessione – come la via di San Francesco, che dai Bagni Winkel fiancheggiando le Cascate di Riva porta alla cappella di S. Francesco e S.ta Chiara.

MEDITATIONAL HIKES

## THE SAINT FRANCIS OF ASSISI FOREST TRAIL

The people of the Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrntal valley weren't always pious sheeps who devotedly followed their Catholic shepherds: The miners working in the pit of Predoi/Prettau once brought Lutheran ideas into the valley – ideas which "paved a path too smooth into heaven", as a local priest of the 19<sup>th</sup> century once sorrowfully observed. And yet, the valley never appeared to lack in faith: Its residents built churches, chapels and meditation paths – most notably a charming forest trail dedicated to Saint Francis which runs from Bagni Cantuccio-Bad Winkel along the three Riva waterfalls all the way to the chapel of Saint Francis and Saint Clare of Assisi.



D	<b>Alte Tradition neu belebt:</b> 26. Juli – Wallfahrt zur Anna-Kirche in Ahornach
I	<b>Antiche tradizioni fatte rivivere:</b> 26 luglio – pellegrinaggio verso la chiesa di S. Anna ad Acereto.
E	<b>Reviving ancient traditions:</b> 26 July - pilgrimage to the Church of Saint Anna in Acereto/Ahornach

WOHLBEFINDEN VOR DER HAUSTÜR  
**WALOLEBEN**

Rund ein Drittel der Fläche des Tauferer Ahrntals ist mit Wald bedeckt - von den Auenwäldern im Tal bis zu den Lärchen-Zirben-Wäldern auf über 2000 Metern Höhe. Auf dem Tristennöckl, oberhalb von Rein, soll Europas höchster Waldbestand liegen. Wer im Gehölz spazieren geht, macht seinem Körper ein großes Geschenk: Bereits nach einer Stunde sinkt der Blutdruck, die Elastizität der Arterien verbessert sich und die Leistung der Lunge steigt. Eine 20 Meter hohe Fichte produziert pro Tag rund 21.000 Liter Sauerstoff - das ist in etwa so viel, wie 35 Menschen täglich verbrauchen.

BENESSERE DAVANTI ALLA PORTA DI CASA  
**LA VITA NEL BOSCO**

Circa un terzo dell'area delle Valli di Tures ed Aurina è ricoperto di alberi - dai boschi lungo i fiumi nel fondovalle fino alle foreste di larici e pini mughii a oltre 2000 metri d'altitudine. Sul Tristennöckl, sopra Riva di Tures, si dice vi sia il patrimonio forestale più alto d'Europa. Chi passeggiava tra gli alberi fa un grande regalo al proprio corpo. Già dopo un'ora di camminata la pressione arteriosa cala, l'elasticità delle arterie migliora e le prestazioni dei polmoni aumentano. Un abete rosso alto 20 metri produce circa 21.000 litri di ossigeno al giorno - circa la quantità che 35 uomini consumano in 24 ore.

WELLNESS AT YOUR DOORSTEP  
**FOREST LIFE**

From the floodplain forests at the valley bottom to the larch and Swiss pine woodlands at 2000 m above sea-level, about one third of the Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrntal valley is covered in thick, lush woods - and rumour has it that the Monte Covoni/Tristennöckl rock pillar near Riva/Rein is home to Europe's highest forest. A relaxed stroll through the woods is a real treat for the body: After as little as one hour, the blood pressure drops, the arterial elasticity improves and the performance of the lungs increases. A 20 m spruce produces an estimated 21,000 l of oxygen per day - about the amount which 35 people use every day.



**D** Natur sehen, hören, spüren, verstehen: Naturlehrpfad „Eichhörnchenweg“, Sand in Taufers

**I** Vedere, sentire, percepire e comprendere la natura: sentiero didattico „Percorso dello scoiattolo“, Campo Tures

**E** Seeing, hearing, feeling and understanding nature: the Squirrel Trail in Campo Tures/Sand in Taufers

GESUNDHEIT AUF DEM TELLER

**KRÄUTERRESTAURANT ARCANA**

Man findet sie auf nicht gedüngten Wiesen, am Rande abgelegener Pfade und an anderen besonderen Orten: Kräuter und Beeren wie Brennesseln (die große Frühjahrspurzerrin, die Herz und Dünndarm stärkt), Huflattich (das Sonnentürlein, das gut für die Lunge ist) und Wacholder (der Blase und Nieren aktiviert und schon zu Pestzeiten als Heilmittel galt), die von den „Kräuterhexen“ des Tauferer Ahrntals seit jeher gesammelt und zu Tees und Tinkturen, Salben und Schnäpsen verarbeitet wurden. Im Kräuterrestaurant Arcana in Ahornach wird das uralte Kräuterwissen in die moderne Küche integriert und als außergewöhnliche Kreationen auf den Teller gebracht.

LA SALUTE NEL PIATTO

**IL RISTORANTE ALLE ERBE “ARCANA”**

Le si trova in prati non concimati, lontani dai sentieri molto frequentati e in luoghi speciali: le erbe come l'ortica (la grande pulitrice primaverile che rinforza cuore e intestino tenue) e le bacche, la farfara (la porticella del sole, ottima per i polmoni) ed il ginepro (che attiva vescica e reni, considerato un curativo in periodo di peste), raccolti da secoli dalle „fattucchiere delle erbe“ delle Valli di Tures ed Aurina per creare tè e tinture, creme e grappe. Presso il ristorante alle erbe Arcana ad Acereto l'antica conoscenza delle erbe aromatiche ritrova la strada della cucina, integrandosi con le moderne e straordinarie creazioni culinarie nei gustosi piatti offerti al pubblico.

PURE HEALTH ON A PLATE

**THE ARCANA HERBS RESTAURANT**

They grow on manure-free pastures, along solitary forest paths and in other special places: wholesome organic herbs and berries. Stinging nettles, which in a big spring clean boost the heart and small intestine, and coltsfoot, which fortifies the lungs, or juniper, which stimulates the kidneys and bladder and has been known as a remedy since the days of the Black Death - these are just a few examples of the miracle ingredients which for centuries herbalists have gathered to make infusions, elixirs, lotions and distillates. The Arcana Herbs Restaurant in Acereto/Ahornach turns these ancient recipes and ingredients into modern cuisine, creating truly outstanding culinary delights.



**D** Kräuterwanderung im Grünen: montags 15 Uhr Treffpunkt: Luttach, im Holiday Premium Pass inbegriffen

**I** Escursione alla ricerca delle erbe aromatiche nel verde: lunedì, ore 15, punto di ritrovo: Lutago, incluso nell'Holiday Pass Premium

**E** Herbs – a guided walk: Mondays at 15:00 | Meet in Lutago/Luttach | Free for Holiday Premium Pass holders



### EINFACH PROBIEREN!

In eine Karaffe mit Wasser gelegt, sollen Bergkristalle – gemeinsam mit anderen Edelsteinen – eine wohlnde Wirkung entfalten.

