

Jürgen's und Ursula's Philosophische Bildwanderung

Sulzenau Hütte (2 191 m) - Neustift in Tirol - Stubaital - Österreich

(Höhenmeter 700 - Streckenkilometer 17) (Anspruchsvolle Tour gute Kondition und alpine Trittsicherheit erforderlich)

(Startpunkt Parkplatz unweit der Grawaalm – Grawa Wasserfall – Sulzenau Alm – Sulzenau Hütte – gleicher Weg retour)

Erotik des Wanderschuhes

Erotik natürlich gelebt

Nicht die High Heels

Nicht die Lackschuhe

Nein der Wanderschuh

Fest geschnürt

Erotik auf dem Weg in die Natur

Schritt für Schritt

Entfaltet er sein Sexepil

Auf dem Weg

Zur Erotik der Natur

(Jürgen Zwilling)

(<http://juergen-und-ursula-zwilling.de>)

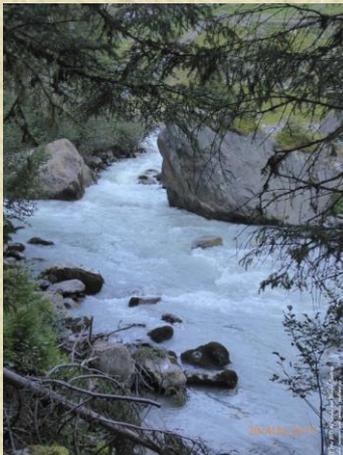
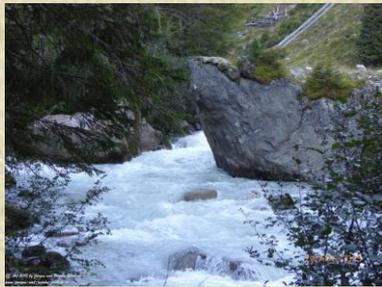
Veröffentlicht am 16.09.2015



Wir starten am 29.08.2015 am Parkplatz der Grawaalm









2 Die Gröwa-Wasserfall ist mit 85 Metern der höchste Wasserfall der Ostalpen. Er fällt die letzten vier Meter Geröllsteinen über Subenauferen, der Farnschale und dem Grottenstein. Der Gröwa-Wasserfall ist ein ungewöhnliches Naturerlebnis und als solches streng geschützt. Eine längere und steilere Route bewahrt Natur und begünstigt die Widerstandskraft gegen Krankheiten und Allergien.

Alpenwasserfälle produzieren feinstaubiges, hochkonzentriertes, kältegeladenes Aerosol und überlagern negative Luftionen. Das Aerosol eines Wasserfalls, das eine ruhende positive Wirkung hat und in die feinsten Lungeneinsteigungen gelangen kann, fördert die Sauerstoffaufnahme im Blut. Der geringe Wasserfall verbessert den Zellstoffwechsel und die Blutzufuhr der Haut.

Die Mikropartikel im Wassernebel sind so klein, dass sie in die Lunge eindringen können und diese reinigen. Sie verhelfen auch die Durchgängigkeit der oberen Atemwege. Basierend auf dem Aufenthalt am Gröwa-Wasserfall wirkt heilend und vorbeugend bei Erkältungskrankheiten, Asthma, Stress und Burn-out.

Der weiter oben im Subenauferen stürzende Subenauferen-Wasserfall weist eine außergewöhnlich hohe Aerosol- und Ionenkonzentration auf (ca. 1 Stunde Gehzeit von der Plattform Gröwa-Wasserfall zur Subenauferen). Er eignet sich in Verbindung mit dem Zuteufel für ein sportmedizinische Kombination aus Wandern und Wasserfall zur Leistungssteigerung des Herz-Lungen-Systems.

29 AUG 2015

2 At 85 metres, the Gröwa Waterfall is the tallest waterfall in the eastern Alps. It carries the runoff from three large glaciers, the Subenauferen, the Farnschale and the Grottenstein. The Gröwa Waterfall is a natural landmark. A prolonged stay above the cooling spray cleanses the respiratory system, promotes a healthy appearance and encourages resistance to germs and allergies.

