

Thema: Kärnten

Autor: VON CHRISTIANE REITSHAMMER

CLIP
media
service

An der Quelle rund um Villach

Kärnten. Unterwegs zwischen zwei Villacher „Hausbergen“. Im Radius von Dobratsch und Gerlitzen sorgen heißes wie gefrorenes Wasser für entschleunigte Winterurlaubstage.

VON CHRISTIANE REITSHAMMER

Villach hat großes Glück. Nicht nur, dass die Stadt mit dem Dobratsch und der Gerlitzen gleich zwei Hausberge für Aktivitäten in der winterlichen Natur zur Verfügung hat, liefert der Dobratsch auch das Trinkwasser für die umliegenden Gemeinden. Zudem sorgen die heißen Quellen zu Füßen des Bergs für Entspannung in den Thermalbecken. Bereits die Kelten und Römer haben das wohlthuende Wasser von Warmbad-Villach, wo sich ein über Generationen familiengeführtes Thermen-Resort mit Hotels, Kurzentrum und -park sowie die Therme Kärnten befinden, für sich entdeckt.

Schwimmen über der Quelle

Der Warmbaderhof, Stammsitz der Familie, ist ein Fünfsternehaus mit Haubenküche („Das Kleine Restaurant“), prämiertes Konditorei und eigenem Spabereich. Es ist, wie auch das Familien- und Sporthotel Karawankenhof nebenan, mit der 2012 erbauten Kärnten-Therme über einen Gang verbunden. Auf halbem Weg in die Therme lockt eine Besonderheit, die Hotelgästen ab sieben Uhr früh vorbehalten ist: das 25 Meter lange Thermalurquellbecken. Frühaufsteher schwimmen dort ihre Runden - in perligen, mineralstoffreichem Wasser, das direkt aus der Quelle und durch eine Lage Kiesel mit einer Temperatur von circa 29 Grad Celsius aus der Tiefe heraufsprudelt. Das Wasser, das Experten zufolge eine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung haben soll, erneuert sich alle drei bis vier Stunden. Im Rahmen der Anwendungen und Therapien in den Einrichtungen des Resorts wird es bei Beschwerden des Bewegungsapparats oder nach Operationen eingesetzt, auch stressenkende, kreislauf- und durchblutungstärkende Effekte soll es haben.

Im Schnee stapfen am Abend

Zum Gesundheitsprogramm gehört für Kurgäste wie Urlauber die Be-

wegung an der frischen Luft. Der Dobratsch, was im Slawischen so viel wie „guter Berg“ bedeutet, hatte einst ein Skigebiet und seit 2002 einen Naturpark. Villach ist eine von vier Naturparkgemeinden und hat so unmittelbaren Zugang zu den Wanderwegen und Langlaufloipen des mehr als 2100 Meter hohen Berges. Insbesondere bei frischem Schnee lockt er Skitourengeher und Schneeschuhwanderer. Einmal pro Woche bieten Ranger geführte abendliche Schneeschuhwanderungen an - jedoch nicht bei zu viel Schnee oder Nebel: „Wenn die Dolinen im Gestein des Dobratsch verschneit sind, kann man abrutschen, und man wird vom Schnee völlig bedeckt“, warnt die Rangerin Birgit Pichorner.

Doch auch das flachere Gebiet ist gut für eine Runde. Man gewöhnt sich an die Dunkelheit, der Schnee leuchtet, die Umrisse des Waldes sind zu erkennen, zudem hilft eine Stirnlampe, die Strecke ein wenig auszuleuchten. Wenn die Wolken noch aufreißen, sind Mond und Sterne die Begleiter - wie auch das Knirschen des Schnees und das Geklapper der Schneeschuhe.

Auf der anderen, der nördlichen Seite des Dobratsch auf 920 Metern Seehöhe liegt die Naturparkgemeinde Bad Bleiberg, wo bis 1993 noch Blei und Zink abgebaut wurden.

Im heutigen Luftkurort für rheumatische Beschwerden, Atemwegserkrankungen und Stress sprudelt auch Thermalwasser mit 27 Grad aus 3600 Metern Tiefe, der ehemalige Bergbaustollen hat nun die Funktion eines Heilstollens.