### SEMPLICE DA PROVARE!

Sembra che immergere dei cristalli di roccia insieme ad altre pietre preziose in una caraffa d'acqua faccia sprigionare effetti benefici per il nostro organismo.

### GIVE IT A GO!

Place some quartz in a jug of water together with a few more gemstones of your choice and treat yourself to an invigorating drink.

# VOM WASSER HABEN WIR'S GELERNT

**D** 88 Hektar Feuchtfächen, 11 Seen und 68 Flüsse und Bäche zählt allein die Gemeinde von Sand in Taufers. Kaum ein anderes Tal in Südtirol ist mit derart viel Wasser gesegnet wie das Tauferer Ahrntal. 38 Gletscher halten das begehrte Nass zwischen Berggipfeln fest. Tiefe Klüfte in Gneis und Granit verschlucken das Wasser und lassen es erst in Talnähe wieder zutage treten. Wo weicheres Gestein wie Glimmerschiefer

vorherrscht, sprudelt es an vielen Stellen als kleine Quellen hervor.

Über Waalwege wurde das Wasser früher auf die Felder geführt und zu klappernden Mühlen geleitet, bevor es sich in der Ahr sammelte und hinaus in die weite Welt floss.

Über alle Widerstände hinweg bahnt sich das Wasser seinen Weg und veranschaulicht damit, was es bedeutet,

„im Fluss des Lebens“ zu sein. Es trägt die Vergangenheit fort und steuert der Zukunft entgegen. Es hilft loszulassen – sei es innere Schlacken wie äußere Verstimmungen. Das Wasser des Tauferer Ahrntals hat sich als besonders hautfreundlich erwiesen. Manche Quellen sind wegen ihres Gehalts an Natrium, Kalzium und Magnesium von alters her als heilsam bekannt.

## I LO ABBIAMO IMPARATO DALL'ACQUA

88 ettari di aree umide, 11 laghi e 68 fiumi e torrenti sono il sommario dei tesori del comune di Campo Tures. Pochi altri luoghi in Alto Adige sono benedetti con così tanta acqua come le Valli di Tures ed Aurina. 38 ghiacciai tengono i bernato il prezioso liquido, lo fanno scivolare nelle fenditoie per poi lasciarlo andare pulito e fresco tra il granito e lo gneiss in direzione delle valli. Laddove il miasma prevale, l'acqua sembra zampillare da tante piccole fonti nella roccia.

Anni addietro antichi corsi d'acqua per l'irrigazione venivano usati per irrigare i campi. Il tipico rumore delle ruote dei mulini ad acqua accompagnava il passare di questo elemento, prima di gettarsi nell'Aurino per prendere il largo nel vasto mondo oltre la valle. L'acqua

non conosce ostacoli e laddove ne incontra li attraversa con pazienza e costanza, una vera filosofia di vita che rappresenta „il flusso della vita”. L'acqua porta con sé il passato e si incarna verso il futuro. Essa ci insegna a lasciarci andare, sia che ci si voglia depurare nell'anima, sia che ci si voglia rilassare fisicamente. Alcune fonti, ricche di bicarbonato di sodio, calcio e magnesio, sono conosciute da secoli per la loro azione curativa.

### E WHAT WE HAVE LEARNED FROM WATER

88 ha of wetlands, 11 lakes and 68 rivers and streams in Campo Tures/Sand in Taufers alone - there are few places in South Tyrol blessed with as much water as the Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrntal valley. A total of 38 glaciers cling onto the precious good, drop

it into deep chasms of granite and gneiss and release it from their frozen claws near the valley bottom. In areas where softer rocks such as schist prevail, the water gushes from the rock bed in countless tiny springs.

In the days of yore, irrigation canals were used to channel the water into the fields and past the clacking of the mill-wheels, before it once again collected in the river Aurino/Ahr and began its journey towards the sea.

Paving its own way by overcoming all obstacles, water shows us what it means to swim in the river of life: It carries away the past and always looks towards the future. And it helps to let go - both of waste products within the body and a tension of the limbs. The waters of the Aurina/Ahrntal valley have proven to be particularly skin-friendly, and many springs are renowned for their medicinal effect thanks to their sodium, calcium and magnesium content.

# L'ACQUA È IL MIO MIGLIOR AMICO E LO RESTERÀ FINO A QUANDO MORIRÒ.

Sebastian Kneipp



D

KNEIPP-KUREN

## GESUNDHEITSWEGE

Es waren sein Lungenleiden und eine Abhandlung über die „Heilkraft des frischen Wassers“, die den bayerischen Naturheilkundler Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert dazu bewogen, täglich in der kalten Donau zu baden und zu erkennen, wie erfrischend und belebend der richtige Umgang mit gutem Wasser sein kann. Im Geist der Wasserheilkunde wurden im Tauferer Ahrntal zahlreiche Kneipp-Anlagen – wie jene am Gesundheitsweg Prettau, am Leonardiweg in St. Jakob, an den Gesundheitswegen Weißenbach oder in Mühlwald und Sand in Taufers - errichtet.

CURE KNEIPP

## SENTIERI DI BENESSERE

A convincere il natuologo bavarese Sebastian Kneipp a farsi il bagno ogni giorno nel freddo Danubio nel XIX secolo sono stati i suoi malanni polmonari ed una relazione sull'effetto „curativo dell'acqua fresca“. Nello spirito di questa conoscenza sull'acqua nelle Valli di Tures ed Aurina sono nati numerosi percorsi Kneipp, come quelli presso il sentiero della salute a Predoi, il sentiero di San Leonardo a San Giacomo, i sentieri della salute a Rio Bianco o nella Valle di Selva dei Molini e a Campo Tures.

E

KNEIPP HYDROTHERAPY

## HEALTH TRAILS

*It was his lung disease and a scientific paper on the beneficial effect of fresh water which led 19th century naturopath Sebastian Kneipp to take daily baths in the cold Danube. He eventually overcame tuberculosis and realised the refreshing and invigorating effect which the appropriate use of high-quality water can have on the body. The Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrntal valley has dedicated a number of water-treading walks to Kneipp-inspired hydrotherapy. The Health Trail at Predoi/Prettau, the Leonardi-Path at San Giacomo/St. Jakob, the Health Trails at Rio Bianco/Weißenbach and those in the Valle di Selva dei Molini/Mühlwald valley. Try them out – you won't regret it!*



D **Gesundheitswanderungen „Aufatmen auch mit Kneipp“:** montags 9.00 Uhr und „Luft holen zum Erholen“: donnerstags 10.00 Uhr; Informationen in den Tourismusbüros

I **Escursione „Ricaricare le pile – con il metodo Kneipp“:** lunedì, ore 9.00 e „Un respiro di relax“: giovedì, ore 10.00; per ulteriori informazioni rivolgersi agli uffici turistici

E **Guided health hikes: “Regain your energy”:** on Mondays, 9.00 and “Just breathe!“: on Thursdays, 10.00; for more information please contact the tourist offices

WASSER-WOHLFÜHLWELT

## CASCADE IN SAND IN TAUFIERS

Vor 365 Jahren wurde in alten Akten erstmals das „Bad Winkel“ erwähnt, ein von zwei Quellen gespeistes Heilbad, das gegen Rheuma und Gicht, Bandscheibenleiden und Ischias half und „dicke Leute mager“ machte, wie der österreichische Mediziner Heinrich von Crantz im 18. Jahrhundert wusste. Die besondere Badekultur des Tauferer Ahrntals wird in der 2011 eröffneten Cascade weitergeführt. In dem Schwimmbad mit Sportbecken, Relaxpool und Naturbadeteich kann das Wasser in all seinen Facetten ausgenutzt werden.

