



Das Besondere am Faaker See ist seine türkisblaue Farbe und der Mittagskogel, der mit einer Höhe von 2145 m ü. A. einer der höchsten Berge der westlichen Karawanken ist.

FOTO: STEPHANIE RUCH

Wandern mit Kleinkind

Kraxe am besten an Tisch aufrückeln

Wer die Kleinsten mit auf Wandertour nimmt, trägt sie oft auf dem Rücken. Wie lässt sich der dabei bestmöglich schonen?

In Rückentragen - sogenannte Kraxen - können Eltern den Nachwuchs mit auf Wandertour nehmen. Beim Aufsetzen der Kraxe kann ein Tisch helfen, rät die Sportwissenschaftlerin Heike Streicher.

Und so geht's: Die Kraxe fest auf den Tisch stellen, das Kind hineinheben und anschnallen. Dann mit dem Rücken vor die Trage stellen, die Schultergurte überstreifen und langsam aufrichten - dabei wichtig: Einen festen, hüftbreiten Stand einnehmen und den Rücken gerade lassen. Ansonsten riskiere man schwere Rückenschäden, warnt Streicher. Sie ar-

beitet an der Universität Leipzig und ist Expertin für die Aktion Gesunder Rücken (AGR).

Damit sich der Druck auf Schultern und Rücken verteilt, sollten die Träger und der Gurt einer Kraxe gut gepolstert sein. Beim Tragen sollten sie möglichst körpernah anliegen und ihr Hüftgurt sollte festsitzen - so wird die Wirbelsäule bestmöglich entlastet.

Kinder können nach Angaben der AGR in Kraxen mitgenommen werden, sobald sie selbstständig sitzen können.

Beherrschen sie das noch nicht, tragen Eltern sie beim Wandern stattdessen lieber in speziellen Babytragen, in denen die Kleinen in der sogenannten Anhock-Spreizhaltung sitzen können. Das sei für eine gesunde Entwicklung der Hüfte und Wirbelsäule wichtig.

tmn



In einer Kraxe können auch schon die Kleinsten mit auf Wandertour kommen - vorausgesetzt sie können schon selbstständig sitzen.

FOTO: GEMMA FERRANDO/WESTEND61/DPA-TMN

Warme Badeseen und sanfte Berge

In Kärnten geht der Sommer in die Verlängerung

Zwischen Seen und Bergen, zwischen Alm-Ruhe und Kultur-Treiben, liegt Kärnten. Im Dreiländereck, unweit von Italien und Slowenien entfernt, kann sich das südlichste Bundesland Österreichs über viele Sonnenstunden freuen.

VON STEPHANIE RUCH

Das milde Klima und die über 200 warmen Badeseen mit Trinkwasserqualität bieten bis in den Herbst ein großes Angebot an Entspannung und sportlichen Aktivitäten. Neben dem größten See Kärntens, dem Wörthersee, gibt es in der Region Villach den Ossiacher See. Durch das Quellwasser der Nockberge ist das Wasser klar und sauber. Im Sommer ist der See mit rund 22 bis 25 Grad Celsius keine wirkliche Abkühlung, aber eine angenehme nasse Pause und lädt zum Schwimmen und Abschalten ein. Direkt am Wasser gelegen, liegt das Seehotel Hoffmann. Die Gastgeberfamilie in dritter Generation bemüht sich Tradition und Moderne zu vereinen. „Die Ursprungsvilla von 1929 gibt es immer noch, jedoch versuchen wir unseren Standard stets anzupassen“, erzählt die Hotelinhaberin Eva Hoffmann. Deshalb hat Familie Hoffmann seit letztem Jahr aufgestockt und bietet auch Camping am See, sogenanntes „Glamping“, an. Der Begriff „Glamping“ setzt sich aus den Wörtern „glamourös“ und „Camping“ zusammen und beschreibt damit eine luxuriöse Art des Campens. Es vereint das angenehme Gefühl von Freiheit und Abenteuer, ohne auf Komfort verzichten zu müssen. Der Familienbetrieb Hoffmann hat diesen Trend mit 17 See Lodges umgesetzt. Sie stehen direkt am Wasser und bieten mit Badezimmer, Küche, Doppelbett und Klimaanlage alles an Komfort, was ein normales Hotelzimmer oder Apartment auch bietet - nur eben mit direktem Seeblick.



