

Schneevergnügen auf dem „Spielplatz der Natur“

Weißensee: Sanfter Wintersport von Schneeschuhwandern bis Eislaufen in einer atemberaubenden Bergkulisse und unberührter Natur

Von Diana Seufert

Wintersport in seinen vielfältigen Facetten ist im Naturpark Weißensee in Kärnten zu erleben. Nicht umsonst bezeichnen die Einheimischen die Region gern als den „Spielplatz der Natur“.

Knackig kalt ist es am Weißensee. Fast minus acht Grad zeigt das Thermometer. Mehr als 40 Zentimeter Neuschnee sind im Süden von Österreich gefallen. Die weiße Pracht lässt das Herz der Kärntner und der Urlauber im Gailtal höher schlagen.

Naturpark-Ranger Robert Pulvermacher hat die Schneeschuhe aufgereiht und hilft den Unerfahrenen, sich die ungewohnten „Flossen“ unter die Winterstiefel zu zurren. Die ersten Gehversuche ähneln zwar mehr einem Frosch-Gang, doch mit der Zeit bekommt man den Dreh raus: Breitbeinig laufen. Und schon führt der Ranger die Gruppe ins Gelände. „Die Schuhe tragen euch“, sagt er und marschiert voraus. Es knirscht unter den Füßen. Nur wenige Zentimeter versinkt man im Neuschnee, in dem man sonst ohne kaum vorwärtskäme und knietief stecken würde.

Wissen vermitteln

Die kalte, klare Luft und eine unberührte Schneedecke sorgen bei allen für Begeisterung. Dass die Bewölkung das geplante „Sternla-Schauen“ oberhalb des Sees nicht zulässt, bedauert nicht nur Ranger Robert. „Wir wollen Wissen rund um die Natur vermitteln“, berichtet er. Angestellt ist er sowohl beim Naturpark Weißensee als auch beim Naturpark Dobratsch. Bei den zahlreichen geführten Wanderungen wolle man Kinder, aber auch Erwachsene sensibilisieren. Von der „Batnight“ mit Fledermausbeobachtung über Wildkräuterwanderungen bis zu Schnee-



Morgentliche Stimmung am Weißensee in Kärnten.

BILDER: DIANA SEUFERT

schuhtouren reicht das Programm der Ranger, die auch viel über die Geologie des Gailtals und des Weißensees berichten.

Der See, mit 6,5 Quadratkilometer der viertgrößte in Kärnten, hat eine geologische Besonderheit. Im westlichen Teil ist er sehr flach und friert damit im Winter schnell zu. Perfekt zum Eislaufen. „Der Weißensee ist die größte präparierte Eislauffläche Europas“, informiert

Christopher Puntigam, von Nassfeld-Lesachtal-Weißensee Tourismus Marketing, nicht ohne Stolz. Er weiß um das kleine Juwel der Region. Jährlich zieht es Tausende Eisschnellläufer an, vor allem aus Holland. Weil dort die Grachten nicht mehr regelmäßig zufrieren, wurde ihre Elf-Städte-Tour schon vor Jahrzehnten nach Kärnten verlagert. Dann ist die Region fest in Orange-Hand, alles wird auf Holländisch angeschrieben und so mancher Gastronom oder Hotelier hat die Sprache seiner Gäste erlernt.

Das rasante Spektakel kann aber erst starten, wenn Eismeister Norbert Jank sein Okay gegeben hat. Der Mittsiebziger kontrolliert akribisch, ob die Eisschicht dick genug ist, dass sie die vielen Läufer tragen kann. „Mit selbstgebauten Maschinen wird das Eis präpariert“, erzählt Puntigam.

Auslöser für die ersten Treffen der Niederländer sei der James-Bond-Streifen „Der Hauch des Todes“ (1987) gewesen, bei dem auf dem gefrorenen Weißensee Autos fuhr. „Seitdem findet die alternative Elf-Städte-Tour hier statt. „Bis zu 200 Kilometer und mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 40 Stundenkilometern sind die Teilnehmer dann unterwegs.“

Aber auch wer keine zig Runden auf dem Eis dreht, hat mächtig Spaß. Die beiden Eislaufschulen direkt am See geben Anfängern auf den Kufen den richtigen Schliff für die ersten „Gehversuche“.

