BADISCHE NEUESTE NACHRICHTEN

Publikation	Badische Neueste Nachrichten Karlsruhe	**Autor*in**	Bernd Kamleitner	**Reichweite**	271344
Ausgabe	09.08.2025	**Ressort**	Ratgeber	**Verbreitet**	87724
Seite	45	**Verlag**	Badische Neueste Nachrichten B ...	**Verkauft**	87335
Abo-Nr	587116	**Medientyp**	Regional mit Vollredaktion	**Gedruckt**	82733
Treffer-Nr	4762262	**Branche**	Nicht branchenspezifisch	**AÄW/€**	24411.26
Suchbegriff	Kärnten	**Bundesland**	Baden-Württemberg	**Erscheint**	täglich

Dr. Wald und Dr. Alm sind immer da

Lesachtal in Kärnten ist Slow-Food-Travel-Region

Von Bernd Kamleitner

Die Sprechstunden der vier Doktoren sind durchgehend. Auch am Wochenende stehen sie zur Verfügung. Ohne Rezept und ohne Wartezeit.

Georg Lexer spricht von seinen Helden. Zu diesen zählt er über Jahrhunderte gewachsene Kulturlandschaften wie hoch gelegene Wiesen und Almen. „Almen sind die Gesundheitslandschaft der Zukunft“, prophezeit der Chirurg und langjährige Klinikleiter. Er benennt die vier Doktoren: Dr. Wald, Dr. Wasser, Dr. Wiese und Dr. Alm. Ausgesprochen gut funktioniert für ihn die Zusammenarbeit mit ihnen im Lesachtal im Süden Kärntens.

Lexer beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Präventivmedizin. Wenn er von seiner österreichischen Heimat Lesachtal erzählt, dann spricht er von einer heilsamen Landschaft. Sie hat sowohl körperlich als auch psychisch eine gesundheitsfördernde Wirkung auf die Menschen.

Abschalten und zur Ruhe kommen, das erwartet Gäste im knapp 1.300 Einwohner zählenden Tal. Bis zu 500 Kräuter und Blumen wachsen auf einem Quadratmeter Wiese. Eine ökologische Vielfalt, die es zu schützen gilt. Laut Lexer wurden etwa Produkte von acht Höfen im Lesachtal auf Pestizide und Schwermetalle untersucht. „Alle Werte waren praktisch ideal“, sagt der Mediziner.

Hier, so scheint es, ist die Welt noch in Ordnung. Die Farben der Natur und das Plätschern der Gewässer verstärken zudem positive Gefühle. Vogelgezwitscher habe zusätzlich eine angstlösende Wirkung. Lexer ist davon überzeugt: „Die positiven Faktoren der ‚vier Doktoren‘ wirken sich nachweislich gesundheitsfördernd aus!“

Alltagsstress, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche, all diese Erscheinungen sind für Lexer oft die Folge mentaler und körperlicher Unausgewogenheit: „Wir sind alle mehr auf Senden als auf Empfangen.“ Beim Spaziergang in der Natur sinken dagegen Blutdruck und Herzfrequenz, und die Immunpolizei im Körper erholt sich. „Wir müssen unser natürliches Leben wiederfinden“, empfiehlt der engagierte Mediziner.

Vor gut 30 Jahren kürten Reisejournalisten das Lesachtal mit seinen Hauptorten Maria Luggau, St. Lorenzen, Liesing und Birnbaum zur naturbelassensten Landschaft Europas. Die bäuerlichen Familienbetriebe pflegen bis heute auch Almen und hoch gelegene Wiesen. Daneben ist der Tourismus eine wesentliche Einnahmequelle. „Das eine funktioniert ohne das andere nicht“, sagt Christian Unterguggenberger vom Tourismusverband Lesachtal. Es gibt aber nicht mehr Gästebetten als Einwohner. Keine Seilbahn, keinen Skilift. Und keinen Massentourismus. Mit einem rund 350 Kilometer langen Wegenetz ist das Tal dagegen ein Paradies für Wanderer. Im Winter werden rund 60 Kilometer Loipen gespurt.

