



Naturapotheke für unterwegs **98**



**38** Touristische Höhepunkte der Region



Heilsame Kraft der vier Elemente **10**



**48** Tradition und Moderne



**82** Kulinarische Momente



Schritt für Schritt mehr Wohlbefinden **20**



**54** Heilendes Wasser aus der Tiefe der Erde



# Inhalt



## ALPINE GESUNDHEIT

- 10 **Die heilsame Kraft der vier Elemente**  
Wasser, Luft, Erde und Feuer sind den Menschen im SalzburgerLand besonders nah.
- 20 **Schritt für Schritt mehr Wohlbefinden**  
Bergwandern ist ein regelrechter Jungbrunnen für Körper und Seele.
- 26 **Essay**  
„Handbuch für Bergsteiger“  
Von Paulo Coelho.
- 28 **Das Geheimnis der Alpenkräuter**  
Warum sind die Pflanzen der Höhenlagen so reich an wertvollen Inhaltsstoffen?
- 36 **Interview mit Dr. Karin Buchart**  
Über das Projekt Traditionelle Europäische Heilkunde (TEH).

## GESUNDES SALZBURGERLAND

- 38 **Touristische Höhepunkte der Region**  
Porträt: Flachgau, Tennengau, Pongau, Pinzgau, Salzburg und Lungau.
- 46 **Interview mit Dr. Arnulf Hartl**  
Über die Studien des Eco-medicine-Instituts der PMU.

- 48 **Die Verbindung von Tradition und Moderne**  
Wie es der Region gelungen ist, einen florierenden Gesundheitstourismus aufzubauen.

## KUREN UND HEILEN

- 54 **Heilendes Wasser aus der Tiefe der Erde**  
Ein Besuch in den Thermalbädern des SalzburgerLands schenkt neue Lebenskraft.
- 64 **Der Berg, der gegen Schmerzen hilft**  
Ein Tag in den Tiefen des Gasteiner Heilstollens.
- 70 **Krimmler Wasserfälle: Endlich aufatmen**  
Das berühmte Naturspektakel ist weltweit einzigartig.
- 74 **Moderne Medizin auf Spitzenniveau**  
Drei Kliniken und ein Gesundheitshotel im SalzburgerLand gehen ihre eigenen Wege.
- 98 **Die Naturapotheke für unterwegs**  
Eine naturheilkundliche Reiseapotheke verspricht schnelle und sanfte Hilfe.

## GESUNDHEIT UND GENUSS

- 82 **Kulinarische Momente im Land der Seen**  
Genussmenschen entdecken auf der Via Culinaria zahlreiche Höhepunkte der Esskultur.
- 88 **Entspannen mit der Kraft der Alpen**  
Heimische Heilmittel und authentische Wellness-Angebote verwöhnen.
- 94 **Das Training beginnt vor der Haustür**  
Das SalzburgerLand schüttet für sportlich aktive Menschen ein wahres Füllhorn aus.

## SERVICE

- 08 **Magazin Gesundheit**  
Aktuelle Tipps aus der Region.
- 09 **Impressum**
- 107 **Gesundheitspartner**  
Mit bester Empfehlung: Kuren und Heilen im SalzburgerLand.
- 114 **Internet-Adressen**  
So finden Sie die passenden Angebote und Infos im Netz.