

erleben

5. AUSGABE | 2025/2026

DAS MAGAZIN VON URLAUB AM
BAUERNHOF UND GENUSSLAND KÄRNTEN

Hochgenuss Kärntner Alm



Urlaub & Erholung.

Wo und wie Urlaub auf der Alm zum Kraftort für Körper, Geist und Seele wird.

Kulinarik & Produkte.

Warum die Kärntner Berge ein Paradies für Feinschmecker und nachhaltige Ernährung sind.

Natur & Gesundheit.

Was die heilsame Landschaft für Stressabbau und Immunsystem tut.

Tradition & Lebensraum.

Wie die Bewirtschaftung einzigartige Ökosysteme für uns alle schafft.

www.erleben-magazin.at



Entdecke die Vielfalt handwerklicher Käsekunst aus besten regionalen Zutaten in unseren Genuss-Meierei Fachgeschäften.

Genuss-
Meierei

...regionale Käsevielfalt



Zu unseren
Produkten

Mit Leidenschaft und Tradition veredelt – aus der **weltbesten Rohmilch** für höchsten Genuss gefertigt und gereift.



www.kaerntnermilch.at



Liebe Leserin, lieber Leser!

Urlaub am Bauernhof und Genussland Kärnten sind zwei traditionsreiche Kärntner Organisationen, die ihre gemeinsamen Wurzeln in der Landwirtschaft haben – und damit auch auf Kärntens 1.800 Almen. In dieser 5. Ausgabe unseres Magazins laden wir Sie auf einen ausgedehnten Spaziergang ein. Schnuppern Sie mit uns ein wenig Höhenluft: Wir stellen Ihnen wieder ausgewählte Betriebe und die Menschen dahinter vor. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung des Lebensraums und der Erhaltung der Kulturlandschaft für uns alle. Namhafte Expertinnen und Experten geben Ein- und Ausblicke aus unterschiedlichen Perspektiven.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Petra Pobaschnig

Obfrau Genussland Kärnten



© Büro LHStv. Gruber

Höchste Wertschätzung

Unsere Almen sind mehr als nur eindrucksvolle Kulturlandschaften. Sie stehen für traditionelle, naturnahe Landwirtschaft, sind kulinarische Erlebniswelten und Orte der Ruhe und Kraft. Die neue Ausgabe zeigt, wie viel Engagement unsere Almbäuerinnen und Almbauern täglich leisten, um unsere Almen zu erhalten und Gästen authentische Einblicke in ihren Arbeits- und Familienalltag zu ermöglichen. Urlaub und Landwirtschaft gehen hier Hand in Hand, was den ländlichen Raum stärkt, Wertschöpfung direkt zu den bäuerlichen Familien bringt und höchste Wertschätzung verdient.

LHStv. Martin Gruber

Agrarreferent

Günter Zeilinger

Obmann Urlaub am Bauernhof



© LPD Kärnten/Steinthaler

Ehrliche Gastfreundschaft

Urlaub am Bauernhof – besonders in unseren Almregionen – erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Die Gäste suchen authentische Erlebnisse, die Nähe zur Natur, regionale Kulinarik und ehrliche Gastfreundschaft. Und genau das bieten unsere bäuerlichen Gastgeber, die ihre Höfe öffnen und Einblick in ihren Alltag geben. Dieses Angebot schafft nicht nur emotionale Urlaubsmomente, sondern vor allem auch Wertschöpfung im ländlichen Raum. Gemeinsam können wir so den nachhaltigen und qualitätsvollen Tourismus in Kärnten stärken.

LR Sebastian Schuschnig

Tourismuslandesrat

www.erleben-magazin.at



[/genusslandkaernten](https://www.instagram.com/genusslandkaernten)
[/genusslandkaernten](https://www.facebook.com/genusslandkaernten)
www.genusslandkaernten.at



[/urlaubambauernhof](https://www.instagram.com/urlaubambauernhof)
[/UrlaubamBauernhof.at](https://www.facebook.com/urlaubambauernhof)
[/almhuettenoesterreich](https://www.facebook.com/almhuettenoesterreich)
www.urlaubambauernhof.com



Inhalt

1	Obiralmhütten <i>Bad Eisenkappel</i>	5
2	Imkerei Czerniak <i>Klein St. Veit</i>	9
	„Gesundheitslandschaft der Zukunft“ <i>Interview mit Georg Lexer</i>	12
3	Straninger Alpe <i>Hermagor</i>	14
4	Mechtenhütte <i>Rennweg</i>	19
	Geschichte der Almen <i>Reportage</i>	22
	„Lebensraum für uns alle“ <i>Interview mit Sepp Obwegger</i>	24
5	Weingut Berger <i>Grafenberg</i>	29
6	Wolfsbachhütte <i>Gmünd</i>	34
7	Berghotel Hois <i>Heiligenblut</i>	38
8	Buschenschank Irregger <i>Wieting</i>	44
9	Anderlehütte <i>Hochrindl</i>	48



Medieninhaber & Herausgeber: Urlaub am Bauernhof - Landesverband Kärnten & Genussland Kärnten - Kärntner Agrarmarketing | **Verlagsort:** 9020 Klagenfurt | **Konzeption & Idee:** Edith Sabath-Kerschbaumer, Sandra Käfer, coachmich.at | **Redaktion:** Manuela Mark, Lisbeth Oswald, Michael Sabath, Hanna Tangerner, Julia Schäffer | **Fotos:** Daniel Gollner, Storymanufaktur, Berger, Daniel Gollner, Jürgen Lamprecht, Familie Unterwalcher, Familie Penz, Familie Ronacher, Knabl, Martin Hofmann, Wolfgang Hummer, Petra Thamer, Achim Mandler, Claudia Strobl, Familie Weißmann, Willi Pleschberger, Daniel Waschnig, Carletto Photography, Peter Maier, Gert Perauer, Daniel Zupanc, Arnold Pöschl, Gerald Derigo, Robert Aigner, Familie Oberegger, Familie Lagger, Lainacher Kuhalm, Kühr, Michael Stabenheimer, Witt, Petra Thamer, Claudia Strobl, Familie Weißmann, Julian Castro, Lumen & Letter, Tom Lamm, Michael Johann, Anja Koppitsch, Genussland Kärnten, Markus Traussnig, LPD Kärnten/Steinthaler, Büro LHStv. Gruber, Kärnten Werbung, shutterstock.com | **SDG-Icons & Logos:** www.sdg.un.org/goals | **Anzeigen & Projektentwicklung:** smartlake media gmbh, 9020 Klagenfurt | **Grafik & Gestaltung:** Tom Ogris, majortom.at, 9020 Klagenfurt | **Druck:** Druck Styria GmbH & Co KG, Styriastraße 20, 8042 Graz | **Auflage:** 110.000 Stk. | **Satz- und Druckfehler vorbehalten.** © 2025

Warum jeder von uns seinen Beitrag für eine lebenswerte Welt leisten kann

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen ist ein zentraler Auftrag – nicht nur im Tourismus.

Im Einklang mit den Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs), dem europäischen Green Deal und den ESG-Vorgaben der EU leisten die Höfe ihren Beitrag in drei Dimensionen: *Umwelt* durch ressourcenschonende Bewirtschaftung, Energieeffizienz und den Schutz der Biodiversität, *Soziales* durch faire Arbeits- und Lebensbedingungen, Gastfreundschaft und das Weitergeben von Wissen, sowie *Governance* durch regionale Wertschöpfung, Transparenz und verantwortungsvolles Wirtschaften.

Darüber hinaus spielt Resilienz eine immer wichtigere Rolle. Landwirtschaft-

liche Betriebe und der ländliche Tourismus stehen vor vielfältigen Herausforderungen – vom Klimawandel über schwankende Märkte bis hin zu gesellschaftlichen Veränderungen. Indem die Höfe nachhaltige Bewirtschaftungsweisen einsetzen, regionale Kreisläufe stärken und ihr Angebot diversifizieren, erhöhen sie ihre Widerstandsfähigkeit und Zukunftsfähigkeit. Diese Anpassungsfähigkeit schafft Sicherheit – für Betriebe, für Regionen und für Gäste, die langfristig von stabiler Qualität profitieren.

Dieses Magazin zeigt, wie vielfältig nachhaltiger Tourismus am Bauernhof gelebt wird, und macht sichtbar, welchen Beitrag er zur Erreichung übergeordneter europäischer Ziele sowie zu einer lebenswerten Zukunft für kommende Generationen leisten kann.



Verena Ogris

Nachhaltigkeitsexpertin

Verena Ogris ist Betriebswirtin und zertifizierte CRS-Managerin. Seit vielen Jahren setzt sich die Kärntnerin mit dem Themenfeld der Nachhaltigkeit auseinander. Sowohl als selbstständige Unternehmensberaterin als auch im Angestelltenverhältnis hat sie in den letzten Jahren einige Unternehmen begleitet. Durch die massiv verschärften Rahmenbedingungen und Gesetze und die mittlerweile immer stärker spürbaren Klimaveränderungen stehen viele Unternehmen vor großen Herausforderungen. Die Betriebe müssen sich mit ihrem Fußabdruck und den Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit beschäftigen. Jeder kleine Beitrag zu einer lebenswerten Welt ist wichtig. Ogris hat für „Erleben“ den Beitrag der in diesem Magazin vorgestellten Betriebe zu den Zielen der EU analysiert und nach den Kriterien der 17 UN-Klimaziele bewertet.

© WKK/Wersching

er Leben Gewinnspiel!

MITMACHEN UND GEWINNEN:

- 2 Winter Kärnten Card Saisonpakete für den Winter 2025/2026
- 1 Aufenthalt von 2 Übernachtungen für 4 Personen in der „ZICKERHÜTTE“
- 1 Genussland Kärnten Gutschein im Wert von € 150
- 1 Genusspaket im Wert vom € 70 vom Genussland Kärnten Handelspartner Lagerhaus Klagenfurt
- 1 Brettljausen „A Misthaufen“ für 4 Personen bei der Buschenschenke Irregger
- 2 Falle Pakete mit je 1 Trinkflasche und 1 Gutschein im Wert von € 20



URLAUB AUF DER ZICKERHÜTTE



GENUSS-GUTSCHEINE



Bitte senden Sie ein Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel ERLEBEN“ an office@urlaubambauernhof.com

Einsendeschluss: 30. November 2025



#hochgefühl

Eintauchen in Alm und Wald

TEXT: Michael Sabath
FOTOS: Storymanufaktur, Berger,
Daniel Gollner, Jürgen Lamprecht

Am Meierhof auf der Obiralm lässt sich nicht nur komfortabel auf- und durchatmen. Auch ein Firmenworkshop in 1.300 Meter Seehöhe kann so manche Managerperspektive nachhaltig verändern.

Ein kühler Sommermorgen. Der Blick schweift über den Hausberg Hochobir und die eindrucksvolle Berglandschaft der Karawanken nahe Bad Eisenkappel im Süden Kärntens. Vor dem Meierhof, einem stilvoll revitalisierten 400 Jahre alten Bauernhaus, steht eine Familie mit nackten Füßen auf der Wiese. Vater, Mutter, Tochter und Sohn verbringen erstmals eine Urlaubswoche in frischer Höhenluft. Gastgeberin Christina Steinacher wird ihre Gäste demnächst auf ein Bad im nahegelegenen Wald entführen.

Zum Aufwärmen geht es für das Quartett einmal darum, die Natur zu spüren. Barfuß auf der nassen Wiese. Die ausgebildete (Wald-)Pädagogin und



Gesunde Alm

Ein Aufenthalt auf einer (Kärntner) Alm ist aus folgenden Gründen gesund:

- **Saubere Luft:**

Die Bergluft ist frei von Allergenen und Feinstaub, was die Atemwege entlastet.

- **Gestärktes Immunsystem:**

Der Kontakt mit dem vielfältigen Alm-Mikrobiom trainiert und stärkt die Immunabwehr.

- **Stressreduktion:**

Die Ruhe, die Natur und die Weite der Landschaft wirken nachweislich beruhigend und stressmindernd.

- **Körperliche Aktivität:**

Wandern und Bewegung in der Höhe verbessern Ausdauer, Fitness und Kreislauf.

- **Natürliche Ernährung:**

Frische, regionale Almprodukte (wie Käse, Butter, Kräuter) bieten eine gesunde und naturbelassene Ernährung.

Lebens- und Sozialberaterin muss zuerst Aufklärungsarbeit leisten. „Menschen haben oft verlernt, sich zu entspannen. Viele sind gestresst, trauen sich gar nicht in für sie neues, unbekanntes Terrain vorzudringen“, sagt Steinacher und versucht dann mit einfachen Übungen, die Blockade in Kopf und Körper zu lösen. Oder wie sie meint, „den Fokus auf den Weg und das Herunterkommen zu richten“.

Die Gruppe schreitet in den nahegelegenen Wald. Der anschließende Naturbad im Hochwald wird zum einmaligen Erlebnis. Dieses bewusste Eintauchen verbindet Steinacher mit Atem- und Bewegungsübungen, begleitet von einer Einführung in die Flora und Fauna. Staunend folgt die Familie aus einer deutschen Großstadt



SDG 3: (Wald-)Erlebnisse in unberührter Natur fördern Resilienz und Achtsamkeit. Ein wichtiger Beitrag zur körperlichen und mentalen Gesundheit – vor allem für Stadtmenschen.

dem Ausflug in eine Welt, die sie so in dieser Form noch nie wahrgenommen haben. (Wald-)Erlebnisse in unberührter Natur, die Resilienz und Achtsamkeit fördern. Und bei allen Gästen der Steinachers nachhaltigen Eindruck hinterlassen.

So wie Yogalehrerin und Sozialpsychologin Anja Wagner mit ihren Retreats, die es demnächst als Tages- oder Wochenendangebot gibt. Auch immer mehr Unternehmen und Führungskräfte entdecken diese Ruheoase, um sich zum Perspektivenwechsel in Form von Emotionstraining oder Teambuilding am Meierhof einzuquartieren. Zum Eintauchen in freier Natur oder auch im topmodernen Seminarraum im umgebauten Dachboden.

Vor rund 15 Jahren haben Christina und Christoph Steinacher begonnen, ihre Vision Wirklichkeit werden zu lassen. Gemeinsam hauchten sie mit viel Herzblut und Eigeninitiative drei



- 1 Aus Alt macht neu: der 400 Jahre alte Meierhof.
- 2 Der Seminarraum im ausgebauten Dachgeschoß.
- 3 Die Gastgeber Christina und Christoph Steinacher



verlassenen und verfallenen Gebäuden im Forstbesitz neues Leben ein. Mit dem Hausherrn als leidenschaftlichen Planer und Baumeister – und seiner Ehefrau als kongeniale Ideen- und Produktentwicklerin. Mittlerweile helfen auch die drei Söhne tatkräftig mit.

