



Pressemitteilung • uschi Liebl pr

---

15. Januar 2024

## **Vom Kochkurs mit Sternekoch Luis Haller bis zum interaktiven Workshop mit Vier-Hauben-Koch Christoph Huber**

### **Erste „Algend Balance“-Eventserie im April 2024 in Südtirol**

**Jubiläum in Algend: Vom 1. bis 30. April 2024 veranstaltet die Region Algend bei Meran in Südtirol die erste „Algend Balance“-Eventserie. Ziel ist es, Besuchern jeden Alters die ANKER(Algunder Natur und Klimatherapie)-Studie greifbar und erlebbar zu machen. Im Auftrag des Tourismusvereins Algend führte Univ.Doz.Dr. Arnulf Josef Hartl von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität von 2019 bis 2021 in Salzburg zusammen mit dem Krankenhaus Meran die zweiarmlige klinische Studie ANKER durch. Das Ergebnis: Ein Aufenthalt in Algend wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Zu den Highlights gehören ein fleischloser Kochkurs mit Sternekoch Luis Haller am 8.April 2024 sowie ein Kräuter-Workshop mit Vier-Hauben-Koch Christoph Huber am 15. April 2024. Weitere Informationen unter [www.algend.info/de](http://www.algend.info/de).**

#### **Gesundheit beginnt von innen**

Wer schon immer mal von der Erfahrung eines Michelin-Sterne-Kochs profitieren wollte, kann nun für nur 50 Euro aus dem Vollen schöpfen: Am 8. April 2024 ab 10 Uhr findet der Kurs „Im Einklang der Natur kochen ohne Fleisch“ mit Luis Haller vom Schlosswirt in Algend statt. Teilnehmende erfahren zunächst mehr über die Permakultur mit Elisabeth Kössler vom Köstbamer-Gut aus Martinsbrunn bei Algend. Im Anschluss wird mit einer Auswahl an Kräutern und Gemüse zusammen mit dem Sternekoch eine kalte Vorspeise kreiert. Das Programm beinhaltet das Verkosten von drei Gerichten inklusive Wasser und Kaffee und ist für 12-14 Personen konzipiert. Ein interaktiver Workshop auf Vier-Hauben-Niveau erwartet Gäste von „Algend Balance 2024“ dagegen am 15.April 2024 mit Christoph Huber von der Blauen Traube. Ab 10 Uhr werden im Wald entlang des Algunder Waalwegs gemeinsam Kräuter und Kresse gesammelt, bevor es im Restaurant Blaue Traube ans Eingemachte geht.

Insgesamt 12 Personen profitieren von der Erfahrung des Vier-Hauben-Kochs Christoph Huber beim Entwerfen eines Spargelgerichts, welches mit den gesammelten Pflanzen verfeinert wird. Der Preis für Teilnehmer wird noch bekannt gegeben.

### **Diverse Kulinarik- und Achtsamkeitsaktivitäten für Groß und Klein**

Die Veranstaltungsreihe zum Thema Gesundheit und Mental Health bietet neben kostenlosen wöchentlichen Angeboten wie einer Wanderung durch Algunds Kräuterwelt oder Kneipp-Yoga ebenso einen Brennesselknödel-Meisterkurs beim Gasthaus Kiennegg für 25 Euro an. Einige Aktivitäten sind das ganze Jahr über verfügbar. Um zuhause das Erlernte von „Algund Balance“ im Alltag fortzuführen, können sich Gäste beim Gartenflair Algund vom 18. bis 21. April 2024 mit natürlichen Gesundheitsartikeln, Pflanzen, Kräutern und handgefertigten Souvenirs eindecken.

Die erste klinische Untersuchung in Europa, die Bergwandern und Waldbaden als neue Formen naturbasierter Interventionen erforschte, wurde 2019 bis 2021 im Auftrag des Tourismusvereins Algund durchgeführt. In der sogenannten ANKER-Studie wurden 60 Paare mit einem erhöhten BMI sowie einem bewegungsarmen Lebensstil in zwei Gruppen aufgeteilt, die jeweils einen achttägigen Studienurlaub im Gartendorf Algund verbrachten. Während die Berg-Gruppe täglich Wanderungen in den umliegenden Bergen unternahm, absolvierte die Wald-Gruppe täglich ein Natur-Coaching im Wald. Nach bereits einer Woche aktiven Bergurlaubs konnte eine wissenschaftlich nachweisbare Verbesserung der Lebensqualität in physischer und mentaler Hinsicht nachgewiesen werden.

Weitere Informationen unter [www.algund.info/de](http://www.algund.info/de).

### **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**

Theresa Rasch

uschi liebl pr, emil-geis-str. 1, 81379 münchen

tel. +49 89 7240292 - 0 | - 22, fax +49 89 7240292-19

e-mail: [tr@liebl-pr.de](mailto:tr@liebl-pr.de)

