

Eingangstore zu den Sonnenwegen im Ahrntal

LUTTACH/ST. PETER – Neuerrichtete Portale zeigen nun in Luttach und in St. Peter den Beginn des Sunnsatweges an.



Das Eingangsportale zum Sunnsatweg in Luttach

IMMER DER SONNE ENTGEGEN

„Die Ahrntaler Sonnenwege umfassen insgesamt fünf Wege: den Sunnsatweg, Leonardiweg, Hexensteig, die Almenrunde und Wasserfallrunde“, so Strauß Gottfried, Geschäftsführer des Tourismusvereins Ahrntal. Jahrelang wurden diese Wanderwege von den Mitarbeitern der Forst verbessert, und so können nun Wanderer die Sonnenseite des Ahrntals beschreiten.

IM ZEICHEN DES LICHTS

Der Sunnsatweg verläuft auf der Sonnenseite der Zillertaler Alpen, zwischen 1000 und 1450 Höhen-

metern, von Luttach bis nach St. Peter. Er kreuzt und ergänzt sich durch die weiteren vier Wanderwege, wie durch den Hexensteig in St. Johann oder die Almenrunde von St. Peter nach Prettau. Das Thema: Immer der Sonne entgegen, Schritt für Schritt. An die Sonne als Thema erinnern auch während der Wanderung immer wieder die Sonnenuhren aus unterschiedlichen Materialien, die entlang des Weges aufgestellt wurden. Sie sollen die Wanderer anregen, innezuhalten, die Natur zu genießen und dankbar zu sein, für die Zeit, die uns unter der Sonne geschenkt wurde.

DIE EINGANGSTORE IM ZEICHEN DES LICHTS

Um diese Wege auch unten im Tal sichtbar zu machen, wurden in Luttach und in St. Peter Eingangstore errichtet. Die Portale zeigen den Beginn des Sonnenweges an. Ganz symbolisch können Wanderer durch das Tor schreiten und die Wanderung beginnen. Im Rahmen des Leader Plus Projekt versuchte der Künstler Feichter Fritz durch das Tor auch eine Verbindung der Sonnenwege zur Schnitzkultur im Ahrntal herzustellen. Wer durch das Tor hindurchschreitet trifft sofort auf Holzsulpturen, die beim

Holzbildhauersymposium im Sommer entstanden. Errichtet wurden die Portale von einheimischen Firmen, im Auftrag der Gemeinde Ahrntal. Als Baumaterial wurden heimische Granitsteine verwendet und das Tor wurde durch einige Bänke ergänzt. Durch die Sonnenwege möchte man den Wanderern Informationen über Wanderwege geben, und Sie während der Wanderung mit Themen konfrontieren welche im Ahrntal wichtig sind, z.B. das bäuerliche Leben am Berg und die Bewirtschaftung der Höfe im Ahrntal. (SaH)



Anita Wagner Biadene
Physiotherapeutin
tel. 339 6993541

Praxisgemeinschaft Lö.We
Franz Defregger Str. 12
39031 Bruneck
www.loe-we.it

Rücken: Was tun, wenn's wirklich wehtut?

Akute Rückenschmerzen im Nacken oder im Kreuz – auch Hexenschuss genannt, zwingen uns im ersten Moment zur Ruhe. Jede Bewegung tut höllisch weh, mitunter ist es sogar schwierig, eine entspannende Ruheposition zu finden. Typische Auslöser dafür sind das unbedachte Hochheben von Gewichten oder plötzliche Drehbewegungen, oft morgens beim Aufstehen.

In dieser Zeit ist es wichtig, sich zu schonen und Schmerz auslösende Aktivitäten zu vermeiden.

Rückenschmerzen, die nicht allzu groß sind, verschwinden mitunter auch von selber, ohne Medikamente oder irgendeine Therapie. Wenn wir aber im gleichen Trott weiterleben, den Körper überlasten ohne Entspannung, Massage oder einen anderen Ausgleich, kommt möglicherweise nach einigen Wochen oder Monaten ein Rückfall.

Bei wiederholten Rückenschmerzen sollten Sie auf jeden Fall Hilfe bei Fachkräften suchen: Eine ärztliche Abklärung ist wichtig, um die Ursachen für die Rückenprobleme zu finden; auch seelische Belastungen können mitverantwortlich sein.

Nach einer genauen Untersuchung kann ich als Physiotherapeutin entsprechend der vorhandenen Symptome unbewegliche Gelenke mobilisieren, Verspannungen lösen bzw. schwache Muskeln kräftigen – so kann wieder ein gesundes Bewegungsverhalten entstehen. Ungünstige Haltungen bei der Arbeit oder in der Freizeit werden gemeinsam so verändert, dass der Körper die täglichen Belastungen leichter meistern kann.

Schau´ auf dich und deinen Körper und tu´ rechtzeitig ´was gegen deine Rückenschmerzen, bevor sie zu einer chronischen Belastung werden!