

Einfach gut gehen lassen

Die Doktoren Wald, Wiese, Wasser und Alm ordnieren entlang des „Heilklimatischen Wanderwegs“ im Lesachtal.

Seite 24-27



DANIEL ZUPANC/TVB LESACHTAL

ANZEIGE


TAGE DER
ALPEN-ADRIA
KÜCHE
KLAGENFURT 2024
Österreich | Italien | Slowenien



7. Tage der Alpen-Adria Küche 5.- 22. September 2024

- 40 Veranstaltungen, 30 Spitzenköche, 40 Produzenten
- 3. Kärntner Winzerfest vom 5. – 7.9. in der Osterwitzgasse
- Alpen-Adria Lammfest am 7.9. in Moosburg – Shoafbauer
- Alpen-Adria Genussmeile vom 19. – 21.9. am Neuen und Alten Platz
- Alpen-Adria Genusstisch am 21.9. am Benediktinermarkt

visitklagenfurt.at/alpenadria





Die schönste Ordination der Welt

Auf den Spuren der Gesundheit in der Natur: Der „Heilklimatische Wanderweg“ im Lesachtal ist europaweit einzigartig und schärft die Sinne für das Potenzial der Kulturlandschaft.

Von Elke Fertschey

Man könnte meinen, er hätte Dr. Luft vergessen. Aber in Gesellschaft von Dr. Wald, Dr. Wasser, Dr. Wiese und Dr. Alm fühlt er sich sehr wohl. Ihn hat Mediziner Georg Lexner, Erfinder des „Heilklimatischen Wanderweges mit den vier Doktoren“ im Lesachtal wohl deshalb nicht erwähnt, weil er selbstverständlich ist und über allem schwebt.

Wer nun glaubt, es gehe hier um eine seltsame Interpretation der vier Elemente oder esoterische Therapien, liegt falsch. Wer am Morgen vor dem Peintnerhof, dem historisch gewachsenen, hölzernen Bauern- und „Auszeithof“ in Niedergail im Lesachtal steht, spürt den unsichtbaren Dr. Luft mit seiner befreienden Brise und lässt beim tiefen Einatmen viel Belastendes hinter sich. Einen idealeren Ausgangsort für den „Heilklimatischen Wanderweg“, der durchs Niedergailertal hoch auf die Niedergailertal Alm zur Gossenhütte führt, kann es kaum geben.

Das alte Bauernhaus der Familie Unterguggenberger, die

sich konsequent einem Leben im Einklang mit der Natur verschrieben hat, hat einen Zubau aus luftgetrocknetem, wintergeschlägertem Lärchenholz erhalten, auf den hofeigenen Wiesen weiden Kärntner Brillenschafe, deren Milch, Fleisch und Wolle am Hof verarbeitet werden. Auf den umliegenden, nur mit Stallmist gedüngten Äckern wird in Fruchtfolge Getreide angebaut, Grundlage für das berühmte, zertifizierte Lesachtaler Brot, dessen Korn nur aus eigenem Saatgut, das am Hof vermehrt wird, hergestellt werden darf.

„Es wird gedroschen, gereinigt und in Säcken gelagert“, schildert der ehemalige Chirurg Georg Lexner, der mit diesem Wanderweg auf die körperlich und seelisch gesundheitsfördernde Wirkung der uralten Kulturlandschaft des Lesachtals hinweisen will. Immer wieder führt er wissenschaftliche Studien ins Treffen. So ließ er Produkte von Bio-Bauernhöfen im Lesachtal im Labor untersuchen. Das Ergebnis: keine Pestizid- und Schwermetallrückstände und

ein ideales Fettsäuremuster im richtigen Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. „Bei Turbomast mit viel Kraftfutter entsteht im Fleisch entzündungsförderndes Omega 6“, erklärt Lexner auf dem Weg durch den Kräutergarten zur ersten Station, wo wir Dr. Wald treffen.

