

# NATURNS

**natürlich!**  
MAGAZIN

**FEUER & WASSER: Der Schutz der Apfelblüten**

**GUTE AUSSICHTEN: Konrad Götsch und seine Aussichtsplattform**

**MARIA UND HEINRICH KOCH: Die guten Geister von St. Prokulus**

# INHALT

01

## Auf du und du mit Prokulus

S. 4 Die guten Geister von St. Prokulus

02

## Ruhe bitte

S. 12 Der Kartäuserorden im Schnalstal

03

## Bewegungswoche

S. 20 Austoben in Naturns

04

## Komm in die Gänge

S. 24 Das vielfältigste Radangebot Südtirols

05

## Quäl dich!

S. 30 Der Alpenplus Ötzi Trailrun Naturns

06

## Drahtseilakt

S. 38 Sport am Fels

07

## Gute Aussichten

S. 42 Der Naturnser Sonnenberg

08

## Feuer & Wasser

S. 48 Der Schutz der Apfelblüten

09

## Seenwandern im Vinschgau

S. 54 Ein Kleinod der Ruhe und Oasen einer unberührten Natur

10

## Vertraue deinem Geschmack!

S. 60 Simon Staffler, Falstaffs Italien-Korrespondent

11

## Passion for Fashion

S. 66 Dimitri Panagiotopoulos

12

## Alp(en)traum Krampus

S. 74 Eine uralte Tradition erlebt einen Boom

13

## Wasser. Wellness. Wirkungsvoll.

S. 80 Naturns, die Thermalquelle für dein Wohlbefinden

14

## Zu guter Letzt

S. 86 Unverpockt



## Über

ERSCHAFFEN UND BEWAHREN  
BEWÄHRTES UND NEUES  
SPANNENDES UND ENTSPANNENDES

Zeit, die Berge auf dem Schreibtisch gegen  
die richtigen Berge auszutauschen.

**Willkommen in Naturns.**

# Auf Du und Du mit Prokulus

01



35 JAHRE LANG WAREN  
MARIA UND HEINRICH KOCH  
DIE GUTEN GEISTER VON ST.  
PROKULUS.

Die Pandemie nahmen sie zum Anlass, sich von ihrer Betreuung und den Führungen in der Kirche zu verabschieden. Wir trafen sie und sprachen mit ihnen noch einmal darüber, welche Fresken sie auch nach all den Jahren immer noch faszinieren, was die St. Prokulus Kirche so speziell macht und warum manche Besucher bewaffnet kamen.

**Wie hat die Geschichte mit euch und St. Prokulus begonnen?**

**Maria:** *Wie es oft passiert, sind wir da eher zufällig reingerutscht. Früher haben bei Bedarf einige junge Burschen des Dorfes Führungen in der St. Prokulus Kirche angeboten. Organisiert hat das damals Dekan Peer und einer dieser Jungen war unser Sohn Christoph. Auch Heinrich hat auf Anfragen des Tourismusvereins immer wieder Gruppenführungen abgewickelt. Als Christoph sich dann auf die Abschlussprüfung in der Schule vorbereiten musste, habe ich die Führungen übernommen. Heinrich hat damals noch unterrichtet und vom Zeitpunkt an, wo er in Pension gegangen ist, haben wir die Kirche gemeinsam betreut.*

**Heinrich:** *Die ganze Familie hat sich immer mit sehr viel Freude mit der Kirche beschäftigt, es war vom ersten bis zum letzten Tag quasi ein zweites Zuhause.*

**Ihr habt euch 35 Jahre lang intensiv mit St. Prokulus beschäftigt. Was fasziniert euch bis heute am meisten?**

**M:** *Mich fasziniert einfach die Wirkung der Kirche. 35 Jahre lang habe ich sie betreut und besuche sie immer noch mit Führungen und die Fresken faszinieren mich heute noch wie damals am ersten Tag. Es ist ein so kleiner Raum, der so viel Überraschendes, so viel Schönes und so viele Details verbirgt.*

**H:** *Mich fasziniert die Erkenntnis, dass wir, trotz aller wissenschaftlichen Erkenntnisse, nichts wissen. Die karolingischen Fresken lassen alles offen, können in alle möglichen Richtungen interpretiert werden. Da gibt es viel zu vermuten und wenig zu wissen. Alles, was wir den Besuchern erzählten, waren Theorien. Was sich diese Maler vor 1.300 Jahren dachten und uns sagen wollten, werden wir nie wissen, denn wir waren nicht dabei. Die Karolinger stellten mit ihren Fresken auch Dinge dar, die ihnen wichtig waren, die sie bewegten. Im Gegensatz dazu wollten die gotischen Maler mit ihren Fresken hauptsächlich Religion vermitteln.*



Die Fresken in der St. Prokulus Kirche sind 1.300 Jahre alt.





Die Kirche war wie ein  
zweites Zuhause für  
Heinrich



## „St. Proculus ist ein Kraftort!“

**Worüber sind die Besucher am meisten erstaunt?**

**H:** Viele, die die Kirche besuchen, wissen ja schon ungefähr, was sie erwartet. Womit die wenigsten Menschen rechnen, ist die persönliche Betreuung, die wir ihnen bieten konnten. Es war immer Zeit für ein Gespräch, für individuelle Fragen und für einen Gedankenaustausch. Dieser fand auch immer auf Augenhöhe statt, da waren wir nicht die Führer, die alles wussten und erklären konnten. Im Gegenteil, die Besucher hatten manchmal sehr spannende Theorien und Meinungen. Dieser zwischenmenschliche Austausch ist einfach ein Grundbedürfnis der Menschen. Umso wichtiger, dass wir ihn nicht ganz verlernen. Der Austausch mit anderen ist auch das, was wir jetzt nach unserem Rückzug aus der Kirche am meisten vermissen.

**Habt ihr eine Lieblingsdarstellung in der Kirche oder eine Freske, die ihr besonders interessant findet?**

**M:** Eine Darstellung, die mich bis heute fasziniert, sind die Engel mit ihren offenen Händen, die den Chorbogen schmücken. Besonders schön finde ich die Haltung der Hände, die Böses abwehren soll. Und wenn man genau schaut – es sind die einzigen Darstellungen mit Ohren in der Kirche! Vermutlich hängt es mit der Position am Altar zusammen – man hört Gottes Wort.

**H:** Spannend ist auch, dass es Darstellungen gibt, die wir so nur aus der St. Proculus Kirche kennen: die überproportional großen Hände oder die gotische Darstellung der Heiligen Drei Könige, die als Kinder, als Männer und dann als Greise dargestellt werden. Die Symbolik dahinter ist vermutlich, dass der Mensch das ganze Leben auf der Suche ist. Eine einzigartige Darstellung!

**Nach drei Jahrzehnten Erfahrung – hat sich das Publikum, das die Kirche besucht, über die Jahre geändert?**

**H:** Das Publikum war seit jeher sehr bunt. Von Touristen, über Schulklassen bis Universitätsprofessoren war alles dabei. Was sich in den letzten Jahren aber auf alle Fälle geändert hat, ist, dass der Kulturtourismus sehr stark zugenommen hat. Vor 35 Jahren kamen viele nach Südtirol, die wollten nur wandern und den Wein genießen. Da blieb dann nicht viel Raum und Zeit für anderes. Das hat sich in den letzten Jahren sehr stark gewandelt.

„Der Austausch mit anderen ist auch das, was wir jetzt nach unserem Rückzug aus der Kirche am meisten vermissen.“

## „Diese Orte sind nicht tot. Im Gegenteil, sie sind höchstlebendig und wer zuhören kann, dem erzählen sie die spannendsten Geschichten.“

**Gibt es eine Geschichte oder einen Besuch, der euch besonders im Gedächtnis geblieben ist?**

**M:** In den 35 Jahren gab es so viele schöne Begegnungen und so viel Austausch mit den verschiedensten Menschen, dass es schwierig ist, etwas speziell hervorzuheben.

**H:** Die Kirche wird von allen möglichen Menschen besucht, auch Staatsführer waren dabei. Wenn dann plötzlich bewaffnete Personenschützer am Eingang standen, wurde einem schon mulmig. Schön waren auch die Momente, wenn ich Führungen für Schulklassen machte – und manche Kinder dann am Wochenende mit ihren Eltern noch einmal vorbeikamen, um ihnen die Kirche zu zeigen.

**M:** Wir haben auch nie zweimal die gleiche Führung gemacht. Mit der Zeit bekommt man Routine und ein Gespür für die Besucher und man konnte die Führung spontan recht individuell zuschneiden und bestimmte Dinge vertiefen, während man vielleicht andere Informationen wegließ. Bei der nächsten Führung war es dann vielleicht wieder genau anders herum.

**Was, glaubt ihr, macht die Anziehungskraft von Prokulus aus, was gibt dieser unscheinbaren Kirche bis heute diese Strahlkraft?**

**H:** Die St. Prokulus Kirche ist mehr als nur ein Kulturdenkmal oder eine Kirche. St. Prokulus ist ein Kraftort! Seit Jahrhunderten pilgern Menschen zu solchen Orten und jeder, der sie besucht, lässt etwas von sich dort. Wir hatten auch alle möglichen Pendler und Wünschelrutengänger in der Kirche. Dazu kann man dann natürlich stehen, wie man will, aber dass diese Kirche ein Ort ist, an dem man sich wohl fühlt und Kraft tankt, bestätigt einem jeder. Auffällig ist auch, dass im Garten von St. Prokulus immer Eltern und ihre Kinder anzutreffen sind.

**Die Welt erlebt momentan turbulente Zeiten und Krisen. Würdet ihr sagen, dass gerade Kulturgüter heute eine wichtige gesellschaftliche Rolle erfüllen, Menschen Halt geben können? Man denke nur daran, wie entsetzt die Welt auf die brennende Notre Dame oder die vom IS zerstörten Denkmäler geblickt hat.**

**H:** Solche Denkmäler sind Identifikationsorte. Manchmal nimmt man sie nicht mehr zur Kenntnis, weil sie eben seit jeher hier waren, einfach dazugehören. Viele sind oft überrascht, dass viele dieser Gebäude auch aktuelle Bezüge aufweisen. Wie im Falle von St. Prokulus: Beim Schutzmantelfresko der Maria, die mit ihrem Mantel die Pestpfeile abwehrt, kann man eine schöne Brücke in die Zeit der Corona-Pandemie schlagen. Ich würde auch generell sagen, dass sich wieder mehr und mehr Menschen der Kultur und Geschichte zuwenden. Was natürlich eine schöne Entwicklung ist.

**Also sind diese Orte doch mehr als nur tote Steine?**

**H (lacht):** Diese Orte sind nicht tot. Im Gegenteil, sie sind höchstlebendig und wer zuhören kann, dem erzählen sie die spannendsten Geschichten.



### Die St. Prokulus Kirche

Die unscheinbare Kirche St. Prokulus birgt mit ihren frühkarolingischen Fresken im Innenraum einen kunsthistorischen Schatz. Nicht nur ihr Alter, um die 1.300 Jahre, machen sie besonders, sondern auch die speziellen Darstellungen: der berühmte Schaukler, Engel, keltische Zierbänder, die Rinderherde oder die Zuschauer. Neben diesen Fresken findet man auch gotische Malereien. Wer noch weiter in den historischen Hintergrund eintauchen möchte, kann das gegenüberliegende Prokulus Museum besuchen. Archäologische Funde geben Einblicke in die Lebenswelt in Naturns von der Spätantike bis zur verhängnisvollen Fleckfieber-Seuche des 17. Jahrhunderts.

# Ruhe bitte

02



1084 GRÜNDETE BRUNO VON KÖLN IN DER NÄHE VON GRENOBLE DEN BERÜHMTE KARTÄUSERORDEN. SEITDEM WURDEN BIS HEUTE WELTWEIT NUR 272 KARTAUSEN GEGRÜNDET – EINE DAVON IM SCHNALSTAL. WENN DAS KEIN GRUND FÜR EINEN BESUCH IST.

Noch heute wirkt der Eingang ins Schnalstal wild, links und rechts steil und langsam windet sich das Auto hinein ins Tal. Wie unzugänglich muss dieser Ort also gewesen sein, als 1326 im heutigen Karthaus das Kartäuserkloster Allerengelberg gegründet wurde? Diese Abgeschlossenheit suchten die Kartäuser bewusst: Sie zogen sich in entlegene Klöster wie auf fromme Festungen zurück und suchten Gott im Schweigen, in der Einsamkeit und im Gebet. Während sich andere christliche Orden durchaus auch den Angelegenheiten der Allgemeinheit widmeten, Kranke pflegten oder Kinder ausbildeten, lebten die Kartäusermönche als wären sie „tot für die Welt“.

