# Natur, Bewegung und Leichtigkeit verbinden sich

**REISE** Start in die Wandersaison am Wilden Kaiser: Die Natur erwacht und lädt zum Entdecken ein

**ELLMAU**/PR – Seit Mai hält am Wilden Kaiser der Frühling Einzug – und mit ihm beginnt eine der stimmungsvollsten Zeiten für Wanderungen in der Region. Wenn die Wiesen rund um Ellmau, Going, Scheffau und Söll in frischem Grün aufleuchten, bunte Blumen die Hänge durchziehen und die Bergwelt sich aus ihrem Winterschlaf löst, zeigt sich die Landschaft von einer besonders lebendigen und kraftvollen Seite. Es ist eine Zeit des Aufbruchs am Wilden Kaiser, in der sich Natur, Bewegung und Leichtigkeit auf ganz besondere Weise verbinden lassen.



Beim Wanderangebot Kaiserblüte verbinden sechs Etappen unterschiedliche Lebensräume der Region zu einem durchgehenden Naturerlebnis, das sich bequem direkt von der Unterkunft im Tal aus erschließen lässt.

BILD: TVB MATHÄUS GARTNER



Die BergErlebnisWelt, hier Ellmis Zauberwelt am Hartkaiser in Ellmau, ist eine von sieben Erlebnisräumen in der Region.

BILD: TVB MATHÄUS GARTNER

## Mit der Bergbahn ins Wanderparadies

Parallel dazu starten die Bergbahnen der Region schrittweise in die Saison und machen erste Höhenmeter bequem erreichbar. Die genauen Betriebszeiten variieren je nach Anlage: Erste Bahnen wie die Hartkaiserbahn Ellmau und die Hexenwasser Gondelbahn Söll sind bereits seit Anfang Mai in Betrieb, höher gelegene Bahnen wie die Gondelbahn Hohe Salve folgen ab Juli. Dadurch lassen sich schon früh zahlreiche Touren mit liftunterstützten Etappen kombinieren. Mit der Öffnung der Bahnen kehrt auch das Leben in die Berge zurück – langsam, aber spürbar, Schritt für Schritt.

Die BergErlebnisWelten laden ebenfalls bald wieder zum Entdecken ein: Die sieben Erlebnisräume rund um den Wilden Kaiser – darunter die Ponyalm am Astberg, das Hexenwasser in Söll, Ellmi's Zauberwelt und die Kaiserwelt in Scheffau – sind ab sofort wieder in Betrieb. Sie verbinden Naturerlebnis mit spielerischen und oft überraschenden Elementen und machen den Bergfrühling besonders für Familien und Entdecker zu einer lebendigen Erfahrung.

Auch die ersten Hütten und Bergrestaurants öffneten im Mai ihre Türen und laden mit warmen Stuben, Sonnenterrassen und regionalen Schmankerln zur Einkehr ein, während jetzt immer mehr Betriebe folgen. Ab sofort ist das kulinarische Netz am Berg weitgehend gespannt – und jede Wanderung lässt sich mit einer wohlverdienten Rast verbinden.

## Neues Wanderangebot: Kaiserblüte

Neu im Wandersommer 2026 ist die sogenannte Kaiserblüte: das mehrtägige Wanderangebot macht die Vielfalt des Wilden Kaisers auf besonders harmonische Weise erlebbar. Ohne Hüttenübernachtung angelegt, verbinden insgesamt sechs Etappen unterschiedliche Lebensräume der Region – von stillen Waldpassagen über klare Wasserläufe bis hin zu eindrucksvollen Felsformationen, Moorlandschaften und blühenden Almwiesen – zu einem durchgehenden Naturerlebnis, das sich bequem direkt von der Unterkunft im Tal aus erschließen lässt.

Die einzelnen Etappen der Kaiserblüte sind je nach Schneelage von Juni bis Mitte Oktober begehbar.

Weitere Infos und genaue Auflistung der Öffnungszeiten:

https://www.wilderkaiser.info/de/betriebs-und-saisonzeiten.html

https://www.wilderkaiser.info/de/bergerlebniswelten.html

https://www.wilderkaiser.info/de/huetten-bergrestaurants.html

Medizin ANZEIGE

**Omega-3-Mangel?**

Das steckt dahinter!

