

Partschinser Wasserfall

Gesundheit aus der Natur



NaturHeilKraft am Partschinser Wasserfall

Eingebettet in Südtirols größten Naturpark, umrahmt von den Dreitausendern der Texelgruppe, liegt Partschins, ein malerisches Dorf vor den Toren Merans mit einer Höhenlage von 500 m bis stolzen 3.337 m ü.d.M. und einem besonderen Reichtum an Natur, Sonne und Wasser.

Im Sommer verzaubern tosende Bäche und saftig-grüne Almen, im Winter locken wohltuende Stille und der Blick auf schneebedeckte Gipfel. In den Übergängen folgen Wanderer dem Ruf der Berge und erkunden auf vielseitigen Pfaden die alpin-mediterrane Natur. Wohl kaum irgendwo sonst schaffen Kulisse und Klima bessere Voraussetzungen für einen Urlaub mit Erholungswert.

Und dann gibt es da noch einen Wasserfall. Einen mit 97 Metern Fallhöhe, einem tosenden Naturspektakel, das in Spitzenzeiten bis zu 10.000 Liter Wasser pro Sekunde führt und einem besonderen Mikroklima mit attestiertem Mehrwert für Gesundheit und Wohlbefinden.

„Wo sauberes Wasser fließt, sind die Menschen gesund.“ Was man vor Jahrtausenden schon im alten China wusste, ist längst auch in heimischen Gefilden kein Geheimnis mehr. In einer Studie der Technischen Universität München wurde jüngst die Wasser- und Luftqualität am Partschinser Wasserfall untersucht. Mit eindeutigem Ergebnis: Die durchgeführten Analysen und Messungen bescheinigen dem Partschinser Wasserfall sauberes, keimfreies Wasser und eine hervorragende Luftqualität.

Der Partschinser Wasserfall: Naturschauspiel mit Reinluftqualität

Der Partschinser Wasserfall zählt zweifelsohne zu den schönsten im Alpenraum. Er liegt im Ziertal nordwestlich von Partschins und stürzt mit einem Höhenunterschied von rund 97 Metern von 1.110 m auf 1.015 m ü.d.M. herab. Nach Norden erstreckt sich über mehrere Kilometer das Ziertal mit seinen Seitentälern und diversen Dreitausendern. Nach Süden fließt der Zielbach durch Salten, dann an Partschins vorbei und mündet schließlich zwischen Rabland und Töll in die Etsch. Am mächtigsten ist der Wasserfall zur Zeit der Schneeschmelze von Mai bis Juni oder nach starken Regenfällen. Dann sind es bis zu 10.000 Liter Wasser pro Sekunde, die hier ihren Weg ins Tal suchen.

Im Sommer 2015 wurden in der Nähe des Wasserfalls Messzelte mit technischem Equipment eingerichtet, die im Rahmen eines Forschungsprojekts im Auftrag des Tourismusvereins erstmals Aufschluss über die wasserchemische und lufthygienische Situation am Partschinser Wasserfall geben sollten. Die von Land und Gemeinde geförderte Studie fand unter der Leitung von Prof. Dr. Reinhard Nießner des Instituts für Wasserchemie und Chemische Balneologie der Technischen Universität München statt. Im Anschluss wurden die Ergebnisse in einem medizinisch-klimatologischen Gutachten von Prof. Dr. Dr. Angela Schuh, Leiterin des Fachbereichs Medizinische Klimatologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München aufbereitet. Dabei ging es darum den gesundheitlichen Nutzen des Partschinser Wasserfalls zu ermitteln und dessen Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie auszuloten.

Bereits in Vergangenheit wurde die gesundheitliche Wirkung von Wasser wissenschaftlich untersucht. Dabei bewiesen die Ergebnisse der angestregten Studien mehrfach, dass Wasser und insbesondere Wasserfälle mit ihrem besonderen Mikroklima eine natürliche Heilressource sind, die für den Menschen einen nachhaltigen Gesundheitserfolg mit sich bringt.

Die Studie der Technischen Universität München attestiert dem Partschinser Wasserfall sauberes und keimfreies Wasser, wie es in der Europäischen Trinkwasserverordnung definiert ist. Es ist schwach mineralisiert (Kationen: Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium; Anionen: Silicate, Hydrogenkarbonat, Nitrat, Sulfat und etwas Chlorid), hat aber eine auffällig hohe Rubidium-Konzentration. Rubidium, das in geringen Mengen auch im Meerwasser und in Mineral- bzw. Heilwässern enthalten ist, zählt zu den Spurenelementen und wirkt im zentralen Nervensystem bei der Übertragung von Nervenimpulsen mit. Ein Einsatz von Rubidium als antidepressiver Wirkstoff wird derzeit diskutiert.