Ein modernes Gesundheitshotel ist das Bleib Berg, das Hotelchefin Andrea Leitner als „bequeme, kuschelige Kuranstalt mit Hotelcharakter“ beschreibt. Die Schwerpunkte sind Prävention, ganzheitliche Gesundheit und das Kurfasten nach F. X. Mayr. Der frühere Bleibergerhof wurde 2018 von der Humanomed erworben und 2021 mit Experten aus der Allgemein- und Komplementärmedizin als „Gesundheitshaus“ für maximal 60 Gäste und Aufenthalte ab sieben

Tagen positioniert. „Die Gäste werden ab der Buchung begleitet“, erklärt Leitner. Vorab können sie schon Anleitungen digital abrufen und nutzen, um sich auf den Aufenthalt vorzubereiten. „Was sie hier bei uns lernen, können sie dann zu Hause aktiv anwenden“, so Leitner.

Das vierstufige Ernährungskonzept etwa ermöglicht das Fasten genauso wie Viergängemenüs mit kalorienreduzierten Gerichten. Dabei ist die Küche regional, abwechslungsreich und ohne - angelehnt an das australische „Low-Fodmap“-Konzept - Lebensmittel, die Allergien und Unverträglichkeiten hervorrufen. Im Heilstollen von Bad Bleiberg kommen die konstant acht Grad kühle Temperatur, die 99-prozentige Luftfeuchtigkeit und die staubfreie Luft gegen Atemwegserkrankungen, Allergien und Stress zum Einsatz. Die Atmosphäre aus Felsenhöhle, Kerzenlicht und beständigem Herabtropfen von Wasser zeigt Wirkung auch beim Yoga im Berg. „Ihr werdet euch nach den Übungen gleich freier und besser fühlen“, meint die Yogalehrerin.

Hinauf auf die Gerlitzen

Unweit von Villach der andere Berg: die Gerlitzen. Gemeinsam mit den Skifahrern gelangen auch die (Schneeschuh-)Wanderer und Tourengeher mit der Kanzelbahn von

VOR ORT

Infos: Urlaubsregion Villach – Faaker See – Ossiacher See, www.visitvillach.at.

Erlebnisse: Tipp: Erlebnis-Card Winter u.a. gratis Eintritt Kärnten-Therme (ab 16 Uhr), Zitrusgarten am Faaker See, Yoga im Berg in Bad Bleiberg, Fotowalk Bleistätter Moor am Ossiacher See, geführte Schneeschuhwanderung Gerlitzen, geführte Skitour Naturpark Dobratsch, S-Bahn, Skibusse, Naturpark Dobratsch-Shuttle, card.visitvillach.at.

Kuren und wellness: Kärnten-Therme Warmbad-Villach, www.kaernten-therme.com. Hotel Warmbaderhof, www.warmbaderhof.com. Health Retreat Bleib Berg, www.bleib-berg.com.

Kärnten-Infos: www.kaernten.at.

Compliance-Hinweis: Die Reise erfolgte auf Einladung der Kärnten Werbung.

Thema: Kärnten

Autor: VON CHRISTIANE REITSHAMMER

An der Quelle rund um Villach

Annenheim am Ossiacher See hinauf auf die Gerlitz Alpe. Während die Skifahrer den nächsten Lift weiter hinauf nehmen, starten die Winterwanderer von der Bergstation auf 1445 Metern Höhe. Auf präparierten Wanderwegen geht's durch den verschneiten Wald. Lichtungen erlauben Ausblicke auf das Dreiländereck von Österreich mit Italien und Slowenien, auf die Karawanken, die Karnischen Alpen, den Dobratsch und den Oswaldiberg.

Gemütlich zur Hütte

Martina Kircher, Erzählerin, Naturpädagogin sowie Bergwanderführerin, begleitet Gruppen und lässt sie an ihrem Wissen über die Natur, Wirkung der Pflanzen und an Geschichten und Sagen in der Region teilhaben. „Beim Wandern geht es nicht immer darum, Meter zu machen, sondern auch darum, die Natur und die Ausblicke zu genießen, zu schauen und zu entspannen“, empfiehlt sie. Ein gemütlich zu absolvierender Weg führt zur Steinwender Hütte (1750 m), eine von 14 Hütten und die älteste auf der Gerlitz. Seit 2021 wird sie von Stefan Sagmeister mithilfe seiner Schwester Carina als Küchenchefin und seinen Eltern geführt. Der Mix aus Rustikalem und Modernem sowie guter Küche mit traditionellen Gerichten macht die Einkehr zu einem sehr angenehmen Erlebnis. Und auch der Ausblick von der Terrasse ist bemerkenswert. Im Sommer wird „an dem Kraftort“, wie der Hüttenwirt erzählt, manchmal auch Yoga angeboten.

