



MOUNTAINS
& LAKES
WORLD OF

KÄRNTEN

Lesachtal

NATUR.
WANDERN.
GENUSS.
Frühlingserwachen

2024
MAI | JUNI

KÄRNTEN
It's my life!

HEILSAME LANDSCHAFT

Die über Jahrhunderte von Menschen geprägte **Kulturlandschaft** des Lesachtals hat sowohl körperlich (physisch) wie seelisch (psychisch) eine **gesundheitsfördernde Wirkung** auf uns Menschen. Die kleinen **Kirchen**, die **Bildstöcke**, die **Wälder**, **Wiesen**, **Almen** und **Gewässer** ergeben einen **psychischen Wirkungsraum besonderer Art**. Die **Farben der Natur**, der **Klang der Natur** wie das **Rauschen** und **Plätschern** der Gewässer, das **Windsausen** und das **Regenprasseln** (ohne Lärmverschmutzung) verstärken vor allem **positive Gefühle**. Vogelzwitschern hat bspw. zusätzlich eine **angstlösende Wirkung** und hilft auch bei Stress und Ärgernissen.

Bist du in Balance?

Unser Alltag ist herausfordernd und beeinflusst das Wohlbefinden vieler Menschen...

Alltagsstress, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten etc. sind oft die Folge mentaler und körperlicher Unausgewogenheit.

Heilklimatischer Wanderweg

Ein eigener Themenweg in Niedergail, welcher sich den vier Doktoren Alm, Wald, Wiese und Wasser widmet, erzählt deren Besonderheiten und beleuchtet die nachweislich gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

(Mehr dazu auf den nächsten Seiten)

„Für deine Gesundheit empfehle ich dir die vier Spezialisten: Dr. Alm, Dr. Wald, Dr. Wiese und Dr. Wasser“
Dr. Georg Lexer, Chirurg

Literaturhinweis:

Der Auszeitof / Brillli, das Brillenschaf
Ein Buch über Natur, Gesundheit und Lebensfreude > erhältlich in der regionalen Buchhandlung





Dr. ALM

Zahlreiche Lesachtaler Almen in verschiedenen Höhenlagen, laden zum **Wandern im milden Reizklima** ein. Abschalten, zur Ruhe kommen, spüren wie die Natur erwacht, das Erblühen der ersten Almb Blumen entdecken, die Stille hören, das beruhigende Rauschen der Bergwasser spüren. Abschalten, zur Ruhe kommen und achtsames Entdecken – sind nicht nur besonders entspannend, sondern **NACHWEISLICH GESUND**. Probier es aus !

Positive Wirkungen - Dr. Alm

- > Verbesserter Sauerstofftransport im Blut
- > Stärkung des Immunsystems
- > Thermoregulationstraining durch Reizklima (Kühle, Hitze, Regen, Sonne, Wind)
- > Steigerung des geistigen Leistungsvermögens



Dr. WALD

Holz aus den Lesachtaler Wäldern hat offenbar eine besondere Qualität, so wurden die venezianischen Gondeln und Pfähle u.a. mit Holz aus dem Lesachtal gefertigt. Und das Holz der Haselfichte, wurde oft als hochwertiges Klangholz für den Geigenbau verwendet.

Doch für uns noch bedeutender: Wandern im Wald hat **POSITIVE, GESUNDHEITSFÖRDERNDE EFFEKTE für das körperliche und seelische Wohlbefinden**. Der Duft des Holzes erzeugt eine **angenehme, beruhigende** Wirkung durch tau-

sende Inhaltsstoffe wie **ätherische Öle oder Terpene**. Wissenschaftlich bestätigt ist auch der **positive Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem**, wodurch man förmlich den Wechsel **von der Anspannung zur Entspannung** spürt.

Positive Wirkungen - Dr. Wald

- > Erhöhung der Schlafqualität
- > Blutdrucksenkend
- > Pulssenkend
- > Entzündungshemmend
- > Hemmende Wirkung auf schlechte Bakterien
- > Luststeigernd

Dr. WIESE



Wissenschaftliche Messungen an selbst erzeugten Lebensmitteln mehrerer Lesachtaler Bauernhöfe haben ergeben, dass unsere Umwelt im Allgemeinen und unsere Wiesen im Besonderen, **frei von Pestizidrückständen** sind. Die Wiesen bis in die Almregionen sind reich an **Wildkräutern, Wildbeeren und Wildgemüse** und enthalten viele **Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Antioxidantien**. Ebenso viele **Bitterstoffe**, die besondere Wirkung haben - zum Teil sogar eine **Antikrebswirkung**.

