**Pressemitteilung 🞍 uschi liebl pr**

**5. April 2023**

**Ergebnisse der Natur- und Klimatherapiestudie wurden vorgestellt**

Ob Waldbaden oder Wandern - Algund ist gesund

**Evidenz nach dreijähriger Testphase: Ein Aufenthalt in Algund wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Im Auftrag des Tourismusvereins Algund hat Univ.Doz.Dr. Arnulf Josef Hartl der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg in Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus Meran von 2019 bis 2021 eine zweiarmige klinische Studie durchgeführt. Die ANKER (Algunder Natur und Klimatherapie) Studie vergleicht anhand von 120 Probanden zwei Arten der Naturtherapie im Urlaub – Waldbaden und Wandern – und deren physiologische, immunologische sowie psychologische Kurzzeit- und Langzeiteffekte auf die Gesundheit. Auf kurze Sicht hat eine Einheit Waldbaden positivere Auswirkungen hervorgerufen, auf lange Sicht jedoch überwiegen die Vorteile der Wandertherapie. Die Studie wurde international publiziert und am Freitag, den 31.03.2023, vor Ort in Algund präsentiert.**

Das Thema Gesundheit spielt auch im Hinblick auf die Urlaubsgestaltung eine immer wichtigere Rolle. Dabei geht es nicht allein um körperliche, sondern auch um geistige Gesundheit. Der Tourismusverein Algund kommt diesem Anliegen nach und positioniert sich bewusst für einen qualifizierten Gesundheitsurlaub. Bei der daher in Auftrag gegebenen ANKER Studie wurden 60 Paare, die über einen erhöhten BMI-Wert und einen bewegungsarmen Lebensstil verfügen, zu einem achttägigen Studienaufenthalt ins Gartendorf Algund eingeladen und in zwei Gruppen der Klimatherapie aufgeteilt. Die Berg-Gruppe unternahm täglich Wandertouren und die Wald-Gruppe bekam jeden Tag ein Natur-Coaching in den Wäldern von Algund. Kurzfristig waren die positiven Auswirkungen bereits nach einer Einheit Waldbaden bei der Wald-Gruppe psychologisch deutlicher: mehr Ruhe, ein reduzierteres Stresslevel und eine gehobenere Stimmung. Nach einem halben Jahr Weiterverfolgung und Nachuntersuchungen schneidet final allerdings die Wander-Gruppe besser ab, da sich bei den Probanden hier vermehrt junge rote Blutkörperchen gebildet haben, sich die kardiorespiratorische Herzlungenfitness – also die Fähigkeit, den Sauerstoff aus der Luft in die Muskeln zu transportieren - verbessert hat und sich sogar die psychologischen Parameter wie Achtsamkeit und die auf Gesundheit bezogene Lebensqualität (psychische und mentale Gesundheit) weiter erhöht haben.

Zusammenfassend trägt ein Aufenthalt in Algund in beiden Fällen der Klimatherapie zur Gesundheitsprävention bei. Algund ist topographisch einzigartig positioniert: Im Norden schützen die Gipfel der Texelgruppe vor kalten Winden, wobei die aus Süden kommende, warme Luft zusätzlich das milde Klima unterstützt. Aufgrund dieser geografischen Lage und den 300 Sonnentagen im Jahr herrscht in Algund ein besonderes, submediterranes Mikroklima. Die mit ätherischen Ölen versetzte Luft und üppige Vegetation wirken sich zudem wohltuend aus. Algund ist dank der ANKER Studie nun auch offiziell nachgewiesen der ideale Ort für einen Erholungsurlaub in Südtirol.

**Über Algund**

Hier fühlen sich naturverbundene Genießer zuhause: Das Gartendorf Algund im Meraner Land in Südtirol besticht mit einer kontrastreichen alpin-mediterranen Kulisse zwischen 300 und 3.000 Höhenmetern. Sieben abwechslungsreiche Ortsteile laden mit rund 160 Kilometern an Wanderwegen, darunter der berühmte Algunder Waalweg und der Meraner Höhenweg im Naturpark Texelgruppe, sowie zahlreichen Radwegen in verschiedenen Höhenlagen zu gesunder Bewegung ein. Um neue Kraft zu schöpfen, bieten sich viele Ruheplätze, Waldbaden in der Atmosphäre des Algunder Waldes, Achtsamkeitsübungen, geführte Kräuterwanderungen und 50 Kneipp-Stationen an. Ob im traditionellen Gasthaus oder im Sterne-Restaurant, Gäste können sich stets auf eine naturnahe und regionale Küche mit frischen Algunder Qualitätsprodukten verlassen. Kulturelle Erlebnisse, am besten zu entdecken mit der Algund Card, regelmäßige Veranstaltungen sowie passende Unterkünfte für alle Bedürfnisse und mit einer ehrlichen Willkommenskultur runden das Angebot ab. Das Gartendorf Algund ist der qualifizierte Ort für gesundheitsfördernden Outdoor-, Genuss- und Erholungs- sowie Familienurlaub gleichermaßen. Weitere Informationen unter [www.algund.info](http://www.algund.info).

**Pressekontakt:**

Sina Goßler
uschi liebl pr GmbH, emil-geis-straße 1, 81379 münchen

tel. +49 89 7240292-14, fax +49 89 7240292-11
mail: sg@liebl-pr.de