„Menschen haben verlernt, sich zu entspannen.“

CHRISTINA
STEINACHER

Heute laden neben dem Meierhof auch die „Almhütten“ Fladung und Mosgan zum Urlauben und Erholen inmitten eines Naturparadieses ein. Alle drei Ferienhäuser bieten einerseits jeglichen Komfort und Luxus in Alleinlage, vermitteln jedem Gast auch das Gefühl der Ursprünglichkeit und Einbettung in diese heilsame Landschaft. Ob „Almloge“, „exklusive Waldburg“ oder „Berghaus“ – im Angebot der Steinachers ist für jeden Geschmack etwas dabei. ☀

KONTAKT

Obiralmütten

Familie Christoph und
Christina Steinacher
Miklautzhof 8
9133 Sittersdorf
+43 650 3966133
office@obiralm.at

[www.urlaubambauernhof.at/
obiralmhuetten-meierhof](http://www.urlaubambauernhof.at/obiralmhuetten-meierhof)



Bacherhütte

In der Bacherhütte oberhalb des Millstätter Sees genießt du das einfache Leben mit Holzofen und Brunnen. Frische Almmilch, Bio-Lebensmittel vom Hof und die „Badstub'n“ am Hof laden zum Kneippen und Krafttanken ein. Natürlich. Gesund. Ursprünglich.

[www.urlaubambauernhof.at/
bacherhuetten-millstatt](http://www.urlaubambauernhof.at/bacherhuetten-millstatt)



Wohlfühloase Koglerhof

Beim Koglerhof findest du Entspannung pur und genießt gleichzeitig das einfache Leben am Land. Fastenwochen, Naturerlebnisse und die persönliche Betreuung von Bäuerin Susanne machen deine Auszeit zur echten Wohltat für Körper und Seele.

[www.urlaubambauernhof.at/
wohlfuehloase-koglerhof-friesach](http://www.urlaubambauernhof.at/wohlfuehloase-koglerhof-friesach)



Penzhütte

In der sonnigen Alleinlage der Penzhütte tankst du neue Energie. Umgeben von Wald und Wiesen, mit eigenem Quellwasser und herrlichem Ausblick auf das Lavanttal, findest du hier einen Ort zum Durchatmen.

[www.urlaubambauernhof.at/
penzhuetten](http://www.urlaubambauernhof.at/penzhuetten)



Wallneralm

Auf der Wallneralm bist du offline und ganz bei dir. Ohne Empfang, ohne Stress – dafür mit Lagerfeuer, Spielen und Zeit für die einfachen Dinge. Zwei gemütliche Hütten bieten alles, was du brauchst. Mehr nicht. Und genau das macht diesen Urlaub so wertvoll.

[www.urlaubambauernhof.at/
wallneralm](http://www.urlaubambauernhof.at/wallneralm)

Klopeiner See – Südkärnten – Lavanttal:

Genuss zwischen Seeufer und Gipfelglück

Zwischen glasklaren Seen, blühenden Wiesen und aussichtsreichen Höhen liegt eine Region, die Erholung mit Ursprünglichkeit verbindet: Klopeiner See – Südkärnten – Lavanttal.

Hier beginnt der Tag mit dem ersten Sonnenlicht auf den Berggipfeln der wilden Karawanken und der sanften Saualpe und endet am glitzernden Seeufer – dazwischen liegen Naturerlebnisse, Kulinarik und gelebte Gastfreundschaft.

In **Südkärnten** und dem **Lavanttal** treffen südliches Lebensgefühl, bäuerliche Bodenständigkeit und bewusster Genuss aufeinander. Die wärmsten Badeseen Europas laden zum Schwimmen ein, gewandert wird durch stille Almlandschaften mit atemberauben-




- 1 Karibikfeeling am Klopeiner See – dem wärmsten Badesee Europas
- 2 Den Tieren ganz nah – ob auf der Alm oder am Hof
- 3 Der Hadn schmeckt nach Urlaub in Südkärnten.
- 4 Gipfelglück mit Fernblick auf der sanften Saualpe

den Bergblicken. Pittoreske Radwege führen durch Naturschutzgebiete und eine der ältesten Kulturlandschaften Kärntens. Wenn zur Stärkung dann eine Brettljause serviert wird, ist der Tag perfekt: ein Erlebnis für alle Sinne!

Wer mag, übernachtet in einer urigen Almhütte oder auf einem Bauernhof mitten im echten Leben: spürbar, genussvoll und entschleunigend. Zwischen glitzernden Seen, Kärntner Köstlichkeiten, Obstwiesen und blühenden Almen finden Gäste hier Abwechslung und Entspannung – und einen Urlaub, der lange im Herzen bleibt. ☀

Alle Infos dazu gibt's auf www.suedkaernten.at | www.region-lavanttal.at





Die Bienen von
Waldemar Czerniak
leben wie im
Schlaraffenland.

#hochgenuss

Der Bienenkönig

Seit über 40 Jahren ist die Imkerei ein fester Bestandteil des Lebens der Familie Czerniak. Nektar gesammelt aus der unberührten Natur Kärntens in Höhen über 1.000 Meter erzählt hier ganz besondere Geschichten: von g'schmackigen Alpenkräutern, wilden Blüten und vielen Sonnenstunden.

TEXT: Manuela Mark  FOTOS: Storymanufaktur



„Honig ist die Medizin der Natur.“

Von Polen nach Kärnten

Im Rahmen seiner Weiterbildung führte ihn sein Weg schließlich nach Österreich – wo er bis heute geblieben ist. „Ich habe aus Polen keine Berge gekannt. Diese Natur hat mich magisch angezogen, und ich wusste: Hier will ich mit meinen Bienen leben“, sagt Czerniak. Seine 200 Bienenvölker mit mehreren Millionen Bienen leben auf der Saualpe bis in die Nockberge – dort, wo die Welt für ihn noch in Ordnung ist. „Die Luft hier oben ist einfach besser, und das schmeckt man“, so der Imker. „Deshalb suche ich nach besonderen Plätzen, wo sie in reiner, unberührter Natur Nektar sammeln können – zum Beispiel zwischen Latschenkiefer und Alpenrose.“ Fernab von Straßen, Spritzmitteln oder Monokulturen leben Czerniaks Bienen also quasi wie im Schlaraffenland. Wer ihm zuhört, merkt schnell, dass nicht die Bienen für ihn arbeiten, sondern er für die Bienen.



Waldemar Czerniak fand seine Berufung vor vielen Jahren. Nach Abschluss der Schule für Bienenwirtschaft, Gartenbau und Landwirtschaft hat sich der gebürtige Pole in seiner Heimat früh mit der Herstellung von Honig beschäftigt. „Es hat uns an nichts gefehlt, dennoch komme ich aus einer armen Familie. Meine Mutter hat sich so sehr Honig gewünscht, dass ich bereits als junger Bub mit dem Verdienst aus einer Fabrik drei Bienenvölker gekauft habe“, erinnert er sich.

Selbstverständlich nachhaltig

„Wir schleudern unseren Honig schonend, ohne Hitze und ohne Zusatzstoffe. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und der volle Geschmack der Kärntner Berge erhalten“, erklärt Czerniak. Blütenhonig, Waldhonig, Alpenrosenhonig oder Wabenhonig – die vielfach ausgezeichneten Honigsorten der Familie Czerniak sind das Ergebnis behutsamer Arbeit und unbändiger Leidenschaft für das tägliche Tun. „Die Tage sind oft lange. Schlafen darf ich eigentlich nicht“, lacht der Wahlkärntner. „Ich mache alles selbst.“

- 1 In den Bergen in unberührter Natur können die Bienen Nektar sammeln.
- 2 Der Honig von Familie Czerniak ist etwas ganz Besonderes - direkt aus den Kärntner Bergen.

SDG 15: Bienen sind für unser Leben essentiell. Durch die Erhaltung der durch unseren Lebensstil bedrohten Art und die besonders schonende und nachhaltige Zubereitung des Honigs leistet der Imker einen wichtigen Beitrag.

#nachhaltig



KONTAKT

Inkerei Familie Czerniak

Klein St. Veit 64

9371 Völkermarkt

info@kaerntnerhonig.at

www.genusslandkaernten.at/

imkereiczerniak



Tipps zum Honigkauf

1. Herkunft & Transparenz

- Regionale Imker unterstützen nicht nur die lokale Wirtschaft, sondern oft auch umweltfreundlichere und bienenfreundlichere Praktiken.
- Auf dem Etikett sollte klar erkennbar sein, aus welchem Land der Honig stammt.

2. Zutatenliste checken

- Echter Honig hat keine Zusatzstoffe.

3. Konsistenz & Farbe

- Feste oder kristallisierte Konsistenz ist kein Mangel, sondern oft ein Zeichen, dass der Honig naturbelassen ist.

5. Preis & Wertschätzung

- Lieber weniger, aber guten Honig kaufen – so profitieren Bienen und Imker gleichermaßen.

6. Nachhaltigkeit & Bienenwohl

- Manche Imker lassen ihren Völkern ausreichend eigenen Honig als Winterfutter, statt ihn komplett zu entnehmen und durch Zuckerwasser zu ersetzen.
- Nachfragen lohnt sich – viele Imker erzählen gern, wie sie arbeiten.

Bienen fürs Leben

Eines ist für Waldemar Czerniak klar: Ohne Bienen gibt es uns nicht. „Die Bienen leiden unter unserem Lebensstil“, sagt er. „Wir brauchen Wiesen, die leben. Wild leben, wachsen.“ Ihm ist es wichtig, den Menschen klarzumachen, welcher Aufwand hinter der Produktion von Honig steckt – vor allem, wenn man die kleinen Insekten nicht ausbeutet. „Bienen sind Lebewesen wie wir. Auch wenn sie klein sind, sie sind von größter Bedeutung für unser Leben – und wir müssen ihnen Zeit geben.“ ☀

- 3 Waldemar sucht immer nach besonderen Plätzen für seine Bienenstöcke.
- 4 Lieber weniger, aber guten Honig kaufen.



„Die Gesundheitslandschaft der Zukunft“

Seine Ordination steht in freier Natur im Lesachtal.
Georg Lexer über heilsame Landschaften und seine
Praxiskollegen Dr. Wiese, Dr. Wald, Dr. Wasser und Dr. Alm.

Es ist früher Vormittag, woher kommen Sie gerade?

LEXER: Ich habe heute Morgen meine Runde gedreht, Käse, Rohmilch und andere Produkte bei Bauern in unserem Tal geholt.

Sie sprechen von heilsamer Landschaft. Was können wir uns darunter vorstellen?

Die traditionelle Kulturlandschaft, die über Jahrhunderte von den Bauern geschaffen wurde. Diese von Menschenhand geschaffene Kulturlandschaft hat einen psychischen Wirkungsraum, der nachweislich positiv ist. Am Beispiel Lesachtal und vieler anderer Täler in Kärnten: Es gibt keine Lärmverschmutzung, keine Umweltverschmutzung, keine Lichtverschmutzung. Man sieht bei klarer Nacht die Milchstraße. Dazu kommt der Klang der Natur: das Rauschen des Baches, das Prasseln des Regens, das Zwitschern der Vögel – Geräusche, Phänomene, die antidepressive Wirkung haben. Da gehört auch die gesamte traditionelle Ernährung und Kulinarik

dazu. Das nehmen viele erst wahr, wenn man sie bewusst darauf aufmerksam macht.

Nehmen Sie uns mit auf eine Wanderung mit Ihren Kollegen Dr. Wiese, Dr. Wald, Dr. Wasser und Dr. Alm.

Wir beginnen mit einem Blick auf die gepflegte Landschaft und die Felder, sprechen über das Getreide und was daraus entsteht. Über den Fischteich und die Lämmer, die dort grasen. Weiter geht es in einen Mischwald, wo die Bäume durch natürliche Ansaat gewachsen sind: Birke, Eberesche, Tanne, Fichte, Lärche und, und, und. Wir erklären die Wirkung auf den Menschen, auf unsere Psyche und Physis. Wie passiert der Stressabbau? Was geht in unseren Körpern vor? Was macht das mit unserem Immunsystem usw.?

ZUR PERSON:

Der 1952 in Klagenfurt geborene Georg Lexer entstammt einer Ärztesfamilie. Der Chirurg war in mehreren Krankenanstalten Primarius und setzt sich seit Jahrzehnten für die präventive Medizin ein. Als begeisterter Wanderer und Naturliebhaber lebt er nun im Lesachtal und führt mit seiner Frau Andrea einen Biobauernhof mit Kärntner Brillenschafen. Er ist zu seinen familiären Wurzeln zurückgekehrt. Er ist Botschafter für Slow Food und Verfechter eines gesundheitsfördernden Lebensstils zur Vermeidung von Krankheiten.



Was passiert?

Der Blutdruck sinkt, die Herzfrequenz verlangsamt sich. Die Medizin ist ausschließlich die Natur. Dazu gibt es auch umfangreiche Forschungsarbeiten und Untersuchungen von den Professoren Maximilian Moser und Arnulf Hartl. Alle Phänomene auf diesem heilklimatischen Weg sind messbar, wiederholbar. Wir gehen auch zu einem kleinen Wasserfall, wo das Zertrümmern der Wassertropfen bis in die Lungenbläschen wirkt.

Wie reagieren Ihre Gäste?

Überrascht und erstaunt. Wir gehen zum Beispiel entlang einer Forststraße an einem Bach, wo man bewusst Stille erlebt. Dabei wollen wir in den eigenen Rhythmus von Atmung, Puls und Schritt kommen, in uns hineinhorchen. Ich nenne es „puls-synchrones Wandern“. Diese Resonanz erzeugt einen Flow. Es geht aber auch um einfache Atemtechnik, die wir verlernt haben.

So wie natürliche Bewegungsmuster?

Ja, der Weg führt weiter durch einen Hochwald über Stock und Stein. Dort geht es um die Balance, die Koordination meiner Bewegungen. Wir kommen dann auf eine Almwiese mit unzähligen Beeren- und Kräuterarten, sprechen über die Biodiversität. Das Wesentliche sind dabei die enthaltenen Bitterstoffe und Antioxidantien, die in unserer Ernährung immer weniger vorkommen.



Schließlich atmen wir auf der Alm Höhenluft. Durch das wechselnde Wetter und unterschiedliche Temperaturen macht unser Körper ein sogenanntes Thermo-Regulationstraining.

Was würden denn die Doktoren Wald, Wiese, Wasser und Alm auf einen Krankenschein schreiben?

Gute Frage. Wissenschaftlich nachgewiesen können gesunde Ernährung und Bewegung in heiler Natur 50 Prozent der Zivilisationskrankheiten reduzieren. Unser Gesundheitssystem müsste viel mehr in die Prävention, also Vorbeugung, investieren. Eigentlich leben wir in einer Krankheitswirtschaft.

Was läuft da schief?

Um mich nicht falsch zu verstehen: Österreich hat ein großartiges Gesundheitssystem, und ich bin ein Verfechter der Schulmedizin. Ohne eine schulmedizinische Diagnose akzeptiere ich nichts. Was auch für Therapien gilt. Ich wehre mich aber gegen die Bezeichnung „Alternativmedizin“. Es geht um additive, also komplementäre


Medizin. Zum Beispiel eben auch um das Zulassen der Kollegen Wald, Wiese, Wasser und Alm. Und die Stärkung der Prävention. Im Mittelalter hat man von „gesüntlich“ gesprochen, also dass man so leben soll und muss, dass es Gesundheit bringt. Wie die heilsame Kulturlandschaft, die Gesundheitslandschaft der Zukunft.