Positive Wirkungen - Dr. Wiese

- > Appetitanregend
- > Verdauungsfördernd
- > Bitter macht lustig, schlank und schön - Zucker nicht!

Wo begegne ich „Dr. Wiese“ und ihren Schätzen?

- > Wildkräuter-Themenweg (Slow Food Travel) in St. Lorenzen, Exkursionen mit Kräuterexpertin Klara Obernosterer
- > Heilklimatischer Wanderweg in Niedergail
- > Kräutergarten in Obergail
- > Historische Klostergartenanlage in Maria Luggau



Dr. WASSER

Wenn du in der Natur, zum Zwecke gesundheitsfördernder Bewegung unterwegs bist, empfiehlt es sich besonders, **Wege zu Wasserstellen** und vor allem **zu Wasserfällen** einzuschlagen. Herrscht hier doch eine besonders **hohe Ionendichte**, die einen **positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem** hat. (Untersuchung Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser, Inst. Human Research, Med.Uni Graz). **Wandern am Wasser** - entlang der Gail und ihren Seitenbächen sowie zu Wasserfällen - bringt **positive Effekte** mit sich: **kühle und angenehme**

Luftbewegung und klare Luft zum Freiatmen. Schon einmal probiert: **Kneippanwendungen wie „Kalt-Armbäder im Brunn'trog“, Wassertreten im Bach oder barfußiges Tautreten in der grünen Wiese.**

Positive Wirkungen - Dr. Wasser

- > Entspannend
- > Kühlend und erfrischend
- > Heilsame Wirkung auf die Lunge
- > Stärkung des Immunsystems
- > Reizklima
- > Entzündungshemmend



Wasser Quellen des Lebens

Gesund. Belebend. Rein

Quellen werden seit jeher als Ursprung des Wassers bzw. des Lebens angesehen. Sie werden mit Begriffen wie „Quelle des Lebens“, „Quelle der Jugend“ oder „Quelle der Freude“, belegt. Quellen entspringen als göttliche Fürsorge für den Menschen.

Die Quellen in unserer heilsamen Landschaft sind **besondere Orte** der **Verbindung von Untergrund und Erdoberfläche**. Quellwasser ist ein reines Wasser, enthält **Mineralien** und **Spurenelemente**, welche von den Steinen des Untergrundes herausgelöst werden. Quellwasser ist das gesündeste Wasser überhaupt. Im Lesachtal trifft die europäische Platte auf die afrikanische Platte. Dadurch entstand eine **geologische Vielfalt** mit vielen Mineralien und Spurenelementen. Je nachdem durch welche Gesteinsschichten das Wasser gefiltert und mit Mineralien

und Spurenelementen angereichert wird, ergeben sich so die **verschiedensten mineralhaltigen Wässer**. Auf unseren Wanderrouten zu verschiedenen Quellen stellen diese besondere Rast- und Stärkungsplätze mit teils jahrhunderte alten Überlieferten Geschichten und Mythen dar... bspw. die bekannte Mineralhequelle im Tuffbad, eine Bergquelle für „Gesundheit und Frieden“ im Obergailertal oder eine Almquelle, der seit Generationen eine besondere Wirkung gegen Augenleiden überliefert wird...

Weiter Infos findet man auf
www.heilsame-landschaft.at



FRÜHLINGS ERWACHEN

Seit **bereits 24 Jahren** wird die **Kärntner Wandersaison** offiziell im Lesachtal im Rahmen des **Frühlings-erwachens** eröffnet. Von der ersten Stunde an mit dabei war und ist ORF-Moderator und Lesachtal-Freund **Mike Diwald**.

Er wird auch heuer wieder im Lesachtal unterwegs sein und seine Lieblingsplätze und High-lights vorstellen.

