

meine REISEWELT ALPEN

Deutschland 5,90 €
Schweiz 10,50 CHF | Österreich 6,50 €
Italien 7,50 € | Luxemburg 6,90 €

Neues entdecken – Schönes genießen

20 Tipps
für aktive und
entspannte
Tage

AMMERGAUER ALPEN

Naturheilmittel Moor

MOUNTAIN YOGA FESTIVAL

Magisches Erlebnis

UNESCO-WELTERBE

Die großen Schätze

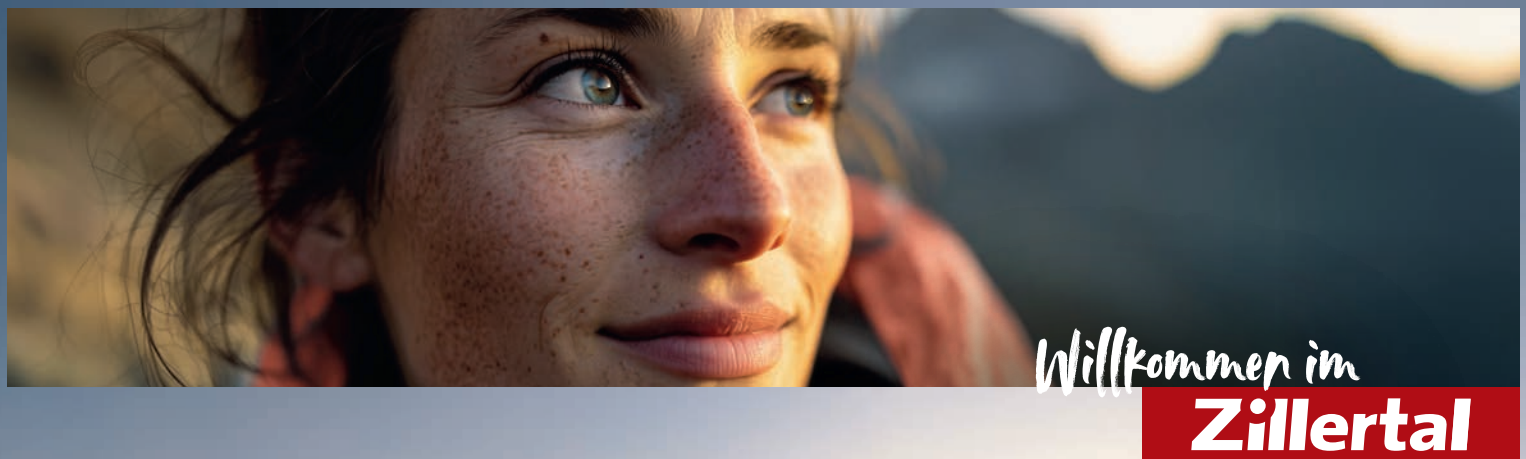
HEIMATKÜCHE

Südtiroler Schüttelbrot

Genieße den Frühlingszauber

Raus in die Berge – jetzt ist die schönste Zeit!

Das fühlst du nur hier.



Willkommen im
Zillertal

Erlebe das Zillertal.

Über 1.400 Kilometer Wanderwege, zehn modernste Sommerbergbahnen und einzigartige Bergerlebnisse lassen Herzen auf bis zu 3.000 Meter höherschlagen. 365 Tage im Jahr inklusive Sommer-Schneevergnügen auf dem Hintertuxer Gletscher. Und mittendrin: du.

Jetzt buchen und selbst erleben auf
www.zillertal.at



Von der Quelle des Lechs bis zu den Märchenschlössern in Füßen: Mit dem Reiseveranstalter „Eurohike“ geht es mit der ganzen Familie auf den Lechweg

FOTOS: Eurofun Touristik, Kevin Waberski



Redakteurin Loren Nowak lässt es sich am Achensee gut gehen

NEU!