**„Sie zogen sich in entlegene Klöster wie auf fromme Festungen zurück und suchten Gott im Schweigen.“**

Nach 20 Minuten Fahrt verstaue ich den Autoschlüssel in der Jackentasche und werfe noch einen Blick auf mein Handy. Die Empfangsanzeige kann sich nicht entscheiden, springt von einem Balken auf zwei und wieder zurück. Ich zucke mit den Schultern: Schlechter Handyempfang ist vermutlich besser für den Geist. Ein Linienbus wartet an der Haltestelle, niemand steigt aus, niemand ein. Ich schlüpfte durch einen Tordurchgang und befinde mich auf dem Dorfplatz. Keine Menschenseele in Sicht, und die Stille, die sich in den Tagen von Corona über viele Dörfer gelegt hat, gibt wohl auch hier eine Ahnung, wie still es in Allerengelberg vor Jahrhunderten gewesen sein muss. Ohne es wirklich zu merken, ist man in Karthaus gleich mitten drin in der ursprünglichen Klosteranlage. Ich komme an einer Gruppe eindrücklicher Figuren vorbei, die den Dorfplatz dominiert: eine dunkle Mönchprozession, einer blickt den Betrachter direkt an, in seinen Händen trägt er den Schriftzug „Memento mori“ - bedenke, dass du sterben wirst. Eine Brise fegt über den Platz, aber selbst sie ist leise.

Ich trete in den Kreuzgang und fühle mich wie aus der Zeit gefallen: Man braucht nicht viel Phantasie, um sich vorzustellen, wie hier vor Jahrhunderten die weiß gewandeten Mönche auf und nieder wandelten. Der Tagesablauf der Brüder war streng geregelt und über allem stand das Schweigen. Sprechen war nur fürs Gebet und die Messe erlaubt – und um bei einem Todesfall Trost zu spenden. Obwohl die Mönche eine Gemeinschaft bildeten, lebte jeder für sich alleine: Zurückgezogen in kleine Häuschen, den sogenannten „Zellen“, widmete sich dort jeder dem Gebet, dem Studium und einem Handwerk. Selbst die kargen Mahlzeiten, immer fleischlos, wurden alleine eingenommen. Ich luge durch eine der kleinen Durchreichen, durch die jedem Mönch sein Essen in die Zelle geschoben wurde.



Die sogenannten Schublöcher wurden so gebaut, dass der Teller „ums Eck“ gereicht werden musste. Damit war selbst Augenkontakt zwischen den Brüdern ausgeschlossen. Die Zellen, in denen die Mönche einst in Kontemplation versanken, sind heute Wohnungen. Auf einer Stufe steht ein Paket eines bekannten Onlinehändlers, an einer anderen Tür hängt ein dekorativer Kranz.

Ich blicke links durch die Bogenfenster, hinein in den Innenhof des Kreuzganges, der heute eine Wiese ist und früher als Klosterfriedhof diente. Ein extra angelegtes Beet in dieser Wiese gibt einen Einblick, welche Kräuter im Kloster angebaut wurden und welchen medizinischen Nutzen sie haben.

Ich stehe eine Weile davor und grübele über das alte Wissen nach. Denke an meine Großmutter, die überall Gräser und Kräuter erspähte. Als ich sie einmal fragte, wie sie sich an alle erinnern kann, schaute sie mich nur traurig an, so als würde sie bei sich denken, was nur aus der Menschheit geworden ist.



Wichtige Klostermauern,  
die das Dorf bis heute umschließen.



Die Mönche lebten ein strenges Leben. Jeder hatte seine eigene Zelle neben dem Kreuzgang, in dem er in Schweigen lebte und sich ganz dem Gebet, der Buße und der Meditation hingab.



## „Während sich die Mönche hinter die wuchtigen Klostermauern, die das Dorf bis heute umschließen, zurückzogen, mussten die Bauern dem Kloster Abgaben leisten.“

Auf meinem Weg zurück zum Dorfplatz streift eine Gruppe Kinder auf der Suche nach einer Katze durch den verfallenen Teil des Kreuzgangs. Ein Junge kommt nachgelaufen, einen Stock in der Hand, den er anlegt wie ein Gewehr. Er kneift ein Auge zusammen und zielt auf etwas, der Stock zittert wie eine Kompassnadel. Eine Frau lehnt sich aus dem Fenster. Danach wieder Stille.

Es war ausgerechnet ihr Einsiedlerleben, das den Kartäusern am Ende zum Verhängnis wurde. Während sich die Mönche hinter die wuchtigen Klostermauern, die das Dorf bis heute umschließen, zurückzogen, mussten die Bauern dem Kloster Abgaben leisten. Gegenleistung aus dem Kloster gab es dafür keine. Der Unmut wuchs. Nicht nur im Schnalstal, sondern in ganz Europa änderte sich das gesellschaftliche und politische Klima. 1780 bestieg Joseph II. den österreichischen Kaiserthron und stieß weitreichende Reformen an.

Unter seiner aufgeklärten Regierung wurden Klöster, die keinen Dienst an der Gesellschaft leisteten, rigoros aufgehoben und der Besitz verstaatlicht. Somit war auch das Schicksal von Allerengelberg besiegelt. Die Mönche mussten binnen fünf Monaten das Kloster verlassen, die Gebäude und Grundstücke wurden an Familien, Bauern und Handwerker aus der Gegend verkauft.

Heute stecken fast alle Klöster und christliche Orden in einer tiefen Krise. Gab es früher lange Wartelisten, „Nachrücker nach Ableben“, kommen heute keine Jungen mehr nach. Viele Klöster lösen sich endgültig auf und mit ihnen die spirituelle Tradition, die Europa über Jahrhunderte geprägt hat. Aber in einer Welt, die immer lauter wird, tun sich die Schweigemönche besonders schwer: Aktuell gibt es weltweit nur noch 21 bewohnte Kartäuserklöster, darunter das geheimnisumwitterte Mutterkloster „La Grande Chartreuse“ in den französischen Alpen.

Zurück in Karthaus: Nach der Auflösung des Klosters wurde die einst hermetisch abgeriegelte Klosteranlage über Jahre in das heutige Dorf verwandelt. Zellen und andere Gebäude wurden in Häuser, Stallungen und Wohnungen umgebaut, das damalige Kirchenschiff ist heute die Stube eines Gasthauses. Wo man sich einst vom allem Irdischen abkehrte, lässt man sich jetzt das Leben schmecken.

Einige Geheimnisse gibt das Kloster aber bis heute nicht preis: Was bedeutet das rätselhafte Steinrelief an der Mauer der ehemaligen Klosterküche, das eine Schlange und ein Ei darstellt? Wohin verflüchtigten sich die Brüder, nachdem das Kloster aufgehoben wurde? Wessen Skelett ist es, das kürzlich entdeckt wurde, bestattet mit ungewöhnlich wertvollen Knöpfen und Beigaben? Eisernes Schweigen.

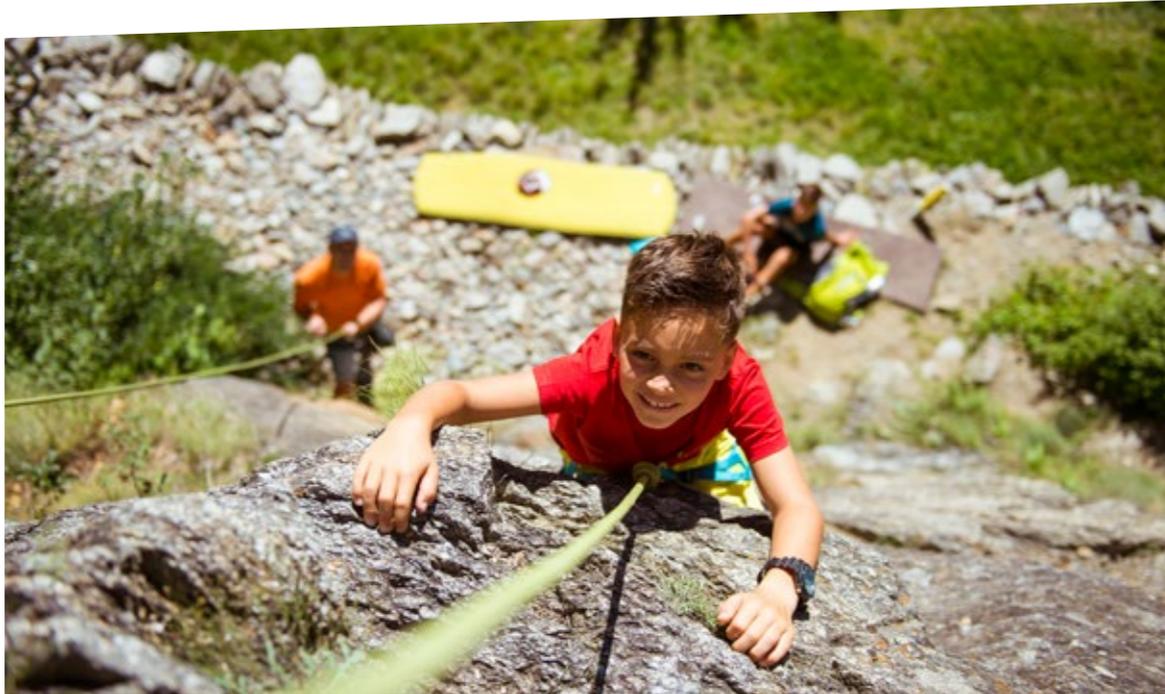


Die Via Monachorum, auch „Silentium“ (Weg der Stille) genannt, führt von den Dörfern Unser Frau bzw. Katharinaberg nach Karthaus. Auf dem Themenweg finden sich zahlreiche Tafeln mit philosophischen Zitaten über die Stille und das Schweigen.

### Was Stille mit uns macht

Nehmen Sie den Geräuschpegel um sich eigentlich noch wahr? Den Verkehrslärm am Morgen, Geschwätz und Telefonate der Kollegen, das Hacken der Tastatur, das Vibrieren des Handys, die Musik im Geschäft, das Gurgeln der Spülmaschine am Abend? Klingt stressig? Ist es auch. Unser Gehirn ist darauf programmiert, Informationen von außen ununterbrochen zu analysieren, um eventuelle Gefahrenherde rechtzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren. Selbst wenn wir im Hintergrund entspannende Musik hören, ist unser Gehirn quasi immer in Hab-Acht-Stellung, der Blutdruck leicht erhöht, der Cortisolausstoß aktiv. Die Forschung, was Stille mit unserem Gehirn, Körper und Geist macht, ist noch jung, aber bereits jetzt weisen erste Untersuchungsergebnisse darauf hin, wie wichtig Stille ist. Bestimmte Hirnareale z.B. werden nur dann aktiv, wenn um uns Stille herrscht.

Genau jene Areale können sich, wenn von außen keine Reize kommen, das Innere anschauen, Informationen ordnen, Inhalte aufarbeiten und verstauen. Daher rührt es, dass uns der berühmte „Geistesblitz“ oft genau dann trifft, wenn wir nicht bewusst an das Problem denken. Daneben lässt uns Stille fokussierter denken und arbeiten, macht uns kreativer, der Muskeltonus lässt nach und im Areal des Hippocampus werden vermehrt Zellen gebildet. Was die Kartäuser wohl zu diesen Erkenntnissen gesagt hätten? Vermutlich hätten sie geschwiegen.



03

# Bewegungswoche

LOCKDOWN, KEINE SCHULE, KEIN SPORT – DIE LETZTEN MONATE WAREN VOR ALLEM FÜR KINDER UND JUGENDLICHE KEINE EINFACHEN. GRUND GENUG, SICH IN NATURNS JETZT SO RICHTIG AUSZUTOBEN.



**MONTAG:** Heiße Sommertage oder trüber Regentag? Egal, eintauchen in das Erlebnisbad Naturns mit seinem Frei- und Hallenbad, den rasanten Wasserrutschen, dem Strömungskanal, seinen Wasserfontänen und dem Spielbereich. Und zur Stärkung gibt es eine Poolbar und ein Restaurant.

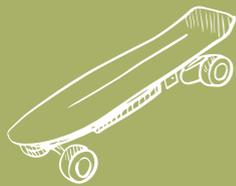


**DIENSTAG:** Mit der Seilbahn Höhenmeter überwinden, Gipfel stürmen, Wanderungen im spektakulären Naturpark genießen oder doch lieber gemütlich entlang der Waalwege spazieren? Wandern in Naturns ist so vielfältig wie die Landschaft selbst.



