



**GESUNDHEITS-FÖRDERNDE EFFEKTE MEDIZINISCH NACHGEWIESEN!**

## VON NATUR AUS GESUND

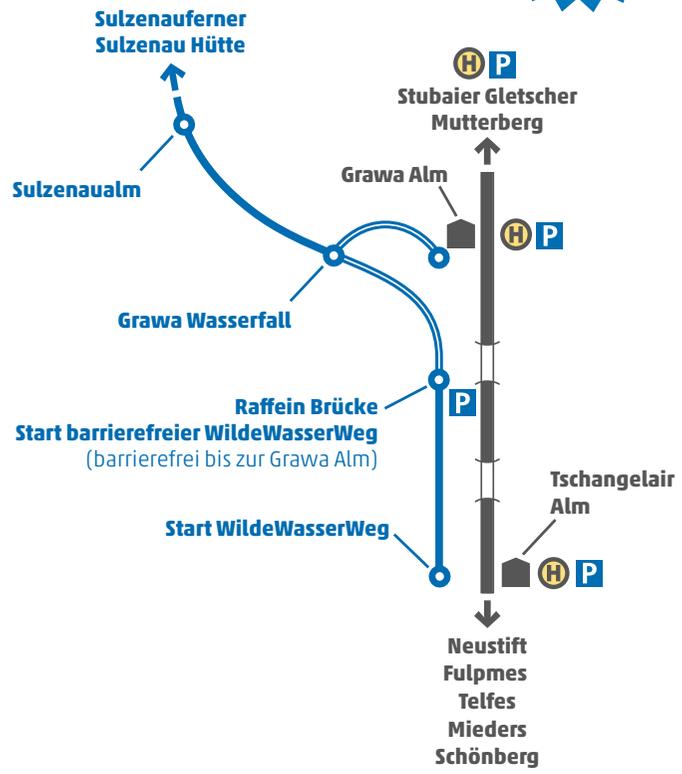
Wasserfälle fördern Ihre Gesundheit.

Ein Aufenthalt an den Stubaier Wasserfällen fördert die Gesundheit nachweislich. Wasserfälle produzieren im Nahebereich ihres Aufpralls ein feinverstäubtes Aerosol und überwiegend negative Luft-Ionen. Diese Mikropartikel sind so klein, dass sie in die feinsten Lungenverästelungen eindringen können und diese reinigen. Sie verbessern auch die Durchgängigkeit der oberen Atemwege und können somit Erkrankungen wirksam heilen oder ihnen vorbeugen. Dabei handelt es sich durchwegs um verbreitete Krankheitsbilder wie Asthma, Allergien, Stress oder Burnout.

Untersuchungen der **Paracelsus Privatuniversität Salzburg** haben gezeigt, dass sich die einzelnen Stubaier Wasserfälle in ihrer medizinischen Wirkung unterscheiden. Der **Grawa Wasserfall** zeichnet sich durch hohe Konzentration von Nanoaerosolen und durch eine geringe Aerosolgröße aus. Bereits eine Stunde Aufenthalt am Grawa Wasserfall verbessert die Reinigungsrate der oberen Atemwege und die subjektive Beurteilung der Atemqualität signifikant.

Der ins Sulzenaubecken stürzende **Sulzenau Wasserfall** weist eine außergewöhnlich hohe Aerosol- und Ionenkonzentration auf – selbst in Bereichen, in denen sich Besucher über längere Zeiträume trocken und sonnenbeschienen aufhalten können. Er eignet sich in Kombination mit dem Zustieg optimal für die sportmedizinische Kombination aus Wandern und Wasserfall zur Leistungssteigerung des Herz-Lungen-Systems.

**NEU!**  
BARRIEREFREIER ZUGANG ZUM GRAWA WASSERFALL



**stubai**  
STARKES TAL

**TVB STUBAI TIROL**  
Stubaitalhaus Dorf 3  
6167 Neustift i. St., Austria  
T +43 (0) 501881-0  
F +43 (0) 501881-199  
info@stubai.at

[www.stubai.at](http://www.stubai.at)

DE

# DER STUBAIER WILDE WASSER WEG

Schluchten. Klammern. Wasserfälle.



**stubai**  
STARKES TAL



## DER WILDE WASSER WEG

Erleben Sie die formende Kraft des Wassers.