Cover-Vorschau

Die nächste Ausgabe erscheint als „Meine ALPEN“ – das Bildmotiv wird noch festgelegt

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Überraschung! Unser Magazin hat ein neues Gesicht bekommen. Ein Schritt nach vorn – und eine Weiterführung dessen, was uns ausmacht. Um dem Design mehr Luft und Klarheit zu geben, haben wir das Layout und die Struktur überarbeitet. Inhaltlich bleibt das Magazin seiner Linie treu – wir ergänzen sie lediglich um zusätzliche Themenfelder. Unsere Geschichten rücken noch näher an die Menschen heran, werden persönlicher und erlebnisorientierter. Diese Entwicklung wollten wir sichtbar machen. Mit der neuen Gestaltung heißt unser Magazin künftig **„Meine ALPEN“** statt „Reisewelt ALPEN“. Die vorliegende Ausgabe markiert diesen Übergang. Passend dazu widmen wir uns in diesem Heft dem Alpenfrühling – jener Zeit, in der die Berge aufblühen und frische Energie spürbar wird. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Neuentdecken!

Herzlichst, Ihre Loren Nowak

INHALT

02/2026



20



42



12

FOTOS: Wanderlust Media; Sascha Rettig; TVB St. Anton am Arlberg/Patrick Saly; Belvita-Hotel ALPIANA; IDM Südtirol-Alto Adige/Damian Pertoli; Kraftwerke Oberhasli AG/David Birri

ERLEBEN

20 Wenn das Moor ruft ...

Im Naturpark Ammergauer Alpen, wo 10.000 Jahre Erdgeschichte im Torf ruhen, wird Morast zur Medizin und die Natur zur Therapeutin

30 Unsere Lieblingsorte

Andrea und Andreas Strauß sind als Reisejournalisten weltweit unterwegs – am häufigsten und mit besonderer Leidenschaft jedoch in den Alpen. In dieser Ausgabe stellen sie ihre Lieblingsorte in den Alpen vor

42 Urlaub in Kärnten

Das südliche Kärnten schafft ideale Bedingungen für aktive Tage zwischen Wandertouren, Radausflügen, Wassersport und natürlich Kulinarik

50 Mountain Yoga Festival

Wenn sich die Bergwelt rund um St. Anton am Arlberg in eine Bühne für Achtsamkeit und Bewegung verwandelt, ist wieder Mountain Yoga Festival. Hier verschmelzen Wanderungen, Yogaeinheiten, Atemtechniken und ayurvedische Impulse zu einem ganzheitlichen Erlebnis

69 Saalfelden Leogang

Markante Felswände der Leoganger Steinberge und die weiten Hochflächen des Steinernen Meers prägen das Landschaftsbild von Saalfelden Leogang. Die Region steht für Weitwanderwege mit Gepäckservice, vielseitige Bike-Angebote, familienfreundliche Bergerlebnisse und eine Gastronomie, die von bodenständig bis ausgezeichnet reicht

GENIESSEN

58 Südtiroler Brotspezialität

Das würzige Fladenbrot aus Südtirol überzeugt mit kräftigem Geschmack, langer Haltbarkeit und vielseitiger Verwendung. Kein Wunder, dass der alpine Klassiker längst über die Region hinaus geschätzt wird

64 Im Wellnessparadies

Inmitten imposanter Bergkulissen und wohltuender Stille warten besondere Hotels, die Erholung und Naturerlebnis versprechen. Wir präsentieren sechs Häuser, in denen Sie abschalten, durchatmen und neue Energie tanken können



70



64



50



BEILAGE

In einer Teilaufgabe dieser Ausgabe befindet sich eine Beilage der Deutschen Fernsehlotterie. Wir bitten um freundliche Beachtung!

Im Abo erhältlich:

4 Ausgaben im Jahr.
Keine Ausgabe mehr verpassen!

NUR
23,60 €
(4 Ausgaben / Inland)



FOTO: SalzburgerLand Tourismus

COVER

Die Mitterastentalalm liegt an einem idyllischen Plätzchen inmitten des Nationalparks Hohe Tauern (Salzburger Land).