Wie schaut Ihre Vision aus?

Man sollte die Landwirtschaft stärker in die Medizin integrieren, weil das die Voraussetzung für nachhaltige und damit gesunde Produkte ist. Da geht es vorrangig um eine Vereinheitlichung der Qualitätskontrollen. Am Beispiel der Slow-Food-Bewegung: da gibt es die freiwillige Prüfung der Inhaltsstoffe auf Pestizid-Rückstände, Fettsäuremuster und Schwermetalle. Also eine einheitliche Definition der Qualitätskontrollen für alle relevanten Verbände und weniger Zertifizierungen. ☀

Eintauchen in die heilsame Landschaft mit Dr. Wasser, Dr. Wald, Dr. Wiese und Dr. Alm.

„Gesunde Ernährung und Bewegung in heiler Natur können 50 Prozent der Zivilisationskrankheiten reduzieren.“



Seit inzwischen 22
Jahren verbringt Klaus
Kanzian den Sommer
auf der Alm.

#hochgenuss

Ein Leben für die Alm

„Auf da Olm, do gibt´s ka Sünd“ lautet ein altbekanntes Sprichwort – auf der Straninger Alm warten jedoch allerlei Verführungen, denen man hier oben in aller Seelenruhe nachgehen kann. Seelenruhe. Schmankerl. Schätze aus der Natur. Almleben eben.

TEXT: Manuela Mark  FOTOS: Storymanufaktur



- 1 Hochwertige Milch wird zu bestem Käse verarbeitet.
- 2 Eine Pause nach der harten Arbeit hier auf der Alm.



Bei uns ist jeder Tag gut gefüllt. Zwischen Sennerei, Melken und Gästebewirtung ergeben sich allerhand Aufgaben“, erzählt uns Klaus Kanzian von der Straninger Alm. Was das Leben hier ausmacht? Ticken die Uhren hier langsamer? „Die Uhren ticken im Takt der Natur“, so Kanzian. Die Gäste kommen auf die Straninger Alm, um weg zu sein. Weg vom Tal, weg von allem, was Hektik und Stress verursacht, sagt er. Die Straninger Alm liegt auf 1.501 m Seehöhe im südlichen Gebirgskamm des Gailtals in den Karnischen Alpen – und ist ein Ort für alle, die Ruhe im Abenteuer suchen.

Käsekurse & Alm (er)leben

Die Vielfalt an Gräsern, Kräutern und Blumen auf den Weiden prägt den besonderen Charakter der Almmilch – eine Grundlage, die für höchste Qualität steht. Aus dieser Milch entsteht in der Käserei des Wirtschaftsgebäudes der bekannte Gailtaler Almkäse, ergänzt durch würzigen Ziegenkäse und weitere Spezialitäten wie Schnittkäse, Schotten, Joghurt, Almbutter und Buttermilch. Mit jeder Alm-Saison wird nicht nur hochwertige Milch verarbeitet, sondern auch die über Generationen

weitergegebene Käsetradition der Region gepflegt. Die sorgfältige Bewirtschaftung trägt gleichzeitig zum Erhalt der einzigartigen Almlandschaft bei – eine Angelegenheit, die Klaus Kanzian besonders am Herzen liegt. Er hat bereits 22 Jahre auf den Kärntner Almen verbracht und weiß also ganz genau, wovon er spricht.

„Die Vielfalt der Gräser, Kräuter und Blumen auf den Weiden prägt den besonderen Charakter der Almmilch.“

KLAUS KANZIAN



Lernen fürs Leben

„Mir ist es ein echtes Anliegen, das Wissen rund um Almwirtschaft, Käseherstellung und die Kraft alpiner Kräuter weiterzugeben“, so Kanzian. Mit den Jahren entstand ein vielfältiges Kursangebot: von Sennerei- und Naturkosmetikkursen mit Almkräutern bis hin zur „Schule auf der Alm“, einem Bildungsprogramm für Schulklassen. „Mit dem Programm ‚Rent A Cow‘ können Sie sogar Patin oder Pate einer Kuh oder Ziege werden – und erfahren dabei aus erster Hand, wie unsere

- 1 Die Straninger Alm ist ein Ort des Erfahrens und des Lernens.
- 2 In der Käseherstellung ist Klaus Kanzian in seinem Element.

Tiere den Sommer auf der Alm verbringen“, so der Almwirt. So ist die Straninger Alm nicht nur ein Ort zum Genießen und Übernachten, sondern ein Ort des Erfahrens und des Lernens. „Es ist wichtig, den Leuten zu zeigen, dass wir in Kreisläufen leben und nichts selbstverständlich ist“, so Kanzian. „Wir müssen unsere Regionen erhalten, Bewusstsein schaffen und wieder lernen, mit dem zu leben, was da ist.“ ☀

KONTAKT

Klaus Kanzian
Straninger Alpe 1
9633 Hermagor
+43 650 3726174

[www.genusslandkaernten.at/
stranigeralm](http://www.genusslandkaernten.at/stranigeralm)



„Wir leben im Kreislauf, und es ist nichts selbstverständlich.“



TIPP:

Käsekurs auf der Straninger Alm

Sennerei selfmade – wie wird eigentlich Rohmilch zu Käse? Und warum haben Senner besonders weiche Haut?

Auf der Straninger Alm wird das jahrhundertalte Wissen der Käseherstellung liebevoll bewahrt und täglich aufs Neue gelebt. Der Käsekurs lädt ein, Teil dieser lebendigen Tradition zu werden: In einem abwechslungsreichen Mix aus Theorie und Praxis – natürlich begleitet von Verkostungen – erhalten die Teilnehmer nicht nur wertvolles Wissen, sondern auch ein eigenes Senner-Diplom.





BESUCHE DIE GENUSSHANDWERKER:INNEN IM GAIL-, GITSCH-, LESACHTAL UND AM WEISSENSEE

Bei **29 Slow Food Erlebnissen** an 150 Terminen tauchst du in die Welt von gut, sauber und fair produzierten lokalen Spezialitäten in der weltweit ersten Slow Food Travel Destination ein.

Bereit für eine Reise zu den Wurzeln
des guten Geschmacks?

HIER
BUCHEN



Slow Food®
Travel

ALPE ADRIA KÄRNTEN

www.slowfood.travel

 [slowfoodtravel](https://www.instagram.com/slowfoodtravel)

KÄRNTEN

Nassfeld-Pressegger See
Lesachtal
Weissensee

Urlaub am Biobauernhof: Wo Erholung, Genuss und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen!

Aus den schönsten Regionen Kärntens können Gäste ihren Urlaubsbetrieb wählen und bäuerlichen Alltag in Verbindung mit biologischer Landwirtschaft erleben.

Ein besonderer Genuss ist das Frühstück mit reichhaltigem Bio-Angebot. Ob knuspriges Bauernbrot, frische Milchprodukte, hausgemachte Aufstriche oder Obst der Saison – hier schmeckt man die heimische Bio-Vielfalt.



BIO AUSTRIA
Kärnten
Obmann Klaus
Tschachtschmann


Transparenz steht dabei an erster Stelle, denn BIO AUSTRIA-Bäuerinnen und -Bauern wirtschaften mit

Überzeugung nach strengen Richtlinien. „Bio ist mehr als ein Siegel – es ist eine Haltung, die Mensch, Tier und Umwelt gleichermaßen zugutekommt“, so Klaus Tschachtschmann, Obmann von BIO AUSTRIA Kärnten. ☀



InfoBox

Urlaub am Biobauernhof mit Frühstück in Qualitätsstufe Silber (>60% Bio) oder Gold (>90 % Bio) **oder Bio-Einkaufsmöglichkeit.**

© Wolfgang Hummer




×


Auf Urlaub sein, wo Bio wächst!

Bio, regional und sicher.

www.urlaubambiobauernhof.info



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft



Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der Europäischen Union

© 2023 Natalia Shmatkova/Shutterstock

#hochgenuss

Der Milchstraße so nah

Nächte unter klarem Sternenhimmel kann man auf vielen Kärntner Almhütten buchen. Dort oben, wo kein künstlicher Lichteinfall die Milchstraße, Orion und Kassiopeia trübt. Zum Beispiel auf der Mechtenhütte bei Rennweg.

TEXT: Lisbeth Oswald ✨ FOTOS: Daniel Gollner

Wo kein künstliches Licht stört, zeigt sich die Milchstraße in voller Pracht.

Auf den Berggipfeln hat sich der letzte Sonnenstrahl in dramatischen Violett-Schattierungen verabschiedet. Man tritt auf die große Terrasse vor die Mechthütte auf 1.700 Metern Höhe, atmet die klare Nachtluft ein und richtet den Blick unwillkürlich nach oben. Denn dort beginnt mit einsetzender Finsternis ein seltenes Natur-Schauspiel, das Stadtmenschen so nicht mehr erleben können. Erst leuchtet einsam am Nachthimmel die Venus, und nach und nach beginnt es zu glitzern, wie Millionen Diamanten auf schwarzem Samt. Ein Sternenhimmel, so bezaubernd und eindrucksvoll, wie er nur auf einer Alm zu sehen ist, entfaltet seine ganze Pracht. Kein Lärm, kein Licht stört das archaische Schauspiel. Auf der Alm ist man eins mit dem Firmament, mit der Schöpfung in ihrer vollendeten Form.

Ob man dem Sternbild des Orion, unverkennbar mit Gürtel und Schwert, dem Großen Wagen mit seiner Deichsel, dem hellen Häufchen der Plejaden auf der Spur ist oder den Sternschnup-

„Ich war selbst ganz fasziniert, als ich erstmals bewusst den Sternenhimmel über der Hütte wahrgenommen habe.“

pen hinterherfiebert – beschauliches Sternderlschauen statt hektischer Diskokugeln ist die neue Form des alpinen Urlaubsglücks, das man hierzulande nur auf einer Alm erleben kann. Dort, wo die Lichtverschmutzung der Milchstraße noch nichts anhaben kann.

„Ich war selbst ganz fasziniert, als ich erstmals bewusst den Sternenhimmel über der Hütte wahrgenommen habe. Der Vollmond im Teleskop war blutrot und absolut dramatisch“, schwärmt Inge Ramsbacher, die mit ihrem Mann Heinz die urige Hütte auf 1.700 Metern Höhe betreibt. Die Bezeichnung „Mechtenhütte“ stammt vom Vulgarnamen des Bauernhofes der Ramsbacher in Aschbach bei Rennweg. Und weil sie selbst so begeistert ist, möchte sie ihren Gästen das Natur-Schauspiel in den Ferien gerne gönnen.

Heinz Ramsbacher ist eigens am 24. Dezember 2007 ausgerückt, um das Lärchenholz aus dem eigenen Wald auf 1.200 Metern zu schlägern. Die Ramsbacher sind überzeugt, dass nur das beim „richtigen Schein“ geschlagene Holz ideal für den Bau einer Hütte ist. Drei Jahre getrocknet und gut gelagert, gibt es später keine Risse und Verwerfungen. Ramsbacher's Cousin, ein begabter Zimmerer, hat aus dem duftenden Lärchenholz die Hütte gebaut, die 2010 fertiggestellt worden ist. Sie bietet Platz für sieben Personen, mit drei Schlafzimmern, Bad, WC, Wohnküche und einer großzügigen Speis, die mit Speck, Würsten und Käsespezialitäten der Familie Ramsbacher gefüllt werden kann. „Wenn genügend vorrätig ist, können wir die Gäste damit versorgen“, sagt Inge. Mit einem Holzofen und einer Fotovoltaikanlage ist das gemütliche Domizil energieautark. Auf der großen Terrasse wurde aus Bachsteinen ein feiner Grill aufgebaut. „Ringsum weiden die Kühe, die im Sommer auf der Alm ihren Urlaub verbringen“, lacht die Bäurin. Es ist mitunter die einzige Gesellschaft auf der weitläufigen Alm. Für beschauliche Tage ohne Stress ist demnach gesorgt. Dennoch ist Abwechslung geboten, denn die Wanderrouten auf den Katschberg oder die Pritzhütte sind legendär. Auch ein Bad im nahen Millstätter See oder ein Besuch in der



SDG 15: Die nachhaltige Bewirtschaftung von Holz und der richtige Einsatz erneuerbarer Energien machen das Sternderlschauen auf der Alm noch schöner. Ein wichtiger Beitrag zum Schutz der Natur.

ERREICHEN WIR GLOBALE ZIELE! GEMEINSAM

15 LEBEN AN LAND

#nachhaltig





2

Künstlerstadt Gmünd runden den Almurlaub ab. Mit der zunehmenden Lichtverschmutzung haben viele Vermieter von Almhütten eine neue Nische entdeckt. Die beste Region, um Sterne zu beobachten, sind erwie-
 senermaßen die Kärntner Nockberge. Hobbyastronom Hans Köchl erklärt, warum: „Dieser Bereich ist nachgewie-
 sen der dunkelste von ganz Europa. Hier gibt es kaum Lichteinfall und die Luft ist kristallklar. In einer klaren Nacht kann man bis zu 6.000 verschiedene Sterne erkennen“, macht Köchl Lust auf das unendliche Firmament. Die ideale Beschäftigung für Romantiker, denn vor allem im August jagt eine Sternschnuppe die andere, und da kann man sich ja bekanntlich die schönsten Dinge wünschen, die auch in Erfül-
 lung gehen sollen, wenn man nur fest daran glaubt. Köchl hat noch einen Tipp parat: „Nur wenn man die Sterne kennt, sind sie deine Freunde.“ Wer die Himmelsbeobachtung professionell angehen will, ist mit einem Sterneatlas gut beraten. Auch das Handy mit der App „Skyviewer“ sei kein schlechter Begleiter. Man braucht es nur in Richtung Himmelskörper halten, und schon bekommt man „Antwort“ vom angepeilten Stern. ☀

- 1 1.700 Meter hoch gelegen, schenkt die Mechtenhütte Weitblick und wohltuende Ruhe.
- 2 Noch bevor die Sonne untergeht, steht das Teleskop bereit – für magische Sternstunden, wie man sie nur auf der Alm erlebt.
- 3 Wenn die Sonne langsam versinkt, beginnt auf der Alm die Magie der Nacht.