**MITTWOCH:** Eine Begegnung der besonderen Art! In Naturns und Plaus könnt ihr beim Lamatrekking die wuscheligen Lamas ganz aus der Nähe kennenlernen. Spucken sie? Kann man auf ihnen reiten? Und wo kommen sie eigentlich her? Das und vieles mehr könnt ihr bei einer geführten Tour erfahren.

„Das ganzjährig milde Klima ermöglicht ein großes Urlaubs- und Freizeitangebot für Groß und Klein.“



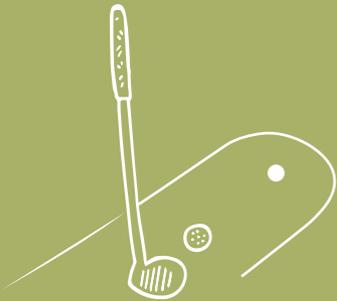
**DONNERSTAG:** Hier hat Langeweile keine Chance! In Naturns gibt es gleich mehrere Spielplätze, auf denen sich Kinder austoben können. Für die Größeren steht ein Funpark zur Verfügung, mit Skater- und BMX-Anlage, Bolzplatz und Basketballfeld.



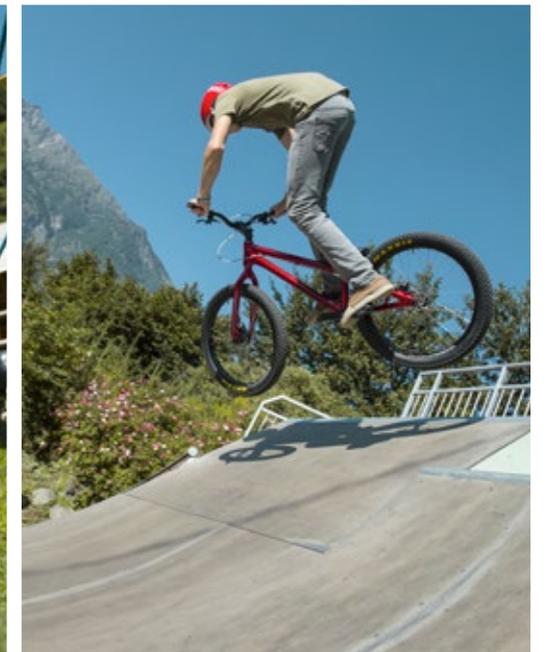
**FREITAG:** Gemütlich den Fahrradweg entlang, der euch vom Reschen bis zum Gardasee bringt, oder eine abenteuerliche Nörderberg-Abfahrt auf dem Mountainbike? Und wer sich seiner Fähigkeiten noch nicht ganz sicher ist, kann mit den Guides der Ötzi Bike Academy auf dem MTB-Technikplatz trainieren.



**SAMSTAG:** Wusstet ihr, dass einige der besten Bergsteiger der Welt aus Südtirol kommen? Wer ihnen nach-eifern will, kann den Klettersteig „Knott“ bei Unterstell ausprobieren oder den Klettergarten bei Schloss Juval. Wer weiß, vielleicht trifft ihr dort ja Reinhold Messner?



**SONNTAG:** Spielt Minigolf, wo sogar schon Europameisterschaften stattgefunden haben! Gleich zwei verschiedene Anlagen, unter schattenspendenden Bäumen und mit grandioser Aussicht auf den Sonnenberg, garantieren Spaß und spannende Wettkämpfe für Groß und Klein.

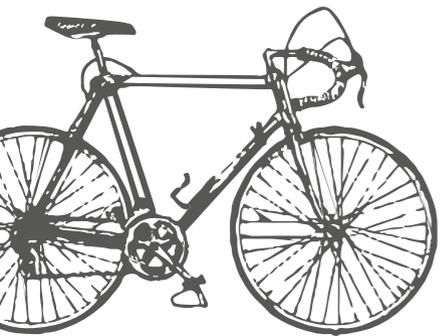


# Komm in die Gänge

04



HOCH HINAUF AUF DIE PÄSSE,  
GEMÜTLICH DER ETSCH ENT-  
LANG ODER DOCH LIEBER  
ÜBER FLOWIGE TRAILS?  
IN NATURNS FINDET MAN  
WOHL DAS VIELFÄLTIGSTE  
RADANGEBOT SÜDTIROLS.



#### **Rennrad – das Leichtgewicht**

Leichte Rahmen, schmale Reifen, gekrümmte Lenker und schnell wie ein Laserstrahl – Rennräder verzücken Fahrradästheten. Die Gegend um Naturns drängt sich Rennradfahrern geradezu auf: Unterwegs auf dem Fahrradweg entlang der Etsch, durch urige Seitentäler oder auf einsamen Bergstraßen. Das Highlight sind allerdings die vielen Passstraßen um Naturns – und der König aller Pässe: das Stilfser Joch, das auch den Giro d’Italia - Profis regelmäßig alles abverlangt. In 48 Kehren schraubt sich die legendäre Passstraße in die Höhe und nicht nur die Anstrengung treibt den Herzschlag nach oben, sondern auch die grandiosen Aussichten.

#### **Mountainbike – das Coole**

War der schattige Nörderberg einst nur für seine urigen Almen und Wanderungen bekannt, erstreckt sich zwischen Partschins, Naturns und Kastelbell seit einigen Jahren ein engmaschiges Netz an Mountainbiketrails. Obwohl Naturns zu den jüngsten Mountainbike-Destinationen Südtirols zählt, konnte es sich dank des vielseitigen Angebots und der unglaublichen Naturkulisse gleich an vorderster Front positionieren und bietet Erlebnisse für Downhiller, Freerider, Enduro- und Allmountainbiker. Und was wäre ein Tag auf dem Bike ohne die passende Einkehr auf einer der vielen Almen entlang der Trails? Kein Wunder also, dass mit Klaus Nischler, Chef der Ötzi Bike Academy, und Greta Weithaler, Ex-MTB-Profi, zwei der bekanntesten Südtiroler Gesichter der Szene aus Naturns kommen.

„Und was wäre ein Tag auf dem Bike ohne die passende Einkehr auf einer der vielen Almen entlang der Trails?“





## „Wer meint, eine E-Bike-Tour sei kein richtiger Sport, täuscht sich!“

### E-Bike – das Trendige

Ursprünglich als Transportmittel für die Stadt erdacht, eroberten E-Bikes in den letzten Jahren vor allem das Gelände. Dank des unterstützenden Elektroantriebes werden die Touren weniger anstrengend und man erreicht auch Ziele, die mit Muskelkraft alleine außer der eigenen Reichweite liegen würden. Auch Naturns hat sich auf diesen Trend eingestellt und selbst Mountainbiketrails oder klassische Rennradstrecken können mit den E-Bikes erobert werden. Klassiker bleibt auch für das E-Bike der Vinschger Fahrradweg entlang der Etsch. Übrigens: Wer meint, eine E-Bike-Tour sei kein richtiger Sport, täuscht sich! Untersuchungen haben mittlerweile ergeben, dass die Bereitschaft, regelmäßig Touren zu unternehmen, mit einem E-Bike steigt. Außerdem bleibt der Körper auf dem E-Bike meist im idealen aeroben Bereich, d.h. dass er sich weder über- noch unterfordert.

### Genussbiken – der Klassiker

Naturns steht für Genuss – selbst auf dem Fahrrad! Obwohl der Vinschgau nicht unbedingt Flachland ist, gibt es hier genug gemütliche und abwechslungsreiche Fahrradtouren durch Apfelwiesen und urige Dörfer, vorbei an trutzigen Burgen und immer das atemberaubende Bergpanorama im Blick. Der Klassiker für Genussbiker ist der Vinschger Fahrradweg, der sich vom Reschensee entlang der Etsch durch das Tal zieht. Entlang der gemütlichen Strecke gibt es dabei allerhand zu entdecken: das versunkene Dorf im Reschensee, das bekannte Kloster Marienberg, das Biotop bei Prad, das mittelalterliche Städtchen Glurns, das Marmordorf Laas und noch vieles mehr. Nach 80 Kilometer vom Reschensee erreicht man die Kurstadt Meran und wer dann immer noch nicht genug hat: der Fahrradweg geht weiter bis zum Gardasee.



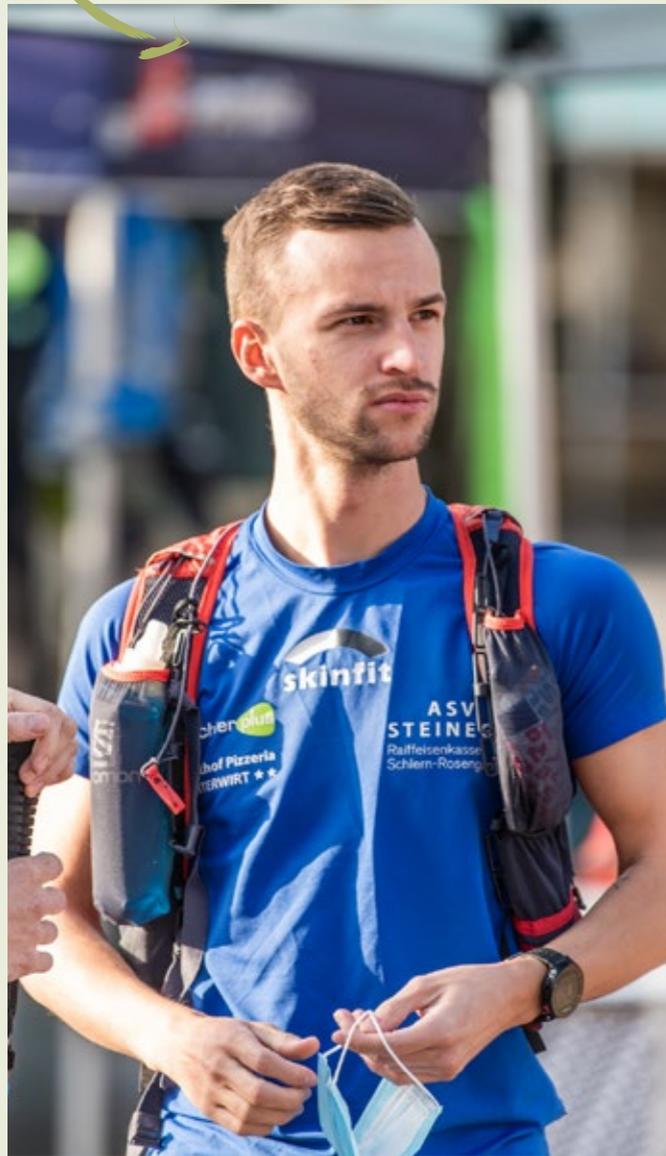
**80** km lang ist der Radweg vom Reschenpass nach Meran.



