



**FLAG
SHIP**
PRODUCTS

Thermal- & Mineralwasser

OST- & SÜDOSTSTEIERMARK / NORDOSTSLOWENIEN

A man with a beard and a joyful expression is shown from the chest up, holding a large, dark, wet rock under a cascading waterfall. The water is splashing around the rock and his hands. The background is a lush, green forest with sunlight filtering through the trees, creating a bokeh effect. The overall scene conveys a sense of natural beauty and relaxation.

WASSER

👉 **BADEN IST GESUND**

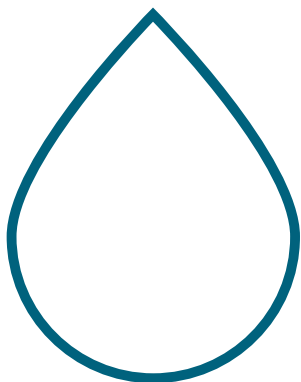
👉 **THERMALWASSER SCHENKT WÄRME UND WOHLBEFINDEN & VERSPRÜHT ENERGIE UND LEBENSFREUDE**

👉 **STEIRISCHES THERMALWASSER WIRKT NACHWEISLICH STRESSABBAUEND**

👉 **MINERALWASSER IST EIN VÖLLIG REINES NATURHEILMITTEL – EINE WAHRE ENERGIE- UND KRAFTQUELLE**

👉 **TRINKKUREN ZÄHLEN ZU DEN ÄLTESTEN KURANWENDUNGEN DER MENSCHHEIT**

👉 **DIE HAUPTWIRKSTOFFE UNSERER MINERALWÄSSER SIND MAGNESIUM, CALCIUM UND HYDROGENCARBONATE**



GESUNDHEIT, REGENERATION & WOHLBEFINDEN

Das Thermen- und Vulkanland Steiermark ist die älteste und bekannteste Thermenregion Österreichs. Alte Kurtradition und modernste Wohlfühlzentren, dies ist im Thermen- und Vulkanland Steiermark kein Widerspruch. Heilung in Verbindung mit Genuss, dafür war das Thermalwasser von jeher prädestiniert.

In zwei wissenschaftlichen Studien, durchgeführt von der MedUni Graz, wurde der gesundheitsfördernden Wirkung von Thermalwasser nachgegangen. Das Ergebnis: Ein Thermalbad führt zu signifikant positiven Effekten. Die Kombination von moderater Bewegung und Entspannung im Thermalwasser senkt den Kortisolgehalt im Speichel und somit den Stresspegel.

Das Gesundheitsangebot der sechs Thermen im Thermen- und Vulkanland Steiermark reicht von Prävention über Regeneration bis hin zum Training oder dient dem Genießen und Wohlfühlen. Die sanft hügelige Landschaft, das milde Klima und kulinarische Spitzenbetriebe runden das Angebot perfekt ab.

Im Thermen- und Vulkanland Steiermark entspringen heiße, heilkräftige Quellen – aber auch hervorragende Trinkwässer!

Schon die alten Römer wussten über die Eigenschaften des Mineralwassers Bescheid, das zu den ältesten Naturheilmitteln zählt. Erste Erwähnung fand das Mineralwasser in der Ost- und Südoststeiermark bereits um 1600 in der Region Bad Gleichenberg. Das Mineral- bzw. Heilwasser ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Es hat diese Inhaltsstoffe aufgrund seines langen Wegs durch tiefes Gestein erhalten. Die gesunden Mineralien verhelfen dem Körper zur Genesung von verschiedenen Beschwerden. Außerdem bereichert Wasser Essen und Wein. Sei es als Aperitif, als leichtes Getränk zwischendurch, als raffinierter Begleiter zum Wein oder als sulfatreicher Magenbitter.

WUSSTEN SIE, DASS ...

-  es insgesamt 10 Thermalquellen in der Ost- & Südoststeiermark gibt und diese in bis zu 3.000 Metern Tiefe entspringen?
-  das Thermalwasser im Thermen- und Vulkanland Steiermark eine Temperatur von bis zu 110°C aufweist?
-  die Zusammensetzung und Temperatur der Mineralien im Wasser das Immunsystem stärken und den Blutdruck senken?
-  es in der Ost- & Südoststeiermark fünf regionale Mineralwasserproduzenten gibt?
-  im Ort Radenci schon seit etwa 140 Jahren die Tradition der Abfüllung natürlichen Mineralwassers und der Heilkuren gewahrt wird?
-  Thermal-Mineralwasser nicht nur für Heilkuren, Wellness und Gesundheit angewandt wird, sondern auch in der Kulinarik und Kosmetik?
-  entlang des malerischen Grenzgebietes im oberen Hügelland Slovenske Gorice und an der südsteirischen Weinstraße, bei Plač, die römische Straße Celeia (heute Celje) - Flavia Solva (heute Leibnitz) verläuft und dass die Menschen zu jener Zeit genau in Plac Wasserspeicher in unterirdischen Höhlen für sich und für die Pferde, mit denen Sie reisten, hatten?
-  in der Therme Moravske Toplice in einer Tiefe von 1175-1467 Metern das einzigartige schwarze Heilwasser entspringt, das auch „schwarzes Gold“ genannt wird und eine Temperatur von etwa 72 °C hat?

WASSER ANGEBOTE

OST- & SÜDOSTSTEIERMARK



**TIPP: BEI PETERQUELLE
BEKOMMT JEDER WANDERER
EINE FLASCHE MINERALWASSER
MIT AUF DEN WEG.**

01 SIEBEN-QUELLEN-WEG

WANDERWEG. Ausgangspunkt des Familienwanderweges ist der Kirchplatz in Deutsch Goritz, der Weg führt an der bekannten "Peterquelle" vorbei nach Salsach, weiter geht es durch den Jahnwald nach Ratschendorf und von dort führt der Weg in einer großen Schleife zur Wallfahrtskirche Maria Helfbrunn und über die Ratschendorfer Teiche wieder zurück. Auf dem Weg Richtung Norden kann unter anderem auch Pechmanns alte Ölmühle besucht werden. Im Mittelpunkt dieser Rundwanderung stehen verschiedene Wasser-Kraftplätze. An 12 Stationen und auf 15 Bild-Text-Tafeln werden Informationen von der Entstehung dieses Landstriches vor Millionen von Jahren gezeigt.

Länge der Strecke: 13,5 km
Gehzeit: 3,5h

8483 Deutsch Goritz 16
www.spuren.at

Foto: Thermen- & Vulkanland Steiermark / Harald Eisenberger



Foto: Parktherme Bad Radkersburg
Harald Eisenberger

02 FASZIEN FITNESS TRAINING IM BESONDEREN THERMALWASSER – ÖSTERREICHWEIT EINZIGARTIG

AKTIVPROGRAMM. Raus aus der Wohlfühlzone mit dem Faszientraining – spezielle Übungen für die Bindegewebs-schichten. Wie man die Faszien gezielt trainieren kann, um sich fit und gesund zu halten, erfahren die Gäste vom zertifizierten Faszien-Trainer Markus Strini.

Die Kurse finden auch im Thermalwasser statt. Diverse Termine mit Faszien-Trainer Markus Strini von Mai bis September.

Parktherme Bad Radkersburg, Alfred Merlini-Allee 7, 8490 Bad Radkersburg
+43 3476 26 770, www.parktherme.at



Foto: Parktherme Bad Radkersburg / Harald Eisenberger

03 LONG LIFE KOHLENSÄUREBAD

SPA-BEHANDLUNG. Baden im Wasser aus der Bad Radkersburger Stadtquelle. Der Aufenthalt im „Long Life“ Kohlendioxidbad reguliert den Blutdruck und beruhigt das Nervensystem. Zusätzlich wirken Holunder und Lavendel positiv auf den gesamten Körper. Inhalieren Sie die beruhigenden Düfte der Natur, und Ihre Haut freut sich über die geschmeidige Wirkung der ätherischen Öle.