STAUNEN

12 UNESCO-Welterbe

UNESCO-Welterbestätten zählen zu den außergewöhnlichsten Kulturlandschaften und Naturdenkmälern weltweit. Auch im Alpenraum finden sich zahlreiche dieser ausgezeichneten Orte – geprägt von Geschichte, einzigartiger Natur und kultureller Vielfalt. Wir stellen herausragende Welterbestätten in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien vor

70 Die Kristallsucher

Schon die Römer kannten die verborgenen Klüfte der Alpen mit ihren glitzernden Bergkristallen. Mit großem Einsatz suchen „Strahler“ heute noch immer nach den funkelnden Schätzen aus dem Inneren der Berge

REZEPTE

48 Mohnbutter aus Kärnten

Zu Ostern darf es ruhig etwas Besonderes sein – aber bitte unkompliziert. Mohnbutter aus Kärnten bringt eine frühlingshafte Raffinesse auf den Tisch

61 Schüttelbrot

Wer den charakteristischen Fladen selbst backt, holt sich ein Stück alpine Tradition in die eigene Küche.



Mit Roggenmehl, Gewürzen und etwas Geduld entsteht ein aromatisches Brot, das zu Käse, Speck oder einfach pur hervorragend schmeckt

STANDARDS

03 Vorwort

06 Willkommen ...

... in Zell am See-Kaprun – eine Region zum Durchatmen

28 Meldungen

Aktuelles aus den Tourismusregionen, Hinweise und Empfehlungen

78 Termine

Ausgewählte Veranstaltungen in den Alpen von Mitte März bis Juni 2026 – für alle, die Bewegung, Brauchtum und besondere Momente in den Bergen suchen

82 Vorschau / Impressum

Ein erster Ausblick auf unsere nächste Ausgabe



Willkommen in den Alpen

Zell am See-Kaprun – eine Region zum Durchatmen

Inmitten von Gletscherluft, Bergstille und Seeidylle fühlt sich der Urlaub in Zell am See-Kaprun wie eine echte Auszeit an. Die äußerst seltene Kombination aus Gletscher, Berg und See wird zum Rückzugsort für alle. Die Erholung beginnt im glasklaren Wasser des Zeller Sees auf 750 Metern Seehöhe und reicht bis auf über 3.000 Meter am Gletscher des Kitzsteinhorns. www.zellamsee-kaprun.com



Zwischen Gipfeln & Geschichte

UNESCO-Welterbe *in den Alpen*

Etwas ganz Besonderes sind jene Orte, die die UNESCO als Welterbe auszeichnet. Einige dieser Welterbestätten liegen auch im Alpenraum. Wir besuchen die schönsten davon in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien





Erhabene Kirchenarchitektur
im Kloster Nonnberg



Die Altstadt von Salzburg
gehört zu den ersten Welt-
erbestätten in Österreich.
Am frühen Abend ist es hier
besonders stimmungsvoll

FOTOS: Andreas Strauß

Ein globaler Reiseführer ist das UNESCO-Welterbe nicht. Die mittlerweile über 1.200 ausgezeichneten Welterbestätten, Objekte und Regionen sind viel mehr! Sie stellen eine Einigung darüber dar, was uns als Menschheit ausmacht, was uns auf dieser Welt wichtig erscheint, was wir geschaffen haben und was wir bewahren möchten. Denn wie ein Satz von Richard von Weizsäcker zusammenfasst: „Wir haben die Natur von unseren Eltern geerbt. Wir haben sie aber auch von unseren Kindern geliehen.“ Für kulturelle Errungenschaften gilt das in ähnlicher Weise.

Diese Einigung auf Gemeinsames ist heutzutage besonders wichtig. Es ist wichtig, die Dinge zu benennen, die uns in unserem eigenen Land oder gemeinsam mit unseren Nachbarn bedeutsam erscheinen – egal, ob es sich dabei um die Königsschlösser Ludwigs II. oder um einen riesigen Naturraum wie die Dolomiten handelt. Es ist weiterhin wichtig, dies stichhaltig zu begründen und vor dem internationalen Komitee der UNESCO zu präsentieren. Wird ein Ort ins Welterbe aufgenommen, möchte man ihn den Gästen aus aller Welt natürlich im besten Licht präsentieren. Langfristig gilt es, das Welterbe zu erhalten und in seiner Form zu bewahren.