KONTAKT

Mechtenhütte

Inge Ramsbacher
 Aschbach 2
 9863 Rennweg
 +43 680 2033154

heinz.ramsbacher@aon.at

www.urlaubambauernhof.at/
 mechtenhuette-rennweg



Leebhütte

Echte Ruhe, klare Quellen und ein Himmel voller Sterne: In der Leebhütte wohnst du allein auf weiter Almwiese. Genieße Sauna-Blockhaus, Wasserfall und Teich – oder wärme dich am knisternden Ofen, während draußen der Schnee leise fällt. Und nachts? Einfach raus und Sternl schauen!

www.urlaubambauernhof.at/leebhuette



Chalet Almhaus Strobl

Weite, Ruhe und ein Himmel voller Sterne – das Almhaus Strobl verzaubert dich mit traumhaftem Ausblick über die Nockberge bis zu den Karawanken. Inmitten des Biosphärenparks genießt du deine Auszeit in Alleinlage auf 1.300 Metern. Perfekt zum Entschleunigen, Genießen und Sternl schauen.

www.urlaubambauernhof.at/
 chalet-almhaus-strobl



Hanselekasa

Auf der Hanselekasa im Nationalpark Hohe Tauern erlebst du echte Stille und pure Natur. Das komfortable Almhaus aus Mondphasen-Lärche schenkt dir Rückzug, Entschleunigung und einen Spirit, der Kraft gibt.

www.urlaubambauernhof.at/hanselekasa



Neuwirth Hütte

Die Neuwirth Hütte bei Gnesau ist der perfekte Rückzugsort für Familien und Freunde. Tagsüber wandern im Biosphärenpark Nockberge, abends Wildtiere mit Bauer Hans beobachten – und danach? Einfach draußen sitzen und Sternl schauen.

www.urlaubambauernhof.at/
 neuwirth-huette

#hochgefühl

Vom Arbeits- platz zum Sehnsuchtsort

Die Almen Kärntens sind lebendige Zeugen einer jahrtausendealten Geschichte und wandelnder Bedeutung: ein Kaleidoskop aus harter Arbeit, gelebter Tradition und unberührter Natur.

TEXT: Michael Sabath



Schon für die Bronzezeit (ca. 1700-1000 v. Chr.) belegen archäologische Funde die Nutzung der hochalpinen Weideflächen. Es war die schiere Notwendigkeit: Die Täler waren oft versumpft oder dicht bewaldet, die Flächen für die Viehzucht begrenzt. Der Auftrieb der Tiere auf die Alm im Sommer entlastete die Heimfelder und ermöglichte die Produktion von Käse und Butter als wichtigen Vorräten für den Winter. Diese frühe Form der „Transhumanz“ – der saisonale Wechsel von Tälern zu Bergen – war grundlegend für das Überleben der Bergbevölkerung.

Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit erlebte die Almwirtschaft eine Blütezeit. Die Bewirtschaftung wurde intensiviert, Almdörfer entstanden als temporäre, aber vollständige Siedlungen mit Hütten und Ställen. Das Leben auf der Alm war einfach und entbehrungsreich, geprägt von harter körperlicher Arbeit, strenger Hierarchie und einem tiefen Einklang mit den Rhythmen der Natur.

„Kleine Eiszeit“

Die „Kleine Eiszeit“ im 16. und 17. Jahrhundert mit kälteren Sommern führte zu einer ersten „Almdepression“ und der Aufgabe vieler Hochalmen. Später, im 19. Jahrhundert, als die Holzgewinnung für die aufstrebende Eisenindustrie immer wichtiger wurde, geriet die Weidewirtschaft in Konflikt mit den Interessen des Waldes. Neue Waldordnungen schränkten die Weidenutzung ein, was zu großen Schwierigkeiten für die Almbauern führte.

Nach dem Zweiten Weltkrieg und dem allgemeinen Strukturwandel in der Landwirtschaft ab den 1950er- und 1960er Jahren setzte ein weiterer Rück-

„Die traditionelle Bewirtschaftung der Almen hat einzigartige Ökosysteme geschaffen.“

gang der Almwirtschaft ein. Die Abwanderung in die Städte, der Mangel an Arbeitskräften und die Attraktivität anderer Wirtschaftszweige ließen viele Almen brachliegen. Diese „Verwilderung“ führte zum Verlust wertvoller Kulturlandschaften, die über Jahrhunderte durch menschliche Arbeit geformt worden waren.

Hirten und Gestalter

Seit den 1980er-Jahren erfahren die Almen eine besondere Renaissance. Dabei spielen die Sennerinnen und Senner wie in den Jahrhunderten zuvor wieder eine zentrale Rolle. Sie waren und sind nicht nur einfache Viehhirten, sondern vielmehr Hüter und Gestalter dieser einzigartigen Kulturlandschaft. Zwei zentrale Aspekte rücken zunehmend in den Vordergrund: die Biodiversität und der Tourismus.

Die traditionelle extensive Bewirtschaftung der Almen hat einzigartige Ökosysteme geschaffen. Die Kombination aus Gräsern, Kräutern und Blumen, die durch das Weiden der Tiere kurzgehalten wird, bildet Lebensräume für unzählige Insekten, Vögel und Klein-

säuger. Ohne diese Bewirtschaftung würden viele Almen verbuschen und die Artenvielfalt drastisch reduziert. So sind die hochalpinen Wiesen heute anerkannte Hotspots der Biodiversität.

Gleichzeitig haben die Almen ihre Rolle als Erholungs- und Erlebnisraum ausgebaut. Was einst reiner Arbeitsplatz war, ist heute zum Sehnsuchtsort geworden. ☀

- 1 1923: Sennerinnen bei der Marhütte ob Tresdorf
- 2 2005: Käserei auf der Bischofalm
- 3 1973: volkstümliche Schlagerparade
- 4 1960er-Jahre: Almbetrieb bei Heiligenblut
- 5 1951: Österreichischer Heimatfilm mit Maria Andergast
- 6 Um 1908: Almmitglieder beim Schwenden auf der Rattendorfer Alm
- 7 1960: Die Retschitz-Materialseilbahn transportierte mitunter Milch und Personen
- 8 1930: Sennerinnen beim Stricken, Hasslacher Alm

© Fotos: Hans Hohenwarter, Hubert Lackner, Josef Kerschbaumer, Georg und Veronika Wallner, Josef Warmuth, Johann Gugganig | Aus: Werner Koroschitz: 100 Jahre Kärntner Almwirtschaftsverein 1909-2009: Almwirtschaft im Wandel



„Lebensraum für uns alle“

Sepp Obweger ist auf der Alm seit Kindertagen zuhause. Der Obmann des österreichischen Almwirtschaftsvereins über hohes Tierwohl, Kuhattacken, Respekt und die Bedeutung flächendeckender Bewirtschaftung.

Sie waren heute schon auf der Lammersdorfer Alm?

OBWEGER: Zwei meiner Kühe kälbern, deshalb halte ich schon in aller Früh einmal Nachschau. Für mich ist die Alm ein besonderer Kraftort, wenn man die Ruhe und das Friedliche spürt. Ein erhebendes Gefühl, das mich seit frühen Kindertagen fasziniert.

Was für die Tiere in gleicher Weise gilt.

Man spricht ja nicht umsonst vom hohen Tierwohl.

Das spürt man auch im Umgang mit den Tieren, diesen Wohlfühlfaktor, den es eben nur auf der Alm gibt.

Müssen wir uns um die Almen Sorgen machen?

Man muss die Entwicklung im Auge behalten. Es sind neben Schafen und Ziegen noch immer 42.000 Rinder, die auf Kärntner Almen grasen, österreichweit 300.000. Wobei in Vorarlberg und Tirol die Milchkühe in der Überzahl sind, während in Kärnten und auch in der Steiermark die Mutterkuhhaltung überwiegt.

Deshalb auch die Häufung von Unfällen?

Wenn Mutterkühe mit ihren Kälbern auf den Almweiden sind, dann ist der natürliche Schutzinstinkt einfach da. Die Sensibilität des Tieres wird bei jeder ungewohnten Bewegung in der Nähe und vor allem durch Hunde verstärkt. Kühe halten viel aus, aber irgendwann ist es zuviel.

„Nur wenn wir genügend Vieh auf die Alm bringen, können wir die Kulturlandschaft erhalten.“

716

Hirtinnen und Hirten sind auf Kärntner Almen im Einsatz.

Ein Bauer hat mir kürzlich berichtet, dass er selbst seine Kühe nicht wiedererkannt hat, nachdem er eine Attacke auf Wanderer nur mit Mühe im letzten Moment verhindern konnte.

Sie sagen: Die Alm hat für viele Platz, wenn der Respekt gegenüber jenen da ist, die sie bewirtschaften. Ist der Respekt verloren gegangen?

Manchmal hat man dieses Gefühl. Es geht um Einfühlungsvermögen des Menschen in Tier und Natur. Zum Respekt gehört beim Begehen der Almen auch Rücksicht und Vorsicht. Man kann es gar nicht oft genug betonen: Ohne Tier und Bewirtschaftung wären die Almen auch für den Menschen verloren. Das ist vielen nicht bewusst. Erst durch die Bewirtschaftung entsteht der von allen so geschätzte offene Lebens- und Freizeitraum, würde es die hohe Biodiversität mit vielen unterschiedlichen Pflanzen- und Tierarten nicht geben.

ZUR PERSON:

Josef Obweger (59) ist seit 2007 Obmann des Kärntner Almwirtschaftsvereines, seit 2023 auch österreichweit. Obweger ist Lehrer am Bildungszentrum Litzlhof und betreibt gemeinsam mit Gattin Elisabeth einen Biobauernhof in Görtschach oberhalb von Millstatt.



1.800

Almen gibt es in Kärnten.
In Österreich sind es rund 8.000.



Der Almwirtschaftsverein hat in Kärnten 1.300 Mitglieder, in Österreich 5.200. Was sind denn die vorrangigen Aufgaben?

Es geht vor allem um die Interessenvertretung. Sehr lange hat uns die Almflächenthematik beschäftigt, aktuell ist es das Großraubwild, vor allem der Wolf. Insgesamt geht es sehr stark um die finanzielle Absicherung als Basis der Almbewirtschaftung, Stichwort Ausgleichszahlungen. Nur wenn wir genügend Vieh auf die Almen bringen, können wir die Kulturlandschaft erhalten.

Wie ist diesbezüglich die aktuelle Entwicklung?

In Kärnten ist der Auftrieb in den letzten 15 Jahren um 20 Prozent zurückgegangen, österreichweit um zehn Prozent. Umgekehrt nimmt durch die Erderwärmung die Vegetation auf den Almen zu, ist mehr Biomasse, also Futter, in immer höheren Regionen vorhanden. Weniger Vieh bedeutet noch mehr Verbuschung bzw. Verwaldung. Anders ausgedrückt: Dann wachsen die Almen zu.

Was ist Ihre Motivation für diese ehrenamtliche Tätigkeit?

Etwas zu bewegen und die Alm-Menschen, die für mich

ein besonderer Menschen-schlag sind. Da schließe ich die Hirtinnen und Hirten mit ein. Die Begegnungen mit ihnen schon bei der Ausbildung sind wunderbar. Da spielt die Suche nach Sinn und Erfüllung im Leben eine große Rolle, und das fasziniert mich immer wieder. Das wiegt die Auseinandersetzung mit Problemen auf, die so eine Tätigkeit automatisch mit sich bringt.

Wie geht man damit um?

Ich bin kein Mensch, der Konfrontation sucht und Dinge über Medien ausrichtet. Ich suche das direkte Gespräch, selbst wenn es bei kontroversiellen Themen wie der Wolfsproblematik schwierig ist, einen Konsens zu finden. Auch gezielte Impulse von außen sind dabei oft hilfreich.

Wie viel der aktuell 1.800 Almen und 700 Hirten wird es 2035 noch in Kärnten geben?

Erfreulich ist, dass die Zahl der Hirten immer mehr steigt. Wobei man dazusagen muss, dass wir in Österreich ca. 2 Drittel kleinere Almen haben, auf die weniger als 25 Rinder aufgetrieben werden und auf denen daher auch eine Behirtung aus

Kostengründen nicht möglich ist. Ich merke, dass kein Betreiber eine Alm so schnell aufgibt. Da ist ein besonderer Bezug da, und die Alm hat nach wie vor einen hohen Stellenwert.

Also kein Almensterben?

Österreich, Südtirol, die Schweiz und Bayern sind quasi noch mit bewirtschafteten Almen gesegnet, im Unterschied zum Beispiel zu Slowenien und Friaul, wo die Natur sich viele ehemalige Almflächen schon wieder geholt hat. Bewirtschaftete Almen haben auch im Hinblick auf die Qualität der Lebensmittel große Bedeutung. Es geht um den gesellschaftlichen Stellenwert und das Bewusstsein, dass Almen Lebensräume für uns alle sind. Wenn ich sehe, wie viel Idealismus dahintersteckt, bin ich überzeugt, dass es auch in 10 Jahren eine flächendeckende Bewirtschaftung geben wird. ☀

„Zum Respekt gehört beim Begehen der Almen auch Rücksicht und Vorsicht.“

42.000

Rinder (Ö: 300.000) weiden auf Kärntner Almen. Dazu kommen 13.000 (Ö: 103.000) Schafe, 1.300 (Ö: 18.000) Ziegen und 1.800 Pferde.

ZEIT für ein genussvolles Frühstück zwischen See und Berg

Mit dem neuen Pilotprojekt der Region Millstätter See – Bad Kleinkirchheim – Nockberge und dem Genussland Kärnten wird FrühstücksZEIT zu einem besonderen Erlebnis!

Vier zertifizierte Genussland-Kärnten-Frühstücks-vorreiter setzen ein sichtbares Zeichen für gelebte Regionalität am Frühstückstisch, sowohl für die Gäste als auch für die enge Zusammenarbeit mit Produzenten und der heimischen Landwirtschaft. Ob bei der **Pension Linder** in Seeboden am Millstätter See, dem **Turnerhof** oder **Bio- und Vitalbauernhof Bacherhof** in Millstatt oder der **Pension Isabella** in Bad Kleinkirchheim – hier trifft Gastfreundschaft auf authentischen Geschmack. Jede Zutat erzählt eine Geschichte, was Qualität, Regionalität und echten Genuss be-



Regional & zertifiziert - Frühstücken bei Pension Linder, beim Turnerhof, beim Bio- und Vitalbauernhof Bacherhof oder der Pension Isabella. Gastgeber Johanna und Werner Linder, stellvertretend für die vier zertifizierten Frühstücks-Pioniere

deutet, und schenkt einen Moment AusZEIT vom Alltag. Neben den vier bereits zertifizierten Genussland Kärnten Frühstücks-Betrieben, befinden sich weitere Betriebe in der Aufnahme phase.

Tipp:

Genussland Kärnten zertifiziertes Frühstück: Pensionen und Urlaub am Bauernhof Betriebe, laden nicht nur Hausgäste, sondern auch externe Genießer ein, den Tag mit regionalen Köstlichkeiten zu beginnen: frisch, authentisch und nachhaltig. ☀️



Fotos: © Daniel Waschnig, Carletto Photography



Hier geht's zur online Frühstückreservierung:
www.seeundberg.at/kulinarik/fruehstueck-brunch



Steirische Almliebe

Wo das Herz
ganz ruhig wird

Hüttenurlaub in der Steiermark

Von den Schladminger
Tauern bis zur südoststeiri-
schen Hüttenromantik zeigt
die Steiermark ihre alpine
Vielfalt. Über 100 Almhütten
laden zum Innehalten ein –
mit weitem Blick, ehrlichem
Geschmack und der Ruhe, die
man nur auf der Alm findet.

Hier stöbern
& deine Almhütte
in der Steiermark
finden:



Zeit für das Wesentliche

Kärnten bietet Raum für das, was im Alltag oft zu kurz kommt: Zeit für sich. Eine Auszeit in Kärnten bedeutet innehalten, zur Ruhe kommen und bewusst erleben – in einer Landschaft, die nichts erzwingt, aber alles ermöglicht.