Parktherme Bad Radkersburg
Alfred Merlini-Allee 7
8490 Bad Radkersburg
+43 3476 26 770
www.parktherme.at



Foto: Thermen- & Vulkanland Steiermark Harald Eisenberger

04 WEIN, WASSER & VULKANERLEBNIS

VERKOSTUNG. Sonnenverwöhnt, mildes Klima, fruchtbare Böden – die besten Voraussetzungen für engagierte Winzer, Spitzenweine in der Region Bad Radkersburg zu kreieren. Passend dazu gesellen sich die Mineralwässer der Region. Bei der Verkostung führt Sie die Winzerin bzw. der Winzer durch die Welt der Weine und stellt die typischen Bodenbeschaffenheiten vor. Spannend

wird es bei der Mineralwasserverkostung! Hier lernen Sie die unterschiedliche Zusammensetzung und gesundheitliche Wirkung kennen. Die Erlebnisverkostung ist bei 23 Winzern der Region Bad Radkersburg zu genießen.

TV Region Bad Radkersburg
Hauptplatz 14, 8490 Bad Radkersburg
+43 3476 2545, www.badradersburg.at

05 AUSSTELLUNG IM QUELLENHAUS DIE HEISSESTE QUELLE IM SÜDEN DER STEIERMARK



Foto: TV Region Bad Radkersburg

AUSSTELLUNG. Von der Bohrung zum Quellenhaus: Erfahren Sie mehr über die Bad Radkersburger Thermalquelle im neu errichteten Schauraum beim Quellenhaus. Mit einem Eigendruck von 17 bar kommt das knapp 80°C heiße, mineralstoffreiche Thermalwasser aus 2.000 Metern Tiefe an die Oberfläche. Eine weitere Quelle in Bad Radkersburg ist die Stadtquelle. Sie zählt zu den magnesiumreichsten Quellen. Es finden Führungen zur Thermalquelle in Verbindung mit der Stadtquelle und einem kleinen Altstadttrundgang statt. Das Quellenhaus ist frei zugänglich - ohne Anmeldung und kostenlos! Täglich geöffnet von 8 bis 20 Uhr.

Quellenhaus Bad Radkersburg
Alfred Merlini-Allee 1, 8490 Bad Radkersburg
+43 3476 2545, www.badradersburg.at



Foto: Das Kurhaus Bad Gleichenberg

06 GENUSS²

WELLNESS UND ENTSPANNUNG.

Verbringen Sie einen Tag der Erholung und Entspannung in der Therme der Ruhe und lassen Sie sich dabei mit einem gesunden und ausgewogenen 3-gängigen Mittagsmenü im Bistro verwöhnen. 2.500 m² Therme mit Innen- und Außenbecken laden zum Schwimmen im hoch mineralisierten Thermalwasser der Max- u. Mariannenquelle ein, umgeben vom prachtvollen Kurpark aus dem 19. Jahrhundert.

Therme der Ruhe Bad Gleichenberg
Untere Brunnenstraße 33
8344 Bad Gleichenberg
+43 3159 22 94 40 50
www.daskurhaus.at



Foto: TVB Region Bad Gleichenberg Werner Krug

07 KRAFTQUELLEN-TOUR

GENUSSRADELTOUR. Schwung holen, Energie tanken und Thermal- & Heilwasser entdecken – volle Kraft voraus. Die Tour startet im Kurort Bad Gleichenberg und führt zum traditionellen Heilwasser Johannisbrunnen. Vorbei an blühenden Wiesen, verträumten Bauernhöfen hinauf auf den Rosenberg, ehe es wieder ins Tal zurück und zum Entspannen in die

Therme der Ruhe in Bad Gleichenberg geht. Startpunkt: Tourismusbüro Bad Gleichenberg. Empfohlene Fahrtrichtung: im Uhrzeigersinn.

Tourismusverband Bad Gleichenberg
Obere Brunnenstraße 1
8344 Bad Gleichenberg, +43 3159 2203
www.bad-gleichenberg.at

08 HEILWASSERMUSEUM JOHANNISBRUNNEN MIT ABFÜLLBETRIEB

TIPP: DAS JOHANNISBRUNNEN HEILWASSER IST AUCH JEDERZEIT IM ABFÜLLBETRIEB ERHÄLTlich.