Manchmal weist die Kommission auf Entwicklungen hin, die eine Welterbestätte gefährden könnten. Das kann der Vorschlag sein, einem bedeutenden Bauwerk auch in Zukunft Platz zu lassen und nicht durch Neubauten im Umfeld den Charakter des Ensembles zu zerstören. Als stärkstes Argument kann die UNESCO sogar die Aberkennung des Welterbetitels beschließen. Meist aber werden die Pläne überdacht und das Welterbe wird bewahrt. Letztlich ist das die Funktion der Welterbeliste: das außergewöhnliche Erbe für zukünftige Generationen zu bewahren.

Im Alpenraum sind es längst nicht nur Naturerbestätten, die unter Schutz gestellt wurden. So haben von unseren „TOP 6“ drei Gebiete eine besondere Landschaft aufzuweisen, die als Welterbe eingestuft wurde: das Dachsteingebirge mit seinen Gipfeln, Gletschern und Höhlen als Teil des Welterbes Hallstatt–Dachstein/Salzammergut, die Dolomiten als außergewöhnlich schöne Gebirgsgegend und die Tektonikarena Sardona als Lehrstück für die Entwicklung von wissenschaftlichen Theorien und als Gegend, in der das „Buch der Erdgeschichte“ besonders gut lesbar ist.

Doch auch die kulturellen Leistungen in den Alpen wurden vom Komitee in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder gewürdigt. In unseren „TOP 6“ haben die Salzburger Altstadt, der Ort Hallstatt, der für sein Salz bekannt ist, die Burgen in Bellinzona und die Schlösser von Ludwig II. in Bayern einen Platz gefunden.

Sie stehen nun gemeinsam mit dem altägyptischen Tempel von Abu Simbel auf der Welterbeliste. In den 60er-Jahren hatte hier mit der international finanzierten Abtragung des Tempels und seinem Wiederaufbau in sicherer Entfernung vom neuen Assuan-Staudamm die Arbeit des UNESCO-Welterbes begonnen.

Heute haben sich praktisch alle Staaten der Welt als Mitglieder angeschlossen und sich damit erklärt, die 1.248 Stätten zu schützen und zu bewahren.



Moorbad? Das klingt nach 80er-Jahre-Kururlaub. Augen zu. Einsinken. Und verstehen, warum manche Dinge nie aus der Mode kommen sollten

Gesundheitsurlaub

Wenn das Moor zur Ruhe ruft

**In einer Welt ohne Pausetaste wächst die Sehnsucht nach Stille.
Im Naturpark Ammergauer Alpen findet man sie – nicht nur auf Gipfeln,
sondern auch im Moor. Hier, wo 10.000 Jahre Erdgeschichte im Torf ruhen,
wird Morast zur Medizin und die Natur zur Therapeutin**



Holzsteg unter den Füßen, Bergpanorama vor Augen. Hier verschmelzen Körper und Landschaft zu einem ruhigen Rhythmus (links)

Frisch aus dem Moortretbecken. Die Füße erzählen von 10.000 Jahren Erdgeschichte (unten)

**Aktiv-
TIPP**

„Die Wärme war anders. Direkter. Ich spürte Erdgeschichte an meiner Haut.“

Jane Glögger, Reisebloggerin



FOTOS: Wanderlust Media





Ein ungewöhnlicher
Brunnen als Blickfang
und beliebtes Foto-
motiv: Vom Harfen-
brunnen in Ossiach
gleitet der Blick über
den See (rechts)

Da kommt
Urlaubsfeeling auf! Ab
auf die Terrasse am
Ufer, in den Schatten
einer Palme setzen
und einen kühlen Drink
bestellen (links)



FOTOS: Sascha Rettig

Im Dreiländereck Ein Urlaub am Wörthersee

Das südliche Kärnten ist geprägt von den Alpen und zahlreichen Seen. Damit eignet sich die Region bestens für Aktivurlaube mit Wandern, Radfahren und Wassersport. Die Nähe zu Italien und Slowenien sorgt außerdem für ein ganz besonderes Flair. Nicht zu vergessen: Ein Erinnerungsfoto an dem Ort, an dem einst eine bekannte TV-Serie spielte