Mittlerweile nennt sich das zwischen den Karnischen Alpen und den Lienzer Dolomiten eingebettete Tal mit dem benachbarten Gailtal und Weißensee die erste Slow-Food-Travel-Region der Welt. Dabei geht es nicht nur um die Kultur des langsamen Genießens, sondern auch um die nachvollziehbare Herkunft der Lebensmittel sowie um faire Preise und Wertschätzung für die, die sie produzieren. Nachhaltigkeit ist die Maxime. Ursprünglich stammt die Slow-Food-Bewegung aus Italien. Im Lesachtal kann der Gast auf eine spannende Slow-Food-Entdeckungsreise gehen.

Zum Beispiel auf dem Jörgishof auf 1.350 Meter Höhe und mit prächtiger Aussicht. „Wir sind ein Kleinbetrieb mit zwölf Kühen“, sagt Bäuerin Kathrin Unterweger. Mit ihrem Mann Martin und Schwiegermutter Elfriede produziert sie etwa Rohmilchkäse und Topfen. Die Produkte werden im Tal vermarktet und bei Verköstigungen auf dem Hof verzehrt. Ein weiteres Standbein sind die Gästezimmer, eine Ferienwohnung und eine Almhütte. „Durch unsere Gäste holen wir uns das Leben ins Haus“, betont die lebensfrohe Bäuerin und Mutter von drei Kindern. Urlaub hat die Familie selten.

Klara Obernosterer kennt die Geheimnisse der Natur im Lesachtal wie kaum eine andere. Die Kräuterpädagogin war in der Gastronomie tätig. Mit 48 Jahren hat sie neu angefangen, ist in ihre Heimat zurückgekehrt und hat sich als Kräuterexpertin selbstständig gemacht. Sie bietet Führungen an und verarbeitet gemeinsam mit Gästen das im Garten der Natur Gesammelte zu Köstlichkeiten.

Schon ihre Mutter kannte sich in der Natur bestens aus. Das Wissen hat sie an die Kinder weitergegeben. „Wir wussten genau, was essbar ist und was nicht“, erzählt Klara Obernosterer und betont: Kräuter fördern die Verdauung und unterstützen das Immunsystem. Auch ihr Unternehmen ist Teil der Slow-Food-Travel-Region.

Gewissermaßen der Leitbetrieb der Slow-Food-Philosophie ist das Almwellness Ressort Tuffbad. Wellness hat an diesem Ort Tradition. Schon die Patres vom Kloster Luggau badeten vor über 250 Jahren hier im Wasser aus der Quelle. „Wir haben das Hotel so konzipiert, wie wir uns Urlaub vorstellen“, sagt Eva Maria Oberluggauer. Mit 23 Jahren ist sie in den elterlichen Betrieb eingestiegen und führt das 2003 erbaute Hotel mit ihrem Mann Egon. Es wurde gerade als bestes Wellness-Hotel Kärntens ausgezeichnet und als drittbestes in Österreich.

Die Herberge liegt inmitten von Wald und Wiesen, mit Blick auf die Karnischen Alpen und die Lienzer Dolomiten. Die Küche verarbeitet regionale Produkte. Die Tradition des Brotbackens wird

FORTSETZUNG...

ARGUS DATA INSIGHTS®
WISSEN ZUM ERFOLG

ebenfalls gepflegt. Das Hotel bietet elf regionale Brotsorten an. Darunter das Original Lesachtaler Brot.

Seine Herstellung ist seit 2014 immaterielles Weltkulturerbe. Das Korn wird im Tal in historischen Wassermühlen gemahlen, wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Bergbäuerin Anita Stöffler ist dafür im Hotel zuständig. Ein gutes Brot braucht nicht viel, sagt sie. Beim Brotbacken mit Gästen zeigt sie, wie es geht. Das Lesachtaler Brot aus Natursauerteig ist etwas Besonderes: ein Brot mit markanter Säurenote, leichter Salzigkeit und nussigen Leinsamenaromen. „Mein Brot hat eine Seele“, sagt Anita Stöffler.

Dabei war die Prognose für das Lesachtal vor rund 70 Jahren düster. Spätestens in einem Jahrzehnt werden die einst für die Bauern so wertvollen Mühlen im Tal für immer stillstehen. So verheißt es der Sprecher in einem Beitrag mit historischen Aufnahmen aus den Jahren 1952 bis 1954 im Mühlenkino. Es ist die letzte Station auf dem rund 500 Meter langen Mühlenweg in Maria Luggau. Der Ort ist einer der bekanntesten Marienwallfahrtsorte in Österreich. An die 200 Mühlen klapperten einst an den Bächen. Deshalb ist das Lesachtal auch als Tal der 100 Mühlen bekannt.

