Gesundheitsvorsorge beginnt für Dr. Lexer in der Natur. . FOTO: JEHNE

Lesachtal – Therapie mit Wald und Wasser

»Zurück in die Zukunft«

LESACH. »Das Lesachtal bietet alles – sogar Gesundheit.« Sagt Dr. Georg Lexer. Viele Jahre lang war er Chefarzt am Landeskrankenhaus Klagenfurt und bekannt für seine ganzheitliche Sicht auf Gesundheit und Heilung. Heute, im Ruhestand, lebt der Mediziner wieder dort, wo seine Wurzeln liegen. Mit seiner Frau betreibt er den Peintnerhof, den er »Auszeithof« nennt. Und er schreibt Bücher: über seine Heimat, seine Familiengeschichte, über die Heilkraft der Natur.

Georg Lexer ist überzeugt: Urlaub inmitten unberührter Landschaft ist pure Medizin. Dafür sorgen vier Spezialisten: Dr. Wiese, Dr. Wald, Dr. Wasser und Dr. Alm. Jeder dieser »Naturärzte« wirke gesundheitsfördernd, so Lexer – die ätherische Luft des Waldes, die mikrobiologische Vielfalt der Almwiesen, die ionisierte Frische des Gebirgswassers oder die beruhigende Weite der Landschaft.

Wer mit Georg Lexer auf seine »Wanderung durch die heilsame Landschaften des Lesachtals« aufbricht, ist in der Regel um die sechs Stunden unterwegs. Wird aufgefordert, beim Gehen einfach mal für eine Weile zu schweigen – um die Stille zu hören. Lexer lässt die Teilnehmer verweilen, am Wasser, im Wald und auf den Wiesen. Sie sollen riechen, spüren und atmen. Wenn der Weg arg steil wird, dann möge doch jeder bitte im eigenen Tempo gehen, betont der Arzt. Den eigenen Rhythmus finden – »ganz wichtig«.

Der Verfechter der präventiven Medizin wird nicht müde, den Reichtum der Natur und einer jahrhundertalten Kulturlandschaft zu beschreiben. Ein hohes Gut, das die Menschen zu verlieren drohten. »Irgendwann sind wir falsch abgebogen«, sagt er. Auch bei der Ernährung – »wir müssen zurück in die Zukunft.«

300 Höhenmeter weiter oben, wo sich die Almwiese steil und weit öffnet, endet der Aufstieg. Die Gruppe genießt die Brotzeit im Schatten eines Baumes – und kann sich kaum sattsehen an den Bergspitzen ringsum, so still, so mächtig und so ewig. Was hatte der Doktor zu Beginn der Wanderung gesagt? »Das Lesachtal ist der Anfang der Welt.« Für viele, die mit Dr. Lexer wandern, zumindest der Anfang einer neuen Sichtweise auf das Verhältnis zwischen Mensch und Natur. (bj)

GEA GEWINNSPIEL Herbst-Hopping am Bodensee

Die Gewinnerin

REUTLINGEN. Einsteigen, den See genießen, aussteigen, flanieren, nach Lust und Laune weiterfahren – das ist Herbst-Hopping am Bodensee. Dieses Angebot für zwei Personen mit Übernachtung im Hotel St. Elisabeth in Hegne gab es vorigen Samstag auf der GEA-Reiseseite zu

Klosterhotel Elisabeth. FOTO: MENDE

gewinnen. Unter den vielen Teilnehmenden unseres Gewinnspiels musste ausgelost werden. Die glückliche Gewinnerin ist Elvira Dreß aus Reutlingen. (GEA)

Redaktion Reise + Freizeit
Tel. 0 71 21/302-0 Fax 0 71 21/302-677
-371 **Iris Kreppenhofer (iso)** -372 Mirjam Sperlich (mir)
E-Mail: reise@gea.de

Kärnten – Das Lesachtal gilt als naturbelassenstes Tal Europas. Es setzt auf Natur und seine Menschen

Wo Vergangenheit Zukunft hat

VON BETTINA JEHNE

Fast schon ein Muss: die rund einstündige Wanderung entlang historischer Mühlen von Maria Luggau aus. FOTOS: JEHNE

Das Lesachtal. Ausgezeichnet als naturbelassenstes und umweltfreundlichstes Tal Europas. Wegen seiner ursprünglichen Berglandschaft. Seiner kleinbäuerlichen Landwirtschaft. Dem sanften Tourismus. Das Tal im Westen Kärntens hat etwas ganz Besonderes. Doch wie beschreiben? Am besten mit den Menschen dort, die den natürlichen Reichtum und die Schönheit ihrer Heimat zu schätzen wissen.