„Celebrate Life“

Berge, Yoga & Sankt Anton

Zwischen majestätischen Gipfeln, klarer Bergluft und der lebendigen Geschichte des weltberühmten Skigebiets Sankt Anton finden unsere Autorin Sandra Cammann und ihre Tochter Lara zurück zu mehr Lebensfreude. Beim Mountain Yoga Festival verbinden sich sanfte Wanderungen, fließende Yogapraxen, heilende Mantren, Pranayamas und ayurvedische Impulse zu einem einzigartigen Erlebnis

Ich bin in diesem Jahr 50 geworden. Eigentlich ein Grund zum Feiern. Wären da nicht die Wechseljahre, die körperlich und emotional zu viel von mir fordern. Auch meine 19-jährige Tochter fühlt sich durch die familiären Herausforderungen kraftlos.

Das Glück führt uns am tiefsten Punkt zum Mountain Yoga Festival in Sankt Anton am Arlberg, das unter dem Motto „Celebrate Life“ steht. Was vor einem Jahrzehnt mit einer Vision begann, ist ein absolutes Herzensprojekt in Sankt Anton geworden. 10 Jahre Yoga am Berg in einer magischen Natur mit grandiosen Yogalehrern. Erdung an Kraftplätzen. Den Alltag loslassen und im Hier und Jetzt ankommen. Für uns steht fest: Da müssen wir hin!

Auf zum Kraftort

Schon auf der Zugfahrt von Deutschland nach Österreich spüren wir den Übergang. Nicht nur, dass sich die Luft positiv verändert – auch die Menschen sind hier irgendwie anders. Bereits im Railjet der ÖBB nach Sankt Anton möchten wir am liebsten im geräumigen und sauberen Zug unsere Yogamatte ausrollen.

In Sankt Anton angekommen, erreichen wir unser Hotel in nur fünf Gehminuten. Die Lage des Hotels Schwarzer Adler ist ideal. Es ist zentral im Ort gelegen und wir haben hier alles, was wir brauchen. Wir fühlen uns sofort wie zu Hause. Nach der langen Reise begrüßt uns Restaurantleiter Korkmaz Parilti, auch Korki genannt, herzlich mit einem Handschlag zum

Eine grandiose Kulisse in den Bergen. Eine tanzende Yoga-Pose und eine strahlende Sonne im September

Die Namaste-Gebetshaltung verbindet die Handflächen vor dem Brustkorb (links)



Es gibt in Südtirol einen starken Trend, wieder mehr regionale Getreidesorten anzubauen und zu verarbeiten

Mmmh ... wie das duftet! Schüttelbrot besteht überwiegend aus Roggenmehl

Es war einst eine Frage der Existenz für die Bergbauern Südtirols, sich als Selbstversorger mit möglichst lange haltbarem Backwerk zu bevorraten. Doch dieses trockene Fladenbrot ist viel mehr als nur ein Sattmacher. Aus einfachen Zutaten hergestellt, weiß das knusprige Schüttelbrot, das wortwörtlich durch Schütteln in Form gebracht wird, vor allem auch mit seinem würzigen Geschmack, mit guter Bekömmlichkeit und krosser Konsistenz zu überzeugen. Lange kannte man das spezielle Knusperbrot nur in seinem Ursprungstal. Doch dann erwarbte es aus dem Dornröschenschlaf, eroberte zuerst ganz Südtirol und ist mittlerweile ein echter Exportschlager der dortigen Bäckerzunft!

Das tägliche Brot

Im mittleren Eisacktal und seiner direkten Umgebung hat das Schüttelbrot seine Wurzeln. Bis vor rund 40 Jahren wurde es auch nur dort gebacken und verzehrt. Es war das alltägliche Brot der Eisacktaler Bauern, zog während des Sommers mit auf die abgelegenen Almen und begleitete die Hirten auf ihrer Wanderschaft. Einfach war es sicher nicht, unter den schwierigen Bedingungen des Gebirges ausreichend Getreide für den Eigenbedarf anzubauen.