05

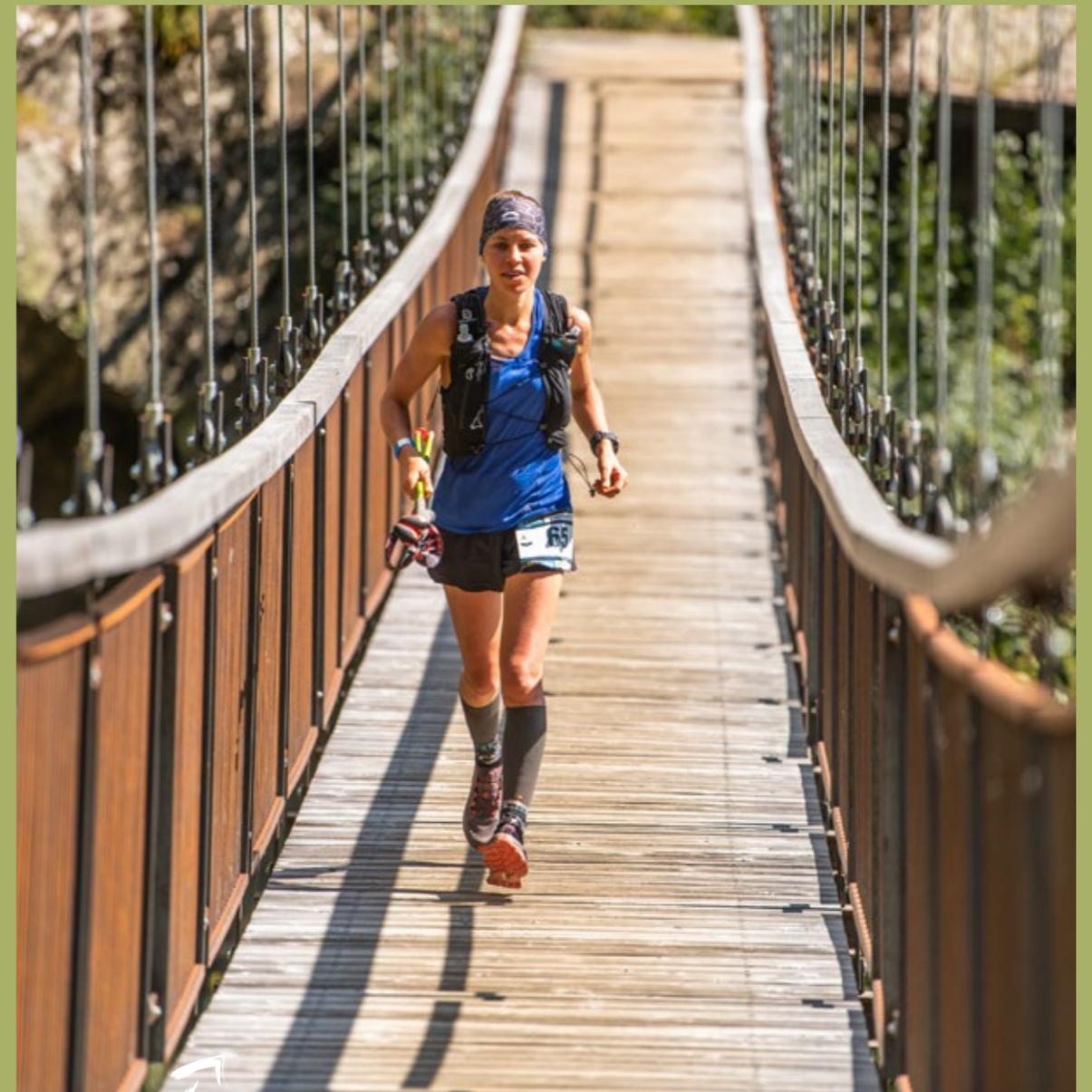
Quäl dich!

Am 5. September 2021 rückte Naturns in den Blick der Trail Run-Profiszene. Wer die erste Ausgabe des Alpenplus Ötzi Trailruns überstand, errang einen Sieg über das Gelände, die Hitze und seinen inneren Schweinehund.



Der Alpenplus Ötzi Trailrun Naturns ist ein Berglauf der sich über eine Länge von 15 km und 1.150 hm bzw. 30 km und 2.100 hm erstreckt.





Beim Berglauf Alpenplus Ötzi Trailrun wurden zwei Strecken bewältigt: Der Naturns Skyrace mit 15 km und der Sunny Mountain Trail mit 30 km.



Traumhaftes Wetter, tolle Läufer und eine fantastische Stimmung haben die erste Ausgabe des ÖTN zu einem perfekten Tag gemacht!



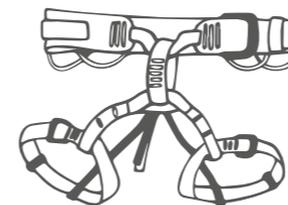
# Drahtseilakt

SPORT AM FELS -  
VIEL ARMKRAFT UND  
EINE AUSGEZEICHNETE  
FUSSTECHNIK SIND GEFRAGT!

2015 wurde der Klettersteig „Hoachwool“ eröffnet, ganz neu ist er allerdings nicht: Route und Verlauf des Klettersteigs Hoachwool sind zum Teil an den Verlauf des historischen „Schnalswaales“ angelehnt. Um die trockenen Hänge bewirtschaften zu können, scheuten die Bauern keine Mühen, das lebensbringende Nass aus Hochgebirgsbächen abzuleiten und über ein künstliches Waalsystem an die Hänge und ins Tal zu leiten. Mit primitivsten Mitteln wurde der „Schnolswool“ bzw. „Hoache Wool“ 1830-33 in schwindelerregender Höhe angelegt. Die Waale wurden von Waalern betreut und gepflegt, und wer diesen wichtigen Beruf ausüben wollte, musste einen einwandfreien Leumund vorweisen. Anders der Abschnitt am „Hoachen Wool“, der so gefährlich war, dass Bewerber nur zwei Kriterien erfüllen mussten: Schwindelfreiheit und absolute Trittsicherheit.



# 1



# 2

Diese zwei Eigenschaften bringt auch Ludwig Gorfer mit. Der Schnalser Bergführer war eine der treibenden Kräfte hinter dem Klettersteig, hat federführend mitgewirkt und ihn angelegt. Ein Klettersteig ist aber niemals fertig: Immer wieder bessert er Stellen nach oder entschärft schwierige Passagen.



# 3

Man überwindet im Klettersteig einen Höhenunterschied von 630 Metern, die Kletterzeit ist mit 4,5 Stunden angegeben. Vor allem die zweite Hälfte ist geprägt von einigen steilen Vertikalpassagen der Schwierigkeit D. Das heißt übersetzt: Für erfahrene Kletterer schwierig, alle andere sollten es gar nicht erst versuchen.

# 06

# 4

Während viele andere Klettersteige in den Alpen erst nach langen Wanderungen zu erreichen sind, verleitet der einfache Einstieg in den Klettersteig Hoachwool auch unerfahrene Kletterer zum Ausprobieren. Das Ergebnis: regelmäßige Rettungseinsätze der Meraner Bergrettung, durchschnittlich zehn pro Jahr. Die häufigsten Ursachen, dass der Notruf gewählt wird: Erschöpfung und zu wenig Wasser. Neben der Schwierigkeit unterschätzen viele die Hitze im nach Südwest exponierten Klettersteig.

# 5

Klettern im Schatten von Schloss Juval: Gegenüber des Hoachwools thront stolz Schloss Juval, das Zuhause des berühmten Bergsteigers Reinhold Messner. Neben seinem Wohnsitz ist im Schloss auch ein Museum untergebracht, das sich dem Thema „Mythos Berg“ widmet. Apropos Mythos: Der Klettersteig wird von einer auffälligen Steinfigur bewacht, der „Steger Frau“. Dabei handelt es sich um eine Bäuerin aus der lokalen Sagenwelt, deren Wutanfälle gefürchtet waren. Geifernd vor Zorn, schleuderte sie einmal eine Ziege in die Tiefen der Schnalstalschlucht und noch während ihr Blick dem Tier folgte, braute sich ein grässliches Unwetter über Naturns zusammen. Als sich der Himmel wieder lichtete, stand die Steger Frau und eines ihrer Kinder versteinert als Felszacken am Sonnenberg. Die Legende will, dass sie erst dann erlöst werden, wenn auf der Welt kein Lebewesen mehr gequält wird.

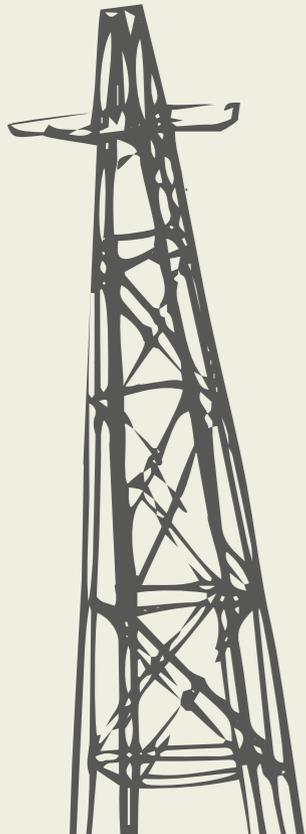


# Gute Aussichten

07

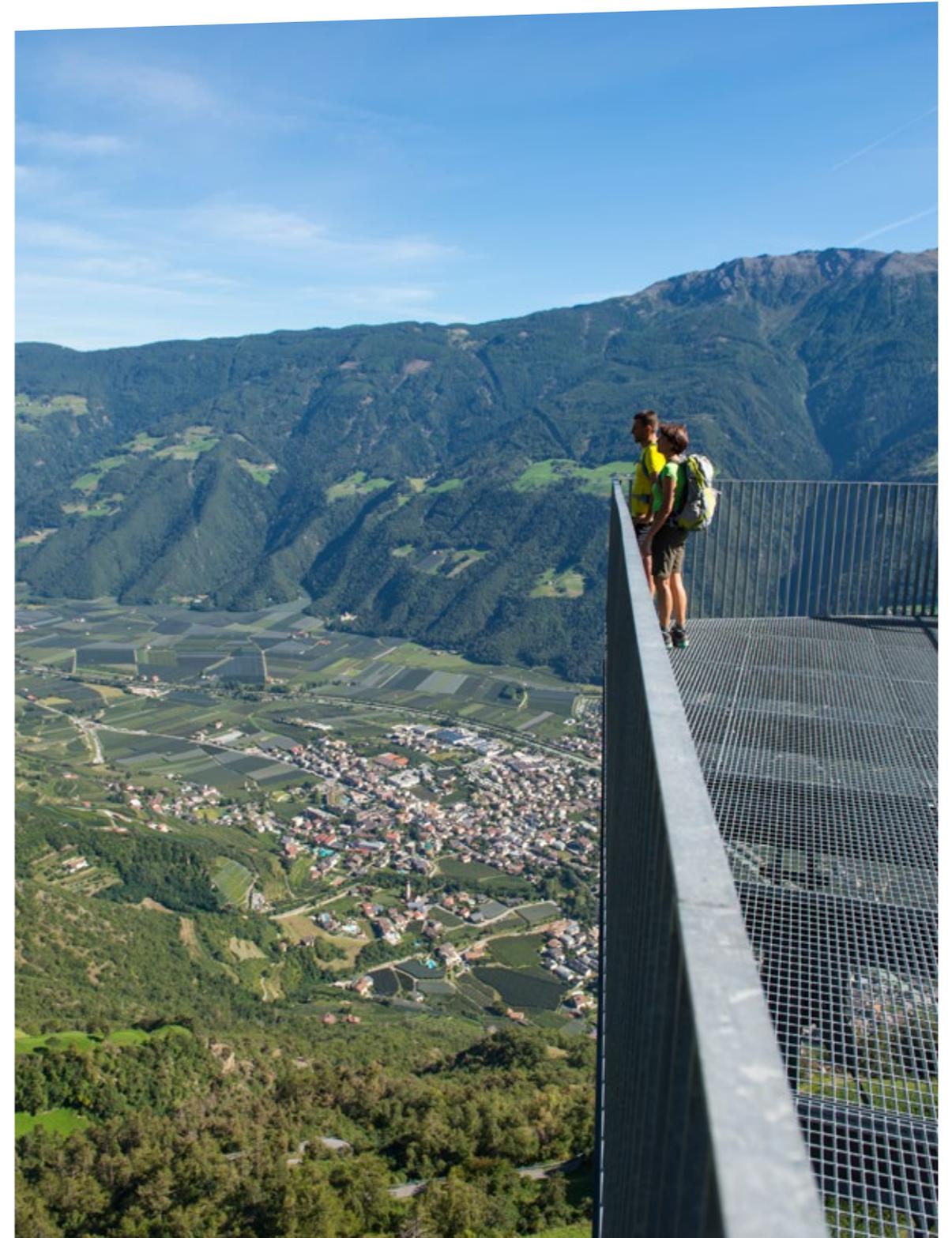


DER NATURNER  
SONNENBERG HAT  
SICH IN DEN LETZTEN  
JAHRZEHNEN VOM  
UNZUGÄNGLICHEN BERG  
ZU EINEM DER SCHÖNSTEN  
WANDERGEBIETE SÜDTIROLS  
ENTWICKELT.



