

REISEN

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

4A | 2024

Winter- reise

Kalt oder warm?

Athen & Rovaniemi

Stadtportraits aus dem
Süden und Norden Europas

Heiße Orte für
kalte Tage
in und rund um Österreich

INHALT



3 EDITORIAL

- 4 BIG FOOT ODER SCHNEEHASE?**
Geht Winterurlaub nachhaltig?



- 14 WINTER-OUTFITS**
Aufgezweibelt für nass-kaltes Wetter

- 16 ERZGEBIRGE**
Eine Reise ins Herz von Weihnachten

- 20 HEISSE ORTE FÜR KALTE TAGE**
Tipps zum Aufwärmen in und rund um Österreich



STADT

- 28 ATHEN UND ROVANIEMI**
Stadtportraits aus dem Süden und Norden Europas

- 35 URBANER WINTER**
Gut gekleidet am Städtetrip

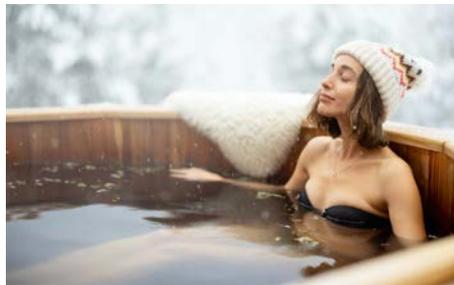
**Die nächste Lebensart-Reisen
erscheint im Februar 2025**



KALT ODER WARM?

- 8 VOM SCHI- ZUM WINTERURLAUB**
Ideen für einen vielfältigen Winter

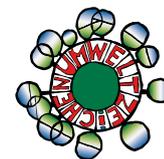
- 13 SCHNEE VON GESTERN**
Wintersportgebiete erfinden sich neu



IMPRESSUM:

Eigentümer & Verleger: Lebensart VerlagsGmbH, Wiener Straße 35, 3100 St. Pölten, T: 02742/70855, Fax: DW 20, redaktion@lebensart.at; **Herausgeberin und Chefredakteurin:** Michaela R. Reisinger; **Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Anita Arneitz, Christian Brandstätter, Nunu Kaller, Cornelia Kühhas, Beate Steiner, Regina M. Unterguggenberger; **Gestaltungskonzept/Produktion:** LIGA: graphic design; **Art Direction:** Eveline Wiebach, **Layout/Grafik:** Maria Krasa; **Fotoredaktion:** Michaela R. Reisinger; **Lektorat:** Barbara Weys; **Geschäftsführung:** Florian Leregger, Michaela R. Reisinger; **Aboservice:** Sylvia Resel; **Druck:** Walstead NP Druck Ges. m. b. H., Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Das Lebensart-Redaktionsbüro bezieht seine Energie aus Ökostrom. **Der Lebensart Verlag wurde 2013 mit dem Nachhaltigkeitspreis TRIGOS ausgezeichnet.**

LEBENSART ist das Magazin für Nachhaltigkeit, informiert über zukunftsfähige Entwicklungen und stellt Lösungen dazu vor. Hohe Glaubwürdigkeit bei unseren LeserInnen ist unsere wichtigste Basis. Mit diesem Vertrauen gehen wir sorgsam um. Konsequentermaßen lehnen wir Werbung für Produkte ab, die der Nachhaltigkeit widersprechen (Erdöl, Atomstrom, Gentechnik usw.). ISSN 1994-425X



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

Ausgezeichnet von der Österreichischen UNESCO-Kommission.



DIESE GESCHICHTEN UND NOCH MEHR FINDEST DU AUF

www.lebensart-reisen.at

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

und in unserem Newsletter:
[lebensart-verlag.at/
newsletter-bestellen](http://lebensart-verlag.at/newsletter-bestellen)

MICHAELA—Ich sage es gleich, ich bin wirklich nicht für die Hitze gemacht. Im Sommer zieht es mich mit jedem Grad mehr in die Berge, in den Norden Europas und an kühle Seen. Und auch im Winter gehöre ich zu den Menschen, die behaupten, dass es kein schlechtes Wetter gibt, nur schlechte Ausrüstung.

CHRISTIAN—Deshalb war es höchste Zeit, einmal ein Reisemagazin über den Winter zu gestalten – und zu zeigen, wie viele Möglichkeiten es hierzulande gibt, die kalte Jahreszeit in vollen Zügen auszukosten. Darüber hinaus erinnere ich mich noch gut an die wunderbaren Bilder der Polarlichter, die du aus Finnland mitgebracht hast. Ein Portrait von Rovaniemi musste daher unbedingt in die erste Ausgabe der Winterreise.

M—Und dazu auch ein Portrait einer Stadt, die mit Rovaniemi erstaunlich viel gemeinsam hat, obgleich sie mit deutlich lausigeren Temperaturen ausgestattet ist. Vielleicht ist Athen im Winter auch mehr deine Städtereise, da du ja die Wärme viel lieber hast als immer nur Eis und Schnee.

C—Stimmt! Schon jetzt im September beginnt bei mir die Vorfreude auf den kommenden März. Dazwischen stehen mindestens zwei Thermenaufenthalte auf dem Programm.

M—In dieser Ausgabe haben wir auch die Eisfüße, Frostbeulen und Kältemuffel unter uns nicht vergessen und zusammengetragen, wo sie sich im Winter in und um Österreich gut aufwärmen können – von innen und von außen.

**WIR WÜNSCHEN EINE INSPIRIERENDE LEKTÜRE
UND EINEN WUNDERBAREN WINTER GANZ NACH DEINEM GESCHMACK!
HERZLICHST**

MICHAELA R. REISINGER

Herausgeberin und Chefredakteurin
michaela.reisinger@lebensart.at

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

christian.brandstaetter@lebensart.at



BIG FOOT ODER SCHNEEHASE?

CORNELIA KÜHHAS

Der Winter steht vor der Tür! Die einen freuen sich auf Winterspaß im Schnee, andere zieht es in wärmere Gefilde. Angesichts von künstlichen Schneebändern inmitten grüner Landschaften und der Klimabelastung durch Flüge in den Süden stellt sich die Frage: Wie nachhaltig ist ein Winterurlaub? Eine bewusste Planung verkleinert den ökologischen Fußabdruck.

Der Winter lockt mit seinem Zauber: Pulverschnee, klare Bergluft und gemütliche Stunden am Kamin. Viele zieht es in die Berge. Der Wintertourismus ist in Österreich ein wichtiger Wirtschaftsfaktor: 2023/24 wurden laut Statistik Austria rund 71 Millionen Nächtigungen verzeichnet und 12,6 Milliarden Euro Umsatz gemacht. Rund 250.000 Menschen sind in der Wintersaison in der Gastronomie, Hotellerie und Seilbahnbranche beschäftigt. Zwei Drittel der Gäste kommen zum Schifahren nach Österreich, ihnen stehen 2.648 Lifte und 23.714 Hektar Pisten zur Verfügung, von denen drei Viertel beschneit sind.

Dies bleibt nicht ohne Auswirkungen auf die Natur, das Klima und die lokale Bevölkerung. Hotels, Liftanlagen, Straßen und Parkplätze beanspruchen Raum und Energie. Für Pisten werden Wälder abgeholzt, der Bau von Beschnei-

ungsanlagen und Speicherseen wirkt sich auf die Vegetation und den Boden aus. Zudem belasten Staus auf den Zufahrtsstraßen das Klima und die Nerven von Gästen und Einheimischen. Die gute Nachricht: Mit einer achtsamen Planung kann der Winterurlaub nachhaltiger gestaltet werden.

AUSGEZEICHNETE DESTINATIONEN

Es beginnt bei der Auswahl des Schigebietes. In Österreich gibt es Ende August 2024 bereits vier Destinationen, die mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet wurden: die Region Seefeld, Wagrain-Kleinarl, Saalfelden-Leogang und die Destination Nassfeld/Pressegger See/Lesachtal/Weissensee. Einige weitere arbeiten daran, die herausfordernden Kriterien zu erfüllen – dazu entwickeln die Regionen gemeinsam mit allen Beteiligten nachhaltige touristische Angebote und ergreifen umfassende Maßnahmen, die vom Naturschutz über Bodennutzung und Raumplanung bis hin zur Wasserversorgung sowie zum Energie- und Abfallmanagement reichen.

LET IT SNOW!

In Zeiten des Klimawandels ist Schifahren ohne die Unterstützung von Schneekanonen vielerorts nicht mehr möglich. Der technische Schnee ist nicht unumstritten,



Infos, Tipps und Materialien für nachhaltiges Reisen findest du unter: tourismus.nf-int.org

verbraucht seine Erzeugung doch viel Wasser und Energie, zudem bleibt er aufgrund seiner Kompaktheit länger liegen, was sich auf die Vegetation und die Artenvielfalt auswirken kann. Naturschnee-Gebiete, die auf Schneekanonen verzichten, sind in Österreich beispielsweise der Sonnenkopf im Klostertal und der Diedamskopf im Bregenzer Wald (beide in Vorarlberg), der Hochkeil am Hochkönig (Salzburger Land), die Aflenzer Bürgeralm (Steiermark) oder der Unterberg in Niederösterreich. Der Klimawandel bringt nicht nur weniger Schnee – sondern auch den traditionellen Zeitplan des Wintertourismus durcheinander. Schneefälle verlagern sich zunehmend ins Frühjahr, ein Trend, der laut Forscher*innen anhalten wird. Wer seinen Winterurlaub von Weihnachten auf das Frühjahr verlegt, hat bessere Chancen auf Naturschnee.

Einige Orte in den Alpen setzen ganz auf alternative Angebote. Im Naturpark Dobratsch etwa, der bei Skitourengeher*innen und Langläufer*innen beliebt ist, werden auch geführte Winterwanderungen angeboten. Auch Gaissau-Hintersee oder der Sattelberg in Tirol bieten weitläufige Skitourenrouten mit Einkehrmöglichkeiten in Hütten an. Wichtig ist bei diesen Aktivitäten das respektvolle Verhalten in der Natur – so sollten Wildschutzgebiete zum Beispiel nur auf markierten Wegen betreten, Waldränder und schneefreie Zonen gemieden werden.

„KLIMAKILLER“ AN- UND ABREISE

Eine Analyse des Umweltbundesamtes zeigt, dass sich die Aktivitäten vor Ort inklusive Schneekanonen in der gesamten Klimabilanz eines Schiurlaubs nicht so stark zu Buche schlagen wie das gewählte Transportmittel: Die An- und Abreise mit dem eigenen Pkw kann rund 50 Prozent der CO₂-Emissionen des gesamten Schiurlaubs verursachen, mit dem Zug sind es nur 15 Prozent.

Für den Umstieg auf die Bahn bieten die ÖBB attraktive Wintersport-Packages an, die Zugticket, Schipass und Bus-Transfer inkludieren. So sind viele Schigebiete in ganz Österreich – wie Stuhleck, Arlberg, Snow Space Salzburg, Seefeld oder Schladming – bequem und klimafreundlich erreichbar. Autofreie Urlaubsangebote schnüren auch die „Alpine Pearls“ – 18 Orte in Österreich, Deutschland, Slowenien und Italien. Hier können die Gäste vor Ort die öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos nutzen und von einem vielfältigen Angebot an Carsharing, Elektromobilität und Leihrädern profitieren.

ENERGIEINTENSIVER LUXUS

Nach einem Schitag am Abend in der hoteleigenen Sauna entspannen oder im beheizten Außenpool ein paar Runden schwimmen – diese energieintensiven Annehmlichkeiten gehö-

SCHIURLAUB IN ÖSTERREICH



AN- UND ABREISE PER BAHN

3 KG

CO₂-ÄQUIVALENTE



AN- UND ABREISE PER PKW

17 KG

CO₂-ÄQUIVALENTE



UNTERKUNFT

11 KG

CO₂-ÄQUIVALENTE



AKTIVITÄTEN

6 KG

CO₂-ÄQUIVALENTE

Quelle: Umweltbundesamt

WIE ERKENNE ICH GLAUBWÜRDIGE NACHHALTIGKEITSLABELS?

Ein seriöses Nachhaltigkeitslabel berücksichtigt ökologische, wirtschaftliche und soziale Aspekte. Der „Wegweiser durch den Labeldschunzel im Tourismus“ stellt 24 vertrauenswürdige Gütesiegel vor, die Urlaubsangebote auszeichnen, die Umwelt und Klima schonen und zudem die Menschenrechte respektieren und den Menschen in den Urlaubsregionen einen Nutzen bringen.

Download: www.nf-int.org/labelguide2023
Online-Version: tourismus-labelguide.org

SO ERKENNEN SIE SERIÖSE KOMPENSATIONSANBIETER

1. Die Klimaschutzprojekte entsprechen dem „CDM Gold Standard“: Nicht nur die Reduktion von Treibhausgasen steht im Fokus, sondern auch die Förderung einer nachhaltigen Entwicklung und positive Effekte für die lokalen Gemeinschaften und die Umwelt.

2. Bei der Emissionsberechnung werden alle Klimaauswirkungen in Form von CO₂-Äquivalenten berücksichtigt – auch die Auswirkungen anderer Klimagase und die Wolkenbildung beim Fliegen. Denn diese Effekte vervielfachen die Klimawirkung des reinen CO₂-Ausstoßes.

3. Der Anbieter macht darauf aufmerksam, dass Vermeiden bzw. Reduzieren wichtiger ist als Kompensieren und informiert über klimaschonende Alternativen.

4. Der Anbieter „atmosfair“ wurde von der Zeitschrift Finanztest mit „sehr gut“ bewertet, „Klimakollekte“ und „Primaklima“ mit „gut“.



SCHIURLAUB MIT DER BAHN IN ÖSTERREICH

20 KG
CO₂-ÄQUIVALENTE



FERNREISE AUF DIE MALEDIVEN

454 KG
CO₂-ÄQUIVALENTE

ren für viele zum Winterurlaub dazu. Immer mehr Hotels steigern die Energieeffizienz und setzen auf alternative Energiequellen. Laut Statistik Austria ist der Energieverbrauch pro Nächtigung von 2008 bis 2019 um 54 Prozent gesunken. Ob mit oder ohne Wellness – die erste Wahl sind hierzulande Betriebe, die mit dem Österreichischen Umweltzeichen oder dem EU-Ecolabel ausgezeichnet sind. Sie geben umfassende Kriterien vor, deren Einhaltung unabhängig überprüft wird (siehe Kasten).

DER KÄLTE ENTFLEIHEN

Für viele ist das aber noch nicht warm genug – sie zieht es im Winter in wärmere Gefilde. Pauschalangebote für eine Woche Strandurlaub auf den Malediven können preislich mit einer Woche Schiurlaub mithalten. Eine nachhaltige Alternative zum Urlaub im Schnee sind sie allerdings nicht: Flugzeuge emittieren besonders viel klimaschädliches CO₂, zudem sind die Abgase in großen Höhen um ein Vielfaches schädlicher als in Bodennähe. Wenn es im Winter nur ein paar Tage Badeurlaub sein sollen, könnte ein Aufenthalt in einer Therme eine gute Alternative sein – z. B. in einem Thermen- oder Wellnesshotel, das mit dem Österreichischen Umweltzeichen zertifiziert ist.

Wollen ferne Länder und Kulturen erkundet werden, ist das Flugzeug aber oft unverzichtbar. Dann sollte man zumindest länger am Reiseziel verweilen – so wird der Flug sinnvoll und lohnend genutzt. Es steht mehr Zeit zur Verfügung, um Land und Leute kennenzulernen und um sich



Über die Autorin: Cornelia Kühhas, Expertin für nachhaltige Tourismusentwicklung und Entwicklungszusammenarbeit der Naturfreunde Internationale.

zu erholen. Wer in von Einheimischen geführten Unterkünften übernachtet, in authentischen Restaurants lokale Spezialitäten genießt und mit einheimischen Guides unterwegs ist, taucht nicht nur tief in die Kultur ein, sondern stärkt gleichzeitig die regionale Wirtschaft.

CO₂-KOMPENSATION ALS LÖSUNG?

Ist ein Flug unvermeidlich, können Reisende die verursachten Treibhausgase „kompensieren“ – die Emissionen einer Reise werden durch eine Spende an Klimaschutzprojekte „ausgeglichen“, da diese CO₂ reduzieren, einsparen oder vermeiden. Aber: Eine Kompensation macht die negativen Auswirkungen einer Flugreise nicht ungeschehen! Um Klimaziele zu erreichen, müssen wir auch reduzieren – im Sinne der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes möglichst wenig fliegen! ←



WINTERURLAUB ALS AUSZEIT FÜR MENSCH UND NATUR

UMWELTZEICHEN TOURISMUSREGIONEN

Im Winter erleben wir die Schutzbedürftigkeit der Natur oft noch deutlicher und sie wird den Menschen auch im Urlaub immer mehr zum Anliegen. Die Umweltzeichen Tourismusregionen stehen für einen umweltfreundlichen Urlaub im Einklang mit der Natur.

MIT OFFENEN AUGEN DURCH DIE WINTERLICHE NATUR

Langlaufen, Schneeschuhwandern, Skitouren, Pferdeschlittenfahrten, Winterwandern, Rodeln oder Eislaufen – der Winter bietet viel mehr als nur Skifahren!



Für ein winterliches Abenteuer bieten sich **Wanderungen** an wie die neue Seefelders Hochplateau Winterweitwanderung. **Langlaufen** ist sowohl eine Herausforderung für Spitzensportler als auch etwas für Genussfahrer, die einfach nur die Natur in der Region erkunden wollen. Beim **Natureislaufen** denken viele zuerst an den idyllischen Weissensee, aber auch der Pressegger See in Kärnten oder der Ritzensee in Saalfelden sowie diverse Natureislaufplätze in den Regionen laden „aufs Eis“.

KLASSISCHER SKILAUF UND NEUE NACHHALTIGE IDEEN

Passionierte Skifahrer haben in den Umweltzeichen Tourismusregionen die Auswahl zwischen vielfältigen großen Skigebieten wie Wagrain Kleinarl, Leogang oder

das Nassfeld oder kleinen familiären wie am Weissensee und in Kötschach-Mauthen oder der „wahrscheinlich kleinsten Skischaukel der Welt“ am Gschwandtkopf in Seefeld. Ihnen allen gemeinsam ist die große Verantwortung für die Natur und für einen möglichst geringen Ressourceneinsatz. So setzt das Nassfeld auf 100 % erneuerbare Energie und energiesparende Geräte. In Leogang nutzt man die Wärme aus den Liftmotoren und die Speicherseen zur Energieversorgung.

OHNE STRESS ANREISEN UND UNTERWEGS SEIN

Alle Skigebiete in den Umweltzeichen Tourismusregionen bieten einen Gratis-Skibus an. Für die Anreise in die Regionen gibt es bei den ÖBB günstige Kombitickets und bei Bedarf ihr spezielles Gepäckservice. Die Hotels in den Regionen helfen dann vor Ort gerne mit dem Transport weiter.

WOHLVERDIENTE WELLNESS IN UMWELTZEICHEN HOTELS

Nach einem Tag im Schnee bieten die Thermen- und Erlebnisbäder der Regionen oder die Wellnessangebote der Umweltzeichen-Hotels einen genussvollen Ausgleich. Der „Green Spa“ im Naturhotel Edelweiss Wagrain benötigt nur 25 % der Energie vergleichbarer Wellness-Bereiche.



Tourismusdestinationen mit dem Österreichischen Umweltzeichen sind die Regionen **Seefeld** in Tirol, **Wagrain-Kleinarl** und **Saalfelden-Leogang** in Salzburg und **Nassfeld-Pressegger See**, **Lesachtal** und **Weissensee** in Kärnten.

Sie alle schaffen eine Win-win-Situation: Zum einen profitieren Gäste von authentischen regionalen Eindrücken, zum anderen können die Gastgeber, Lieferanten und Kooperationspartner aus der Umgebung guten Gewissens ihren Ort als nachhaltige Urlaubsdestination in die Zukunft führen.

www.umweltzeichen.at/de/tourismus/destinationen

KALT

Fotos: Unsplash/Aaron Burden; Unsplash/Jason Hawke; Unsplash/Alessio Soggetti



VOM SCHI- ZUM **INTER- URLAUB**

„Schifoan is des Leiwaundste, wos ma si nur vurstön kaunn!“ Die Winterhymne von Wolfgang Ambros hat nach wie vor Gültigkeit und auch ich oute mich als Schifahrer, der leider viel zu selten Zeit dafür hat. Gleichzeitig habe ich schon oft erlebt, dass die kalte Jahreszeit noch viele andere spannende Abenteuer zu bieten hat – eine gedankliche Wanderung vom Schiurlaub zum Winterurlaub. Lass dich inspirieren.

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER



FATBIKEN AM WEISSENSEE

Der Weissensee auf 930 Meter Seehöhe friert jeden Winter verlässlich zu – hier findest du die größte präparierte Natureisfläche Europas und kannst stundenlang auf zwei Kufen durch den Naturpark gleiten. Oder auf zwei Langlaufschiern. Oder auf zwei Rädern. Dank eines Streckennetzes für Snow- und Icebiker ist der Weissensee auch im Winter für Radler*innen interessant. Auf den Fatbikes mit ihren breiten Ballonreifen geht es über verschneite, kurvige Waldwege, gefrorene Wiesen und den mit Eis bedeckten See. Räder gibt es zum Ausleihen. www.weissensee.com/de/Winter-World/Outdoor-Relax-World/Fatbiken

SNOWKITEN AM RESCHENSEE

Valentin Bontus ist Olympiasieger im Kitesurfen. Vielleicht erleben wir diese Disziplin auch einmal bei den Winterspielen. Der Reschensee in Südtirol gilt als echter Geheimtipp dafür. Dabei lassen sich die Sportler*innen vom Wind über den gefrorenen See ziehen und glänzen unter ihren bunten Lenkdrachen mit eleganten Tricks und Sprüngen. snow.kiteboarding-reschen.eu



RUCKXBOB-TOUREN IN OBERÖSTERREICH

Der ruckXbob ist eine Kombination aus Rucksack, Schlitten und Bob. Damit transportierst du dein Gepäck komfortabel bergauf, hast gleichzeitig eine bequeme, trockene Sitzgelegenheit für jede Rast und zum Schluss noch das richtige Gerät für eine actionreiche Talfahrt. Touren werden unter anderem in Spital am Pyhrn und Kasberg - Grünau im Almtal angeboten. abenteuer-management.at/freizeit-gesundheit/aktiv-im-winter/ruckxbob

RODELN IN DER WILDKOGEL ARENA

Mit der längsten beleuchteten Rodelbahn der Welt verbucht die Urlaubs-Arena Wildkogel ein rekordverdächtiges Highlight. Auf 14 Kilometern geht es auf der rasanten Rennrodel, einem gemütlichen Schlitten oder dem Bob unglaubliche 1.300 Meter runter nach Bramberg. Die Rodelpartie dauert je nach Mut und Können zwischen 30 und 50 Minuten und ist auch am Abend bei Flutlicht möglich. www.wildkogel-arena.at/bergbahnen/rodeln



WINTERWANDERN AUF TIROLS HOCHPLATEAU

Und noch einmal Olympia: 1964 und 1976 war Seefeld Austragungsort der nordischen Disziplinen der Olympischen Winterspiele Innsbruck. Ein halbes Jahrhundert später bietet sich Tirols Hochplateau geradezu an, den Winter neben dem Skifahren auf vielfältige Weise zu erleben. Auf über 200 Kilometern Naturschneeloipen langlaufen oder, wenn man es gemütlicher angehen möchte, auf 142 geräumten Winterwanderwegen und sieben Schneeschuhrouten in die Natur stapfen. Auch dabei: Rodelstrecken auf Forstwegen und Eislaufen auf dem Möserer See. www.seefeld.com/de/winterwandern.html





derführer Jörg Schmoe zum Photowalk und zeigt, wie man einem ganz normalen Smartphone ganz wunderbare Bilder entlockt. www.visitvillach.at und card.visitvillach.at

MÄRCHENWANDERUNG AUF DER GERLITZEN

Hier tummeln sich vor allem die Schisportler*innen, doch links neben der Bergstation führt eine von Schnee geräumte Forststraße in den Wald. Eine Kurve weiter bist du in einer traumhaften Winterlandschaft, die unsere Begleiterin Martina Kircher noch ein Stückchen mehr verzaubert. Sie ist Natur- und Märchenpädagogin und macht die Wanderung zur Steinwenderhütte zu einer spannenden Abenteuerreise. www.kraftquelle-natur.at

DIE NATUR EINFANGEN AM BLEISTÄTTER MOOR

Das Natur-, Landschafts- und Europaschutzgebiet Bleistätter Moor rund um die Mündung der Triebel in den Ossiacher See ist ein wertvolles Rückzugsgebiet für viele Tier- und Pflanzenarten. Für Anwohner*innen und Gäste gibt es einen rund sieben Kilometer langen Rundwanderweg, einen sogenannten „Slow Trail“ mit mehreren Aussichtswarten. Am Sonntag lädt der Fotograf und Bergwan-

IGLU-ABENTEUER IM BREGENZERWALD

Das Iglu-Bauen ist ein uraltes Handwerk, das von den indigenen Völkern des Nordens praktiziert wurde. Im Bregenzerwald kannst du diese traditionsreiche Kunst erlernen. Eine Erfahrung, die sowohl deine handwerklichen Fähigkeiten als auch dein Verständnis für die Natur vertiefen wird. Und dann noch das ultimative Abenteuer: Eine Über-

NATIONALPARK HOHE TAUERN

AUF WINTERLICHE ENTDECKUNGSREISE IM SALZBURGER LAND



Wintersport hat in den 18 Salzburger Nationalpark-Orten lange Tradition. Egal, ob Winter- und Schneeschuhwanderungen, Skitouren, Skifahren oder Langlaufen – die Winterlandschaft des Nationalparks Hohe Tauern, das Glitzern der Schneekristalle in der frischen Luft und die grandiose Aussicht auf die mächtigen Dreitausender sind für alle ein Genuss.

Ein spannendes Programm lockt in die idyllische Landschaft, deren Schönheit in der kalten Jahreszeit ihresgleichen sucht. Mit erfahrenen Nationalpark-Rangern geht es bei Winter- und Schneeschuhwan-

derungen auf Erkundungstour – z. B. in den Rauriser Urwald, die stillen Sulzbachtäler oder in das Winterreich der Wasserfälle.

Wer die Tierwelt im Winter nahezu hautnah erleben möchte, sollte sich einer Wildtierfütterung anschließen. Nationalpark-Jäger führen zu einem abgelegenen Futterplatz im Habachtal, wo sowohl Rehwild als auch Rotwild – darunter auch kapitale Hirsche – mit Heu gefüttert werden. Nach einer kurzen, stillen Wanderung hat man non einer Beobachtungshütte die beste Sicht auf die majestätischen Tiere.



Die Nationalpark WinterCard erhalten Sie bei den teilnehmenden Partnerbetrieben der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern. Sie bietet viele Vorteile wie etwa bei den neu gestalteten Nationalparkwelten Hohe Tauern in Mittersill.

UNSER ANGEBOT
GÜLTIG VON JÄNNER BIS MÄRZ

- 3 Übernachtungen mit Frühstück in einem teilnehmenden Partnerbetrieb der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern
- Nationalpark WinterCard mit mehr als 40 Bonusleistungen
- 2 Schneeschuhtouren mit einem Nationalpark-Ranger (laut Winterprogramm 24/25)
- Nationalpark Hohe Tauern Trinkflasche und Stirnband

ab € 349 pro Person

Kontakt & Buchung:

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

nachtung im Haus aus Schnee und Eis, mitten in der winterlichen Natur mit Frühstück am Lagerfeuer.

www.bewegend.com/winter/iglu-abenteuer-im-bregenzerwald

MIT HUSKYS UNTERWEGS IM GASTEINERTAL

Manuela und Arnold Petutschnig haben ihr Leben den Schlittenhunden verschrieben. Dabei muss es nicht immer eine Schlittenfahrt sein. Die beiden bieten Schneeschuh- und nächtliche Mondwanderungen in Begleitung der Hunde an. Natürlich kannst du auch die Kunst des Hundeschlittens in der tief verschneiten Landschaft Sportgasteins erlernen. huskytours.at/de/touren

WINTERREITEN DURCH DIE MÜHLVIERTLER ALM

Der frisch gefallene Schnee dämpft das Geräusch der Hufe. Die frische Winterluft lässt kleine Dampfwolken aus den Nüstern des Pferdes aufsteigen. Die Winterlandschaft hat im Mühlviertel auf dem Rücken der Pferde einen speziellen Charme. Hier kannst du den Winter bei geführten Ausritten aber auch ohne Begleitung erleben. Im Reitpark Gstöttner in Schönau stehen Gästen mit eigenem Pferd Boxen und Koppeln zur Verfügung.

www.oberoesterreich.at/artikel/detail/6071/winterreiten-muehlviertler-alm

MIT DEM BALLON ÜBER DIE LANDSCHAFT SCHWEBEN

Ein Wintervergnügen der besonderen Art bietet eine Fahrt mit dem Heißluftballon. Unbeschreiblich ist das Gefühl, wenn man im Weidenkorb über die imposante, tief verschneite Gebirgswelt schwebt. Niedrige Temperaturen, glitzernder Schnee, kristallklare Sicht, blauer Himmel und ein ganz besonderes Licht sind die faszinierenden Zutaten. Filzmoos ist ein optimaler Ausgangspunkt für eine Alpenballonfahrt. www.filzmoos.at/de/entdecken/eine-ballonfahrt-in-filzmoos.html ←



Fotos: Tourismusinformation Filzmoos



MOUNTAINS
& LAKES
WORLD OF AUSTRIA

WEISSENSEE
Spielplatz der Natur

FASZINATION

Eis und Schnee



- ▶ Nebelfreie Langlaufloipen
- ▶ Europas größte präparierte Natureisfläche
- ▶ Urlaubsvorteil mit der Weissensee PremiumCARD
- ▶ Kleines & feines Familienskigebiet direkt im Zentrum

www.weissensee.com



SCHNEE VON GESTERN

WINTERSPORT ZWISCHEN PISTENSPASS UND KLIMAKRISE

REGINA M. UNTERGUGGENBERGER



Kunstschneebänder inmitten von braunen oder grünen Hängen – ein Sinnbild für die Folgen der Klimakrise. Längst wissen wir, dass sich viele Skigebiete in den kommenden Jahrzehnten auf immer weniger Schnee einstellen müssen. Welche Folgen das für Wintersportregionen hat?



Dazu werfen wir einen Blick auf St. Corona am Wechsel in Niederösterreich. Einst ein kleines Skigebiet, wurde der Betrieb aufgrund schneeärmer Winter und fehlender Investitionen eingestellt. Es folgte Katerstimmung: „Die Einheimischen hätten das Gewohnte natürlich gerne behalten.

Diese Reaktion kommt oft daher, dass man sich unter dem Neuen, das kommt, noch nichts vorstellen kann“, erinnert sich Karl Morgenbesser, Geschäftsführer der Wexlarena. Trotzdem zeigt das Gebiet heute, dass sowohl Erfolg als auch ein schöner Urlaub auch mit weniger Schnee möglich sind. „Wintersportgebiete müssen nicht immer etwas Gigantisches hervorbringen, um erfolgreich zu sein. Der Gast schätzt auch andere Werte“, erzählt Karl Morgenbesser.

Welche Werte das sind, auf was St. Corona dabei gesetzt hat und wie Winterurlaub heute auch ausschauen kann, liest du unter www.lebensart-reisen.at/schnee-von-gestern ←

SKIURLAUB MUSS NICHT TEUER SEIN



Mit Ski for Free, Ski for Less und den JUFA Hotels steht dem Skiurlaub in den österreichischen Alpen nichts mehr im Weg. Hier bekommst du den Skipass vergünstigt oder sogar komplett gratis!

Eine reiche Auswahl an Pisten und Hütten, die Vielfalt an Panoramen, die Möglichkeiten, Skirunden zu fahren oder jeden Tag deiner Urlaubswoche auf eine völlig andere Art und Weise zu verbringen: Ein Streifzug durch die Skiregionen rund um die JUFA Hotels zeigt, was du neben einem kostengünstigen Urlaub noch alles erleben kannst.

Nach einem reichlichen JUFA Hotel-Genessfrühstück geht es vom Bett auch schon direkt auf die Piste. Zauberteppich und Sonnenterrasse oder frischer Pulverschnee und Hüttenromantik? Ob spannendes Genießen, sportliche Action oder winterliches Brauchtum: In über 60 JUFA Hotels in Österreich, Deutschland, Liechtenstein und der Schweiz wird die kalte Jahreszeit zur Wohlfühlzeit. Mit geräumigen Familienzimmern, großzügigen Indoor-Kinderspielbereichen, entspannen-



den Saunalandschaften und gemütlichen Cafés gibt es in den JUFA Hotels so herrlich viel Platz zum Beisammensitzen, Wohlfühlen, Toben und Erinnerungen sammeln. Dabei gleicht keines der Hotels dem anderen. In manchen findet man eine Boulderwand, während es anderswo ein Kino oder ein Schwimmbad gibt.

Preisdruck raus, Freude rein! Die Ski-for-Free- und Ski-for-Less-Angebote der JUFA Hotels passen sowohl für Anfänger*innen als auch für waschechte Profis. Ob nur ein paar kurze Übungsschwünge oder doch den ganzen Tag auf der Piste: hier fährst du, so lange du kannst oder willst. Pistenpässe bekommst du zu super leistbaren Preisen – und in fünf ausgewählten JUFA Hotels sogar komplett gratis!

Mehr Infos gibt es hier:
jufahotels.com/rauszeit-skiurlaub



Entgeltliche Einschaltung Fotos: JUFA Hotels

↓ Ein Badeanzug unter lauter Wintermode? Na klar, aufwärmen in der Therme in einem wendbaren Badeanzug aus Econyl (Recyclingnylon). Seabody Classic Shine, **MYMARINI**, 225 €



← Für den Zwiebellook: Langarmshirts aus Seiden-Woll-Mischung. GOTS-zertifiziert, von **ENGEL**. Erhältlich bei Xiling, 57 €

↑ Upgecycelte Piratenhosen wachsen einige Größen lang mit und sind garantiert chemikalienfrei. **ANNA*POLLACK**, ab 34 €



WINTER OUTFITS VON NUNU KALLER

↓ Kuschelweich: 95 Prozent recycelte Kaschmirwolle, 100 Prozent made in Italy: Handschuhe, Pullis und Mützen von **RIFÒ**. Erhältlich im Avocadostore, 49 €



↖ Winterzeit ist Regenzeit. Trocken bleiben mit einer umweltfreundlichen, fair hergestellten Regenhose. Patagonia, **MEN'S TORRENTSHELL 3L Rain Pants**, 150 €

↓ PFC-freier, fairer Parka aus recyceltem PET. **VAUDE**, Escape Regenparka, 180 €





Wärmeregulierend und robust: Wollwalkjacke aus kontrolliert biologischem Anbau. Für mehrere Kindergenerationen. **POPOLINI**, ab 91,90 €



↑ Perfekt für die Schule: Langarm-Shirt aus einer schweißfreien Baumwoll-Lyocell-Mischung, produziert in einem sozioökonomischen Betrieb in Griechenland. **PAUAKIDS** 49 €



↖ Wenn der Winter mal so richtig zuschlägt: PFC-freie Schneeanzüge mit vielen durchdachten Details. **Didriksons**, **NEPTUN Kids` Coverall**, 160 €



Weitere Infos:
www.lebensart.at/winterkleidung

Fotos: MYMARINI; Patagonia; Engel (Pfullingen); Anna Pollack; Rifò; VAUDE; Popolini; Miriam Mehlmann; Didrikson

VILLA SONNWEND WILDNIS SPÜREN – VIELFALT ERLEBEN



Sanfter Tourismus im Einklang mit der Natur im Nationalpark Kalkalpen in der Urlaubsregion Pyhrn-Priel.

SCHNEESCHUHWANDERN IM NATIONALPARK KALKALPEN

Mit dem ersten Schnee gewinnen Landschaften plötzlich einen besonderen Zauber: Wiesen, mit bizarren Rauheifkristallen überzogen, glitzern in der winterlichen Sonne und die tiefverschneiten Bäume sehen aus wie Märchengestalten. Begleiten Sie unseren Nationalpark Ranger mit Schneeschuhen durch die winterliche Bergwelt, über tief verschneite Almen und begeben Sie sich auf die Spurensuche von Luchs, Hirsch und Adler.

VILLA SONNWEND NATIONAL PARK LODGE
Mayrwinkl 80, 4575 Roßleithen
T: +43 7562 205 92
Villa-sonnwend@kalkalpen.at
www.villa-sonnwend.at



Entgeltliche Einschaltung Foto: Villa Sonnwend, A. Stueckler

Natürlich Hell. Camping und Aparthotel



nachhaltig schön, Natürlich gut

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

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



Anzeige

KALT



EINE REISE INS VON WEIHNACHTEN

ROSWITHA REISINGER & CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

Erzgebirge – das klingt nach Kumpels mit verrußten Gesichtern, die in einem Stollen nach Bodenschätzen schürfen. Kaum jemand würde hier die Wiege des Kunsthandwerkes vermuten. Doch gerade zur Weihnachtszeit präsentiert sich die Region mit ihren jahrhundertalten Traditionen.

Früher dominierte hier auch der Bergbau. Als man vor rund 850 Jahren Silber, Zinn und Kobalt fand, zog es viele Menschen in das Gebirge, das heute das „Erz“ in seinem Namen

trägt und gemeinsam mit dem tschechischen Teil Krušnohoří UNESCO Welterbe ist. Wer sich ein Bild davon machen möchte, wie die Kumpels damals geschuftet haben, kann dies ganzjährig in einem der zahlreichen Schaubergwerke tun. Die Menschen hier hatten zwar ein gutes Leben, Reichtum brachte ihnen ihre Arbeit aber nicht. Das Silber wurde nach Dresden geschafft, damit die Herrscher dort glänzen konnten.

In den Wintermonaten haben sich die Bergarbeiter zuhause als Handwerker

betätigt und dabei vor allem Figuren und Spielzeug aus Holz geschnitzt. Als die Erzvorkommen im Laufe der Zeit abnahmen und nicht mehr zum Broterwerb ausreichten, sicherte die Holzschnitzerei ein zusätzliches Einkommen. Heute führen rund 1.600 Handwerksbetriebe die Tradition der erzgebirgischen Holzkunst fort. Ihre kleinen und großen Kunstwerke sind wie geschaffen für die Weihnachtszeit.

EIN ENGEL MIT ELF PUNKTEN

In Grünhainichen, etwa 80 Kilometer südwestlich von Dresden, ist die Tra-

ditionsmanufaktur Wendt & Kühn beheimatet. Dass zwei Frauen mitten im ersten Weltkrieg ein Unternehmen gründeten, war damals – 1915 – ziemlich einzigartig. Die beiden Schulfreundinnen Grete Wendt und Grete Kühn bauten ein ehemaliges Versandhaus zu einer Manufaktur um. Ihre Werke fanden rasch Beachtung, zahlreiche Aufträge folgten. Weil zu der Zeit der Mann das volle Verfügungsrecht über seine Frau hatte, haben die beiden zum Schutz ihres Unternehmens festgelegt, dass diejenige, die als erste heiratet, das Unternehmen verlassen muss. Für Grete Kühn war die Karriere als Unternehmerin 1920 schon wieder vorbei, während Grete Wendt 1923 als Weihnachtsgabe drei Engel mit Fackel, mit Geige und mit Flöte und elf weißen Punkten auf den grünen Flügeln entwarf, die heute weltweit begehrten „Elfpunkte-Engel“. Heute liegt die Firmenleitung in den Händen der Geschwister Florian Wendt und Claudia Baer, geb. Wendt. Die kleinen Engel und viele weitere Holzfiguren werden von 170 Mitarbeiter*innen für alle Welt gefertigt, und das zu 90 Prozent in Handarbeit. Verarbeitet wird ausschließlich regionales Holz aus Fichte, Linde, Buche und Ahorn, das zwei Jahre lang vortrocknet ist. Nach der Dreherei werden die Einzelteile händisch zusammengeleimt und bemalt.

EIN REIFEN VOLLER TIERE

Einen besonderen Einblick in die Tradition der Holzkunst im Erzgebirge bekommt man auch im Kurort Seiffen, liebevoll auch „Spielzeugdorf“ genannt. Die Attraktion im örtlichen Freilichtmuseum ist das Reifendreher-Haus aus dem Jahr 1760 mit original erhaltenem Drehwerk. Hans-Günter Flat ist einer der letzten Meister, der das Handwerk des Reifendrehens noch beherrscht. Aus einer rund fünf Zentimeter dicken Baumscheibe entstehen Reifen, in die in unglaublicher Präzisionsarbeit beim Drehen das Relief eines Tieres geschnitzt wird.



Manufaktur Wendt & Kühn: Hier werden die weltweit begehrten „Elfpunkte-Engel“ zum Großteil in Handarbeit hergestellt und bemalt.

Schließlich werden die Tiere – Katzen, Schafe, Pferde, Igel, Elefanten und viele mehr – wie Kuchenstücke scheinbarweise mit einem scharfen Messer aus dem Reifen geschnitten und mit einem feinen Pinsel bemalt.

Seiffen ist das Sinnbild für die erzgebirgische Weihnacht mit zahlreichen Geschäften, in denen die Herzen von Kindern und Eltern höherschlagen. Besonders spannend wird es, wenn man den Handwerker*innen in ihren Werkstätten über die Schultern schauen kann. Frag nach, in welchen Betrieben das aktuell gerade möglich ist. So bekommst du zu den Figuren auch jede Menge Geschichten mit, die du zu Hause erzählen kannst.

EIN NUSSKNACKER REIST UM DIE WELT

In der Werkstatt von Markus Füchtner etwa atmet man den Hauch von mehreren Jahrhunderten Handwerks-geschichte. Füchtners Vorfahren wa-

ren Zimmerleute, die in der arbeitsfreien Zeit im Winter mit Schnitzmesser und Drechseisen aus den Abfällen der Zimmerei Holzfiguren schufen. Gotthelf Friedrich Füchtner bot bereits 1809 auf dem Striezelmarkt in Dresden Seiffener Spielwaren zum Kauf an, Wilhelm Friedrich Füchtner entwarf um 1870 den ersten erzgebirgischen Nussknacker. Die von ihm geschaffenen Figuren sind die Urtypen der weltbekannten Seiffener Nussknacker.

Heute führt Markus Füchtner die Werkstatt in achter Generation. Der Nussknacker ist nach wie vor der Star in seinem Figurenangebot. Obwohl die Werkstatt heute mit modernen Geräten ausgestattet ist, möchte Füchtner die Tradition seiner Vorfahren nicht aus den Augen verlieren. „Immer wenn ich mir das Bild meines Großvaters in der Werkstatt anschau, frage ich mich, wie er wohl gearbeitet



1, 2: Markus Füchtner in seiner Ahnengalerie mit Nussknackern.

3: Hans-Günter Flat ist einer der letzten Meister des Reifendrehens.



hat. Ohne Strom, ohne Licht in der Nacht.“ Dann setzt er sich an die alte Drechselmaschine, die mit den Füßen – ähnlich einer manuellen Nähmaschine – betrieben wird, und versucht, einen Rohling zu schnitzen. „Großvater muss auf jeden Fall ziemlich stark gewesen sein, denn das geht ordentlich in die Beine.“

In seiner Werkstatt hängt auch eine Weltkarte mit vielen Pinnadeln drauf. Sie markieren die Stationen von Reisenussknacker Wilhelm. Er traf einen Schamanen im Dschungel, sorgte für Spendengelder zum Bau einer Schule in Uganda und eroberte Olympiagold mit dem deutschen

Bob-Team. Auf die Idee kam ein Freund, der 2016 auf Weltreise ging und dabei etwas Typisches aus seiner Heimat mitnehmen wollte.

Eine Reise des zwölf Zentimeter kleinen Wilhelm hatte allerdings keinen Platz mehr auf der Weltkarte: Im November 2023 startete der deutsche Astronaut Matthias Maurer mit Wilhelm im Gepäck ins All. Schwerelos in der Raumstation schwebend grüßte der Botschafter des Erzgebirges seine Heimat.

LICHT IM DUNKELN

Wenn es draußen finster wird, leuchtet um die Weihnachtszeit aus vielen

Fenstern im Erzgebirge ein Schwibbogen. Es ist dies ein halbrunder Holzbogen mit mehreren Lichtern darauf, der den Eingang in ein Bergwerk symbolisieren soll. Die Tradition besagt, dass die Lichter den Bergleuten den sicheren Weg nach Hause zeigen sollten. Der Schwibbogen in seiner schlichten, fast meditativen Anmutung hebt sich wohltuend von so manchem anderen vorweihnachtlichen Beleuchtungswahnsinn ab.

Ein ganz anderer Bogen spannt sich über die vielen regionalen Handwerksbetriebe im Erzgebirge – es ist die Nachhaltigkeit. Jahr für Jahr werden die Engel und Bergmänner, die Krippenfiguren, Nussknacker, Räucherhämmchen, Pyramiden und Schwibbögen in der Vorweihnachtszeit vom Dachboden geholt. Sie sind aus gutem Holz und Begleiter für das ganze Leben, auch noch für die Kinder und die Enkerl. Und wenn doch einmal etwas kaputtgeht, dann wird repariert, auch wenn das bisweilen teurer ist, als eine neue Figur zu kaufen. Gute Freunde wirft man halt nicht weg! ←

WEITERE INFOS:

www.wendt-kuehn.de
seiffen.de/museum
www.fuechtnerwerkstatt.de
www. erzgebirge-tourismus.de

VORWEIHNACHTLICHE TIPPS

DER DRESDNER STRIEZELMARKT UND DRESDNER BACKKUNST



Der älteste Weihnachtsmarkt Deutschlands auf dem Altmarkt in Dresden ist ein Schaufenster der traditionellen Volkskunst. Hier finden die Besucher*innen in prachtvoll gestalteten Ständen neben den Holzschnitzereien aus dem Erzgebirge auch die Herrnhuter Sterne, den Ursprung aller Weihnachtssterne, Plauener Spitze, Meißener Porzellan, feingemusterte Stoffe der Lausitzer Blaufärber, Keramik aus dem schlesischen Teil Sachsens und Weihnachtsbaumschmuck aus Thüringen.

Eine besondere Attraktion zur Weihnachtszeit ist der Original



Doreen Wippler und ihr Christstollen.



Die Dresdner Eierschecke, noch eine Spezialität des Hauses Wippler.

Dresdner Christstollen. Sein Ursprung geht auf den Hofbäcker von August dem Starken zurück, der für seinen Herren zu Weihnachten etwas backen sollte, das wie ein in ein weißes Tuch gewickeltes Christkind aussieht. Heute ist das Traditionsgebäck eine bekannte Marke mit geschützter geografischer Herkunftsangabe – es gibt nur wenige Bäcker*innen, die diesen Stollen backen dürfen. Eine davon ist die Bäckerei Wippler in unmittelbarer Nähe zum Schloss Pillnitz in Dresden. Dort kannst du den Bäckerleuten bei einer Führung über die Schulter schauen oder bei einem Backseminar deine Künste erweitern.

www.dresden-weihnachten.info

WINTER IN DER SÄCHSISCHEN SCHWEIZ



Im Laternenschein auf Tafelberge wandern, in Felshöhlen Glühwein kochen, unterm Nachthimmel in einen dampfenden Badezuber steigen – die Nationalparkregion Sächsische Schweiz lockt mit nicht alltäglichen Erlebnissen zum Besuch in der kalten Jahreszeit: bewusste Entschleunigung und meditative Naturerlebnisse

statt Pistengaudi oder Palmenstrand. Das Bio- und Nationalparkrefugium Schmilka bietet eine Mischung aus Naturerlebnis, Wellness und Kultur. Das winzige Dorf an der Elbe, kurz vor der tschechischen Grenze, ist mit Bio-Hotel, Bio-Restaurant, Bio-Bäckerei und Bio-Brauerei ein Leuchtturmprojekt im nachhaltigen Tourismus.

www.sachsen-tourismus.de/jetzt-nach-sachsen/land-leute/weihnachten

ESSEN UND SCHLAFEN

KLEINES VORWERK, SAYDA



Früher war ein „Vorwerk“ eine Versorgungsstation für ein Schloss. Lutz Peschel ist durch einen Zufall bei einem solchen, fast verfallenen Gebäude an der alten Salzstraße in Sayda, etwa zehn Kilometer nördlich von Seiffen gelandet. Er hat das Haus liebevoll mit regionalen, ökologischen Materialien saniert und betreibt heute einen Gasthof mit Komfortzimmern und Apartments inmitten der Natur.

www.kleines-vorwerk.de

NATURHOTEL LINDENHOF, HOLZHAU

Das Haus mit familiärer Atmosphäre ist Mitglied der



GreenLine Hotels und liegt im oberen Tal der Freiburger Mulde, rund 20 Kilometer nordöstlich von Seiffen. Im Winter sind Rodeln, Langlaufen oder eine Pferdeschlittenfahrt angesagt. Erholung in der Natur.

www.lindenhof-holzgau.de



AHORN WALDHOTEL, ALTENBERG

Der Kurort Altenberg im Osterzgebirge ist umgeben von Feldern, Hügeln und Wäldern und bietet eine gute Ausgangsbasis für Langlaufrouuten. Der Einstieg in die Loipen ist gleich hinter dem Hotel.

www.ahorn-hotels.de/hotel/ahorn-waldhotel-altenberg



HOTEL ERBGERICHT SEIFFEN

Buntes Haus direkt im Zentrum von Seiffen. Saisonale Küche, Reservierung empfehlenswert.

www.buntes-haus.com

INFO:

Der Besuch in Sachsen erfolgte auf Einladung der Deutschen Zentrale für Tourismus in Zusammenarbeit mit der Tourismus Marketing Gesellschaft Sachsen.

HEISS

**Schweiß auf der Haut
statt fröstelnder Hände.
Wenn im Winter die Kälte so
richtig in die Knochen kriecht,
dann sehnen sich Körper und Geist
nach angenehmer tropischer Hitze. Tipps
zum Aufwärmen in und rund um Österreich.**

HEISSE ORTE FÜR KALTE TAGE

TIPPS ZUM AUFWÄRMEN IN UND RUND UM ÖSTERREICH

ANITA ARNEITZ

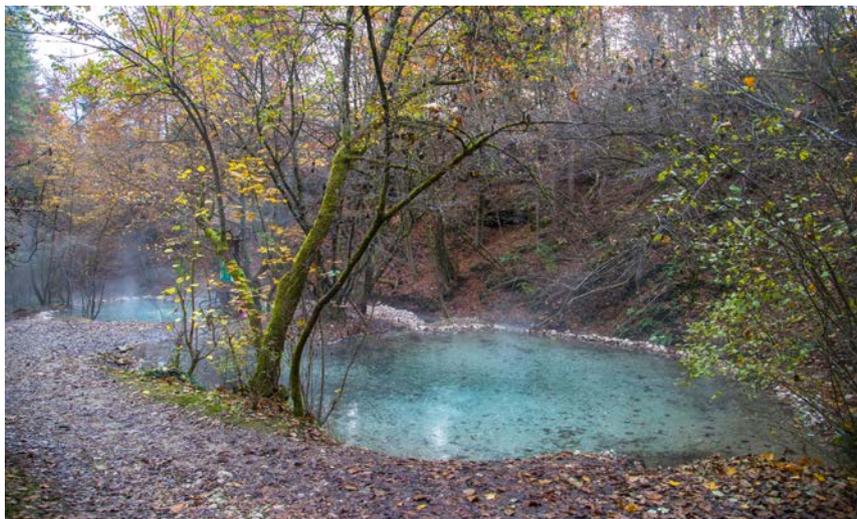
Schneeflocken. Eiskalte Luft. Haube über die Ohren. Nein, danke. Der Winter hat durchaus seine schönen Seiten, aber manchmal brauchen Körper, Geist und Seele einfach Wärme. Zugegeben, eine Flucht in tropische Gefilde kann dann ganz schön verlockend sein. Aber auch in und rund um Österreich gibt es genügend attraktive Möglichkeiten zum Aufwärmen. Schließlich sprießen vielerorts heiße Quellen aus dem Boden und das Saunieren hat seit den Römern eine lange Tradition.

ENTSPANNUNG MIT GUTEM GEWISSEN

So manche Region sitzt in Zeiten hoher Energiekosten und CO₂-Reduktion auf einem unbezahlbaren Schatz: natürlich heißem Thermalwasser. Im oststeirischen Bad Blumau sprudeln täglich eineinhalb Millionen Liter Wasser mit 104 Grad Celsius aus der Heilquelle, in Bad Geinberg im nördlichen Oberösterreich kommt das Wasser ebenfalls mit über 100 Grad aus rund 2.000 Metern Tiefe. Sowohl im bewohnbaren Kunstwerk in Bad Blumau als auch in Geinberg wärmt das heiße Wasser nicht nur die Thermallandschaft, sondern liefert auch Strom und Wärme für die gesamten Anlagen. In Geinberg versorgt es darüber hinaus den Biohof mit Wärme, wo auf elf Hektar Gemüse für die Hotelküche produziert wird.

HEILENDES WASSER

Wem in den Thermen zu viel Gewusel herrscht, der findet in allen Bundesländern intimere Alternativen mit heilkräftigen Wässern. Bei Warmbad in Villach liegt zum Beispiel etwas versteckt im Wald das Maibachl – eine na-



Das Maibachl füllt sich nur wenige Wochen im Jahr mit warmen Thermalwasser.

türliche Thermalquelle, die frei zugänglich ist, sich aber nur einige Wochen im Jahr nach starkem Regen oder der Schneeschmelze an die Oberfläche verirrt und in zwei Becken sammelt. Dort wird die Winterjacke auf den Baum gehängt und ab ins Wasser. Wenn das Maibachl nicht sprudelt, kannst du das heilende Thermalwasser ganzjährig im Urquellbecken des Warmbaderhofes genießen.

GANZ IN SCHWARZ

In Slowenien schwören die Einheimischen seit 1964 auf das schwarze Thermal-Mineralwasser von Moravkse Toplice. Es ist dunkel, salzig, riecht nach Erdöl und ist richtig heiß. Es soll speziell rheumatische Beschwerden gut lindern und kann im Hotelzimmer in der eigenen Badewanne genossen werden. Im Waldviertel werden Erholungssuchende währenddessen in dunkles Moor gepackt. Das Heilmoor wird auf bis zu 40 Grad erwärmt und

schmiegt sich eng an den Körper. Für zu Hause gibt es Moorkissen zum Erwärmen oder Moorbäder, zum Beispiel von Sonnenmoor aus Salzburg. Auch dunkel auf der Haut ist eine Hot-Chocolate-Massage: Dabei wird die Haut mit Kakaobutter und anderen Nährstoffen verwöhnt.

RUSTIKAL UND ROMANTISCH

Ein Bad im Heu. Wärmende Wickel mit Kräutern. Duftende Badewannen mit Rosmarin und Fichtennadeln. Während draußen meterhoch der Schnee liegt, werden in den Alpen die Badewannen mit Salzen, Kräutern und ätherischen Ölen sowie warmem Wasser gefüllt. Keine Badewanne zu Hause? Ein Fußbad hat die gleiche Funktion – es regt die Durchblutung an und ist besonders fein vor dem Schlafengehen. Fußbäder funktionieren deshalb so gut, weil die warmen Füße dem Körper signalisieren, dass er sich in einer warmen Umgebung

befindet und keinen Kälteschutz aktivieren muss. Über die Reflexzonen werden zusätzlich Organe und Körperteile stimuliert. Diese Art des Aufwärmens funktioniert auch draußen. Outdoor haben in den Dolomiten Feuerwannen eine lange Tradition. Diese großen mit Holz beheizten Zuber stehen unter freiem Himmel und laden ähnlich wie ein Hot-Pot zum Planschen im Freien ein.

KRAFT DER ELEMENTE

Trockensauna. Sanarium. Dampfbad. Tepidarium. Inzwischen gibt es unzählige Arten von Saunen. Temperatur und Luftfeuchtigkeit variieren. Neben den positiven gesundheitlichen Wirkungen hat der Gang in die Sauna auch eine soziale Komponente und war bereits bei den Römern ein gesellschaftliches Ereignis. Man traf sich im Warmen, um sich auszutauschen, das Miteinander zu stärken und Stress abzubauen. Rituale wie der Aufguss runden das Erlebnis ab.

Einen noch zeremonielleren Charakter haben Schwitzhütten – in ihnen werden mit Steinen und Wasser Dampf erzeugt. Temperatur und Luftfeuchtigkeit sind ähnlich wie in einem Dampfbad hoch. In den Nordländern und bei

den nordamerikanischen Ureinwohnern sind Schwitzhütten heilige Räume, in denen man mit den Elementen, den Ahnen, der Natur und sich selbst in Verbindung treten kann. Durch das Schwitzen werden alte Lasten sowie negative Energien und Gedanken abgeworfen. Ohne Ablenkung, Lärm und Handy kann der Geist zur Ruhe kommen.

Wer Sauna, Schwitzhütte oder Dampfbad nicht gut verträgt, kann eine Infrarotkabine probieren. Hitzeempfinden und Lufttemperatur sind niedriger, weil die Infrarotstrahlen direkt in die Haut eindringen und dort sogar Schmerzen lindern. Ähnlich wie bei einer Wärmetherapie: Um die Muskeln zu entspannen, werden zum Beispiel bei Massagen heiße Steine auf den Körper gelegt. Früher erwärmten Bauern dafür Steine aus dem Fluss im Ofen und legten diese abends ins Bett. Freilich tut es daheim eine klassische Wärmflasche auch – oder ein Kissen gefüllt mit Kirschkernen oder Hafer.

WÄRME VON INNEN

Grillen im Winter. Mit Freunden rund um die Feuerschale sitzen. Glühwein in Händen halten. Mit Gewürzen das innere Feuer anzünden. Eine Tasse Tee oder heiße Schokolade beim Kaminofen. Ein warmer Ort kann auch in einem selbst entstehen – mit Kleinigkeiten im Alltag oder etwas Besonderem im Urlaub. So braucht für einen warmen Stirnguss mit Öl nicht die weite Reise nach Indien angetreten zu werden. In der Steiermark oder in Tschechien werden genauso traditionelle Ayurveda-Kuren angeboten. Und sogar



eine Safari mit Tierbeobachtung ist das ganze Jahr über am Neusiedler See möglich. Schließlich ist es im Osten Österreichs im Winter meist am wärmsten. Auch im Wiener Becken oder rund um Klosterneuburg gibt es weniger Niederschlag und mehr Sonne als in den restlichen Bundesländern.

EXOTISCHES VOR DER HAUSTÜRE

Wie auf einem anderen Kontinent ist es im Winter im Schönbrunner Palmenhaus. Die imposante Eisenkonstruktion ist die letzte und größte ihrer Art in



Europa und führt durch drei Klimazonen bis ins Tropenhaus. Die Temperaturen werden mit einer Dampfwasserheizung erzeugt. Ähnlich heiß ist es im Wüstenhaus im Tiergarten Schönbrunn, wo es für Tiere und Pflanzen einen einmaligen Trockenlebensraum gibt. Schlangen, Nacktmulle und Riesenschildkröten fühlen sich hier wohl. Erfrorene Wiener*innen auch. Im italienischen Bordano fliegen hingegen exotische Schmetterlinge zwischen den Palmen, während in Slowenien in Dobrovnik dank Thermalwasser im tropischen Garten unzählige Orchideen neben Bananen wachsen. Noch vielfältiger geht's in Bremerhaven im Klimahaus zu. Hier wird eindrucksvoll und spielerisch Wissen übers Klima vermittelt. Ein außergewöhnliches Reiseziel für die ganze Familie, das bleibende Eindrücke hinterlässt.

Mehr Infos und Bilder unter:
www.lebensart-reisen.at/heisse-orte-kalte-tage

WUSSTEST DU, DASS ...

... UNSER UNBEHAGEN IN DER KÄLTE EIN NORMALER SCHUTZMECHANISMUS IST?

Sobald die Temperaturen sinken, beginnt der Körper seine Wärme zu schützen. Die Blutgefäße verengen sich und die Durchblutung wird reduziert, um die Kerntemperatur stabil zu halten. Zuerst beginnen die Hände zu prickeln, dann verspannen sich die Muskeln. Sobald der Körper vor Feuerschale oder Kaminofen platziert wird, lösen sich die Verspannungen, Lebensgeister und gute Laune werden wieder aktiviert, ein wohliges Gefühl von Geborgenheit breitet sich aus.

AUSGEWÄHLTE TIPPS ZUM AUFWÄRMEN

WASSER-ERLEBNIS

NACHHALTIGE THERMEN
Rogner Bad Blumau,
www.blumau.com

Thermenhotel 4 Jahreszeiten in
Loipersdorf,
www.jahreszeiten.at

Therme Geinberg,
www.sparesortgeinberg.at

Hotel Norica Therme, Bad
Hofgastein
thermenhotels-gastein.com/2/hotel-norica-therme

SCHWARZES THERMALWASSER
IN SLOWENIEN
Terme 3000-Moravske Toplice,
www.sava-hotels-resorts.com/de/terme-3000

HISTORISCHES BADEHAUS
MIT SAUNA AM WÖRTHERSEE
badehaus.werzers.at

THERME IN DEN TIROLER
BERGEN
www.aqua-dome.at/therme



SPEKTAKULÄRE ARCHITEKTUR
BEIM BADEN
7132.com/de/therme



MAIBACHL IN VILLACH
alternativ warmbaderhof.com,
www.kaerntentherme.com



SAFARI IM BURGENLAND
MIT THERME
www.stmartins.at

BADEN IM SCHWEFELWASSER
www.badenerhof.at

CHALET MIT BADEZUBER
www.weinurlaub.at,
www.bienenalm.com

REINIGUNG & BEWEGUNG

AYURVEDA IN TSCHECHIEN
www.katerinaresort.cz/de/

AYURVEDA UND STIRNGUSS
IN DER STEIERMARK
www.mandira-ayurveda.at



KÖRPERREINIGUNG UND
ENTSPANNUNG IM HAMAM
auxgazelle.mytreatwell.at

RASULBAD
shop.vitalresort.at/reservations/template/65/

HOT YOGA
www.hotyogavienna.at,
www.bikramyoga.at

SCHWITZ-WELTEN

SAUNAWELTEN IN WIEN
www.thermewien.at

BANJA-SCHWITZSTUBE
IN TIROL MIT ZELTSAUNA
banja-tirol.at



SAUNIEREN MIT BLICK AUF
SALZBURG
www.paracelsusbad.at



ALM WELLNESS MIT ZIRBEN-
INFRAROT-, STOLLEN- UND
ALMWIESEN-SAUNA
www.hotel-pierer.at

IM TUFFBAD: KRAXENOFEN,
BRECHLBAD, ALMGROTTE UND
NOCH VIEL MEHR
www.almwellness.com



EXOTISCHE ORTE

TROPENHAUS IM BOTANISCHEN
GARTEN DER UNI WIEN
botanischergarten.univie.ac.at/der-garten/gartenplan/tropenhaus-victoriabecken-und-vitrinen

TROPISCHER GARTEN UND
ORCHIDEENHAUS SLOWENIEN
oceanorchids.si/der-tropische-garten/?lang=de

HAUS DES MEERES
www.haus-des-meeres.at



PALMENHAUS SCHÖNBRUNN
www.schoenbrunn.at/ueber-schoenbrunn/der-schlosspark/rundgang/palmenhaus

WÜSTENHAUS IM TIERGARTEN
SCHÖNBRUNN
www.zoovienna.at/anlagen/wuestenhaus



SCHMETTERLINGSHAUS IM
ITALIENISCHEN BORDANO
www.bordanofarfalla.it

WÄRMENDES AM TISCH

FRÜHSTÜCK AM KAMINFEUER
im Vintage Shop und Café in der
Burggasse 24, 1070 Wien

GRILLHÜTTENDORF IN WIEN
feuerdorf.at



GRILLEN IM WINTER
www.partykoechin.at

GRILLEN IN DER
SÜDSTEIERMARK
www.noricum-grillerlebnis.at

TEEHAUS-BESUCH
haas-haas.at,
www.little-britain.at

MUSEUM MAL ANDERS

MUSEUM DER HEIZKULTUR
IN WIEN
www.wien.gv.at/kultur/museen/brennpunkt

GENIALE AUSSTELLUNGEN
RUND UMS KLIMA
klimahaus-bremerhaven.de



INTERVIEW

So klappt es mit Sauna & Co.

Dr. Manfred Sorschag, Arzt für Allgemeinmedizin und Facharzt für Nuklearmedizin aus Klagenfurt im Interview

Worauf sollte man aufpassen, damit der Körper die Belastung der Temperaturumstellung bestmöglich verkraftet?

Manfred Sorschag:

Genug trinken, mindestens 0,5 bis 1 Liter Wasser vor dem Saunagang – denn Dehydration kann den Kreislauf belasten. Für Einsteiger ist es wichtig, den Körper langsam an die Temperaturwechsel zu gewöhnen: mit kürzeren und weniger intensiven Phasen beginnen und die Intensität und Dauer schrittweise steigern. Beginne den Saunagang im Sitzen, um den Körper langsam an die Hitze zu gewöhnen, und leg dich erst in den letzten Minuten des Saunagangs hin, um die Durchblutung gleichmäßig zu fördern. Beim Verlassen der Sauna langsam aufstehen, um Schwindel zu vermeiden. Auch das Einhalten von Ruhepausen zwischen den Saunagängen ist wichtig, um den Kreislauf zu stabilisieren.

Was sollte man nach der Sauna auf keinen Fall machen?

Kalt duschen ohne Vorbereitung kann den Kreislauf stark belasten und sogar einen Kreislaufschock verursachen. Stattdessen sollte man sich langsam abkühlen, beginnend mit lauwarmem Wasser. Vermeide intensive körperliche Aktivitäten, da sich der Körper erholen und der Kreislauf stabilisieren muss, sowie Alkohol, da er den Kreislauf zusätzlich belastet und die Dehydration verstärken kann.

Wie schützt man Haut und Haare am besten vor der Hitze?

Insbesondere Personen, die zu trockener Haut und Haaren neigen, sollten beim intensiven oder häufigen Saunieren auf zusätzliche Pflege achten. Verwende einige Stunden vor der Sauna eine feuchtigkeitsspendende Lotion oder ein leichtes Öl, um die Haut zu schützen, und trage vor der Sauna ein feuchtigkeitsspendendes Haaröl oder eine Haarkur auf. In der Sauna kannst du ein Baumwollhandtuch um den Kopf wickeln, um die Haare vor der Hitze zu schützen. Nach dem Saunagang sollten die Haare gründlich ausgespült, gegebenenfalls mit einem pflegenden Conditioner und die Haut mit einer Feuchtigkeitscreme behandelt werden, um die verlorene Feuchtigkeit zu ersetzen.

Sind schnelle Temperaturwechsel für den Körper wirklich so gesund?

Schnell wechselnde Temperaturen, also Sauna, Eisbaden oder die Kombination von Saunagängen und anschließender Abkühlung können das Immunsystem stärken, die Durchblutung fördern und helfen, Muskelverspannungen zu lösen. Sie stimulieren den Körper und können das Wohlbefinden steigern. Eine große finnische Studie mit 2.315 männlichen Teilnehmern zeigte in einem Beobachtungszeitraum von über 20 Jahren außerdem, dass regelmäßiges Saunieren (zwei- bis dreimal pro Woche) das Risiko tödlicher kardiovaskulärer Erkrankungen um 22 Prozent und das Gesamtmortalitätsrisiko um 40 Prozent reduziert.

Wer sollte lieber auf die Sauna verzichten?

Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, chronischen Erkrankungen oder Schwangere sollten extreme Temperaturwechsel vermeiden und vor dem Saunieren einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren. Auch ältere Menschen oder Personen mit Atemwegserkrankungen sollten vorsichtig sein. Wenn man sich unwohl fühlt, Schwindel oder Übelkeit verspürt, sollte man die Sauna sofort verlassen. ←

Das Interview führte Anita Arneitz.

KUGELROT ab € 150,- p.P./Nacht inkl. HP



**Geschenke
Tipp**

blumau.com

**ROGNER
BAD
BLUMAU**

© Michael Stabentheiner



Winterauszeit am Bauernhof

Hier wird der Bauernhof zur Ruheoase. Zum Ort der Entspannung, zum Platz für sich selbst und zur Möglichkeit, um inmitten von viel Natur durchzuatmen.



**URLAUB AM
BAUERNHOF**



TIPP:
MIT ÄRZTLICHER
VERORDNUNG SIND
RÜCKVERGÜTUNGEN
BZW. EINE DIREKTE
VERRECHNUNG MIT DER
SOZIALVERSICHERUNG
MÖGLICH.



KURZENTRUM THERMAL-URQUELLBECKEN

SEIT JAHRHUNDERTEN HEILSAM
Das mineralstoffreiche Heilwasser kuriert und vitalisiert und wird therapeutisch vor allem wegen seiner schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkungen geschätzt.

TAGESEINTRITT THERMAL-URQUELLBECKEN & TEPIDIARIUM
10ER BLOCK € 149,00

KURZENTRUM THERME WARMBAD
Kadischenallee 26
A-9504 Warmbad Villach



MED-WARMBAD.AT

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich


Kofinanziert von der
Europäischen Union





ÄGYPTEN NATURWUNDER IN DER LIBYSCHEN WÜSTE

ELISABETH KNEISSL-NEUMAYER

Siwa – Bahariya – Dachla – Kharga: Diese klingenden Namen sind die wichtigsten, größten und auch eindrucksvollsten Oasen in der Libyschen Wüste. Sie repräsentieren das eher unbekanntere Ägypten – mit vielfältigen Landschaftsszenarien, Ausgrabungen, heißen Quellen und den eindrucksvollen Steinpilzen der Weißen Wüste.

Der beste Ausgangspunkt für diese Reise ist Alexandria im Nordwesten des Nildeltas – eine leider in die Jahre gekommene „Grande Dame“, die einst neben Beirut zu den großen Levante-Metropolen zählte. Sehenswert sind unter anderem die Katakomben, die Pompeius-Säule und natürlich der fantastische Neubau der Bibliotheca Alexandrina, eine gelungene Hommage an die größte und bedeutendste Bibliothek der Antike. Entlang der Mittelmeerküste geht es über el-Alamein Richtung Siwa.

OASE SIWA – MARS MATRUH – KAIRO

Nach vielen Kilometern südwärts durch die Sand- und Kieswüste der Qattarasenke erreichen wir Siwa. Die Schönheit und den Reichtum von Siwa bilden die fast 300 Süßwasserquellen, die von Palmen und Olivenbäumen beschattet sind. Den

Sonnenuntergang erleben wir auf der Halbinsel Futnas am Siwa-See. Den nächsten Tag begrüßen wir bei der berühmtesten Quelle Siwas, den Bädern der Kleopatra. Interessant sind die Überreste des Tempelkomplexes Um Ubayda und erholsam der Spaziergang in den Dattel- und Olivenhainen.

Natürlich besteigen wir auch wie einst Alexander der Große den Orakelberg. Ihm wurde dort „göttliche Herkunft“ bestätigt – und uns? Wir genießen von hier aus nicht nur einen prächtigen Blick über die Oase, sondern besuchen auch einige interessante Gräber der Spätzeit. Dass vieles in der Wüste vergänglich ist, zeigt die gewaltige, leider zerstörte Akropolis von Shali, ihr mächtiger Burgberg erhebt sich in der neuen Stadt.

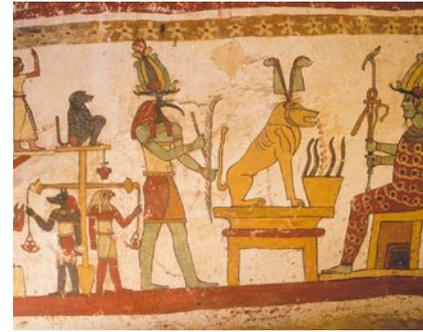
Um zu den großartigen Naturwundern der Weißen Wüste zu gelangen, nehmen wir den Weg über Kairo und besuchen ein weiteres „Bad der Kleopatra“, einen schönen Felsstrand in der Nähe von Marsa Matruh: weiße Sandstrände am azurblauen Mittelmeer. Sofern das Grand Egyptian Museum schon eröffnet wurde, werden wir diesem einen Besuch abstatten.

RINGS UM DIE OASE BAHARIYA

Der Weg Richtung Südwesten führt uns vorbei an schwarzen Zeugenbergen und Sanddünen in die Oase Bahariya, die uns mit Goldmumien und freskierten Gräbern beeindruckt. Auf der Fahrt Richtung Farafra überraschen uns die schwarzbraunen Berge. Wir wandern durch die schwarze Wüste, die wie mit Lack überzogen scheint. Unweit davon schuf ständige Erosion den Kristallberg – eingestürzte Höhlenwände sind mit Kristallen wie Quarz oder Calcit überzogen. Sammelfreunde müssen sich aufgrund der Brüchigkeit mit einem Fotoblick begnügen – alles zerbröseln in den Händen.

WEISSE WÜSTE

Bei den Aqabat-Bergen erreichen wir die Weiße Wüste. Früher war hier der Boden eines Meeres, auf dem sich aus den Überresten fossilen Lebens Kalkformationen bildeten. Seit sich das Wasser zurückzog, sind die fragilen Formationen Sand und Wind ausgesetzt, die Erosion formt daraus bizarre Pilzgebilde. Ständig wechselt die Landschaft ihr Aussehen. Wir wandern durch dieses Naturparadies, fotografieren und staunen – nirgends in der Sahara gibt es einen Vergleich zu dieser einmaligen Region. Die bekanntesten Formationen sind



Weißer Wüste; Deir el Hagar; Dachla-Grabmalereien; Dachla, El Qasr (von links nach rechts)



die „Firnfelder“ bei der Akazie, die zeltartigen Gebilde von Cheem und die alles andere überragenden Figuren von Farha. Wir dürfen auch in der Nacht die Weiße Wüste erleben. Unser Zeltlager ist vorbereitet und die Küchenmannschaft versorgt uns mit wohlschmeckenden Gerichten vom Grill. Die Nacht in der Wüste ist für viele die Erfüllung eines langgehegten Traumes.

NACH DACHLA

Nach dem Sonnenaufgang können wir das fantastische Licht nutzen und genießen den Vormittag in der Weißen Wüste. Weiter führt uns der Weg in die Oase Dachla, sie ist unangefochten die schönste unter den Oasen: tiefgrüne Felder sind von rosa Steilwänden und Sanddünen begrenzt. Die malerische Lehmziegelstadt El Qasr war der Hauptort der Oase. Schöne Kaufmannshäuser, die teilweise renoviert werden, beweisen die ehemalige Bedeutung. Die Oase Dachla umfasst – dank zahlreicher Quellen, darunter auch Thermalquellen – 16 Ortschaften. Seit dem Alten Reich bestehen Beziehungen zum Niltal, ein Beispiel aus römischer Zeit ist der schöne Tempel Deir el Hagar sowie Gräber der Spätzeit. Besonders stimmungsvoll ist das kleine Oasendorf Balat, das aufgrund seiner traditionel-

len Architektur und der labyrinthartigen Altstadt als einer der schönsten Oasenorte gilt. Wir spazieren durch schöne, mit Palmblättern und Lehm gedeckte „Tunnelgasen“, die perfekt gegen die Hitze schützen.

KHARGA, LUXOR UND KAIRO

Die Oase Kharga ist mit ihrer Länge von 185 km die wohl bedeutendste Oase und birgt außerdem einen Großteil der archäologischen Schätze der Libyschen Wüste. Wir bewundern die frühchristliche Grabanlage El Bagawat, in der wir gut erhaltene Fresken finden, die den Übergang von pharaonischer zu frühchristlicher Kultur markieren. Wir sehen auch den einzigen Persertempel Ägyptens, den Hibis-Tempel.

Durch die letzten Ausläufer der Libyschen Wüste geht es parallel zur grünen Fluss-oase des Niltales nach Luxor. Wer mag, besucht den Luxor-Tempel und das Luxor-Museum. Zurück in Kairo nehmen wir beim Pyramidenplateau in Gizeh Abschied von Ägypten.

Zur Autorin: Elisabeth Kneissl-Neumayer ist Geschäftsführerin bei Kneissl Touristik. Sie ist von der Weißen Wüste und den Oasen seit mehr als 30 Jahren fasziniert.

REISEPROGRAMM

Nach mehr als zehn Jahren Pause ist die Reise „Ägypten – Naturwunder in der Libyschen Wüste“ wieder im Kneissl-Programm. Die 11-tägige Reise wird von Dr. Hans Steyrer (Geologe), Dr. Thomas Ertlthaler oder Anton Eder geleitet.

Fahrt im Bus und entlang der Oasenkette (3 Tage) mit Geländewagen, je 4 Gäste pro Fahrzeug, Inlandsflug, Hotels mit HP und VP, 1 Nacht in der Weißen Wüste. Flug ab/bis Wien, Zubringer nach Wien. Höchstteilnehmerzahl: 18 Personen.

TERMINE:

- 25. Oktober bis 4. November 2024
- 25. Dezember 2024 bis 4. Jänner 2025
- 8. bis 18. Februar 2025
- 22. Februar bis 4. März 2025

Gut zu wissen:

Bei Kneissl Touristik wird jeder Reisekilometer CO₂-kompensiert.

Diese Abgabe ist im Reisepreis bereits inkludiert. Mit den Erträgen werden unter anderem Klimaprojekte im Süd-Sudan betrieben. Zusätzlich erfolgt der CO₂-Ausgleich über SAF-Kauf.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie Video-Impressionen dieser Reise von Claudius Rajchl.

Alle Infos unter www.kneissltouristik.at



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

Entgeltliche Einschaltung Fotos: Elisabeth Kneissl-Neumayer (4)

STADT





ALT UND WARM:

STADTPORTRAITS AUS DEM NORDEN UND SÜDEN EUROPAS

In den Wintermonaten liegen die Tageshöchstwerte in Rovaniemi, Finnland, durchschnittlich deutlich unter null. Wenn die Sonne von Mitte Dezember bis Mitte Jänner kaum über den Horizont lugt, kann es mit minus 30 Grad Celsius auch extrem kalt werden. 4.000 Kilometer weiter südlich lockt Griechenlands Hauptstadt Athen gleichzeitig mit Temperaturen um die 15 Grad.

Kalt-warme Stadtportraits aus dem Norden und dem Süden Europas – die dennoch mehr gemeinsam haben, als man glauben würde.

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER, BEATE STEINER



ROVANIEMI

Rovaniemi ist das „Tor zur Arktis“ – die Stadt liegt direkt am nördlichen Polarkreis. Dieser markiert die südlichste Breite, an der die Sonne von Mitte Dezember bis Mitte Jänner stets unter dem Horizont bleibt. Die Hauptstadt von Lappland ist eine der größten Städte der Welt, flächenmäßig gesehen zumindest. Auf mehr als 8.000 Quadratkilometern – das ist fast so groß wie Kärnten – leben allerdings nur knapp über 60.000 Menschen.

Der wohl berühmteste Einwohner Rovaniemis ist der Weihnachtsmann. Ein paar Kilometer nördlich des Stadtzentrums hat Santa Claus im Weihnachtsmannsdorf sogar ein ganzjährig geöffnetes Büro samt Postamt. Eine Art Disneyland des Nordens in dem man beglaubigt den Polarkreis überschreiten kann. Ho ho ho!

Wer es lieber ruhiger und natürlicher haben möchte, kann in der Umgebung seine Zelte aufschlagen. Im kalten Winter ist der hohe Norden des Landes ein Tipp für alle, die sich den Kräften der Natur hingeben möchten.

RAUS IN DIE NATUR

Von hier aus hat man auch die beste Gelegenheit für Ausflüge in die winterliche Naturlandschaft. Ob zu Fuß auf Schneeschuhen oder Langlaufschiern, mit der Kraft der Tiere bei einer Hunde- oder Rentierschlittenfahrt oder bei einem Ausritt mit Pferden – es gibt zahlreiche Anbieter geführter Touren in das arktische Winterwunderland. Wer die Natur und die Stille der Landschaft besonders intensiv erleben möchte, sollte sich auf eine Schneeschuhwanderung im Pallas-Yllästunturi Nationalpark begeben, etwa 220 Kilometer nördlich von Rovaniemi.

Wer hingegen mit Motorkraft durch die schneebedeckte Landschaft fahren möchte, kann dies auch mit elektrisch betriebenen Snowmobilen tun. Olli Haavikko hat diese als erster entwickelt, seine eSled-Touren starten beim ArcticSnowHotel seines Bruders Ville in Sinettä, etwa 30 Kilometer nördlich von Rovaniemi. Ville ist übrigens auch ein Tüftler. Als Student hatte er die Idee, ein Hotel aus Eis und Schnee

zu bauen. Seither hat er bereits mehr als zehn solcher Hotels mit mittlerweile jeweils über 70 Eisbetten gebaut. Jedes Jahr ein neues an der Stelle, wo das alte im Sommer weggeschmolzen ist. www.arcticsnowhotel.fi

WENN DER HIMMEL ERWACHT

Viele der geführten Touren finden in der Stille der Nacht statt – kein Wunder: Der absolute Traum vieler Menschen ist es, einmal im Leben das sagenumwobene und mystische Nordlicht zu sehen. Meist sind es gelbe und grüne Schleier, die über den nächtlichen Himmel tanzen und die Landschaft verzaubern. Es gibt das Polarlicht aber auch in den Farben Rot, Violett oder in einem bläulichen Ton. Selbst Orange und Magenta sind möglich.

Dabei haben diese Himmelserscheinungen gar nichts mit Mystik zu tun, sondern sind reine Physik. Sie entstehen, wenn Sonnenwinde mit energiegeladenen Teilchen auf das Magnetfeld der Erde treffen und von diesem abgelenkt werden. Kollidieren die



1: Der Weihnachtsmann wohnt in Rovaniemi.
2: Auf Schneeschuhen durch die klirrende Kälte.

3: Faszinierende Lichtspiele am Nachthimmel.
4: Mit Schlittenhunden unterwegs.

5: Chill-out bei extremer Hitze.
6: Ein Hotel, ganz aus Eis.

Teilchen nun in der Magnetosphäre mit den Gasen aus der Ionosphäre, fangen die Sonnenwinde an zu leuchten. Manchmal für ein paar Minuten, dann wieder mehrere Stunden lang.

Die Formen der Himmelslichter sind sehr vielfältig. Einige sehen aus wie im Wind wehende Vorhänge, wie Nebelschwaden oder wie bewegliche Bänder, Schleifen, Spiralen oder Wellen, die über den Himmel tanzen. Andere stehen ähnlich wie ein Regenbogen still am Himmel oder leuchten wie ein einzelner Strahl über diesen hinweg. Besonders spektakulär sind die Koronas, die sich als Lichterkranz über den gesamten Nachthimmel erstrecken können.

Zu sehen sind die besonderen Lichter vor allem in der Nähe der Pole – rund um Nord- und Südpol. Besonders gut geeignet sind Gegenden ohne künstliche Lichtquellen, außerhalb von Ortschaften und entfernt von beleuchteten Gebäuden oder Straßen. Im finnischen Nordlappland, wo es viele Gegenden ohne Lichtverschmutzung

gibt, sieht man Polarlichter in fast jeder zweiten sternklaren Nacht zwischen September und März. Grundsätzlich ist das Nordlicht auch im Sommer vorhanden, wegen der hellen Mittsommernächte sind die leuchtenden Himmelschauspiele aber nicht zu sehen. Neben der Jahres- und Tageszeit müssen auch das Wetter und die Sonnenaktivität passen.

Das Meteorologische Institut Finnlands beobachtet diese und bietet Aurora-Vorhersagen. Sind Polarlichter zu erwarten, kann man diese Information über eine App am Smartphone abrufen oder eine SMS bekommen. Bei geführten Touren finden die Guides die besten Plätze zur Beobachtung. In Lappland gibt es außerdem viele Anbieter von Unterkünften mit Glasdach oder einer großen Glasfront, in welchen man traumhafte Nächte unter dem Sternenhimmel und den tanzen den Polarlichtern verbringen kann.

EINMAL AUFWÄRMEN BITTE!

Was in einer Geschichte über das Lappland nicht fehlen darf, ist die

Sauna. Bei der Kälte wundert es nicht, dass es hier in fast jedem Haus eine gibt. Und in dieser ist es wirklich heiß. Wer die Aromasaunen aus den Wellnessbereichen unserer Hotels mit 60 bis 80 Grad Celsius gewöhnt ist, dem zieht es beim erstmaligen Besuch einer finnischen Sauna gefühlsmäßig fast die Haut herunter. Die Finn*innen beginnen offensichtlich erst ab 100 Grad zu schwitzen. Und das tun sie gerne in Gesellschaft: Bei Geschäftstreffen oder nach der Arbeit mit den Kolleg*innen, nach dem Vereinstreffen, mit der Familie oder mit Freund*innen. Was wir unter „chill out“ in einem Beisl mit einem kühlen Bier verstehen, findet dort in den Schwitzhütten statt. Nach dem Aufguss laufen dampfende Gestalten durch die Kälte und werfen sich ins eiskalte Wasser. Jetzt beginnt es am ganzen Körper zu kribbeln, aber das soll ja sehr gesund sein, wie uns Sebastian Kneipp schon lehrte. Zum Aufwärmen steht ein Bottich mit warmem Wasser bereit. Und dann gibt es doch noch ein kühles Bier.



ATHEN

Das Zentrum von Athen beherbergt auf nur 39 Quadratkilometern um die 650.000 Einwohner, inklusive Umland leben hier schätzungsweise fünf Millionen Menschen. Das Klima ist trockener und wärmer als im Rest des Landes. Aber nicht nur die wärmende Sonne macht eine Winterreise nach Athen empfehlenswert.

Während der Weihnachtsmann bei seinen Rentieren in Rovaniemi wohnt, ist Nikolaus von Myra ein Grieche. Naja, zumindest sein Name ist griechisch. Er wirkte in der kleinasiatischen Region Lykien, das war damals ein griechischsprachiger Teil des römischen Reiches in der heutigen Türkei. Somit ist er genau genommen vielleicht auch Römer oder Türke. Gesichert ist jedenfalls, dass der Heilige Nikolaus in Griechenland einen wohlthätigen bischöflichen Nachfolger gefunden hat, an dessen Namenstag, am 1. Jänner, Weihnachtsgeschenke verteilt werden. Der Heilige Vassilios ist Schutzpatron der Kinder und der Schifffahrt – er kam der Legende nach mit dem Schiff über das Meer nach Griechenland.

So wie früher viele Griech*innen, die als Seeleute oder Reisende unterwegs waren und die Weihnachtstage zu Hause bei ihren Familien feierten. Deshalb werden an vielen öffentlichen Orten in Griechenland zur Weihnachtszeit mit Lichterketten geschmückte Schiffe aufgestellt, zum Beispiel am Syntagma-Platz. Den größten Platz des modernen Athen schmücken rund um Weihnachten ein funkelndes Segelschiff und ein riesiger beleuchteter Tannenbaum.

WEIHNACHTEN UND JAHRESWECHSEL IN ATHEN

In Griechenland wird Weihnachten als geselliges, familiäres Fest mit vielen besonderen Bräuchen gefeiert. Am Abend des 24. Dezember entzündet man ein zwölftägiges Weihnachtsfeuer. Es soll die Kalikantzeri fernhalten – verfressene Kobolde, die von den Düften der Festtagsvorbereitungen hervorgelockt werden und dann ihr Unwesen treiben. Am Heiligen Abend, der am 25. Dezember gefeiert wird, kommt das größte und beste Holzschicht in den Kamin, um das Jesuskind

zu wärmen. An diesem Tag feiern die Griech*innen das Weihnachtsfest im Kreis ihrer Familie.

Bei der griechischen Variante des Sternsingers ziehen Kindergruppen am 24. und 31. Dezember und am 6. Jänner durch die Straßen, läuten an den Türen ihrer Nachbar*innen und bitten um Einlass. Begleitet von einer Triangel singen sie die Kalanda, ein traditionelles Weihnachtslied, und werden mit Süßigkeiten oder Geld belohnt.

