

## Gesundheitswege Weißenbach

---

Wenn Sie mit Ihrer Familie einen gemütlichen Tag in Weißenbach verbringen wollen, ohne große Höhenunterschiede zu bewältigen, begeben Sie sich auf einen der Gesundheitswege oder umrunden auf ihnen das Dorf.

Starten können Sie fast, wo sie wollen: Ob beim Vereinshaus (Kirche), bei der Kneippanlage, am Parkplatz am Talschluss – klinken Sie sich einfach in die Runde ein und genießen Sie einen ruhigen Spaziergang voller Überraschungen und Abenteuer.

Sollten Sie sich für den **Kneippweg** entscheiden, beginnen Sie am besten beim Parkplatz am Talschluss und gehen über die Forststraße Richtung Tristenbach bis zur markierten Abzweigung oberhalb des Feichterhofes. Schon bald begegnet Ihnen der erste Steingarten mit Schautafel. Verfolgen Sie den beinahe ebenen Weg durch Lärchen- und Fichtenwald weiter. Dort können Sie mit Ihren Kindern auf Schatzsuche gehen: Wer die Augen offen hält für die kleinen Dinge, sieht bizarre Wurzeln, Steine, unterschiedlichste Baumrinden, erkennt auch die Vielfalt der Sträucher, Bäume und des Waldbodens mit Moosen, Kräutern und Pilzen. Käfer, Ameisen, Würmer und Schnecken gibt es genauso zu entdecken wie - wenn Sie Glück haben- ein Reh oder ein Eichhörnchen. Sollten Ihre Kinder aus Zweigen, Moos und Tannenzapfen Ställe und Bauernhöfe bauen wollen, sei der Phantasie keine Grenze gesetzt: Baumaterialien und Inventar bietet die Natur am Wegesrand!

Nach kurzer Gehzeit erreichen Sie das Kneippbächlein: Sie ziehen am besten Ihre Schuhe aus und befolgen die Anweisungen (Schautafel). Barfuß gehen Sie dann weiter bis zum Wasserfall. Ganz Verwegene können sogar ein erfrischendes Bad nehmen. Tanken Sie Frischluft, ehe Sie den Weg fortsetzen, genießen Sie bewusst die Stimmen des Waldes, stärken Sie sich mit Heidel-, Erd- und Himbeeren, bis Sie am Ende des Weges die eigentliche Kneippanlage erreichen. Dort können Sie mit Ihren Kindern plantschen, spielen und gemütlich Ihre Jause aufessen. Über einen Spazierweg kommen Sie - am Spielplatz vorbei- wieder zurück zu Ihrem Auto.

**Der Weg ist für Familien mit Kleinkindern (ohne Kinderwagen!) sehr gut geeignet.**

**Sie können den Kneippweg natürlich auch in umgekehrter Richtung machen. Parkplätze finden sich direkt an der Kneippanlage, wo Sie die Wanderung dann bei einem Picknick ausklingen lassen können.**

Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden und nicht mit Kleinkindern unterwegs sind, machen Sie am besten gleich weiter; gönnen Sie sich eine Einkehr in der Lederhosn-Alm und setzen Ihren Spaziergang auf dem **Bewegungsweg** fort: Entweder überqueren Sie den Bach bei der Lederhosn-Alm und gelangen über den **Haarer-Steig** (etwas steiler Anstieg) zum Bewegungsweg oder Sie nehmen die Straße bis zur ersten Alm (Althaus), biegen bei der Bienenbelegstelle rechts ab und erreichen nach kurzem Anstieg einen Forstweg, der auf der orographisch linken Seite des Dörfchens beinahe waagrecht bis zur Riesa-Alm führt. Genießen Sie den Ausblick auf den Speikboden, die Mitterberger Almen, die Rieserferner und auf die Ortschaft Weißenbach. Oberhalb der Riesa-Alm besichtigen Sie noch den Kräutergarten, den freiwillige Helfer/innen liebevoll pflegen, wie auch die Steingärten entlang der Wege. Kathrin wird Ihnen traditionelle Ahrntaler Kost und leckere Kuchen anbieten. Gestärkt können Sie über einen Forstweg durch das Mitterbachtal bis zu Ihrem Auto an der Kneippanlage weiterwandern.

Unermüdliche können die Runde nach der Riesa-Alm auf dem **Kräuterweg** bis zum Graberhof und letztendlich bis zur Kirche fortsetzen. Über Almwiesen und einen Weg am Waldesrand, von dem aus Sie auch einen schönen Rundblick haben, gelangen Sie ins Dorfzentrum, genießen im Gasthof Mösenhof oder Alpenfrieden noch eine Marende und begeben sich auf dem Gehsteig wieder zurück zu Ihrem Fahrzeug. Wenn Sie mit dem Bus gekommen sind, haben Sie beim Vereinshaus im Dorfzentrum eine Zustiegmöglichkeit.

**Sollten Sie die Runde zur körperlichen Ertüchtigung ohne Einkehr und Detailbeobachtung machen wollen, nehmen Sie Ihre Walk- oder Bergstöcke und starten an einer der oben angeführten Stellen, dann haben Sie die Gesundheitswege in weniger als zwei Stunden hinter sich.**

**Medizinische Hinweise und Karten siehe im Internet [www.Weissenbach.it](http://www.Weissenbach.it) -Gesundheitswege**