

MEDIENINFORMATION

Höhenflug mit Höhenluft

Was die Berge mit unserem Geist und Körper machen

Obertauern, 20. Juli 2023 – Ausdauer, Durchhaltevermögen, Risikobewusstsein und innere Ruhe sind Eigenschaften, die Wanderer und Bergsteiger auszeichnen und ihnen auch außerhalb des Bergurlaubes zugutekommen. Wer im Urlaub oder in der Freizeit wandert oder bergsteigt, kann diese Eigenschaften spielend in das tägliche und berufliche Leben übernehmen, denn auch hier gilt, wie in den Bergen, Geduld und Frustrationsgrenze zu stärken, Risiken abzuwägen und dann zu entscheiden und Ausdauer mitzubringen, um Ziele zu erreichen. Wer in den Bergen ungeduldig wird, kommt dem Gipfel nicht schneller näher, viel eher wächst das Risiko, sich einer Gefahr auszusetzen. Dies lässt sich gut im Alltag anwenden, denn Wanderer zeichnen sich besonders durch hohe Konzentrationsfähigkeit und kreative Lösungsorientierung aus.

Obertauern – Natur pur

Als ideales [Wandergebiet im Sommer](#) präsentiert sich Obertauern im Salzburger Land mit insgesamt 280 Kilometern perfekt gewarteten Wegstrecken, 11 Bergseen, Gebirgsbächen und zahlreichen bewirtschafteten Berghütten. Die Region bietet viel Abwechslung von Familienrouten bis hin zu Touren auf spektakuläre Gipfel rund um Obertauern. [Wanderkarten und Wandervorschläge](#) sind ebenso wie ein Verzeichnis der Hütten und Almen auf der Website zu finden. Einige der Hütten bieten Übernachtungsmöglichkeiten mit Matratzenlagern und Zimmern. Das Übernachten auf Berghöhe ist purer Genuss, die angenehme Kühle sorgt für einen erholsamen Schlaf, bevor es am nächsten Tag wieder auf Tour geht. Dies gilt ebenso für die Hotels in Obertauern, die mit einer Höhenlage von 1.700 Metern gut mithalten können. Besondere Erlebnisse sind die Sonnenuntergänge und -aufgänge in den Bergen, die die Schönheiten und die Einzigartigkeit der Natur erst richtig zur Geltung bringen.

Körperlich ausgepowert und geistig fit

Nicht nur unser Verhalten wird durch die Erfahrungen in den Bergen gestärkt oder verändert, auch körperlich tut sich einiges. Wandern reduziert Stress, wobei die Farbe Grün, also der Wälder und Wiesen, nachweislich eine beruhigende Wirkung hat und das Stressniveau merklich senkt. Längere Wanderungen und die gleichmäßigen Bewegungen bringen Körper und Geist zur Ruhe. Deswegen fühlen sich Wanderer nach einer Tour eventuell körperlich erschöpft, sind aber geistig erholt.

Training für Immunsystem, Herz und Kreislauf, Gleichgewicht und Muskeln

Bei regelmäßigem Wandern oder Bergsteigen in einer Höhenlage von über 1.000 Metern wird das Herz gestärkt, das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht wird gesenkt und die Cholesterinwerte bewegen sich bergab. Eine Studie der Universität Zürich ergab, je höher man aufsteigt, desto mehr sinkt das Risiko eines Herzinfarkts, und zwar um 22 %. Auch das Risiko eines Schlaganfalls verringert sich um 12 % bei regelmäßigen Bergtouren. Zudem wird das Immunsystem bei Bewegung in den Bergen trainiert, wodurch die Abwehrzellen aktiver werden und es dem Körper leichter fällt, lästige Viren und Bakterien zu verjagen.

Fazit

Es gibt viele Gründe für einen Sommerurlaub in Höhenluft. Neben den gesundheitlichen Aspekten und der Flucht vor zu großer Hitze sind es vor allem auch emotionale Gründe, die die Menschen in die Berge ziehen. Urlaub in den Bergen ist Urlaub in der Natur, hoch oben zwischen den Gipfeln und dem Himmel.

Über Obertauern:

Der Ferienort [Obertauern](#) im Salzburger Land liegt 90 km südlich der Stadt Salzburg zwischen 1.740 und 2.526 Meter Seehöhe inmitten der Hohen Tauern rund um den Radstädter Tauernpass. Rund 8 km nördlich davon befindet sich auf 1.009 Meter der Ort Untertauern. Auf der Südseite des Passes liegt Tweng auf 1.233 Meter im Salzburger Lungau. Im Winter gilt Obertauern als schneesicherster Wintersportort Österreichs. 26 Seilbahn- und Lifтанlagen sind rund um den Ort zu einem Skizirkus angelegt. Die rote Tauernrunde verläuft im Uhrzeigersinn, die grüne Tauernrunde gegen den Uhrzeigersinn, auf diese Weise kann man von einer Anlage ausgehend die ganze Tauernrunde zu befahren und wieder an den Ausgangspunkt zurückzukehren. Das Auto kann während des Winterurlaubs stehen bleiben, denn die Lifte sind direkt von den Hotels aus mit Skiern erreichbar. Es gilt Ski In & Ski Out.

Pressekontakt:

Global Communication Experts GmbH
Claudia Dressler & Sieglinde Sülzenfuhs
Osterwaldstr. 10 /G19, 80805 München
T +49 89 2153793-82 /-84 | M: +49 173 94444 23
presse.obertauern@gce-agency.com

Obertauern:

TVB Obertauern
Lukas Eisl
PR & Marketing
T. +43 664 8862 3866
presse@obertauern.com
www.obertauern.com