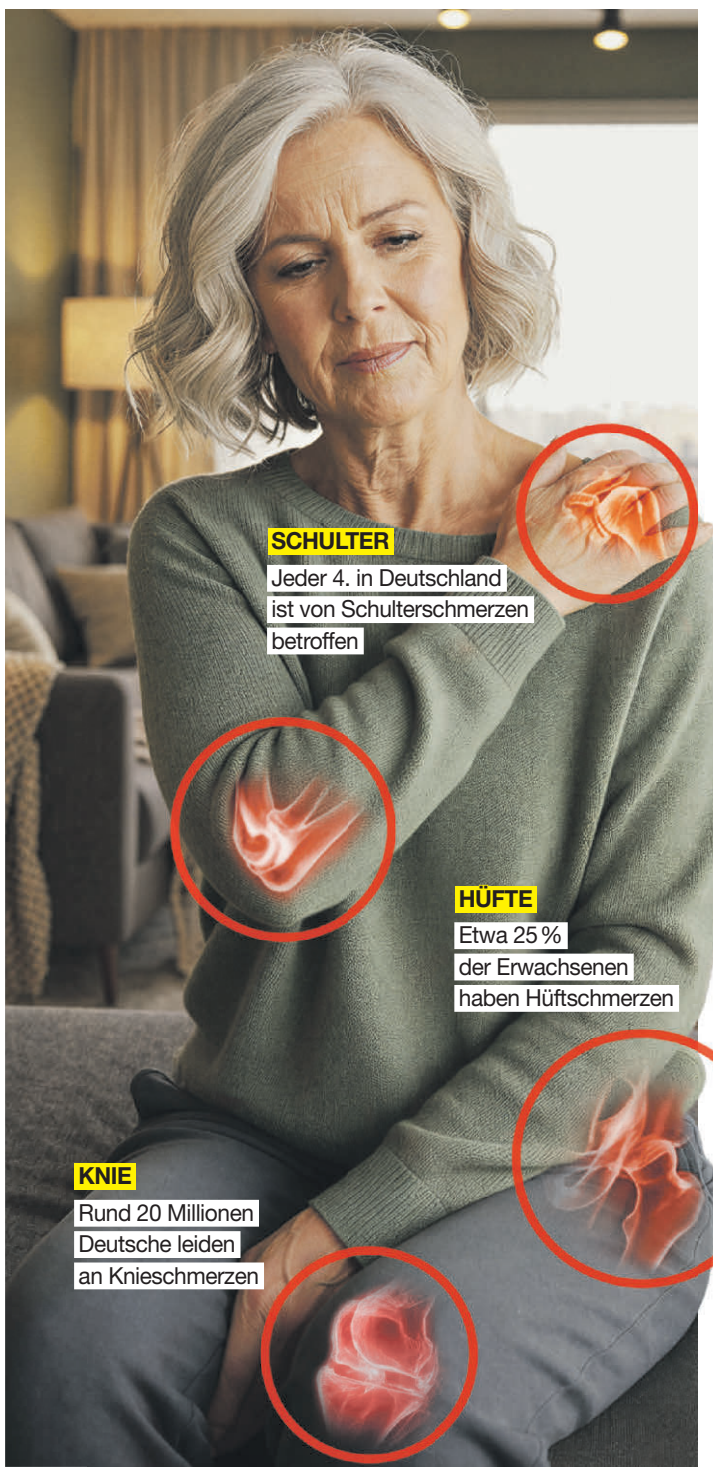
Eine Unterversorgung mit Omega-3 ist weit verbreitet.[1,2] Niedrige Werte werden u. a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.[3] EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei*, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion** und Sehkraft** bei. Da der Körper sie nur begrenzt bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.
Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3. Moderne Präparate liefern EPA/DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer. **pureSGP Omega-3 ÖI FORTE** (Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – mit >2.100 mg Omega-3 und einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:
**pureSGP Omega-3 ÖI FORTE**
(PZN 19985754)
NEU



www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • [1]Dempsey M, Rockwell MS, Wentz LM (2023): The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review. Front. Nutr. 10:1072653. • [2]Rein D. et al. (2020): Changes in Erythrocyte Omega-3 Fatty Acids in German Employees upon Dietary Advice by Corporate Health. Nutrients. 2020 Oct 25;12(11):3267. • [3]Harris WS, Del Gobbo L, Tintle NL. (2017): The Omega-3 Index and relative risk for coronary heart disease mortality: Estimation from 10 cohort studies. Atherosclerosis. 2017 Jul;262:51-54.




Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

# Wenn der **Schmerz** jede **Bewegung** zur Qual macht

## Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!

**Kennen Sie ihn auch, diesen stechenden Schmerz im Knie? Oder die steife Hüfte? Ob auf der Treppe oder beim Aufstehen: Wenn rheumatische Gelenkschmerzen den Alltag belasten, sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Was heute immer mehr Betroffene begeistert: spezielle Arzneitropfen namens Rubaxx, die Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandeln.**

Das am häufigsten von Schmerzen betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kein Wunder, trägt es doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Aber auch Hüfte, Schultern oder Finger machen häufig Probleme. Betroffene haben meist nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).

**Spezieller Arzneistoff überzeugt**

Das Besondere an diesem Arzneistoff (Rhus toxicodendron): Er ist heute gut erforscht und wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung verschafft er Linderung.

**Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar**

Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutschland zu den Arzneitropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann so seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlaufsform der Schmerzen individuell dosieren. Rubaxx wirkt 100 % natürlich und schlägt nicht auf den Magen. Damit sind Rubaxx Arzneitropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

**Fragen Sie bei rheumatischen Gelenkschmerzen in Ihrer Apotheke nach Rubaxx (rezeptfrei)!**

Für Ihre Apotheke:
**Rubaxx**
(PZN 13588561)




www.rubaxx.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing