

REISEN

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

1 | 2025

Glücksmomente

Wie Höhenmeter Körper und Geist verändern

Höhen & Tiefen

Das Gesäuse

Wildes Wasser und steiler Fels

LEBENSART 1/2025, Österr.-Post AG, MZ 05Z036431M, Lebensart Verlags GmbH, Wiener Straße 35, 3100 St. Pölten, € 6,60



4 197771 908409

AB IN DIE SCHWEIZ! MIT TOP SPARSCHIENE-ANGEBOTEN!

Mit den ÖBB reisen Sie günstig und komfortabel in die Schweiz. Bergpanoramen, Seen, Kunst, Kultur, multikulturelles Leben und Altstadtflair – die Schweiz ist wunderbar vielfältig.



Entgeltliche Einschaltung. Foto: Swiss Travel System AG

Top-Verbindungen in die Schweiz

Der ÖBB Railjet Xpress bringt Sie fünf Mal pro Tag ohne Umwege von Wien nach Zürich. Von Innsbruck geht's sogar sieben Mal täglich nach Zürich – sechs Mal mit dem Railjet Xpress und zusätzlich mit dem von Graz nach Zürich verkehrenden Eurocity. Im ÖBB Railjet sind Sie railaxed unterwegs: bequeme Sitzplätze, Bordrestaurant, Business Class, First Class, Ruhe- und Familienzone, onboard Por-

tal mit kostenlosem WLAN und vielem mehr stehen zur Verfügung. So beginnt Ihr Urlaub schon bei der Anreise.

Früher buchen und günstiger ankommen

ÖBB Sparschiene-Tickets sichern und günstig die Schweiz entdecken! Nach Zürich gelangt man beispielsweise bereits ab € 24,90¹ ab Innsbruck, ab € 34,90¹ ab Salzburg oder ab € 39,90¹ ab Wien (jeweils 2. Klasse).

Über Nacht ans Ziel

Mit dem ÖBB Nightjet ist die Schweiz nur einmal schlafen entfernt. Während der Fahrt durch die Nacht lässt es sich im Schlaf, Liege- oder Sitzwagen gut träumen. Der ÖBB Nightjet bringt Sie täglich von Wien und Graz nach Zürich und auch von Villach gibt es eine direkte Nachtreisezugverbindung. Am nächsten Morgen erreichen Sie ausgeruht Ihr Reiseziel direkt im Stadtzentrum. ÖBB Sparschiene-Tickets gibt's auch im ÖBB Nightjet im Sitz-, Liege- und Schlafwagen.

Für größtmögliche Privatsphäre können auch eigene (Privat-) Abteile gebucht werden. So

genießen Sie die Zeit mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden alleine in einem Abteil, ohne dieses mit fremden Mitreisenden zu teilen.

Schöne Aussichten

Der Panoramawagen im Eurocity „Transalpin“ von Graz über Innsbruck nach Zürich ermöglicht eine traumhafte Aussicht auf Landschaften und Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke.

Swiss Travel Pass

Der Swiss Travel Pass öffnet Ihnen Tür und Tor zu 29.000 Bahn-, Autobus- und Schiffskilometern in der gesamten Schweiz. Zusätzlich sind über 500 Schweizer Museen inklusive und die meisten Bergbahnen gewähren 50% Ermäßigung.

Weitere Informationen unter oebb.at/swisstravelsystem

¹ Sparschiene-Ab-Preis p.P. und Richtung; kontingentiertes, zuggebundenes, saisonabhängiges Angebot. Bedingungen und Infos auf oebb.at.

WIEN

ZÜRICH

ab € **39,90***

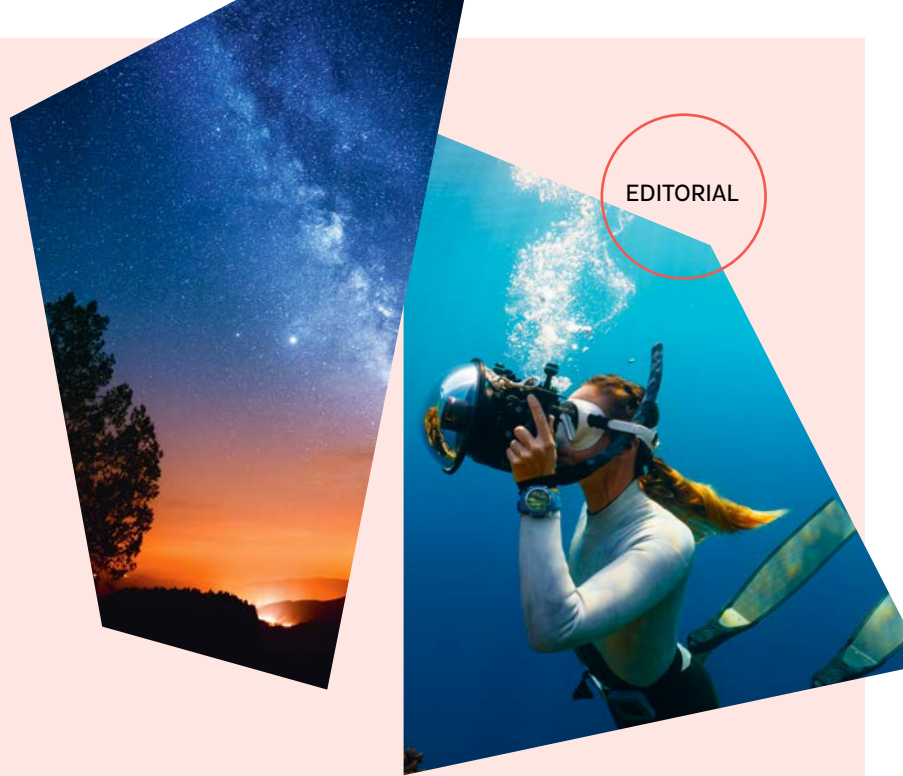
SPARSCHIENE
EUROPA

& WAS FÄHRST DU?

Alle Infos auf oebb.at/sparschiene

HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR UNS.

* Kontingentiertes und zuggebundenes Angebot



MICHAELA—Im Studium habe ich einmal gehört, dass Menschen jene Landschaften bevorzugen, die sie am besten kennen. Warum mich als gebürtige Flachland-Niederösterreicherin Berge, Schluchten und entlegene Orten besonders anziehen, kann ich mir nicht so recht erklären. Höchste Eisenbahn (Seite 22), die Höhen und Tiefen des Reisens zu beleuchten!

CHRISTIAN—Vielleicht bin ja ich – ebenfalls in flacherer Gegend beheimatet – damit gemeint. Zum Wandern sind mir flache Pfade wie die Waalwege rund um Meran (Seite 17) am liebsten. Und beim Radfahren ohne Elektroanschub meide ich ohnehin jeden einzelnen Höhenmeter.

M—Nachdem ich nur mit mittelmäßiger Lungenkapazität und kurzen Beinchen ausgestattet bin, hat es mich auch noch nicht ganz nach oben verschlagen – mein persönliches Maximum liegt bei 4.225 Metern.

C—Wow, das ist aber eh schon echt hoch oben. Wenn ich mich zum Bergwandern aufmache, ist nicht der Gipfel mein Ziel, sondern die Hütte und das gute Essen und Trinken, das es dort gibt. Schon wenn ich sie aus der Ferne sehe, schlagen meine Glückshormone Saltos (mehr zu emotionalen Höhen und Tiefen des Reisens ab Seite 34).

M—(lacht) Ja, die Aussicht auf gutes Essen ist fast so gut wie der Weitblick ganz oben. Meist bin ich deshalb auch in moderaten Höhen unterwegs, die toll für Körper und Geist sind (Seite 28). Überhaupt liegt mir das Sanfte mehr als der Extremsport. Deshalb tauchen wir ab Seite 38 mit Kai Kipfmüller in die Tiefe und lernen das Apnoetauchen von seiner achtsamen, sicheren Seite kennen, die sehr viel Weite bietet – im Kopf und im Wasser.

C—Apropos Weite – beeindruckend, wie uns Orte wieder den Blick ins Weltall eröffnen (Seite 44). So eine Nacht voller Sterne ist im wahrsten Sinne des Wortes ein „Highlight“ im Urlaub.

**WIR WÜNSCHEN EINE INSPIRIERENDE LEKTÜRE!
HERZLICHST**


MICHAELA R. REISINGER


Herausgeberin und Chefredakteurin
michaela.reisinger@lebensart.at


CHRISTIAN BRANDSTÄTTER


Lebensart Reisen
christian.brandstaetter@lebensart.at

**DIESE GESCHICHTEN UND
NOCH MEHR FINDEST DU HIER:**

 www.lebensart-reisen.at

 [lebensart.reisen](https://www.instagram.com/lebensart.reisen)

 [lebensart.reisen](https://www.facebook.com/lebensart.reisen)

 [lebensart-verlag.at/
newsletter-bestellen](mailto:lebensart-verlag.at/newsletter-bestellen)



UMWELTZEICHEN-TOURISMUS



AUSBLICKE UND EINBLICKE VON OBEN

Der Blick von unseren Bergen herab weckt nicht nur die Freude an der Natur, sondern macht noch stärker bewusst, welche Schätze uns anvertraut sind.

Ganz oben sind es vor allem die Schutzhütten, die den sensiblen Naturraum zugänglich und erlebbar machen. Viele Schutzhäuser haben sich daher dazu entschlossen, ihre Verantwortung bewusst anzunehmen und die Hütten nachhaltig nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens zu bewirtschaften - wie die Tappenkarhütte in der Umweltzeichen-Region Kleinarl.

Manche der hoch gelegenen Betriebe sind aber auch für Menschen, die nicht so sportlich und mobil sind, gut erreichbar. So ist das Silvretta-Haus auf über 2.000 m Seehöhe gut mit der Montafonerbahn und dem mbs Bus erreichbar und die Umweltzeichen-Destination Montafon damit für alle erlebbar.

IN DIE TIEFE OHNE GEFÄHRLICHE TAUCHGÄNGE

Am Fuße der Berge oder an den Ufern der österreichischen Seen bieten sich viele Möglichkeiten, zu inneren Einsichten zu kommen oder einfach genüsslich zu entspannen und die umgebende Natur zu genießen.

Unerwartete Eindrücke ermöglichen kleine feine Museen in den Bergen wie die Montafoner Museen, das Frauenmuseum in Hittisau oder die inatura Erlebnis Naturschau in Dornbirn. Inspirationen für Kunst- und Naturbegeisterte mit Sinn für Nachhaltigkeit bieten aber auch das moderne Kunsthaus Bregenz am Bodensee oder die Swarovski Kristallwelten in Wattens.

Bei all den Eindrücken darf die Entspannung nicht zu kurz kommen - in Umweltzeichen-Hotels, die sich gleichermaßen dem Wohl ihrer Gäste und der Natur verschrieben haben. Fündig wird man da in allen Teilen Österreichs, wie in der Umweltzeichen-Region Saalfelden Leogang mit ihren Wellness- und Qualitätsvorreitern Holzhotel Forsthofalm oder Biohotel Rupertus.



Wem der Sinn nach Stranderlebnis ohne lange Anreise oder Staus steht, der wird dagegen im romantischen Strandhotel in der Umweltzeichen-Region am Weissensee oder im Seehotel Hoffmann am Ossiacher See fündig oder lässt sich im Vivamayr am Wörthersee rundum verwöhnen.



UMWELTZEICHEN-SCHUTZHÜTTEN:

Die ursprüngliche Funktion der Schutzhütten zum Schutz von Wanderern vor alpinen Gefahren muss immer mehr um den Schutz der Natur und Umwelt erweitert werden. Diesen Herausforderungen stellen sich besonders die Umweltzeichen-Schutzhütten in ganz Österreich.



TOURISMUS- UND KULTURBETRIEBE IN DEN UMWELTZEICHEN-REGIONEN:

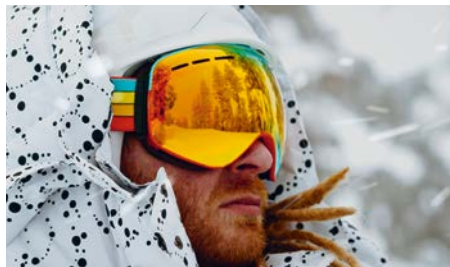
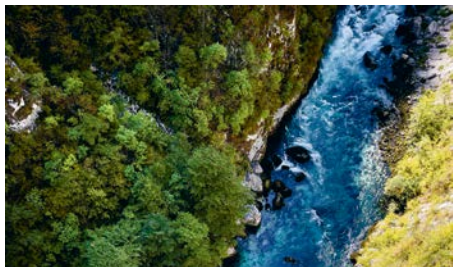
Es sind nicht nur die reinen Beherbergungsbetriebe, die sich dem nachhaltigen Wirtschaften verschrieben haben, sondern auch viele andere Tourismusbetriebe und auch immer mehr Kulturbetriebe, die gemeinsam etwas für ihre Gäste, Besucher und Bewohner in den Regionen nachhaltig bewegen wollen.

3 EDITORIAL

ORTE

6 HOCH HINAUF, TIEF HINUNTER

Orte zum Staunen



HÖHEPUNKTE

28 GLÜCKSMOMENTE

Wie Höhenmeter Körper und Geist verändern

34 „WEISST DU NOCH ...?“

Warum wir manche Reisen nie vergessen



12 DAS GESÄUSE

Wildes Wasser und steiler Fels

17 MERAN

Wo Meeresluft die Berge küsst

22 MONTENEGRO

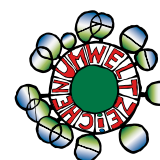
Mit Bus und Bahn durch den Balkan



OFFENLEGUNG GEMÄSS § 25 MEDIENGESETZ: Medieninhaber: Lebensart VerlagsGmbH, FN 267138a. Sitz: Wiener Straße 35, 3100 St. Pölten. Geschäftsführung: Florian Leregger, Michaela R. Reisinger. Gegenstand des Unternehmens: Der Verlag der Magazine LEBENSART und BUSINESSART (Print/E-Paper) sowie die Herausgabe und der Vertrieb von Druckwerken aller Art. Gesellschafter: Christian Brandstätter 42,5%, Roswitha Reisinger 42,5%, Franz Rybaczek 15%.

BLATTLINIE: LEBENSART ist das österreichische Magazin für eine nachhaltige Lebenskultur und versteht sich als Beitrag zu einer zukunftsfähigen Gesellschaftsentwicklung. Es bietet Menschen, die nachhaltig leben wollen, aktuelle und fundierte Informationen und praktische Handlungsmöglichkeiten und kooperiert mit Partnern, die sich für eine nachhaltige Entwicklung einsetzen. Nachhaltigkeit umfasst für uns vier Säulen: Ökologie, Soziales, Ökonomie, Kultur. Daher beschäftigt sich LEBENSART mit ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen, die auf Nachhaltigkeit ausgerichtet sind und berichtet in allen Bereichen, die dafür relevant sind – insbesondere Umwelt & Klima, Energie & Mobilität, Bauen & Wohnen, Landwirtschaft & Garten, Gesundheit & Ernährung, Reisen & Kultur, Wirtschaft & Arbeit, Soziales & Gesellschaft. LEBENSART ist parteipolitisch unabhängig.

IMPRESSUM: Eigentümer & Verleger: Lebensart VerlagsGmbH, Sitz s.o., T: 02742/70855. **Herausgeberin, Chef- & Foto-redaktion:** Michaela R. Reisinger. **Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Sandra Bernhofer, Sonja Bettel, Katrin Brahner, Christian Brandstätter, Thomas Hartl, Sandra Lobnig, Susanne Wolf. **Gestaltungskonzept/Produktion:** LIGA: grafic design. **Art Direction, Layout:** Eveline Wiebach. **Aboservice:** Sylvia Resel, abo@lebensart.at. **Druck:** Walstead NP Druck GmbH, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten. Das Redaktionsbüro bezieht seine Energie aus Ökostrom. Namentliche Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Glaubwürdigkeit ist unsere wichtigste Basis. Mit diesem Vertrauen gehen wir sorgsam um. Konsequenz lehnen wir Werbung für Produkte ab, die der Nachhaltigkeit widersprechen (www.lebensart-verlag.at/werberichtlinien). ISSN 1994-425X



Produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, Walstead Let's Print Holding AG, UW 808

ORTE





RTE ZUM STAUNEN

HOCH HINAUF, TIEF HINUNTER

Von Gipfeln, die an den Wolken kratzen, bis hin zu Tälern, die scheinbar ins Bodenlose fallen – begib dich mit uns auf eine Reise zu den höchsten und tiefsten Orten der Welt und lass dich von den Geschichten inspirieren, die sie erzählen!

KATRIN BRAHNER

DAS SIND SIE, DIE HÖCHSTEN UND TIEFSTEN ORTE WELTWEIT:

Zwischen Meeresboden und Himmelzelt steckt unsere Erde voller wunderschöner Gegensätze. Höchste Zeit also, einmal einen Blick nach ganz unten und ganz oben zu werfen: Der tiefste Punkt der Erde befindet sich rund 2.000 Kilometer östlich der Philippinen, im Marianengraben, einer Tiefseerinne im Pazifischen Ozean, rund 11.000 Meter unter der Wasseroberfläche. Den höchsten Punkt der Erde markiert der Gipfel des Mount Everest im Himalaya-Gebirge in Asien. Er liegt auf einer Höhe von rund 8.848 Metern.

Zwischen diesen beiden Extremen befinden sich viele Orte, die aufgrund ihrer Höhen und Tiefen etwas Besonderes sind. Sie spiegeln die Schönheit unseres Zuhauses wider und machen einmal mehr deutlich, wie wichtig es ist, unseren Planeten zu schützen.

STAATEN

↓ Die tiefst gelegenen Länder der Welt sind Inselstaaten wie die **Malediven** oder **Tuvalu**. Nur weniger als zwei Meter erheben sich ihre Inseln über den Meeresspiegel.

↑ Das am höchsten gelegene Land der Welt ist **Bhutan**, dicht gefolgt von **Nepal** und **Tadschikistan**. Im Schnitt befinden sich alle drei mehr als 3.000 Meter über dem Meeresspiegel. Über 80 Prozent von Bhutan liegen in mehr als 2.000 Metern Höhe.

TÄLER & GIPFEL

↓ Der Wasserspiegel des **Toten Meeres**, das an Israel, Jordanien und das Westjordanland grenzt, liegt rund 430 Meter unter dem Meeresspiegel. Damit ist das Ufer des riesigen Salzsees der tiefst gelegene, nicht von Wasser oder Eis bedeckte Ort an Land.

Aufgrund des Salzgehalts von gut 30 Prozent überleben im Wasser nur Mikroorganismen und winzige Algen – daher leitet sich auch der Name des Gewässers ab. Umso gesünder sind das Salz und die Mineralien im Wasser für unsere Haut. Deshalb statten viele Menschen dem Toten Meer einen Besuch ab und schweben beinah schwerelos in dessen Salzwasser.

Leider ist das Tote Meer zunehmend gefährdet, es verschwindet mehr und mehr: Seinem Zufluss, dem Jordan, wird Wasser entnommen und auch Klimawandel und steigende Temperaturen trocknen das Tote Meer zunehmend aus.

Der tiefste Punkt Österreichs liegt mit 114 Meter über dem Meeresspiegel im **burgenländischen Seewinkel** – wo es ebenso etwa 40 kleine, salzhaltige Seen gibt, deren Tier- und Pflanzenwelt einen Besuch wert ist (und dessen Bestehen ebenso gefährdet ist). >



< ^ **Bhutan** ist der einzige Staat der Erde mit einer negativen CO₂-Bilanz. Naturschutz ist in der Verfassung verankert. Statt dem Bruttoninlandsprodukt setzt das Land auf das „**Bruttonationalglück**“ als Bezugsrahmen für seine Entwicklung.