Nachhaltigkeit

Sanften Tourismus haben sich die Bewohner rund um den Weißensee auf ihre Fahnen geschrieben. Der Grundstock wurde schon eine Generation vorher gelegt, als man sich entschied, das Hochtal nicht mit einer Schnellstraße zu durchschneiden. Mittlerweile hat man die Auszeichnung als „nachhaltigste Region Österreichs“ erhalten. Es wird an vielen kleinen Stellschrauben gedreht, von der Energieversorgung bis zu regionalen Produkten, die es auf dem Wochenmarkt gibt. Wer will, kann Urlaub vom Auto machen und den kostenlosen Naturparkbus nutzen. Und wer mit der Bahn anreist, wird vom Shuttlebus gratis an der Station abgeholt und am Abreisetag wieder zum Zug gebracht.

Zu den mehr als 15 Sportarten, die man am und auf dem Weißensee im Winter betreiben kann, zählt das Eisstockschießen. „Die Kärntner tauschen den Wanderstock mit dem Eisstock“, sagt Christian Lilg, der die Neulinge unter seine Fittiche

nimmt. Schon sind zwei Mannschaften gebildet, die abwechselnd versuchen, die Daube, den schwarzen Spielstein am Ende des Feldes, zu treffen. Die Entfernung des nächstliegenden Eisstocks wird geschätzt, die Gaudi steigt mit jedem Versuch.

Auf dem kleinen, aber feinen Ski-gebiet von Techendorf mit sechs präparierten Pistenkilometern genießen die Skifahrer die sanften Schwünge bis ins Tal. Lange anstehen muss hier niemand und damit ist das Skivergnügen für die ganze Familie garantiert. Der Hang bietet für Anfänger einige Herausforderungen und für Köhner im steileren Gelände trotzdem keine Langeweile. Selbst die Profis fühlen sich hier wohl. Christopher Puntigam erzählt, dass auch österreichische und deutsche Slalomteams gern zum Training aufschlagen. Eifrig am Üben sind die Kleinsten – ob in der Skischule oder mit Mama und Papa.

Die weiße Pracht lassen sich auch die Winterwanderer nicht entgehen. Von der Bergstation aus geht es durch verschneite Wälder zur Nagger Alm, während langsam die Flocken von den Bäumen fallen.

Auch die Rodler kommen nicht zu kurz. Die beleuchtete Nachtrodelbahn bei Weißbriach sorgt für mächtig Spaß, nachdem man sich vorher

REGION WEIßENSEE

■ Der **11,6 Kilometer lange** Weißensee im Süden Österreichs liegt inmitten eines 76 Quadratkilometer großen Landschafts- und Naturschutzgebietes.

■ Die Region eignet sich für **sanften Wintersport**. Seit 1989 findet die alternative Elf-Städte-Tour auf dem zugefrorenen See statt.

■ Für die Bemühungen um den Natur- und Umweltschutz wurde der Titel „**Nachhaltigste Region Österreichs**“ verliehen.

■ **Anreise:** Mit dem Zug über Salzburg und Spittal an der Drau bis Greifenburg. Abholung mit dem kostenfreien Shuttle vom Bahnhof Greifenburg-Weißensee zum Hotel.

■ **Informationen** zur Region Nassfeld-Lesachtal-Weißensee gibt es unter www.weissen-see.com oder www.kaernten.at im Internet.

■ **Übernachten:** Regitnig Hotel & Chalets, Techendorf 78, 9762 Weißensee, DZ ab 137 Euro, www.regitnig.com



Die kalten Winde lassen das flache Wasser des Weißensees rasch frieren: Optimale Bedingungen für Eisläufer und die alternative Elf-Städte-Tour.