Die Bauern nutzten die Kraft des Wassers zum Mahlen von Getreide. Mit dem Siegeszug der Elektrizität wurden die Mühlen überflüssig. Ganz verschwunden sind sie nicht. Ein Mühlenverein hat fünf davon entlang des Wegs funktionstüchtig erhalten. Die Familie Lugger, deren Bauernhof im Wiesengrund ebenfalls ein Teil des Slow-Food-Erlebnisses im Lesachtal ist, betreut seit vielen Jahren eine Mühle. „Die Slow-Food-Bewegung hat einen Bewusstseinsprozess in Gang gebracht“, sagt Helena Lugger. Sie war eine der Vorreiterinnen, als Betriebe gesucht wurden, die das bäuerliche Handwerk noch pflegen. Ganz einfach war das aber nicht.

Nikolaus Lanner ist ehrenamtlicher Tourismusobmann der Region. „Das Lesachtal hat seine Wurzeln nie verlassen“, sagt der Betreiber des Alpenhotels Wanderniki in Obergail. Die bäuerliche Struktur mit Familienbetrieben sei erhalten geblieben. „Das macht die Herzenswärme, die der Gast hier findet.“

500

Kräuter
und Blumen wachsen im Lesachtal auf einem Quadratmeter Wiese.

Reisetipps

Anreise: Mit dem Auto sind es ab Karlsruhe rund 580 Kilometer bis nach St. Lorenzen. Wer unabhängig sein will, sollte auch wegen der zum Teil etwas abseits gelegenen Unterkünfte diese Variante wählen. Der nächste Flughafen ist Klagenfurt. Die Zuganreise ist kompliziert.

Heilklimatischer Wanderweg: Wanderwege gibt es im Lesachtal viele. Mit Schautafeln und Hinweisschildern ist die rund 8,2 Kilometer lange Strecke von Niedergail zur Niedergailer Alm ausgestattet. Rund 3,5 Stunden Gehzeit, 500 Höhenmeter.

Info: www.lesachtal.com

5

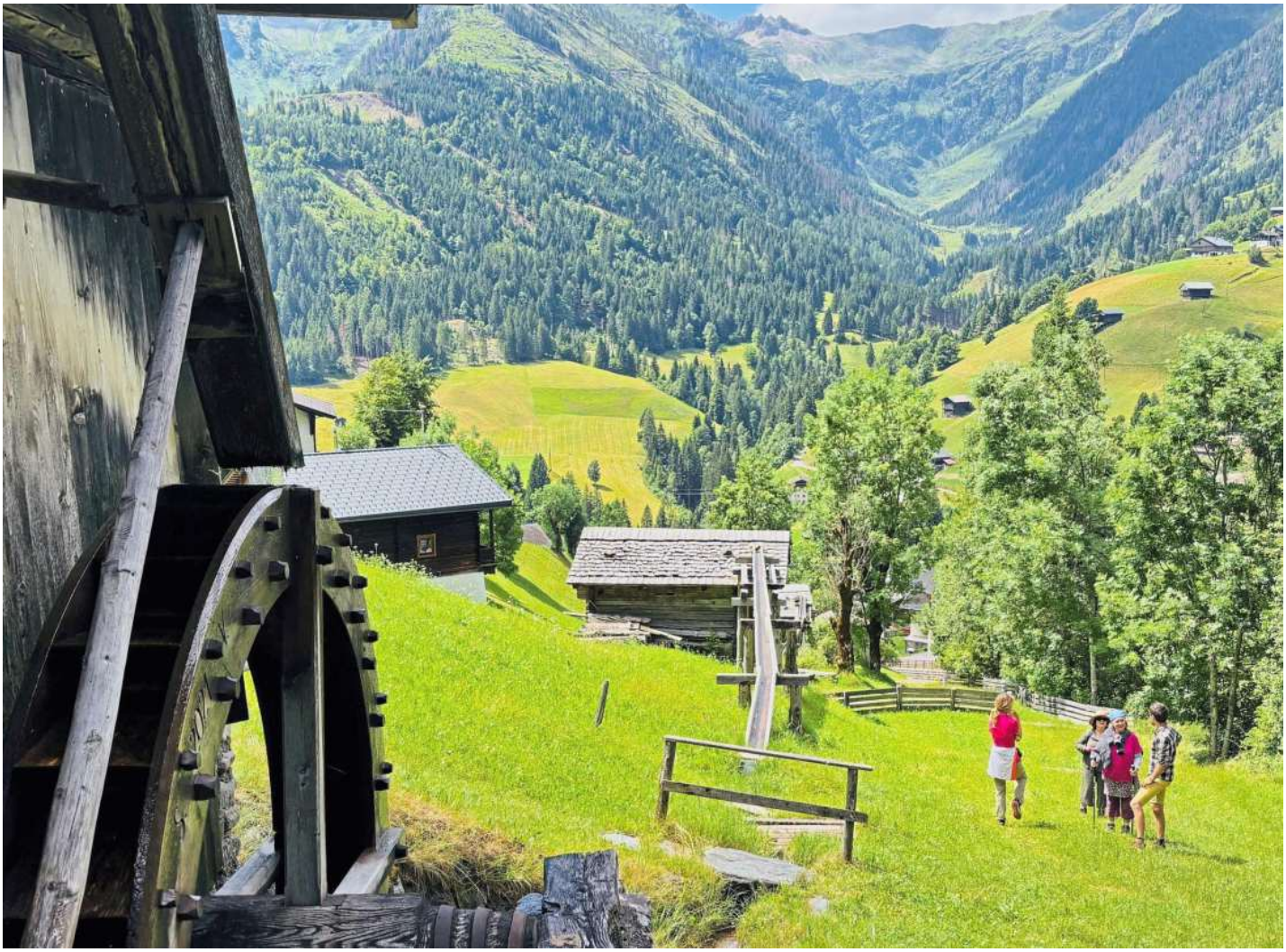
Mühlen
von einst 200 gibt es heute noch im Lesachtal.