Fotos: getty images; Despina Galani



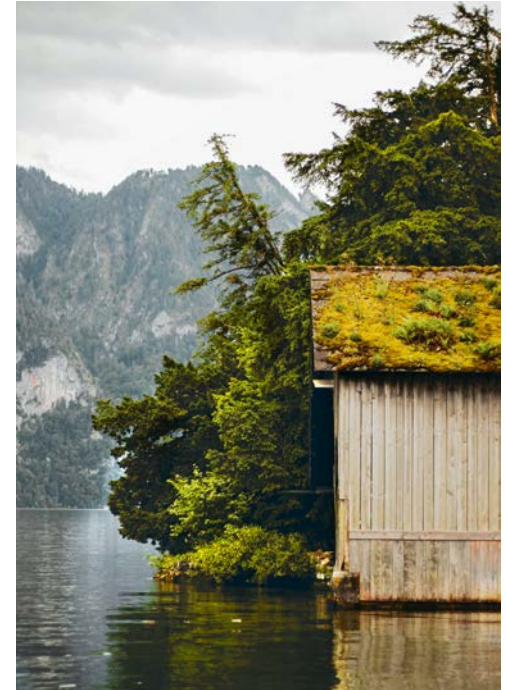
Der Wasserspiegel des Toten Meeres, das an Israel, Jordanien und das Westjordanland grenzt, liegt rund 430 Meter unter dem Meeresspiegel.

- < Totes Meer
- ∨ Großglockner





< Baikalsee
v Traunsee



⬆ Auf der Suche nach Höhenrekorden dieser Erde müssen wir nicht unbedingt bis nach Nepal schauen. Auch in Österreich kratzen riesige Gipfel am Himmelzelt. Mit 3.798 Metern ist der **Großglockner** im Nationalpark Hohe Tauern an der Grenze von Osttirol und Kärnten der höchste Berg des Landes.

Welches indes der höchste Berg Europas ist, bleibt umstritten. Das Rennen macht mit 4.805 Metern Höhe entweder der **Mont Blanc** an der Grenze zwischen Frankreich und Italien oder der **Elbrus** mit 5.462 Metern im westlichen Kaukasus-Gebirge. Bis heute ist nicht abschließend geklärt, ob der in Russland liegende Berg geografisch zu Europa oder Asien zählt.

SEEN

⬇ Der tiefste See der Welt ist der **Baikalsee** im südlichen Sibirien. Er erreicht eine Tiefe von bis zu 1.642 Metern und ist mit 636 Kilometern Länge und 27 bis 80 Kilometern Breite auch der weltweit größte (= volumenreichste) Süßwassersee. Seine Oberfläche ist ungefähr so groß wie ganz Belgien!

Dieser gigantische See ist vor rund 25 Millionen Jahren durch die Kollision des indischen Subkontinents mit Asien entstanden. Heute ist sein über 2.000 Kilometer langes Ufer von Hochgebirgen, Nadelwäldern, Sandstränden und Buchten umrahmt.

Mit einer Tiefe von 514 Metern kann der tiefste See Europas mit dem Baikalsee zwar nicht ganz mithalten, steht ihm in Sachen Schönheit aber in nichts nach. Der **Hornindalsvatnet** liegt in Norwegen, sein rund 66 Kilometer langes Ufer ist ebenfalls von Bergen und Wäldern gesäumt.

Der tiefste See Österreichs ist übrigens mit 191 Metern der **Traunsee** im oberösterreichischen Salzkammergut - auch sein Ufer lädt zu Spaziergängen in der Natur ein.

⬆ Der höchstgelegene See der Welt ist der **Kratersee des Vulkans Nevado Ojos del Salado** am Rande der chilenischen Atacama-Wüste. Der höchste Punkt des Vulkans liegt 6.893 Meter über dem Meeresspiegel, damit ist er der höchste aktive Vulkan auf dem Fest-

land und der höchste Gipfel in Chile. Der Kratersee befindet sich auf einer Höhe von 6.390 Metern.

Der höchstgelegene See Europas siedelt sich um einiges tiefer an: Er befindet sich auf einer Höhe von rund 2.230 Metern. Dabei handelt es sich um den **Lac d'Allos** in der südfranzösischen Provence, im Nationalpark Mercantour. Mit einer Fläche von 54 Hektar ist er auch der größte natürliche Hochgebirgssee Europas.

SCHLUCHTEN

⬇ Bis zu 1.300 Meter hohe Felswände umranden die **Tara**, den längsten Fluss Montenegros. Damit zählt die Tara-Schlucht zu den zweitiefsten Schluchten der Welt und wird auch als Europas Grand Canyon bezeichnet. Zum Vergleich: Der echte **Grand Canyon** im US-Bundesstaat Arizona weist eine Tiefe von bis zu 1.800 Metern auf.

Rund 80 Kilometer zieht sich die **Tara-Schlucht** durch das Land und zieht Abenteuerlustige mit Aktivitäten wie Rafting oder Zipping an. Von der Durde-

vica-Tara-Brücke aus lässt sich das türkis-blaue Wasser des Flusses am besten bestaunen. Die Brücke spannt sich rund 365 Meter über die Schlucht und bietet aus einer Höhe von rund 170 Metern atemberaubende Ausblicke.

HÖHLEN

⬇️ Mit fast 60 Kilometern erforschten Gängen und einer Höhendifferenz von fast 2.000 Metern gehört die **Lamprechtshöhle** im österreichischen Sankt Martin bei Lofer zu den größten und tiefsten Höhlensystemen Europas. Dabei gräbt sie sich allerdings nicht in den Erdboden, sondern durch die Leoganger Steinberge.

Von der Gipfelregion auf einer Höhe von knapp 2.400 Metern Höhe durchzieht die Höhle fast das ganze Gebirge bis auf eine Höhe von 670 Metern. Dort befindet sich der Eingang zur Schauhöhle, wo Besucherinnen und Besucher auf Steiganlagen rund 700 Meter tief in den Berg vordringen können.

STÄDTE

⬆️ Ein Ort, der zwar von Menschenhand geschaffen wurde, aber so besonders ist, dass er auf dieser Liste nicht fehlen

darf: Gemeint ist **La Rinconada**, eine Stadt im Südosten von Peru. Sie liegt auf 5.100 Metern Höhe und ist damit die höchste Stadt der Welt – mehr als 30.000 Menschen leben hier unter extremen Bedingungen. Es gibt weder fließendes Wasser noch ein Abwassersystem oder eine geregelte Müllentsorgung. Der Sauerstoff ist in dieser Höhe so knapp, dass das Atmen schwerfällt, und die umliegende Landschaft ist karg. Wieso die Menschen dort leben? Grund ist das Gold, dass sich in den Bergen versteckt und die Hoffnung auf schnellen Reichtum schürt.

Die höchste Großstadt der Welt liegt in Perus Nachbarland Bolivien: **La Paz** befindet sich auf einer Höhe von 3.869 Metern über dem Meeresspiegel. Rund 950.000 Einwohnerinnen und Einwohner leben in der Stadt, die auch der Regierungssitz des Landes ist.

GEBÄUDE

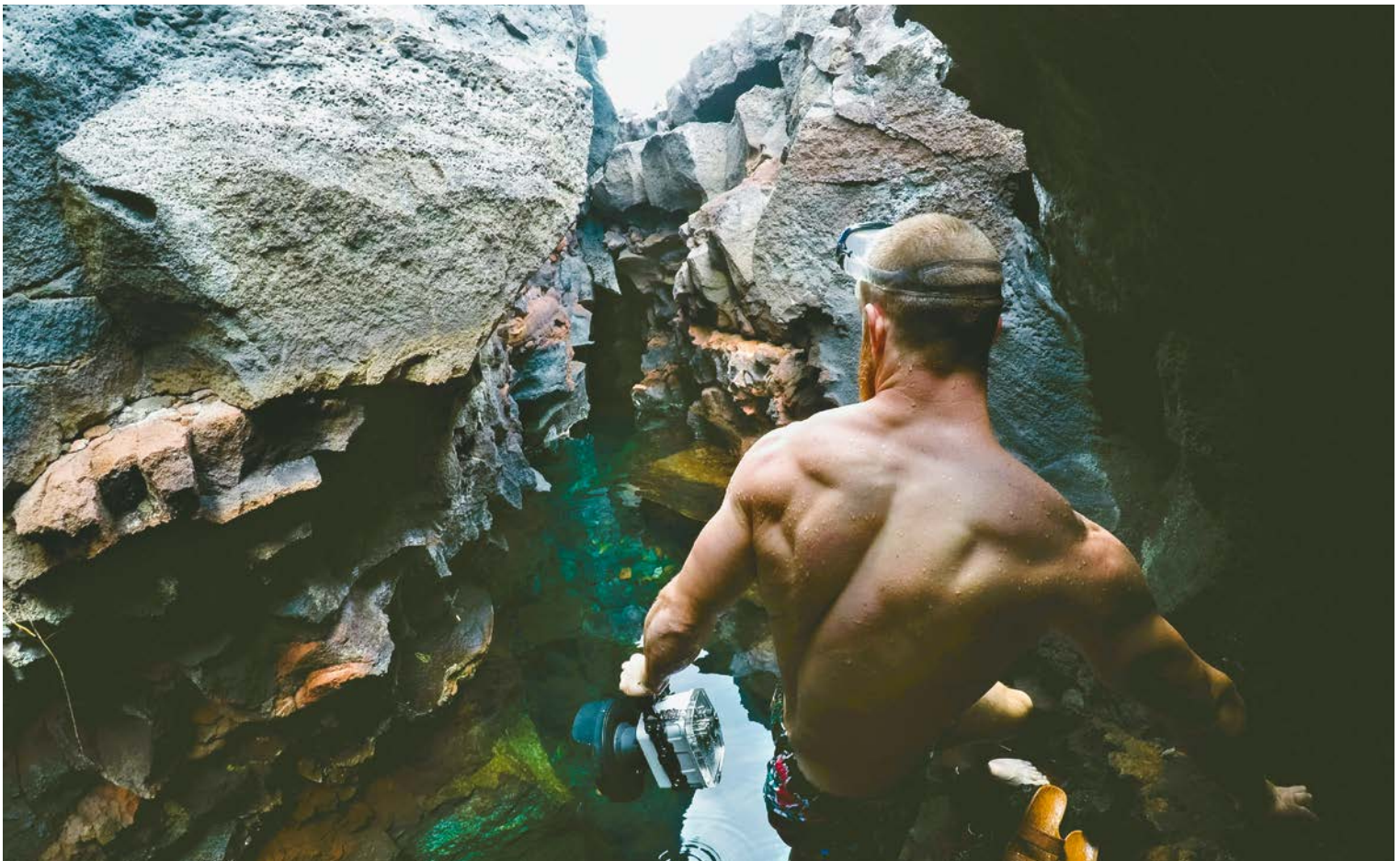
⬆️ Etwas näher an Zuhause: Auf 4.554 Metern Höhe liegt die **Margheritahütte** auf dem Gipfel der Signalkuppe in den Walliser Alpen in Italien. Sie ist das höchstgelegene Gebäude Europas und bietet von Mitte Juni bis Anfang September Schlafmöglichkeiten für bis zu

70 Personen. Die Hütte liegt wortwörtlich über den Wolken: Wer hier einkehrt, kann sich an einem atemberaubenden Ausblick über die umliegenden Gipfel erfreuen. Trotz der luftigen Höhe lässt die Hütte keine Annehmlichkeiten vermissen: Es gibt Duschen, Strom, Internet und Bewirtung in Halbpension. Die Hütte beherbergt außerdem ein internationales Zentrum für höhenphysiologische Forschung und eine eigene Bibliothek. ←

▼ Die **Margheritahütte** liegt auf 4.554 Metern Höhe.



▼ Die **Taraschlucht** – Europas Grand Canyon – zieht sich ganze 1.300 Meter in die Tiefe.



NATIONALPARK GESÄUSE

Wildes Wasser und steiler Fels

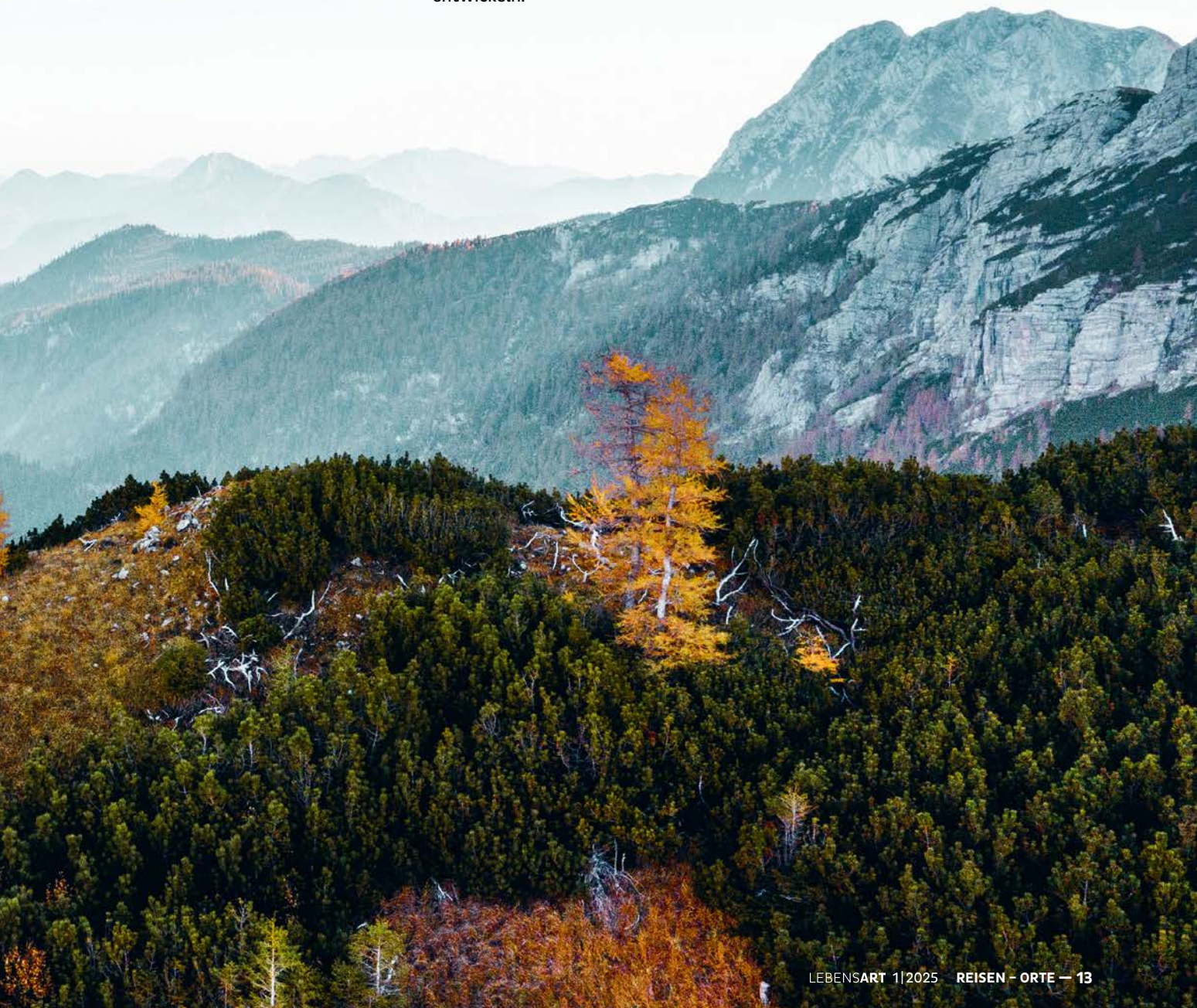
SONJA BETTEL



„Wildes Wasser, steiler Fels“ – so lautet der Wahlspruch des Nationalpark Gesäuse in der Steiermark. Und das durchaus zu Recht, denn wenn man an der Enns steht, dem Fluss, der mitten durch den Nationalpark tost und rauscht, ragen rundum steile Berge in den Himmel. Der Nationalpark Gesäuse bietet mit seinen 12.000 Hektar Wäldern und Wasser, Felsen, Almen und Wiesen vielfältige Möglichkeiten für einen kurzen oder längeren Aufenthalt unten im Tal oder droben auf den Bergen und tiefgehende Erlebnisse in der Natur. In der Vertikalen reicht das Schutzgebiet von rund 640 Meter Seehöhe bei Admont bis auf 2.369 Meter beim Hochtort-Gipfel.

Gegründet wurde der jüngste Nationalpark Österreichs im Jahr 2002 nach einer wechselvollen Geschichte: Der Wald im Gesäuse war seit dem 16. Jahrhundert intensiv genutzt worden, um daraus Baumaterial und Holzkohle für die Eisenverarbeitung im Gebiet der „Eisenwurzten“ zu gewinnen. Als mit dem Bau der Kronprinz-Rudolf-Bahn ab 1868 die billigere Steinkohle in die Region kam, wurde der Wald für die Montangesellschaft wertlos – sie verkaufte ihn 1889 an das Land Steiermark. Rund 130 Jahre nachhaltige Nutzung später hatte sich der Wald so gut erholt, dass ihm ein hoher Grad an Naturnähe attestiert wurde und das Gebiet zwischen Admont, Johnsbach, Hiefclau, Landl, St. Gallen und Weng zum Nationalpark werden konnte. Seither werden die Wälder in der Kernzone nicht mehr genutzt und dürfen sich frei entwickeln.

Wer sich für die Natur interessiert und gerne draußen unterwegs ist, findet im Nationalpark Gesäuse und in der umliegenden Region Tag und Nacht und das ganze Jahr über zahlreiche Möglichkeiten, die Landschaften, Tiere, Pflanzen, Gestein, Wasser und Himmel zu erkunden und etwas über die natürlichen Prozesse des Lebens zu erfahren. Dafür muss man kein Bergfex sein, denn es gibt viele Wege durchs Gesäuse: Von barrierefreien Angeboten über Rafting und Kajakfahren, Wandern, Bergsteigen und Klettern, Radfahren bis zum Schneeschuhwandern oder Skitourengehen.





HÖHEPUNKTE IM NATIONALPARK GESÄUSE



Wildwasser am Gesäuseeingang

GESÄUSEEINGANG

Hier erlebt man, warum das Gebiet Gesäuse heißt: Beim Durchbruch durch die Nördlichen Kalkalpen ändert sich die Flusslandschaft vom weiten Talboden zum engen Kerbtal.

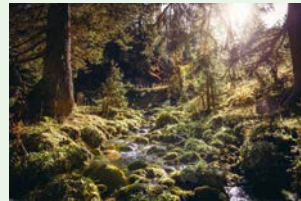
ERLEBNISZENTRUM WEIDENDOM

→ siehe „Den Nationalpark kennenlernen“

GESÄUSEEINGANG RAUCHBODENWEG

Waldwildnis mit Blick in die steilen Berge: Vier Kilometer führt der barrierefreie, rollstuhltaugliche Weg vom Erlebniszentrum Weidendom bis zum Nationalpark Pavillon.

HARTELS GRABEN



Der gut ausgebaute, steilere Wanderweg führt ein bis zwei Stunden durch Wildbach-Wildnis und Schluchtwald bis zum ehemaligen Jagdhaus.

NATURNACHT

Den Sternenhimmel bewundern und die Geräusche und Gerüche der Nacht erleben – am besten rund um das Erlebniszentrum Weidendom, im hinteren Johnsbachtal oder am Buchauer Sattel.

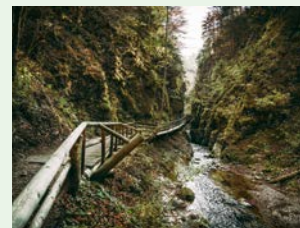
WANDERUNG MIT SCHUTZHÜTTE



Das Gesäuse bietet viele Wandermöglichkeiten verschiedener Schwierigkeitsgrade. Die vier höchst gelegenen bewirtschafteten Schutzhütten sind die Hess-Hütte (1.699 m), das Buchsteinhaus (1.571 m), die Ennstaler-Hütte (1.544 m) und die Haindlkar-Hütte (1.121 m). Für Übernachtungen reservieren.