Die Oberluggauers

Die Anzahl der gehobenen Hotels im Lesachtal ist überschaubar. Das Gros der Touristen kommt in den Ferienwohnungen der Bergbauernhöfe unter. In Summe zählt die dünn besiedelte Region 1.200 Gästebetten, verteilt auf 20 Weiler sowie Liesing, Birnbaum, St. Lorenzen und Maria Luggau. Clubs, Boutiquen, Seilbahnen? Fehlanzeige. Immerhin: Es gibt einen Supermarkt, hübsche Bauernläden, ein kleines Schwimmbad und ein Familien-Skigebiet im nahen Obertilliach.

Als Aushängeschild gilt das Almwellness Resort Tuffbad. Mit gerade mal 22 Jahren hatte Eva-Maria Oberluggauer das Haus Anfang der 2000er-Jahre »vom Papa« übernommen und betreibt es heute mit Ehemann Egon. Das idyllisch am Wildbach liegende Vier-Sterne-Plus-Hotel in 1.260 Metern Höhe verfügt über knapp 60 Zimmer und Suiten und hat sich zu einem Spitzenreiter in Kärnten gemausert.

Zu seinen Highlights zählt der fast freischwebende Infinity-Pool mit traumhaftem Blick ins Tal und auf eine imposante Bergkulisse. Im Norden erheben sich die Lienzer Dolomiten, im Süden die Karnischen Alpen, gleich dahinter beginnt Italien. Im Spa-Bereich finden sich Saunen wie Trüffelstübele, Kraxenofen oder Brennstadl. Das Trink- und Badewasser stammt aus einer Quelle, die heilende Wirkung haben soll. Die Küche des Tuffbads wurde für seine Qualität mehrfach mit der »Grünen Haube« ausgezeichnet.

Alles, was aufgetischt wird, »kommt von der Anita, von der Klara, von der Kathrin«. Die Oberluggauers zählen noch viele weitere Menschen auf, die ihr Haus mit Lebensmitteln beliefern, die sie im Lesachtal erwirtschaften. Die beiden sind überzeugte und überzeugende Botschafter ihrer »Slow Food Travel-Destination«. Ein Titel, mit dem sich das Lesachtal seit rund zehn Jahren schmücken darf, als es zusammen mit dem Gailtal zur weltweit ersten nachhaltigen Genussreise-Region erklärt wurde: Touristen genießen regionale Spezialitäten und erleben hautnah, wie kleine Produzenten ihre Natur nützen – und zugleich schützen.

Die Kräuterpädagogin

»Wir waren einfach arm«, erzählt »die Klara«, die regelmäßig Besuchergruppen auf eine Kräuterwanderung mitnimmt. Viele hungrige Mäuler, eine kleinbäuerliche Landwirtschaft, die gerade mal das Nötigsten abwarf: »Uns Kinder hat man rausgeschickt, um zu sammeln, was Wald und Wiese hergeben.« Das Tal an der Grenze zu Osttirol war auf Selbstversorgung angewiesen. Daraus hat sich ein einzigartiges, nachhaltiges Ernährungshandwerk entwickelt.

Die ausgebildete Kräuter- und Waldpädagogin pflückt unermüdlich Wildkräuter, die überall am Wegrand wachsen, lässt die Gäste riechen und probieren. »Bei uns konnsch olles essn, was wächst«, erklärt sie. Na ja, fast alles. Die Weißwurz etwa könnte zu Erbrechen oder Kopfschmerzen führen, erzählt sie. Obacht zudem bei allem, was mit »lattich« endet.

Aber ansonsten: Die echte Alpengoldrute etwa, das Weideröschen, der Storchenschnabel – ob entzündungshemmend, harntreibend oder antibakteriell, gegen irgendein Zipperlein hilft's. In ihrem Kräuterhäusl in St. Lorenzen kredenzt Klara Obernosterer Pfifferlinge, Wildblumenbutter und leuchtend gelbe und orangene Blüten der Nachtkerze und der Taglilie. Ein Gaumen- und Augenschmaus.