Von Tannen, Fichten, Lärchen, Birken, Buchen, Ebereschen, Holzbirnen- und Holzapfelbäumen umgeben, erreicht der „Duft des Holzes“ die Sinne, während Lexner die Wirkung der Terpene, der zur Feindabwehr entwickelten Holzinhaltstoffe erklärt. „Sie haben eine heilsame Wirkung auf das Nervensystem, der Sympathicus wird gedämpft und der Parasympathicus gestärkt.“ Ein täglicher Waldspaziergang eine Woche lang senke Puls und Blutdruck.

Langsam mischt sich in das Blätterrauschen das Gurgeln des Wildbaches und man freut sich schon auf die Erfrischung, die sich dann in Form abertausender, zu Gischt zerstoßener Was-

Fortsetzung auf Seite 26



Dr. Wasser entfaltet seine Wirkung tröpfchenweise

MARTIN STEINTHALER/
TINEFOTO.CO

ANZEIGE

- Wachau/Melk & Tulln**
18. – 19. Sept. 24 inkl. Donau-Schiffahrt
Bus, 1x N/DZ/F, inkl. Stift Melk/Garten Tulln **298,-**
- Zadar – All Incl.**
27. Sept. – 1. Okt., 27. – 31. Okt. 24
Bus, 4x N/DZ/Al Falkensteiner Borik **529,-**
- Rovinj**
29. Sept. – 2. Okt. (10. – 13. Okt. + € 20,-)
Bus, 3x N/DZ/HP 4* Amarin (Istra: 10. Okt.) **279,-**
- Funtana – All. Incl.**
1. – 5. Okt. 24
Bus, 4x N/DZ/Al 3* Resort Funtana **389,-**
- Tagesfahrt Musical Wien**
23. Nov. Falco, (7. Dez. Phantom der Oper)
Bus, Eintrittskarte Roulette (Kat. E: € 129,-) **99,-**
- Marokko/Flug**
18. – 25. Okt. 24 (Rundreise: € 1.390,-)
Flug, 7x N/DZ/HP 4* Atlantic Palm Agadir **749,-**
- MSC Splendida – TOP Angebot**
8. – 17. Nov. 24 (Transfer nach Triest € 100,-)
9x N/Zerik/VP, Kro., Ita., Griechenl., Türkei **799,-**

hitreise.at

Hitreise GmbH (seit 1998)
6x in Kärnten, Tel. 0463 - 59 55 00

ANZEIGE

KURZURLAUB IM SÜDEN DER STEIERMARK

„Relaxtage in Bad Radkersburg“

2 oder 3 x Nächtigung im DZ

- reichhaltiges Frühstück
- 2 Tage Eintritt in die Parktherme mit Sauna
- 2 x Mittagmenü in der Parktherme (11 – 15 Uhr)
- 2 x Vitalgetränk in der Parktherme
- 2 x Kaffee & Kuchen in der Parktherme
- kuscheliger Bademantel für den Aufenthalt

Preise:

2 Nächte Midweek:	€ 229,-	p. P.
2 Nächte Weekend:	€ 239,-	p. P.
3 Nächte:	€ 279,-	p. P.

Buchungen und Anfragen:
Hotel Garni Birkenhof
Thermenstraße 8
8490 Bad Radkersburg
Telefon: +43 (0) 3476 2461
www.birkenhof-radkersburg.at

DER KIRCHHEIMERHOF
SUPERIOR-REFUGIUM

HERBSTSTRAUM
EINE NACHT GESCHENKT
30.08.2024 - 25.10.2024

ab 4 Übernachtungen

- 3/4 Genusspension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, Mittagsimbiss, Süßer Stunde und 5-Gang-Wahlmenü am Abend
- 2.000m² Panorama SPA
- Abwechslungsreiches Kinder- und Familienprogramm
- Direkter Zugang zum Bike- und Wandernetz
- Minibauernhof mit Alpakas, Ponys, Ziegen, Esel...

ab € 384

www.kirchheimerhof.at
Maibrunnenweg 37, 9546 Bad Kleinkirchheim



**Wohltuender
Termin bei
Dr. Wald**

DANIEL ZUPANC (2),
WOLFGANG HUMMER,
KK (2)

Fortsetzung von Seite 25

sertropfen auf das Gesicht niederlässt. Dann heißt es tief einatmen und 20 bis 30 Minuten verweilen, um die Wirkung von angstlösendem Vogelzwitschern und Dr. Wasser zu verspüren. „Die zerschellten Wassertropfen, die auf den Steinen aufprallen, laden sich negativ auf, die verstärkte Ionisation der Luft verbessert die Energieleistung der Zellen und hat eine entzündungshemmende, immunabwehrstärkende Wirkung“, erläutert Lexer. An Asthma leidende Menschen würden nach Aufenthalt am Wasserfall weniger Medikamente brauchen.