Die Messungen der Luftqualität in unmittelbarer Nähe des Wasserfalls ergaben ein ähnlich erfreuliches Bild: Das Aerosol im Umfeld des Wasserfalls (bis zu 100 m) ist weitgehend kontinentale Reinluft mit sehr geringen Teilchenzahlen. Besonders sauber ist die Luft morgens vor Sonnenaufgang und spätnachmittags bzw. abends nach Sonnenuntergang sowie bei bewölktem Himmel. Dann wurden Partikelkonzentrationen zwischen 800 und 1200/cm³ gemessen, was nahezu an die weltweit hervorragenden Reinluftgebiete über dem Nordostatlantik oder der Arktis heranreicht.

Angesichts dieser Erkenntnisse, erschien eine Nutzung des Nahbereichs des Partschinser Wasserfalls für heilklimatische Anwendungen nicht nur naheliegend, sondern schlichtweg geboten.

Prävention und gesundheitliche Aspekte des Wasserfallklimas

Die Geschichte der Natur- und Medizinwissenschaften beweist, dass in verschiedenen Zeitepochen und Kulturen reine Luft und sauberes Wasser schon immer als gesundheitsfördernde Elemente galten und seit jeher zu Therapie- und Heilzwecken verwendet wurden.

Besonders eindrucksvoll zeigt sich die Kombination dieser zwei Naturelemente in der Nähe von Wasserfällen. Im Nahbereich ihres Aufpralls erzeugen Wasserfälle ein fein verstäubtes, hoch konzentriertes Aerosol, das aus der Verbindung von negativ geladenen Luftionen mit winzigsten schwebenden Wasserpartikeln entsteht. Aufgrund ihrer geringen Größe, dringen diese sogenannten Wasserfallaerosole tief in die Atemwege ein und entfalten dort ihre reinigende und immunregulierende Wirkung. Die Wasserpartikel des Partschinser Wasserfalls liegen im Submikronbereich und gelangen somit bis in die tieferen Ebenen des Atemtrakts, wo sie festsitzenden Schleim lösen und die Atemwege von Schmutz- und Staubpartikeln befreien.

In ihrem medizinisch-klimatologischen Gutachten geht Prof. Dr. Dr. Angela Schuh ausführlich auf die gesundheitsfördernden Aspekte des Partschinser Wasserfalls ein und hält fest, dass „der Aufenthalt in der näheren Umgebung des Partschinser Wasserfalls hervorragend für eine Prävention von Atemwegserkrankungen geeignet ist“.

Doch nicht nur wer häufig unter Atemwegsinfekten, Asthma oder COPD leidet, bzw. wer einem Alltag mit hoher Luftverschmutzung ausgesetzt ist, profitiert nachhaltig vom Heilklima am Wasserfall. Partschins und seine Umgebung, insbesondere aber das Gelände rund um den Wasserfall, sind auch für die Prävention von funktionellen, häufig durch Trainingsmangel hervorgerufenen Funktionsstörungen des Herz-Kreislaufsystems ideal. In der Behandlung des Trainingsmangels und seiner möglichen Begleiterscheinungen - Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen, Wetterfühligkeit - stellt ein sportlich orientiertes Ausdauertraining und ein gleichzeitiges Gefäßtraining (Abhärtung) das Mittel der Wahl dar. Beides kann äußerst erfolgreich durch klimatherapeutische Anwendungen, insbesondere im Rahmen einer klimatischen Terrainkur durchgeführt werden. Die gesundheitsfördernde Wirkung der Terrainkur ergibt sich aus dem Zusammenspiel von körperlichem Training in Form von dosierten Wanderungen und den günstigen Einflüssen des lokalen Klimas. Aufgrund seiner Höhenlage und dem erfrischenden obgleich milden Gebirgsklima mit über 300 Sonnentagen im Jahr, bietet Partschins optimale Voraussetzungen für ein sanftes

Ausdauertraining in Kombination mit frischer Luft, kaltem Wasser (z. B. Kneippanwendungen am Wasserfall) und hoher Sonnenintensität als Vitamin-D-Quelle sowie einem intensiven Landschaftserlebnis. Sogenannte Frischluft-Liegekur-Einheiten - in Form einer leichten Kälteexposition während ruhigem Liegen an frischer Luft – ziehen eine zusätzliche Abhärtung nach sich und verstärken die Effekte der klimatischen Terrainkur. Das naturnahe Ganzkörpertraining stärkt Herz und Kreislauf, kräftigt die Muskulatur, erhöht nachweislich die Leistungsfähigkeit und führt zu gesteigertem Wohlbefinden. Wobei letzteres keinesfalls als rein körperlicher Zustand zu verstehen ist, sondern in ganzheitlichem Sinne auch die Seele und den Geist miteinbezieht. Womit auch schon der Übergang zum dritten, nicht minder gewichtigen Präventionsaspekt des Partschinser Wasserfalls geschaffen wäre, nämlich dem der mentalen Entschleunigung und der Vorbeugung von psychosozialen bzw. seelischen Stress.