Eisstockschießen ist für alle eine Riesengaudi.

auf der Bergeishütte gestärkt hat. Wer Glück hat, muss die Piste nicht zu Fuß hinauf marschieren. Christof Waldner nimmt in der Kabine seiner Pistenraupe schon mal die Besucher mit – wenn sie nicht gleich in den Transportkorb an der Front des Gefährts einsteigen. Der ist eigentlich nur für Lebensmittel gedacht. Doch das stört die Touristen nicht, die die Fahrt durch das nächtliche Weiß und den Schneefall genießen. Oben angekommen, können sie sich gleich auf den Schlitten setzen und durch die Winterlandschaft wieder hinunter ins Tal gleiten.

Eisbad und Heilklimastollen

Region Villach: Kältetherapien im Süden von Kärnten

Eigentlich friert ja niemand gern. Aber wenn man es schlaun angeht, dann kann Frieren richtig gesund sein. Kältekammer, Eisbaden und Heilklimastollen heißen die Zauberworte, mit denen man sein Immunsystem stärken, seinen Schlaf verbessern oder seinen Heuschnupfen lindern kann. Vier Hotels in der Region Villach – Faaker See – Ossiacher See setzen auf die heilende Kraft der Kälte und haben entsprechend coole Angebote.

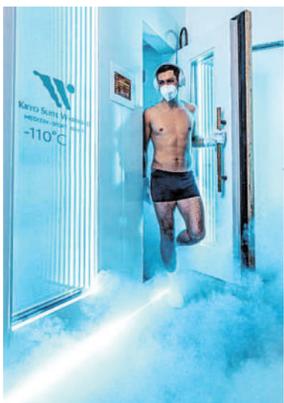
Gesundheitstrend Kältetherapie: Wer sich den eisigen Temperaturen von minus 110 Grad Celsius einer Kältekammer stellt, erfrischt auf effektive Art und Weise Körper und Geist. Diese eisige Therapie hilft bei vielen chronischen und entzündlichen Krankheiten und kurbelt das Immunsystem an. Zudem verringert die Kältetherapie die Produktion des Stresshormons Cortisol und verbessert den Stoffwechsel. Auch Leiden wie Migräne, leichte Depressionen und Schlafstörungen können positiv beeinflusst werden. Der Ablauf einer solchen Therapie ist behutsam: Kälteduschen und Atemübungen sind zum Beispiel eine Möglichkeit, sich vorzubereiten. Dann geht es für ein paar Sekunden zum Vorkühlen in

die Vorkammer, die minus 30 bis 60 Grad Celsius kalt ist. Danach betritt man für wenige Minuten die Kältekammer – mit Turnschuhen, Mützen, Handschuhen und Badekleidung – sowie mit Musik auf den Ohren. Und fühlt sich hinterher frischer, vitaler und ausgeglichener.

Steigender Beliebtheit erfreut sich auch das Eisbaden. Aber der Sprung ins knackig kalte Wasser

braucht Training und Geduld, ist keine Mutprobe. Zur Vorbereitung gehören kontrolliertes Atmen und kaltes Duschen – und all das immer unter der Anleitung von geschultem Personal. Man sollte niemals allein ins eisige Wasser steigen. Ein Eisbad hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem sowie die Regenerationsfähigkeit. Das Baden setzt Adrenalin, Endorphine und entzündungshemmendes körpereigenes Kortison frei, so dass sich der Körper schneller wieder erholen und das Immunsystem gestärkt wird.

Verglichen zu einer Kältekammer ist ein Heilklimastollen mit seinen acht Grad eher kuschelig, aber nicht minder effektiv. So hilft die reine Luft beim Atmen und ist ideal für Allergiker, hilft bei Heuschnupfen und anderen Atemwegserkrankungen. „Das Heilklima im Stollen bietet die besten Bedingungen, um Lungen- und Atemwegserkrankungen zu therapieren. Dazu gehören Asthma und chronische Bronchitis sowie das Post-Covid-Syndrom oder Heuschnupfen“, sagt Prim. Dr. Michael Muntean, Ärztlicher Leiter Lungen Rehabilitation der Humanomed-Gruppe. Infos unter www.visitvillach.at im Internet



Die Kryo Suite im ThermenResort Warmbad-Villach. BILD: DANIEL WASCHNIG

Waldbaden in der kalten Jahreszeit

Willingen: Heilsame Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele hilft auch bei Winterblues

Wie riecht der Wald im Winter? Wie warm fühlt sich ein Baum an? Waldbaden ist in der kalten Jahreszeit besonders wohltuend.