LUCHS TRAIL

Weitwanderweg mit elf Etappen durch Nationalpark Gesäuse, Nationalpark Kalkalpen und Wildnisgebiet Dürrenstein und entlang des UNESCO-Weltnaturerbes natürliche Buchenwälder. Individuell wandern oder ein Paket buchen. luchstrail.at



STIFT ADMONT

Das Benediktinerstift bietet ein umfangreiches Angebot an alter und neuer Kunst, ein naturhistorisches Museum, eine multimediale Stiftspräsentation und die größte Klosterbibliothek der Welt.

stiftadmont.at



KLETTERN

Die steilen Felsen im Gesäuse begeistern Kletterer seit langem. Die meistbesuchten Routen und Wände des Gesäuses wurden in den vergangenen Jahren generalisiert mit Augenmerk auf Ursprünglichkeit und Abenteuer. xeis-auslese.at

BERGSTEIGERDORF JOHNSBACH

Ein beliebter Ausgangs- und Treffpunkt für Bergbegeisterte. Die Bergsteigerdörfer der Alpenvereine halten Natur und Mensch im Einklang. www.bergsteigerdoerfer.org

DEN NATIONALPARK KENNENLERNEN

Neben dem Info- und Reisebüro des Nationalpark Gesäuse in Admont kann man sich von Mai bis Ende Oktober im Nationalpark Pavillon unweit des Bahnhofs Gstatteboden informieren und dort auch die Ausstellung „Planspitze – Berg der Gegensätze“ besuchen. nationalpark-gesaeuse.at/infobuero-admont nationalpark-gesaeuse.at/nationalpark-pavillon-gstatteboden

An der Abzweigung ins Bergsteigerdorf Johnsbach ist das **Erlebniszentrum Weidendom** jederzeit frei betretbar. Das lebendige Bauwerk aus Weidenpflanzen (direkt per Bus oder fußläufig vom Bahnhof erreichbar) bietet nicht nur Schatten: Hier kann man den „Ökologischen Fußabdruck Österreichs“ in einem Labyrinth aus Buchenhecken begehen.



Für Staunende: Naturnächte erleben!

Ein Wildgarten, eine Obstbaumallee, ein barrierefreier Weg zur **45 Meter hohen Himmelstoßtanne**, Vorträge, Kinovorführungen, Infotafeln, Bänke und Tische bieten viele Möglichkeiten für die ganze Familie. **Rollstuhlfahrer*innen** können sich **Swiss-Tracs** (geländegängige Zugeräte für Rollstühle) ausleihen. In der warmen Jahreszeit bieten Nationalpark-Ranger*innen verschiedene Naturerlebnisse an. Das Erlebniszentrum Weidendom ist auch Ausgangspunkt einiger Themenwege, wie jenem in die Lettmair Au, wo man die Dynamik eines Auwaldes erkunden kann. www.nationalparksaustria.at



Für Wissbegierige: Auf Entdeckungsreise mit Nationalpark-Ranger*innen.

NATIONALPARK FOTOSCHULE

Von der Begeisterung für die Natur zur Begeisterung für die Naturfotografie ist es oft nicht weit. Die Nationalpark Fotoschule im Gesäuse bietet deshalb übers ganze Jahr zahlreiche Workshops und Fotowanderungen an, bei denen man von den Grundlagen bis zu speziellen Tricks vieles über Naturfotografie lernen kann. In der „**Galerie Fokus**“ in Admont gibt es über das Jahr verteilt Ausstellungen von unterschiedlichen Fotograf*innen, die sich mit der Natur beschäftigen. Voraussichtlich im November 2026 findet wieder die Veranstaltung „**Naturfotografie im Dialog**“ (Vortrag, Diskussion, Rahmenprogramm) statt. nationalpark-gesaeuse.at/nationalpark-erleben/nationalpark_fotoschule

LICHTSCHUTZGEBIET GESÄUSE

Messungen haben ergeben, dass der Nachthimmel über dem Bergsteigerdorf Johnsbach der dunkelste in ganz Österreich ist. Dunkle Nacht ist mittlerweile selten geworden und soll deshalb genauso geschützt werden wie der Luchs oder das Edelweiß. Der Nationalpark Gesäuse möchte deshalb zum Lichtschutzgebiet werden. Die Gemeinden im Gesäuse haben bereits begonnen, die nächtliche Beleuchtung zu reduzieren. Nächtliche Fotoworkshops, Tipps und Termine zum „**Sternderl-Schauen**“: nationalpark-gesaeuse.at/naturphaenomene/sternenhimmel



Für (Hobby-)Fotograf*innen: Workshops, Wanderungen und Veranstaltungen zum Thema Naturfotografie.

UMWELTFREUNDLICH UNTERWEGS

Der Nationalpark Gesäuse ist auch ohne Auto gut erreichbar: Ab Wien fährt an Wochenenden und Feiertagen zweimal täglich ein Zug direkt ins Gesäuse, freitags außerdem ein Schnellzug hin und am Sonntag retour. Von Graz kommt man mit dem Zug nach Liezen und von dort mit dem Bus nach Admont. Weitere nächstgelegene Bahnhöfe sind

Arnding, Kleinreifling, Weißenbach/Enns oder Selzthal. Von Juli bis September steht täglich von 8 bis 20 Uhr ein Sammeltaxi zur Verfügung, im Mai, Juni und Oktober von Freitag bis Sonntag.

Wer das Gesäuse mit dem Rad erkunden möchte, kann den Ennsradweg R7 nehmen. In Admont kann man im Sportgeschäft Mountainbikes und E-Bikes ausleihen. >





NAHE AN DER NATUR WOHNEN

In der Region des Nationalpark Gesäuse gibt es eine große Auswahl an Pensionen, Ferienwohnungen, Gasthöfen, Hotels und Urlaub am Bauernhof. Einige sind „Gesäuse Partner“ und stehen besonders hinter den Werten des Nationalparks – zum Beispiel diese:

Das „**Gehäuse im Gesäuse**“ ist ein Tinyhouse aus Holz in Hieflau direkt an der Enns. Die Künstlerin, Bergwandrührerin und Nationalpark-Rangerin Susanne Posegga hat das Haus geplant, mit lokalen Handwerksbetrieben gemeinsam errichtet und den Innenausbau gemacht. Das Gehäuse kann man als Ganzes mieten oder ein Paket mit Übernachtungen und geführten Touren buchen. www.gehaeuse.at



Gehäuse im Gesäuse



Campingplatz Forstgarten: Basisstation für Naturliebhaber

Der **Campus Alps** in Hieflau besteht aus 30 Tiny Homes aus Holz sowie einem Campingplatz für 30 Vans. Es gibt eine große Wiese mit Feuerstelle und Ladestationen für E-Autos. Im Zentrum befindet sich das Clubhaus mit kleinem Café und Räumen für Coworking, Seminare, Klausuren und Veranstaltungen. Der Campus Alps ist vor allem für Workations gedacht, also die Verbindung von Arbeit und Urlaub für Firmen, Gruppen oder Einzelpersonen. Bei „**Workation Weeks**“ kann man Gleichgesinnte kennenlernen. thecampusalps.com

Eine Basisstation für Naturliebhaber ist von Mai bis Oktober der **Campingplatz Forstgarten** der Steiermärkischen Landes-

forste in Gstatteboden. Neben Platz für Zelte, Wohnwägen und Wohnmobile stehen auch Matratzenlager sowie eine Ferienwohnung zur Verfügung. Wiese, Beachvolleyballplatz, Lagerfeuer- und Grillstelle, Badeplatz, frisch renovierte Waschräume und ein kleiner Shop ergänzen das Angebot. Bei den Landesforsten kann man übrigens auch ehemalige Jagd- und Almhütten als Ferienunterkunft mieten. www.landesforste.at



Green-Sign Hotel Spirodom

Die Privatzimmer & Ferienwohnungen Gassner in Admont/Weng sind mit dem österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet. Herzliche, familiäre Atmosphäre und ein guter Rat: „Das Gesäuse ist keine Checkliste zum Abhaken, das Gesäuse will von jedem ganz persönlich gefunden werden.“ zimmer-gassner.at

„Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück dieser Erde“ lautet das Motto des **Bio & Reiterhofes Laussabauer** in St. Gallen. Blockhäuser und Appartements laden zum Urlaub und zum Erkunden der Umgebung zu Pferd ein. www.laussabauer.at



Blockhaus beim Laussabauer

Mit der Zertifizierung Green-Sign Hotel ist das **Hotel Spirodom** in Admont ausgestattet. Sein Wellnessbereich kann bei Verfügbarkeit auch als Tagesgast genutzt werden. spirodom.at ←

Meran

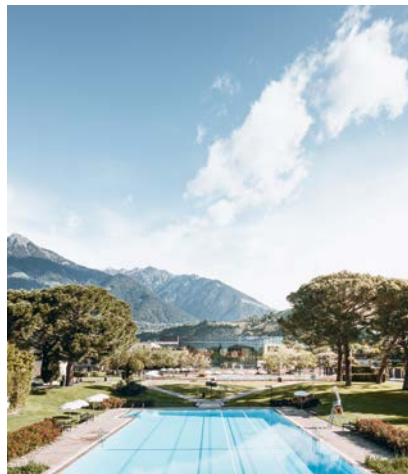
WO MEERESLUFT DIE
BERGE KÜSST



Im Norden schützen schneebedeckte Dreitausender gegen kalte Nordwinde, vom Süden strömt warme Luft aus dem Mittelmeerraum herauf: Meran vereint in diesem besonderen Klima alpine Erhabenheit mit mediterranem Flair. Flaniere mit uns durch die zweitgrößte Stadt Südtirols.

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

Das Leben ist zu kurz, um schlechten Wein zu trinken“, erkannte bereits Goethe auf einer seiner Reisen nach Südtirol. Daran ist sicher auch Merans besonderes Mikroklima schuld: Es ist perfekt für den Obst- und Weinbau. Zeile um Zeile erstrecken sich die Weinreben an den sonnenverwöhnten Hängen rund um die Stadt. Wo kein Wein wächst, besiedeln Apfelbäume die Hänge, allesamt mit Netzen gegen Hagel geschützt. Südtirol ist das größte zusammenhängende Apfelanbaugebiet Europas – sieben Apfelbauern erzeugen als Genossenschaft Bio Meran nach den strengen Demeter-Richtlinien.



Der riesige Seerosenteich im 52.000 m² großen Park der Therme Meran in Südtirol beherbergt unter anderem **30 Sumpfschildkröten**.

KURSTADT MERAN

Merans Geschichte ist geprägt von Wandel und Anpassung. Im Mittelalter war die Stadt ein bedeutendes Handelszentrum und zeitweise sogar die Hauptstadt der Grafschaft Tirol. Mit der Verlagerung der politischen Macht nach Innsbruck geriet Meran jedoch ins Hintertreffen und musste sich neu erfinden. Dabei spielte das milde Klima bald eine wichtige Rolle – und die Kaiserin von Österreich. Sissi war mehrmals in Meran, um die heilenden Eigenschaften der Region zu genießen. Sie beflügelte damit die neue Identität Merans als elegante Kurstadt.

Burgen und Schlösser, Villen und Prachtbauten, Gärten und Parks sind Zeugnisse dieser Epoche. Allen voran das elegante, im Jugendstil errichtete Kurhaus, das heute für Konzerte, Tagungen und Festlichkeiten genutzt wird. Davor, zwischen Post- und Theaterbrücke, erstreckt sich eine der wohl eindrucksvollsten Flaniermeilen, die Kurpromenade. Ihre Geschichte beginnt mit einer großen Überschwem-

mung 1817. Danach errichtete die Stadt einen Damm und darauf die Promenade mit Blumenbeeten, Palmen und kunstvoll geschnittenen Hecken.

Auf der gegenüberliegenden Seite des Flusses liegt die Therme Meran, eine Oase der Wellness, auch deshalb, weil der Thermenpark ein echtes Naturerlebnis ist: Wertvolle alte Bäume, mediterrane Palmen und ein riesiger Seerosenteich, in dem 30 Sumpfschildkröten aus dem Tierheim ihr neues Zuhause gefunden haben. Nicht nur Kinder lieben es, die Tiere aus nächster Nähe zu beobachten – besonders allmorgendlich, wenn der Gärtner seine gepanzerten Pflegekinder mit Futter versorgt und die ganze Schildkrötenschar die Köpfchen aus dem Wasser streckt.

PRACHTVOLLE GÄRTEN

Etwas außerhalb vom Stadtzentrum liegt Schloss Trauttmansdorff. Hier

wohnte Kaiserin Elisabeth. Der „Sissi-Weg“, ein 3,2 Kilometer langer einfacher Spazierweg, verbindet ihre bevorzugten Orte und die Geschichte ihrer Besuche miteinander. Im Sissipark thront die Kaiserin in weißem Marmor. Die 80 Gartenlandschaften auf dem hügeligen Gelände rund um Schloss Trauttmansdorff zählen indes zu den schönsten in Europa. Dafür solltest du dir unbedingt einen ganzen Tag Zeit nehmen. Hohe Gartenkunst ist auch in den Gärten des Kränzelhofs zu bestaunen. Seine sieben Gärten bieten eine Bühne für wechselnde Ausstellungen nationaler und internationaler Künstler.

WANDERN AM WASSER

Wer hoch hinaus möchte, findet in der umliegenden Bergwelt zahllose Möglichkeiten, von der gemütlichen Hütentour bis zur anspruchsvollen Gipfelbesteigung. Wer hingegen kein Freund

von Höhenmetern ist, für den sind Waalwege die idealen Routen. Waale sind künstliche Bewässerungskanäle, die ab dem 12. Jahrhundert angelegt wurden und nur ein leichtes Gefälle haben, damit das Wasser nicht zu schnell ins Tal schießt. Aus den begleitenden Wegen zur Instandhaltung sind heute beliebte Wander- und Spazierwege geworden, die ganzjährig begehbar sind.

Für einen Tagesausflug bietet sich die Tour vom Partschinzer Wasserfall nach Meran an. Mit Bahn und Bus geht es hinauf zum Wasserfall, der zu den beeindruckendsten der Alpen zählt. Bis zu 10.000 Liter stürzen pro Sekunde 97 Meter in die Tiefe. Zurück führen Partschinzer und Algunder Waalweg und der Tappeinerweg mit schönen Ausblicken auf die Stadt. Wer länger Zeit hat: Die Meraner Waalrunde führt auf 80 Kilometern Länge einmal komplett um den Meraner Talkessel.

TIPPS IN MERAN

EINKAUFEN

EIN BUMMEL DURCH DIE ALTSTADT

In der 400 Meter langen Laubengasse reihen sich die Geschäfte in zwei Häuserreihen mit Laubengängen aneinander, dazwischen laden Cafés und Restaurants für eine kurze Pause. Es lohnt sich ein Abstecher in die eine oder andere Seitengasse, wo du kleine Designerläden finden kannst.



MÄRKTE

Unter dem Motto „Natürlich regional“ bietet der Meraner Markt in der Freiheitsstraße von Ende März bis Ende Oktober jeden Samstagvormittag ausschließlich Natur- und Handwerkserzeugnisse aus Südtirol. Am Platz vor dem Bahnhof gibt es jeden Freitagvormittag den großen und jeden Dienstagvormittag den kleinen Wochenmarkt.

PUR SÜDTIROL

Das Geschäft im Meraner Kurhaus bietet kulinarische Spezialitäten aus der Region sowie handwerklich gefertigte Produkte aus Holz, Glas und

Keramik. Auf der Sonnenterasse gibt es Kaffee und Brötchen, an der Bar erlesene Weine.
www.pursuedtirol.com

MERANITH

Vor 280 Millionen Jahren war hier eines der größten Vulkangebiete der Welt. Heiße Wässer zwischen glühenden Lavablöcken ließen in der Meraner Naif-Schlucht einen besonderen Stein entstehen, den „Meranith“. Er besteht aus Quarz, Eisen, Schwefel und Kupfer. Der sattgrüne Stein mit feuerroten Adern wurde Anfang der 2000er Jahre entdeckt, der Südtiroler Goldschmied Konrad Laimer bindet den Schatz seiner Heimat in seine Arbeiten ein.



Konrad Laimer bearbeitet einen Meranith.

BIOWEIN

Hansi Verdorfer erweckte am **Riedingerhof** alte Weinbautradition wieder zum Leben. Führungen, Weinverkostungen sowie kleiner Ab-Hof Laden.
www.riedingerhof.wine



Der **Gruberhof** liegt etwas unterhalb vom Waalweg in Marling. Führungen und Weinverkostungen für Gruppen. Den Wein gibt es am Samstag auch am Bauernmarkt in der Galileistraße.

www.gruberhof-bioweingut.com



Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff

AKTIVITÄTEN

THERME MERAN

26 Innen- und Außenbecken, 2.200 m² Saunalandschaft. Seit 2023 gibt es auch einen Bio-Nature-Pool, bei dem auf chemische Zusätze verzichtet wird. www.termemerano.it

SCHLOSS TRAUTTMANSDORFF

Eine prachtvolle botanische Weltreise erleben, begleitet von Ausblicken auf die schneebedeckten Berge und die Stadt. 2021 mit dem „European Award for Ecological Gardening“ ausgezeichnet. www.trauttmansdorff.it



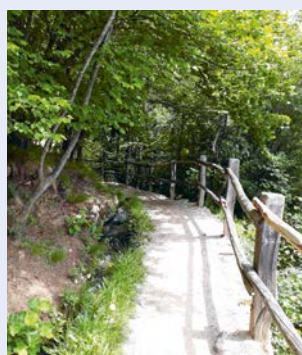
Kränzelhof: Art meets nature.

KRÄNZELHOF

Das familiengeführte Weingut mit Kunstgarten inspiriert durch die Symbiose aus Kunst und Natur. www.kraenzelhof.it

WAALWEGE

www.suedtirol.info/waalwege

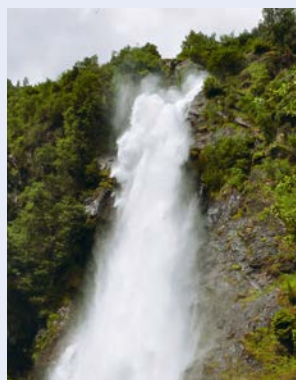


Wandern auf den Waalwegen.

ESSEN & SCHLAFEN

Die erste Adresse die Kombination aus Bio-Gastronomie und nachhaltigem Hotel betreffend ist das **PAZEIDER IN MARLING**. Das stilvoll renovierte Haus liegt eingebettet in die Obstgärten oberhalb von Meran, Panoramablick auf Meran, Dorf Tirol und die Gipfel der Südtiroler Berge inklusive. Die Speisekarte ist bio mit saisonalen Produkten aus der Region und aus eigener Produktion. Hausherr Stephan Kofler lädt bisweilen auch in seinen bestens sortierten Weinkeller. pazeider.com

Im **HOTEL IRMA** legt man großen Wert auf ein Leben mit der Natur. Kein Wunder, das Haus ist eingebettet in einen 18.000 m² großen privaten Park mit altem Baumbestand inkl. Kräuter- und Naschgarten. Sogar eine Suite im Baum wird angeboten. Beim Essen achtet man auf Saisonalität, Frische und Kreativität und arbeitet mit kleinen lokalen Erzeuger*innen zusammen. www.hotel-irma.com



Bis zu 10.000 Liter stürzen im Partschinser Wasserfall pro Sekunde 97 Meter in die Tiefe.

Partschinser Wasserfall

Gleich drei Hotels betreiben Stefano Pippi und Barbara Hölzl in Meran: **DAS CITY HOTEL MERAN, DAS HOTEL VILLA LAURUS UND DIE FLORA HOTELS & SUITES**. Mit allen Häusern haben sie den Weg Richtung Nachhaltigkeit eingeschlagen und sind TourCert-zertifiziert. www.hotelsmerano.it

DAS OTTMANNGUT ist ein Kleinod zwischen Palmen und Zypressen. Bei der Renovierung hat man sehr behutsam auf den Erhalt der jahrhundertealten Substanz geachtet. Das gesamte Ernährungskonzept folgt den Prinzipien von Slow Food: gut, sauber und fair – und großteils vegetarisch. ottmanngut.it

Das **HOTEL LISETTA** in Dorf Tirol von Flavio und Brigitte De Dea ist als Green Sign Hotel zertifiziert, und das im höchsten Level 5. Die treibende Kraft auf dem Weg zur Nachhaltigkeit ist Schwiegersonn Tobias. www.hotel-lisetta.it

VERANSTALTUNGEN & AUSSTELLUNGEN

MERANO FLOWER FESTIVAL Blumen- und Zierpflanzenausstellung vom 24.-27. 4. 2025.