Alpine waterfalls produce a fine spray of highly concentrated, heatable aerosol and predominantly negative air ions. Including this spray, which has an entirely positive effect and can reach even the finest bronchioles, promotes the oxygenation of the blood. The dissolved oxygen improves cellular metabolism and blood supply to the skin.

The microparticles in the spray are so small that they can penetrate the lung and purify it. They improve the patency of the upper respiratory system. Staying at the Gröwa Waterfall for even one hour has a healing and preventative effect on colds, asthma, stress and burnout.

The Subenauferen waterfall that plunges into the Subenauferen basin, approximately one hour's walk higher up on the Subenauferen path, exhibits an exceptionally high concentration of aerosol and ions. When combined with the climb to reach it, it is ideal for the sports-medicine combination of hiking and waterfall for improving the performance of the cardio-pulmonary system.

29 AUG 2015

2 Avec ses 85 mètres, le cascade de Gröwa est la plus haute chute d'eau orientale. Elle est alimentée par les eaux de trois grands glaciers : le Subenauferen, la Farnschale et le Grottenstein. La cascade de Gröwa est une merveille de la nature, et qui se voit le statut de monument naturel exceptionnellement protégé. Au cours d'une halte prolongée au-dessus de la cascade, la brume rafraîchissante purifie les voies respiratoires, vivifie l'apparence et favorise la résistance contre les microbes et les allergies.

Les cascades des Alpes produisent un aérosol abondant hautement concentré, aux particules très fines ainsi que des ions d'air majoritairement négatifs. L'inhalation de ces aérosols, qui ont un effet positif sur l'équilibre du corps et peuvent atteindre les ramifications pulmonaires les plus fines, stimule l'oxygénation du sang. L'oxygène dissout favorise le métabolisme cellulaire et l'irrigation sanguine de l'épiderme.

Les microparticules des embrans sont tellement petites qu'elles peuvent pénétrer les poumons et les nettoyer. Elles améliorent également la circulation de l'air dans les voies respiratoires supérieures. Une halte d'une heure seulement à la cascade de Gröwa, et ses effets curatifs et préventifs se font déjà sentir. Idéal contre les refroidissements, l'asthme, le stress ou un burnout.

Un peu plus haut, la cascade de Subenauferen se déverse dans le bassin du même nom. Elle se caractérise par une concentration exceptionnelle en aérosols et en ions (environ 1 heure de marche de la plate-forme jusqu'au Subenauferen). Couplée à l'effort fourni lors de l'ascension, la cascade se prêle de façon optimale à un programme médico-sportif alliant randonnée et cascade dans le but d'améliorer les performances du système cardio-respiratoire.

29 AUG 2015

2 La cascata Gröwa è, con i suoi 85 metri, la cascata più lunga delle Alpi Orientali. Lei scende gli ammassi di tre grandi ghiacciai: il Subenauferen, il Farnschale e il Grottenstein. La cascata Gröwa è una bellezza naturale e pertanto regolarmente protetta come monumento naturale. Una permanenza prolungata nel aerosol (raffreddoranti spruzzi d'acqua pulita) in un'atmosfera purificante favorisce la resistenza ai germi patogeni e alle allergie.

La cascata alpina produce soprattutto ions negativi ma anche un aerosol ricco di particelle sottilissime, ad alta concentrazione che penetra nei polmoni. L'inhalazione di questo polveri, che hanno un effetto estremamente positivo e che possono penetrare fino negli alveoli più piccoli dei polmoni, promuove l'ossigenazione del sangue. L'ossigeno disciolto migliora il metabolismo cellulare e l'apporto di sangue alla pelle.

Le microparticelle contenute nella polvere d'acqua sono così piccole che possono penetrare nei polmoni e pulirli. Sono in grado di migliorare anche la consistenza delle vie respiratorie superiori. Già con una permanenza di un'ora alla cascata Gröwa è possibile godere degli effetti benefici e prevenire malattie da raffreddore, asma, stress e burn-out.

La cascata Subenauferen, poco più sopra e che cade nell'omonimo bacino, presenta una concentrazione straordinaria di aerosol e ioni negativi (a 1 ora circa di cammino dalla piattaforma alla cascata di Subenauferen). La cascata e la salita rappresentano una combinazione ottimale di medicina sportiva che favorisce l'aumento delle prestazioni del sistema cardio-respiratorio.