Deine Auszeit in Kärnten

Dort, wo alles kann, aber nichts muss: Die Sehnsucht nach Rückzug und Regeneration wird im Süden Österreichs auf ganz besondere Weise gestillt. Zwischen Wald, Wiesen und Wasser holt Sie die heilende Kraft der Natur ab. Denn in einer Zeit, in der Regeneration und Achtsamkeit an Bedeutung gewinnen, hilft Ihnen eine Auszeit in Kärnten, wieder zu sich selbst zu finden.



Erleben Sie Kärnten auf eine neue Art, und entdecken Sie das vielfältige Angebot für Ihre Auszeit. Tauchen Sie ein in die heilende Kraft der Natur, begleitet von professionellen Gastgebern, die Sie mit ihrer gelebten „lei los ´n“-Mentalität, was so viel bedeutet wie „Lass fließen“, zur inneren Balance führen.

WOMAN Balance Event

„Kunst der Balance“ – ein Tag nur für dich

Am 11. Oktober 2025 lädt WOMAN Balance in Kooperation mit der Kärnten Werbung und der Region Villach zu einem besonderen Erlebnis ins idyllische Stift Ossiach ein. Unter dem Motto „A breath of nature“ steht dieser Tag ganz im Zeichen von Achtsamkeit, Wohlbefinden und der Kraft der Natur. Eingebettet in die malerische Kulisse des Ossiacher Sees erwartet die Teilnehmer:innen ein inspirierendes Programm mit hochkarätigen Bühnen-Talks, internationalen Stargästen wie Gemma Styles und Lars Amend, inspirierenden Workshop-Formaten und neuen Impulsen inmitten der Kärntner Natur. Expert:innen aus den Bereichen Gesundheit, Mindfulness und Nachhaltigkeit teilen ihr Wissen und geben wertvolle Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag. Ein Tag, der nicht nur inspiriert, sondern auch neue Wege aufzeigt – zurück zu mehr Balance. ☀️

www.woman.at/balance-kaernten

www.kaernten.at/auszeit



- 1 Heilsame Landschaft im Lesachtal
- 2 Entschleunigung mit Lamas und Yoga im Seebachtal
- 3 Slow Trail am Ossiacher See





Auf Kärntens höchstgelegenen Weinberg auf 900 Metern Seehöhe thront sie, **die Grafenbergerin** – oder Frau Ernestine Berger, wie man sie hier im Mölltal kennt. Die mit dem Wein vom Grafenberg. Die, die sich über Jahre in mühseliger Arbeit ihren Traum vom eigenen Weingut verwirklichte. Eine Geschichte über Zeit und Genuss.

TEXT: Manuela Mark ☀ FOTOS: Storymanufaktur, Berger



„Guter Wein braucht
Zeit, Handarbeit
braucht Zeit.
Natur braucht Zeit.“

Geschichte ihres heute erfolgreichen Weinguts. Seit der ersten Saat ist viel Zeit vergangen, in der die 68-jährige Winzerin das Leben und Arbeiten im Kreislauf der Natur gelernt hat. Inzwischen wachsen hier sieben verschiedene Rebsorten, die sich prächtig entwickeln und Trauben von allerhöchster Qualität liefern. Im gesamten Prozess des Anbaus kommt Ernestine Berger dabei komplett ohne Maschinen, künstlichen Dünger und unnötige Chemie aus. Viele verschiedene Besonderheiten liegen heute im Keller der Mölltaler Winzerin: darunter Rotweine, Weißweine, Frizzante und Roséweine. Die komplette Verarbeitung passiert in einem Umkreis von wenigen hundert Metern – das garantiert Qualität und Geschmack. „Die Natur macht den Wein. Mal ein leichter Rosé, mal ein kräftiger Merlot“, weiß die Weinliebhaberin. So lebt und liebt sie ihr Tun.

#nachhaltig



SDG 12: Die Herstellung ganz ohne Maschinen, künstlichen Dünger und Chemie verleiht dem Wein einen unvergleichlichen Geschmack und leistet einen Beitrag zur nachhaltigen Produktion und zur effizienten Nutzung von Ressourcen.

„Ich bin glücklich,
dass ich jeden
Tag einen Grund habe,
aufzustehen.“

„In der Höhe ist alles mühseliger, aber dafür umso schöner“, erzählt Ernestine Berger, die sich nach 40 Jahren Arbeit als Krankenschwester auf einer Intensivstation dem Weinbau gewidmet hat. Und dazu kam es – wie so vieles im Leben – über Umwege. „Mein Lebensgefährte war Italiener, und über die Liebe bin ich schließlich zum Wein gekommen.“ Auf die Winzerausbildung folgte das eigene Weingut mit 2.500 Rebstöcken. „Eigentlich wollte ich 2012 in Pension gehen“, lacht sie heute.

„Das ist meine Leidenschaft.“
Während der Baggerarbeiten hat Ernestine Berger ihre ersten Reben gesetzt – so einfach erzählt sie die

KONTAKT

Die Grafenbergerin

Ernestine Berger
Außerfragant 96
9831 Flattach
+43 676 6877554

info@grafenbergerin.at

www.genusslandkaernten.at/
grafenbergerin





- 1 Ausgezeichneter Hochgenuss von den Mölltaler Bergen.
- 2 Auf 900 Metern Seehöhe im Mölltal gedeihen die Reben prächtigst!
- 3 Der Wein ist Ernestines Leidenschaft.

Zeitplan Natur

Der Grafenberg ist eine felsige, mineralreiche Formation, die sich über mehrere Kilometer in eine Talenge schmiegt. Über der kleinen Ortschaft Außerfragant bildet der Grafenberg einen einzigartigen Sonnenbalkon über dem Tal. Genau dort in verwindet geschützter und exklusiver Kessellage liegt das Weingut, das genauestens gehegt und gepflegt werden möchte. „Der Arbeitsalltag ist nicht immer gleich. Alles hängt von Sonne, Niederschlag und Jahreszeit ab. Dazu kommen alle anderen Tätigkeiten – mähen, ausliefern, Marketing. Ich mache alles selbst“, so die Winzerin. Bei ihren Weinbergwanderungen und Verkostungen bringt Ernestine Berger die Leute zusammen – gemeinsamer Genuss, das bedeutet ihr viel. „Dafür braucht man Zeit“, weiß sie. „Guter Wein braucht Zeit. Handarbeit braucht Zeit. Die Natur braucht Zeit. Und wir dürfen sie uns nehmen und sie genießen.“ ☀

SCHENK DRAN

wo's herkommt!

Mit **Gutscheinen vom Genussland Kärnten** schenkst du nicht nur Freude, sondern **stärkst nachhaltig heimische Betriebe.**



Erhältlich in ausgewählten Lagerhäusern!



Einlösbar in 500 Betrieben



Oder doch lieber ein Genuss Paket?

genusslandkaernten.at/schenken

Foto: © Traussnig/Kleine Zeitung



3 Fragen an ...

Edith Sabath-Kerschbaumer

Geschäftsführerin Urlaub am Bauernhof

Wie würden Sie die Marke Urlaub am Bauernhof in einem Satz beschreiben?

Urlaub am Bauernhof (UaB) steht für echte, naturnahe Erlebnisse mit Bauernfamilien. Nirgendwo kann man Land und Leute so gut entdecken wie auf einem Kärntner Bauernhof oder einer Almhütte.

Die Marke „Urlaub auf der Alm“ gibt es seit 30 Jahren. Das Baby ist erwachsen geworden ...

In der Pionierphase waren es nur ganz wenige Hütten, die mitvermarktet wurden. Heute sind es allein in Kärnten 220 Almhütten von österreichweit 500, die von unseren Mitgliedern betreut und erhalten werden – ein wesentlicher Beitrag zur bäuerlichen Existenzsicherung und damit auch zum Erhalt der Kulturlandschaften.

Was zeichnet Urlaub auf der Alm aus?

Es ist kein Urlaub von der Stange, sondern individuell und einzigartig. Es entspricht der Sehnsucht der Menschen, die den Rückzug suchen: raus aus dem hektischen Alltag, zurück zum Ursprung.



Das Gute liegt so nah!

Zwei starke Kärntner Marken in Zahlen und Fakten.



Hier geht's zum Genuss Wegweiser für regionale Produkte Aktuelle Broschüre hier bestellen: www.genusslandkaernten.at



82

Bauern im Genussland Kärnten produzieren das Produkt schlechthin – den Kärntner Speck.



89

Prozent der Kärntner kennen das Genussland Kärnten.

100

Prozent der Kärntner Genuss Wirte verwenden zu 100% Kärntner Eier und Milch.



13

Hütten mit E-Ladestation für nachhaltige Anreise.



224

Almhütten warten in Kärnten darauf, entdeckt zu werden.



4

Hütten haben noch ein echtes Plumpsklo.



87

Hütten mit eigenem Brunnen für frisches Quellwasser

24

Premiumhütten mit besonderem Komfort



73

Hütten öffnen auch **im Winter** ihre Türen

Auf

2.200

Metern liegt die höchste Hütte.



124

Genussland Kärnten Produzenten tragen auch das **Gütesiegel Bio Austria!**

53

Hütten perfekt für **romantische Zweisamkeit**



Hier geht's zu den schönsten Urlauben am Bauernhof und auf Almhütten in Kärnten.

Aktuellen Katalog hier bestellen:
www.urlaubambauernhof.com



Foto: © GLK/Marygoodfoto

3 Fragen an ...

Sandra Käfer

Geschäftsführerin Genussland Kärnten

15 Jahre Genussland Kärnten – welche Momente oder Projekte haben Sie persönlich am meisten bewegt?
Nicht nur die „großen“ Jubiläumsfeiern oder Zahlen beeindruckt, sondern jeder einzelne Moment, wenn ein Betrieb ins Netzwerk kommt. Jeder neue Genussland Kärnten Partner bringt seine eigene Handschrift, regionale Besonderheiten und eine persönliche Geschichte mit.

Was macht die Marke so einzigartig?
Alle Partnerbetriebe werden regelmäßig von unabhängigen, staatlich anerkannten Kontrollstellen überprüft. Damit garantiert die Marke zuverlässige Qualität und Herkunft entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Welche neuen Ideen möchten Sie in den kommenden Jahren umsetzen, um Genussland Kärnten weiterzuentwickeln?
In den nächsten Jahren setzen wir verstärkt auf Influencer-Marketing, um die junge Zielgruppe zu erreichen. Wir wollen das Erlebnis direkt beim Produzenten intensivieren und unser Netzwerk ausbauen, um Kärntens kulinarische Vielfalt nachhaltig zu sichern und weiterzuentwickeln.



Mehr als **50** Genussland Produkte findest du bei unseren Genussland Kärnten Handelspartnern.

#hochgefühl

Exotisch sind nur die Orchideen

In der Wolfsbachhütte im idyllischen Wolfsbachtal wird man eins mit der Natur. Seltene Pflanzen und prächtige Orchideen machen das Naturerlebnis perfekt.

TEXT: Lisbeth Oswald 🌻 FOTOS: Gerald Derigo, Robert Aigner

Willkommen im Tal der Tausend Orchideen. Diese reizende Pflanze verortet man normalerweise in einem exotischen Urwald. Weit gefehlt. Orchideen in den schönsten Rosa- und Pink-Tönen findet man auch im Wolfsbachtal nahe der Stadt Gmünd. Johann Georg Ramsbacher, Besitzer der idyllischen Wolfsbachhütte, erklärt die botanische Besonderheit, untermauert von einem anerkannten Botaniker: „Unweit unseres Hausberges Stern hat sich ein geschützter Talkessel gebildet, in dem sich ein Kalkboden breitmacht. Durch



die Abgeschiedenheit konnte sich eine üppige Fauna und Flora herausbilden, die typisch ist für unser Tal und ein ideales Biotop für Orchideen schafft.“

Nun ist es nicht so, dass man auf Schritt und Tritt auf Orchideen stößt, aber wer mit offenen Augen und viel Gespür durch das Wolfsbachtal wandert, kann durchaus der botanischen Schönheit begegnen. Dann sollte man sie ausgiebig bewundern und keinesfalls pflücken.

Mitten in diesem naturbelassenen Tal liegt die Wolfsbachhütte auf 1.600 Metern Höhe. Die Zufahrt zur Hütte mit



dem Auto ist möglich, wenn auch etwas herausfordernd. Sie bietet Platz für zwei bis acht Personen und ist ganz aus Holz und Naturstein gebaut. Wunderschön anzusehen, wie ein Relikt aus einer längst vergangenen heilen Welt und doch so komfortabel. Die stilvolle, alpine Einrichtung, die das Wohnen so gemütlich macht, wurde von Hand aus Zirben- und Lärchenholz gefertigt. Dass man in einem Zirbenbett besser schläft, ist wissenschaftlich belegt, weil sich die Anzahl der Herzschläge unter dem Einfluss des Zirbenöls verringert. Die Spielgeräte auf dem großzügigen Platz vor dem Haus hat Ramsbacher selbst gefertigt. Dort können die Kinder nach

„Durch die Abgeschiedenheit konnte sich eine üppige Fauna und Flora herausbilden.“



Herzenslust spielen und die grenzenlose Natur erkunden, kein Autoverkehr stört die Idylle. Für romantische Abende sorgt eine aus Natursteinen gemauerte Feuerstelle. Man sitzt auf der Bank vor der Hütte, lauscht unter einem unendlichen Sternenhimmel dem Knistern der Holzscheite, grillt Erdäpfel und ein saftiges Kotelett und genießt die Ruhe und Abgeschiedenheit, die man so kaum noch erleben kann. Oder man rückt am selbstgezimmernten Holztisch zusammen und macht sich über eine köstliche Jause her, die am Hof der Familie Ramsbacher in der eigenen Käserei im Tal erzeugt worden ist.

- 1 Für ihre Almprodukte gab es schon einige Auszeichnungen, ein besonderer Moment für Familie Ramsbacher.
- 2 Erholsam schlafen im Zirbenbett: Der Duft des Holzes sorgt für tiefen, gesunden Schlaf.

KONTAKT

Wolfsbachhütte

Familie Ramsbacher
St. Georgen 38
9863 Rennweg
+43 676 83556637

[www.urlaubambauernhof.at/
wolfsbachhuette](http://www.urlaubambauernhof.at/wolfsbachhuette)



Frischkäsebällchen, Weichkäse, Naturjoghurt, Streichkäse, Schnittkäse, Sauerrahmbutter und vieles mehr: Die Milch stammt von den Kühen, die rund um die Almhütte weiden und sich an den aromatischen Kräutern laben. Noch vor einigen Jahren hat Opa Hans Ramsbacher die Kühe auf der Alm betreut und gemolken, doch jetzt muss er sein Herz schonen und leisertreten.

Nach einer ausgedehnten Wanderung lädt die finnische Sauna zur Entspan-



nung müder Glieder ein. „Wir haben eine eigene Quelle. Im Brunnen vor der Hütte plätschert sauberes, klares Wasser“, so Ramsbacher. In der heutigen Zeit nicht mehr so selbstverständlich. Durch das Wolfsbachtal führen zahlreiche Wanderwege inmitten atemberaubender Natur. Einer davon führt zum glasklaren Lukasee, der auch im Sommer eine erfrischende Temperatur von höchstens 15 Grad hält. Eine Wohltat in zu-

nehmend heißer werdenden Sommern. „Kaltbaden liegt ja im Trend“, weiß der Hüttenwirt von seinen Gästen.