MONDI BENESSERE - ACQUA

## CASCADE A CAMPO TURES

365 anni fa i „Bagni Winkel“ vennero citati per la prima volta in documenti storici. Delle due fonti in particolare una venne definita „curativa“ per i reumatismi e la gotta, l'ernia al disco e la sciatica. Inoltre pare che aiutasse le persone „grasse a divenire magre“, come sosteneva il medico austriaco Heinrich von Crantz nel XVIII secolo. La particolare cultura balneare delle Valli di Tures ed Aurina si rigenera nella struttura balneare Cascade, aperta nel 2011. All'interno della struttura si trova una vasca sportiva, un pool per il relax, uno stagno naturale. Tanti modi per gustarsi l'acqua nelle sue tante sfaccettature.

WATER WONDERLANDS

## CASCADE IN CAMPO TURES/SAND IN TAUFIERS

The first records of the Bad Winkel spa with its two springs date back 365 years. Today, the therapeutic baths in Riva/Rein have become widely known for soothing rheumatism, gout, spinal disc problems and sciatic pain – or, as 18th century doctor Heinrich von Crantz once put it, for "making overweight people thin again". In 2011, the valley's long-standing therapeutic bathing tradition was duly continued with the addition of the Cascade pool and spa centre. Its swimming lake and many indoor and outdoor pools for athletic swimming and relaxation make it a guaranteed treat for any water lover.



D **Wanderung „Kneipp – für Seele und Leib“:** mittwochs, 10.00 Uhr auf den Gesundheitswegen Weißenbach oder auf dem Leonardiweg in St. Jakob; Informationen in den Tourismusbüros

I **Escursione „Benessere all'insegna di Kneipp“:** mercoledì, ore 10.00 sui sentieri della salute a Rio Bianco o sul sentiero di San Leonardo a San Giacomo; per ulteriori informazioni rivolgersi agli uffici turistici

E **Guided hike “Holistic Kneipp experience”:** on Wednesdays, 10.00 on the Health Paths Rio Bianco/Weißenbach or on the Leonardi path at San Giacomo/St. Jakob; for more information please contact the tourist offices

## REINIGUNG INNEN & AUSSEN TRINKWASSERKUREN

Das Trinkwasser des Tauferer Ahrntals ist weich, sagen Geologen, und beziehen sich dabei auf den geringen Gehalt an Kalzium und Magnesium. Der Haut tut derartiges Wasser gut, weil es ihren natürlichen Schutzfilm nicht angreift. Doch nicht nur äußerlich, auch innerlich tut das Wasser des Tauferer Ahrntals gut. Wer schon am Morgen nach dem Aufstehen ein, zwei Gläser Wasser trinkt, sorgt dafür, dass Schadstoffe optimal aus dem Körper ausgeschieden werden und der Stoffwechsel in Schwung kommt.

## PURIFICAZIONE DALL'INTERNO E DALL'ESTERNO BERE L'ACQUA PER CURARSI

L'acqua potabile delle Valli di Tures ed Aurina è definita dai geologi „morbida“, riferendosi a tal riguardo all'esiguo tasso di calcio e magnesio in essa presente. Un'acqua con queste caratteristiche fa bene alla pelle, perché non ne intacca il naturale strato protettivo. Ma l'acqua delle Valli di Tures ed Aurina non è solo un toccasana per l'esterno del corpo. Due bicchieri d'acqua bevuti appena alzati la mattina permette una naturale eliminazione delle scorie accumulate, riportando in azione il metabolismo.

## CLEANSING FROM BOTH INSIDE AND OUTSIDE DRINKING WATER TREATMENTS

Geologists have repeatedly classified the waters of the Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrntal valley as soft, referring to their low levels of calcium and magnesium. Soft water is kind to the skin since it does not damage the skin's own protective film. But the local waters are also surprisingly wholesome for the inside of the body: Drinking up to two glasses before breakfast kick-starts the metabolism into action and helps the body flush out harmful substances.



**D** **Museum „Magie des Wassers“:** Mai bis September, dienstags 10-13 Uhr, freitags + sonntags 14.30-17.45 Uhr, [www.muehlwaldertal.it](http://www.muehlwaldertal.it)

**I** **Museo "la magia dell'acqua":** da maggio a settembre, martedì alle ore 10-13, venerdì + domenica alle ore 14.30-17.45, [www.muehlwaldertal.it](http://www.muehlwaldertal.it)

**E** **The magic of water:** Lappago/Lappach Water Museum, May to September, Tuesday 10-13, Friday + Sunday 14.30-17.45  
info: Campo Tures/Sand in Taufers Tourist Office

## AUF DEN SPUREN DES WASSERS

## WASSERWANDERUNG IM MÜHLWALDERTAL

Man muss nicht immer abtauchen, um die Kraft des Wassers zu erleben und seine Faszination zu begreifen. Im Mühlwalder Tal, oberhalb von Sand in Taufers und an der Südseite der Zillertaler Alpen gelegen, führen diverse Wanderwege, die dem Thema Wasser gewidmet sind, zu den Stauseen und Bergbächen, Sägen und Mühlen, die das Bild des Tales prägen. Im Hauptort Lappach wurde ein Wassermuseum eingerichtet.

## SULLE TRACCE DELL'ACQUA ESCURSIONE ALL'INSEGNA DELL'ACQUA A SELVA DEI MOLINI

Non sempre è necessario immergersi nell'acqua per scoprire le sue forze e comprenderne il fascino. A Selva dei Molini, poco sopra Campo Tures, sul lato sud delle Alpi dello Zillertal, diversi sentieri escursionistici sono dedicati al tema dell'“acqua”. Essi portano alla diga, ai ruscelli montani e alle segherie azionate dai mulini ad acqua che caratterizzano la valle. Nel centro della valle, a Lappago, è stato creato un museo dell'acqua.

## ALONG THE WATERCOURSE HIKING IN THE VALLEY OF THE MILLS

To experience the power and fascination of water, you don't always need to immerse yourself in it: Located just behind Campo Tures/Sand in Taufers on the south edge of the Zillertal Alps, the Selva dei Molini/Mühlwalder Tal valley boasts a series of intriguing walking and hiking trails dedicated to water and its impact on the local landscape. Take a closer look at water reservoirs, mountain streams, water-powered sawmills and flour mills, or explore the water museum in Lappago/Lappach!



