

## Gesund und fit mit Salzburgs Wasser

Die vielen Anwendungsgebiete des Salzburger Wassers

**Wer über Wasser spricht, denkt dabei meist ans Trinken. Doch der flüssige Schatz ist viel mehr als ein Durstlöcher: In Salzburgs Thermen sorgt Wasser für Linderung bei chronischen Leiden und an Salzburgs größten Wasserfällen dürfen Asthmatiker wieder durchatmen. Ein Streifzug durch die vielen Anwendungsgebiete des Wassers im SalzburgerLand.**

### Von heilenden Quellen und wundersamen Wassern

Wer kennt sie nicht: Die Geschichten von zauberhaften Quellen, die Schwerkranke heilen, Blinde wieder sehen lassen und Unfruchtbaren plötzlichen Kindersegen bescheren. Für den Salzburger Wasser-Experten Winfried Kunrath vom Dachverband der Salzburger Wasserversorger ist die Entstehung dieser Mythen und Legenden nicht verwunderlich: „*Sie müssen bedenken, wie katastrophal die Wasserversorgung für die meisten Menschen noch vor 200 Jahren war. Wir sprechen dabei nicht nur von verschmutztem Trinkwasser, sondern auch von fehlendem Wasser für die Körperhygiene oder die Reinigung von Häusern und Straßen. Wenn jemand vor 200 Jahren eine Wunderquelle entdeckt hat, dann hatte er vermutlich einfach Zugang zu sauberem Wasser, mit allen positiven Auswirkungen für die Gesundheit. Daraus entwickeln sich natürlich Mythen und Übertreibungen*“, erzählt Kunrath. [www.wasserversorger.at](http://www.wasserversorger.at)

### Heilen mit der Kraft des Wassers

Ganz und gar unbestritten ist heute allerdings die therapeutische Wirkung des Wassers im Bereich der Thermalbäder und Kuranwendungen. Bestes Beispiel dafür ist das Gasteinertal: Schon im 19. Jahrhundert zogen sich die Angehörigen des kaiserlichen Hofes in die unversehrte Natur der Tauern zurück. Für die heilsame und vorbeugende Wirkung der Anwendungen sorgen hier die mineralischen Inhaltsstoffe des Wassers und das Radon, ein natürliches Edelgas, das Entzündungen im Inneren des Körpers bekämpft und die körpereigenen Abwehrkräfte stimuliert. Während bei den Kurbehandlungen im Gasteinertal gezielt mit der stimulierenden Wirkung des Edelgases Radon gearbeitet wird, ist im normalen Badebetrieb das Radon dem Wasser entzogen. Doch auch Tagesgäste der Gasteiner Thermen profitieren von der reichhaltigen mineralischen Zusammensetzung des Wassers und von der entspannenden Wirkung eines Thermenbesuchs. Gut, dass es mit der Alpentherme Bad Hofgastein und der Felsentherme Bad Gastein gleich zwei Thermen auf Top-Niveau gibt. Neu seit dem Sommer 2017 und ein echtes Highlight stellen auch Österreichs erste Thermalwasser-Badeseen dar, in denen Besucher der Alpentherme Bad Hofgastein entspannen können. [www.alpentherme.com](http://www.alpentherme.com), [www.felsentherme.com](http://www.felsentherme.com)

### Wenn Wasserfälle Asthma lindern

Mitten im Nationalpark Hohe Tauern stürzen die Krimmler Wasserfälle tosend in die Tiefe. Wer die Naturgewalten beobachtet, kann sich der Faszination kaum entziehen. Was jedoch die wenigsten wissen: Die Wasserfälle werden mittlerweile auch erfolgreich zur Asthma-Therapie eingesetzt. Durch den harten Aufprall wird das Wasser in hunderttausende mikroskopisch kleine Aerosole zerschlagen. Werden diese eingeatmet – was man am Wasserfall zwangsläufig tut – wirken diese wie ein natürliches Asthmaspray. In Krimml sorgt Hohe Tauern Health dafür, dass Urlauber im Rahmen ihres

SalzburgerLand  
Tourismus GmbH

Wiener Bundesstraße 23  
Postfach 1  
5300 Hallwang | Salzburg  
AUSTRIA

T +43 662 6688 0  
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com  
www.salzburgerland.com

#### PRESSEKONTAKT

**Michaela Obernosterer**  
Chefredaktion PR und  
Contentmanagement

m.obernosterer@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 77  
M +43 664 8066 8877

**Gernot Hörwertner**  
Unternehmens-  
kommunikation und  
Contentmanagement

g.hoerwertner@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 75  
M +43 664 8066 8875

**Sabrina Gangl, BA**  
PR- und  
Contentmanagement

s.gangl@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 76

Aufenthalts die Kraft der Wasserfälle für ihre Gesundheit nutzen können. Ein ideales Angebot für Asthmatiker und Allergiker. [www.hohe-tauern-health.at](http://www.hohe-tauern-health.at)

### **Wasser: Salzburgs schönstes „Sportgerät“**

Schwimmen zählt zu den schonendsten und zugleich wirkungsvollsten Bewegungsformen. Im Gegensatz zum Laufen belastet die Schwerelosigkeit im Wasser die Gelenke nicht. Schwimmen gilt als besonders rückschonend und hat einen weiteren positiven Nebeneffekt: Kalorien werden trotz wenig anstrengender Übungen effektiv verbrannt. Die koordinierten Bewegungen regen außerdem das Gehirn und das Gedächtnis an. Für viele Mediziner ist das Schwimmen deshalb eine der besten Bewegungsformen überhaupt. Salzburgs Seen sind mit ihrer makellosen Wasserqualität ein ideales Terrain für sportliche Aktivitäten: Vom Badenachmittag mit der Familie bis zum Triathlon. Traumhafte Bedingungen finden Wassersportler beispielsweise im Salzburger Seenland, in der Fuschlseeregion oder in Zell am See-Kaprun vor.