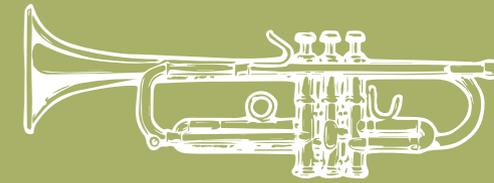
**„Neun Tonnen schwer und 16 Meter lang ist die filigrane Plattform, die sich unauffällig in die schroffe Natur des Sonnenbergs einfügt.“**

Bedeutend dazu beigetragen hat Konrad Götsch, Bergbauer und Betreiber der Seilbahn Unterstell. Seinem Engagement und seinen Visionen verdankt Naturns ein weiteres Highlight: Die 2015 eröffnete Aussichtsplattform, die Konrad in Zusammenarbeit mit seinem Bruder Karl, einem Architekten, entwickelte und umsetzte. Neun Tonnen schwer und 16 Meter lang ist die filigrane Plattform, die sich unauffällig in die schroffe Natur des Sonnenbergs einfügt. Die wenigsten wissen, dass an der Stelle der heutigen Plattform vor Jahrzehnten bereits ein primitiver Seilbahnbock stand, auf den Konrad als Kind oft hinaufkletterte und die unverstellte Aussicht genoss. Dieser Bock wurde, sehr zu Konrads Entsetzen, irgendwann bei Nacht und Nebel abgebaut: Jahre später baute er sich mit der neuen Plattform einfach seinen eigenen „Bock“. Sich selber erfüllte er damit einen langgehegten Traum und allen anderen ermöglicht er einen unvergesslichen Ausblick über ein Land, das einem unter der Plattform zu Füßen liegt.





## „Der kleine Bruder der Plattform: der «Musikbalkon»“



2020 wurde der kleine Bruder der Plattform eröffnet: Der „Musikbalkon“, nur einige Gehminuten westlich von Unterstell mit einem imposanten Blick in den Vinschgau und auf Schloss Juval. Aufgrund der besonderen Akustik wird der Musikbalkon auch von der Musikkapelle Naturns für besondere Aufnahmen benutzt. Wie zu Zeiten der Pandemie, als es musiktechnisch in Europa sehr leise wurde. Die Musikkapelle verlegte ihre Konzerte kurzerhand ins Internet und nutze die Umgebung als ihren Konzertsaal: Kleine Ensembles spielten auf Almen, an Wanderwegen, auf Höfen und in Hotels, auf Wiesen und Schlössern.

08

Feuer & Wasser



MIT FEUER UND WASSER WEHREN SICH DIE NATURN-SER BAUERN GEGEN DIE FROSTNÄCHTE. EIN KLEINER EINBLICK, WAS UNSERE LANDWIRTE DA NACHTS TREIBEN UND WAS EIN BETRUNKENER BAUER DAMIT ZU TUN HAT.

Ohne diese Art der Frostabwehr würden die Blüten erfrieren und die Ernte wäre zerstört.



Anfang April, 06.30 Uhr. Ich trete mit dem Hund zum Morgenspaziergang vor die Tür und verschlucke mich an der Kälte. In den Wiesen kriecht der Reif am Gras hoch. Die Frostnächte im Frühling sind berühmt-berüchtigt, in dieser Zeit fallen die Temperaturen nachts teilweise noch weit unter die 0 °C-Grenze. Im Tal drehen sich, soweit das Auge reicht, die Frostberegnungsanlagen: eine Methode, mit der die Bauern die Obstbäume und Blüten vor der klirrenden Kälte zu schützen versuchen. Würde man die sensiblen Blüten der Kälte überlassen, würden sie „verbrennen“, also absterben, was wiederum zu massiven Schäden und Ernteaussfällen führen würde. „Ohne Frostberegnung wäre der Apfelanbau, so wie wir ihn jetzt kennen, bei uns kaum noch vorstellbar. Zu groß wäre das Risiko der Frostschäden“, erklärt Landwirt Josef Götsch. Und tatsächlich: von 9.000 Hektar Apfelanbaufläche im Vinschgau und im Meraner Land sind mittlerweile ganze 5.400 Hektar mit Frostberegnungsanlagen ausgestattet. Vielen Bauern steckt bis heute der 21. April 2017 in den Knochen. Drei Nächte lang ging der Frost mit schwerem Schritt durch das Land, ihren Höhepunkt erreichte die Eiseskälte am 21. April. In Zonen, wo keine Frostberegnung möglich war, kam es zu Ernteaussfällen von bis zu 100 Prozent.



Wenn sich wieder eine Kältephase abzeichnet, studieren die Bauern bereits am Vorabend Wetterberichte und Temperaturvorhersagen und können dadurch schon abschätzen, ob eine Frostnacht bevorsteht oder nicht. Dabei sind Obstwiesen in den tiefen Lagen wie z.B. entlang der Etsch anfälliger für den Frost als Anlagen am Hang, da bereits wenige Höhenmeter den entscheidenden Temperaturunterschied zwischen Frost und Nicht-Frost ausmachen können.

Ein engmaschiges Netz von 119 Wetterstationen liefert den Bauern ständig aktuelle Zahlen und Messdaten zu lokaler Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Windrichtung. Nähern sich die Temperaturen den gefährlichen Grenzwerten (-5 °C während der ersten Vegetationsstufe und 0°C während der Blüte), wird Frostalarm geschlagen – manchmal um Mitternacht, manchmal um 04.00 Uhr morgens. Früher hasteten sogenannte Frostwächter von Thermometer zu Thermometer und warnten die Bauern mit einem langen Sirenenton. Noch heute alarmieren sich Obstbauer gegenseitig telefonisch, man kann sich aber auch automatisierte Alarmmeldungen auf sein Handy schicken lassen, mittlerweile über verschiedene App-Anbieter.

**„Noch heute alarmieren sich Obstbauer gegenseitig telefonisch.“**



Sobald der Alarm geschlagen wurde, eilen die Bauern aus den Betten hinaus auf ihre Wiesen, um die Frostberegnung so schnell es geht zu aktivieren. Mit Traktoren oder Motoren werden die einzelnen Pumpanlagen in Betrieb gesetzt, das Grundwasser wird in die Höhe gepumpt und über die Kreisberegnung gleichmäßig über die Bäume und Blüten verteilt. Diese werden dann von einer dünnen Eisschicht eingeschlossen. Während das Wasser gefriert, bildet sich durch physikalische Vorgänge paradoxerweise Wärme (die sogenannte Kristallisationswärme), die die Blüten vor den tiefen Temperaturen schützt. Die Frostberegnung wird, sobald sich die Temperaturen am Morgen konstant über 0 °C bewegen, abgeschaltet und das Wasser versickert wieder ins Grundwasser. Ein schöner Nebeneffekt der Frostberegnung: Wenn am Morgen die Sonnenstrahlen auf die Eispanser treffen, glitzert und glänzt das ganze Tal und scheint wie aus einem Märchen entliehen.



Wo keine Frostberegnung möglich ist, weil das Wasser nicht gepumpt werden kann (etwa in Hanglagen), versuchen die Landwirte sich mit „Kerzen“ durch die Frostnächte zu retten. Schon im antiken Rom war diese Methode bekannt und setzte sich in Südtirol zuerst vor allem in den Weinbaugebieten durch. Heute hat sie sich auch im Apfelbau bewährt. Durch die kleinen Feuer, die in regelmäßigen Abständen zwischen den Baumreihen entzündet werden, wird die Luft kleinräumig um die meist wichtigen zwei bis drei Grad erwärmt, der Rauch sorgt zusätzlich für Luftverwirbelungen und Wärme. Beim Thema Frostberegnung leistete Südtirol übrigens Pionierarbeit: 1949 baute ein Terlaner Bauer aus alten Rohren und Kriegsmaterial eine erste Frostberegnungsanlage, die 1950 in Betrieb genommen wurde und danach als Vorbild diente.



Aber wir wären nicht in Südtirol, gäbe es nicht auch eine Legende, wie sich das mit der Erfindung der Frostberegnung wirklich zugetragen hat: Ein Bauer machte sich abends auf den Weg, um die in seiner Wiese laufende Beregnung auszuschalten. Unterwegs traf er allerdings einige Freunde und ließ sich zu einem Glas Wein überreden. Dabei blieb es natürlich nicht, die ganze Nacht wurde im Gasthaus gefeiert und gezecht. In der Zwischenzeit wurde es frostig kalt und auf dem Heimweg bemerkte der Bauer erschrocken, dass von seinen Apfelbäumen Eiszapfen hingen. Erst bei der Ernte fiel ihm auf, dass seine Bäume wie üblich viele Äpfel trugen, während die der anderen fast leer waren. Da dämmerte ihm, dass wohl diese verhängnisvolle Frostnacht den Unterschied gemacht hatte und so war die Frostberegnung geboren.



09

# Seenwandern im Vinschgau



DIE UNVERGLEICHBARE SCHÖNHEIT DER SÜDTIROLER BERGSEEN HAUTNAH ERLEBEN – DIE HIER BESCHRIEBENEN BERGSEEN SIND EIN KLEINOD DER RUHE UND OASEN EINER UNBERÜHRTEN NATUR.



**KOFELRASTER SEEN**

**Höhe:** ca. 2400 m  
**Wandervorschlag:**  
**Start:** Parkplatz Freiburger Säge 1.480 m (Kastelbell / Freiberg) – Weg Nr. 7 – Marzoner Alm - Weg Nr. 9 A, Weg Nr. 6, Obermarzoner Alm (nicht bewirtschaftet), Kofelraaster Seen, Weg Nr. 3, Latschiniger Alm (bewirtschaftet), Parkplatz Freiburger Säge  
**Mittelschwierige Wanderung**  
**Länge:** ca. 10 km  
**Gehzeit:** ca. 4,5 Std.  
**Höhenmeter Auf- und Abstieg:** ca. 960 hm



**PLOMBODEN SEE**

**Höhe:** ca. 2500 m  
**Wandervorschlag:**  
 Parkplatz Schartegg 1.482 m (Tschars / Tomberg), Weg Nr. 4, Tablander Alm (bewirtschaftet), Weg Nr. 5, Weg Nr. 18 B, Plomboden See, Weg Nr. 18, Zirmtalalm, Weg Nr. 18 A, Altalm (bewirtschaftet), Weg Nr. 18 A, Parkplatz Schartegg  
**Mittelschwierige Wanderung**  
**Länge:** ca. 13,5 km  
**Gehzeit:** ca. 5,5 Std.  
**Höhenmeter Auf- und Abstieg:** ca. 1160 hm



**TARSCHER SEE**

**Höhe:** ca. 1840 m  
**Wandervorschlag:** Parkplatz Talstation Tarscher Alm, Weg Nr. 9, Tarscher Alm (bewirtschaftet), oder Berggasthof Tarscher Alm (bewirtschaftet), Forstweg bis zum Parkplatz  
**Mittelschwierige Wanderung**  
**Länge:** ca. 9,2 km  
**Gehzeit:** ca. 3,5 Std.  
**Höhenmeter Auf- und Abstieg:** ca. 830 hm



**ZIRMTAL SEE**

**Höhe:** ca. 2.110 m  
**Wandervorschlag:** Parkplatz Schartegg 1.482 m (Tschars / Tomberg), Forststraße, Weg Nr. 18 A, Tomberger Alm (bewirtschaftet), Weg Nr. 18 A, Zirmtal See und Alm (bewirtschaftet), Weg Nr. 18, Weg Nr. 9, Parkplatz Schartegg  
**Mittelschwierige Wanderung**  
**Länge:** ca. 7,5 km  
**Gehzeit:** ca. 3,5 Std.  
**Höhenmeter Auf- und Abstieg:** ca. 670 hm



**ZUFRIITT STAUSEE**

**Höhe:** 1850 m  
**Wandervorschlag:** Martelltal, Gasthaus zum See, Weg Nr. 36, Seerundweg  
**Einfache Wanderung**  
**Länge:** ca. 7 km  
**Gehzeit:** ca. 2 Std.  
**Höhenmeter Auf- und Abstieg:** ca. 100 hm



**FLIMSEE**

**Höhe:** ca. 2370 m  
**Wandervorschlag:** Parkplatz in Ennewasser / Martelltal, Weg Nr. 2 A, Weg Nr. 18, Flimseen, Weg Nr. 18, Weg Nr. 4, Soy Alm (bewirtschaftet), Parkplatz Hölderle, Weg Nr. 36 bis Parkplatz Ennewasser  
**Mittelschwierige Wanderung**  
**Länge:** ca. 15 km  
**Gehzeit:** ca. 6,5 Std.  
**Höhenmeter Auf- und Abstieg:** ca. 1600 hm



**VERNAGT STAUSEE**

**Höhe:** ca. 1700 hm  
**Wandervorschlag:** Parkplatz Stausee Vernagt, Staudamm, Markierung „Seerundweg“, Parkplatz Vernagt  
**Leichte Wanderung**  
**Länge:** ca. 6,7 km  
**Gehzeit:** ca. 2 Std.  
**Höhenmeter Auf- und Abstieg:** ca. 200 hm



**FINAILSEE**

**Höhe:** 2709 hm  
**Wandervorschlag:** Bergstation Gletscherbahn Grawand, Weg Nr. 3, Finailsee, Weg Nr. 3, Weg Nr. 7 Talstation Gletscherbahn  
**Mittelschwierige Wanderung**  
**Länge:** ca. 10 km  
**Gehzeit:** ca. 4 Std.  
**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 260 hm  
**Höhenmeter Abstieg:** ca. 1440 hm



Nur die Mutigsten wagen im Sommer einen Sprung ins wahrlich kühle Nass des Bergsees.