Die Recherche wurde unterstützt von Kärnten Werbung und dem Almwellness Ressort Tuffbad. Inhalt und Tendenz des Artikels bestimmt allein die Redaktion.

Bäuerin Kathrin Unterwegger produziert auf dem Jörgishof Rohmilchkäse, Joghurt, Topfen und Butter. Der kleine Betrieb hat sich Slow Food verschrieben. *Foto: Bernd Kamleitner*

ARGUS DATA INSIGHTS®
WISSEN ZUM ERFOLG

Im Lesachtal ist der wahre Held die Natur. Die Slow-Food-Travel-Region legt Wert auf eine nachhaltige und ökologische Erzeugung von Lebensmitteln. Foto: Bernd Kamleitner



Am Mühlenweg im österreichischen Marienwallfahrtsort Maria Luggau erleben Besucher noch alte Mühlen in Funktion. Sie wurden früher von den Bauern betrieben, um Getreide zu mahlen. Foto: Bernd Kamleitner

BADISCHE NEUESTE NACHRICHTEN

Publikation	Badische Neueste Nachrichten Karlsruhe	**Autor*in**	Bernd Kamleitner	**Reichweite**	271344
Ausgabe	09.08.2025	**Ressort**	Ratgeber	**Verbreitet**	87724
Seite	45	**Verlag**	Badische Neueste Nachrichten B ...	**Verkauft**	87335
Abo-Nr	587116	**Medientyp**	Regional mit Vollredaktion	**Gedruckt**	82733
Treffer-Nr	4762262	**Branche**	Nicht branchenspezifisch	**AÄW/€**	24411.26
Suchbegriff	Kärnten	**Bundesland**	Baden-Württemberg	**Erscheint**	täglich

Publikation	verkauft	verbreitet	gedruckt	Reichweite Mio	Medien-Nr
ü Badische Neueste Nachrichten Karlsruhe	87335	87724	82733	0.271344	1174
ü Badische Neueste Nachrichten Brettener Nachrichten	12783	12838	12472	0.040162	1723
ü Badische Neueste Nachrichten Bruchsaler Rundschau	14608	14648	13802	0.045343	1088
ü Badische Neueste Nachrichten Ettlingen	11641	11703	11025	0.035702	1724
ü Badische Neueste Nachrichten Hardt	9848	9947	9771	0.028547	92928
ü Acher- und Bühler Bote	15149	15222	14359	0.046838	1075
ü Pforzheimer Kurier	2466	2566	2959	0.008417	7606
7 Ausgabe/n mit der Meldung					
7 gelesene Ausgaben in der Gruppe					
Summen der Meldung	153830	154648	147121	0.476353	

© Copyright des Artikels liegt beim Verlag

ARGUS DATA INSIGHTS®
WISSEN ZUM ERFOLG