>> Radio-Tipp:

Am **24. Mai** sendet **Radio Kärnten live** aus dem Lesachtal. Sei via Radio live dabei und erfahre Wissenswertes, Neuigkeiten und interessante Infos für **deinen Lesachtal-Urlaub!**

Weiters: **Testfahrten** mit den neuesten Bike Modellen vom **Bikeparadies Hermagor** - 24. Mai beim Alpenhotel Wanderniki in Obergail



PROGRAMMAUSZUG WANDEROPENING

Do, 30. Mai

10 Uhr Leichte Wandertour auf die Lackenalm

Freitag, 31. Mai

10 Uhr Mühlenführung in Maria Luggau

19 Uhr Genussskularium im Alpenhotel Wanderniki
(Tischreservierung unter Tel.: 0043 (0) 4716 294)

Sa, 01. Juni

10 Uhr Gemeinsame Wanderung mit Mike Diwald auf die Oberraster Alm zur „Augenquelle“

*Alle Infos, Treffpunkt und Anmeldung unter
Tel.: 0043 (0) 4716 242-12 oder
info@lesachtal.com*



geführte

TOUREN



Das Lesachtal bietet ein buntes, umfangreiches **Wochenprogramm** mit wöchentlichen Führungen zB am Mühlenweg Maria Luggau, Schausägewerkführungen in der Abenteuer- und Walderlebniswelt Lesachtal, diverse Abenteuer- und Outdoorprogramme, kulinarische Führungen, Slow Food Travel Erlebnisse sowie kulturelle Programme etc.

Auch ein **wöchentlich kostenlos geführtes Tourenprogramm** (Wanderführungen, E-Bike Touren ...) mit professioneller Begleitung wird vor Ort angeboten.

Auszug kostenlos geführte Touren

- Mo** - Heiklimatischer Wanderweg bzw. Obergailersee (abw. je 14-tägig)
- Di & Mi** - E-Bike Tour
- Do** - gef. Wandertour lt. Programm
- Fr** - Brot- und Morendenweg
- Sa** - Wandertour Obergailer Berg

Genauere Infos zu den Touren, Treffpunkten sowie Anmeldung unter www.lesachtal.com



Alle Touren sowie das weitere Wochenprogramm findet man auch hier (einfach QR-Code scannen)



Höfe TRAIL

Nah am Leben!

NEU: Der **Höfe Trail** ist **Österreichs erster Weitwanderweg**, der ganz auf die Wünsche der wanderfreudigen Familie zugeschnitten ist. Er schließt er doch mittels **fünf moderaten Tagesetappen** auf sanften Pfaden die betörend vielfältige und naturbelassene Bergbauernlandschaft des **Osttiroler Gail- und Lesachtales und Kärntner Lesachtales**. Eingebettet zwischen den atemberaubenden Felszinnen der

Lienzer Dolomiten und den **Kar-nischen Alpen** schlängelt sich der Höfe Trail über Blumenwiesen, durch schattige Wälder, entlang sprudelnder Bäche und von Bergbauernhof zu Bergbauernhof. Dabei lassen dich die Menschen entlang des Höfe Trails mit ihren liebevoll gestaltete **Hoferlebnissen** am Wissen von Generationen und den Arbeitsalltag von heute aktiv teilhaben.

Infos zu den Etappen, Buchung und spezielle Packages findest du auf www.hoefetrail.at



* begehbar ab ca. Juni
Infos: 04716 242-12



ALPIN KULINARIK

„geamo morenden...“

... hieß es seit jeher im Lesachtal, wenn die Bauernfamilien zusammenkamen und ihre **traditionellen, selbst hergestellten Gerichte** speisten. Diese ursprünglichen Produkte der **Morende** kann man heute am Lesachtaler Brot- & Morendenweg erleben und genie-

ßen. Aufgetischt werden neben Lesachtaler Schlipfkrapfen und Stockplattlan auch hausgemachte Säfte, Bioheumilch- und Käsespezialitäten, sowie hausgemachter Speck und natürlich das mehrfach ausgezeichnete Lesachtaler Brot

Mahlzeit!

kulinarisches Lesachtal

Das Lesachtal ist nicht nur landschaftlich ein Genuss, auch kulinarisch hat unser Hochtal viel zu bieten. Angefangen vom **knusprigen Lesachtaler Brot**, welches schon seit Jahrhunderten auf den vielen Bauernhöfen gebacken wird und dessen Herstellung zum **UNESCO Kulturerbe** zählt, über diverse selbstprodu-

zierte Bauernspezialitäten bis hin zu köstlichen Süßspeisen. Im Rahmen der **„AlpinKulinarik beim Wirt“** - Genusswochen servieren dir die teilnehmende Betriebe gekonnt und mit viel Liebe veredelte **regionale Spezialitäten**.