Die Stubaier Gletscherbäche zeigen schon seit Jahrtausenden unverändert ihre Kraft – die ursprüngliche Schönheit des weit verzweigten Gewässersystems ist erhalten geblieben. Diesen seltenen und besonderen Naturschatz hat man den Besuchern des Stubaitals auf sanfte Weise zugänglich gemacht.

Die Ruetz entspringt im Gletschergebiet des Stubaitals. Ob als Fluss, als Gletscher, als Mure oder Lawine – immer formte das Wasser der Ruetz in seinen verschiedenen Erscheinungsformen das Tal. Die Ruetz hat das Stubaital gemacht und sie ist damit noch lange nicht fertig.

Der WildeWasserWeg lädt seine Begeher ein, das vergletscherte Hochtal wie ein aufgeschlagenes Buch zu betrachten, aus dem die Landschaft formende Kraft des Wassers heraus zu lesen ist. Eine spannende Geschichte voller dramatischer Ereignisse.



Die barrierefrei zugängliche Plattform am Grawa Wasserfall.



Wandern am Stubaier WildeWasserWeg: Bewegung und Wohlbefinden

### AUF NEUN KILOMETERN UND 1.200 HÖHENMETERN DAS WILDE WASSER HAUTNAH ERLEBEN

Der WildeWasserWeg kann in drei Etappen begangen werden und führt **ausgehend von der Tschangelair Alm** am Ufer der Ruetz über die **Sulzenaualm** weiter bis zur **Sulzenau Hütte**. Den Endpunkt des Weges und zugleich den Ursprung des Wassers stellt der **Sulzenaufener** dar. Es ist dieses Gletscherfeld aus dem das Wasser zum ersten Mal an die Oberfläche tritt, sich seinen Weg ins Tal bahnt und die Naturschauspiele des WildeWasserWeges mitgestaltet.

Auf der gut markierten Tour werden Wanderer an eindrucksvolle Plätze inmitten wilder Schönheit geleitet. Vom Tal aufwärts bis über die Baumgrenze hinweg führt der Weg in hochalpines Gelände – immer wieder an mächtigen Wasserfällen wie dem Grawa Wasserfall und dem Sulzenaufall vorbei. Mit Ausblicken auf **eindrucksvolle Gletscherphänomene** wie dem zerklüfteten Sulzenaufener und das Zuckerhütel wandert man durch eine Landschaft mit großen Moränen- und **türkisblauen Bergseen**, kleineren „Lacken“, sandigen Schwemmflächen, glatten Gletscherschliffen und idyllischen Feuchtbiotopen, umrandet von ausgedehnten Wollgrasbeständen.

Einige dieser Naturvorgänge, die man während der Tour bestaunen kann, umfassen in ihren Entwicklungen oft einen Zeitraum von mehreren tausend Jahren.

### WANDERN AM WILDE WASSER WEG

- **Barrierefreier Weg** von der Raffein Brücke zum **Grawa Wasserfall**, weiter zur Grawa Alm und retour – 45 min.
- Von der Grawa Alm zum **Grawa Wasserfall**, an dessen linker Uferkante über die zwei Aussichtspunkte **hinauf zur Sulzenaualm** und über den alten Almweg wieder retour – 3½ Stunden
- Von **Mutterberg** mit der Seilbahn zur Mittelstation, **über das Peiljoch zur Sulzenau Hütte** und über die Sulzenaualm wieder zur Talstation – 4½ Stunden

### WEITERE WASSERSCHAUPLÄTZE

Von **Mutterberg** mit der Seilbahn zur Mittelstation, über Eggenieder zum **Mutterberger See**, über die **Ruderhofbäche** und entlang der **Mutterberger Kaskade** wieder zum Ausgangspunkt – 3 Stunden

### AUSBLICK 2015

Um das Erlebnis WildeWasser noch weiter auszubauen sind für den Sommer 2015 Erweiterungen des WildeWasserWeges geplant: **Erschließung des beeindruckenden Ruetz Katarakts** Das durch tosendes Wasser, Stromschnellen und kleine Wasserfälle geprägte Teilstück von der Tschangelair Alm bis Ranalt wird 2014/15 durch zwei Plattformen und eine Brücke neu erschlossen. **Geheimnisse des Wilden Wassers** Entlang des Weges erfahren Wanderer anhand von Infostelen mehr über die spannende Reise eines Wassertropfens vom Sulzenaufener bis zum Talboden.



Rast am Sulzenaufall, der über 200 Meter hinunter auf den ebenen Almboden der Sulzenaualm stürzt.