ASFALTART Internationales Straßenkunstfestival vom 6.-8.6.2025.

FRAUENMUSEUM Von Frauen gestaltete Ausstellung, die anhand von Kleidung und Accessoires die Geschichten von Frauen und ihre Stellung in der Gesellschaft

von 1700 bis heute beschreibt, Rollenklischees hinterfragt und zu Diskussionen anregt. www.museia.it

SCHLOSS TIROL

Majestätisch über der Stadt thront das Schloss Tirol – einst die Stammburg der Grafen von Tirol, beherbergt es heute das Landesmuseum für Kultur- und Landesgeschichte Südtirols. www.schlosstirol.it

MOBILITÄT

Meran ist mit der Bahn von Österreich aus über Innsbruck oder Lienz unkompliziert und rasch erreichbar. In der Stadt gibt es ein dichtes Netz an Bussen. Hier startet auch die Vinschgau-Bahn, an deren Stationen sich direkt mehrere Rad-Verleih-Stationen befinden. Rund 160 Meraner Beherbergungsbetriebe bieten den Südtirol Guest Pass an, mit dem du alle öffentlichen Bus- und Bahnlinien in Südtirol und einige Bergbahnen unbegrenzt und kostenlos nutzen kannst.

Infos:

www.merano-suedtirol.it

Das Lebensart-Reisen-Team unterwegs in Meran: Roswitha und Michaela Reisinger, Christian Brandstätter.



ABOS

HIER BESTELLEN
WWW.LEBENSART-
VERLAG.AT/ABO



MEHR LEBENSART?



Abonniere uns
oder verschenke ein Jahr
voller guter Impulse!

Zum Abo
erhältst du ein
Geschenk
deiner Wahl:



STYX Kartoffel
Handbalsam



Bioblo Öko-
Bausteine

Anzeigen

**I FEEL
SLOVENIA**

THERMEN IN SLOWENIEN
**MEINE ART
DER AUSZEIT.**

#ifeelsLOVEnia
#myway
#tasteslovenia



**SLOWENISCHE
THERMEN**

www.slovenia.info
www.kur-slovenien.com



MIT BUS UND BAHN DURCH DEN BALKAN

SUSANNE WOLF

Montenegro hat sich vom Geheimtipp zum beliebten Reiseziel entwickelt. Ein Höhepunkt für Bahnliebhaber*innen ist die elfstündige Fahrt von der Hafenstadt Bar nach Belgrad – mitten durch das Dinarische Gebirge und über die höchste Eisenbahnbrücke Europas.

Neum?“ Der Busfahrer sieht mich überrascht an, als ich ihm mein Ticket zeige. Der Bus fährt in die kroatische Hafenstadt Dubrovnik und Neum, die einzige Küstenstadt Bosnien-Herzegowinas, ist ein Zwischenstopp. Fast niemand, der die hübschen Städt-

chen an der kroatischen Küste kennt, will nach Neum – außer mir. Das mag daran liegen, dass ich immer schon eine Schwäche für Underdogs hatte, für die Außenseiter der Gesellschaft und dass mich Destinationen abseits der Touristenströme einfach mehr reizen.

BUSFAHRT MIT HINDERNISSEN

Ich habe bereits rund 900 Kilometer Busfahrt hinter mir, als ich auf meiner Reise in Neum ankomme, die mich von Wien über Sarajevo und Mostar hierhergeführt hat. Drei Tage in dieser friedlichen bosnischen Bucht, dann geht es mit dem Bus weiter nach Dubrovnik –

wo ich meinen Anschlussbus nach Kotor, Montenegro verpasse. Die geplante Umsteigezeit beträgt nur zehn Minuten – für Busse am Balkan, die selten den Fahrplan einhalten, äußerst knapp kalkuliert. Da der nächste Bus erst sechs Stunden später fährt, gebe ich mein Gepäck in der Aufbewahrung am Busbahnhof ab und mache mich auf den Weg, die Stadt neu zu entdecken. Im Hafen ankert ein Kreuzfahrtschiff und um den Touristenansturm in der Altstadt – die ich aus früheren Besuchen kenne – zu vermeiden, nehme ich die erstbeste Treppe, die links hinaufführt. Unzählige Stufen später werde ich mit



Von **Dubrovnik** (Mitte unten) über **Kotor** (links & links unten), **Bar** und **Podgorica** (rechts unten) bis nach **Belgrad** (linke Seite): eine besondere Reise.



MONTENEGRINISCHE GASTFREUNDSCHAFT

Zwei Busstunden weiter wartet die Hafenstadt Bar: In meinem über AirBnB gebuchten Apartment werde ich von der Mutter meiner Vermieterin in Empfang genommen, die kein Wort Deutsch oder Englisch spricht. Wort- und gestenreich bietet sie mir ein breites Repertoire an Köstlichkeiten an, von Kaffee über Weintrauben bis Schnaps. Ich trinke einen Rakija mit ihr und krame die paar Brocken Serbokroatisch heraus, die ich mir im Laufe der Jahre angeeignet habe. Gordana holt ihre Nachbarn zu Hilfe, um ins Englische zu übersetzen, und es stellt sich heraus, dass diese russische Flüchtlinge sind. Die dann auch noch einen selbstgebackenen Kuchen bringen, den ich zu Gordanas Weintrauben esse. Bei selbstgemachtem Traubensaft erzählt Nachbar Dimitrij von der hohen Inflation im Land, von den Schwierigkeiten, sich hier ein neues Leben aufzubauen. Anders als das benachbarte Bosnien-Herzegowina hat Montenegro den Euro eingeführt und der Unterschied ist etwa bei den Lebensmittelpreisen offensichtlich. Die Stunden vergehen, der Traubensaft wird von Wein abgelöst und mir wird reichlich nachgeschenkt. Jemand holt eine Gitarre und wir sitzen bis am späten Abend zusammen – es fühlt sich an wie mit lieben Freunden. >



einem wunderschönen Ausblick auf den Hafen und das Meer belohnt.

Von Dubrovnik ist es nicht weit zur montenegrinischen Grenze: Sechs Stunden später bringt mich ein kleiner, überfüllter Bus nach Kotor. Die Fahrt ist abenteuerlich: Der Busfahrer steigt bei jeder noch so kleinen Haltestelle aus, um gierig an einer Zigarette zu ziehen. Während der Fahrt entlang der Steilküste zählt er hastig sein Geld. Wir kommen dennoch wohlbehalten in Kotor an – und nun holt mich der Massentourismus doch noch ein: Die Lage in der gleichnamigen Bucht, umgeben von steil aufsteigenden Bergen ist einmalig, die Altstadt ein Schmuckkästchen. Leider erkennen das immer mehr Touristen, im Hafen liegen gleich zwei Kreuzfahrtschiffe und ich bin erschlagen von den Menschenmengen. Was mich nachdenklich stimmt ist, dass auch ich Teil dieses Massenansturms bin – auch wenn ich nicht per Schiff angereist bin, sondern in einem vollbesetzten Bus.

STADT DER KATZEN

Am nächsten Tag nehme ich so früh wie möglich den Weg in die Altstadt, die von einer mächtigen Stadtmauer umgeben ist. Kotor wurde 1979 in die UNESCO-Welterbe-Liste aufgenommen, ein Großteil der mittelalterlichen



Festungen sind erhalten geblieben. Um diese Zeit sind noch nicht viele Menschen unterwegs und ich lasse mich durch die kleinen Gässchen treiben. Auffällig ist, dass hier viele Straßenkatzen zu sehen sind, und ich erfahre, dass sie nicht nur geduldet, sondern sehr beliebt sind – auch bei den Einheimischen. Dass sie gut versorgt werden, beweisen einige Futterstellen. Die Katzen von Kotor werden sogar bei einem Festival gefeiert und es gibt ein eigenes Katzenmuseum in der Stadt.

Schnell füllen sich die Gassen mit Touristen und ich kehre für eine Pause in meine Unterkunft zurück. Wo ich meiner Vermieterin begegne, die mich fragt, ob ich sie an den Strand begleiten möchte. Ohne lange zu überlegen, sage ich ja. Wir fahren hinaus aus der Stadt, halten bei einem kleinen Strandcafé und ich hüpfte ins Wasser, froh, den Menschenmengen entkommen zu sein. Den nächsten Tag verbringe ich außerhalb der Altstadt an der Strandpromenade Kotors, wo kleine Cafés neben Restaurants zum Bummeln und Verweilen einladen.

TIPPS

ANREISE

Die langsamen Varianten: Mit dem Bus von Wien nach Kotor, mit möglichen Zwischenstopps in Sarajevo, Mostar oder Dubrovnik oder mit der Bahn von Wien über Budapest und Belgrad nach Bar (z. B. Interrail). **Für Eilige:** z. B. Flug Wien – Podgorica

REISEN IM LAND



Das Busnetz im Land ist gut ausgebaut und erreicht die wichtigsten Touristenattraktionen. Auf der **Bahnstrecke** Belgrad-Bar fährt der Tagzug (wegen der traumhaften Landschaft sehr empfehlenswert) von Juni bis September, der Nachtzug ganzjährig. **Autoverleih** z. B. in Podgorica oder Kotor möglich.



EIN ABENTEUER AUF SCHIENEN

Der Grund für meinen Besuch in der wenig bekannten Hafenstadt Bar hängt mit meiner Bahnleidenschaft zusammen: Von hier fährt ein Zug bis nach Belgrad, mitten durch das Dinarische Gebirge. Die Zugstrecke gilt als eine der schönsten und beeindruckendsten Europas und dauert elf Stunden, manchmal auch länger. Es stellt sich heraus, dass der Tageszug – den ich bewusst nehme, es gibt auch einen Nachtzug – zum letzten Mal in dieser Saison fährt, ohne dass ich das geplant hätte. Eine schöne Bestätigung



198 Meter hoch – das Mala-Rijeka-Viadukt ist die höchste Eisenbahnbrücke Europas.

dafür, dass es sich beim Reisen manchmal auszahlt, sich treiben zu lassen, ohne allzu viel vorzusuplanen.

Um neun Uhr morgens am nächsten Tag geht es los, ich bin mit Proviant und Wasser für die lange Fahrt ausgerüstet, denn Speisewagen gibt es keinen. Der Zug hat schon bessere Tage gesehen: Die Sitze sind durchgesessen, aus einem undichten Wasserhahn in einer der Toiletten rinnt in einem kleinen Rinnsal das Wasser über den Boden neben meinem Sitz. Die Strecke führt auf einem Damm über den Skutarisee, den größten See der Balkanhalbinsel, nach Podgorica, dann beginnt der Aufstieg in die Berge. Als wir das Mala-Rijeka-Viadukt überqueren, drängen sich neben mir die Fahrgäste ans Fenster – es ist mit 198 Metern die höchste Eisenbahnbrücke Europas. Wir werden mit einem spektakulären Ausblick auf das Tal und den Fluss belohnt, der sich tief unten dahinschlängelt.

Der Bau der Bahnstrecke Belgrad-Bar dauerte 25 Jahre und war nicht nur eine logistische Meisterleistung, sondern auch das teuerste und aufwändigste Infrastrukturprojekt im ehemaligen Jugoslawien. Seit der Einweihung 1976 durchfährt der Zug auf dieser Strecke insgesamt 254 Tunnel und überquert 234 Brücken.

ANKUNFT IN BELGRAD

An der Grenze zu Serbien dann ein kurzer Halt mit Passkontrolle und endlich ein Kaffee, serviert im Plastikbecher – nach siebenstündiger Fahrt gefühlt der beste meines Lebens. Die Weiterfahrt verläuft gemächlich durch sanfte, grüne Hügel und irgendwann schlummere ich auf meinem Sitz ein. Der Zug kommt nur eine halbe Stunde später als geplant in Belgrad an – Berichten zufolge dürften mehrstündige Verspätungen keine Seltenheit sein. Am Bahnhof dann die Erkenntnis, dass ich kein Geld gewechselt habe und mich nicht über den Wechselkurs der hiesigen Währung informiert habe. Ich winke einem Taxi und frage den Fahrer, ob ich in Euro bezahlen kann, er stimmt zu. Nach der kurzen Fahrt drücke ich ihm einen Zehneuroschein in die Hand, er überlegt kurz und gibt mir das Wechselgeld schulterzuckend in Dinar heraus. Ich muss lachen, sage „I trust you“, er antwortet lachend „I trust YOU!“ Es stellt sich heraus, dass er mir genau herausgegeben hat.

Ich schließe meine Reise mit einem Besuch der Belgrader Altstadt und den Zusammenfluss von Donau und Save ab, bevor mich ein Bus zurück nach Wien bringt. ←



VIELE GRÜNDE, VALENCIA 2025 ZU BESUCHEN

Die Mittelmeer-Metropole Valencia besticht durch ihre Vielfältigkeit: Hier können anspruchsvolle Besucher*innen einen Städtetrip ideal mit ein paar ruhigen Stunden am Strand kombinieren. Aktive erkunden die Grüne Hauptstadt Europas auf dem Rad oder zu Fuß, während sich Kulturinteressierte in einem der erstklassigen Museen, der imposanten Oper sowie den drei UNESCO-Welterbestätten inmitten der Stadt begeistern lassen.



Die futuristische Stadt der Künste und Wissenschaften von Stararchitekt Santiago Calatrava ist ein beeindruckendes Wahrzeichen, das Besucher*innen aus aller Welt anzieht. Aber nicht nur das. Kulinarisch hat „die Wiege der Paella“ ebenfalls einiges für Feinschmecker*innen zu bieten. Valencia bietet eine perfekte Mischung aus Tradition und Moderne, einem mediterranen Lifestyle, großem Shopping-Angebot, köstlicher Gastronomie sowie kulturellen und sportlichen Veranstaltungen.

NACHHALTIGKEIT

Die Europäische Kommission kürte Valencia zur European Green Capital 2024, eine Anerkennung für die herausragenden Bemühungen im Bereich Umweltschutz und die Förderung eines nachhaltigen Lebensstils. Auf vier Routen präsentiert die Stadt ihre nachhaltigen Errungenschaften: Grüne Infrastruktur und Biodiversität, nachhaltige Mobilität, die Wiederherstel-

lung öffentlicher Räume und das Modell für gesunde Ernährung mit Produkten aus der Region. Die vier Grünen Routen werden jetzt auch barrierefrei zugänglich gemacht – mit einer hörbaren Version und einer in leichter Sprache für Menschen mit Hör- und kognitiven Behinderungen. Der eingeschlagene Weg zur nachhaltigen Stadt wird weiter fortgesetzt, durch neue Radwege, die Erneuerung der öffentlichen Busse mit Elektro- und Hybridfahrzeugen und die Errichtung der größten städtischen Photovoltaikanlage in Europa. Der L'Albufera Naturpark bewirbt sich um den Titel eines UNESCO-Biosphärenreservates.

DIE EINZIGARTIGE GASTRONOMIE

In der neuesten Ausgabe des renommierten „We're Smart Green Guide“ finden sich bereits 17 nachhaltige Restaurants in Valencia. Das Geheimnis der köstlichen valencianischen Küche liegt auch in den umliegenden „Huertas“, wo vor allem Obst und Gemüse angebaut wird. Die Köchinnen und Köche können sich in dieser riesigen Speisekammer bedienen, denn von hier werden die Märkte und Restaurants der Stadt beliefert. Und auch der Fisch kommt frisch im Hafen an. Mehr Regionalität geht nicht. Diese Null-Kilometer-Strategie ist auch besonders nachhaltig, weil man sich die langen Transporte erspart.

DER HEILIGE KELCH

In der Kathedrale von Valencia ist jener Kelch aufbewahrt, den Jesus beim letzten Abendmahl benutzte. Ab Oktober feiert die Stadt nach 2015 und 2020 das dritte Jubiläumsjahr des Heiligen Kelches. Jeden Freitag findet auf der Plaza del Ayuntamiento eine Führung statt, die den Spuren des Heiligen Kelches in der Stadt folgt. Dabei werden die Geschichten derer erzählt, die ihn suchten und begehrten, sowie die



Werke lokaler Künstler*innen gezeigt, die sich von ihm inspirieren ließen. Neben der spirituellen Bedeutung ist das Fest auch eine Gelegenheit, den historischen und kulturellen Kontext für die Stadt zu verstehen, als der am meisten verehrte Kelch der Welt nach Valencia kam.





WANDERPARADIES ALGARVE

UNTERWEGS AN DER EINZIGARTIGEN SÜD- UND SÜDWESTKÜSTE PORTUGALS

FRANZ HALBARTSCHLAGER

Fährt man von Lissabon Richtung portugiesischer Südküste, so passiert man nach den großen Weiten des Alentejo einen leichten, kaum wahrnehmbaren Hügelzug, bevor Schilder mit Sonnensymbolen entlang der Straße ankündigen, dass nun eine andere Region beginnt: die Algarve, die Sonnenküste Portugals. Tatsächlich merkt man auch landschaftlich einen Unterschied. Die Schieferberge der Serra do Caldeirão und die roten Erden des Barrocal sind deutliche Hinweise darauf, dass die Algarve sich irgendwie vom Rest des Landes unterscheidet.

DER ALGARVE

In Portugiesisch ist das Wort „Algarve“ männlich (also eigentlich „der Algarve“) und leitet sich vom Arabischen „al-gharb“ („der Westen“) ab. Das ist ein Hinweis auf die längere Kulturprägung durch die arabisch-berberische Vergangenheit Südbiberiens in diesem Teil des Landes. Erst im Hochmittelalter wurde die Algarve nämlich in das christliche Königreich Portugal eingegliedert. An einigen Stellen spürt man noch die über 500-jährige muslimische Geschichte des Landes. Baudenkmäler aus der Epoche sucht man aber vergeblich, ein paar Mauerreste an

einigen Stellen sind noch vorhanden, große Paläste und Moscheen aber nicht. Das legendäre Erdbeben von 1755 („Erdbeben von Lissabon“) hat viel zertrümmert.

POSTKARTENMOTIVE

Die Algarve ist eine sehr gegensätzliche Region Portugals. Die prachtvolle Südküste lockt zu Recht alle Welt an. Dort findet man die berühmten Postkartenmotive: bizarre Sandsteinfelsen zwischen schmalen Sandbuchten, Küstenhöhlen – wie die unvergessliche Höhle von Benagil – und an einigen Stellen Paläodünen und ein ungewöhnliches Phänomen: brütende Störche auf Küstenfelsen, einzigartig auf der Welt.

Cabo de São Vicente im äußersten Südwesten ist ein besonderer Sehnsuchtsort für viele Besucher*innen. Von der Terrasse des Leuchtturms schweift der Blick in die Weiten des Atlantischen Ozeans. Laut dem antiken Geograph Strabon (gest. 23 n. Chr.) lag hier das Ende der Welt, wo die Götter sich zur Nachtruhe begaben. Zischend versinkt die Sonne demnach hier im Meer und der Mond soll nirgends größer zu sehen sein als genau hier.

Der Leuchtturm am Kap steht am Platz der vermeintlichen Begräbnisstätte des Heiligen Vinzenz von Zaragossa (gest. um 304 n. Chr.), eines frühchristlichen Märtyrers, der auch als Heiliger der Seefahrt verehrt wird, denkbar passend für Portugal. Der Blick auf die Weiten des Ozeans lädt ein, über die lange und wechselvolle Geschichte der portugiesischen Überseefahrten nachzudenken, die hier ihren Anfang nahmen und an vielen Stellen Thema von Ausstellungen, Informationstafeln und Statuen sind.

