

## Der goldene Herbst in Engadin St. Moritz

### Der wohltuende Engadiner Herbst

**St. Moritz, 01.09.2010 - Während im Herbst der Tag kürzer und das Wetter grauer wird, sinkt bei vielen Schweizern das Stimmungsbarometer in den Keller. Auf Grund des saisonalen Graus leiden rund fünf Prozent der Schweizer Bevölkerung im Herbst an einer Depression. Zur selben Zeit öffnet sich in der Ferienregion Engadin St. Moritz aber das Tor zu einer ganz eigenen farbenfrohen Bilderbuchwelt mit positiver Wirkung auf Geist und Körper.**

Wenn die Arvenwälder noch sattes Grün tragen, sich die Lärchen golden färben, die Seen in Dunkelblau glitzern und die glasklare Bergluft die angezuckerten Bergspitzen zum Greifen nah erscheinen lassen, hat mit dem Herbst die farbenprächtigste und eindrucksvollste Jahreszeit in der Feriendestination Engadin St. Moritz Einzug gehalten. Währenddessen zählt man in den tieferen Regionen der Schweiz im Oktober die meisten Nebeltage des Jahres. Dies schlägt vielen Schweizerinnen und Schweizern aufs Gemüt. Experten sind sich einig: Hauptauslöser für das Stimmungstief im Herbst ist vor allem der Lichtmangel, welcher den Hormonhaushalt des Menschen beeinflusst.

#### Rezept gegen Herbstblues

Um unbeschadet durch das trübe Grau zu kommen gibt es aber ein Rezept: Der goldene Herbst im Oberengadin. Britische Forscher (King's College London) sind nämlich überzeugt, dass Herbstfarben, wie jene des goldenen Engadiner Herbstes, gegen Stress und Depressionen wirken und wie ein „Push-up“ für gute Laune sind. Körper und Seele werden so wieder ins Gleichgewicht gebracht. Ausserdem zählt die Region Engadin St. Moritz laut einer Studie der ETH Zürich zu jenen Regionen der Schweiz, welche im Herbst die wenigsten Nebeltage aufweisen. Eine besonders eindrucksvolle Bilderbuchkulisse mit ungeahnten Einblicken in Tier- und Pflanzenwelt bietet sich im Schweizer Nationalpark. Ausgestattet mit Fernrohr und Feldstecher lassen sich Hirsche, Gämse und Steinböcke aus nächster Nähe beobachten. Und mit etwas Glück hört man das Röhren der Hirsche, das während der Brunftzeit im Herbst durch die Wälder des Nationalparks hallt.

#### Herbstkulisse mit Spezialangeboten

Mit dem Spezialangebot „Bergbahnen inklusive“ lassen sich die 13 Anlagen der Bergbahnen mit der zweiten Übernachtung und teilweise auch die öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos nutzen. Erstmals bietet die Region Engadin St. Moritz diesen Herbst auch das „Apartment Special“ an. Hierbei sind bei der Buchung einer Ferienwohnung die Bergbahnen und die öffentlichen Verkehrsmittel im Oberengadin dabei. Der Wanderlust werden damit keine Grenzen gesetzt und man geniesst auf den Gipfeln eine atemberaubende Weitsicht, wie zu keiner anderen Jahreszeit.

#### Medienkontakt für weitere Informationen

Engadin St. Moritz  
Sara Roloff, Head Public Relations  
Via San Gian 30  
CH - 7500 St. Moritz  
T +41 81 830 08 12  
F +41 81 830 08 18  
[pr@estm.ch](mailto:pr@estm.ch)  
[www.engadin.stmoritz.ch](http://www.engadin.stmoritz.ch)

#### Bildmaterial

Bilder in Magazinqualität zur redaktionellen Verwendung erhalten Sie online unter:

[www.swiss-image.ch](http://www.swiss-image.ch)  
Username: engadinstmoritz  
Passwort: allegra

Bildnachweis: [swiss-image.ch](http://swiss-image.ch)/Name des Fotografen

#### Tourismusorganisation Engadin St. Moritz

Diese Berge. Diese Seen. Dieses Licht! Die Region Engadin St. Moritz bietet vielfältige Sport- und Freizeitaktivitäten, Spezialitäten aus der heimischen Küche, ein wertvolles Kulturangebot und zahlreiche Veranstaltungen. St. Moritz, der schillerndsten Alpendestination der Welt einerseits und dem Engadin, dem inspirierenden Hochtal der Alpen andererseits, hat die Region ihre Anziehungskraft zu verdanken. Die Tourismusorganisation Engadin St. Moritz ist in definierten Zielmärkten für die Vermarktung der Angebote der gesamten Destination verantwortlich. Insgesamt beschäftigt die Tourismusorganisation Engadin St. Moritz rund 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.