

10. Juli 2023

Sommerfrische von entspannt bis actionreich

12 Reisetipps für heiße Tage

Wenn die Temperaturen ab Juli immer weiter steigen und sich die Hitze vor allem in den Städten staut, wächst die alljährliche Sehnsucht nach kühleren Gefilden. Doch wie sieht die perfekte Sommerfrische aus? Historisch Interessierte halten sich an altbewährte Klassiker, zum Beispiel in Bayern oder Südtirol. Andere wagen den Sprung ins eiskalte Wasser oder atmen umgeben von den Tiroler Bergen tief durch. Mehr Action, aber bei angenehmen Temperaturen wartet bei Wanderungen entlang rauschender Flüsse oder beim Beachvolleyball in luftigen Höhen. Und wen es in die Ferne zieht, der bucht kurzfristig eine Trekking-Reise in milderes Klima.

Back to the roots: Die Geschichte der Sommerfrische



Wo alles begann. Der Ursprung des deutschen Begriffs „Sommerfrische“ liegt tatsächlich im heutigen Südtirol: Denn „in die Frisch' gehen“ nannte man bereits im 17. Jahrhundert den Brauch der feinen Bozner Gesellschaft, von Juni bis September der Schwüle im Tal in kühlere Bergregionen zu entfliehen. In der Regel zog es die wohlhabenden Städter auf den Ritten oder nach Völs am Schlern. Damals verbrachte die Hautevolee den Sommer mit Kind und Kegel auf einfachen Bauernhöfen. So romantisch wie einst können Familien auch heute ihre Ferien erleben. Insgesamt gibt es jenseits des Brenners gut 150 ländliche Urlaubsdomizile des Qualitätssiegels **Roter Hahn** in hitzefreier Zone über 1.500 Metern. www.roterhahn.it

Foto (download): Milde Bergluft auch bei hohen Temperaturen im Tal – das erleben Familien bei den gut 150 Bauernhöfen des Qualitätssiegels „Roter Hahn“, die auf über 1.500 Metern liegen. Bildnachweis: „Roter Hahn“/Frieder Blickle



Wie einst Sigmund Freud. Wer lieber hierzulande auf historischen Spuren wandelt, der findet nahe **Bad Reichenhall** das Vermächtnis der Sommerfrische in Oberbayern. Denn Sigmund Freud, berühmter Begründer der Psychoanalyse, war im Sommer 1901 mit seiner Familie gleich mehrere Wochen lang zu Gast am glasklaren Thumsee, den er liebevoll als „kleines grünes Wasserbecken“ bezeichnete. Wie der örtliche Archivar weiß, verbrachte der Wissenschaftler die Zeit vor Ort überwiegend mit Angeln und Pilzesammeln oder unternahm Ausflüge in die Alpenstadt. Noch heute

dient das idyllische Naherholungsgebiet den Bad Reichenhallern als willkommene Abkühlung bei heißen Temperaturen. **www.bad-reichenhall.de**

Foto (download): Der Thumsee in Bad Reichenhall lädt Sommerfrischler zum Abkühlen ein. Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus und Stadtmarketing/Philipp Reiter

Relaxte Auszeiten



Wassertreten gegen die Hitze. Der Allgäuer Kneippkurort **Füssen** ist geradezu übersät mit erfrischenden und informativen Stationen rund um gesundes Abkühlen, darunter mehrere Tretbecken und Trinkbrunnen. Zu den Höhepunkten zählt die schwimmende Kneipp-Insel im Hopfensee. Am Ufer laden Gedankenbänke mit Zitaten des Wasserdoktors und eine Kräuterspirale zum Verweilen ein. Für noch mehr Erfrischung sorgt eine Schwimmrunde. Die insgesamt sieben öffentlichen Kneipp-Stationen in und rund um die bayerische Stadt am grünen Lech sind kostenfrei und über die Kneipp-Radrunde miteinander verbunden. **www.fuessen.de**

Foto (download): Die schwimmende Kneipp-Insel im Hopfensee bei Füssen gilt als Highlight beim gesunden Abkühlen in Füssen. Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing/Andreas Hub



Verschlaufpause im Auszeitdorf. Nur etwa vierzig Autominuten von Füssen entfernt atmen Urlauber in den abgelegenen Seitentälern des **Tiroler Lechtals** tief durch. Denn dank ihrer Höhenlage ab 1.100 Metern wartet in den dort versteckten Mini-Gemeinden Gramais, Hinterhornbach, Pfafflar und Kaisers eine erholsame Auszeit für Allergiker wie für Hitze-Empfindliche. Die Magie der österreichischen Region liegt im kristallklaren Schmelzwasser der Seitentalbäche Otterbach, Hornbach, Streimbach und Kaiserbach, die den Wildfluss Lech im Tal speisen. Entsprechend gibt es in den so genannten Auszeitdörfern keine künstlich angelegten Becken, sondern nur eine „wilde“ Kneippkur. **www.lechtal.at**