IM HINTERLAND

Ganz anders präsentiert sich das Hinterland der Algarve. Nur wenige Besucher*innen verirren sich in die Einsamkeit der Täler, Hügel und Dörfer abseits der Küste. Eine blühende und manchmal vergessene Landschaft kann man hier entdecken, neben Orangenbäumen, Oliven, Feigen, Mandeln und Johanniskraut. Nicht wenige Häuser in den Dörfern stehen inzwischen seit einer Generation leer und verfallen, weil der Boom an der Küste Menschen zum Abwandern dorthin geradezu einladen hat. Manche meinen, dass man die ursprüngliche Algarve besonders hier, im Hinterland, erleben kann.



Algarve: Praia do Camilo (linke Seite)
Höhle von Benagil
Lagos
Almogrove (rechte Seite im Uhrzeigersinn)



KÜSTEN- UND BERGWANDERUNGEN

Die Kneissl-Wanderreise an der Algarve berührt Küste, Berge und Flusstäler gleichermaßen und bildet so die Vielfalt des Landes ab. So wandern wir den „Weg der sieben hängenden Täler“ und abschnittsweise den „Fischerpfad“ an der Rota Vicentina, beide zählen zu den schönsten Küstenwegen Europas. Auch kleinere Bergtouren stehen auf dem Programm: die Besteigung der Picota (773 m), des zweithöchsten Berges in der Serra de Monchique, und die Wanderung auf die Rocha da Pena (479 m), ein Tafelberg in einem Naturschutzgebiet.

Natürlich besuchen wir auf der Reise aber auch kleine Städte und Dörfer, sehen Kirchen und Burgen am Weg und sind zudem bei Betrieben eingeladen, ihre Produktionsweise kennenzulernen (z. B. Salz- und Korkgewinnung). Ein kleiner Abenteuerfaktor ist ebenso dabei: Auf einem Schnellboot erkunden wir die Steil-

küste und Küstenhöhlen von der Meeresseite und sehen – mit etwas Glück – Delfine und Orcas.

KULINARISCHE GENÜSSE

Auch die kulinarischen Genüsse der Region bleiben uns auf der Reise nicht verborgen: Wir lernen ein traditionelles Stockfischgericht in einem Landgasthof kennen, verkosten Medronho-Schnaps, der aus Früchten des Erdbeerbaums hergestellt wird, und essen am letzten Abend der Reise eine Cataplana, ein Fischeintopfgericht, für das die Algarve berühmt ist.

Zum Autor: Dr. Franz Halbartschlagler ist Chef-Reiseleiter bei Kneissl Touristik und besonders gerne im lusophonen-Raum unterwegs.

Die Wanderreise an der Algarve wird wieder von 29.3. bis 5.4.2025 und von 4.10. bis 11.10.2025 unter seiner Leitung angeboten. Dr. Halbartschlagler leitet u. a. auch die Reisen „Wandern im Alentejo“ (12.4. bis 20.4.2025) und „Baskenland – Spaniens grüner Norden“ (17.5. bis 25.5.2025 und 5.7. bis 13.7.2025).

KNEISSL WANDERREISEN

Weitere genussvolle Wanderreisen mit Kneissl Touristik erkunden das Cilento, die Sächsische Schweiz, Kappadokien, das Baltikum, den Jakobsweg.

Wandernd kann man mit Kneissl Touristik die Inseln Zypern, Mallorca, Fuerteventura und Lanzarote, Teneriffa erkunden.

Die Ostsee-Küste erweist sich als attraktives (flaches) Wanderparadies, so wie Island, das man bei Kneissl Touristik entweder bei Reisen mit kurzen Spaziergängen oder mit anspruchsvolleren Wanderungen erleben kann: Die 12-tägigen Reisen „Islands Gegensätze“ und „Dem Spirit Islands auf der Spur“ zeigen Island von seinen schönsten (Wander-)Seiten.

Gut zu wissen:

Bei Kneissl Touristik gibt es für jeden Transportkilometer einen CO₂-Ausgleich, der bereits im Reisepreis inkludiert ist. Die Gelder finanzieren ein Projekt der Caritas im Südsudan, begleitet und evaluiert vom Kompetenzzentrum für Klimaneutralität der BOKU, sowie den Kauf von SAF „Sustainable Aviation Fuel“ der LH Group.

Alle Infos unter www.kneissltouristik.at



Kneissl Touristik ist seit Juni 2016 Mitglied im Roundtable „Menschenrechte im Tourismus“. Infos unter: www.menschenrechte-im-tourismus.net

Entgeltliche Einschaltung Fotos: stock.adobe.com /vanildo, Abuelo Ramiro, lisandrotrarbach

HÖHE-
PUNKTE





LÜCKSMOMENTE

WIE HÖHEN- METER KÖRPER UND GEIST VERÄNDERN

Berge ziehen Menschen seit jeher in ihren Bann – sie gelten als Orte der Erholung, Inspiration und Gesundheit. Doch was passiert eigentlich mit unserem Körper und unserer Psyche, wenn wir in die Höhe steigen?

THOMAS HARTL

Höhenlagen ab etwa 1.500 Metern bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile (siehe rechte Seite). Ein aktiver Lebensstil – etwa

Wandern oder Arbeiten in der Natur – verstärkt sie und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zusätzlich ist Bergsteigen oft mit erheblicher körperlicher Anstrengung verbunden, die weit über den Alltag hinausgeht. Die Bewegung in der Höhe fordert das Herz-Kreislauf-System und trainiert dabei nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Muskulatur – besonders in den Beinen und im Rücken. Gleichzeitig erhöht eine kalte Umgebung den Energiebedarf des Körpers, was sich in einem gesteigerten Kalorienverbrauch äußert. Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Training in moderaten Höhen zwischen 1.500 und 2.000 Metern nicht nur die sportliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden verbessern kann.

„Der Weg nach oben ist anstrengend, doch man sollte unbedingt jeden Schritt genießen. Die Wanderung, der Aufstieg an sich ist ein Erlebnis. Ebenso wie die Zielerreichung. Am Zielpunkt, dem Gipfel, fällt alles ab von dir, du spürst eine große Entspannung und Erleichterung. Endlich angekommen, möchte man am liebsten oben bleiben“, sagt die erfahrene Höhenwanderin, Autorin und Wanderführerin Andrea Ensmann.

EMOTIONALE UND PSYCHOLOGISCHE WIRKUNGEN

Berge bringen uns nicht nur körperlich in Bewegung, sondern auch psychisch: Als Schnittpunkte zwischen Himmel und Erde laden sie uns ein, über den Sinn des Lebens nachzudenken oder uns spirituelle Fragen zu stellen. Die emotionalen Auswirkungen von Höhenlagen sind ebenso tief-



Andrea Ensmann am Omalo Trail, Georgien

„Der Weg nach oben ist anstrengend, doch man sollte unbedingt jeden Schritt genießen. Die Wanderung – der Aufstieg an sich – ist ein Erlebnis.“

greifend wie individuell. Viele Menschen beschreiben die meditative Wirkung der Stille und Weite, die die Hektik des Alltags in den Hintergrund rücken lässt. Der Blick in die Ferne oder der Ausblick vom Gipfel erzeugt ein Gefühl von Freiheit und Erhabenheit, das oft lange nachwirkt. Hinzu kommt das Erfolgserlebnis, ein persönliches Ziel erreicht zu haben, was nicht nur das Selbstbewusstsein stärkt, sondern auch die eigene Resilienz fördern kann.

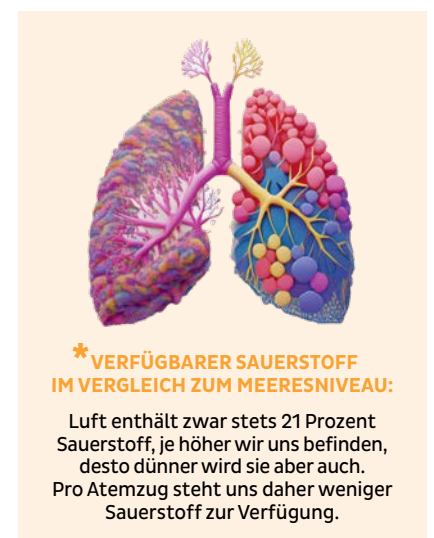
„In den Bergen fühle ich mich leicht. Ich lasse die Schwere des Alltags hinter mir, sie bleibt unten im Tal. Dort oben, dem Himmel näher, erfahre ich eine Leichtigkeit des Seins, eine meditative Haltung. Die üblichen Sorgen und die damit verbundenen ewig wiederkehrenden Gedanken werden stiller und dadurch fühlt sich das Leben

wunderbar leicht und frei an. Das ist auch ein Grund, warum ich bei meinen Wanderungen und Reisen möglichst lange am Berg bleibe und oft auch übernachte“, sagt Andrea Ensmann. Ihre Liebe zu den Bergen, zum Wandern immer höher hinauf und ihr Abenteuergeist lassen sie immer wieder zu nahen und fernen Zielen (z. B. Marokko, Armenien, Georgien) aufbrechen, um ein Stück unseres Planeten zu entdecken.

Die Verbindung zur Natur spürt man am Berg stärker als im Tal. In den Höhenlagen ist die Umgebung oft unberührt und rau, was anregt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Diese Erfahrung führt bei vielen zu einem Gefühl der Dankbarkeit und einer tiefen Verbundenheit mit der Natur.

ENTSCHEUNIGUNG IN DEN BERGEN: DER WEG ALS ZIEL

Der wahre Reichtum und die Erkenntnisse, die das Bergsteigen bieten kann, entfalten sich nicht, wenn wir Berge ausschließlich mit einem sportlichen oder leistungsorientierten Ziel erklimmen. Die Hektik einer leistungsgetriebenen Gesellschaft lässt sich nur schwer abschütteln, wenn



* VERFÜGBARER SAUERSTOFF IM VERGLEICH ZUM MEERESNIVEAU:


Luft enthält zwar stets 21 Prozent Sauerstoff, je höher wir uns befinden, desto dünner wird sie aber auch. Pro Atemzug steht uns daher weniger Sauerstoff zur Verfügung.

ÜBER 4.000 METER

Jetzt kann es wirklich anstrengend werden. Nur mit einer guten Vorbereitung lassen sich die positiven Effekte der Höhe nutzen, während Risiken kontrollierbar bleiben. Anpassungsfähig sind wir übrigens bis etwa 5.300 Meter – darüber können wir nicht dauerhaft leben.

MOUNT EVEREST, NEPAL/CHINA,
8.848 METER – 31 % *

ELBRUS, RUSSLAND,
5.642 METER – 49 % *

MATTERHORN, SCHWEIZ/ITALIEN,
4.478 METER – 57,2 % *

ÜBER 3.000 METER

Treten Symptome der Höhenkrankheit auf, wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel, ist der Körper noch nicht ausreichend angepasst. Das bedeutet: Ausruhen, einen Tag auf derselben Höhe verbringen oder auf jene Höhe absteigen, in der es einem zuletzt gutging. Schwere Fälle wie ein Lungen- oder Hirnödem erfordern sofortige medizinische Hilfe. Eine langsame Akklimatisierung, viel Flüssigkeit und energiereiche Nahrung verringern das Risiko. Daumenregel: Trinke pro 1.000 Höhenmetern einen zusätzlichen Liter Wasser und steigere deine Schlafhöhe täglich nicht um mehr als 300 bis 400 Höhenmeter.

PIZ BUIN, VORARLBERG,
3.312 METER – 66 % *

AB 2.500 METER

Sauerstoffgehalt und Sauerstoffsättigung im Blut sinken deutlich. Der Körper reagiert mit gesteigerter Atemfrequenz, schnellerem Herzschlag und einem verstärkten Harndrang. Bei längerem Aufenthalt bildet er vermehrt rote Blutkörperchen, was das Herz-Kreislauf-System stärkt, jedoch auch den Energiebedarf erhöht. Spürt man die Anpassung, sollte man sich Zeit geben, nicht zu sehr anstrengen und nicht zu schnell weiter ansteigen. Die nächste Übernachtung sollte nicht mehr als 600 Meter höher liegen.

HOHER DACHSTEIN, STEIERMARK/OBERÖSTERREICH,
2.995 METER – 69 % *

ARLHÖHE, KÄRNTEN/SALZBURG,
2.326 METER – 75 % *

ÜBER 3.500 METER

Der Aufenthalt wird zunehmend belastend. Die Aktivierung des sympathischen Nervensystems kann den Blutdruck erhöhen und die vermehrte Bildung roter Blutkörperchen steigert die Blutviskosität. Sie macht es dem Herz schwerer, das Blut durch die Gefäße zu pumpen – diese Belastung kann für Menschen mit bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck gefährlich sein. Sie sollten sich vor längeren Aufenthalten in solchen Höhen ärztlich beraten lassen.

GROSSGLOCKNER, KÄRNTEN,
3.798 METER – 63 % *

AB 1.500 METER

Die geringere Sauerstoffkonzentration verbessert die Insulinsensitivität, optimiert den Energiestoffwechsel und senkt das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes.

KLOSTERWAPPEN, NIEDERÖSTERREICH,
2.076 METER – 78 % *

ALMKOGEL, OBERÖSTERREICH,
1.513 METER – 83 % *



Indem wir uns Zeit zum bewussten Atmen, Schauen und Staunen nehmen, entfaltet sich die beeindruckende Ästhetik und Ruhe der Berge.

wir denselben Druck in die Natur tragen. Ohne inneren Abstand zum Alltagsstress bleibt der Geist getrieben – auch in der Ruhe der Bergwelt. Und wer die Berge im Eiltempo durchquert, läuft Gefahr, ihre Schönheit und ihre inspirierende Kraft zu übersehen.

Die Lösung liegt in einem bewussten, entschleunigten Ansatz: Der Weg wird zum Ziel. Ein gemäßigtes Tempo mit ruhigem Schritt schenkt uns nicht nur Ausdauer, sondern auch die Möglichkeit, mit der Natur in Resonanz zu treten. So kommen wir nicht nur physisch, sondern auch geistig und emotional an. Wer es schafft, im Moment zu verweilen, wird die Berge in ihrer ganzen Vielfalt erleben. Indem wir uns Zeit zum bewussten Atmen, Schauen und Staunen nehmen, entfaltet sich

Foto: Daniel U. Schwarz

WEITWANDERN. BERGE VOLL GELASSENHEIT



Die Leitenkammerklamm im Wildgerlostal

Der Hohe Tauern Panorama Trail führt durch den Salzburger Teil des Nationalparks Hohe Tauern und damit durch eine der schönsten Naturlandschaften der Erde.

Klein ist das Gepäck, groß die tägliche Vorfreude. Je länger wir unterwegs sind, umso selbstverständlicher werden die Routinen: Schuhe auslüften, Jause packen, Wetterbericht checken. Nebel lichten sich: Im Geist ebenso wie oben auf den Bergen,

wo die Gletscher von Großglockner, Hohem Sonnblick und Großvenediger ins Blickfeld rücken.

Wir treffen Wanderer, Ranger und Jäger, Sennerinnen und Hüttenwirte. Gämsen klettern, Murmeltiere pfeifen, Adler kreisen. Am späten Nachmittag erreichen wir die Nationalparkorte mit Abstechern ins Freibad oder ins Museum. Oder wir verbringen unvergessliche Nächte hoch oben auf den Hütten mit Blick in den sternensäten Himmel und unfassbarer Stille.

Welch Wunder bringt diese Erde hervor! Und wir mittendrin. Der Nationalpark Hohe Tauern ist das größte Schutzgebiet der Alpen: Ihn zu durchwandern – in moderater Höhenlage und auf sicheren, Wegen – eröffnet neue Perspektiven. Sogar Wander-Einsteigern, wie wir es sind. Berge voll Gelassenheit.



**HOHE
TAUERN**
DIE NATIONALPARK-REGION

HOHE TAUERN PANORAMA TRAIL

- Weitwanderweg mit 270 Kilometern Länge von Krimml über Mittersill, Zell am See, Rauris und Bad Gastein nach Hüttschlag/Großartal
- 17 Tagesetappen in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern (Salzb. Land)
- Übernachtungen wechselweise im Tal oder auf den Bergen
- Ideal für Einsteiger
- Buchbare Wanderpakete unterschiedlicher Länge (Mitte Mai bis Ende September)

BEISPIEL:

**GREEN SPIRIT:
KLIMAFREUNDLICHES WANDERN
MIT BAHNANREISE**

**inkl. Transfer vom Bahnhof zum Startpunkt der Wanderung und Rücktransport am Ende, Übernachtungen, Verpflegung, digitale Reiseunterlagen etc.
7 Übernachtungen | 6 Etappen:**

ab € **812** pro Person im DZ

Kontakt & Buchung:

Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern
Gerlosstraße 18, 5730 Mittersill
Tel. +43 6562 40939
hohetauerntrail@nationalpark.at
www.hohetauerntrail.at

Entgeltliche Einschaltung Fotos: Daniel Kogler (2)

ihre beeindruckende Ästhetik und Ruhe. So fördert ein Aufenthalt in den Bergen nicht nur unsere Gesundheit, sondern schenkt uns auch Regeneration und innere Balance.

WIE LANGE HALTEN DIE EFFEKTE AN?

Die körperlichen Anpassungen an die Höhe, wie die erhöhte Produktion roter Blutkörperchen, können Wochen bis Monate anhalten. Die emotionalen Effekte, wie das Gefühl von Klarheit und Ruhe, sind individueller Natur. Manche berichten, dass die Erinnerungen an solche Erlebnisse sie über Wochen motivieren und stärken, während andere von einer nachhaltigen Gelassenheit berichten.

„Am Berg passiert etwas mit dir, dass du auch künftig nicht mehr missen möchtest. Obwohl es anstrengend und gefährlich sein kann, will man

unbedingt wieder hinauf und neue Glücksgefühle auf anderen Bergen erleben. Jeder Berg hat seinen Reiz und der Ruf, endlich wieder Gipfel zu besteigen, wird nach einiger Zeit im Tal immer lauter“, sagt Ensmann.

TIPPS FÜR SICHERES REISEN

Wer in die Höhe reist, sollte gut vorbereitet sein. Für Bergreisen sind körperliche Fitness, wetterfeste Kleidung, ausreichender Proviant und genügend Zeit für die Akklimatisierung unerlässlich. „Kondition und Kraft sind wichtig, sonst kann es schnell gefährlich werden. Die Aufstiege sind kräftezehrend und beim Abstieg muss man konzentriert gehen, um nicht auszurutschen oder hinzufallen. Eine gute Planung und Vorbereitung sind wichtig für grandiose Bergerlebnisse“, sagt Ensmann. ←



**DIE
EXPERTIN**

Andrea Ensmann
Höhenwanderin,
Autorin und
Wanderführerin



BUCHTIPP

Den Mutigen gehört das Lebensglück.
Eine Reise in ein freies Leben.
Andrea Ensmann,
Verlag Buchschmiede

Anzeige



Niederösterreich Bahnen
Ein Unternehmen der **NÖVOG**

Genuss auf Schiene im Panoramawagen der Mariazellerbahn

Frühstücksgenuss, regionale Mehlspeisen und atemberaubende Ausblicke

Infocenter | www.mariazellerbahn.at | www.niederosterreichbahnen.at | +43 2742 360 990-1000

VOR **TOP**  **Mariazellerbahn**



WEISST DU NOCH?

Warum wir manche Reisen nie vergessen

Atemberaubende Natur, besondere Begegnungen oder ein Problem, das plötzlich auftritt und gelöst werden muss: An eine Reise erinnern wir uns dann, wenn sie starke Emotionen in uns ausgelöst hat.