**D** **Wanderung „Kraft des Wassers“:** freitags 8.20 Uhr, Informationen im Tourismusverein Sand in Taufers

**I** **Escursione "la forza dell'acqua":** venerdì alle ore 8.20, per ulteriori informazioni rivolgersi all'Associazione turistica di Campo Tures

**E** **The power of water:** guided hike from 8.20 on Fridays. For more information please contact Campo Tures/Sand in Taufers Tourist Office



## ENOLICH DURCHATMEN!

**D** Wenn Wissenschaftler über die Luft im Tauferer Ahrntal sprechen, dann fallen jede Menge Superlativs: Das Ahrntal ist ein Reinluftgebiet, das heißt, es gibt dort kaum Ozon, der Schadstoffgehalt liegt weit unterhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Grenzwerte und die Konzentration von Pollen ist gering. Der Grund: Im Tal gibt es keinen Durchzugsverkehr, keine belastende Industrie und viele Berge – 80 von ihnen sind höher als 3.000 Meter.

Die Gemeinde von Sand in Taufers hat es sich zum Ziel gesetzt, ein klimaneutraler Ort zu werden, also so zu agieren, dass das Gleichgewicht in der Atmosphäre nicht durch einen zu hohen CO<sub>2</sub>-Gehalt verändert wird. Diese Politik kommt der Umwelt zusätzlich zugute.

Doch nicht nur hoch oben auf dem Berg, auch tief unter der Erde kann das Ahrntal mit außergewöhnlich guter Luft aufwarten. In den alten Bergwerksstol-

### SCHON GEWUSST?

Singen baut Stresshormone ab, stärkt das Immunsystem und hilft gegen Asthma. Im Tauferer Ahrntal gibt es sieben Mal mehr Chöre und Musikkapellen als Gemeinden.

### LO SAPEVATE?

Cantare fa abbassare gli ormoni dello stress, migliora il sistema immunitario e aiuta contro l'asma. Nelle Valli di Tures ed Aurina il numero di cori e cappelle musicali è sette volte quello dei comuni.

### DID YOU KNOW?

Singing lowers the body's stress hormone levels, boosts the immune system and helps fight asthma – and the Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrntal valley has seven times more choirs and bands than villages!

len von Prettau ist die Luft so rein, dass Astmatiker und Allergiker frei durchatmen können. Aktuelle Studien haben den positiven Effekt auch für betroffene Kinder nachgewiesen.

## FINALMENTE SI RESPIRA!

Quando la scienza si occupa dell'aria delle Valli di Tures ed Aurina, allora assistiamo ad un trionfo di superlativi: la Valle Aurina è un'area che vanta un'aria pulissima, pochissima concentrazione di ozono, il tasso di agenti inquinanti è notevolmente sotto ai limiti imposti dalla legge e la concentrazione di pollini è molto minore che in altri luoghi. Qual è il motivo di tutto questo? In valle vi è poco traffico di passaggio, nessuna industria inquinante e molte montagne - 80 delle quali oltre i 3.000 metri d'altitudine. Il comune di Campo Tures si è dato l'obiettivo di diventare un luogo climaticamente neutrale, agendo in modo tale che l'equilibrio dell'atmosfera non venga modificato attraverso un'emissione troppo eccessiva di CO<sub>2</sub>. Una politica molto favorevole all'ambiente e alla natura.

Ma l'aria buona non si respira solo in montagna. Anche sotto terra, paradossalmente, l'aria è straordinariamente buona. Ma cosa si intende per sotto terra? Nelle antiche gallerie della miniera di rame di Predoi l'aria è talmente pura che i malati d'asma e gli allergici in generale possono finalmente respirare aria priva di allergeni. Studi recenti hanno

**THE MORE FREELY YOU BREATHE,  
THE MORE YOU WILL LIVE.**

Theodor Fontane

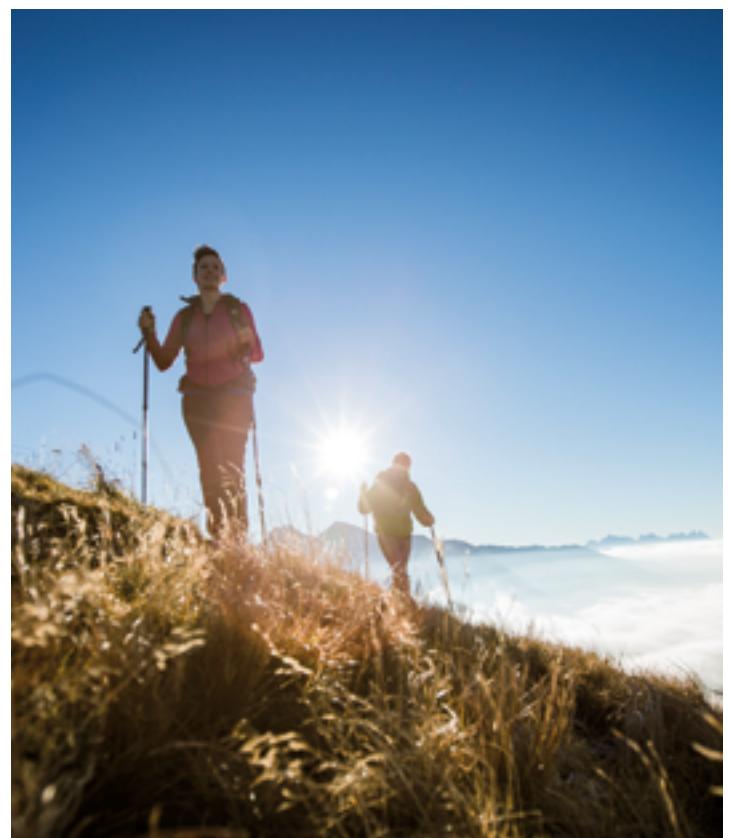
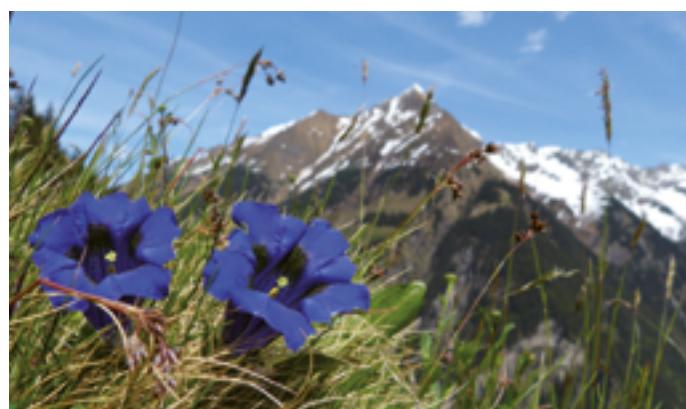
comprovato l'effetto positivo della permanenza nella miniera climatica anche sui bambini.