Leidenschaft für Saures: Zitronen-Bauer Michael Ceron hat über 280 Zitrusarten in seinem Bestand.



Jeden Trail schon gefahren: Mountainbiker Raphael Marko kennt sich gut aus.

SERVICE Kärnten

Anreise: Mit der Bahn von verschiedenen Orten in Deutschland direkt oder via München nach Klagenfurt / Villach. Von dort kann man einen Bahnhofshuttle zur Unterkunft buchen. Informationen auf kaernten.at

Vor Ort: In Kärnten können Urlaubsgäste mit ihrer gültigen Gästekarte während ihres Aufenthaltes, alle ÖBB S-Bahn-Verbindungen in Kärnten und bis nach Lienz, kostenlos und unlimitiert nutzen.

Erlebnis Card: In der Region Villach, Faaker See und Ossiacher See ist die Erlebnis Card bei

Buchungen von Übernachtungen bei teilnehmenden Gastgebern inkludiert. So sind Workshops, geführte Touren oder Eintritte umsonst, oder mindestens vergünstigt.

» visitvillach.at/de/erlebnis-card.html

Weitwandern: Der Alpe-Adria-Trail verbindet Kärnten, Slowenien und Friaul-Julisch Venetien auf 43 Etappen und rund 750 Kilometern. Der Weitwanderweg führt vom Fuß des Großglockners, durch die Nockberge, vorbei an Bergseen weiter bis zur Adria nach Muggia.

» alpe-adria-trail

KÄRNTEN



Sportangebot“, erzählt Hannes. Er kooperiert mit einer Kletterschule am Kanzianiberg und bietet diverse sportliche Aktivitäten an. Ob Klettern, Kajakfahren, SUP, Wandern, Laufen oder Mountainbiken - ob Anfänger oder Fortgeschrittene - alle kommen auf ihre Kosten. „Das Verrückteste, was wir anbieten, ist vermutlich Ziegen-Yoga“, so Hannes. Dafür geht es in die Berge, wo die Ziegen während der Yoga-Session für Ablenkung und Entertainment sorgen. „So trainiert man seinen Fokus noch mal ganz anders“, erzählt Hannes lachend.

Hannes legt viel Wert auf Nachhaltigkeit. Natur und Mensch sollen nicht nebeneinander, sondern miteinander harmonisieren. Hannes kennt jeden Baum, jeden Strauch und kümmert sich liebevoll um Mensch und Tier. Vieles funktioniert hier noch analog. „Wenn Gäste ankommen, gucke ich, wo noch Platz ist und werde gut zusammenpasst. Lieber habe ich mehr freie Fläche, als jeden Quadratmeter komplett zu vermieten. Das schätzen auch meine Gäste“, so Hannes. Selbst die Plätze

direkt in vorderster Reihe sind mit rund 40 Euro pro Person erschwinglich. Es bleibt sportlich - etwa beim Mountainbiken (MTB). Nicht nur am Faaker See, sondern im ganzen Bundesland gibt es Trails und Möglichkeiten sein Zweirad zum Rollen zu bringen. Auf „lake.bike“, können sich MTB-Enthusiasten vernetzen. Hier wird auch zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen unterschieden, denn Sicherheit steht immer an vorderster Stelle. Einer, der sich auskennt ist Raphael Marko.