SANDRA LOBNIG

Wieso bleibt vom Reisen häufig das im Gedächtnis, was schiefgelaufen ist? Noch Jahre später erzählt man einander von der Autopanne auf der staubigen Landstraße in der Toskana, vom verpassten Bus im peruanischen Hochland oder vom umgeknickten Knöchel beim Wanderurlaub in Tirol. Das hat einen evolutionspsychologischen Hintergrund, erklärt Psychologin Barbara Horvatits-Ebner. Sie ist selbst leidenschaftliche Reisende und hat sich viel mit der „Psychologie des Reisens“ auseinandergesetzt. „Alles, was wir mit intensiver Emotion er-

„Mir ist zum Beispiel intensiv ein Strandurlaub im Gedächtnis geblieben. Unsere kleine Tochter spielte vor uns im Sand und ich dachte mir nur, wie schön dieses Leben doch ist.“

leben, merken wir uns besonders leicht, negative Erlebnisse noch etwas mehr als positive.“ Ein Umstand, der für unsere Vorfahren lebensnotwendig war. Gefährliche Situationen durften sie auf keinen Fall vergessen, um bei ähnlicher Gefahr in Zukunft angemessen reagieren zu können. Aber keine Sorge: Auch das, was außergewöhnlich schön, ergreifend oder lustig war, bleibt präsent. Hauptsache, die richtige Dosis Emo-

tion war im Spiel. Ob eine Reise als Highlight erlebt wird oder ob man sich im Nachhinein kaum noch an sie erinnert, hängt also davon ab, wie viel man gefühlt hat – und nicht allein von der Exotik der Destination oder vom Komfort des Hotels.

„REISEKARRIERE“ HILFT, PROBLEME ZU LÖSEN

Es kann deshalb genauso der eher unspektakuläre Urlaub sein, an den man später immer wieder denken wird. So kennt es Barbara Horvatits-Ebner. „Mir ist zum Beispiel intensiv ein Strandurlaub im Gedächtnis geblieben. Unsere kleine Tochter spielte vor uns im Sand und ich dachte mir nur, wie schön dieses Leben doch ist.“

Probleme und Widrigkeiten – und damit Stoff für Anekdoten – treten zuverlässig hin und wieder auf, wenn man unterwegs ist. Wie gut man damit umgehen kann, hängt

von der eigenen Persönlichkeit und Resilienzfähigkeit ab. Aber nicht nur. Auch die persönliche „Reisekarriere“ spielt eine Rolle, sagt Horvatits-Ebner. „Wenn man schon viel Erfahrung hat, wird man von unvorhergesehenen Dingen wahrscheinlich nicht so schnell aus der Bahn geworfen.“ Man hat bereits früher erlebt, dass selbst bei bester Vorbereitung nicht alles am Schnürchen läuft. Aber ebenso, dass sich für die meisten Probleme eine Lösung findet. „Lösen wir ein Problem, erfahren wir uns als selbstwirksam. Was uns wiederum für die nächste Herausforderung stark macht.“

REALISTISCHE ERWARTUNGEN

Ob gemütlicher Strandurlaub, anspruchsvoller Trekkingtrip oder sorgfältig geplanter Kultururlaub: Jede Reise ist mit Erwartungen ver-

bunden, mitunter mit sehr großen. „Es ist hilfreich, wenn die Erwartungen realistisch sind“, sagt Horvatits-Ebner. Das gilt nicht nur fürs Hotelbuffet oder fürs Wetter, sondern auch für die mitreisenden Personen, oft Familienmitglieder. Gut möglich, dass die Kinder im Urlaub nicht weniger streiten als zu Hause. Oder dass das Baby in der ungewohnten Umgebung schlechter schläft und der Partner auch im Urlaub keine Lust auf gemeinsames Sporteln hat. „Es hilft, manches zu Hause schon zu antizipieren“, sagt Horvatits-Ebner. Sich also innerlich auf das einstellen, was vermutlich eintreffen wird. Theoretisch möglich ist, dass der ganze Urlaub zum Reinfluss wird. Da hilft nur eines: Abhaken, nach vorne blicken und sich sagen: „Wir machen trotzdem wieder Urlaub.“ Von einer einzigen Reise – weil auf-

„Lösen wir ein Problem, erfahren wir uns als selbstwirksam. Was uns wiederum für die nächste Herausforderung stark macht.“

wendig geplant, exotisch oder teuer – lebensverändernde Wirkung erwarten sollte man nicht. Selbst intensiv Erlebtes verblasst nach der Rückkehr. Der Transfer von neuen Gewohnheiten oder Sichtweisen in den Alltag gelingt selten reibungslos. „Prägend ist weniger eine einzelne Reise. Was prägt ist, wenn jemand viel unterwegs ist, und das mit Offenheit und Reflexionsbereitschaft.“

#UNVERGESSLICH

Bangen ums Visum

ANDREA KÖTTRITSCH-KRAUTSTOFFL

Sechs Wochen Australien mit unseren beiden Kindern: Das war unser großer Traum. Wir haben die Route, die Flüge – auch im Inland – und die Unterkünfte organisiert und schließlich online um die Touristenvisa angesucht. Die wurden für meinen Mann und die Kinder auch innerhalb von 24 Stunden ausgestellt. Nur meine Visumsbestätigung kam und kam nicht. Der Abflugtermin rückte näher und wir kontaktierten alle möglichen Stellen und Menschen: die österreichische Botschaft in Canberra, die australische Botschaft in Wien, Bekannte in Australien – niemand konnte uns weiterhelfen. Es war eine emotional schwierige Zeit für

uns, weil alles ungewiss war. Ich weiß natürlich, dass das Jammern auf hohem Niveau ist, aber Australien sollte unsere „Once-in-a-lifetime-Reise“ werden. Wir hatten schon so viel Energie hineingesteckt, die Koffer waren gepackt. Kurz vor dem Abflug nach Sidney mussten wir stornieren und konnten für die gleiche Woche umbuchen: Südafrika statt Australien. Es war eine traumhafte Reise und eine großartige Familienzeit. Es hat aber schon einige Zeit gedauert, bis wir die Sache mit dem australischen Visum verdaut haben – das kam übrigens eine Woche nach unserer Rückkehr aus Südafrika.



Mit dem Fahrrad nach Afrika

SUSANNE POSEGGA

Als ich siebzehn war, 1987, brachen mein damaliger Freund und ich auf unseren Hollandrädern auf, um nach Afrika zu radeln. Unser Wunsch war es, mit den Rädern und per Bahn zumindest Marokko zu erreichen. Leider ließen uns die marokkanischen Behörden vor Ort nicht einreisen. Das machte uns gar nicht so viel aus – wir entschieden, von Spanien nach Lissabon zu fahren. Wir radelten am Sandstrand entlang und schliefen an allen möglichen Orten. Schließlich strandeten wir in Lissabon



ohne Geld, wo noch dazu mein Rucksack gestohlen wurde. Ich erinnere mich gut daran, deutsche Touristinnen um Hilfe gebeten zu haben, die mich ignorierten. Nachts auf

einer Parkbank redete uns ein Afrikaner an, der uns mit zu sich in ein halb abgebranntes Gebäude nahm, in dem viele andere Afrikaner hausten. Für mich war das ein Schlüssel-

erlebnis: Die, die so wenig haben, teilen das mit uns. Überhaupt hat mich diese Reise tief geprägt. Noch heute spüre ich den Gegenwind beim Radfahren am Atlantikstrand in Portugal. Ich habe damals intensiv erlebt, wie sehr es im Körpergedächtnis bleibt, wenn man sich zu Fuß oder mit dem Rad beim Reisen fortbewegt. Das ist die intensivste Art des Reisens. Heute biete ich selbst Wanderreisen an, weil ich weiß, wie glücklich es macht, sich zu bewegen und dabei die Umgebung zu entdecken.

www.bergvagabundin.at

Fasziniert von Österreichs Bergwelt

MARINA IVANOVA



Wir kamen vor drei Jahren aus der Ukraine nach Österreich und haben seitdem einige Reisen und Ausflüge in Österreich unternommen. Von Anfang an haben uns die Berge begeistert. Die gibt es mit den Karpaten auch in der Ukraine. Deshalb waren wir besonders glücklich darüber, so nahe an den Alpen zu leben. Die Landschaft hier ist einfach wunderschön. Sie ist nicht von Menschen gemacht und steht uns doch zur Verfügung – das fasziniert uns. Im Urlaub ist das Wandern für uns als Familie ein fixer Bestandteil, wenn wir in den Bergen sind. Wir sind einander dabei sehr nahe und müssen das eine oder andere Hindernis gemeinsam überwinden. Hin und wieder besuchen wir auch Wien. Das ist dann wieder eine ganz andere Erfahrung. Durch unsere Reisen in Österreich haben wir das Land besser kennengelernt. Das hat uns sehr geholfen, Österreich als unsere neue Heimat anzunehmen.



Einmaliger Roadtrip durch Frankreich

FAMILIE BARRIOS JIMENEZ

Diese Reise mit dem Auto quer durch Frankreich war in vielerlei Hinsicht etwas Besonderes für uns. Wir bereisten ein Land, das wir nicht kannten, waren ganze vier Wochen und das erste Mal nur zu fünft als Familie unterwegs. Bis dahin hatten wir entweder jemanden im Urlaub mit dabei, reisten mit Freunden oder besuchten Verwandte. Dazu kam: Unser Ältester ist sechzehn und uns war bewusst, dass es nicht selbstverständlich ist, dass er noch mit uns in den Urlaub fährt, noch dazu so lange. Die gesamte Reise war ein einmaliges Erlebnis. Meistens

übernachteten wir im Zelt auf Campingplätzen, etwa in der Provence und an der Atlantikküste. Wir besichtigten kulturell interessante Orte wie Avignon oder Carcassonne und erlebten großartige Natur. Ich erinnere mich zum Beispiel an einen Tag in den Pyrenäen. Die Kinder sind dort übers Gelände gelaufen und gehüpft und haben Erdbeeren in der wunderschönen Landschaft gesammelt. Natürlich gab es auch mal Konflikte, aber die gibt es zu Hause auch. Insgesamt hatten wir als Familie eine richtig gute Zeit.

Schlafen mit Geschichte

Im Norden von Niederösterreich wartet mit den neuen SONNENTOR Stadt-Lofts ein außergewöhnliches Urlaubserlebnis.

In der Stadt Zwettl wurde ein denkmalgeschütztes Haus aus dem 13./14. Jahrhundert zu neuem Leben erweckt.

Originalmöbel, Fundstücke, Erzählungen von Zeitzeug:innen, Hörstationen und Rätsel erzählen von einer anderen Zeit, von Menschen und Geschichten, die in der **Landstraße 53** ihr Zuhause hatten.

Dorli Damals, Rusti-Karl, Sieglinde Schwarz, Rosa und Rudi Retro - so heißen die 5 Gastgeber. Wie ihr Name bereits erahnen lässt, empfängt jede Ferienwohnung mit persönlichem Stil. Zeitlose Gemütlichkeit und viel Charme sorgen für ein **Ankommen und Wohlfühlen**.

Im Innenhof der historischen Mauern breitet sich ein Naturgarten aus, der von der Zwettler Stadtmauer umschlossen wird und mit einem Aussichtssteg einen besonderen Blick auf das ZwettlTal eröffnet.

Tipp: Nur 15 Fahrtminuten entfernt, entdecken Gäste das SONNENTOR Erlebnis mit Betriebsführungen, Bio-Gasthaus uvm.

Wie wär's mit einem **3D-Rundgang?**



SONNENTOR®
**Stadt
loft**

**Informationen &
Buchung unter:**

SONNENTOR Stadt-Lofts
Landstraße 53 | A-3910 Zwettl
www.sonnentor.com/stadt-loft



Anzeigen

Vergangene Zeiten erwandern

Alte Mauern erzählen Geschichten von längst vergangenen Zeiten. Sie zeugen von Macht, Reichtum und dem Streben nach Sicherheit. Ob imposante Burgruinen, prächtige Schlösser oder versteckte Klosteranlagen – historische Bauwerke üben eine besondere Faszination auf uns aus.

Beeindruckend sind die Burgen und Schlösser im Passauer Land in Bayern, die sich auf Höhenrücken erheben. Ihre mächtigen Mauern und Türme bieten einen atemberaubenden Anblick und laden zu spannenden Entdeckungsreisen ein. In den Innenräumen kann man sich vorstellen, wie das Leben früher einmal war, in Rittersälen, in Gemächern und auf den Zinnen der Burgen.



AKTIVITÄTEN





D

IE TIEFE
HAT MICH
GELASSENHEIT
UND
ACHTSAMKEIT
GELEHRT

KAI KIPFMÜLLER, FREEDIVE TIROL

IM GESPRÄCH

MIT KAI KIPFMÜLLER, FREEDIVE TIROL

Beim Apnoetauchen, auch als Freitauchen oder Freediving bekannt, tauchen Menschen mit nur einem Atemzug ganz ohne Sauerstoffflasche in die Tiefe. Apnoe bezeichnet dabei die Zeit ohne Atmung. Wie ist das, meterweit in die Tiefe zu tauchen? Wie sieht es da unten aus? Und was passiert, wenn einem die Luft ausgeht? Ein Gespräch mit Apnoetauchlehrer Kai Kipfmüller aus Innsbruck.

LEBENSART:

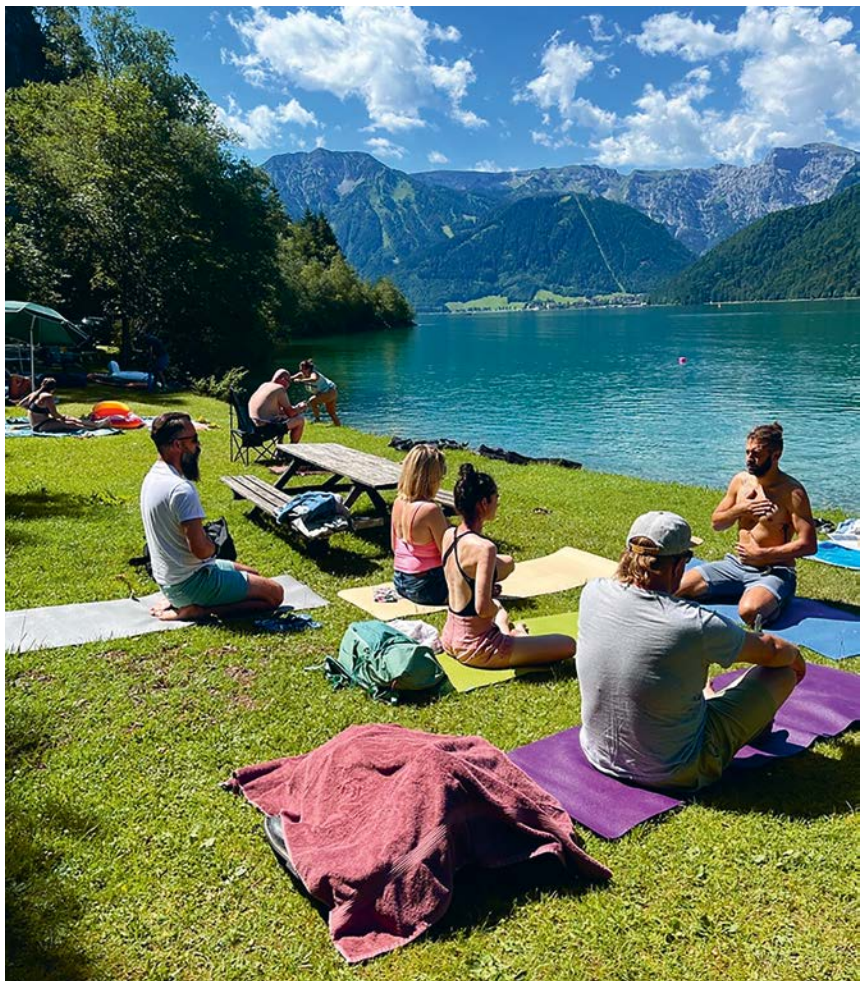
Herr Kipfmüller, Sie tauchen regelmäßig bis zu 70 Meter unter Wasser. Was fasziniert Sie so sehr an der Tiefe?

KAI KIPFMÜLLER:

Wenn ich in die Tiefe tauche, fühle ich mich schwerelos, fast als würde ich schweben. Ich bewege mich in einem scheinbar unendlich großen Raum, dessen Anfang und Ende ich nicht sehe. Ich bin mittendrin, ganz im Hier und Jetzt. Um mich auf einen Tauchgang vorzubereiten, muss ich mich völlig entspannen, ganz bei mir sein. Dadurch lässt mich die Tiefe auch zur Ruhe kommen. Sie hat mich Gelassenheit und Achtsamkeit gelehrt.

Apnoetauchen hat also auch viel mit mentaler Vorbereitung zu tun?

Ich würde sogar sagen, Apnoetauchen ist zu 80 Prozent ein mentaler Sport, das Fitnesslevel ist beim Freizeittauchen nebensächlich. Meine Gedankenwelt kann ausschlaggebend dafür sein, ob ich einen Tauchgang sauber ausführe und meine Zieltiefe erreiche. Wenn ich auf dem Weg nach unten Zweifel daran habe, ob mir die Luft reicht, werden



„Um mich auf einen Tauchgang vorzubereiten, muss ich mich völlig entspannen, ganz bei mir sein. Dadurch lässt mich die Tiefe auch zur Ruhe kommen.“

diese Zweifel mit jedem Meter nur größer. Sie bauen sich zu einem Monster der Tiefe auf und führen dazu, dass der Körper Stresshormone ausschüttet und viel mehr Sauerstoff verbraucht.

Wie schaffen es Freediver, sich vor einem Tauchgang zu entspannen?

Bevor wir in die Tiefe tauchen, liegen wir bis zu acht Minuten regungslos auf der Wasseroberfläche. Dort wenden wir eine spezielle Atemtechnik an, bei der wir flach ein- und ausatmen, gehen in Gedanken jeden Muskel im Körper durch und entspannen uns nach und nach. Wir lösen uns komplett von allem um uns herum. Dann nehmen wir einen letzten Atemzug, dafür lassen wir uns bis zu 30 Sekunden Zeit. Und dann geht es runter.

Prinzipiell kann also jede Person das Apnoetauchen ausprobieren?

Apnoetauchen ist nicht die Extremsportart, für die sie oft fälschlicherweise gehalten wird. Das Freitauchen ist eine sichere Freizeitsportart, die jeder und jede lernen kann – aber bitte nur unter Anleitung eines zertifizierten Trainers oder einer zertifizierten Trainerin. Ich gebe seit 2020 Kurse als Apnoetauchlehrer, im Einsteigerkurs sprechen wir allein zwei bis drei Stunden nur über



Atemtechniken und die mentalen Aspekte des Tauchens. Anschließend wenden wir das Gelernte im Schwimmbad an. Erst dann fahren wir zu einem Bergsee in der Nähe von Innsbruck, um das erste Mal im Freien tief zu tauchen. Für Trainingszwecke wähle ich gerne den Achensee bei Jenbach.

Wie tief dürfen Teilnehmende beim ersten Mal im Bergsee tauchen?

Maximal zehn Meter, das entspricht ungefähr 20 Sekunden unter Wasser. Dabei haben sie Neoprenanzüge an, einen Bleigurt, eine Tauchermaske, einen Schnorchel und Neoprensocken. Wir schwimmen vom Ufer des Sees zu einer Boje auf dem Wasser, von der ein Seil in die Tiefe führt. An dieses Seil hängen sich die Teilnehmenden mit einem Verbindungskabel an. Auf zehn Metern Tiefe ist eine Plastikkugel befestigt, damit alle wissen: Jetzt ist es Zeit aufzutauchen.

Wie tief sind Sie schon getaucht?

Mit Gewicht an einem Gürtel bin ich 71 Meter tief getaucht. Für diese Tiefe bin ich 2,27 Minuten unter Wasser. Es geht aber gar nicht so sehr um die maximale Tiefe, sondern eher um den Weg nach unten und das Gefühl dabei.

Wie sieht die Welt da unten aus?

Jede Unterwasserwelt sieht anders aus und die Umgebung verändert sich, je tiefer ich tauche. Der Blindsee in Tirol ist einer meiner Lieblingsseen. Vor vielen Jahren hat eine Lawine ein ganzes Waldstück unter Wasser gerissen. Jetzt stecken die Bäume wie ein überdimensionales Mikadospiegel im Boden und bilden einen Unterwasserwald. Es wimmelt dort nur so vor Fischen, bei jedem Tauchgang entdecke ich etwas Neues. Wenn es stark regnet, werden jede Menge Sedimente von den Bergen in den See gespült, die dann wie eine Wolke unter Wasser hängen. Wenn

ich da durchtauche, ist meine Sicht erst verschleiert, dann wird das Wasser wieder glasklar. Das ist fast schon magisch. Und ganz tief unten, da ist es dann einfach schwarz.