### E TAKE A DEEP BREATH

Scientists tend to praise the air of the Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrntal valley all the way to the skies: The valley is characterised by pure mountain air - very little ozone, with pollution far below the legal maximum, and very low pollen concentration. But how come? For a start, because there is no through traffic and no industrial pollution. And the valley is of course surrounded by mountains - 80 of which are higher than 3000 m. And there's more: Campo Tures/Sand in Taufers has decided to aim high and become

climate neutral, in an effort to help maintain the balance in the atmosphere by producing less CO<sub>2</sub>. This initiative too has had positive effects on the local environment.

But in this remarkable valley, fresh and wholesome air can also be found deep down at the heart of the mountains: The air in the former copper mine in Predoi/Prettau is so pure that even those suffering from asthma and allergies can breathe freely. And children too benefit from this positive climate, as a series of new studies have proven.



# SPRÜHREGEN

## Ionenwanderung zu den Reinbachfällen

**In der Nähe von Wasserfällen schwirren winzige Wasserträpfchen durch die Luft, die tief in die Atemwege und Lungen eindringen und das Gewebe reinigen können.**

Analysen der Paracelsus-Universität in Salzburg haben gezeigt, dass die Reinbachfälle in der Nähe von Sand in Taufers ein idealer Ort sind, um die wohltuende Wirkung der Ionen zu erfahren, jener negativ geladenen Teilchen, die durch den Aufprall des Wassers auf dem Boden entstehen. Nach nur einer Stunde vor Ort beschleunigte sich die Reinigungsrate der oberen Atemwege bei den Probanden um dreißig Prozent, die gefühlte Atemqualität verbesserte sich um 24 Prozent, der subjektiv empfundene Stress ging um mehr als die Hälfte zurück. Drei spektakuläre Wasserfälle, rauschende Stille, Holzskulpturen zum Sonnengesang von St. Franziskus, die Franz-und-Klara-Kapelle, die prächtige Natur entlang des Besinnungsweges veredeln diese Wanderung. Unvergessliches Erlebnis, bleibender Eindruck.

### EINFACH PROBIEREN!

Lassen Sie das Handy zuhause, nehmen Sie sich Zeit zum Hören & Sehen im Wald: Auf Fichtenzweigen, hinter Granitblöcken, unter Moospolstern verstecken sich Kleinodien ... Zitronenfalter, Marienkäfer, "Oachkatlan"\*, das beruhigende Zwitschern der Goldhähnchen... es lohnt sich!

### PROVACI!

Lasciate a casa il vostro telefonino e prendetevi il tempo per ascoltare e vedere ciò che accade nel bosco: su rami di abete, dietro blocchi di granito e sotto cuscinetti di muschio si nascondono piccole meraviglie... Cedronelle, maggiolini, scoiattoli, il cinguettio rilassante degli uccellini... ne vale la pena.

### TRY IT OUT!

Leave your mobile phone at home, and take time to listen and observe in the woodlands: see what little gems are waiting to be discovered on spruce branches, behind granite rocks, under beds of moss ... brimstone butterflies, ladybirds, the soothing chirping of kinglets ... it's well worth it!

## I LO SPOSTAMENTO DEGLI IONI ALLE CASCATE DI RIVA DI TURES

Nelle vicinanze delle cascate si disperdono nell'aria minuscole particelle di umidità capaci di penetrare nella profondità delle vie respiratorie e dei polmoni, purificando i tessuti. Le analisi eseguite dall'Università Paracelsus di Salisburgo hanno dimostrato che le cascate di Riva di Tures, vicino a Campo Tures, sono un luogo ideale per avvantaggiarsi dell'effetto benefico di questi ioni a carica negativa liberati dall'impatto dell'acqua sulle rocce. Già dopo un'ora di permanenza in questo luogo il tasso di autodepurazione delle vie respiratorie superiori aumenta del 30% nelle persone sottoposte al test, la qualità della

respirazione accresce del 24% e lo stress autopercipito si riduce addirittura della metà. Tre impetuose cascate, un silenzio frusciante, sculture di legno che rievocano il cantico del sole di San Francesco, la cappella di Francesco e Chiara e la splendida natura lungo il sentiero meditativo rendono quest'escursione unica e preziosa. Un'esperienza singolare che lascia il segno.

## E A HIKE TO THE RIVA/REIN BACH WATERFALLS

Waterfalls are typically surrounded by a gentle mist of tiny water drops which cleanse the tissue of the respiratory system and lungs, providing great relief. Studies conducted by the Paracelsus Medical University in Salzburg

have found the Riva/Reinbach waterfalls near Campo Tures/Sand in Taufers to be an ideal place to enjoy the soothing effect of an ion drizzle. Ions are particles with a negative electrical charge which are created when water hits a surface. After spending only one hour near the waterfall, test persons have shown a 30% increase in the cleansing rate of the upper respiratory tract, while their perceived breathing quality went up by 24% and subjective stress levels decreased by over 50%. Three spectacular waterfalls, rustling silence, wooden sculptures on the "Canticle of the Sun" by Saint Francis, the St. Francis and St Claire Chapel, and the magnificence of nature along the meditation trail make this walk something to be remembered. An unforgettable experience, lasting impressions.

ALLERGIEFREIES WOHNEN  
**RESPIRATION HEALTH HOTELS**

Zahlreiche Pensionen und Hotels des Tauferer Ahrntals, die sich im Verein Respiration zusammengeschlossen haben, garantieren den Gästen Unterkünfte, in denen weder Staubfänger noch aggressive Putzmittel, Baumaterialien oder Farben, Elektroinstalationen oder Möbelmaterialien, Bodenbeläge oder Bettwäsche den Körper belasten. Geprüft werden die Einrichtungen von der Landesagentur für Umwelt der Provinz Bozen. [www.respiration.it](http://www.respiration.it)

ABITARE SENZA ALLERGENI  
**RESPIRATION HEALTH HOTELS**

Numerose pensioni e hotel delle Valli di Tures ed Aurina si sono unite nell'associazione Respiration per garantire ai propri ospiti spazi ed aree adatti a loro. In questi luoghi di soggiorno non vi sono oggetti che raccolgono polveri, non vengono usati detergenti aggressivi ed i materiali edili, i mobili, le pitture utilizzate, le installazioni elettroniche, i pavimenti o le lenzuola non inquinano o gravano sulla salute. Gli spazi sono analizzati dall'agenzia per l'ambiente della Provincia Autonoma di Bolzano.

[www.respiration.it](http://www.respiration.it)

GUTES GEDEIH IN GUTER LUFT  
**AHRNTAL NATUR**

Eine gesunde Ernährung ist ebenso wichtig wie gute Luft. Um hochwertige Lebensmittel kümmern sich eine Reihe von Direktvermarktern und Hofkäserien bis hin zu Bauern an den Ahrntaler Sonnenwegen. Die Produktpalette ist vielfältig: traditionelle landwirtschaftliche Erzeugnisse wie Gemüse (Kartoffeln, Rüben, Kraut), Milchprodukte aus Kuh-, Schaf- und Ziegenrohmilch (Grau-, Hart- und Weichkäse, Aufstriche, Jogurt) sowie Fleisch, Speck, Eier, Kräuter, Brot und Honig. Alles was das Herz begeht und für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig ist. Die Gastronomiebetriebe und Almhütten im Ahrntal bieten diese einheimischen Produkte ihren Besuchern vielfach in der Speisekarte an.

L' ARIA BUONA FA CRESCERE LA BONTÀ  
**AHRNTAL NATUR**

Un'alimentazione sana è importante quanto l'aria buona. I generi alimentari di altissima qualità sono prodotti da venditori diretti, caseifici di piccole dimensioni e dai masi lungo i "sentieri del sole" della Valle Aurina. La gamma dei prodotti agricoli tradizionali è vasta: ortaggi (patate, rape e cipolla), latticini di latte vaccino, pecorino e caprino (formaggio grigio, yogurt, formaggio stagionato, fresco o spalmabile), carne, speck, uova, erbe aromatiche, pane e miele. Tutte delizie del palato necessarie anche per un'alimentazione sana ed equilibrata. Questi prodotti a chilometro zero vengono spesso proposti sui menù delle malghe e della gastronomia locale in Valle Aurina.

ALLERGY-FREE ACCOMMODATION  
**RESPIRATION HEALTH HOTELS**

A number of hotels and B&Bs of the Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrntal valley have joined forces and founded the Respiration association - an initiative to guarantee accommodation which is free from dust traps, aggressive cleaning agents and construction material, paint, electrical appliances, furniture, floor lining, bed linen or any other material or substance which puts a strain on the body. All facilities are carefully examined and certified by the Environmental Department of the Autonomous Province of Bolzano/Bozen-South Tyrol.

[www.respiration.it](http://www.respiration.it)

GOOD THINGS THRIVE IN GOOD AIR  
**AHRNTAL NATUR**

Healthy food is as important as healthy air. A group of local farmers and home-based cheese dairies provide a variety of quality products: traditional agricultural products (potatoes, turnips, cabbage), dairy products made from cow's-, sheep's- and goat's milk (hard, soft and typical Tyrolean grey cheese), meat, Speck, eggs, herbs, bread and honey - everything you need for a balanced and healthy nutrition. Many of the local restaurants and mountain huts in Valle Aurina/Ahrntal use these domestic products in order to create their delicious dishes.



**D** Naturpark Rieserferner-Ahrn: umrahmt sozusagen das Tauferer Ahrntal. Wunderbar wanderbar. Infos in allen Tourismusvereinen.

**I** Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina: incornicia per così dire le Valli di Tures e Aurina. E invita a una miriade di escursioni. Maggiori informazioni presso tutti gli uffici turistici della valle.

**E** Rieserferner-Ahrn Nature Park: figuratively embraces the Tauferer Ahrntal Valley. Wonderfully walkable! More information in all Tourist Information Centres.

**D** Bauernmarktl – die besten Produkte der Natur: dienstags und donnerstags (Juli & August) ab 14 Uhr in Sand in Taufers; dienstags und donnerstags (Juli & August) ab 14 Uhr in Kasern

**I** Il mercato contadino – i migliori prodotti della natura: martedì e giovedì (luglio e agosto) a partire dalle ore 14.00 a Campo Tures; martedì e giovedì (luglio e agosto) a partire dalle ore 14.00 a Casere

**E** Farmer's market – nature's most delicious foods: on Tuesdays and Thursdays (July & August), from 14.00 in Campo Tures-Sand in Taufers; on Tuesdays and Thursdays (July & August), from 14.00 in Casere/Kasern



## UNBEDINGT MITNEHMEN!

Nehmen Sie ein paar Heublumen mit nach Hause und verwenden Sie sie als Zusatz für Ihr Badewasser - so können Sie auch daheim noch ein bisschen Urlaub genießen.

## DA PORTARSI A CASA!

Prendete alcuni fiori di campo e portateli a casa per aggiungerli nella vostra vasca da bagno - un modo semplice per prolungare la sensazione di essere in vacanza anche tra le quattro mura domestiche.

## A MUST-HAVE SOUVENIR!

Make your holidays last a little bit longer by taking a few hay flowers home with you and creating your own easy-to-make herbal bath infusion.



# KRAFTORT TAUFERER AHRNTAL

**D** Ruhe finden, loslassen und sich bei jedem Atemzug frei fühlen – das sind die Voraussetzungen dafür, um schwungvoll und heiter durchs Leben zu gehen. Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, schützt vor Diabetes, trainiert das Immunsystem, macht den Kopf frei und müde Muskeln munter. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich auch Asthma-Beschwerden durch Radfahren, Walken und Schwimmen lindern lassen.

Das Tauferer Ahrntal ist durchzogen von Pfaden, die den Weg in Richtung Gesundheit weisen. Es besitzt Kraftorte, deren besondere Energie seit Generationen zu spüren ist. Hoch auf dem Berg, dem Himmel nahe, wirken die Strahlen der Sonne, in Maßen genossen, heilsam auf Haut und Psyche, heben die Stimmung und klären den Blick.

Ob bei leichten Wanderungen, auf anspruchsvollen Touren oder Klettersteigen: Es gilt, das richtige Tempo zu

finden, die Balance zu halten und seine Energien einzuschätzen.

Wer in diesem Bewusstsein lebt und im Einklang mit sich selber ist, der kann aus immer neuen Kräften schöpfen.

## I LE VALLI DI TURES ED AURINA, LUOGHI DI FORZA

Trovare la pace, lasciarsi andare e sentirsi liberi di assaporare ogni respiro - queste sono le condizioni per vivere una vita felice e in armonia.

Movimenti regolari rafforzano il sistema cardio-circolatorio, proteggono dal diabete, allenano il sistema immunitario, liberano la testa dalle preoccupazioni e risanano i muscoli stanchi. Alcuni studi hanno dimostrato che anche i disturbi asmatici migliorano andando in bici, camminando o praticando il nuoto.

Le Valli di Tures ed Aurina sono attraversate da sentieri e vie che ci indicano la strada per una vita in salute. Le valli posseggono luoghi di forza, in cui è possibile percepire l'energia di molte generazioni. In alta montagna, sulla cima dei monti, dove il cielo sembra poter essere toccato con un dito, i raggi solari hanno un effetto benefico su pelle e psiche.

Non importa se preferite facili

escursioni, impegnativi tour in montagna o addirittura le ferrate più audaci: basta trovare il tempo giusto, equilibrio ed energia interiore. Chi sa vivere con questa consapevolezza ed in armonia con se stesso, può raccogliere nuove forze in tanti momenti della propria vita.