29 AUG 2015







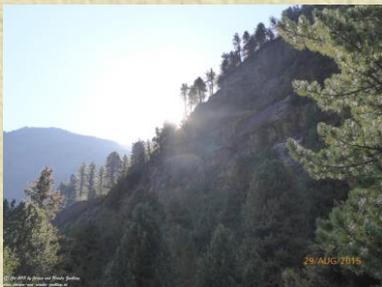










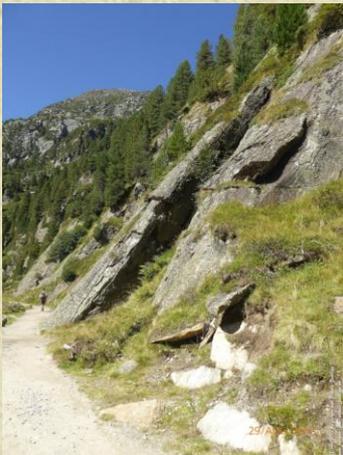




















Aus welcher Höhe stürzt das Wasser des Sulzenaufalles in das Sulzenaubecken?

From which height does the water of the Sulzenau waterfall drop into the Sulzenau basin?

Da quale altezza l'acqua della cascata Sulzenaufall si getta nell'omonimo bacino?

29/AUG/2015

200 Meter hoch ist die Felsstufe, über die am Sulzenau Wasserfall Wasserfälle in die Tiefe schießen und mit voller Kraft auf dem grünen Almboden der Sulzenau almen landen. Damit gehört er zu den höchsten der Ostalpen.

The rock step over which the Sulzenau waterfall shoots as arrows into the deep is 200 meters high. With massive power it lands on the green bottom of the Sulzenau alpine pasture. For this reason, it belongs to the highest waterfalls in the Eastern Alps.

29/AUG/2015









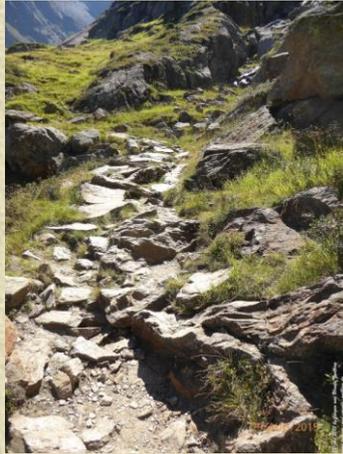






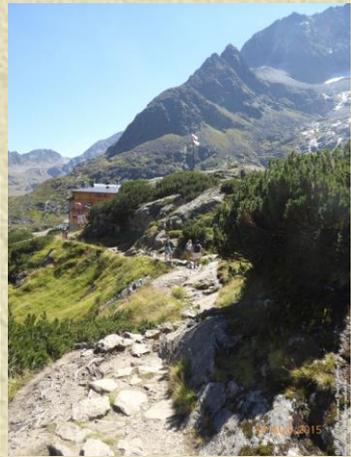










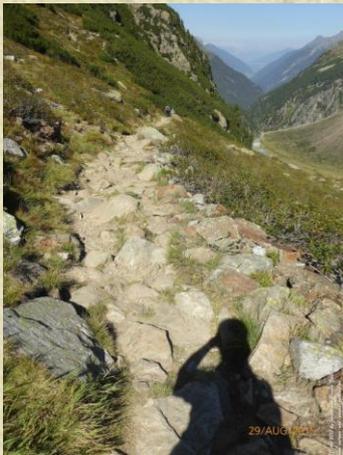
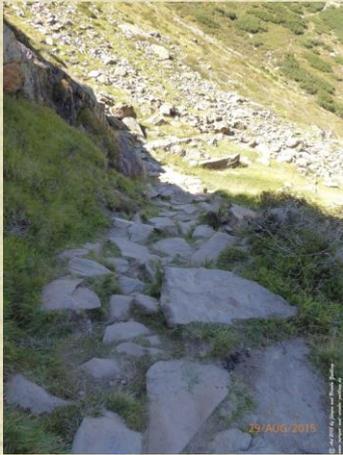