Am Silvesterabend, dem Abend vor Protoxronia (Neujahr) sitzen die Athener*innen gern bei Glücksspielen zusammen. Wer jetzt gewinnt, dem wird das neue Jahr besonders viel Glück beschoren. Um Mitternacht wird die Vassilopita angeschnitten, das ist der Neujahrskuchen mit einer eingebackenen Münze. Wer diese in seinem Kuchenstück findet, dem winkt im neuen Jahr besonders viel Glück. Der Brauch geht auch auf Bischof Vassilios zurück, der Kuchen mit eingebackener Münze an die Ar-



2



3



4

1: Laue Winternächte in Athen.
2: Festbeleuchtung, Weihnachtsbaum und Wellen.

3: Mandarinen im Winter, frisch vom Baum.
4: Eine Ikone des heiligen Nikolaus von Myra.

men verteilen ließ. Nach dem mitternächtlichen Silvesterfeuerwerk geht man in Athen gern in eine Bousoukia auf einen Drink oder spielt am Esstisch weiter Karten bis zum Sonnenaufgang.

Höhepunkt des Weihnachtsfestes ist die „Große Wasserweihe“ am 6. Jänner. Im griechisch-orthodoxen Kirchenjahr gedenkt man an diesem Tag der Taufe Jesu durch Johannes den Täufer. Der Priester segnet das Wasser

„Es war eine großartige Idee, die Stadt im Dezember zu besuchen.“

und wirft abschließend ein goldenes orthodoxes Kreuz ins Meer. Die Zuschauer werfen sich in Badeanzügen ins kalte Wasser, um das Kreuz herauszufischen. Wer das Kreuz herausfischt, wird vom Priester gesegnet. Dazu läuten sämtliche Glocken und die Schiffe im Hafen begleiten das

Schauspiel mit Schiffsglocken, Pfeifen und Nebelhörnern. Und dann werden die nervenden Kalikanzari wieder in die Unterwelt geschickt.

ATHEN IM WINTER

In der Stadt herrscht eine ganz besondere Stimmung, bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen. „Alles blüht, die Mandarinen hängen auf den Bäumen und du gehst über den festlich dekorierten Platz, bekleidet mit einer dünnen Jacke“, schwärmen Martina und Ulli von ihrem Ausflug ins winterliche Athen. „Es war eine großartige Idee, die Stadt im Dezember zu besuchen.“

Und das hat mehrere Gründe: Die griechische Hauptstadt ist zu jeder Jahreszeit laut, quirlig, historisch und sehenswert. Im Sommer sind die hohen Temperaturen oft unerträglich, viele Griech*innen haben im August frei und flüchten aus der Stadt. Doch die meisten Touristen kommen im Sommer nach Athen, oft auf der Durchreise auf die Inseln. Vor den Sehenswürdigkeiten der Stadt bilden

sich lange Schlangen, wer die Akropolis erklimmen will, muss sich bei über 40 Grad seinen Weg durch die Touristenmassen bahnen. Im Winter hingegen kann man die vielen historischen Stätten im eigenen Tempo besuchen.

Athen hat viele Sehenswürdigkeiten, die die Jahrtausende alte Geschichte der historischen Stadt erzählen. Nah beim Eingang zur Akropolis steht das Akropolismuseum mit einer der weltweit größten und wertvollsten Sammlungen antiker griechischer Kunst. Plexiglas-Fenster im Boden geben den Blick auf die Überreste darunterliegender Bauwerke frei. Viel Neues in Athen ist auf den Ruinen des Alten aufgebaut. Im Sommer strömen die Massen in das klimatisierte Museum. Im Winter kann man sich in aller Ruhe die Statuen anschauen und die Farben und die uralte Geschichte auf sich wirken lassen. Das gilt auch für alle anderen Museen der Stadt, das Archäologische Nationalmuseum, das Historische Museum, die Nationalgalerie, das Goulandris-Museum für zeitgenössische Kunst.

DAS ATHEN DER ATHENER *INNEN

Im Winter gehört Athen ganz den Griechen und Griechinnen – Gäste können das nicht-touristische Treiben in der Metropole entdecken, etwa in Pangrati mit seinen verwinkelten Gassen und belebten Plätzen. Oder in einem Hamam im Viertel Plaka. Während die Finn*innen bei 100 Grad in der Sauna schwitzen, hat das osmanische Reich seine Spuren in Form von traditionellen Hamam-Bädern hinterlassen, die man hier in der kühleren Jahreszeit besonders gern genießt. Im Hamam in Petralona erklingt manchmal Rembetiko, der griechische Blues.

Live-Musik gibt es oft in den Koutoukia zu hören, den Kellerlokalen mit wenigen, bodenständigen Gerichten. Es lohnt sich, die feinen kulinarischen Genüsse der Stadt zu entdecken. Die

Auswahl an authentischen Tavernen, guten Restaurants und Geschäften mit Spezialitäten ist riesig und in den Wintermonaten findet sich immer ein Platzerl zum Genießen und Entspannen. Auf vielen Athener Plätzen kann man auch im Dezember im Freien essen. Cafés, Bars und Clubs sind Tag und Nacht voller Leben. Hier mischen die besten Barkeeper Griechenlands Ouzo, Raki und Mastix zu köstlichen Drinks.

AUSFLÜGE INS UMLAND

Vom Stadtzentrum ist man mit den öffentlichen Verkehrsmitteln – Straßenbahn, U-Bahn und Bus – schnell am Strand oder im Wald. Auch bei

kühleren Temperaturen sind die Strände Asteria und Glyfada einen Ausflug wert, auch der Vouliagmeni-See, dessen warmem Wasser heilende Kräfte nachgesagt werden.

Rund um Athen gibt es fantastische Wandermöglichkeiten, zum Beispiel im Syngrou Stadtwald. Die Linie 1 der U-Bahn führt zur 230 Hektar großen Grünfläche, mit Weinreben, Pistazien und Mandelbäumen und einer Waldfläche mit breiten Pfaden. An der nordöstlichen Ecke steht eine kleine Kirche, die vom renommierten Architekten Ernst Ziller entworfen wurde. Es ist Griechenlands einzige gotisch-orthodoxe Kirche und

sie sieht aus, als wäre sie aus Zuckermasse gemacht.

Über dem Poseidontempel, an der Spitze der Halbinsel Attika, liegt der Nationalpark Sounion mit atemberaubendem Meerblick über beide Seiten der Halbinsel. Einer von vielen Wegen durch den Wald aus Pinien, Sträuchern und Wildkräutern führt zum Hafen von Lavrio. Dort gibt es ein Mineralogiemuseum. Zum Nationalpark fahren Regionalbusse.

35 Kilometer vom Zentrum Athens entfernt liegt der Nationalpark Parnitha. Auf den Bergpfaden begegnen den Wanderern sogar Hirsche. ←

TIPPS ROVANIEMI

MOBILITÄT

Mit dem Zug nach München und von dort direkt mit dem Flugzeug nach Rovaniemi oder mit dem Flugzeug von Wien über Helsinki nach Rovaniemi.

Wer ohne Flug nach Lappland reisen möchte, muss um die 40 Stunden einplanen. Zuerst mit dem Eurocity von Wien nach Warschau und dann weiter mit dem Nachtbus nach Tallinn. Von dort mit der Fähre nach Helsinki und von hier weiter mit dem Zug (ca. 8,5 Stunden) nach Rovaniemi. Das finnische Bahnnetz ist sehr gut ausgebaut.

WOHNEN

Einige Hotels in Rovaniemi sind mit Umwelt-Gütesiegeln ausgezeichnet, etwa das Original Sokos Vaakuna oder das Arcticmint OY. Im Santa-Park trägt das Arctic Tree House den GreenKey. Nördlich der Stadt bietet die Ollero Eco Lodge einen umweltfreundlichen Rückzugsort.

Wer ein richtig schönes Mökki (Ferienhaus) für den Sommer oder Winter sucht, wird unter fintouring24.com fündig.

VERANSTALTER

Daniel Lang ist Österreicher, der sich in das Reiseland Finnland verliebt hat. Diese Liebe

gibt er seit vielen Jahren gemeinsam mit seiner Frau Tina an alle weiter, die Finnland von seiner nachhaltigen Seite erleben möchten. Der Reiseveranstalter fintouring mit Sitz in Burgwedel bei Hannover bietet individuelle Reisen und Ausflugsangebote für kleine Gruppen. 2021 wurde fintouring mit dem TourCertSiegel als nachhaltiger Reiseveranstalter zertifiziert.

In Rovaniemi selbst gibt es mehrere Reiseveranstalter mit der Zertifizierung „Biosphere Sustainable“. Alle Reisen zum Polarlicht findet man unter polarlichtexpress.de

TIPPS ATHEN

MOBILITÄT

Verschiedene Airlines fliegen Athen mehrmals am Tag an. Eine Bahn führt vom Venizelos Flughafen ins rund 25 Kilometer entfernte Stadtzentrum.

Wer mit Bahn und/oder Bus anreist, muss mit einer Fahrtzeit von mehr als einem Tag rechnen. Die schnellste Route führt mit Zug oder Bus nach Budapest. Von dort weiter mit dem Bus nach Athen über Belgrad, Skopje und Tessaloniki. Alternativ führt eine Route über Graz und Zagreb nach Belgrad und dann über Sofia, Tessaloniki nach Athen. In Athen gibt es U-Bahn, Busse und Straßenbahn. Es lohnt sich, die Stadt zu Fuß zu erkunden.

WOHNEN

Viele Hotels liegen zentral, die meisten sind im Winter deutlich günstiger. Rund 40 Betriebe in der Stadt und der Umgebung sind mit dem Umwelt-Gütesiegel GreenKey (www.greenkey.global) ausgezeichnet. Besonderen Wert auf Nachhaltigkeit legt das COCO-MAT Athens. Das „Green Suites Hotel“ in Ano Patisia ist eine weitere nachhaltige Option etwas außerhalb des Stadtzentrums.

EINKAUFEN

Die frischesten saisonalen Produkte bekommst du in der Varvakios Agora, der Athener Zentralmarkthalle. Jedes Viertel der Stadt hat außerdem seine Laiki, den Wochenmarkt, wo Bauern ihre Produkte anbieten. Im Stadtteil Keramikos wird ein kulinarischer Streifzug über den Bauernmarkt und in die örtlichen Restaurants angeboten.

Basare und Märkte locken rund um Weihnachten mit Kunsthandwerk und Geschenkartikeln. Außerdem ist Athen eine Fundgrube für Menschen, die gern abseits des Mainstreams einkaufen. Ob schicke Konzeptstores wie Flaneur Souvenirs & Supplies, kuriose Antiquitätenshops wie Martinos, Boutiquen griechischer Designer wie Evi Grintela – alle diese Produkte gibt es nur in Griechenland. So auch die stylischen Rucksäcke und Taschen von 3 Quarters, genäht aus alten sonnengebleichten Markisen.

Infos: www.thisisathens.org



Rock aus alten Jeans. Mit einer warmen Strumpfhose gleichzeitig gemütlich, elegant und lässig! **WIENER KONFEKTION, 180 €**



↑ Wichtig: Eine gute Strumpfhose. Wunderschöne Herbstfarben, aus Econyl (Recyclingnylon), von **LANIUS UND KUNERT**. Erhältlich bei Xiling, **25 €**

URBANE OUTFITS VON NUNU KALLER

↓ Aus einer Hand: Sabine Wagenhofer strickt Pullover, Mützen und Schals nicht nur selbst, sondern spinnt und färbt auch die Wolle. Wärmend, selbstreinigend und besonders. **SAWA ECOFASHION**, auf Anfrage.



↑ Ein Klassiker: Longsleeve Jaanono/Jaames aus Biobaumwolle. Fair produziert in Portugal. **ARMED ANGELS, 39,90 €**

← Jeans Dylaano aus Detox Denim. Ohne gefährliche Chemikalien, ohne Chlor, mit Recyclingbaumwolle. **ARMED ANGELS, 119,90 €**



Weitere Infos:
www.lebensart.at/winterkleidung

DRAUSSEN SEIN,
UM DRINNEN ANZUKOMMEN.

Weiden

NIEDERL'S APART & SUITEN HOTEL



ANGEBOTE &
RETREATS



UNSERE
CHANGEMAKER
STORY



YOGA & TCM
GENUSSFASTEN

19. – 23.03.2025

4 Nächte

€ 1.220,-

SANFTER WINTER,
SKI & ROTE BACKEN

#WILLKOMMEN UM ZU WEIDEN
... DIREKT AN DER SKIPISTE!

Das kleine und feine Apart- & Suites Hotel in Rohrmoos bei Schladming, liegt direkt an der Skipiste.

Du wohnst großzügig in neuen Apartments und luftigen Suiten. Du genießt Flexibilität bei der Kulinarik und entscheidest täglich ob du die „Smart Kitchen“ abends nutzen möchtest.

Wellness, beheizter Pool, Fitnessraum und ebenerdigen Skiraum gibt's natürlich auch.

Nadja & Georg Niederl