Pasta passt a!

26. APRIL - 05. MAI

Über die Frage, ob Pasta das „ultimative Soulfood“ ist, lässt sich vielleicht streiten. Aber darüber, dass sich unsere hausgemachte Pasta bereits in die Herzen vieler unserer Gäste geschlichen hat, sind wir uns einig! Unter dem Motto „Pasta passt a!“ laden wir Sie herzlich ein, sich gemeinsam mit uns auf eine kulinarische Reise zu begeben. Genießen Sie unsere köstlichen Nudelkreationen, die mit einer Prise Liebe und vielen regionalen Zutaten zubereitet werden. Außerdem gibt es verlockende Vorspeisen, himmlische Desserts und eine Auswahl an besonderen Weinen und Drinks. Genießen Sie ein paar Stunden voller Gemütlichkeit und Gaumenfreuden bei uns am Lesachtalerhof.



Lesachtalerhof
Liesing 40, 9653 Liesing
Tel.: 0043 (0) 664 8894 1994
www.lesachtalerhof.at



Wildkräuterwochen

10. MAI - 26. MAI

Wildkräuter erfreuen mit einem ungewöhnlich hohen Mineralstoff- und Vitalstoffgehalt. Zwar wurden bisher erst von wenigen Wildkräutern die entsprechenden Werte bestimmt, doch die vorhandenen zeigen: Wildkräuter lassen das Kulturgemüse weit hinter sich. Genießen Sie Köstlichkeiten und Spezialitäten und fördern Sie damit Ihr Wohlbefinden.



Das kleine Berghotel
Klebas 7, 9653 Liesing
Tel.: 0043 (0) 4716 265
www.berghotel-lesachtal.at



Spargelwoche

24. MAI - 02. JUNI

Die gesunden Spargelstangen wurden früher nur in Klöstern und Apothekergärten als wahre Allheilmittel angebaut und später als königliches Gemüse den Reichen und Mächtigen serviert.

Heute verwöhnt Sie unser Küchenteam mit neuen Kreationen vom frisch gestochenen Spargel aus dem Lavanttal und aus Osttirol euren Gaumen – von der Suppe bis zum Nachtisch. Passend dazu empfiehlt Martin leckere Weine.



Berggasthof-Pension Lahnerhof

Obergail 8, 9653 Liesing

Tel.: 0043 (0) 4716 239

www.lahnerhof.info



Fischwochen

31. MAI - 16. JUNI

Genießen Sie eine Auswahl verschiedenster Fischvariationen von heimischen Fischen, die gekonnt in Kombination mit regionalen Produkten zu kulinarischen Spezialitäten veredelt werden. Dazu servieren wir hochwertige, eigens ausgesuchte Weinspezialitäten namhafter Winzer.



Alpenhotel Wanderniki

Obergail 3, 9653 Liesing

Tel.: 0043 (0) 4716 294

www.wanderniki.at

... zu den
WURZELN
 des guten
GESCHMACKS



Slow Food®
 Travel
 ALPE ADRIA KÄRNTEN

Komm mit auf eine Reise zu den Ursprüngen des guten Geschmacks, schau den Produzenten nicht nur über die Schultern, sondern leg auch selbst Hand an - bei den Slow Food Travel Erlebnissen im Lesachtal.

Unsere Slow Food ProduzentInnen freuen sich auf dich!



Alpenhotel Wanderniki
 Lesachtaler Brot



Jörgishof
 Heumilchprodukte



Klara Obernosterer
 Lesachtaler Wildkräuter



Mühlverein
 Korn



Almwellness Resort Tuffbad
 Lesachtaler Brot



Peintnerhof
 Gesunde Lebensmittel



Bergbauernhof Ederhias
 Biowiesenschmilch



Guggenbergerhof
 Schlipfkrapfen



Hepi Lodge
 Hanf

SLOW FOOD ERLEBNISSE

Mai und Juni 2024

„Die Kraft wilder Bergkräuter“
 15.05. | 12.06.

„Die überlieferte Kunst des Brotbackens im Lesachtal“
 13.06. | 20.06. | 27.06.

„Der Schatz im Ofen“
 04.06.

„Medizin, die aus der Küche kommt“
 22.05. | 26.06.

„Kornmahlen in Maria Luggau“
 28.06.

„Der Geschmack von Biowiesenschmilch“
 10.06.