Käse von Kathrin

»A fescha Gitsche«: Sagt man so im örtlichen Dialekt, wenn man »die Kathrin« beschreiben wollte? Die Bäuerin empfängt die Besucher auf dem Jörgishof auf 1.350 Meter Höhe. An manchen Tagen müssen ihre drei Kinder zu Fuß runter ins Tal auf den Schulbus, satte drei Kilometer. Selbstbewusst trägt Kathrin Unterweger ein T-Shirt, auf dem ein Dutzend Berufsbezeichnungen aufgedruckt sind, die auf jede Bergbäuerin zutreffen, wie sie findet. Zum Beispiel: Managerin, Produzentin, Psychologin, Lehrerin, Freundin, Mama, Optimistin, Ernährungsberaterin, Universalgenie.

Die Unterwegers bieten Ferienunterkünfte an und betreiben eine Käserei. Zwölf Kühe, die tagsüber auf der Weide unterwegs sind und abends von allein in den Stall kommen. Die Milch, die sie hergeben, wird nebenan zu Butter, Käse oder Joghurt verarbeitet. Abnehmer gibt es mehr als genug. Auch die Hausgäste kommen in den Genuss der Bio- und Heumilchprodukte. Wenn es das Wetter zulässt auf der Terrasse, die – wie so viele Unterkünfte an den Berghängen – einen spektakulären Ausblick gewährt.

Die Entscheidung, der Liebe wegen von Osttirol auf den Jörgishof zu ziehen, habe sie nie bereut, sagt Kathrin Unterweger. »Es ist eine so erfüllende Aufgabe.« Die älteste Tochter besucht bereits die Landwirtschaftsschule. Übernimmt sie den Hof? Mal sehen. »Wir geben unseren Kindern Flügel und Wurzeln mit.«

Müllerin und Bäckerin

Besonders stolz sind die Menschen im Lesachtal auf ihr Brot. An ihm zeigt sich exemplarisch, wie Jahrhunderte alte Traditionen bewahrt und neu belebt wurden. Das Lesachtaler Brot ist UNESCO-Kulturerbe.

»Die Anita« beliefert das Tuffbad mit dieser Sauerteig-Spezialität und weiht die Gäste auf Wunsch in die Kunst des Brotbackens ein. Auch Helene Lugger serviert ihren Besuchern das Original Lesachtaler Brot und mit echter Bauernbutter. Zuvor führt sie die Gruppe zum Getreidefeld, wo das – selbstredend ungespritzte – Korn fürs Brot wächst; und danach über den »Mühlenweg« entlang des Trattenbachs etwa einen Kilometer den Hang hinauf. Unterwegs setzt sie eines der fünf gut erhaltenen Mühlräder mit der Kraft des Wassers in Gang, Weizen- und Roggenkörner werden zu feinstem Mehl gemahlen. Mehl für das Lesachtaler Brot.

Der Wanderniki

Wer das Alpenhotel »Wanderniki« erreichen will, zweigt von der 20 Kilometer langen Talstraße ab und fährt viele Serpentinen weit den Berg hinauf. Ganz typisch fürs Lesachtal. Betreiber ist Nikolaus Lanner – ein Pionier des sanften Tourismus von der ersten Stunde an und seit fast zwei Jahrzehnten Vorsitzender des Tourismusverbands Lesachtal. »Wir haben hier alles«, betont der Hotelier. Mit »alles« meint er: Saubere Luft. Einen klaren Sternenhimmel. Keine Lichtverschmutzung. Und: »Du kannst bei uns aus jedem Bach trinken« – die Forellen darin ohne Schwermetalle. Es gibt Berge und Natur pur. Und mit der Gail einen Wildwasserfluss, der Kajakfahrern etwas abverlangt. »Unser Hauptkapital sind unsere rund 300 Kilometer Wanderwege«, betont der TVB-Chef. Und natürlich Slow-Food – gesundes Essen.

Diskussionen darüber, in welche Richtung sich der Tourismus entwickeln soll – »natürlich gab es die«, erzählt der TVB-Vorsitzende. Mehr Masse? Oder doch lieber Klasse? Das Lesachtal hat sich entschieden: »Wir Lesachtaler haben unsere Wurzeln nicht verlassen.« (GEA)

www.lesachtal.com

Das Almwellness Resort Tuffbad zählt zu den Spitzenreitern in Kärnten. Eines der Highlight des Vier-Sterne-Resorts: der Infinity-Pool – fast frei ins Tal schwebend. FOTO: TUFFBAD ALMWELLNESS-RESOR

Das Lesachtaler Brot ist UNESCO-Welterbe: Bäckerin Anita weiht die Hotelgäste des Tuffbads in die Kunst des Brotbackens ein.

Kann man essen? Wenn ja, hilft gegen welches Zipperlein? Kräuterpädagogin Klara klärt ihre Besuchergruppe auf. FOTOS: JEHNE