**SAXALBSEE**

**Höhe:** 2500 hm  
**Wandervorschlag:** Parkplatz Karthaus, Weg Nr. 23, Klosteralm (bewirtschaftet), Saxalbsee und retour  
**Mittelschwierige Wanderung**  
**Länge:** ca. 10 km  
**Gehzeit:** ca. 5,5 Std.  
**Höhenmeter Auf- und Abstieg:** ca. 1060 hm



**SPRONSER SEEN**

**Höhe:** ca. 2200  
**Wandervorschlag:** Seilbahn Hochmuth (Dorf Tirol) Bergstation, Weg Nr. 22, Mutkopf, Weg Nr. 22 (Tiroler Höhenweg bzw. Jägersteig), Pfitscher Schartl, Oberkaseralm (bewirtschaftet), Spronser Seen, Weg Nr. 7, Hochgangscharte, Schutzhaus Hochgang (bewirtschaftet), Weg Nr. 24, Helsenweg, Seilbahn Hochmuth Bergstation  
**Schwierige Wanderung**  
**Länge:** ca. 17 km  
**Gehzeit:** ca. 7 Std.  
**Höhenmeter Auf- und Abstieg:** ca. 1140 hm

# Vertraue deinem Geschmack!

10





### Sommelier und Weinjournalist

Simon Staffler, Jahrgang 1988, hat das, was man einen Traumberuf nennt: Als Falstaffs Italien-Korrespondent reist er von einem italienischen Weingut zum nächsten und verkostet und bewertet ihre Weine. Wir trafen den Meraner und sprachen mit ihm über Vinschger Querdenker, Rotwein aus dem Wasserglas und warum Südtiroler Weine in Italiens Metropolen der letzte Schrei sind.

#### Simon, du verbringst die meiste Zeit des Jahres in den verschiedensten italienischen Weinbaugebieten. Wodurch sticht die Weinregion Südtirol in der Weinnation Italien heraus?

Wein aus Südtirol gilt in Rom, Florenz oder Mailand im Moment als unheimlich sexy. Dafür verantwortlich sind zwei Dinge: die sehr hohe Qualität der Weine und fokussiertes, geniales Marketing der Vertreiber. Diese zwei Dinge gepaart sind eine Bombe, die jede Panzertür sprengt. Dazu kommen die Geschlossenheit und der Zusammenhalt der Südtiroler Winzer, die natürlich auch realistisch sind: Man muss bedenken, dass Südtirol als Weinbaugebiet verschwindend klein ist und Alleingänge ins Nichts führen würden.

*Als Beispiel: Die Cantina di Soave alleine produziert mehr Wein als alle Südtiroler Produzenten zusammen! Aber Südtirol hat seine Hausaufgaben gemacht.*

*Wir können durchgehend höchste Qualität anbieten, gelten als hip und aufgrund der kleinen Fläche fast schon als Rarität. Andere italienische Weinbaugebiete schielen momentan also ganz neidisch auf Südtirol.*

**„Wir können durchgehend höchste Qualität anbieten, gelten als hip und aufgrund der kleinen Fläche fast schon als Rarität.“**

#### In den letzten Jahren hat sich der untere Vinschgau vom Geheimtipp zu einem ernstzunehmenden Weingebiet Südtirols etabliert. Für dich überraschend oder vorherzusehen?

*Der Vinschgau profitiert auf alle Fälle von den zwei Aushängeschildern Franz Pratzner vom Weingut Falkenstein und Martin Aurich vom Weingut Unterortl. Sie haben das Gebiet mit ihren Topweinen erst auf die Landkarte katapultiert. Was sich übrigens viele Naturner nicht im Klaren sind: Für sie ist Franz Pratzner der Winzer oder ein Bekannter – aber von der Mailänder Weinszene wird er angehimmelt wie ein kleiner Star! Zurück in den Vinschgau: Es ist ein junges Anbaugebiet, das auf alle Fälle Potenzial hat. Das Problem sehe ich eher darin, dass man als Gebiet auch eine kritische Menge an Wein produzieren muss, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Und im Vinschgau sind die möglichen Weinbauflächen schon alleine der geografischen Lage wegen doch sehr begrenzt. Bauern und Winzer sind praktisch denkende Menschen, die überlegen sich zweimal, ob es sich lohnt, etwas in einem Steilhang anzubauen.*

#### Was macht den Vinschgau als Weingebiet so besonders? Wie würdest du jemandem, der noch nie hier war, dieses Weinbaugebiet beschreiben?

*Es ist auf alle Fälle ein sehr herausforderndes Anbaugebiet, das viel Können verlangt: die steilen Lagen, die Trockenheit, die spezielle Windsituation, die Bodenbeschaffenheit, um nur einige widrige Faktoren zu nennen. Die Weinbauparzellen sind sehr klein, es sind keine großen zusammenhängenden Anbauflächen wie in anderen Gebieten. In so einer Umgebung muss man wirklich aus Passion und Überzeugung Wein anbauen, das tut man sich sonst nicht an. Und für den Vinschgau gilt natürlich auch, was für andere Weinbaugebiete in Südtirol gilt: Extreme Wetterphänomene und Hagelschlag haben in den letzten Jahren vermehrt zugenommen und erschweren die Arbeit zusätzlich.*

#### Man sagt den Vinschgern nach, sie seien Querdenker und Freigeister. Kann man das gleiche über die Vinschger Weinbauern sagen?

*Die Vinschger sind sicherlich ein spezieller Menschenschlag, sehr eigensinnig und sie tun die Dinge gerne auf ihre eigene Art und Weise. Alleine schon die Tatsache, dass die Riesling-Pioniere Italiens aus dem Vinschgau kommen, spricht Bände. Was im Vinschgau auch auffällt, ist der verhältnismäßig große Anteil an den neuen pilzresistenten PiWi-Sorten. Das liegt vielleicht auch daran, dass der Weinbau gerade im Vinschgau immer weiter in die Höhe steigt und diese neuen Sorten dafür gut geeignet sind. Zudem benötigen PiWi-Sorten wenige bis gar keine chemischen Einsatzmittel. Der Ausbau der PiWi-Weine ist allerdings recht knifflig, da sie ein extrem breites Geschmacksspektrum haben und kaum Wiedererkennungswert. Das heißt, drei Flaschen Solaris von drei verschiedenen Weingütern können drei komplett verschiedene Geschmäcker haben. Dieser Bereich wird bestimmt noch spannend.*



Riesling-Reben vom Weingut Falkenstein in Naturns.



**Apropos PiWi-Weine. Auch in der Weinwelt gibt es immer wieder Trends: biodynamisch, vin naturel, vegane Weine. Welchen Eindruck bekommst du? Bedienen Winzer immer mehr Trends oder bieten sie solche Produkte aus Überzeugung an?**

*Es gibt solche und solche. Manche bedienen Moden und andere kümmern sich überhaupt nicht darum. Biodynamisch oder biologischer Anbau ist vielleicht wieder ein anderer Fall, aber letztendlich muss der Wein gut sein. Es hilft weder dem Konsumenten, noch dem Winzer, wenn hinten auf der Flasche biologisch steht, der Wein aber nicht trinkbar ist. Ich persönlich kann mit der Biodynamik viel anfangen und es ist auch interessant zu erleben, dass manche Winzer biodynamisch arbeiten, das aber kaum erwähnen, weil für sie primär der gute Wein im Mittelpunkt steht. Und dann gibt es wieder andere, die die Biodynamik umgekehrt als Aufhänger verwenden. Was man aber in der Weinwelt generell erkennen kann, ist eine Rückbesinnung auf Regionalität und Natürlichkeit.*

**Als ich ein Kind war, tranken viele zu Mittag ihr Glas Rotwein zum Essen, oft aus einem ganz normalen Wasserglas. Ist dieser Alltagsbezug, diese „Normalität“ zum Wein verloren gegangen, hin zum Wein als reines Genussmittel?**

*Absolut. Ich würde nicht mal sagen, dass es nur der Alltagsbezug ist, sondern teilweise sogar generell der Bezug. Wieso trinken bei uns junge Leute lieber einen Gin Tonic als eine Flasche guten Riesling oder Vernatsch? Viele haben, zu meinem totalen Unverständnis, Angst vor Wein. Wenn man im Restaurant mit seinen Freunden eine Flasche bestellt, schiebt jeder verlegen die Weinkarte weiter. Wieso? Entspannt euch, vertraut eurem Geschmack, Wein ist nicht kompliziert! Zwei andere Dinge spielen allerdings auch noch eine große Rolle, warum Wein heute nicht mehr so präsent ist wie vielleicht vor zehn oder 20 Jahren: die niedere Promille-Grenze in Italien und der Gesundheits- und Fitnesstrend. Wobei ich glaube, dass die unterdrückte Lust auf ein Glas Wein ungesünder ist als das Glas Wein einfach zu trinken und zu genießen.*

**Für meinen privaten Weinkeller daheim: Welche drei Südtiroler dürfen nicht fehlen?**

*Um einige junge, aufstrebende Weingüter zu nennen: Weingut Abraham, Weingut Bergmannhof und Weingut Pitzner.*

**Und dein Vinschger Favorit?**

*Weingut Falkenstein. Franz ist ein super Winzer, Magdalena eine würdige Nachfolgerin mit frischen Ideen und die Weine sind exzellent. Nicht nur bei den Aushängeschildern Riesling, Sauvignon oder Weißburgunder, auch beim Blauburgunder hat sich viel getan. Das Weingut hat insgesamt eine interessante Entwicklung hinter sich und ist trotz aller Erfolge immer am Boden geblieben.*



# Passion for Fashion

11



## „Inspiration für seine Mode und Accessoires holt er sich in der Ferne.“

FÜR EINEN JUNGEN, DER MODEZEITSCHRIFTEN STUDIERT UND DESIGNER WERDEN WILL, IST DAS NATURNS DER 1990ER WOHL NICHT DAS BESTE PFLASTER. „ICH WURDE OFT GENUG FÜR MEINEN BERUFSWUNSCH AUSGELACHT“, ERZÄHLT DIMITRI PANAGIOTOPOULOS – UMSO GRÖßER DIE GENUGTUUNG, DASS ER ES HEUTE MIT SEINEN ENTWÜRFEN IN DEN MODEOLYMP GESCHAFFT HAT.

Geboren als Sohn einer Naturnerin und eines Griechen studierte er an der bekannten Modeschule ESMOD in München und Paris und sammelte einen Master des renommierten Mailänder Instituto Marangoni drauf. Kaum den Abschluss in der Tasche, arbeitete er für Modeikonen wie Jil Sander, Vivienne Westwood und Hugo Boss. 2007 kehrte Dimitri nach Südtirol zurück und machte sich mit einem Atelier, Store und Showroom im Meraner Zentrum selbstständig. Seitdem präsentiert er seine kraftvolle, selbstbewusste und doch sehr feminine Mode u.a. auf der Mercedes Benz Fashion Week in Berlin, zu seinen Kunden gehören Stars wie Karolina Kurkova, Juliette Lewis oder Lena Gercke. Obwohl er seine berufliche Heimat in Meran gefunden hat, Inspiration für seine Mode und Accessoires holt er sich in der Ferne: Bei ausgedehnten Reisen durch Griechenland, Marokko, Oman, Indien und verschiedene afrikanische Länder.



Für seinen Berufswunsch wurde er früher belächelt. Heute tragen Topmodels wie Lena Gercke oder Karolina Kurkova die Mode des Naturners.





FÜR DAS NATURNS MAGAZIN FÜLLTE DIMITRI UNSEREN „ZAHLEN, BITTE!“-FRAGEBOGEN AUS UND GIBT EINBLICKE IN EINEN BERUF UND EIN ARBEITSUMFELD, DAS DEN MEISTEN VON UNS FREMD IST.

**Wie viele Wochen arbeitest du an einer Kollektion?**

**6 Monate**

Das beinhaltet Research, Design, das Begutachten und Aussuchen von Stoffmustern, von Details wie Knöpfen und Reißverschlüssen, erste Entwürfe, das Anfertigen von Schnittmustern und Probenmodellen, Shootings von Kampagnen, die Organisation von Lookbook und Onlineverkauf. Erst dann gehen die Modelle in Produktion.