Und im Meer?

Im Meer ist man umgeben von unendlichem Blau. Da kann ich in die Ferne schauen und weiß nicht, ob ich gerade fünf, zehn oder 20 Meter weit sehen kann. Das finde ich faszinierend. Und dann hängt es wieder davon ab, wo ich tauche. Ich habe noch nie so viele Farben unter Wasser gesehen wie im Roten Meer in Ägypten. Auf den Philippinen, unweit der Insel Panglao, teile ich mir die Tiefe mit großen Fischen, auch Walhaie sind schon an mit vorbeigeschwommen.

Wo tauchen Sie lieber: im Meer oder in Österreich im Bergsee?

Beides hat seinen Reiz. Im Meer ist das Wasser, wo ich tauchen gehe, teilweise warm wie in einer Badewanne, das ist sehr angenehm. Im Bergsee hingegen ist es kalt, da muss ich einen Neoprenanzug tragen. Abgesehen davon sind die Konditionen im See aber unschlagbar, es gibt keine Strömung und keinen Wellengang. Zwischen den Tauchgängen verbringen wir Freediver viel Zeit auf



Anzeige




Gewinnen Sie ein
Wochenende
für 2 Personen!



SUPERIOR
☆☆☆☆
RETTNER
BIO-NATUR-RESORT

Zeit für SICH

im ersten BIO | ORGANIC | SPA

Das RETTER Bio-Natur-Resort ist das Paradies für Longevity und für alle die Wellness, Entspannung, Natur und Fitness lieben.

Im neuen BIO | ORGANIC | SPA erwarten Sie 8 Saunen, Blätterdachepidarium, Infrarotkino, Walddom mit Wasserbetten und großzügige Ruhebereiche. Besonders gefragt sind der 25 m Waldpool und der Naturschwimmteich – ideal zum Eisschwimmen. 100% Bio-Kulinarik sorgt für die Stärkung des Mikrobioms und die täglichen Yoga und Zen-Einheiten fördern die Entspannung.

WELLNESSURLAUB MIT 100% BIOGENUSS
ab € 186,- pro Person/Nacht im DZ

Tel.: 03335-2690 | hotel@retter.at | A-8225 Pöllauberg 88
www.retter.at

dem Wasser, um uns zu regenerieren. Bei einer Session von zwei Stunden taucht man maximal 30 Minuten. Wenn ich dann auf dem ruhigen Wasser im See liege und sich um mich herum das Bergpanorama ausbreitet, ist das ein ganz besonderes Naturerlebnis. Einem Bergsee habe ich es auch zu verdanken, dass ich überhaupt mit dem Freediving angefangen habe.

Wie ist es dazu gekommen?

2008 habe ich den Blindsee entdeckt und war fasziniert davon, wie glasklar sein Wasser ist. Beim nächsten Besuch bin ich mit einem Schnorchelset wiedergekommen. Ich wollte sehen, wie der See unter Wasser aussieht. Irgendwann hat mir das Schnorcheln nicht mehr gereicht, ich wollte länger tauchen. So bin ich nach einer kurzen Recherche auf das Apnoetauchen gestoßen und in Innsbruck dem Verein beigetreten. Und seitdem hat mich das Freitauchen nicht mehr losgelassen, jedes Jahr tauche ich ein Stück tiefer.

Bekommen Sie es in der Tiefe nicht auch manchmal mit der Angst zu tun?

Wenn ich in der Tiefe Angst oder Stress empfinden würde, ist schon im Vorhinein viel schiefgelaufen. Durch die Entspannungsübungen an der Wasseroberfläche sollte das

nicht passieren. Wichtig ist, auf sich selbst zu hören, die eigenen Grenzen zu kennen und wenn man sich nicht gut fühlt, gar nicht erst zu tauchen. Sonst kann es gefährlich werden.

Waren Sie beim Freediving schon einmal in einer brenzlichen Situation?

Bei einem Tauchgang auf Bali bin ich im Wasser ohnmächtig geworden. Eben weil ich nicht auf mich gehört habe. Mir ging es an diesem Tag körperlich nicht gut, ich habe schon auf dem Wasser bemerkt, dass ich lieber nicht tauchen sollte, und es dann doch getan. Wir sind beim Freediving aber immer mindestens zu zweit im Wasser. Mein Tauchpartner hat mich rausgezogen und dann bin ich wieder zu mir gekommen.

Die Tiefe ist also manchmal auch der Gegner, der einen in die Knie zwingt?

Es geht nicht darum, die Tiefe zu bezwingen. Vielmehr liegt das Ziel darin, eine tiefe Ruhe in sich selbst zu finden. Auf Knopfdruck die Gedankenwelt sortieren zu können, Ruhe in den Kopf zu bringen. Viele Menschen nehmen sich dafür nicht mehr die Zeit. Wenn ich entspannt bin, ganz im Hier und Jetzt, dann kann ich selbst an Land jederzeit in eine gewisse Tiefe abtauchen. ←

Das Interview führte Katrin Brahner.

Anzeige

Natürlich Hell. Camping und Aparthotel



nachhaltig schön, Natürlich gut

Mehrfach zertifizierter Eco-Campingplatz sowie exklusives Aparthotel. Ganz gleich, für welche Art des Wohnens Sie sich bei uns entscheiden, es gibt kein Entweder-oder, nur ein Sowohl-als-auch.

Natürlich Hell. Camping und
Aparthotel Zillertal
A-6263 Fügen, Gageringerstr. 1
T: +43 5388 62203
servus@hell-tirol.at
www.hell-tirol.at



DER EXPERTE

Kai Kipfmüller

geboren 1987 in Wilhelmshaven, lebt seit 2005 in Tirol. 2009 kam er zum Freediving, seither taucht er in den Bergseen rund um seine Heimat sowie in den Meeren rund um den Globus. Das Apnoetauchen führte ihn unter anderem schon nach Ägypten, Bali, Thailand oder auf die Philippinen.

Seit 2018 ist er zertifizierter Apnoetauchlehrer, zwei Jahre später gründete er seine Apnoetauchschule Freedive Tirol in Innsbruck. Wenn er nicht gerade unter Wasser ist, arbeitet er als Jugendbetreuer und Koch in einem Heim für geflüchtete Kinder aus der Ukraine.

VOM ATTERSEE BIS ZUR MILCHSTRASSE

*Dunkle Nacht im ersten
Sternenpark Österreichs
genießen*

Ein Drittel aller Erdbewohner*innen bekommt die Milchstraße nie zu Gesicht. Zumindest nicht vom Wohnort aus. Zwischen Attersee und Traunsee stemmt sich der erste Sternenpark Österreichs gegen das Verblässen der Sterne.

SANDRA BERNHOFER

In einer klaren Neumondnacht kann einem am Attersee schon einmal der Atem stocken. Denn dann tut sich ein Sternenmeer auf, in dem man regelrecht versinkt. „Bis zu 4.000 Sterne zeigen sich hier dem bloßen Auge“, erklärt Erwin Filimon. „Zehn Mal mehr als in einer Stadt wie Wien.“ Einer dieser Himmelskörper, im Asteroidengürtel zwischen Mars und Jupiter, trägt sogar seinen Namen: „(229440) Filimon“. Der irdische Filimon ist seit Jahrzehnten passionierter Hobbyastronom und seit 37 Jahren Obmann des Astronomischen Arbeitskreises Salzkammergut.

Und damit auch Chef der Sternwarte Gahberg, die auf einer Lichtung im Naturpark Attersee-Traunsee thront. Jedes Jahr schlagen sich dort an die 1.000 Besucher*innen die Nächte um die Ohren, munitionieren sich mit Sternkarten auf, werfen einen Blick durchs große Spiegelteleskop oder fangen mit der Kamera Momente überirdischer Schönheit ein.

Im Sommer braucht es dafür vor allem eines: Geduld. Noch eine Stunde nach Sonnenuntergang ist zu viel Restlicht am Himmel, um die Sterne zu sehen. Grillen zirpen, Viertelstunden verstreichen, die Nachtluft kriecht unter Funktionsjacken. Gegen Mitternacht macht sich das Frösteln bezahlt: Wie Tinte hat sich das Pechschwarz der Nadelbäume über das Firmament ergossen; die letzten Schleierwolken sind verschwunden. Und da prangen sie in einem gewundenen Band am Himmel: die 100 Milliarden Sterne der Milchstraße.

MISSION STERNENPARK

So dunkel wie am Attersee ist es nachts längst nicht mehr überall – im Gegenteil: Straßenlaternen, Leuchtreklamen und Gewerbegebiete strahlen die Nacht zum Tag. Seit den 1980er-Jahren hat dieses Phänomen einen Namen: Lichtverschmutzung. Aus den Lichtinseln, die damals aus dem Weltall erkennbar waren, sind inzwischen Lichtflächen geworden. Völlige Dunkelheit herrscht nur noch über Wüsten oder Urwäldern, etwa in Sibirien oder Zentralafrika. Das zeigt der „Neue Weltatlas der künstlichen Nachthelligkeit“ aus dem Jahr 2016. In Singapur, San Marino und Kuwait verdeckt künstliches Licht 99,5 Prozent des Nachthimmels, weltweit gesehen sind es immerhin 80 Prozent. „Wenn es so weitergeht, dann werden wir hier in Österreich bis zum Jahr 2040 Fleckerl haben, wo man keinen einzigen Stern mehr sieht“, warnt Stefan Wallner vom Institut für Astrophysik der Universität Wien. Gründe dafür



Der Adlernebel ist ein Sternenhaufen umgeben von einem Nebel. Die Staubsäulen in der Bildmitte werden „Säulen der Schöpfung“ genannt.

gebe es viele und manche wären leicht zu vermeiden: „Oft sind Lichtquellen zu stark und falsch ausgerichtet – sie leuchten dorthin, wo sie nicht gebraucht werden.“

Wallner ist einer derjenigen, die nicht tatenlos zusehen, wie die Sterne verblassen. Eine Mission, die er mit Erwin Filimon teilt. Und mit Clemens Schnaitl, dem Geschäftsführer des Naturparks Attersee-Traunsee. Gemeinsam ist es ihnen im April 2021 gelungen, die Region Attersee-Traunsee von der International Dark-Sky Association (IDA) als offiziellen „International Dark Sky Park“ zertifizieren zu lassen, der erste seiner Art in Österreich. Seinen Sitz hat er in Steinbach, einer 900-Einwohner*innen-Gemeinde am östlichen Ufer des Attersees, wo sich wuchtige Häuser mit Holzverschalung eine hügelige Landschaft hochdrängen. Ein Ort, in dem das Gemeindezentrum gleichzeitig Postpartner, Museum und Pizzeria ist. Ein Ort, in den nach 18.35 Uhr ohne Auto kein Weg mehr führt. Seit 2013 ist Schnaitl hier für das Naturpark-Management zuständig. Die gebräunte Haut verrät, dass er viel draußen unterwegs ist. Schnaitl ist Naturvermittler, Urzwetschkenforscher, Naturwacheorgan. Titel trägt er viele. 2021 ist ein neuer dazugekommen: Sternenpark-Koordinator. Drei Jahre dauerte der Weg dahin, erzählt er. Denn das Güte-

siegel „IDA-Sternenpark“ gibt es nicht einfach so. Hauptkriterium: Die Milchstraße muss mit bloßem Auge leicht zu sehen sein – ums Hölleengebirge ganz klar der Fall. Der Rest fügte sich: 2018 stellte die Gemeinde fest, dass ein Großteil der Straßenlaternen kaputt war. Statt sie zu sanieren, setzte Bürgermeisterin Nicole Eder auf neue, umweltfreundliche. Etwa zeitgleich gab das Land Oberösterreich einen Leitfaden heraus, mit dem es zum Vorreiter in Sachen Lichtschutz in Österreich wurde.

WEG DER KLEINEN SCHRITTE

Um 21.06 Uhr geht in einer lauen Juninacht in Steinbach das Licht an: Erst schreibt sich der Lichtkegel der historischen, grünen Straßenlaterne neben der Kirche unauffällig in das hohe Gras ringsum ein. Je dunkler es wird, umso deutlicher zeichnet er sich ab, wandert den Hügel östlich der Kirche fast 100 Meter hinauf, bis zur alten Edelkastanie. Schnaitl geht auf die Lampe zu. Mit der Handfläche muss er seine Augen abschirmen, so grell blendet das Licht. Den Schotterweg, den es eigentlich ausleuchten sollte, erwischt es nicht. Endlich hat sich der Sternenpark-Koordinator durch das Licht gekämpft und ist bei der Laterne angelangt. Mit einem Satz springt er auf ihren Sockel, zippt seine Jacke auf und wirft diese halb über die Lampe. Der Lichtkegel erhellt mit einem Mal nicht mehr Wiesen und

75 Prozent der Lichter und Laternen der Sternenpark-Gemeinden und der Hotels in der Region werden in den späten Nachtstunden gedimmt oder abgeschaltet.

Büsche, sondern den Weg. „Wenn man die Lampe nur ein wenig abschirmen würde, wäre schon viel gewonnen“, sagt Schnaitl. 75 Prozent der Lichter und Laternen der Sternenpark-Gemeinden und der Hotels in der Region entsprachen im ersten Jahr bereits den IDA-Vorgaben. Sie werden in den späten Nachtstunden gedimmt oder abgeschaltet. Ihr Licht ist warmweiß statt blau und so gerichtet, dass es nicht mehr in den Himmel streut. In wenigen Jahren soll das für alle 600 öffentlichen und gewerblichen Lichtquellen im Sternenpark gelten. „Den Kampf gegen das Licht gewinnen wir nur am Boden“, sagt Schnaitl. Der größte Gegner: die LED-Technik, durch die Licht praktisch nichts mehr kostet. Der Sternenpark-Koordinator will das Bewusstsein dafür schärfen, dass es die Mengen an Licht, die wir verwenden, nicht immer braucht: „Wenn ich eine Gießkanne fülle, lasse ich auch nicht vier Fünftel des Wassers vorbeirinnen. Warum machen wir das dann mit Licht?“

FRAGILE SYSTEME

Inzwischen ist Steinbach menschenleer. Kein Auto weit und breit. Nur Clemens Schnaitl zieht seine Kreise.

Er steuert die Bushaltestelle Steinbach/Attersee-Nord an, an der Abzweigung zum Dorfzentrum. Schon von Weitem sieht man ihren Lichtschein quer über die Landstraße strahlen. Im Lärchenholzverschlag stehen vier grüne Holzbänke, von denen der Lack blättert. An der Rückwand eine sirrende Neonröhre. Auf die hat es der studierte Ökologe und Landschaftsarchitekt abgesehen. „Wenn um eine Lichtquelle viele Spinnennetze sind, ist das ein sicheres

DER STERNENPARK ATTERSEE-TRAUNSEE

ist der erste und bislang einzige seiner Art in Österreich. Auf

106

QUADRATKILOMETERN

erstreckt er sich zwischen dem Attersee und dem Traunsee, über die fünf Gemeinden Weyregg, Schörfling, Aurach, Altmünster und Steinbach.

Weltweit hat die International Dark-Sky Association mehr als

200

STERNENPARKS IN

22

LÄNDERN

zertifiziert, zum Beispiel Vrani Kamen – 130 Kilometer östlich von Zagreb (Kroatien), Albanyà in Nordspanien oder die Winklmoos-Alm in Bayern. Initiativen für Sterneparks in Österreich gibt es derzeit im Biosphärenpark Lungau, im Gusental (OÖ) und im Nationalpark Gesäuse (Steiermark, siehe Seite 12).
www.sternenpark-attersee-traunsee.at

Zeichen dafür, dass sie zu hell ist. Denn Licht bedeutet reiche Beute“, sagt er und deutet auf die gewaltige Kreuzspinne, die es sich am linken oberen Rand der Neonröhre bequem gemacht hat. Ihr Netz zittert im Luftzug. Darin verfangen haben sich Dutzende Mücken. Unzählige weitere schwirren um das Licht, genauso wie zwei, drei Nachtfalter. Zahlen dazu, wie vielen Insekten ein Sternepark das Leben rettet, seien noch nicht erhoben worden. Aber es sind einige, da ist sich Schnaitl sicher.

Gesetzlich geregelt ist Lichtverschmutzung in Österreich übrigens nicht – dafür sei sie noch zu wenig im Bewusstsein der Gesellschaft verankert. Anders etwa in Slowenien, wo 2007 ein Gesetz gegen Lichtver-



Blick nach Weißenbach: So kann der Nachthimmel aussehen, auch wenn die Lichter auch hier noch besser ausgerichtet werden könnten.

schmutzung verabschiedet wurde, oder in Frankreich, wo Geschäfte nach Ladenschluss das Schaufensterlicht abknipsen müssen. Der Leitfaden, den das Land Oberösterreich vorgelegt hat, sei aber ein wichtiger Schritt zum Schutz von Mensch und Tier, ist Schnaitl überzeugt. Das Mantra im Sternepark lehnt sich an diesen an: Licht da, wo ich es brauche, dann, wann ich es brauche – und warmweiß muss es sein. Je kälter, also blauanteiliger Licht ist, desto eher lockt es nämlich Tiere an, die die Lichtquelle umkreisen, bis sie verbrennen oder vor Erschöpfung sinnlos zugrunde gehen. Verschwinden Insekten, verschwinden auch Pflanzen, die nur durch diese bestäubt werden. 70 % der Säugetiere sind nachtaktiv, genauso wie die Hälfte aller Insekten. „Wenn wir die Nacht zum Tag machen, verlieren sie ihren Lebensraum. Wie viele Arten davon betroffen sind, bekommen wir gar nicht mit, weil wir diese Tiere ja normalerweise nicht zu Gesicht kriegen“, sagt Schnaitl. „Was wir aber mitbekommen, ist, wenn sie ihre Funktion nicht mehr erfüllen können. Ganze Ökosysteme können kollabieren, wenn es nicht mehr dunkel genug wird.“ Beim Menschen unterdrückt Kunstlicht übrigens das Hormon Melatonin, das den Körper zur Ruhe kommen lässt. Die möglichen Folgen: Schlafprobleme, Stoffwechselstörungen.

LICHT UND DUNKEL

Die Leute auf seine Seite zu holen, sei ein Brocken Arbeit, sagt Schnaitl, gerade für einen zuagroasten Oberinnviertler wie ihn. „Elektrisches Licht ist hier erst vor 80 Jahren angekommen. Das hat noch einen ganz anderen emotionalen Wert. Ich bin der, der Druck machen und um Geld bitten muss.“ Er selbst hat drei Lampen gestiftet, drüben, schräg über den See, in Weißenbach. Von dort strahlt die Skyline herüber: Ein schmales, gelboranges Lichtband über dem Schwarz des Sees, vor dem Schwarz der Berge. „Dieses Licht sollten wir gar nicht sehen können. Die Ausrichtung der Lampen stimmt hier noch nicht.“

Seinen Streifzug durch die Nacht beschließt der Sternepark-Koordinator wie so oft mit einer Wanderung auf einem Hügel hinter Steinbach. Dort packt er eine Decke aus, seine Thermoskanne neben sich und schaut in den Sternenhimmel, demütig: „Das geht gar nicht anders, wenn man sich in diese Weite ziehen lässt“, meint er. ←



STERNENPARK- KOORDINATOR

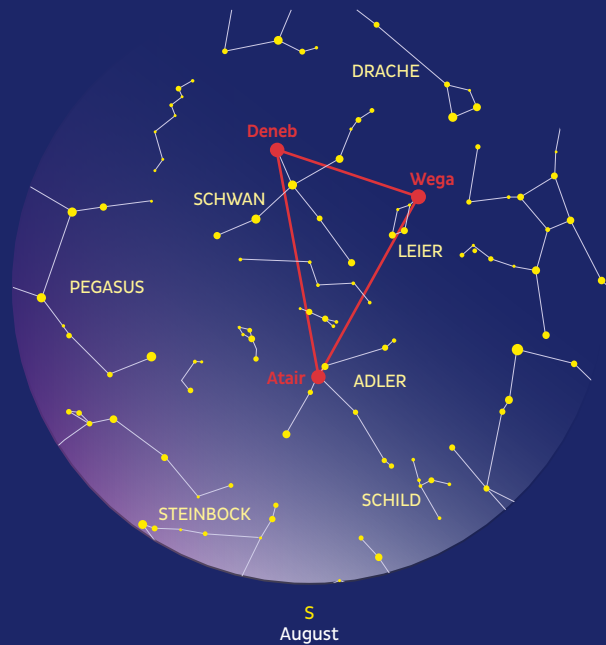
Clemens Schnaitl
Geschäftsführer des
Naturparks Attersee-
Traunsee

KENNST DU WINTER- UND SOMMERDREIECK?