Foto (download): Die Auszeitdörfer im Tiroler Lechtal/Österreich bieten eine erholsame Rückzugsmöglichkeit inmitten der Lechtaler und Allgäuer Alpen. Bildnachweis: Verein Lechweg/Gerhard Eisenschink



Hitzefrei im Naturbadeteich. Wer dagegen von Kopf bis Fuß das kühle Nass genießen möchte, der findet im 52.000 Quadratmeter großen Park der **Therme Meran** gleich elf Außenpools zum Schwimmen, Treibenlassen und Entspannen. Jüngstes Highlight der Grünanlage im Herzen der Südtiroler Kurstadt ist der neue Bio Nature Pool, mit 1.200 Quadratmetern Badefläche derzeit der größte der Region. Dank eines biologischen Filtersystems und fast 6.000 angesiedelten Wasserpflanzen kommt der Naturbadeteich ohne Chemie und Desinfektionsmittel aus. Daher können auch Allergiker dort bedenkenlos ihre Bahnen ziehen. **www.thermemeran.it**

Foto (download): Der neue Bio Nature Pool im Park der Therme Meran, Südtirols Signature Spa, lädt zur erfrischenden Abkühlung an heißen Tagen ein. Bildnachweis: Therme Meran/Manuel Kottersteger



Eiskalter Quellgenuss im Tannheimer Tal. Nur wenige Kilometer hinter der deutsch-österreichischen Grenze liegt mitten im Tiroler Ort Tannheim eine weitere Erfrischungsmöglichkeit. Hitze-Empfindliche hüpfen mit Blick auf eins der schönsten Hochtäler Europas in den Naturbadeteich des **Hotel Jungbrunn**. Dieser ist das ganze Jahr hindurch angenehm kühl – bezieht er doch sein Wasser unmittelbar aus der hauseigenen und namensgebenden Jungbrunn-Quelle, die unter dem Hotel aus dem Felsen sprudelt. Das Herzstück des selbst ernannten Gutzeitorts wurde mithilfe eines Glaszylinders im 7.900-Quadratmeter-Spa sichtbar gemacht. **www.jungbrunn.at**

Foto (download): Unter dem Hotel Jungbrunn im Tannheimer Tal sprudelt das Geheimnis der sommerlichen Abkühlung – die hauseigene Jungbrunn Quelle. Bildnachweis: Hotel Jungbrunn – Der Gutzeitort, Tannheim/Tirol

Aktive Sommerabenteuer



Baggern, Pritschen, Topspin. Im österreichischen Schröcken auf 1.296 Metern sorgt die frische Bergluft selbst im Hochsommer für milde Temperaturen. Am Rand der kleinen Gemeinde in Vorarlberg liegt das **Berghaus Schröcken**. Der lässige Treffpunkt hält für sportbegeisterte Gäste neben täglichen Wanderprogrammen alle möglichen Aktivitäten bereit: Die hauseigene, achtmal sechzehn Meter große Sandfläche etwa lädt Jung und Alt zum Beachvolleyball ein. Dabei sind nicht nur taktisches Geschick und strategisches Denken, sondern auch Schnelligkeit und Sprungkraft gefragt. Gekühlt von der natürlichen Klimaanlage der Berge macht das schweißtreibende Ganzkörper-Workout noch mehr Spaß. **www.berghaus-schroecken.at**

Foto (download): Im Berghaus Schröcken zwischen Bregenzerwald und Arlberg können Gäste bei selbst im Hochsommer angenehmen Temperaturen auf dem hauseigenen Sandplatz Beachvolleyball spielen. Bildnachweis: Berghaus Schröcken



Grenzüberschreitende Wildwasserwanderung. Von seiner Quelle am Arlberg in Österreich sind es beinahe 125 Kilometer, die einer der letzten Wildflüsse Europas bis zum Lechfall im bayerischen Füssen zurücklegt. Der begleitende **Lechweg** führt entsprechend die gesamte Strecke entlang des ungezähmten Gewässers. Am spannendsten für Sommerfrischer ist die erste Etappe der grenzüberschreitenden Mehrtagestour: Sie beginnt am smaragdgrünen Formarinsee auf 1.793 Metern, wo der Formarinbach als einer der beiden Quellflüsse des Lechs entspringt und dessen Temperaturen mit etwa 13 Grad nur hartgesottenen Wasserratten vorbehalten sind. Auch die Luft ist dort stets bis zu zehn Grad kühler als im Tal. **www.lechweg.com**

Foto (download): Bei der grenzüberschreitenden Wildwasser-Weitwanderung auf dem Lechweg genießen Aktive vor allem auf der ersten Etappe auch im Hochsommer angenehme Temperaturen. Bildnachweis: Verein Lechweg/Gerhard Eisenschink