## E A PLACE FILLED WITH ENERGY

Take a moment to unwind, rest, let go and feel free with every new breath. After all, those are the key ingredients to a life filled with zest and joy. Regular exer-

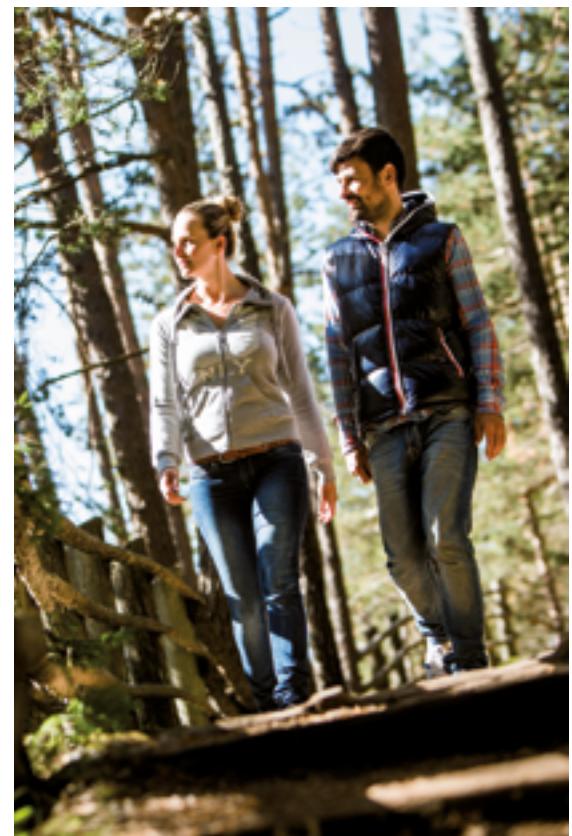
cise contributes to a healthy circulatory system, prevents diabetes, boosts the immune system, stimulates tired muscles and frees the mind. Studies have shown that asthma can be improved by cycling, power walking and swimming, and the Valli di Tures e Aurina/Tauferer Ahrental valley offers an abundance of trails and paths leading towards better health. It is dotted with power places whose special energy has been felt for many generations.

High up on the mountain, close to skies: Enjoyed in moderation, the sun's rays can have a deeply wholesome effect on the skin and mind - lifting spirits and making for a clearer, more focused view.

Whether on an easy stroll, a demanding hike or a thrilling via ferrata, the key is to find the right pace, keep the balance and economise your strength and energy. Those who live by this awareness and in tune with their inner self will be able to draw strength from many new sources of energy.

**TU DEINEM LEIB DES ÖFTEREN  
ETWAS GUTES,  
DAMIT DEINE SEELE LUST HAT,  
DARIN ZU WOHNNEN.**

Teresa von Avila



D

HEILENDE STRAHLEN

## HELIOATHERAPIE IN DER HÖHE

In Ahornach, hoch über dem Talkessel von Sand in Taufers, wo die Sonne im Sommer bis zu zwölf Stunden lang scheint und die Drachenflieger regelmäßig in die Lüfte steigen, laden Holzliegen zu einem Sonnenbad vor der spektakulären Kulisse des Naturparks Rieserferner-Ahrn ein. Mit Hilfe des Sonnenlichts kann der Körper das lebensnotwendige Vitamin D bilden, an dem es vielen Menschen mangelt. Vitamin D schützt vor Erkältungen, stärkt die Knochen und verbessert die Funktion der Lunge. Ähnliche Bedingungen finden Sonnenanbeter auch am Hühnerspiel oberhalb von St. Jakob.

I

RAGGI CURATIVI

## ELIOTERAPIA IN ALTITUOINE

Ad Acereto, sopra la piana di Campo Tures, dove in estate il sole splende anche per più di dodici ore al giorno ed i deltaplanisti prendono il volo per i loro giri nell'aria, sdraio di legno invitano a fare il pieno di sole davanti allo spettacolo del parco naturale delle Vedrette di Ries. Con l'aiuto della luce solare il nostro corpo può produrre la vitamina D, molto importante ma carente in molte persone. La vitamina D protegge dai raffreddori, rafforza le ossa e migliora il funzionamento dei polmoni. Un altro posto ideale per amanti del sole è il "Hühnerspiel" sopra San Giacomo.

E

HEALING SUNBEAMS

## HIGH-ALTITUDE HELIOTHERAPY

Towering high up above Campo Tures/Sand in Taufers, the hamlet of Acereto/Ahornach is spoilt by up to twelve hours of sunlight per day. A favourite amongst hang-gliding fans and sun worshippers, it is the ideal place to lie back on a deck chair and take in some well-deserved sunshine against the stunning backdrop of the Vedrette di Ries Aurina/Rieserferner Ahrn Nature Park. Sunlight helps the body produce vitamin D, a vital nutrient which many people lack. It fights colds, strengthens the bones and improves the lungs' performance. A similar place, also ideal for sun worshippers, is the „Hühnerspiel“ above San Giacomo/St. Jakob.



GESUNDER SCHWEISS

## SAUNALANDSCHAFT CASCADE

Mit einer einzigartigen Saunalandschaft, die nicht nur mit verschiedenen Temperaturen, sondern auch mit unterschiedlichen Hölzern arbeitet, gehört die Cascade in Sand in Taufers zu den besten Wellness-Oasen Südtirols. Schon vor Jahrhunderten gab es in etlichen Bauernhöfen des Tauferer Ahrntals Badestuben, in denen kräftig geschwitzt wurde – sehr zum Leidwesen der Obrigkeit, die die Feuergefahr fürchtete, die von den heißen Herden ausging.

SUDORE CHE FA BENE

## LE SAUNE DI CASCADE

In materia di sauna, grazie ad un'offerta davvero unica, non solo per le diverse temperature proposte, ma anche per i diversi legni utilizzati nello scaldare l'ambiente, la struttura Cascade di Campo Tures si è giustamente imposta tra le migliori oasi del benessere in Alto Adige. Già secoli addietro, in alcuni masi contadini delle Valli di Tures ed Aurina, esistevano le cosiddette „Badestuben“, i caldi bagni contadini in cui sudare a volontà – spesso a dispetto delle autorità che temevano incendi provenienti dai grandi focolari.

BREAKING A HEALTHY SWEAT

## CASCADE SAUNA PARADISE

With its unique spa complex boasting a number of sauna and steam rooms with different temperatures and wood types, the Cascade pool and spa centre in Campo Tures/Sand in Taufers is one of the top wellness destinations in South Tyrol. For centuries, saunas and steam rooms have been a well-loved addition to many farms in the valley – much to the distress of the authorities who feared the fire hazard of the many makeshift bath houses.



EINGEBETTET IN GETROCKNETES GRAS

**HEUBÄDER**

Die Muskeln waren müde und die Knochen taten weh, als sich anno dazumal die Bauern nach getaner Arbeit auf den Almen abends ins Heu legten, weil Betten fehlten. Am nächsten Morgen erwachten die Menschen frisch und munter, von Gelenkschmerzen keine Spur. Aus der Not wurde eine Tugend: Heubäder mit getrocknetem Gras, das auf unberührten Hochalmen wächst und mit vielen Kräutern vermischt ist, sind heute fester Bestandteil der Naturheilkunde. Wissenschaftlich nachgewiesen ist ihre positive Wirkung unter anderem bei Arthrose, Ischias, Rheuma, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen und körperlicher sowie seelischer Erschöpfung.