**An wie vielen Tagen im Jahr denkst du nicht an deine Arbeit?**

**0**

Ich bin ein kreativer Mensch und als solcher kann ich nicht einfach meinen Kopf ausschalten. Ich werde dauernd von etwas oder jemandem inspiriert.

**Wie viele Modezeitschriften hast du abonniert?**

**20**

Jedoch alle online.

**Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie kompliziert sind Models?**

**2**

Entgegen den Klischees sind Models sehr unkompliziert. Ich arbeite allerdings nur mit professionellen Models zusammen und nur die Mode steht im Vordergrund! Für Rumge-zicke und Diskussionen habe ich keine Zeit! Arbeit ist Arbeit und das gilt für alle, auch für ein professionelles Model.

**Im Verhältnis: Was ist wichtiger, ein guter Charakter oder ein guter Kleidungsstil?**

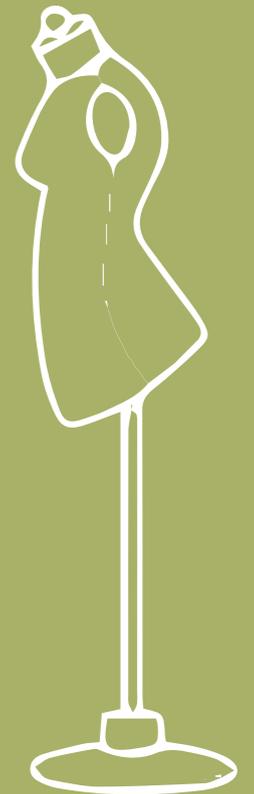
**50:50**

Ich würde sagen beides! Mit meinen Kreationen versuche ich den Charakter der Person zu unterstreichen bzw. hervorzuheben.

**Wie oft landet ein Entwurf im Mülleimer, bis er dir gefällt?**

**3-4**

Kein Meister ist vom Himmel gefallen (lacht).



**Zu welcher Uhrzeit bist du am kreativsten?**

## Abends

bin ich am kreativsten, da kann ich mich besser konzentrieren und die Ideen sprudeln aus mir heraus!

**Im Verhältnis: Wie sehr ist man als Modedesigner Kreativer, wie sehr Handwerker?**

## 50:50

Man muss beides sein! Diesen Aspekt unterschätzen viele bei meinem Beruf bzw. wird die Realität eines Modedesigners oft falsch dargestellt, oft gerade auch von TV-Sendungen wie „Germany's next Topmodel“ oder „Project Runway“. Wenn ich ein Kleid designe, muss ich auch wissen, wie ich es umsetzen bzw. schneiden kann. Eine fundierte Ausbildung in den Bereichen Handwerk, Schneiderei und Design sind eigentlich die absolute Voraussetzung für diesen Beruf.

**Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr hast du das Reisen während Corona vermisst?**

## 10

**Wie oft hat man dir gesagt, dass man als Modedesigner nicht leben kann?**

## 10+

Immer wieder habe ich das zu hören bekommen und umso mehr hat es mich angetrieben erfolgreich zu werden!

**Du bezeichnest Modelikonen wie Linda Evangelista und Naomi Campbell als Inspiration. Welche Schulnote gibst du aktuellen Supermodels wie Karlie Kloss oder Bella Hadid?**

## 4

Models wie Karlie Kloss oder Bella Hadid sind eigentlich keine Models, wie es einst die sogenannten Supermodels waren. Die neue Generation von Models ist eher für ihre Instagram-Follower berühmt, und weniger für ihr Aussehen oder ihre Persönlichkeit. Ich bin mit den Supermodels der 1990er aufgewachsen und ich war und bin nach wie vor von diesen herausragenden Frauen begeistert! Und nicht nur ich – zurzeit erleben diese Frauen ein regelrechtes Comeback! Trotz des vermeintlichen Jugendwahns zieren ausgerechnet viele der großen Modehäuser ihre Kampagnen wieder mit Kate Moss, Naomi Campbell, Christy Turlington und Cindy Crawford. Ich denke, dass sich auch der zahlungskräftige Kunde mit diesen Frauen besser identifizieren kann und dass ein junges, dünnes und charakterloses Gesicht als Botschafterin einer bekannten Modemarke nicht authentisch ist.

**Was trägst du, während du diese Fragen beantwortest?**

## Einen Anzug

aus meiner eigenen Menswear Linie Dimitri.



# Alp(en)traum Krampus

12



## „Sie stellen vermutlich die Härte des Winters dar.“

WENN DIE KRAMPUSSE IM DEZEMBER DURCH DIE DÖRFER FEGEN, FÜHLT MAN SICH WIE IN EINEM HORRORFILM. DIE URALTE TRADITION ERLEBT IN SÜDTIROL MOMENTAN EINEN BOOM.

Die Spannung in der Luft war greifbar, jedes Geräusch ließ einen zusammenzucken. Der Abend des 5. Dezembers war in Naturns immer ein besonderer Abend – nach dem traditionellen Nikolausspiel wurden nämlich die Krampusse auf das Dorf losgelassen. Die dunklen Gestalten fegten mit ihren zu Fratzen erstarrten Masken, langen Hörnern, zotteligen Kostümen, rasselnden Ketten und warnenden Kuhglocken durch die Straßen und jagten vorzugsweise Kinder und Jugendliche. Wer am Abend also unbedingt unterwegs sein musste, machte sich über Umwege nach Hause. Die besonders Taffen wiederum trafen sich zum „Tuifeltratten“ –

man näherte sich den Krampussen bewusst, provozierte sie und danach kam es darauf an, wer schneller laufen konnte – Krampus oder Jugendliche. Nicht selten endeten diese Mutproben für die jungen Leute mit einer Tracht Prügel und verrußten Gesichtern.

Bei den Krampussen handelt es sich um dämonische Gestalten aus der alpinen Folklore. Ihr Unwesen treiben sie traditionell in der Adventszeit als Begleiter des Nikolaus: Dieser belohnt die guten Kinder, während der Krampus, oder auch „Tuifl“ genannt, die bösen Kinder mit seiner Rute bestraft. Auch wenn die Tradition heute christlich angehaucht ist, ihren Ursprung haben die finsternen Gesellen wahrscheinlich schon in den vorchristlichen Winterbräuchen der Alpen und sie stellen vermutlich die Härte des Winters dar.



70

Mitglieder zählt der Krampusverein von Naturns





Während die Zahl der Krampusse bis vor einer Weile recht überschaubar war, erlebt die Tradition seit einigen Jahren ein Revival, die Gruppen haben regen Zulauf. Auch in Naturns: Der Krampusverein, der 2006 wiedergegründet wurde, zählt mittlerweile rund 70 Mitglieder. Dabei ist Krampus-Sein nicht unbedingt ein billiges Hobby, ein Kostüm kann schon mal 2.000 Euro kosten.

Hinter den furchteinflößenden Masken verstecken sich die freundlichen Gesichter junger Dorfbewohner und während die Tradition früher verlangte, dass nur männliche Junggesellen Krampus sein dürfen, verbergen sich hinter einigen Masken mittlerweile auch Frauen. Übrigens: Als während der Weltkriege die Männer zu den Gefechten eingezogen wurden, erledigten die Frauen in diesen Jahren nicht nur die Arbeit auf den Höfen, sondern schlüpfen kurzerhand auch in die Krampuskostüme.

Auch wenn es am Krampusabend manchmal rau zugeht und man auch heute noch die ein oder andere Blessur mit nach Hause nimmt – die Krampusse dürfen sich nicht alles erlauben. Während die Krampusläufe einst tatsächlich oft ausarteten und man nicht wusste, wer einen da gerade verprügelt hat, ist der Brauch heute reglementierter: Aus dem wilden Durcheinander von damals wurde ein Schaulauf, der von der Gemeinde abgesegnet wird und somit ganz bestimmten Regeln unterliegt. Auch mit der Anonymität der Krampusse ist es mittlerweile vorbei: Jeder Krampus wird mit einer Nummer versehen und registriert. Das macht eine Nachverfolgung möglich.

Steht man heute an der Absperrung der Krampusläufe und kann das Spektakel aus sicherer Distanz beobachten, sind die Schauer jener Nächte, als die Krampusse noch frei durch Naturns tobten, nur noch eine vage Kindheitserinnerung. Und trotzdem: Sich gemeinsam überwinden, sich gemeinsam mit den Freunden den Krampusen zu stellen und das gemeinsame Wegrennen, brüllend vor Angst und Aufregung, machen aus dieser Horrornacht am Ende eine schöne Erinnerung an Momente der Gemeinschaft.



An zahlreichen Orten in ganz Südtirol finden, über mehrere Wochen verteilt, spektakuläre Krampusläufe statt.



13

# Wasser. Wellness. Wirkungsvoll.

NATURNS, DIE THERMAL-  
QUELLE FÜR DEIN  
WOHLBEFINDEN

SANFT IN WOHLTEMPE-  
RIERTES, WIRKUNGSVOLL  
MINERALISIERTES THERMAL-  
WASSER EINTAUCHEN UND  
DIE AKTIVITÄTEN DES TAGES  
IN PURE ENTSPANNUNG  
VERWANDELN. WASSER, DIE  
QUELLE DES LEBENS UND  
OASE FÜR WOHLBEFINDEN  
UND GENUSS.

Sanft in wohltemperiertes, wirkungsvoll mineralisiertes Thermalwasser eintauchen und die Aktivitäten des Tages in pure Entspannung verwandeln. Wasser, die Quelle des Lebens und Oase für Wohlbefinden und Genuss.

Naturns ist kraftvoll und kontrastreich, alpin, mediterran und wohltuend. Es gibt viele gute Gründe, deine Auszeit in Naturns zu verbringen! Einzigartiges Thermalwasser sorgt für ein ganz besonderes, wirkungsvolles und effektives Wohlbefinden.

Wasser – das wichtigste Grundnahrungsmittel und das älteste natürlichste Heilmittel – ohne Nebenwirkungen. Wasser ist für die Gesundheit unabdingbar und für unser Wohlbefinden präventiv wie therapeutisch von großer Bedeutung. Thermalwasser ist DAS „Erholungsmittel“ im Urlaub. Nach einem aktiven Tag in traumhafter Natur des Vinschgaus ist Wasser Entspannung und Beruhigung, dient der Stressreduktion und sorgt für frische Energie.



## Good News aus der Südtiroler Wohlfühlregion – Thermalort Naturns

Historisch betrachtet blickt Naturns auf eine lange Heilwassertradition zurück. Es waren bereits die Römer, die auf ihrem Weg über ihre wichtige Handelsstraße, die Via Claudia Augusta, die Energie warmer Quellen und heilsamer Orte zu schätzen wussten. Deutlich später, ab dem 16. Jahrhundert starteten hier die ersten Aspekte unseres heutigen Wellnessgedanken mit einem Badehäusl in Stadel.