Anders als heute wurde in Südtirol noch bis in die 1960er-Jahre hinein auch am Berg jede ackerbare Fläche hauptsächlich zum Roggenanbau genutzt, denn Brot sicherte auf den manchmal sehr abgelegenen Höfen das Überleben und war weit wichtiger als Vieh, Obst oder Wein. Anschließend galt es,

Benjamin Profanter ist Südtirols erster Brot-sommelier



So bleibt es lange lecker

Meist bekommt man Schüttelbrot im Laden in einer luftbefüllten Verpackung angeboten, die dafür sorgt, dass es beim Transport nicht gequetscht wird und zerbricht. Nach dem Öffnen füllt man das dünne Brot dann am besten in eine luftdichte Dose um. So bleibt es lange kross und lecker wie frisch gebacken!



Genau wie früher wird bei Profanter für das Schüttelbrot nur Korn in Bio-Qualität verarbeitet

die Ernte sicher zu lagern, damit sie in den Korntruhen nicht von Schädlingen befallen, von Nagern geplündert oder durch Schimmel vernichtet wurde. Zu Brot verarbeitetes Getreide ließ sich da vergleichsweise besser konservieren und auch gut transportieren. In einfachen Holzgestellen, den Brotrahmen, unter die Zimmerdecke gezogen, ließ es sich dann über viele Wochen lagern und ohne weiteren Aufwand zu Hause verzehren oder als Proviant mitnehmen. Damals war es unter Südtirols Bauern üblich, sich zumeist nur zweimal im Jahr ans Brotbacken zu machen. Denn das Brotbacken nahm sehr viel Zeit in Anspruch, die in den arbeitsintensiven Monaten einfach fehlte. Zudem erforderte das Anfeuern des Backofens eine Menge Holz. So wurden vor allem im Spätherbst, wenn die Felder bestellt waren und der Holzschlag noch auf den Winter warten musste, auch die notwendigen Brotvorräte angelegt, und im Frühjahr, wenn die Wintersaat gut stand, häufig die letzten Kornreserven verbacken.

Manches bald knochentrockene Hartbrot, wie das „Breatl“, ein in Südtirol typisches Hausbrot, konnte nur mit einem speziellen Brechwerkzeug, der sogenannten „Gromml“,



Knusprig und luftig –
so soll es sein!

Schüttelbrot selber backen

Völser Schüttelbrot (Quelle: Profanter)

Für mehrere Brotfladen

Zutaten

- 550 g Roggenmehl
- 200 g Weizenmehl
- 20 g Hefe
- 2 EL Brotklee
- 2 TL Fenchel
- 1 TL Salz
- ca. 0,6 l lauwarmes Wasser
- etwas Kleie und Mehl zum Ausstreuen

Zubereitung

1. Mehl und Gewürze gut vermischen und mit der in lauwarmem Wasser aufgelösten Hefe sowie dem restlichen Wasser zu einem mittelfesten Teig verkneten.
 2. Handgroße Häufchen auf ein mit Kleie dickbestäubtes Leinentuch setzen und zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Dabei sollte der Teig auslaufen (breit und flach werden).
 3. Nun bestäubt man einen Pappteller oder ein rundes Brett mit einem Durchmesser von circa 25 Zentimetern mit Mehl und schüttelt darauf vorsichtig den Fladen, bevor man ihn im Kreis dreht.
 4. Dann im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad Celsius 20 bis 25 Minuten backen.
 5. Anschließend auskühlen lassen.
- Tipp:* Zum Backen dieses Brotes eignen sich vor allem ein Brotbackofen oder ein Heißlufttherd.

FOTOS: Profanter Natur-Backstube/Freddy Ricci; Profanter Natur-Backstube/Martina Boschi; Profanter Natur-Backstube; IDM Südtirol-Alto Adige/Damian Petrol

„Schüttelbrot eignet sich auch hervorragend als kleine Knabberei zu Tee und Kaffee!“

Uli Auffermann