Entschleunigung und Stressabbau

Stress und Überforderung zählen zu den häufigsten Leiden der modernen Gesellschaft. Das Leben, das Arbeiten, ja selbst die Freizeit sind zunehmend komplexeren Belastungen und Ansprüchen ausgesetzt, sodass keine Zeit mehr für Ruhe und Erholung besteht. Dieser seelische Stress hat negative Auswirkungen auf das Immunsystem, belastet Herz und Kreislauf und beeinträchtigt den Schlaf. Wird der Stress zum Dauerzustand, drohen Depression und Burnout.

Menschen, die unter chronischem Stress leiden, finden eine wirksame Heilressource in der Natur. Kommen zur Ruhe in unberührter Landschaft. Atmen frische Gebirgsluft. Tanken Kraft am Wasserfall. In Partschins. Gutachterlich erörtert von Prof. Dr. Dr. Angela Schuh: „Für Entschleunigung und Stressabbau ist Partschins und insbesondere der Aufenthalt am Wasserfall mit seiner Umgebung prädestiniert: Das Geborgenheitsgefühl aufgrund des engen Tals, die schöne, weitgehend unberührte Landschaft, das eindrucksvoll fallende Wasser, das gleichmäßige und beruhigende Rauschen des Wasserfalls (...), das Farbenspiel des Wassers, das Plätschern des Zielbachs, die am Rande liegenden Steine etc.“

Regeneration und Erholung im Heilklima: die Klimatherapie

Bei der Klimatherapie geht es um die therapeutische Nutzung von klimatischen Umweltreizen. Einfach ausgedrückt, ist die Klimatherapie eine Abhärtung zur Gesundheitsförderung und dient primär der Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen (metabolisches Syndrom), stressbedingten Beschwerden und nicht-organischen Schlafstörungen. Das Heilklima am Partschinser Wasserfall, mit seiner Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren, der attestierten Reinluftqualität und der hohen Luftfeuchtigkeit, ist hervorragend für klimatherapeutische Anwendungen geeignet. Dass dieses Potential nicht ungenutzt bleiben sollte, hebt auch Prof. Dr. Dr. Schuh in ihren Empfehlungen zur gesundheitlichen Nutzung des Wasserfalls von Partschins hervor.

Die von der Natur bereitgestellten Ressourcen, die Lage vor den Toren des Naturparks Texelgruppe, die Wandermöglichkeiten in drei Höhenlagen mit insgesamt 240 km ausgeschilderten Wegen, 13 Dreitausender und nicht zuletzt das Alleinstellungsmerkmal Wasserfall sind geradezu prädestiniert für die Schaffung einer naturheilkundlichen Outdoor-Destination.

Bestärkt durch die Ergebnisse der in Auftrag gegebenen Studien und Auswertungen, haben Partschins' Touristiker in jüngerer Zeit verschiedene Programme und Initiativen auf den Weg gebracht, um die Entwicklung des Ferienorts als gesundheitsfördernde Destination voranzubringen.

Aufbauend auf die 4 Säulen Natur, Bewegung, Bewusstsein und Ernährung, wurde ein ganzheitliches Konzept erarbeitet, das sich sowohl an Feriengäste als auch an Einheimische richtet, die ihr Leben achtsam und bewusster gestalten wollen.

Landschaft hautnah erleben, Bewegung und Stille genießen, loslassen und das innere Gleichgewicht finden: das sind die Ziele, die das Gesundheitsprojekt Partschinser Wasserfall verfolgt. In Zusammenarbeit mit Wanderführern, Klimatherapeuten, Gesundheitspsychologen, Wellnesstrainern und Medizinerinnen wurde an einem umfangreichen wie vielfältigen Angebot getüftelt, das die Heilkraft des Wasserfalls und die Vorzüge der Partschinser Natur mit allen Sinnen spür- und erlebbar macht.

Von heilsamen Waldbädern und nächtlichen Wanderungen

In Partschins wartet die Natur mit einer schier unerschöpflichen Quelle der Ruhe, der Entschleunigung und der Kraft auf. Mit Entspannung, Wahrnehmungsübungen und verschiedenen Erlebnissen, die einen tiefen Einblick in die Natur ermöglichen, rückt der Alltag in weite Ferne, entsteht Platz für neue Sichtweisen und werden Kraftreserven neu gefüllt.

