Heilsame Begegnungen mit den vier Ålbigen von Grins

So kehrte das Glück auf wunderbare Weise nach Grins zurück, und über all die Zeit wachten die vier Ålbigen wohlwollend über das Dorf.

1. *Luftalb*
2. *Römerbrücke*
   Das heilsame Grinner Wasser und das überaus angenehme und sanfte Klima auf dem Plateau unter der kargen Bergwelt des Parseier zogen viele Auswärtige und Reisende an. Darum bauten die gastfreundlichen Grinner einst als Willkommensgruß eine steinerne Brücke über den Mühlbach.
3. *Gasthof Maultasch*
   Dem listigen Riesen, der einst oberhalb von Grins lebte, war es gelungen, die vier mächtigen Ålben (Feuer-, Wasser-, Erd- und Luftålb) in einen großen eisernen Kasten zu sperren. Diesen Ålberkasten lud der Riese auf dem Dorfplatz ab, dort, wo heute der Gasthof Maultasch steht. Er mahnte die Dorfbewohner, den Ålberkasten stets verschlossen zu halten, um die zerstörerischen Kräfte der Naturelemente rund um das Dorf zu bändigen.
4. Dorfbrunnen
   Aus dem Brunnen inmitten des Grinner Dorfplatzes rinnt das heilsame Wasser der Wildbadquelle. Laut Bescheid der Tiroler Landesregierung aus dem Jahr 1982, wirkt das Wasser der subthermalen Magnesium-Calcium-Sulfat-Mineralquelle heilend bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen der Leber- und Gallenwege, Altersdiabetes und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege sowie bei Darmträgheit.
5. Kurhaus
   Das 1930 eröffnete Kurhaus wurde vom Pionier Adolf Handl erbaut. Der Bauer, Gastwirt und spätere Bürgermeister erkannte schon früh die Wirkung des Grinner Wassers und errichtete eine Fremdenpension mit Bädern, welche mit Wasser aus der Wildbadquelle gefüllt wurden. Heute befindet sich in den Räumlichkeiten des ehemaligen Kurhauses das örtliche Wohn- und Pflegeheim.
6. Albenbad
   Das Albenbad wurde im Jahr 2009 im Bereich des Schwimmbades errichtet und nach den vier Ålbigen benannt. Hier kann man die Wirkung des Grinner Heil- und Thermalwassers in Form von Kneipp-, Trink- und Bäderkuren erleben.
7. Lärchkapelle
   Die Lärchkapelle liegt am mittelalterlichen Weg ins Stanzertal. Ihre erste schriftliche Erwähnung erfuhr sie im Jahr 1690. Hinweisen zufolge soll die erste Kapelle jedoch bereits um 1500 erbaut worden sein.
8. Grinner Skihütte
   Die Skihütte liegt auf 1.651 m inmitten der Lechtaler Alpen.
9. Augsburger Hütte
   Die Augsburger Hütte ist Stützpunkt des Lechtaler Höhenweges. Sie wurde 1888 durch eine Lawine zerstört und ein Jahr später wieder aufgebaut.
10. *Erdalb*
11. *Schellenloch*
    Die entkommenen Ålben gerieten im aufgestauten Zorn wild aneinander und die durch sie entfesselten Naturgewalten brachten großes Unheil über das ganze Dorf.
    Erst mithilfe einer Schelle gelang es den Bewohnern schließlich den Feuer- und Wasseralb in eine tiefe Erdspalte zu locken, wo die Energie der Streitenden zusammenfloss und ein warmer Quell entstand. An manchen leisen Tagen kann man heute noch am „Schellenloch" aus der Tiefe der Quelle das glockenhafte Läuten der Schelle hören.
12. Tuffsteinbruch
    Durch den Tuffstein war Grins einst wichtiges Bauzentrum für den Landecker Raum. Der Stein wurde vor allem für den Kirchenbau verwendet.
13. Wildbadquelle
    Aus dem Volksmund ist überliefert, dass schon Landesherrin Margaretha Maultasch über die Wirkung des Grinner Wassers Bescheid wusste. Sie kam alljährlich nach Grins, um das Wildbad aufzusuchen und ihren Körper einer Verjüngerungskur zu unterziehen.
14. *Feueralb*
15. *Wasseralb*
16. Kneippanlage
    Kneippen ist die natürlichste Form von Wellness, gewissermaßen „Ur-Wellness". Das bedeutet, sich Zeit nehmen, abschalten und die eigene Lebensweise neu zu überdenken. Die Kneippanlage Grins wird von einer eigenen Trinkwasserquelle gespeist.
17. Info Point - Sportplatz
    Der 2011 fertiggestellte Sportplatz ist gleichzeitig Ausgangspunkt für alle 4 Ålbigenpfade.

Albigenpfade
Gehzeiten

Luftalb (Eichig-Runde)	3/4 Stunde
Erdalb (Wildbadweg)	1 1/2 Stunden
Wasseralb (Waalweg)	1 3/4 Stunden
Feueralb	1 1/4 Stunden

Spazier- und Wanderwege
Gehzeiten

Alpin-Runde	2 1/2 Stunden
Wiesberg-Runde	1 1/4 Stunden
Lettenweiherweg	3/4 Stunde
Jakobsweg *bis Lärchkapelle*	1 1/4 Stunden
Genussweg *Kinderwagentauglich*	1 1/4 Stunden
Dawinweg	1 1/2 Stunden

Erstellt im Rahmen des LEADER-Projektes Grins
Projektträger: Wasser- und Energiedienstleistungs-GmbH Grins
Projektentwicklung & -abwicklung, Gestaltung & Kartografie: Wasser Tirol – Wasserdienstleistungs-GmbH (www.wasservirol.at)
Orthofoto/Geodaten: ©Land Tirol 2009, Mythos: ©Stefaner 2007
Bilder: Wasser Tirol, Gemeinde Grins
Druck: Orlitz
MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION
Für ländliche Gebiete: Investitionen in landwirtschaftliche Betriebe und Lebensqualität
regio

Aus "Die 4 Ålbigen von Grins" von Christian Stefaner

Aus Dorfchronik Grins von Hans Nöbl und Gemeindeblatt Grins