[www.badlkultur.it](http://www.badlkultur.it)

IMBACCUCCATI NELL'ERBA SECCA

**BAGNI DI FIENO**

Quando decenni fa i contadini, reduci da un pesante giorno di lavoro nei campi, si buttavano nel fieno delle loro malghe per dormire in assenza di materassi i muscoli erano stanchi e le ossa facevano male. Il giorno seguente però si svegliavano sempre freschi e riposati, senza dolori articolari. Questa necessità divenne ben presto un privilegio. Bagni di fieno di diverse erbe secche, cresciute in pascoli alpini incontaminati e ricche di tante erbe aromatiche, sono oggi una costante della naturopatia. Il loro effetto positivo è stato scientificamente provato per problemi d'artrosi, nervo sciatico, reumatismi, disturbi del sonno, problemi digestivi e stanchezza fisica e spirituale.

[www.badlkultur.it](http://www.badlkultur.it)

A BED MADE FROM FRAGRANT MOUNTAIN HAY

**HAY BATHS**

In the past, with no beds available, many generations of farm workers would rest their aching bones and sore muscles in a soothing bed of hay after a long, hard day's work out on the pastures and fields. The following morning, all aches and sores would be gone, and the new day would start afresh with new energy. Today, this necessity has been turned into a virtue, and "bathing" in sweetly scented hay from untouched mountain pastures has become a firm part of local naturopathy. Rich in fragrant herbs, hay baths have a scientifically proven positive effect on many ailments including osteoarthritis, sciatic pain, rheumatism, insomnia and digestive problems as well as physical and mental exhaustion.

[www.badlkultur.it](http://www.badlkultur.it)

FIT IN DEN TAG

**MORGENSPORT AM TAUFERER BODEN**

Wer fit in den Tag starten will, sollte abends zeitig schlafen gehen – und den inneren Schweinehund, der am Morgen manchmal noch lauthals schnarcht, mit leichter Gymnastik wachrütteln. Sanfte Bewegungen dehnen Bänder und Muskeln, kurbeln Kreislauf und Stoffwechsel an, stärken das Immunsystem und fördern die Fettverbrennung. Außerdem wachsen die Konzentrationsfähigkeit und die Kreativität und die Menge an Glückshormonen, die den Körper durchfluten, steigt. Der Tauferer Boden ist wie geschaffen dafür. Oder die Nordic-Walking-Wege im Ahrntal.

FIT FOR THE DAY

**LO SPORT MATTUTINO NELLA PIANA DI TURES**

Coloro che vogliono iniziare la giornata con i migliori presupposti, dovrebbero coricarsi presto di sera e convincere il proprio ego interiore a fare una leggera ginnastica alla mattina. Movimenti delicati e stretching dei legamenti e dei muscoli riattivano la circolazione sanguigna ed il metabolismo, rafforzano il sistema immunitario e aumentano i grassi bruciati. In aggiunta a ciò se ne approfitta anche la creatività e la capacità di concentrazione, riversando nel nostro corpo una grande quantità di ormoni della felicità. La piana di Tures offre le condizioni ideali. Oppure i sentieri di Nordic Walking nella Valle Aurina.

FIT TO GREET THE NEW DAY

**EARLY MORNING WORK-OUTS**

One way to start your days with plenty of energy is to go to bed relatively early. The other is to overcome the temptation to hit the snooze button when the alarm goes off, kick-starting the morning with an easy work-out. Gentle movements in the morning will stretch the ligaments and muscles, boost the circulation and metabolism, strengthen the immune system and tell the body to burn fat and make energy instead. Your concentration and creativity will improve, while the endorphins and other hormones rushing through your body will help to leave you all bright and cheerful. The Tauferer terrain is perfect for hiking. As are also the many Nordic Walking trails in the Ahrntal Valley.



**TOURISMUSVEREIN / ASSOCIAZIONE TURISTICA / TOURIST INFO  
SAND IN TAUFERS-CAMPO TURES      AHRNTAL-VALLE AURINA**

Via J. Jungmannstraße 8  
I-39032 Sand in Taufers / Campo Tures  
T +39 0474 678 076 | F +39 0474 678 922  
[info@taufers.com](mailto:info@taufers.com) | [info@campo-tures.com](mailto:info@campo-tures.com)  
[taufers.com](http://taufers.com)

Ahrner Str. 22 Via Aurina  
I-39030 Lutach / Lutago  
T +39 0474 671 136 | F +39 0474 830 240  
[info@ahrntal.it](mailto:info@ahrntal.it) | [info@valle-aurina.it](mailto:info@valle-aurina.it)  
[ahrntal.com](http://ahrntal.com)

Herausgeber | Editore | Publisher  
Tourismusvereine Sand in Taufers und Ahrntal | Associazioni Turistiche Campo Tures e Valle Aurina  
Rathausstraße 8 Via Municipio, Sand in Taufers I-39032 Campo Tures  
Südtirol-Italien | Alto Adige-Italia

Texte | Testi | Text  
Bettina Gartner, Alessandro Montoro, Barbara Oberhofer

Inhaltliches Konzept | Concetto | Concept  
Anderes Ebenkofler

Fotos | Foto | Photos  
Tourismusverband Tauferer Ahrntal | Area Vacanze Valli di Tures e Aurina  
Manuel Kottterteger, Hansi Heckmair, Gandolfi, Rotwild GmbH/Srl Brixen-Bressanone,  
CASCADE, Foto Gorfer, Naturhotel Moosmair, Shutterstock

Grafische Gestaltung | Grafica | Graphic design  
Rotwild GmbH/Srl Brixen-Bressanone

Druck | Stampa | Printing  
A. Weger KG/SAS, Brixen-Bressanone

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Reproduktion, auch in Teilen, ist ohne die vorherige schriftliche Autorisierung durch den Herausgeber nicht gestattet.  
Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo non è consentita senza la preventiva autorizzazione scritta da parte dell'editore.  
All rights reserved. All reproduction of this publication or parts thereof is subject to the publisher's prior written consent.

Diese Maßnahme wird gefördert im Rahmen von Interreg IV Italien-Österreich 2007-2013. | Iniziativa finanziata nell'ambito del programma operativo Interreg IV Italia-Austria 2007-2013. | This measure is supported by the Interreg IV Italy-Austria 2007-2013 initiative.



Marktgemeinde Sand in Taufers  
Comune di Borgata Campo Tures  
AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

**KRONPLATZ**  
PLACE DE CONFLANS  
**Sand in Taufers**  
Campo Tures

**KRONPLATZ**  
PLACE DE CONFLANS  
**Ahrntal**  
Valle Aurina

**Interreg** IV