

Reise

SERVICE

Anreise: Flug mit TUIfly.com von Berlin-Tegel nach Klagenfurt; vom Flughafen verkehren Shuttles.

ben Gäste kostenlose oder ermäßigte Eintritte zu Sehenswürdigkeiten, Museen, Bädern oder Bergbahnen.

Kärnten Card: Mit der Karte – Erwachsene zahlen 35 Euro, Kinder 14 Euro – ha-

Speik-Wochen: Sieben Übernachtungen, Speik-Wohlfühlprodukte zur Begrüßung,

Ayurveda und Lomi Lomi haben Konkurrenz bekommen. Nachdem Massagen aus aller Herren Länder Einzug in die Wellnessstempel gehalten haben, entdeckt man nun das Wohlfühlpotenzial von Früchten, Pflanzen und anderen Ressourcen aus der Region. Lesen Sie mehr in der Serie: Hautnah – Wellness mit Trauben & Co.



Man sieht ihn kaum, man riecht ihn nur. Doch dafür muss man ziemlich hoch in die Berge. Nicht in irgendwelche, sondern in die Nockberge im südlichsten Bundesland Österreichs. Nur dort und in Höhenlagen ab 1 800 Meter gedeiht und duftet er und wer ihn findet, traut seinen Augen nicht: Dieses bescheiden blühende Pflänzchen ist derart atemberaubend und soll eine fast universelle heilsame Wirkung haben?

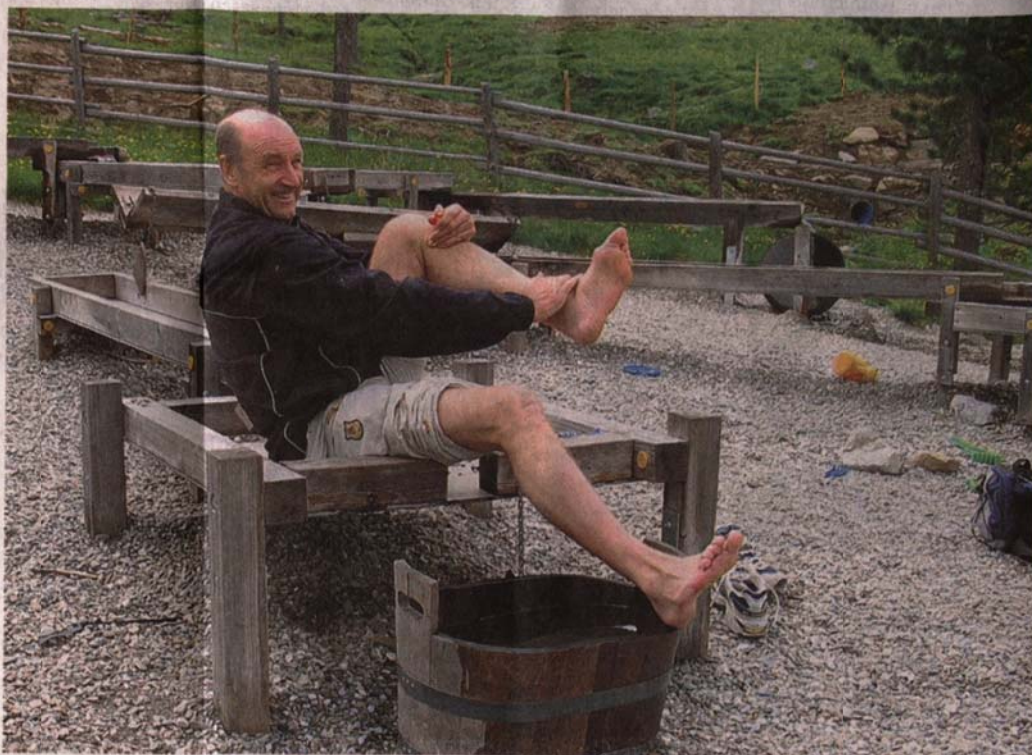
Die Rede ist vom Speik. Dieses unscheinbare Gewächs ist verwandt mit dem Baldrian und deshalb auch unter den Namen Alpenbaldrian oder Valeriana celtica bekannt. Schon die alten Römer drangen bis zu seiner Wurzel vor und rückten mit einem Extrakt daraus Krämpfen, Fieber und Zahnschmerz zu Leibe, stärkten Hirn und Glieder damit.

Bald hatte die Kunde vom ausgleichenden, die Sinne beruhigenden Duft die Ländergrenzen überschritten und so wurde schon vor über 2 500 Jahren der Speik bis in den Orient geliefert, um mit seinem ätherischen Öl zu baden, Krankheiten zu behandeln oder um Bräute vor der Hochzeit damit zu parfümieren.