Und noch einen Trend erkennt er in den letzten Jahren vor allem bei den urbanen Gästen: die Mithilfe bei der durchaus anstrengenden Arbeit auf Hof, Feld und der Alm. Er berichtet von seinem geschätzten Stammgast aus Wien, der seit 14 Jahren regelmäßig zwei Wochen auf

„Nach einem Zehn-
Stunden-Tag
sehe ich, welche
Leistung ich
vollbracht habe.“



Gasserhütten

Zwischen Wiesen und Fichtenwäldern laden die zwei Gasserhütten zum Wohlfühlen ein. Spielplatz, Grillplatz und gemütliche Liegestühle machen euren Hüttenurlaub perfekt – kombiniert mit modernem Komfort und Sauna zum Entspannen.

[www.urlaubambauernhof.at/
gasserhuette](http://www.urlaubambauernhof.at/gasserhuette)



Peitler Chalet

Im Peitler Chalet findest du Ruhe und Geborgenheit. Die liebevoll renovierte Sennhütte verbindet ursprüngliches Hüttenleben mit modernem Komfort. Perfekt für gemütliche Tage mit Familie oder Freunden in den Nockbergen.

[www.urlaubambauernhof.at/
peitler-chalet-rennweg](http://www.urlaubambauernhof.at/peitler-chalet-rennweg)



Adambauerhütte

Die Adambauerhütte ist der perfekte Ort zum Abschalten und Krafttanken. Auf 1.750 Metern genießt du den Panoramablick bis zur Hochalmspitze – und erlebst unvergessliche Sonnenuntergänge über der „Tauernkönigin“. Ideal für Wanderer, Naturliebhaber und alle, die echte Stille suchen.

[www.urlaubambauernhof.at/
adambauerhuette](http://www.urlaubambauernhof.at/adambauerhuette)





- 1 Sauberes und klares Wasser aus der eigenen Quelle – ein Schatz der Wolfsbachhütte.
- 2 Feinste Käsekreationen aus Heumilch veredelt mit Kräutern und Blüten.
- 3 Im Schmankerschrank in Rennweg am Katschberg warten Schnittkäse aus Heumilch und andere Köstlichkeiten auf dich.
- 4 Orchideenpracht inmitten unberührter Natur, ein Schatz des Wolfsbachtals.

Arbeits-Urlaub kommt. Die Lieblingsbeschäftigung des Bankers: Mithilfe bei der Heuernte und in der Käserei, Zäune setzen auf der Alm und Reparaturarbeiten am Hof. Der schönste Lohn nach getaner Arbeit ist die Hausmannskost, von Oma Margreth

zubereitet. „Zu seinem 40. Geburtstag hat ihm seine Frau den Aufenthalt bei uns geschenkt. Seither kommt er jedes Jahr. Er empfindet die körperliche Arbeit als Entschleunigung und als Ausgleich zur Kopfarbeit in der Bank“, berichtet Ramsbacher. Das Schönste

für ihn ist, wenn er nach einem anstrengenden Tag trotz schmerzender Glieder zufrieden auf die akkurat gemähte Wiese blickt: „Nach einem Zehn-Stunden-Tag sehe ich, welche Leistung ich vollbracht habe. Ich schlafe prächtig und bin stolz auf mich. Nach einem Acht-Stunden-Tag am Computer habe ich dieses Hochgefühl nicht.“ ☀



Urlaub für die ganze Familie

WWW.KATSCHBERG.AT

Katschberg Lieser-Maltatal

DEINE BERG- & AKTIVREGION



In der atemberaubenden Berglandschaft Oberkärntens auf der Sonnenseite der Alpen liegt eingebettet zwischen dem **Nationalpark Hohe Tauern** und dem **Biosphärenpark Nockberge** die Region Katschberg Lieser-Maltatal. Wer sowohl Action und Abenteuer, aber auch Genuss und Erholung sucht, der ist bei uns an der richtigen Stelle: Bei gemütlichen Wanderungen oder anspruchsvollen Gipfeltouren, herzlicher Gastfreundschaft, freiem Durchatmen in frischer Höhenluft und erlebnisreichen Ausflugszielen für die ganze Familie sind hier **außergewöhnliche Urlaubsmomente** garantiert!

WANDERZEIT...

Atemberaubende Gipfel und frische Höhenluft, unberührte Bergwelt und urigen Hütten, die mit regionalen Leckereien und Köstlichkeiten verwöhnen.

AKTIV ABENTEUER...

Canyoning im klaren Gebirgsbach, ein Besuch im Bogenparcours, Spaß im Kids Bike Park oder eine Tour in den Kletter- und Hochseilgärten - hier ist für jede:n was dabei.

KUNST & KULTUR...

Die malerische Künstlerstadt Gmünd verzaubert mit mittelalterlichem Charme und lädt dazu ein, in eine Welt aus Kunst, Kultur, Galerien und Ausstellungen einzutauchen.

FAMILIENAUSFLÜGE...

Eine Fahrt mit der Berg- oder Sommerrodelbahn, ein Besuch im Eselpark, eine Runde mit der E-Tschu-Tschu Bahn, eine Pferdekutschenfahrt oder ein Nachmittag beim Familientheater begeistern Groß und Klein.

jetzt
Traumurlaub
buchen!



#hochgefühl

Mit Liebe, Lust und Rindsroulade



Legendär – kein anderes Wort beschreibt Heiligenblut besser. Am Fuße des Großglockners gelegen, umrahmt von sagenhafter Natur, ist es ein Ort, der Herz und Sinne gleichermaßen berührt. Weniger geheimnisvoll, dafür um so bodenständiger präsentiert sich das **Berghotel Hois**. Hier, inmitten dieser grandiosen Kulisse, laden Jürgen und Caroline Bockenfeld zu einer Genussreise ein, die alpine Authentizität mit kreativer Küche verbindet, ganz der Regionalität verschrieben. Mit Gespür für Qualität bringen sie das Beste aus dem Genussland Kärnten auf dem Tisch – in enger Zusammenarbeit mit lokalen Produzenten und Manufakturen, die hier ein- und ausgehen wie gute Freunde.

„U nser oberstes Ziel war es immer, so regional wie möglich zu kochen – mit den besten Zutaten, die uns die Region bietet. Tiefkühl-Zander hat da keinen Platz“, sagt Jürgen und schmunzelt. Und so lernte der gelernte Kaufmann von den Besten – Wallner, Döllerer, Oberrauter und anderen Meistern, die in der heimischen Kulinarik Maßstäbe setzen – und entwickelte daraus seinen ganz eigenen Zugang zur alpinen Genussküche.

„Genau so soll’s auch in meiner Küche sein – klar, echt und aus der Region.“ Er lächelt, während er einen Korb voller duftender Kräuter auf den Tisch stellt:



Bergthymian, Zitronenmelisse, frischer Schnittlauch. Nebenan blubbert eine kupferne Kasserolle – darin eine sämige Sauce, die er gerade mit einer Prise wildem Bergbasilikum verfeinert. Kochen soll ein Spaziergang über eine Almwiese sein.

Heimische Produzenten.

Dass die Zutaten im Berghotel Hois keine Weltreise hinter sich haben, versteht sich für Jürgen Bockenfeld von selbst. „Mein erster Produzent war der Andi Hofer von der Fischzucht in Feld am See – mittlerweile sind wir längst befreundet“, erzählt er. Auch die Kartoffeln von Gregor Mischkulnig haben’s ihm angetan: „Die hab ich zum ersten Mal auf einer Messe probiert – und da war für mich sofort klar: Mit diesen Erdäpfeln will ich kochen.“



Ein kleiner Rekord.

Heute beliefern fast 30 Produzentinnen und Produzenten aus dem Genussland Kärnten seine Küche. Manchmal wird geliefert, manchmal trifft man sich auf halber Strecke – und wenn’s der Alltag zulässt,

- 1 Regionalität ist für Jürgen Bockenfeld nicht nur ein Schlagwort.
- 2 Vor über 20 Jahren ist Jürgen nach Österreich gekommen und hat hier seine zweite Heimat gefunden.
- 3 Kreativ und regional, so lautet die Devise, wenn Jürgen den Kochlöffel schwingt.



springt Jürgen selbst ins Auto, holt die frischen Produkte persönlich ab und nutzt die Gelegenheit zum Austausch und zum Verkosten neuer Spezialitäten, natürlich! Und wenn wir von 30 Produzenten sprechen, dann ist das ein ungebrochener Rekord im Genussland Kärnten. Eine Zusammenarbeit, die nicht nur kulinarisch überzeugt, sondern auch als Vorzeigeprojekt für gelebte Regionalität gilt.

Von Ochsenwangerl und Pasta.

Und die gelebte Regionalität schmeckt man in jedem Bissen – ob in den



Von über 30 Genussland Kärnten Produzenten bekommt Jürgen seine Produkte.

legendären Rindsrouladen oder den sensationellen Ochsenwangerln. Aktuell hat es Jürgen besonders die Pasta angetan – in allen Variationen: mit frischen Pilzen, sonnengereiften Tomaten und einer ordentlichen Portion Kreativität! Hier tobt er sich kulinarisch gerade so richtig aus. Vorbeikommen und genießen lohnt sich also auf jeden Fall! „Unser Hauptau-

„Ich habe mir von allen etwas mitgenommen und meine eigene Küche entwickelt.“

genmerk liegt zwar auf der Vermietung unserer schmucken Zimmer, aber wir haben auch für À-la-carte-Gäste das ein oder andere Platzerl frei“, erklärt Jürgen.

„Einfach vorher anrufen – dann können wir sicher sagen, ob noch ein Tisch frei ist!“, freut sich Jürgen immer auf seine Gäste, und bezieht diese auch regelmäßig in die Menüplanung mit ein! ☀

KONTAKT

Berghotel Hois

Winkl 80
9844 Heiligenblut
Tel.: 04824/2015
hois@netway.at

www.genusslandkaernten.at/berghotelhois



Lainacher Kuhalm

Neben einem einzigartigen Fernblick erwartet euch eine gepflegte Alm mit zahlreichen Almtieren, einer Almkäserei und einer urigen Almhütte, wo ihr euch mit herrlichen Almprodukten verwöhnen lassen könnt.



www.lainacherkuhalm.at



Frische Eier aus Biohaltung

Bei Familie Kühr am Hof tummeln sich rund 1.200 Legehennen, die hier einen großen Auslauf genießen und täglich frische Mölltaler Gräser und Kräuter fressen. Die frischen Bio-Eier sowie die hauseigenen Eiernudeln sind direkt ab Hof erhältlich.

Pappergassen 20, 9833 Rangersdorf
Tel.: 0676/5401482



Mölltaler Honig

Wer liebt ihn nicht, den gutduftenden, süßen Honig am Butterbrot zum Frühstück – ein richtig guter und vor allem süßer Start in den Tag. Dafür sorgt Familie Ebner aus Mörttschach. Johann Ebner ist Bienenzüchter und Imker aus Leidenschaft.

Stranach 44, 9842 Mörttschach
Tel.: 0664/73513944

Erkunde die Nationalpark-Region Hohe Tauern:

Inspirierende Landschaften und nachhaltige Gastgeber

Die Nationalpark-Region Hohe Tauern in Kärnten hat das Wort „malerisch“ einfach verdient und verlangt geradezu, entdeckt zu werden.

Die Kraft des Wassers, die Ruhe der Natur

Im Mölltal liegen zwei Naturjuwelen, die unterschiedlicher kaum sein könnten und doch beide mit ihrer eigenen Magie locken. Die Raggaschlucht – kompakt und wild – führt über schmale Stege tief hinein in ein Spiel aus Wasser, Fels und Licht. Jeder Schritt enthüllt neue Perspektiven: schimmernde Tropfen, moosgrüne Wände, das stetige Rauschen des Wassers. Ein Lehrpfad erzählt von der Entstehung dieser beeindruckenden Schlucht und macht den Weg zu einer Reise durch Zeit und Geologie. Nur wenige Kilometer entfernt öffnet sich die Groppensteinschlucht: breiter, weiter und in ihrer Wirkung fast majestätisch. Über 2,5 Kilometer begleiten Steiganlagen und Brücken den Lauf des Wassers, vorbei an imposanten Wasserfällen, stillen Felsterrassen und sonnigen Ausblicken ins Tal. Die klare Luft erfrischt, das Donnern des Wassers klingt wie ein kraftvolles Herzschiessen der Natur. Am späten Nachmittag taucht sanftes Licht die Szenerie



- 1 Groppensteinschlucht im Mölltal
- 2 Sonnenuntergang auf der Teuchlspitze

in eine fast märchenhafte Stimmung – dann wird die Schlucht zur Bühne für ein Schauspiel aus Farben, Schatten und Klang.

Naturnaher Urlaub im Nationalpark-Partnerbetrieb

Stell dir vor, du wachst auf und vor deinem Fenster liegt eine Landschaft, wie sie nur die Natur selbst erschaffen kann – unberührt, echt und voller Leben. Hier, in den Kärntner-Nationalpark-Partnerbetrieben, erlebst du Urlaub im Einklang mit der Natur und der Kultur der Region. Unsere Gastgeber setzen auf sanften Tourismus, der keine Spuren hinterlässt – außer unvergessliche Momente. Sie arbeiten mit dem, was die Region schenkt: frische, heimische Produkte, liebevoll zubereitet, und Natur, die sich nicht verstellt. Keine künstlichen Kulissen, kein Spektakel – nur authentische Begegnungen mit einer einzigartigen Landschaft. Als Gast bist du Teil dieser besonderen Philosophie. Du wanderst mit erfahrenen Rangern zu verborgenen Plätzen, erfährst spannende Geschichten über Flora, Fauna und Traditionen – und das alles kostenlos. Deine Eintrittskarte in die Nationalpark-Besucherzentren ist ebenfalls inklusive. Hier wird Urlaub zu mehr als einer Reise: Er wird zu einer Rückkehr zu dem, was wirklich zählt: Natur, Stille und die Freude, ein Teil von etwas Echtem zu sein. ☀



Alle Infos dazu gibt's auf www.nationalpark-hohetauern.at



Der Geschmack der Nockberge:

Kulinarikgenuss entlang der Nockalmstraße

Willkommen auf der wohl genussreichsten Panoramastraße Österreichs: Die Nockalmstraße – eine 34 Kilometer lange Reise durch das Herz des UNESCO Biosphärenparks Nockberge – verbindet nicht nur atemberaubende Natur, sondern auch unverfälschten Geschmack.

Sanft geschwungen führt die Straße durch das beeindruckende Bergpanorama Kärntens. Wer hier unterwegs ist, spürt sofort: Der Weg ist das Ziel. Und dieser Weg schmeckt! Entlang der Strecke laden urige Almhütten und gemütliche Berggasthöfe zur genüsslichen Einkehr.

Ob **Kärntner Kasnudeln**, **Ritschert**, würzige Brettljause mit hausgemachtem Speck und Käse, **Reindling** oder regionale Wildgerichte – hier wird Kulinarik großgeschrieben und mit echter Leidenschaft gelebt.