Entlang des Baches geht man nun auf einem alten Viehweg wahrlich „über Stock und Stein“. Die Bewegung in Serpentina und die unterschiedliche Boden-



Wunderwelt der Wiese

beschaffenheit seien „entscheidend“, betont Lexer. Man trainiere dadurch die Koordinationsfähigkeit, im Gehirn würden neue neuronale „Verkabelungen“ entstehen, die seien dem Gedächtnis dienlich.

Derart gestärkt erreicht man Dr. Wiese, wo jetzt wilde Brombeeren und rote Preiselbeeren aus dem Grün leuchten, im Sommer findet man die Tee- und Sa-



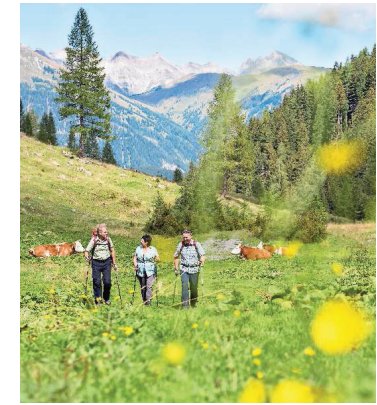
Start der Wanderung ist der Peintnerhof in Niedergail

latingredienzien Kresse, Schafgarbe, Thymian, Ampfer und Waldklee, sowie im Frühjahr auch den Geißbart, den Wildspargel, dessen zartbittere Sprossen gerne verzehrt werden. „Wesentlich sind die Bitterstoffe in der Ernährung. Sie wirken verdauungsfördernd und antidepressiv“, lässt Lexer hören.

Angekommen bei Dr. Alm auf der Gossenhütte auf 1500 Me-

tern entfalten die Jause, die Höhe und der Blick rundum auf die Karnischen Alpen bis zur italienischen Grenze ihre heilsame Wirkung. Auf die Kombination von Almen und Wäldern in der Kulturlandschaft komme es an, meint Lexer. „Wir stammen ja ursprünglich aus der Savanne.“

Die anregende Wirkung des Reizklimas mit dem Wechsel von warm auf kalt und von tro-



Zum Abschluss wartet Dr. Alm

cken auf nass erfährt man auf dem Rückweg, wenn die müden Füße in den kalten Niedergailer Bach getaucht werden, um 15 Minuten das Wasser zu treten.

Ganz leichtfüßig geht es dann zurück zum Peintnerhof, wo Lexer abschließend resümiert: „Unsere Landschaft ist ein psychischer Wirkungsraum.“ Man glaubt es ihm ohne Zweifel.

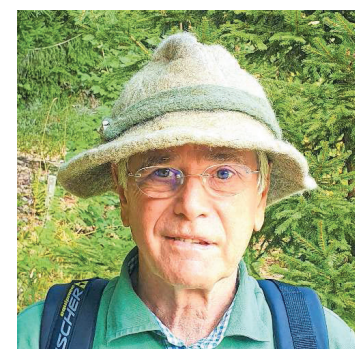
Reisetipp

Ausgangspunkt des Heilklimatischen Wanderwegs: Peintnerhof in Niedergail, Gemeinde Liesing. Strecke: 11,7 Kilometer, von 1084 auf 1576 Meter Seehöhe, 3,5 Stunden Gehzeit. Mehr Informationen unter www.lesachtal.com,

www.wanderdorfer.at

Die nächste geführte, kostenlose Wanderung findet am 16. September statt. Anmeldung bis 15 Uhr am Vortag: Peintnerhof (Georg Lexer und Andrea Unterguggenberger), Tel. (04716) 273. Begrenzte Teilnehmerzahl.

www.peintnerhof.at



Georg Lexer in seiner „Praxis“