„Die Osttirol-Kärntnerische Grenzküche“
 14.05. | 25.06.

„Obergailer Hanfkulinarik am Steilhang“
 25.05.

„Frischen Biokäse machen mit der Bergbäuerin“
 (Termine lt. Webseite)

**Treffpunkte, Detailinfos
 und Anmeldung**
 Tel.: 0043 (0) 4282 3131



www.slowfood.travel





HÜTTEN & EINKEHR

Das Lesachtal ist ein Paradies für Wanderer, Naturliebhaber und Genießer. Was gibt es schöneres, als nach einer Wanderung **Einkehr** auf einer der bewirtschafteten Hütten zu halten und eine Bretteljause oder sonstige Spezialitäten zu genießen? Ob auf den Hütten am Karnischen Höhenweg, wie zB der **Wolayerseehütte** oder dem **Hochweissteinhaus**, oder weiter unten im Tal an der leicht zu erreichenden **Steineckenalm** und auf weiteren netten kleinen Hütten in den Karnischen Alpen und Lienzer

Dolomiten... Erkundigen Sie sich über Öffnungszeiten und Ruhetage auf www.lesachtal.com



Erlebnis & Genuss mit der **LESACHTAL**CARD



Genieße **zahlreiche Vorteile** und **Ermäßigungen** bei Ausflugszielen, Führungen, Aktivprogrammen uvm. mit der LesachtalCard „GästeCard Basic“

- > Erlebnis- und Abenteuerangeboten
- > Kulinarischen Angeboten
- > u.v.m

Wir haben spannende Angebote zu einer **Vorteilscard** geschnürt, welche während deines gesamten Aufenthaltes gültig ist und dir kostenlos von den teilnehmenden Betrieben angeboten wird! Neben dem **saisonalen Gratis-Bus** in der Region und bis nach Sillian bietet dir die Card u.a. Vorteile und Ermäßigungen bei:

- > Bergbahnen
- > Führungen

Alle Infos sowie die aktuellen Ermäßigungen und die teilnehmenden Vermieter findet man auf www.lesachtal.com/card





Familien ABENTEUER

Das Lesachtal bietet auch jede Menge Abenteuer und Erlebnisse für Familien. Ob bei leichten Rundwanderungen, welche auch mit dem Kinderwagen möglich sind, oder bei Führungen z.B. in der Abenteuer- und Walderlebniswelt Lesachtal - bei uns ist für jede und jeden das Richtige dabei. Ein besonderes Highlight sind die fünf noch voll funktionstüchtigen Wassermühlen am Mühlenweg Maria Luggau oder das Erlebnisbad

Lesachtal in Liesing. Viel zu entdecken gibt es auch im Märchencamp im Obergailer Tal. Spezielle Erlebnisse für Familien bieten die Tagesprogramme von hepiMotion, wie z.B.: Schnupperklettern für Kinder, Klettersteigführungen für die Jugend und Erwachsene, oder Abenteuer- und Actionprogramme von Fit & Fun Outdoor wie bspw. Wikingerrafting, Goldwaschen, Canyoning, uvm.



der „schwimmende Morendentisch“ am Obergailer See



Johann Lexner Geigenbau-museum in Liesing



Schnupperklettern für die Kleinen



Lesachtaler Bienenlehrpfad



Badespaß im Erlebnisbad Lesachtal



Wichtelpark Sillian - der größte Abenteuerspielplatz im Hochpustertal mit Wichtelbergwerk, Minigolf, Hochseilgarten, Wasserspielanlage, Grillplatz, Kiosk uvm. Eintritt kostenlos!



Abenteuer im kühlen Nass. Fit & Fun Outdoor bietet Spaß und Action für die ganze Familie...



Die Kinderspielmeile im Wandergebiet Golzentipp in Obertillach mit spannenden Stationen wartet auf die Kids



Auf Entdeckungsreise in der Abenteuer- und Walderlebniswelt Lesachtal - oberhalb von Liesing

bis bald
IM LESACHTAL!



INFORMATIONEN

Tourismusverband Lesachtal

A-9653 Liesing 29

☎ 0043 (0) 4716 242-12

✉ info@lesachtal.com

🌐 www.lesachtal.com

facebook.com/lesachtal

youtube.com/lesachtaltv



Kontaktieren Sie uns! Wir beraten Sie gerne!