Genuss, Entschleunigung und das Naturerlebnis stehen auch im Tal, am „Slow Trail“ durchs Bleistätter Moor am Rande des Ossiacher Sees, im Mittelpunkt. Dort hat sich die Natur ihren Lebensraum zurückgeholt. „Die Welt ist hektisch genug. Viele wissen die Natur nicht mehr zu schätzen. Da ist es schön, dass es solche Wege gibt“, meint Jörg Schmöe, Fotograf und Bergwanderführer. Das Moor ist seit ein paar Jahren, nachdem es zuvor trockengelegt und später wieder geflutet worden ist, Naturschutzgebiet und Zuhause von Hunderten Arten von

Vögeln, Insekten, Amphibien, Fischen und Pflanzenarten. „Die Natur zeigt sich immer wieder anders. Wenn man im Herbst herkommt, ist dann noch Schilf. Doch wenn es der Schnee drückt, kann man auf den See schauen“, sagt Schmöe. Eine (kleinere oder größere) Runde um das Moor mit teilweise im Winter vereisten Wasserflächen, wo Enten schnattern und Reiher auf kleinen Inseln rasten, Totholz, Holzstämmen, die herausragen, hölzernen Aussichtstürmen und Rastplätzen erlaubt immer wieder neue Ein- und Ausblicke.

Wo die Zitronen blühen

Den Frühling im Winter erleben die Urlauber und Ausflügler am Faaker See: Hier lädt Michael Ceron in seinen Biozitrugarten. Vor rund 30 Jahren hat er begonnen, Zitruspflanzen zu sammeln. Heute können Besucher in seinem botanischen Garten über 300 Arten von Zitrusgewächsen aus der ganzen Welt bestaunen. In der wärmeren Jahreszeit befinden sich Hunderte Töpfe im Freien, im späten Herbst werden sie in Glashäuser übersiedelt. Pflanzen mit gelben, grünlichen und orangen Früchten in allen Größen und Formen reihen sich aneinander.

Buddhas Hand

Eine der teuersten ist die Fingerlimette, besonders beliebt ist die Kaiserzitronen aufgrund ihres intensiven Geschmacks, und auch Buddhas Hand (die „Urzitronen“) - vielleicht auch aufgrund ihrer außergewöhnlichen Form. Eine der größten mit fast vier Kilo ist die Citrus Medica Etrog. Die Pflanzen sind Ceron heilig: „Das sind Kostbarkeiten, die gibt es kein zweites Mal!“ Er achtet auch darauf, dass alle die Hinweisschilder beachten: „Nichts angreifen, aufklauben, nicht stechen lassen!“ Die Pflanzen stehen zum Verkauf, nicht aber die Früchte beziehungsweise nur in verarbeiteter Version: als Salzzitronen, kandiert, in Pralinen,

Marmeladen, Honig, Chilisaucen. Diese Produkte kann man im Shop verkosten. Bei Kooperationen oder Veranstaltungen profitieren Köche von seiner Ernte, etwa Jürgen Perlinger, Küchenchef vom Warmbacherhof. Hobbygärtner erfahren in Workshops, wie die Pflanzen daheim am besten gedeihen. Das Kärntner Klima ist anscheinend nicht nur für Urlauber gut: „Für die Pflanzen ist es ideal, sie mögen die Kälte in der Nacht“, so Ceron. „Das gibt ihnen einen besonderen Geschmack und Süße.“

“

Beim Wandern geht es nicht immer darum, Meter zu machen, sondern auch darum, Natur und Ausblicke zu genießen, zu schauen und zu entspannen.

Thema: Kärnten

Autor: VON CHRISTIANE REITSHAMMER



Winterlicher Kurpark in Warmbad-Villach. Mitte: Im Urquellbecken strömen Millionen Liter frisches Thermalwasser direkt aus dem Kiesboden. Frühling herrscht auch im Winter im Zitrusgarten am Faaker See. [Christiane Reitshammer (2), Region Villach Tourismus/Stefan Leitner]