Jeder Halt entlang der Nockalmstraße erzählt seine ganz eigene Geschichte: Mal lädt eine Ausstellung zur Erkundung der regionalen Natur- und Kulturgeschichte ein, mal lockt ein gemütlicher **Bauernladen** mit hausgemachten Produkten – zum Genießen vor Ort oder zum Mitnehmen für zuhause. An vielen Orten erwartet Sie eine gelungene Mischung aus **kulinarischen Schmankerln**, **handgemachter Regionalität** und echter Gastfreundschaft – ideal für eine genussvolle Rast mit bleibendem Eindruck.





Ein echtes Highlight auf der Strecke ist das **Biosphärenparkzentrum Nockalmhof**. Die interaktive Ausstellung „**Versteinerte Welten**“ zeigt seltene Fossilien, darunter ein 240 Millionen Jahre altes Babysaurier-Fossil. Eine

kindgerechte **Fledermaus-Ausstellung**, ein **3D-Kino**, ein **großzügiger Spielplatz**, ein **Shop mit regionalen Produkten** und eine **Gastronomie mit regionaler Küche** machen den Nockalmhof zum perfekten Ziel für Familien, Naturbegeisterte und Genussmenschen.

Die Gastronomiebetriebe der Nockalmstraße setzen auf Qualität, Regionalität und Nachhaltigkeit. Viele Produkte stammen direkt von umliegenden Almen oder kleinen Familienbetrieben. So schmeckt Kärnten – ehrlich, bodenständig, unverfälscht. Auch für Entdecker und Familien hält die Nockalmstraße Überraschungen bereit: interaktive Ausstellungen zu Natur und Geschichte, die sagemuwobene **Wunschglocke** auf der Schiestlscharte, der Naturlehrweg am **Windebensee** oder die barrierefreie Erlebniswelt **Silva Magica** machen die Fahrt zu einem Erlebnis für alle Sinne.

Die Nockalmstraße steht für **Slow Driving** mit Sinn – maximal 70 km/h sorgen für entspanntes Fahren,

- 1 Panoramablick in die Nockberge – sanft geschwungene Straße durch beeindruckende Naturkulissen.
- 2 Genuss mit Ausblick – regionale Küche mit Panoramablick in den Nockbergen.
- 3 Entdecken, Staunen, Lernen – vielfältige Ausstellungen für Groß und Klein entlang der Route.
- 4 Tradition trifft Genussfreude – hausgemachte Spezialitäten, die Gaumen und Herz glücklich machen.

Zeit zum Innehalten und Raum zum Genießen. Jeder Kilometer bringt neue Perspektiven: auf die Landschaft, auf die Natur – und auf den kulinarischen Reichtum Kärntens.

Genuss mit Weitblick, Natur mit Tiefgang und Erholung im Einklang mit der Umgebung – das ist die Nockalmstraße. Ob als Tagesausflug, kulinarische Reise oder bewusste Auszeit: Wer sie einmal erfahren hat, kehrt mit einem Lächeln – und vollen Geschmackseindrücken – zurück. 🌞



Alle Infos, Öffnungszeiten und Ausstellungen:
www.nockalmstrasse.at

#hochgefühl

Hier vergeht die Zeit ein bisschen langsamer

Wo der Wind schärfer weht und die Sterne näher scheinen, steht die **Moarhofer Romantikhütte** der Familie Liegl. Weiter ins Tal, mit einer traumhaften Aussicht auf Maria Hilf und die Bergwelt, liegt die idyllische Buschenschenke dieser Familie – zwei Welten, die denselben Atem teilen.

TEXT: Hanna Tangerner ☀️ FOTOS: Martin Hofmann, Witt



Kein Wecker, nur das leise Bimmeln der Kuhglocken, Vogelgezwitscher und das erste Sonnenlicht, das durch die Holzfenster fällt – so beginnt der Tag hier auf der Moarhofer Romantikhütte. Ein kleines Stück Zeitreise – raus aus dem Alltag, rein in eine Welt, in der die Uhren ein bisschen langsamer ticken.

Die Moarhofer Romantikhütte wird seit 20 Jahren vermietet und erfreut sich großer Beliebtheit. Die Ge-

gend hier ist ein Platz zum Ankommen, ob beim Frühstück auf der Bank vor der Hütte mit selbstgebackenem Brot und dem einzigartigen Blick ins Tal oder beim Nickerchen in der Sonne, wenn man mit etwas Glück die Murmeltiere pfeifen hört! An kühleren Tagen lockt die behagliche Wärme des Holzofens oder die private Sauna mit Whirlpool. „Unser Wunsch ist es, dass unsere Gäste mit einem warmen Gefühl im Herzen nach Hause fahren“, sagt Thomas Liegl – und kennt die besondere Energie dieses Ortes ganz genau.

„Unsere Gäste sollen mit einem warmen Gefühl nach Hause fahren.“

Ein wenig geschäftiger, aber nicht minder bedacht, geht es in der Buschenschenke der Familie Liegl zu. Hier führt Thomas mit seiner Gattin Armela die Buschenschenke Irregger. Die Mischung aus traditionellem Flair, ehrlicher Kärntner Jause, einer familiären und herzlichen Atmosphäre schaffen den perfekten Rahmen und machen sie zu einem Ort, an den man gerne zurückkehrt. „Armela und ich haben





als Zahntechniker gearbeitet. Gerade weil wir das Leben außerhalb der Berge kennenlernen durften, haben wir uns damals entschieden, den Hof und die Buschenschenke in zweiter Generation weiterzuführen. Wir schätzen die regionale Identität, sie gibt dem Leben Tiefe, Erdung und einen besonderen Wert“, erzählt der Hausherr.

- 1 Alles selbstgemacht – getreut dem Motto vom Stall und Garten direkt auf den Jausentisch.
- 2 Die Moarhofer Romantik-hütte ist ein Ort mit einer besonderen Energie.
- 3 Selbstgebackenes Brot nach einem alten Familienrezept.
- 4 Hier helfen alle zusammen: Thomas und Armela, Oma Elisabeth, Emma und Emil.

Pirkerhütte

Auf 1.300 m Seehöhe liegt die Pirkerhütte in sonniger Alleinlage am Waldrand. Während auf der Wiese davor die eigenen Bio-Rinder weiden, warten rundherum Almwege, bewirtschaftete Hütten und als besonderes Schmankerl: die gemütliche Buschenschenke Irregger, nur einen Spaziergang entfernt.

www.urlaubambauernhof.at/pirkerhuette



Chalet Kaiser

Das Chalet Kaiser, in Alleinlage auf 960 Metern Seehöhe und nur wenige Autominuten von der beliebten Buschenschenke Irregger entfernt, ist ein liebevoll umgebauter Holzstadel. Hier trifft hochwertiges Handwerk auf Natur und Raum zum Durchatmen. Mit Blick bis zu den Karawanken, Badeteich, Kachelofen und viel Platz für Familie oder Freunde ist dieses Chalet der perfekte Ort, um der Hektik des Alltags zu entfliehen.

www.urlaubambauernhof.at/chalet-kaiser



Saualmleitm

Auf 1.200 Metern am sonnigen Südhang gelegen, bietet die Saualmleitm absolute Alleinlage, moderne Gemütlichkeit und einen Naturpool mit frischem Quellwasser. Wer echte Ruhe, klares Design und ein Stück unberührte Landschaft sucht, findet hier den perfekten Rückzugsort mitten in Mittelkärnten.

www.urlaubambauernhof.at/die-saualmleitm



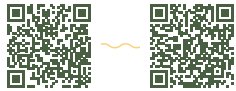
KONTAKT

Buschenschank Irregger und Moarhofer Romantikhütte

Oberwietingberg 8
9374 Wieting
info@buschenschanke-irregger.at

[www.urlaubambauernhof.at/
moarhoferhuette](http://www.urlaubambauernhof.at/moarhoferhuette)

[www.genusslandkaernten.at/
buschenschankirregger](http://www.genusslandkaernten.at/buschenschankirregger)



In der Buschenschanke Irregger stammt fast alles, was auf den Tisch kommt, aus eigener Produktion – getreu dem Motto: „Von Stall und Garten direkt auf den Jausentisch.“ Und so packen alle an – Oma Elisabeth, Thomas und Armela sowie die Kinder Emma und Emil. Sie backen das knusprige Holzofenbrot mit kräftiger Kruste nach altem Familienrezept oder

rade bewegt. So nimmt man hier gerne Platz am gedeckten Holztisch mit einem unvergleichbaren Blick auf Maria Hilf und die atemberaubende Bergwelt. „Es ist nicht nur der Speck, der Reindling und der Most, den die Gäste schätzen – es ist das Gesamtgefühl, das man hier bekommt“, so Armela. Ja, fast wie Urlaub mit einer extrafeinen Zuckerkruste – so wie der Reindling hier bei Familie Liegl. ☀

„Wenn unsere Gäste den Duft vom frischen Holzofenbrot oder den Blick auf die Berge im Kopf behalten, dann wissen wir: Sie haben ein Stück von uns mitgenommen.“

verarbeiten die Milch zu Butter, Topfen und Käse. Und wenn die Früchte für Säfte, Most, Liköre und Edelbrände gerettet werden, ist das nicht nur Handarbeit, sondern auch eine gute Gelegenheit für angeregte Gespräche über alles, was ge-

- 1 Der Holzofen zaubert eine besondere Wärme in die Hütte.
- 2 Die Liebe zu den Tieren und zur Natur wurde Thomas schon in die Wiege gelegt!



Mittelkärnten:

Auf den Spuren des guten Geschmacks

Sanfte Hügel, große Ambitionen: In Mittelkärnten lassen sich Sehenswürdigkeiten, kulinarische Highlights und historische Kraftplätze ideal entdecken – zu Fuß oder auf zwei Rädern. Und für genussvolle Stärkung ist in Kärntens dritter Slow-Food-Travel-Region bestens gesorgt.

Hier wird Genuss zum Erlebnis. Über 60 zertifizierte Slow-Food-Betriebe laden ein, hinter die Kulissen zu blicken – vom Bierbrauer bis zum Winzer, vom Fleischermeister bis zum Goldschmied. Ob bei einer Verkostung am Bauernhof, einem Plausch mit dem Produzenten oder einem liebevoll zubereiteten Menü im Haubenlokal: In Mittelkärnten schmeckt man Herkunft, Handwerk und Hingabe.

Auch wandernd lässt sich die Region mit allen Sinnen erleben. Leidenschaftliche Guides führen zu versteckten Lieblingsplätzen, sagenumwobenen Kraftorten und geologischen Besonderheiten wie den „Steinernen Linsen“ in Guttaring. Ob auf den Spuren alter Erzwege in Hüttenberg oder über die vier „heiligen Berge“ beim



- 1 Unvergesslich: ein Sonnenuntergang auf der Saualm
- 2 Fantastisch: Gurktaler Speckjause beim „Speckkaiser“ Seiser
- 3 Sportlich: Rennrad-Action am Kraigerberg

© Lunnen & Letter

legendären Vierbergelauf – Mittelkärnten verbindet Natur, Geschichte und Weitblick. Sonnenauf- und -untergänge auf der Saualpe bleiben unvergesslich.

Wer lieber in die Pedale tritt, findet in Mittelkärnten ideale Bedingungen. Asphaltierte Nebenstraßen, gepflegte Schotterwege und wenig Verkehr machen Lust aufs Radeln. Ob mit dem Gravelbike durchs „Tal der Gesetzlosen“, sportlich am Rennrad auf den Magdalensberg oder genussvoll mit dem E-Bike – abwechslungsreiche Strecken und ehrliche Kulinarik entlang der Wege versprechen Bewegung mit Geschmack. ☀



© Stabenhainer

Tourismusregion Mittelkärnten GmbH
 GF MMag. Gunter Brandstätter
 Unterer Platz 10, 9300 St. Veit an der Glan
 +43 42124 5608



Mehr Inspiration unter
www.mittelkaernten.at



#hochgenuss

Ein Zauber wie damals



Stille Weihnachten auf der Alm ist wie ein Rückweg zurück in die Kindheit. In der **Anderlehütte auf der Hochrindl** erlebt man Weihnachten und einen Winter wie damals.

TEXT: Lisbeth Oswald ☀ FOTOS: Daniel Gollner, Michael Stabentheiner

Es ist eine Stille, die bewegt. Wenn Schneeflocken munter vor dem Fenster der Stube tanzen, regnet es Erinnerungen. Erinnerungen an Winter, wie sie früher einmal waren: mit dicken Schneehauben auf den Dächern, Eisblumen am Fenster, knirschendem Schnee unter warmen Winterschuhen und in der Stube pure Gemütlichkeit mit dampfendem Tee vor dem Kachelofen. Das wohlige Gefühl der Kindheit lebt in allen Facetten wieder auf.

Im lauten, schrillen Großstadtgetümmel ist es nicht mehr so einfach, zum Weihnachtsgefühl der Kindheit zurückzufinden, die Stille zu suchen, dem Schimmern der Kerzen und dem Duft nach selbstgebackenen Keksen nachzuspüren. Auf der Alm ist es noch lebendig, das Weihnachtsgefühl.

So ein magischer Ort, wo Erinnerungen wieder lebendig werden, ist die Anderlehütte der Familie Reiner auf der Hochrindl auf 1.600 Metern Höhe. Dort, wo der Schnee noch als magische Kristalle und nicht als Regen fällt. Es ist eine Almhütte wie aus dem Bilderbuch; in den Achtziger-Jahren nach einem Brand mit viel Liebe neu aufgebaut und mit Sonne und Holz energieautark gemacht. Ganz aus Zirben- und Lärchenholz, die einen Duft verströmen, der auch zu Hause noch nachhängt und an kuschelige Zeiten erinnert. Im Himmelbett oder in den gesunden Zirbenbetten träumt sich's in die Kindheit. Der Komfort, den die Almhütte für sechs Personen bietet, verdrängt nicht den Hüttenzauber, den man hier hautnah erlebt.

Weihnachten in der Anderlehütte ist wie ein Rückweg durch den Schnee in die eigene Kindheit. Den Christbaum hat Hubert Reiner im eigenen Wald gefällt und in die Stube gestellt. Geschmückt wird er vor dem Fest von den Gästen mit Strohsternen und einer Lichterkette. Am Weihnachtsabend erstrahlt

„Zurück zum Ursprung - das ist unser Geschenk an die Gäste.“

VERONIKA UND HUBERT REINER



er dann im Lichterglanz, der sich in den Augen der Kinder widerspiegelt. Den Teller mit den duftenden, selbstgebackenen Vanillekipferln, Linzeraugen und Hausfreunden hat Veronika Reiner auf den Tisch gestellt, sie lassen den Geschmack von Weihnachten auf der Zunge zergehen und schmecken so gut wie nie im Jahr.