## „Historisch betrachtet blickt Naturns auf eine lange Heilwassertradition zurück.“

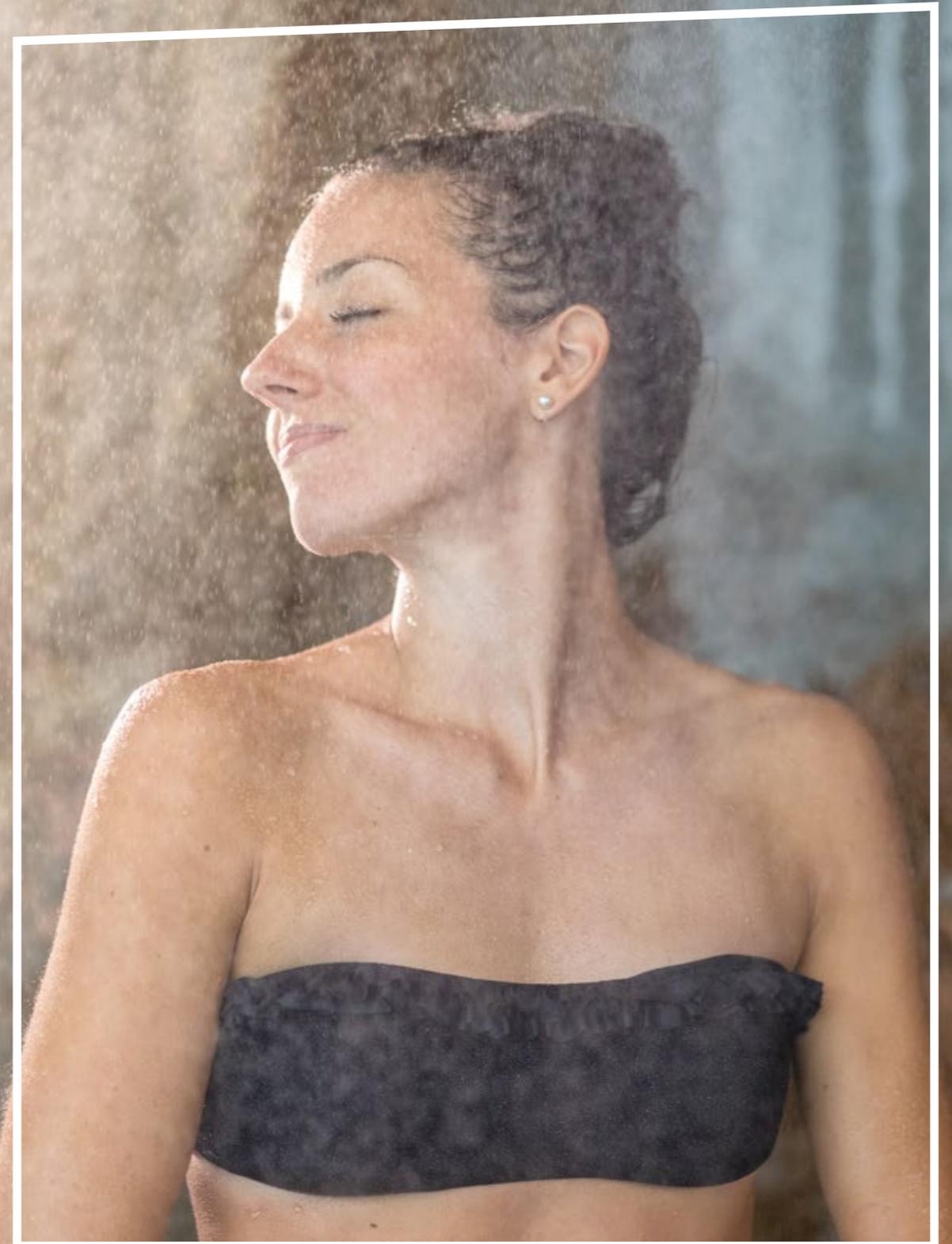
Bad Kochenmoos ist ein bekannter, gut gehender Gasthof mit Heilquelle. Warm plätschert der Gesundheitsquell Kochlmoos am Fuße der Burg Juval aus dem Sonnenberg am Eingang des Schnalstals. Bis in die Sechzigerjahre genoss man in Badekabinen mit Holzbadewannen Heilbäder und Wasserkuren. Ob Rheuma, Arthritis oder Kreislaufstörungen, das warme mineralische Wasser sorgte für Linderung und Wohlbefinden. Mit dem Aufkommen der modernen Medizin büßten die natürlichen Heilmittel ihren Stellenwert ein.

Der Badebetrieb wurde eingestellt, das historische Badehaus verschwand und das gesundende Wasser floss jahrzehntelang buchstäblich die Etsch hinab. Einzig eine kleine Ruheoase mit Weinreben, Obstbäumen, einem Teich und gemütlichen Bänken zeugen heute noch von der 2012 sanierten Quellfassung.

### Urlaub mit Gesundheitsfaktor

Südtirol steht wie keine zweite Region für Lebensfreude, gutes Essen und zauberhafte Landschaften. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gab es hier eine ausgeprägte Bäderkultur, die heute wieder auflebt.

Zwei bis drei Liter Flüssigkeit sollten gesunde Erwachsene pro Tag zu sich nehmen.



### WasserWellness Naturns - Aktive Entspannung mit wirkungsvollem Thermalwasser

Nicht nur die Römer wussten Thermalwasser zu schätzen. Abschalten, dem Alltag entfliehen, die Akkus wieder aufladen. Damals wie heute ist Gesundheit unser höchstes Gut. So lässt sich der Wellness-Faktor Natur optimal mit den effektiven Eigenschaften des Thermalwassers wirkungsvoll im Urlaub verbinden. Naturns – angenehmes Klima, saubere Luft und mineralisiertes Thermalwasser kombinieren natürliche Heilmittel für gesundes Wohlbefinden.

Mittels einer neu erbauten 3 km langen Pipeline füllen zehn namhafte Hotels in Naturns seit diesem Herbst nachhaltig entsprechende Pools und Wellnessbecken mit Thermalwasser aus dem Sonnenberg. Auch das Erlebnisbad verfügt über eine eigene Zuleitung, die für WasserMomente mit thermischen Reizen und Badespaß für die ganze Familie sorgen.

Passend zum 200. Geburtstag des Wasserdoktors Sebastian Kneipp sind es die Wärme- und Kältereize, mit denen eine positive Wirkung auf unseren Körper ausgeübt werden kann. Wasser zur Förderung der Gesundheit, ausgewogene Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und eine ausgeglichene Lebensführung: Auf diesen fünf Säulen ruht die Lehre von Pfarrer Sebastian Kneipp. Sie ist heute noch ebenso aktuell wie zu seinen Lebzeiten und lässt sich optimal in Naturns spüren. Ob revitalisierend nach einer anspruchsvollen Wanderung, zum Entspannen nach einem Tag auf dem Bike oder als Prävention für das gesamte Immunsystem.

Es sind die mineralischen Bestandteile, kombiniert mit der angenehmen Temperatur, die das Kochenmoos Quellwasser so effizient für die Gesundheitsstabilisierung und persönliches Wohlbefinden machen. Wasser aus hydrothermalen Quellen gilt auch heute als kraftvolles Mittel für Gesundheit und Wohlbefinden.

Dabei spielt die Zusammensetzung des Wassers eine relevante Rolle. Die je nach Quelle und den vorab passiertten Gesteinsschichten unterschiedlich ausfällt.

In einer Tiefe von ca. 200 m wird am Fuße des Sonnenbergs unterhalb der Burg Juval steigt das Thermalwasser Naturns mit 17 Grad empor. Aufgrund seiner Temperatur wird das Thermalwasser Naturns für Kalkanwendungen, z. B. in Kältebecken oder Kneipp-Anwendungen, verwendet, oder es wird auf eine wohlige Temperatur von über 32° erwärmt.

So lässt das Thermalwasser aus Naturns nach sportlicher Aktivität genussvoll die Muskulatur entspannen und garantiert eine schnellere Erholung. Wohltuend, regenerierend und angenehm Stress abbauend.

### Stress abbauen durch natürliche Heilmittel

Ausgelaugt, ausgepowert oder müde? Thermalwasser eignet sich seit Jahrtausenden als wahres Wundermittel. Je nach Konzentration und Zusammensetzung der mineralischen Inhaltsstoffe bieten sich unterschiedliche gesundheitsfördernde Wirkungen. So sorgt Thermalwasser für eine:

- belebende-aktivierende
- Immunsystem stärkende
- Hautstraffende oder
- entspannend-beruhigende Wirkung

### Thermalwasser – Naturns, die Quelle für Dein Wohlbefinden

Thermalwasser unterscheidet sich durch seine Temperatur und zumeist auch seine Inhaltsstoffe von herkömmlichem Quellwasser. Sein Ursprung liegt im Erdinneren. Aufgrund der dort herrschenden Bedingungen weist das austretende Wasser warme bis heiße Temperaturen auf. Werden Quellbereiche von 20 Grad unterschritten, spricht man von „kaltem Thermalwasser“. Darüber hinaus finden sich gelöste Mineralien wie Fluoride, Calcium, Magnesium und Sulfate im Naturnser Thermalwasser.

### Wirkungsvolle WellnessMomente

- Linderung von rheumatischen, orthopädischen oder traumatologischen Beschwerden des Bewegungsapparates
- Ein Bad im warmen Thermalwasser steigert nachhaltig das Wohlbefinden. Schnell kann sich ein Zustand der Entspannung durch eine deutliche Reduktion des Stresshormons Cortisol einstellen.
- Die Stressresilienz wird verbessert.
- Therapeutisch kann sich eine positive Wirkung bei Beschwerden des Bewegungsapparates ergeben.
- Nach sportlicher Aktivität wirkt Naturnser Thermalwasser muskelentspannend, beruhigend und lindern. Eine schnellere Erholung ist garantiert.
- Die Wasserzusammensetzung sorgt für ein Gefühl neuromuskulärer Entspannung und so für allgemeines Wohlbefinden.
- Leichte Irritationen der Haut werden gelindert und sie erscheint entspannter, glatter und klarer.
- Wasser.Wellness.Momente sind wohltuend, regenerierend und entspannend.

So lässt sich in besonderen Hotels und dem Erlebnisbad in Naturns begeisternde Outdoor-Aktivität mit Südtiroler Lebensfreude und effektiv entspannendem Wasser zu einem perfekten Urlaubserlebnis kombinieren. Einzigartige Auszeiten mit wirkungsvollem Genuss. Wie Frau Dr. Scaramuzzino von der Universität in Pisa 2021 in einer Studie belegen konnte.

### Wasser macht nicht nur gesund, sondern auch schön

Entspannung und aktives Urlaubsfeeling, umgeben von eindrucksvollen Landschaften, Weinreben, Apfelplantagen und modernen Wellnesshotels. Erholsame Zutaten für besondere Glücksmomente. Augenblicke, die ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Kombiniert mit dem Beauty-Geheimnis Thermalwasser ein wahrer Jungbrunnen.

Also, worauf warten? Urlaub im Thermalort Naturns buchen, Körper und Seele etwas Gutes tun und WasserGenuss mit Wirkung genießen.



Laut der medizinischen Hydrologie weist das „kalte Thermalwasser“ eine konstante Temperatur von 17°C auf.

14



## Zu guter Letzt: Unverpockt

SEI DU SELBST DIE VER-  
ÄNDERUNG, DIE DU DIR FÜR  
DIESE WELT WÜNSCHST!



Dieser Satz könnte auch von Marion Tribus und Andreas Petrini stammen, die 2020 mit ihrem „Unverpockt“ in Naturns ein neues Geschäftskonzept präsentierten.

Plastik ist einer der größten Übeltäter der Umweltkrise, verpestet Land, Meer und in Form von Mikroplastik den Körper. Dabei wäre es gar nicht so schwer, den eigenen Plastikverbrauch zu reduzieren – im „Unverpockt“ werden Lebensmittel lose angeboten und die Produkte in Glasbehälter, Stoffbeutel oder Papiertüten gefüllt. Schaut man sich im Geschäft um, kommt Tante-Emma-Laden-Feeling auf: Getreide, Gewürze, Gemüse und Obst, Käse und Milch von Bauern aus der Umgebung, Kaffee und Schokolade aus fairem Handel, Öle aus Süditalien, Naturkosmetik, Stoffwindeln, Holzspielzeug und vieles mehr – nicht nur ohne Plastik, sondern immer auch nachhaltig und so regional wie möglich.

## Impressum

AUSGABE NR. 3

**Herausgeber:** Tourismusgenossenschaft Naturns  
**Konzept:** Deborah Mair  
**Redaktion, Texte und Interviews:** Deborah Mair und Petra Götsch  
**Lektorat:** Magdalena Grüner  
**Übersetzungen:** context  
**Grafik:** id-creativstudio  
**Druck:** Lanarepro

**Fotos:**

Tourismusverein Kastelbell / Udo Bernhart  
 Tourismusverein Latsch/Martelltal / Cinemepic  
 Tourismusverein Latsch/Martelltal / Heidi Inge Hintereck  
 Tourismusverein Schnalstal / Martin Rattini  
 Tourismusverein Schnalstal / Richard Rainer  
 Tourismusverein Partschins / Erich Unterthurner  
 IDM Südtirol:  
 Cinemepic, Marion Lafogler, Armin Terzer, Benjamin Pfitscher,  
 Harald Wisthaler, Angelika Schwarz  
 Tourismusgenossenschaft Naturns:  
 Peter Santer, Frieder Blickle, Jonas Gufler, Manuel Pazeller, Maria Gapp,  
 Grüner Thomas  
 Dimitri Panagiotopoulos  
 Konrad Götsch  
 Simon Staffler

**Sponsoren:**





mehr erleben  
**naturns**  
bei Meran

**Tourismusgenossenschaft  
Naturns**

Rathausstr. 1  
39025 Naturns  
Tel. +39 0473 666 077  
info@naturns.it  
**www.naturns.it**