So geht es beim „Waldbaden“ primär um meditatives Wandern und achtsames Naturerleben. Wer sich im Wald aufhält, baut Stress ab und stärkt die Psyche und das Herz: Was in Japan längst als offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit gilt, ist nun auch in geführter Form in den Wäldern von Partschins erlebbar.

Eine besondere Erfahrung für die Sinne ist auch die Nachtwanderung zum Partschinser Wasserfall. Unter dem verheißungsvollen Motto „Im Rausch der Sinne“ werden selbige beim Wandern in der Dunkelheit geschärft, und es entsteht eine besondere Mischung aus Spannung und Entspannung. Eine spirituelle Erfahrung, die bodenständig und authentisch ist, und Erholung und Entschleunigung mit sich bringt.

Die Kraft des Wassers und dessen heilende Wirkung sind dagegen zentraler Bestandteil der Kneippwanderungen, die leichten Schritten entlang idyllischer Wasserläufe führen und dabei Einblick, Anleitung und praktische Tipps rund um die uralte Lehre von Pfarrer Kneipp vermitteln.

Neben Wasser, sind (kühle) Luft, Wind und Sonne die wichtigsten gesundheitsfördernden Wetter- und Klimaelemente. Frische Gebirgsluft und das beruhigende Wasserfallrauschen tragen zum Gleichgewicht von körperlichem und seelischem Wohlbefinden bei. Besonders eindrucksvoll ist diese Erfahrung im Rahmen der Klimatherapie. Von einem erfahrenen Klimatherapeuten angeleitet und begleitet, hilft die Klimatherapie am Partschinser Wasserfall bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, bei Stoffwechselproblemen, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Bewusste Ernährung als Gaumen- und Sinnesfreude

In der Prävention von Krankheiten und dem Erhalt des Gesundheitszustandes spielt selbstverständlich auch die Ernährung eine tragende Rolle. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben, und ein Aspekt, dem in der Erarbeitung des Partschinser Gesundheitsangebots entsprechend Rechnung getragen wurde.

Slow-Food, der Bewusstseinswandel hin zu Regionalität, nachhaltig erzeugten Lebensmitteln und langsames Genießen – dieser Trend ist in Partschins seit jeher Teil der Alltagskultur und wird in den traditionellen Restaurants, Gasthäusern und Buschenschänken der Ortschaft entsprechend zelebriert. Einheimische Produkte, überlieferte Rezepte und die besondere Mischung aus alpenländischen Zutaten und mediterranen Akzenten lässt viel Spielraum für die Zubereitung leichter, gesunder Gerichte, die sowohl Grundlage für das eigene Wohlbefinden als auch Quelle neuer Inspirationen sind.

Die Qualität der heimischen Lebensmittel ist hervorragend. Bauernhöfe, Weingüter und Sennereien bieten die Möglichkeit ihre Produkte direkt vor Ort zu erwerben, organisieren geführte Besichtigungen und lassen sich bei der Herstellung ihrer Erzeugnisse über die Schulter schauen.

Teil des heimischen Gesundheitsangebots sind auch die geführten Wanderungen zum Thema Wild- und Heilkräuter. Bei schmackhaften Ausflügen durch die Wiesen und Wälder rund um Partschins vermitteln Kräuterexperten Wissenswertes und Kurioses rund um die Heilkraft der wild wachsenden Pflanzen, die nicht nur kulinarisch eine echte Bereicherung sind, sondern auch unsere Gesundheit positiv beeinflussen.

Gesundheit aus der Natur – rezept- und nebenwirkungsfrei

Zusätzlich zu den gebotenen Aktivitäten besteht außerdem die Möglichkeit ein ärztliches Check-Up durchführen zu lassen, das Aufschluss über den persönlichen Gesundheitszustand gibt. Neben Anamnese, Labordiagnostik und Funktionstests, beinhaltet der Gesundheitscheck, den es als Basis- oder Premiumpaket gibt, auch die Erstellung eines individuellen Wander- und Trainingsprogramms mit einer wohldosierten Mischung aus Natur, Bewegung und Entspannung.

Gäste und Einheimische sind eingeladen, das vielfältige Gesundheitsangebot des Ferienorts Partschins für sich zu entdecken und in der einzigartigen, von Sonne und Klima verwöhnten Natur aus dem Vollen zu schöpfen. Mit seinen naturgegebenen Ressourcen, einem imposanten Wasserfall mit Heilklima und der Vielfalt an Möglichkeiten für Aktive und Erholungssuchende, hat Partschins ein zukunftsweisendes Projekt auf den Weg gebracht, das Gesundheitsförderung und Prävention nicht nur möglich macht, sondern auch nachgewiesenermaßen Vorteile für das körperliche und seelische Wohlbefinden bringt.