Die Berggipfel tragen eine weiße Mütze. Die Willinger Hochheide ist dick mit Schnee bedeckt, die Natur tief im Winterschlaf. Die perfekte Zeit zum Waldbaden, denn gerade jetzt brauchen Körper, Geist und Seele die heilsame Wirkung der Natur. Eine Waldbademeisterin taucht in Willingen mit Gästen in den Winterwald ein.

Bewusst wahrnehmen

Waldbaden, das bewusste Wahrnehmen der Natur mit allen Sinnen, entfaltet nicht nur im Sommer seine wunderbare Wirkung. Der Gesundheitstrend kommt aus Japan und ist inzwischen in Deutschland weit verbreitet. „ShinrinYoku“ heißt die Naturtherapie, was so viel bedeutet, wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Aus der Kraft des Waldes zu schöpfen, ihn mit allen Sinnen zu fühlen, entfaltet eine heilende Wirkung, das ist wissenschaftlich erwiesen.

Doch warum sich nur im Sommer Gutes tun? Die Natur tut auch im Winter gut, sogar gerade im Winter. In der kalten, dunklen Jahreszeit ist

der Aufenthalt in der Natur noch wichtiger als im Sommer. Eintauchen in die winterliche Natur hilft gegen den typischen Winterblues, stärkt die Abwehrkräfte und hilft dabei, Stress abzubauen.

Damit das Waldbad angenehm und wohltuend ist, gilt es im Winter allerdings ein paar Dinge zu beachten. Im Winter ist Nadelwald besser geeignet als Laubwald. Die Nadeln halten Geräusche und kalten Wind fern. Die Schneedecke tut weiteres dazu, fast alle Töne zu verschlucken, die die Ruhe stören könnten. Stille, die tief ins Bewusstsein dringt und die hilft loszulassen. Das Grün der Nadeln schimmert durch die Schneeschicht und wirkt zusätzlich entspannend.

Wertvolle Terpene

Vor allem aber sind Nadelwälder das ganze Jahr über aktiv. Sie verströmen auch im Winter die wertvollen Terpene, die verantwortlich sind für die heilenden Kräfte des Waldes.

Warme Kleidung ist wichtig, das Waldbad darf nicht zu lang sein. Maximal zwei Stunden, nur solange sich der Mensch wohlfühlt. Wer friert, kann nicht entspannen. Denn beim langsamen Schlendern durch den Wald, wird kein Tempo gemacht,

sondern für verschiedene Übungen immer wieder angehalten, um vor allem die kleinen Dinge, Nebensächlichkeiten, mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Einfach abschalten

Einfach mal abschalten ist im Zeitalter zunehmender Digitalisierung gar nicht so leicht. Gerade in der kalten Jahreszeit ist, das Raus aus der warmen Stube, oftmals eine kleine Überwindung. Darum nimmt die Waldbademeisterin Gisela Biedermann in Willingen die Gäste an die Hand, führt sie zu den schönsten winterlichen Plätzen und öffnet mit ganz bestimmten Übungen Herz und Seele zum Wahrnehmen der Natur.

Die Luft, angereichert mit heilsamen Terpenen, den Botenstoffen der Bäume, durchströmt die Lungen. Die Augen schweifen weit über die weiße Winterlandschaft. Die raue Rinde der Bäume fühlt sich warm an, die Fichtennadeln verströmen ihren feinen Duft. Ein heißer, dampfender Tee unter einer großen, schützenden Tanne beendet den kleinen Streifzug.

Die Teilnehmer gehen anders aus dem Wald heraus, als sie hinein gegangen sind.