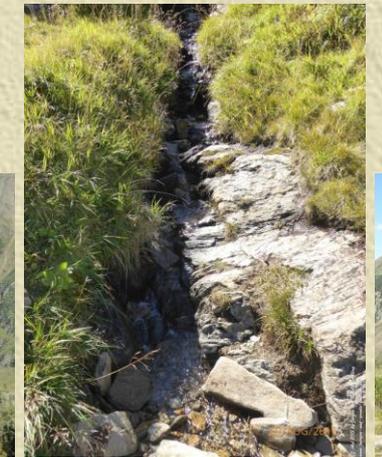






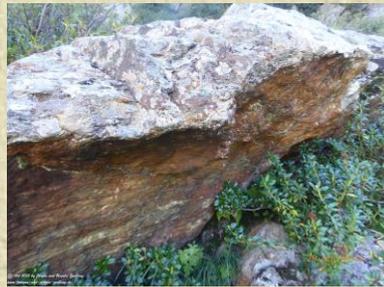










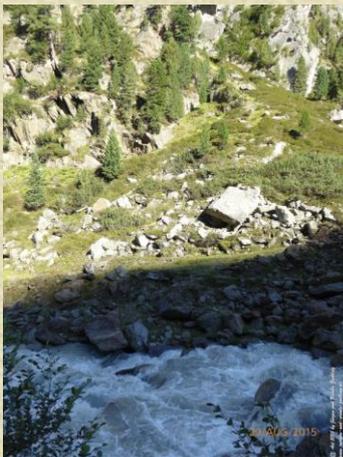






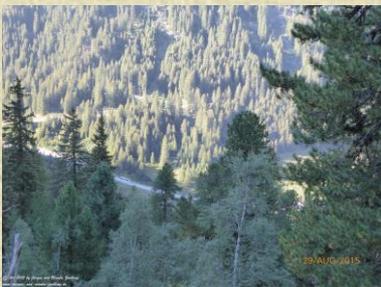
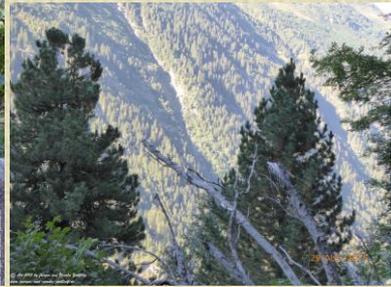












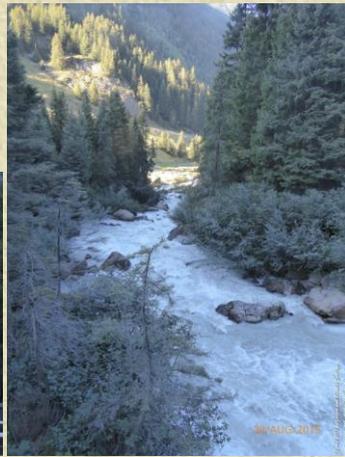














Wir sagen „Danke“ für dieses Naturerlebnis.



Die Bilder können Sie einzeln auch noch einmal unter Fotografien zur Tour

<http://juergen-und-ursula-zwilling.de>

ansehen.

Ergänzende Quellen: www.wikipedia.org und www.outdooractive.com

Impressum: Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes Jürgen und Ursula Zwilling, Rubensallee 49, 55127 Mainz juergenzwilling@auc-zwilling.de oder ursulazwilling@auc-zwilling.de - Tel: 06131/73591 oder 0172/2907474 - Fax: 06131/7925

Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt - keine Weitergabe oder Nutzung ohne schriftliche Zustimmung.

Haftungsausschluss: Die Tour beruht auf eigenen Wandererfahrungen und wurde sorgfältig bearbeitet und überprüft. Wir übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen uns, welche durch die Nutzung der angebotenen Information oder durch fehlerhafte oder unvollständige Informationen verursacht werden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Insbesondere schließen wir jede Haftung für den Fall aus, dass Nutzer die Streckbeschreibung fehl deuten und dadurch Schaden nehmen. Bitte informieren Sie sich daher vor jeder Tour über die Strecke beim örtlichen Verkehrsamt/Wanderverein oder an Hand von detaillierten Wanderkarten.