MUSEUM & VERKOSTUNG. Kommen Sie vorbei und erfahren Sie Interessantes über die Heilwirkungen des Johannisbrunnens, die Wasserförderung damals wie heute und erleben Sie den Arbeitsplatz aus etwa 1840. Gerne können Sie das Heilwasser verkosten und einen Blick in den Brunnen werfen. Das Johannisbrunnen Heilwasser ist das traditionelle Kur- und Heilmittel von Bad Gleichenberg und eignet sich ideal als Trinkkur - auch für zu Hause. Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte der Website. Führungen für Gruppen sind gerne nach telefonischer Anmeldung möglich.

Johannisbrunnen - Heilwasser
8345 Hof bei Straden 17
+43 3473 8201, www.johannisbrunnen.at



Foto: Agathe Dierth

09 MOTORIKPFAD UND QUELLE LAUTENBERG

BEWEGUNG UND QUELLENBESUCH.

Testen Sie Ihre Geschicklichkeit. Der Motorikweg rund um die Therme Loipersdorf motiviert zu ausgewogener Bewegung unter freiem Himmel. Der Pfad zum ERLEBEN wurde in Kooperation mit dem Sportwissenschaftler Dr. Roland Werthner angelegt. Auf dem Motorikpfad können Kinder und Erwachsene ihre Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern und ihren Körper ganz bewusst spüren. Besuchen Sie bei dieser Gelegenheit auch die Quelle Lautenberg. An dieser friedvollen Lichtung, umgeben von einem Feengarten, können Sie das Heilwasser mit allen Sinnen wahrnehmen.

Therme Loipersdorf
Thermenstraße 152, 8282 Loipersdorf
+43 3382 8204-0, www.therme.at



Foto: Therme Loipersdorf



Foto: Therme Loipersdorf

ENTDECKEN SIE DIE ABSOLUTE LEICHTIGKEIT DES SEINS IM THERMALWASSER

10 STEIRASUL®

WELLNESS UND ENTSPANNUNG.

Das exklusive Schaffelbad der Therme Loipersdorf ist mit 14 Saunen, ebenso vielen Entspannungsbecken, Ruheräumen, mehreren FKK- und einem Textilbereich eine der schönsten Sauna-Oasen Österreichs. Genießen Sie eines von drei Schaffelbad-Paketen, z.B. den Steirasul®-Tag. Dieses Paket umfasst einen Tageseintritt ins Schaffelbad, eine reservierte Kuschelliege, Kuscheldecke & Kuschelpolster, Ihren persönlich reservierten Parkplatz & eine eigene Garderobe, einen Vitamincocktail und die Steirasul®-Zeremonie.

Therme Loipersdorf, Thermenstraße 152
8282 Loipersdorf bei Fürstenfeld
+43 3382 8204-0, www.therme.at

11 BABYSCHWIMMEN IM ECHT STEIRISCHEN THERMALWASSER

WELLNESS UND ENTSPANNUNG / UNTERHALTUNG.

Babyschwimmen – Jede Menge Spaß für Mama, Papa und die Kleinsten! Unsere Babyschwimmeinheiten sind für Kinder ab dem Alter von zehn Wochen bis zu zwölf Monaten ausgelegt. Im steirischen Thermalwasser wird bei einer Wassertemperatur von 34°C geplantscht und nach Herzenslust das Element Wasser freudvoll entdeckt. Das Babyschwimmen findet unter professioneller Anleitung auf Anfrage statt.

H2O Kindertherme
8271 Bad Waltersdorf, Sebersdorf 300
+43 3333 22 144, www.hoteltherme.at



Foto: H2O Hoteltherme / Alex Vorderleitner



Foto: Rogner Bad Blumau © Hundertwasser Architektur Projekt

12 BIO KOSMETIKLINIE MIT VULKANIA® HEILWASSER

WELLNESS UND ENTSPANNUNG. Wenn Umrissse goldener Kuppeln, bunter Säulen und Fassaden aus dem Dampf heißer Quellen auftauchen, ist man angekommen: In einer märchenhaften Welt, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser. Rückzug und Ruhe im größten bewohnbaren Gesamtkunstwerk finden. Abtauchen in der bunten Wasserwelt. Weitläufige Bade-, Thermal- und Saunalandschaft mit Badetemperaturen von 21 bis 37 °C. Nach einem Bad im Vulkania® Urmeer fühlt sich die Haut besonders zart und geschmeidig an und dieses Gefühl wollen die Gäste des Rogner Bad Blumau mit nach Hause nehmen. Daher wurde mit dem Schweizer Kosmetikerhersteller farfalla eine hochwertige Bio Kosmetiklinie mit wertvollem Vulkania® Heilwasser entwickelt.

