

Bericht über unsere Urlaubswoche in Bad Aussee

08.07. – 14.07.2024

Am **Montag** den 8.7.2024 nach dem Mittagessen ging es auf Richtung Bad Aussee. Nach entspannten 2,5 Stunden Fahrt sind wir in der Pension Stocker angekommen. Nachdem wir die Zimmer bezogen hatten und uns erfrischt haben, ging es noch zu einem Abendspaziergang in die Stadt. Nach dem Abendessen konnte jeder noch Zeit für sich genießen bevor es zur Nachtruhe ging.



Am **Dienstag** den 9.7.2024 ging es nach dem Frühstück in den **Alpengarten**. Die Anlage beherbergt auf einer Fläche von 1,2 ha mehr als 2000 Pflanzenarten. Das besondere Klima des Auseerlandes ermöglicht die Kultivierung rarer Kostbarkeiten aus aller Welt. Der Schwerpunkt des Gartens liegt bei Gebirgspflanzen, die in liebevoll gestalteten Steinanlagen präsentiert werden. Farbenprächtige Blütenstauden verleihen dem Gelände das Flair eines englischen Naturgartens. Dreizehn Themengärten strukturieren die Anlage und informieren über Gift- und Zauberpflanzen, Heilkräuter, Orchideen und vieles mehr. Er ist der letzte erhaltene Alpengarten der Steiermark, wohl auch der ältesten Europas.

Anschließend haben wir der **Gradier- und Kneippanlage in Altaussee** einen Besuch abgestattet.



Erlebnis Atmen – in der Gradieranlage Altaussee



Die runde Gradieranlage:

1956 entstand in der Nähe der Seeklause eine Freiluft-Gradieranlage, in welche Sole direkt durch eine Leitung aus dem Altaussee Salzberg zur Anwendung kommt. Diese Sole tropft über das Tannenreisig der Gradieranlage und es werden durch Zerstäubung der tropfenden Sole ätherische Öle freigesetzt, die für Bronchien- und Asthmakranke sofort Linderung schafft. Das Bauwerk selbst besteht aus einem Holzgerüst, das einmal im Jahr mit Tannenreisig bestückt wird. Das Bestücken der Anlage ist reine Handarbeit.

Die viereckige Gradieranlage:

Dieses Bauwerk ist mit Holzschindeln aus Tannenholz verschlagen, über welche die Sole verrieselt. Wind und Sonne tragen zum Verdunsten des in der Sole vorhandenen Wassers bei. Durch die herabrieselnde Sole wird die Luft im Gradierwerk mit Salz angereichert, die Wassertröpfchen binden Partikel in der Luft.

Wirkung:

Ein Aufenthalt in der Gradieranlage wirkt sich ähnlich wie bei Meeresluft beispielsweise bei Pollenallergikern und Athmatikern und anderen positiv aus. Atemwege werden befeuchtet und die Wandungen der Atemorgane positiv beeinflusst. Die feinen Salzkristalle besitzen eine sekretlösende Wirkung, reinigen die Atemwege intensiv von Bakterien und lassen die Schleimhäute anschwellen. Eine regelmäßige Anwendung wirkt sich sehr vorteilhaft aus. Dies kann nicht nur Erleichterung und gesundheitlichen Nutzen bringen, sondern kann auch vorbeugend wirken.



Kneippanlage

Der Pfarrer Sebastian Kneipp hat die Wassertherapie zur Stärkung des Immunsystems vor mehr als 130 Jahren erfunden. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt das mit 16 -17 Grad Celsius sehr kühle Wasser als Heilmittel.

Es aktiviert den Stoffwechsel, stabilisiert den Kreislauf und regt das Immunsystem an.

- Wassertreten
- Unterarmbad
- Kneipp-Pfad (verschiedene Untergründe zum Spüren)



Am Nachmittag ging es zum **Baden an den Grundlsee**. Das Wasser war gewöhnungsbedürftig kalt. Alle bekamen ein leckeres Eis bevor es wieder zurück in die Pension ging.

Nach dem Abendessen sind wir in die Stadt gegangen, wo es ein **Balkonkonzert im Zuge der Ausser Sommernächte** gab. Es wurde getanzt, gelacht und wir haben unsere Seele einfach baumeln lassen.

Am **Mittwoch** den 10.7.2024 ging es auf nach Gmunden wo wir mit der „Poseidon“ eine **Traunseeschiffahrt** über 2,5 Stunden machten. Vorbei am Schlosshotel Orth, konnten wir vom Schiff aus auch noch, Traunkirchen mit der Kirche Maria Krönung, die „Russenvilla“, die Johannesbergkapelle und das Löwendenkmal entdecken. Über Ebensee ging es dann wieder zurück nach Gmunden wo wir Schlösser wie z.B. Schloss Cumberland, ein neugotischer Bau aus dem Jahre 1886 welcher von Kronprinz Ernst August von Hannover und 3.

Duke of Cumberland, Sohn von Georg V., dem letzten König sehen konnten.
Wir haben am Schiff gepicknickt.



Anschließend wieder Zum „**ATMEN**“ und „**KNEIPPEN**“ nach Altaussee.

Abend zur freien Gestaltung – Spiele, Mandala malen, im Garten den lauen Sommerabend genießen, Gespräche.....

Am **Donnerstag** den 11.7.2024 flanierten und gustierten wir am **Wochenmarkt in Bad Aussee**, wo der eine oder andere etwas für zu Hause oder sich selbst kaufte.

Anschließend besuchten wir das „**Kammerhofmuseum**“ und konnten verschiedene Themenbereiche bestaunen.

- Kaisersaal
- „Das weiße Gold“
- Ausseer Lebensmuster (historische Tracht& Gewand)
- Rituale im Jahreskreis

- „Der steirische Prinz und seine Anna“
- Von Kurgästen und Sommerfrischlern
- Musizieren, Singen & Paschen
- Versteinertes Leben
- Höhlenbär und Vielfraß
- Museumskino
- Sonderausstellung – Wolfgang Gurlitt (Kunsthändler und Profiteur in Bad Aussee)



Nach dem köstlichen Mittagessen sind wir zum **Baden an den Ödensee** gefahren und haben diesen auch in einem Spaziergang umrundet. Hier entstanden auch Steintürme welche jeder der wollte bauen konnte.