Der ausgebildete Sport- und Gesundheitstrainer fährt jede freie Minute mit seinem Bike und hat es sich als Guide zur Aufgabe gemacht, seine Leidenschaft an andere Menschen weiterzugeben. Ob mit dem E-Mountainbike oder mit purer Muskelkraft, um den See oder auf den Berg - es gibt eigentlich keinen Trail, den „Rapha“ noch nicht gefahren ist. „Das Besondere bei uns hier in Villach ist die Kombination aus Bergen, Seen und die Nähe zu Italien und Slowenien“, so Raphael. „Und natürlich das großartige Essen“, fügt er hinzu. „Für

mich persönlich ist Mountainbiken wie eine aktive Meditation.“ Und es stimmt - beim Fahren braucht es höchste Konzentration und viel Geschick. Für Ungeübte bringt es nicht so leicht, aber Spaß ergibt es allemal. Danach braucht es erst mal eine Erfrischung.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Zitronen-Limonade? Am Faaker See gibt es nämlich einen Geheimtipp: eine Bio-Zitronen-Manufaktur. „Wenn das Leben dir Zitronen schenkt - mache ein Business daraus.“ So oder so ähnlich hat sich Zitronen-Bauer Michael Ceron seine Leidenschaft zu eigen gemacht. „Zitronenpflanzen können bis zu 800 Jahre alt werden“, erzählt der Biogärtner stolz. Eine nachhaltigere Pflanze gibt es nicht, so Michael. Über 280 Zitrusarten kann er zu seinem Bestand zählen. „Eigentlich bin ich Gärtner“, so Michael.

„Aus einer Sommerleidenschaft ist irgendwann ein Business entstanden. Das Gärtnern verschwendet unnötig viele wertvolle Ressourcen, ich wollte etwas Nachhaltigeres erschaffen.“ Seit

mehr als 31 Jahren ist dies nun seine Berufung. Selbst in dem Zitrusland schlecht hin - in Italien - hat er Abnehmer. „Die meisten Kunden sind privat. Was kaum einer kann, ist die Pflanzen zu veredeln. Das ist sehr aufwendig und macht uns aus“, erzählt der Zitronengärtner.

Mit seiner Leidenschaft ist er nicht allein. „Zitronen-Bauern auf der ganzen Welt sind miteinander vernetzt. Wir helfen und unterstützen uns. Es ist mein absoluter Traumberuf.“ Sein Betrieb bietet nicht nur den Verkauf von Pflanzen und Früchten an, sondern es gibt auch eingelegte Zitronen, Zitronenlimonade, Schnaps und Schokolade. Auch Workshops, Koch-Events und Führungen bietet er an. „Die Zitronen oder Limetten aus dem Supermarkt haben kaum etwas mit den ursprünglichen Zitrusfrüchten zu tun. Wer einmal mit meinen Früchten gekocht hat, kann nie wieder was anderes benutzen.“ Eine starke These - lecker sind seine Früchte definitiv. Ob eine Frucht jedoch so süchtig machen kann, muss jeder selbst entscheiden.

Kulturhauptstadt 2024

Salzkammergut beleuchtet Raubkunst

Die österreichische Region Salzkammergut wird 2024 als Europäische Kulturhauptstadt einen Schwerpunkt auf den Kunstraub während des NS-Regimes setzen.

Die Veranstalter kündigten am Freitag in Linz mehrere Ausstellungen zu diesem Thema an, darunter eine Schau in Bad Aussee, die das Leben des Kunsthändlers Wolfgang Gurlitt beleuchtet. In Bad Ischl soll eine Ausstellung daran erinnern, dass dort während des Zweiten Weltkriegs in einem Bergstollen Kunstschatze gebunkert wurden.

Bad Ischl in Oberösterreich und 22 weitere Gemeinden richten nächstes Jahr etwa 190 Projekte in der von Bergbau und Tourismus geprägten Region Salzkammergut aus. Neben der Erinnerungskultur widmet sich das Programm auch der zeitgenössischen Kultur, der Geschichte und Zukunft des Tourismus sowie dem Leben im ländlichen Raum.

Die weiteren zwei Europäischen Kulturhauptstädte 2024 neben dem Salzkammergut sind Tartu in Estland und Bodo in Norwegen.

dpa



Salzkammergut 2024: Die Kulturhauptstadt-Region bilden 23 Gemeinden in den Bundesländern Oberösterreich und Steiermark.

FOTO: EDWIN HUSIC

Ziegen-Yoga und Klettern

Auch der Faaker See ist ein guter Ort für Camper. Dort befindet sich auch der Campingplatz von Hannes Anderwald. „Jeder Campingplatz hat seinen eigenen Fokus, seinen USP. Unser USP ist unser