INTENSIVE ENTSPANNUNG. Reichhaltig & pflegend · Mit der haus-eigenen Bio-Kosmetik mit Vulkania® Heilwasser · Kleine Rückenmassage zur Einstimmung · Reinigung · Wirkstoffkonzentrat · Eiskugeln · Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage · Maske · Abschlusspflege

SCHWERELOS KÖRPERPACKUNG. Vulkanit Mineral Ganzkörperpackung mit heilkräftigem Vulkania® Heilwasser in der Wasserschwebeliege. Wählen Sie zwischen folgenden Wirkstoffen: Kokos – pflegend, Rose – straffend Lavendel – beruhigend

Rogner Bad Blumau
8283 Bad Blumau 100
+43 3383 5100-0, www.blumau.com



Fotos: Heiltherme Bad Waltersdorf/Eisenberger

ENERGIE IN REINSTEN FORM.

Aus einer der ergiebigsten Quellen Österreichs fließen in Bad Waltersdorf bis zu 1,9 Millionen Liter Thermalwasser täglich. Quellfrisches Thermalwasser, gemütlige Rückzugsorte und der Blick auf das saftige Grün der Oststeiermark machen die Heiltherme zum idealen Ort für eine Auszeit vom Alltag. Einzigartig ist die „Traditionell Steirische Medizin“® (TSM®) mit ihren strengen Kriterien für Gesundheitsanwendungen und Kulinarik. Die Basis dafür sind traditionelle Heilverfahren und Rezepte mit Naturprodukten aus der unmittelbaren Nachbarschaft. Zum Verweilen in der Natur laden die 8 Kraftplätze rund um die Heiltherme ein. Für all jene, die ihrem Körper gleich doppelt etwas Gutes tun wollen, gibt es neben dem mineralstoffreichen Thermalwasser täglich ein kostenloses Gesundheitsprogramm.

13 WATSU®

WELLNESS UND ENTSPANNUNG. Watsu® ist eine sehr wirksame und vielseitig anwendbare Körpertherapie, die aus dem Shiatsu entwickelt wurde und die heilenden und unterstützenden Qualitäten des warmen Thermalwassers (36°C) nutzbar macht. Im warmen Wasser ist der Körper in seinem ureigensten Element und kann sämtliche Spannungen loslassen. Wirbelsäule & Gelenke werden entlastet.

Heiltherme Quellenhotel
Bad Waltersdorf
Thermenstraße 111
8271 Bad Waltersdorf
+43 3333 500-2
www.heiltherme.at



Foto: Grünkraft (c) Steiermark Tourismus, Tom Lamm

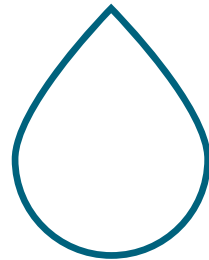
„GRÜNKRAFT STEIERMARK“

DIE GLÜCKSFORMEL FÜRS EIGENE ICH

Wellness, Selfness, Regeneration und Fitness. Begriffe, die im Grünen Herz Österreichs als „Grünkraft Steiermark“ neue Wege zu innerer Balance und Lebensqualität beschreiben. Das Geheimnis hinter der steirischen Glücksformel: Grünkraft Steiermark = Naturerlebnisse + Begegnungen mit Grünkraft Steiermark-Begleiter. Der Alltag wird zunehmend von Anforderungen und Pflichten bestimmt. Zeit, anzuhalten, durchzuatmen und sich auf die

eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu besinnen. Das beste Umfeld dafür liegt zwischen Wein-, Thermen- und Vulkanland, Naturparks und Dachstein und in der Natur der Dinge. Die Möglichkeiten, abseits herkömmlicher Wohlfühlrends neue Lebensenergie zu tanken, sind so vielfältig wie die steirischen Landschaften selbst. „In der Natur von der Natur lernen“, lautet die Devise.