Sie verbinden Sterne, die in unseren Breiten am Winter- bzw. Sommerhimmel sichtbar und besonders hell sind: Das Winterdreieck verbindet mit Sirius, Prokyon und Betelgeuze die Sternbilder Großer Hund, Kleiner Hund und Orion, das Sommerdreieck mit Deneb, Atair und Wega die Sternbilder Schwan, Adler und Leier. Mitten durch die Dreiecke „fließt“ die Milchstraße. Sucht man zu den Sternbildern des Winterdreiecks noch Zwillinge, Fuhrmann und Stier, kann man das Wintersechseck aufmalen, in dessen Mitte Betelgeuze liegt.

● = Winterdreieck ● = Wintersechseck

● = Sommerdreieck



AKTIVITÄTEN & AUSFLUGSZIELE



Kreaturen der Nacht: Während nächtlicher Führungen im Naturpark Attersee-Traunsee lassen sie sich im Lichtzelt gut beobachten.

WEITWANDERWEG ATTERSEE-ATTERGAU

In vier bis fünf Etappen 90 Kilometer rund um Österreichs größten Binnensee.

THEMENWEGE RUND UM DEN ATTERSEE

Auf den Spuren von Gustav Klimt wandeln, im „gläsernen Tal“ die Geschichte des

Materials und die Schönheit der Natur erkunden oder am „Kelten Baum Weg“ die eigene Kreativität entfalten.



Unterach am Attersee

NATURERLEBNISFÜHRUNGEN

mit Expert*innen im Naturpark Attersee-Traunsee.

DIE BURGGRABENKLAMM

eine der schönsten und sehenswertesten Schluchten im Salzkammergut.

ANREISE

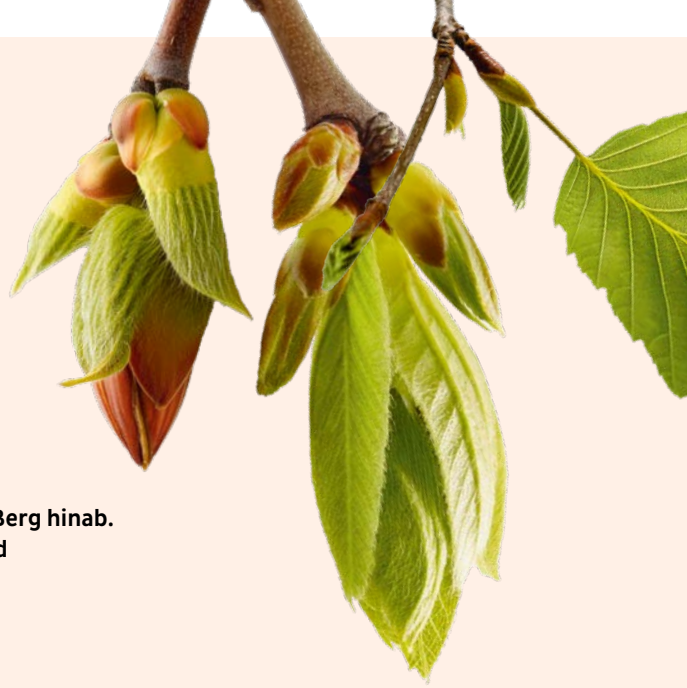
Die Ferienregion Attersee-Attergau ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Mit dem Zug bis nach Kammer-Schörfling und dann weiter mit dem Bus. Rund um den Attersee gibt es gutes öffentliches Busnetz sowie regelmäßige Schifflinien am Attersee (auch in den Abendstunden). Wenn du den Attersee mit dem Rad erobern möchtest, gibt es auch Verleihstationen für E-Bikes.

Mehr unter: www.lebensart-reisen.at/der-attersee



Ein Blick in den Attergau

Von Wipfeln und Zipfeln



Zuerst ziehen sie singend durch den Wald, dann geht es tief in den Berg hinab. Auf den Spuren der Zwerge erkunden wir die Baumkronenwege und Schaubergwerke Österreichs.

ZUSAMMENGESTELLT VON MICHAELA R. REISINGER

♥ KÄRNTEN

WALDERLEBNISWELT KLOPEINER SEE

Waldlehrpfad, Balancierweg, Kletterturm, Hochseilgarten, Flying Fox, Riesenlabyrinth und ein 25 Meter hoher Baumwipfelpfad laden ein, ganz aktiv in der Natur zu sein oder im Fuchsbau ein unterirdisches Abenteuer zu erleben.

Herbst bis Frühsommer Freitag bis Sonntag und in den Ferien bzw. Juli und August täglich geöffnet.

Hochseilgarten von Mai bis September.
www.walderlebniswelt.at



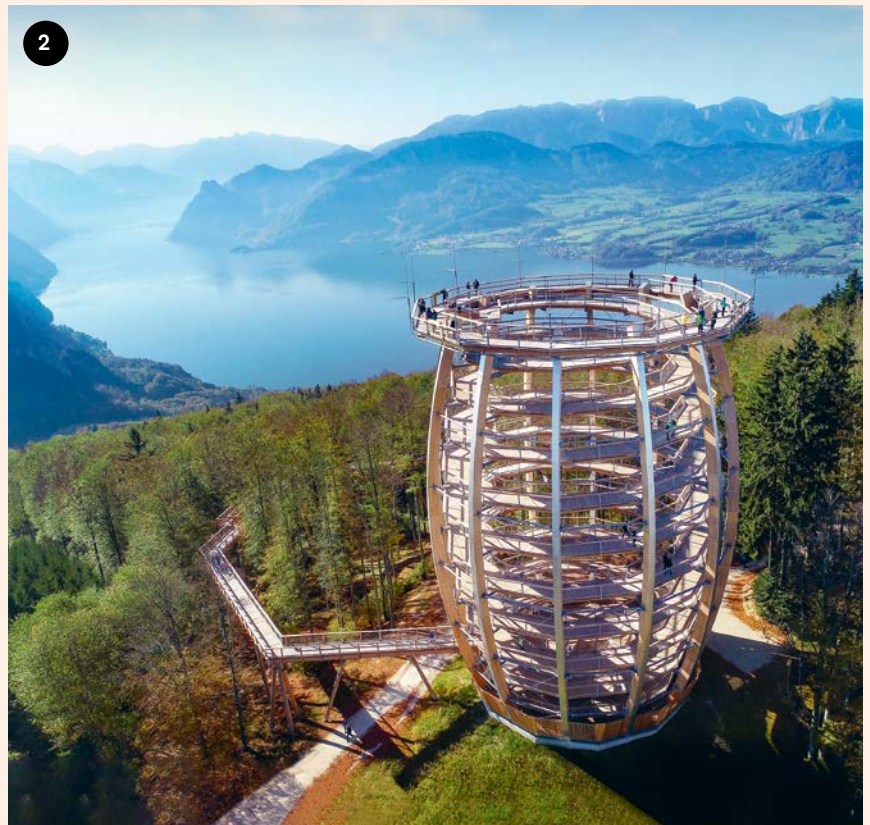
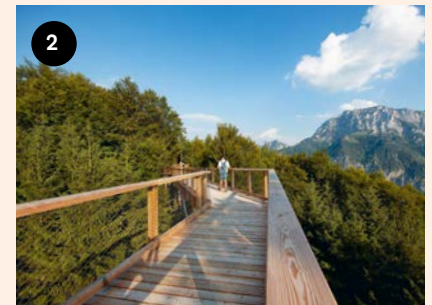
♥ OBERÖSTERREICH

BAUMWIPFELPFAD SALZKAMMERGUT

Insgesamt 1.400 Meter schlängelt sich dieser Baumwipfelpfad barrierearm und stufenlos durch den dichten Bergmischwald auf dem Grünberg. Eine maximale Steigung von 6 Prozent lädt auch alle mit Rollstuhl und Kinderwagen ein, trotzdem geht es bis zu 21 Meter über den Boden und bis auf den 39 Meter hohen Turm hinauf – von dem man alternativ per Rutsche wieder nach unten saust. Auch hier gibt es Erlebnisstationen und eine Comic-Rallye.

Geöffnet ab 29. März.
www.baumwipfelpfade.at/salzkammergut

Fun-Fact: In der Holzkonstruktion sind ca. 115.000 Stück Schrauben verbaut.





3

- 1 Walderlebniswelt Klopeiner See
- 2 Baumwipfelpfad Salzkammergut
- 3 Baumkronenweg Kopfung
- 4 Golden Gate Bridge der Alpen
- 5 Schaubergwerk Leogang

✓ OBERÖSTERREICH

BAUMKRONENWEG KOPFUNG

Mehr als 1.000 Meter lang und bis zu 15 Meter hoch ist der Weg über den Innviertler Baumwipfeln. Highlights sind 18 Erlebnisstationen und der 40 Meter hohe Aussichtsturm. Neben Führungen gibt es einen Escape-Room, ein Baum-Hotel, abwechslungsreiche Veranstaltungen und einen großen Erlebnis-Spielplatz.

Ab Ende März geöffnet.
www.baumkronenweg.at

✓ SALZBURG

GOLDEN GATE BRIDGE DER ALPEN & GLEMMTALER BAUMZIPFELWEG

Der 600 Meter lange Wipfelweg ist Teil eines zwei Kilometer langen, naturnahen Wanderweges – Highlights sind neben Erlebnisstationen die 42 Meter hohe Golden Gate Bridge der Alpen sowie die Zipfelmützen, die man bei der Kasse erhält. Der Weg ist Teil der Kids Wander Challenge in Saalbach Hinterglemm.

Ganzjährig geöffnet.
www.baumzipfelweg.at



4



5



5

✓ SALZBURG

SCHAUBERGWERK LEOGANG

Viele Schaubergwerke bringen Besucher*innen über Rutschen oder Züge in die Stollen – in Leogang erkundet man den handgeschrämmten Barbarastollen jedoch ganz zu Fuß. Vom 15. bis ins 19. Jahrhundert wurde in Leogang Silber, Quecksilber, Kobalt, Kupfer, Blei und Nickel abgebaut. Für wen die 200 Stufen und schmalen Gänge im Stollensystem ein Hindernis sind, der kann sich auch von zuhause aus auf eine virtuelle Tour begeben.

Ansonsten Mai bis Oktober geöffnet.
schaubergwerk-leogang.com



6

BURGENLAND

**RÖMERSTEINBRUCH
UND OPER
IM STEINBRUCH**

Seit über 2.000 Jahren wird im Steinbruch bei St. Margarethen Sandstein abgebaut – der sich nicht nur in der Römersiedlung Carnuntum, sondern auch in einigen Gebäuden an der Wiener Ringstraße sowie im Wiener Stephansdom wiederfindet. Noch heute wird hier Sandstein für Renovierungsarbeiten am Dom entnommen. Besuchenswert ist der Steinbruch aber nicht nur ob seiner Geschichte, sondern auch, weil dort Veranstaltungen wie Opernfestspiele und Konzerte stattfinden – diesen Sommer spielt es den fliegenden Holländer. Bemerkenswert sind auch die Bühnenführungen.

Ganzjährig geöffnet, Vorstellungen im Juli und August.

www.operimsteinbruch.at
stiftadmunt.at

STEIERMARK/OBERÖSTERREICH

SALZWELTEN HALLSTATT & ALTAUSSEE

Mit 7.000 Jahren Geschichte ist in Hallstatt das älteste Salzbergwerk der Welt, in dem sich mit 2.800 Jahren auch die älteste Holzstiege Europas befindet. Oberirdisch bietet der 360 Meter hohe Skywalk einen besonderen Blick auf das UNESCO Welterbe Hallstatt – und auch eine prähistorische Expedition abseits der herkömmlichen Besucherstrecke gibt es.

In Altaussee kann man hingegen das größte aktive Salzbergwerk Österreichs besuchen – im Schaubergwerk schimmert das pure, orange-rote Steinsalz nicht nur an den Wänden, auch die Barbarakapelle ist vollständig daraus errichtet. Eine Ausstellung berichtet davon, wie die Nazis Europas Kunstschatze hier versteckten – sie kann auch virtuell besucht werden.

Ganzjährig geöffnet. Für Wissensdurstige: Audio-Guide in der kostenlosen Salzwelten-App. Für Kinder: Führungen mit Sally, der schlauren Grubenente.
salzwelten.at



7



8

TIROL

**SCHWAZER
SILBERBERGWERK**

Während hier schon in der Bronze- und Eisenzeit Silber und Kupfer abgebaut wurden, entstand hier im 15. Jahrhundert das größte Silberbergwerk des Spätmittelalters. Damals war Schwaz deshalb sogar die zweitgrößte Gemeinde Österreichs! Heute kann man in der „Mutter aller Bergwerke“ das raue Leben der Bergknappen zur Silberblüte kennenlernen, herausfinden, warum Stollen für die Atemwege heilend sind, und das berühmte Schwazer Wasserrad, das ab 1556 die Grubenwässer hob, besichtigen.

Ganzjährig geöffnet.
www.silberbergwerk.at

- 6 Salzwelten Hallstatt & Altaussee
- 7 Römersteinbruch und Oper im Steinbruch
- 8 Schwazer Silberbergwerk



SAALFELDEN LEOGANG – DIE VOLLE VIELFALT

Saalfelden Leogang ist der kontrastreichste Lebensraum der Alpen. Rund 70 Kilometer südwestlich der Stadt Salzburg gelegen, bietet die Region eine wunderbare Mischung aus Natur, Genuss, Kultur und Abenteuer. Alle Zutaten für eine entspannte, aber auch actionreiche Zeit in einer Destination, die mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet ist.

EINFACH WANDERN

Ohne großes Drumherum, einfach raus in die Natur ist das Motto. Dafür bietet Saalfelden Leogang ein Netz an Wanderwegen, darunter auch Weitwanderwege mit dem Angebot, dass das Gepäck zum nächsten Etappenziel gebracht wird. In der Bergsportregion Steinberge stehen zudem über **1.000 Kletterrouten, zwölf Klettersteige und fünf Kletterhallen** zur Verfügung.

Gemütlicher geht es beim „**Waldbaden am Asitz**“ zu. Der Weg führt über 8,2 Kilometer an 14 Stationen vorbei, die dabei helfen sollen, in und mit der Natur zu entspannen und zu entschleunigen. Interessante Informationen bietet die Wanderung „Natur und Klima im Wandel“. Sie zeigt die Veränderungen in der Natur auf, regt zur Diskussion an, macht aber auch Hoffnung.



EPISCH BIKEN

Saalfelden Leogang bildet gemeinsam mit Saalbach Hinterglemm und Fieberbrunn Österreichs größte Bike-Region, welche mit sieben Bergen, neun Bergbahnen und über 90 Kilometer Lines und Trails punkten kann. Herzstück ist der **Epic Bikepark Leogang**. Er gehört zu den renommiertesten Parks in

Europa und bietet für alle etwas. Rookies starten im **Riders Playground** mit seinen zwei Förderbändern an der Talstation der Leoganger Bergbahnen. Hier kannst du die richtige Technik, das Kurvenfahren und das Überwinden von kleinen Hindernissen erlernen. Die Profis sind am **Greenhorn-Trail** oder auf der **Weltcup-Downhill-Strecke „Valis Hölle“** gefordert.



PUR GENIEßEN

Der kontrastreichste Lebensraum der Alpen ist für seine erstklassige Hotellerie bekannt. Wellness-Angebote vor Ort bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Viele Beherbergungsbetriebe legen Wert auf Nachhaltigkeit, angefangen bei den Hotels, die mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet sind, bis zu den Urlaubsbauernhöfen. Rund 70 % aller Landwirtschaftsbetriebe in Saalfelden Leogang sind Bio-Betriebe.

Die regionalen Direktvermarkter arbeiten wiederum eng mit den ausgezeichneten Hauben-Restaurants zusammen. Bei der kulinarische **E-Bike-Genusstour** radelst du zu den Hofläden und verkostest die Produkte.



LAUSCHEN UND STAUNEN

Im Sommer bietet Saalfelden Leogang wieder ein abwechslungsreiches Musik- und Kulturprogramm: Das **Jazzfestival Saalfelden** (21.–24.8.), die **ALM:KULTUR** (11.7.–5.9.) mit wöchentlichen Kunst- und Kulturprojekten auf den umliegenden Almen und die **fünf TONspur-Konzerte am Asitz** stehen für großen Hörgenuss. Dazu kommen zahlreiche Theater- und Konzertaufführungen im **Kunsthaus Nexus**.

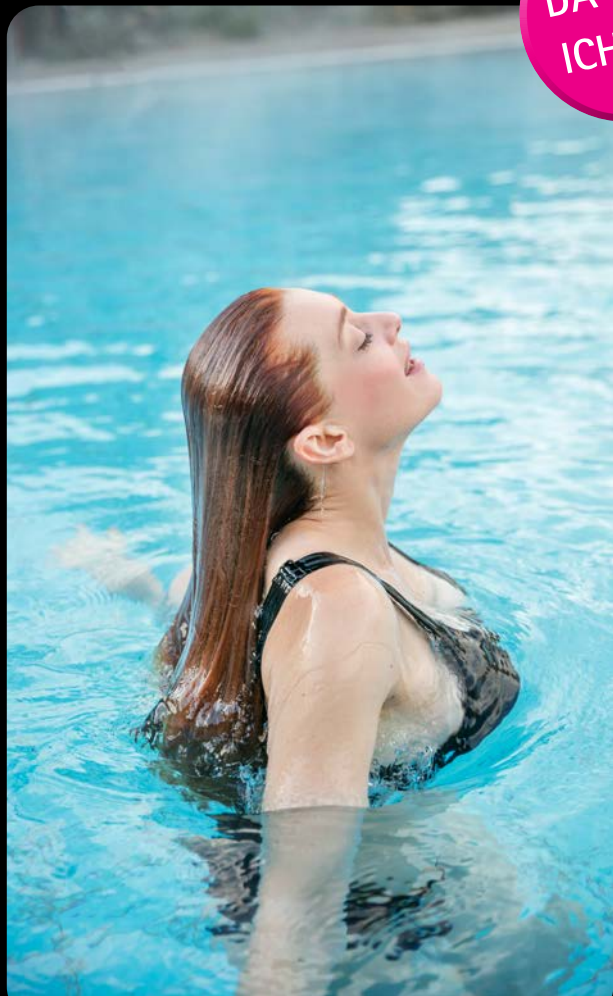
STRESSFREI REISEN

Ein wichtiger Aspekt bei der Nachhaltigkeit ist eine umweltfreundliche **Anreise mit der Bahn**. Dazu gibt es schnelle und regelmäßige Zugverbindungen. In der Region gelangst du schnell zu den Ausflugszielen oder an die Haltestellen, an denen die Wanderwege beginnen. Ab Mai sind alle öffentlichen Verkehrsmittel für Urlauber*innen im Bundesland Salzburg kostenlos. Die **Saalfelden Leogang Card**, bei Partnerbetrieben in der Buchung inkludiert, bietet noch viele weitere Vorteile wie täglich zwei freie Berg- und Talfahrten inklusive Bike-Transport auf der Asitz- oder Steinbergbahn oder freien Eintritt in Museen und Bäder.

Infos: www.saalfelden-leogang.com



DA WILL
ICH HIN



Rogner Bad Blumau

BELIEBTESTE THERME ÖSTERREICHS

Zeit zum Aufblühen im größten bewohnbaren Gesamtkunstwerk. Eintauchen und aufleben.

Frühlingsgefühle in RINGELGRÜN
ab € 143,- p.P./Nacht inkl. HP