Hitzefrei am Gletscherfluss. In **Osttirol** begeistern sich Genusswanderer und Naturliebhaber gleichermaßen für den Iseltrail, der durchgehend markiert von der Dolomitenstadt Lienz bis zum Gletschertor im Nationalpark Hohe Tauern führt. Die Isel gilt als längster, noch frei fließender Gletscherfluss der Alpen und zeigt sich mit vielen Gesichtern: mal als kleiner Bach, mal als tosender Wasserfall. Die Krönung der Wanderung ist die Weite des oberen Iseltals, auch Umbaltal genannt. Dort markiert die Gletscherzunge des Umbalkees den Beginn der arktisch anmutenden Wildnis. **www.osttirol.de**

Foto (download): Die Isel ist der längste, noch frei fließende Gletscherfluss der Alpen. Der Iseltrail, ein rund 80 Kilometer langer Weitwanderweg für über fünf Etappen führt von Lienz/Osttirol bis zum Gletschertor des Umbalkees auf 2.500 Meter. Bildnachweis: TVB Osttirol/Schickhofer



Naturspektakel mit Kühleffekt. Das winzige Dorf Foroglio liegt im Bavenatal, rund 35 Kilometer nördlich von Locarno. Bekannt ist der vielleicht schönste Ort der Schweiz durch die traditionsreichen Steinhäuser aus dem 15. Jahrhundert und seinen mächtigen Wasserfall, der als spektakulärster im **Tessin** gilt. Über 110 Meter stürzt sich dort der Fluss Calnègia in die Tiefe. Eine leichte, dreieinhalbstündige Rundwanderung führt zu drei Niederalmen im Val Calnègia, umgeben von hohen Bergspitzen. Wo einst Kühe sowie Schafe im Sommer weideten und sich Menschen unter Felsvorsprüngen kleine Höhlen schufen, haben Interessierte heute die beste Aussicht auf den tosenden Katarakt. **ticino.ch/hike11**

Foto (download): Zwar ist das Tessin reich an Wasserfällen, aber keiner ist so gewaltig wie der von Foroglio. Über 110 Meter stürzt sich hier der Fluss Calneggia in die Tiefe. Bildnachweis: Ticino Turismo/Alessio Pizzicannella



Belebende Höhepunkte. Verschiedene Höhen und somit Temperaturen verleihen **St. Anton am Arlberg** einen erfrischenden Charakter. Die kühle Bergluft dort nutzen etwa viele Sportler wegen des geringen Sauerstoffgehalts zum Konditions- und Ausdauertraining. Durchatmen und weit blicken heißt es auf der Valluga, mit 2.811 Metern höchster Punkt der Tiroler Region und per Seilbahn erreichbar. Nur versierte Pilger wissen, dass auch der berühmte Jakobsweg nach Santiago de Compostela/Spanien seinen Peak (1.852 Meter) beim beschaulichen Maiensee oberhalb des Ortsteils St. Christoph hat. Die klimaneutrale (und klimatisierte) Anreise per Bahn führt Urlauber zum höchsten ICE-Bahnhof weltweit, mitten im St. Antoner Dorfzentrum gelegen. **www.stantonamarlberg.com**

Foto (download): Die kühle Luft in der Bergwelt von St. Anton am Arlberg genießen Aktive vor allem in

der warmen Jahreszeit, wenn im Tal sommerliche Temperaturen herrschen. Bildnachweis: TVB St. Anton am Arlberg/Fotograf Patrick Bätz

Für Kurzentschlossene



Nah- und Fernreisen von Hauser Exkursionen. Ob ins Nachbarland oder weit weg, auf Rädern, zu Fuß oder wasserwärts – spontan und schnell fliehen Outdoor-Fans mit dem Slow-Trekking-Veranstalter Hauser Exkursionen vor der Hitze. Abenteuerlustige finden auf der Website des Anbieters eine dynamische Übersicht aktueller Gruppenreisen in mildere klimatische Regionen. Zu den nächsten Trips mit Vakanzen und garantierter Durchführung zählen der leichte Slow-Trekking-Trip Polen – Wasserwege und Urwaldpfade mit kleineren Wander- und Kajak-Etappen (19.-27. August 2023, 1.615 €/Pers.) sowie die moderate Wanderreise Kanada – Rocky Mountains für Genießer (24. August – 9. September 2023, 5.995 €/Pers.). **www.hauser-exkursionen.de**

Foto (download): Die moderate Wanderreise „Kanada – Rocky Mountains für Genießer“ des Reiseveranstalters Hauser Exkursionen entführt Teilnehmer unter anderem in die farbenreichen kanadischen Rocky Mountains Bildnachweis: Hauser Exkursionen

Pressekontakt

Tom Carlos Kupfer
+49 8807 21490-14
tom@ahm-agentur.de

Jessica Thalhammer
+49 8807 21490-15
jessica@ahm-agentur.de

AHM Kommunikation
Lachener Straße 4
D-86911 Diessen am Ammersee
+49 8807 21490-0
info@hermann-meier.de
www.hermann-meier.de