1 In der Dämmerung vor der Anderlehütte wird's am Feuer besonders warm ums Herz.

2 Ein Wintermorgen in der Anderlehütte: Frühstück mit Aussicht und Hüttenwärme.

Im Nu sind sie aufgeschmaust, wenn die Kinder von einem Tag im Schnee nach Hause kommen. Mit rosigen Wangen und klammen Fingern, die in der Wärme der Stube wieder auftauen. Frische Winterluft macht hungrig. Auf der Hochrindl kann man den Winter noch in vollen Zügen genießen. Von der Anderlehütte sind es nur 400 Meter zum nächsten Skilift – fünf Schlepplifte und ein Sessellift sind es insgesamt. „Die Skischule ist ideal für Anfänger und Kinder. Sie ist dafür weitum bekannt“, lobt Hubert Reiner die Familienfreundlichkeit des Skigebietes Hochrindl.



„Weihnachten in der Anderlehütte ist wie ein Rückweg durch den Schnee in die eigene Kindheit.“

Drei Panoramaloipen mit insgesamt zwölf Kilometern gehören zu den schönsten Kärntens. Die Straße, die vom Tal direkt zur Hütte führt, dient im Winter als herrliche, autofreie Rodelbahn. Aber auch Schneeschuhwandern, Schneemannbauen oder einfach den Schnee genießen machen in dieser unberührten Natur glücklich. Manchmal lugt ein neugieriges Reh zwischen den Bäumen hervor, sonst nur Stille und das Lachen der ausgelassenen Kinder, die hier grenzenlose Freiheit genießen.

Auch die Unterhaltung ist einfach. Man erinnert sich wieder an gemeinsame Spiele von damals, als noch nicht jeder in sein Smartphone stierte. Mensch ärgere dich nicht, Versteckspiele, Spielkarten, Bücher, lange Gespräche, längst vergessene Weihnachtslieder – was braucht man mehr, um wieder zueinander zu finden?

Die Abende sind jetzt lange, ideal zum Kuscheln. Die Dämmerung hüllt die Landschaft in sanftes Blau. Im Wintergarten der Anderlehütte macht sich stille Gemütlichkeit breit. Im Ofen knistert das Feuer und später tritt man in die klare Winternacht. Am schwarzen



Bischofhütten in Bad St. Leonhard

In den Bischofhütten wohnst du direkt neben der Piste und landest mit der letzten Abfahrt vor deiner Hüttenür. Sauna, Kachelofen oder doch ein Abstecher zur bewirtschafteten Nachbarhütte? Schneeschuhwandern, rodeln oder einfach die verschneite Alm genießen – hier hast du die Qual der Wahl!

www.urlaubambauernhof.at/bischofhuette



Sandrisser Hütte

Die stilvoll renovierte Sandrisser Hütte im Lieser-Maltatal bietet dir in zwei luxuriösen Ferienappartements echten Wohnkomfort. Starte deine nächste Skitour, Schneeschuhtour oder Rodelpartie direkt vor der Haustür – und genieße danach die gemütliche Auszeit auf der Alm.

www.urlaubambauernhof.at/sandrisser-huette



Raunighof, Duar & Krassnigalm

In den Hütten im Rosental heizt ihr den Kachelofen selbst ein, während draußen Schnee und Stille regieren. Schneeschuhwandern, Skitouren, Rodelspaß oder Langlaufen im Bodental: Rund um die Hütten startet euer Winterurlaub direkt vor der Tür.

www.urlaubambauernhof.at/raunighof





#nachhaltig

SDG 7: Die energieautarke Hütte, die ganz aus Zirben- und Lärchenholz gebaut wurde, leistet einen wertvollen Beitrag zur Erhöhung des Anteils an erneuerbarer Energie.

KONTAKT

Anderlehütte

Familie Reiner

Rauschegg 3

9572 Deutsch-Griffen

+43 664 5109904

h.reiner@net4you.at

www.urlaubambauernhof.at/

anderlehuette



Himmel blitzen Millionen Sterne auf. Hier heroben sieht man sie noch, weil kein Licht den Sternenhimmel trübt. Das kommt auch davon, weil man auf der Alm dem Himmel ein gutes Stück näher rückt. ☀

- 1 Mit Hubert Reiner den Christbaum holen und in der Stube festlich schmücken.
- 2 Spielspaß wie damals – ein Nachmittag mit Holzbausteinen statt Display.
- 3 Weihnachten zu zweit: eine gemeinsame Zeit, die bleibt.



30 JAHRE
URLAUB AUF
DER ALM

URLAUBAMBAUERNHOF.COM
URLAUBAUFDER ALM.COM



WO STILLE
ZUHAUSE IST



URLAUB AM BAUERNHOF
ODER IN DER ALMHÜTTE
IN KÄRNTEN

JETZT
KATALOG
BESTELLEN:



Gutes vom Bauernhof

Früh am Morgen beginnt auf Kärntens Bauernhöfen der Tag: Noch bevor der Tau auf den Feldern getrocknet ist, werden die Kühe gemolken, Brot gebacken und frisches Gemüse geerntet. Die Lebensmittel, die hier morgens entstehen, können schon zu Mittag auf Ihrem Teller liegen – so kurz sind die Wege, wenn Sie direkt bei Kärntens Bauern einkaufen.

Ob handgemachter Käse oder frisches Bauernbrot – mit dem österreichischen Qualitätsgütesiegel „Gutes vom Bauernhof“ erhalten Sie beste, geprüfte Qualität aus Bau-



ernhand. Alle Produkte stammen garantiert aus der eigenen Landwirtschaft, werden nach strengen Hygiene- und Produktionsstandards hergestellt und regelmäßig kontrolliert.

Direkt bei Kärntens Bauern einzukaufen bedeutet mehr als nur Lebensmittel zu erwerben – es schafft persönliche Begegnungen, Vertrauen und den Geschmack echter Regionalität. Probieren Sie es aus und genießen Sie Qualität, auf die Sie sich verlassen können. ☀



© CarittoPhotografie

Wo Sie Kärntens „Gutes vom Bauernhof“-Betriebe finden, erfahren Sie auf www.gutesvombauernhof.at



MACH' NICHT MIT!

Nimm deinen Mist wieder mit!

Gemeinsam für ein sauberes und lebenswertes Kärnten!

Lk Landwirtschaftskammer Kärnten

LAND KÄRNTEN

ABFALL WIRTSCHAFTS VERBÄNDE KÄRNTEN

Bild teilweise KI generiert – für eine saubere Umwelt.

WECH – Da gackert der Genuss!

Seit über sechs Jahrzehnten steht das Kärntner Familienunternehmen WECH für höchste Geflügelqualität aus Österreich. Mit einer klaren Philosophie: Herkunft ist kein Werbeversprechen, sondern eine Verpflichtung. Bereits 1960 führte WECH als erstes Unternehmen Österreichs die Bauernhofgarantie ein – eine lückenlose Herkunftssicherung, die jedem Produkt ein klares Versprechen mitgibt: Dieses Geflügel stammt garantiert von einem österreichischen Bauernhof.

Alle WECH-Produkte werden zu 100 % in Österreich produziert. Die Zusammenarbeit mit über 200 bäuerlichen Familienbetrieben bildet das



Das Herzstück von WECH – die Zusammenarbeit mit über 200 bäuerlichen Betrieben.

© Anja Koppitsch

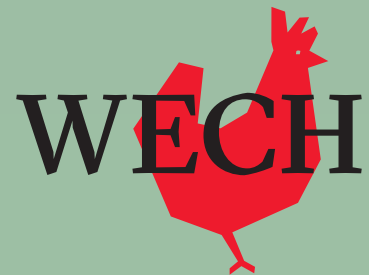
Herzstück der Produktion. Tierwohl, artgerechte Haltung, gentechnikfreie Fütterung und kurze Transportwege sind dabei keine Extras, sondern Selbstverständlichkeit.

Ein sichtbares Zeichen für diese Qualität ist das AMA-Gütesiegel, das

sämtliche WECH-Produkte tragen. Es steht für transparente Herkunft, regelmäßige Kontrollen und strengere Anforderungen als gesetzlich vorgeschrieben. Das Gütesiegel garantiert, dass die Tiere in Österreich geboren, aufgezogen, geschlachtet und verarbeitet wurden. ☀

Das Höchste der Geflügel

Spitzenqualität aus Tradition.



wech.at



Almkulinarik: Kulinarisches Angebot auf den Almhütten, das oft auf regionalen und selbstgemachten Produkten wie Almkäse, Jause, Butter oder Speck basiert.

Bauernhof-Hypothese: Gesundheitstheorie, die besagt, dass der frühe Kontakt mit Mikroorganismen auf Bauernhöfen und Almen das Immunsystem stärkt und vor Allergien sowie Autoimmunerkrankungen schützt.

Co-Evolution: Das gemeinsame Entwickeln von Mensch und Tier, insbesondere in Bezug auf das Immunsystem und den Kontakt mit bestimmten Mikroorganismen. Ein zentraler Aspekt der gesundheitlichen Forschung.

Dauer Almaufenthalt: Zeitspanne, in der das Vieh auf der Alm weidet (meist von Frühsommer bis Spätherbst). In der Forschung zu Gesundheitsaspekten wird die Dauer für positive Effekte oft diskutiert.

Erholungsraum: Almen als Orte der psychischen und physischen Erholung. Sie bieten Ruhe, saubere Luft und Möglichkeiten zur Bewegung und Entspannung.

Forstwirtschaft: In der Vergangenheit oft in Konkurrenz zur Almwirtschaft stehender Wirtschaftszweig. Waldordnungen schränkten die Weidenutzung im 19. Jahrhundert ein.

Gesundheitsaspekte: Sammelbegriff für die positiven Effekte eines Almaufenthalts, wie verbesserte Atemwege, gestärktes Immunsystem, Stressreduktion und psychische Erholung.

Höhenklima: Die klimatischen Bedingungen in höheren Lagen (geringere Allergenbelastung, saubere Luft), die positive Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben, insbesondere bei Atemwegserkrankungen.

Immunsystem: Das körpereigene Abwehrsystem. Die Forschung zeigt, dass das Alm-Mikrobiom das Immunsystem positiv beeinflussen kann. **I**solation: Die soziale Abgeschiedenheit, die das Leben auf der Alm historisch prägte und für Sennerinnen und Senner eine große Herausforderung darstellte.

Jause: Eine traditionelle Alm-Mahlzeit, die aus Almprodukten wie Käse, Speck, Brot und Butter besteht. Ein wesentlicher Bestandteil der Almkulinarik.

Kulturlandschaft: Die von Menschenhand geformte Natur der Almen, die durch jahrhundertelange Bewirtschaftung entstand. Sie ist schützenswert und ein wichtiges Element der Kärntner Identität.

Lebensqualität: Die subjektive Zufriedenheit und das Wohlbefinden. Ein Almaufenthalt kann die Lebensqualität verbessern, besonders durch

die Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen oder Stress.

Mikrobiom: Die Gesamtheit aller Mikroorganismen (Bakterien, Pilze etc.) auf Pflanzen, Böden und in der

Luft der Alm. Die Forschung untersucht dessen positiven Einfluss auf die menschliche Gesundheit.

Natura 2000: Europäisches Schutzgebietsnetzwerk. Viele Kärntner Almen sind aufgrund ihrer einzigartigen Biodiversität Teil dieses Netzwerks.

Old Friends: Bezieht sich auf die „Old Friends Hypothesis“ von Arnulf Hartl. Mikroorganismen, mit denen der Mensch im Laufe seiner Entwicklung in Kontakt kam und die für eine gesunde Immunregulation wichtig sind.

Pensionszeit: Die Lebensphase nach der Erwerbstätigkeit, für die ein Almaufenthalt eine wertvolle Möglichkeit zur Neuausrichtung, Gesundheitspflege und Entspannung darstellen kann.

Qualität: Die Qualität von Almprodukten, die oft handwerklich hergestellt werden und sich durch ihre

Natürlichkeit und den spezifischen Geschmack auszeichnen.

Regionale Wirtschaft: Die Almwirtschaft trägt maßgeblich zur regionalen Wirtschaft bei, sei es durch die Produktion von Lebensmitteln, den Tourismus oder die Bewahrung der Landschaft.

Stressreduktion: Die Almen bieten eine ideale Umgebung zur Reduzierung von Stress, da die Stille, die Weite und die Natur eine beruhigende Wirkung haben.

Tourismus: Ein zentraler Wirtschaftsfaktor für die Kärntner Almen. Wandern, Mountainbiken und der Besuch von Almhütten sind beliebte touristische Aktivitäten.

Ursprünglichkeit: Der Reiz der Kärntner Almen liegt oft in ihrer Ursprünglichkeit und dem Gefühl, an einem Ort zu sein, der sich seit Jahrhunderten kaum verändert hat.

Viehbestand: Die auf der Alm gehaltenen Tiere (Rinder, Schafe, Ziegen), die nicht nur wirtschaftliche Bedeutung haben, sondern durch die Beweidung auch die Kulturlandschaft formen.

Wirtschaftliche Säule: Die Almwirtschaft war historisch eine wichtige wirtschaftliche Säule der bäuerlichen Existenz und ist heute ein wichtiger Faktor im regionalen Tourismus.

Zukunftsvision: Die Vision, Almen nicht nur als Weideland, sondern auch als nachhaltige Gesundheits- und Erholungsorte zu positionieren.

Almanach

*Das Lexikon für
Almfans und solche,
die es werden wollen*

UNSER

X LAGERHAUS

Die Kraft fürs Land

Vom Ankauf bis zum Verkauf

Hochwertige Lebensmittel vom Lagerhaus

Unsere regionalen Landwirt:innen produzieren **hochwertige Rohstoffe**, welche an das Mischfutterwerk am Standort Klagenfurt geliefert werden.

Mit dem Kauf der regionalen Erzeugnisse unterstützen Sie unsere Landwirt:innen und die **Wirtschaft** im Land.

Dort erfolgen die **Qualitätskontrolle**, die **Qualitätssicherung** und die **Verarbeitung** zu **Qualitätsfutter**.

Die hochwertigen Produkte unserer Landwirt:innen finden Sie später in unserer **Bauernecke** am jeweiligen Lagerhaus Standort.

Von hier aus werden unsere **Landwirt:innen** mit den ausgezeichneten Futtermitteln beliefert.

Unsere Bauernecken finden Sie an folgenden Standorten:

Althofen, Industriepark Süd A/B • **Bleiburg**, Völkermarkter Straße 27 • **Eberndorf**, Bahnstraße 4-6 • Feistritz, Bahnhofstraße 66 • **Feldkirchen**, St. Veiter Straße 4 • **Friesach**, Lastenstraße 2 • **Gmünd**, Untere Vorstadt 35 • **Grafenstein**, 10. Oktober Straße 9 • **Kötschach**, Kötschach 153 • **Obervellach**, Obervellach 164 • **Pusarnitz**, Bahnhofstraße 2 • **Radenthein**, Millstätter Bundesstraße 10 • **Spittal**, Villacherstraße 103, • **St. Jakob**, Rosentalerstraße 59 • **Velden**, Erlenweg 3 • **Völkermarkt**, Griffner Straße 17 • **Winklern**, Reintal 33

**Raiffeisen
Energiegenossenschaften**



**JETZT
PARTNER
WERDEN**

GÜNSTIGER STROM AUS DER REGION.

**MIT DER ENERGIE-GENOSSENSCHAFT
GEMEINSAM ZU MEHR ERSPARNIS.**

WIR MACHT'S MÖGLICH.



raiffeisen.at/egeno