Doch was ist der zweifelloso angenehme und harmonisierende Duft gegen ein kostenloses Fußbad, das den Wanderer mitten in den Nock Mountains erwartet! Zu schätzen weiß diese Wohltat, der Stunde um Stunde über die sanften, runden, von sattem Grün überzogenen Bergkuppen gelaufen ist. Bis die Waden verspannen, die Füße brennen, der ganze Körper immer schwerer

wird und nach einer entspannenden Pause lechzt. Die Erlösung hat die Form eines derben Zubers, Wasserwandl genannt, der über ein solides Holzsystem mit dem Wasser einer Quelle oder eines Bachs gespeist wird. Elf Hüttenwirte empfangen die Gäste ihrer Alm nicht nur mit einer herzhaften Jause, sondern auch mit diesem quellreinen Service. Und während die geschundenen Füße beim Eintauchen förmlich zischen, eilt der Wirt mit einem kleinen Fläschchen feinsten Speik-Öls herbei. Damit massiert sich der Wandersmann die frischgewaschenen Füße und läuft anschließend zu neuer Form auf.

Und während er auf Duftwolken noch diesen oder jenen Höhenzug erklimmt, bereiten talwärts die auf Harmonie von Körper und Seele eingeschworenen Physiotherapeuten schon den nächsten Genuss vor. „Wenn so eine universell einsetzbare tradi-



HANNE WALTER

Das macht müde Füße munter: Nach dem Bad im quellfrischen Wasser folgt eine Massage mit Speiköl.

Rustikal und erfrischend

Nur in den Nockbergen wächst der Speik. Fußmassagen mit dem Öl aus seiner Wurzel helfen müden Wanderern wieder auf die Beine

VON HANNE WALTER

tionelle Heilpflanze wie der Speik exklusiv vor unserer Haustür wächst, sollte sie natürlich unbedingt im Mittelpunkt unserer alpinen Wellness stehen. Zumal das ätherische Öl für alle verträglich ist. Selbst bei schwerer Neurodermitis tut es gut“, erzählt Birgit Rainer von den drei Harmony's-Hotels, deren Kirchheimerhof sich offiziell der ersten Speik-Wellness-Kompetenz in den Alpen rühmen darf. Dafür hat das Genießerhotel über den Dächern von Bad Kleinkirchheim gemeinsam mit den Speik-Werken ein Wohlfühl-Konzept entwickelt, das ausschließlich auf einheimischen Produkten basiert. „Unsere Gäste können sich vor der Speikmassage beispielsweise für eine Apfelmuspäckung, die der Haut viel Vitamin C schenkt, entscheiden oder seit Neuestem für eine Kombination mit Granatapfel“, so Frau Rainer.

eine geführte Speikwanderung im Nationalpark Nockberge, eine Speikmassage, drei Eintritte in die Therme St. Kathrein in Bad Kleinkirchheim und die Kärnten Card kosten ab 355 Euro pro Person.

Info: Bad Kleinkirchheimer Tourismus Marketing GmbH, Tel.: 0043/42 40 82 12

 Mehr Tipps: www.nationalpark-nockberge.at
www.karnten-transfer.at

Weder diese duftenden Wellnessanwendungen noch die Reaktivierung dampfender Füße in luftiger Höhe wären möglich ohne die mühselige Arbeit zweier Bergbauern, die als Einzige von Mitte August bis Mitte September mit einer speziellen Kralle

HAUTNAH



SERIE TEIL 10

den Speik stechen dürfen. Maximal 20 Kilogramm werden pro Saison geerntet, um den weiteren Fortbestand der seltenen Heilpflanze nicht zu gefährden. Seit der Speik 1936 unter strengen Naturschutz gestellt wurde, verarbeitet einzig und allein ein Stuttgarter Unternehmen seinen exklusiven Pflanzenauszug nach jahrzehntealten geheimen Rezepten. Da in alten Arzneiverzeichnissen der Speik mit „ck“ geschrieben wurde, hat die Familie Rau, die schon in fünfter Generation das Traditionsunternehmen führt, diese Schreibweise auch für ihr Speik-Werk gewählt. Einst auf Feinseifen spezialisiert, stellt es heute viele Produkte auf Speik-Basis her, von denen leider nur wenige in den Regalen einschlägiger Drogerien vorrätig sind.

Da der kleine Alpenbaldrian in den Nockbergen in diesen Wochen wieder zu Hochform aufläuft, ist jetzt die beste Zeit, ihn und seine Heimat kennen zu lernen. Bis zum 25. Oktober finden die Speik-Wohlfühlwochen rund um Bad Kleinkirchheim statt, für die spezielle Pauschalangebote entwickelt wurden. Wer lieber auf eigene Faust unterwegs ist, wird von Wegweisern zum Speik geführt oder zu den mit Wasserwandl aufwartenden „Speik-Hütten“.

Eine davon, der Buschenschank des Matl Sepp, punktet mit einer neuen Attraktion. Dort wurde dem kleinen Pflänzchen mit einer hochaufragenden Skulptur ein Denkmal gesetzt: Dessen effektiv beleuchteten Acryl-Blüten künden in der Dunkelheit weithin sichtbar von der stillen Schönheit des Speiks.