Infos: www.steiermark.com/gruenkraft



14 GRÜNKRAFT ENERGIE

ÜBERNACHTUNG UND AKTIVPROGRAMM.

- 4 Tage/3 Nächte oder 6 Tage/5 Nächte inkl. Frühstück und Nächtigungsleistungen Ihres Wunschgastgebers, sowie
- 3 bzw. 5 Tageseintritte in die Parktherme Bad Radkersburg
 - 1 Ernährungsberatung rund um die 3 K's (Kürbis, Käferbohne, Kren) und Holunder/Aronia sowie Bioimpedanzmessung
 - 1 Klöcher Vulcano Fango-Behandlung
 - 1 Entspannungsmassage mit Holunderblütenöl (25 Min.)
 - 1 Trinkkur Mineralwasserquelle Long Life
 - Umfassendes Aktiv- und Vitalprogramm im besonderen Thermalwasser

Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme Alfred Merlini-Allee 7, 8490 Bad Radkersburg +43 3476 2265, www.parktherme.at/vita-med



Foto: Grünkraft (c) Steiermark Tourismus, Tom Lamm



Foto: Grünkraft (c) Steiermark Tourismus, Tom Lamm

15 WELLNESS IN GRÜN

ÜBERNACHTUNG UND AKTIVPROGRAMM.

Waren Sie schon einmal in den Thermen Bad Waltersdorf, Bad Blumau, Loipersdorf oder Bad Radkersburg? Ambiente, landschaftliches Umfeld und regionale kulinarische Highlights sind dabei unverzichtbare

Teile des ganzheitlichen Wohlfühlgedankens. Entspannen Sie sich nach Herzenslust im Thermen- und Vulkanland Steiermark!

Steirische Tourismus GmbH
St. Peter Hauptstraße 243, 8042 Graz
+43 316 4003-0, www.steiermark.com



Foto: Kneippen Klausenbach © spiritour.at

16 „ÜBER DIE GRENZE GEHEN“

GEFÜHRTE WANDERUNG.

Treffpunkt Klöch. Shuttle nach Nuskova in Slowenien. Laut pulsierend begrüßt Sie die eisenhaltige Mineralquelle behütet von uralten Weidenbäumen. Einstimmung am Wasserplatz, Wanderung zu Sv. Helena, einer beeindruckenden Mosaikkirche mit Blick zum Lendava-Stausee. Bei Fikšinci wandern Sie über den Grenzfluss Kutschenitz in die Klöcher Weinberge und belohnen

sich am Marktplatz mit einem gesunden Kneippgang durch den Klausenbach. Geschichten zum Wasser hören und Mineralwasser schmecken. Gerne planen wir einen Stopp bei Wein und kulinarischen Genüssen ein. Tageswanderung, 15 km.

Spirit of regions – Touren auf den Spuren der Vulkane, Auersbach 71 8330 Feldbach, +43 664 96 82 882 www.spiritour.at

17 FEUER & WASSER

LANDSCHAFTSEMINAR.

Meridiane fließen durch unseren Körper, ebenso fließen sie durch die Landschaft. Einst von Feuer und Wasser geformt ist das Zusammenspiel der Elemente rund um Bad Gleichenberg gut vernehmbar. An Quellplätzen, Flussläufen und erloschenen Vulkanen entlang gehen wir an drei geführten Tagen mit bewussten Übungen in Resonanz mit der Natur. Die sanfte Bewegung bei max. 4km/h zeigt sich als Reise zu sich und berührt unser Herz.

- Methodik Geomantie & Landschaft
- Reiseleitung, Shuttle während des Seminars
- ganzjährig, ab 4 TeilnehmerInnen

Spirit of regions – Touren auf den Spuren der Vulkane
Auersbach 71, 8330 Feldbach
+43 664 96 82 882, www.spiritour.at



Foto: Wasser Geomantie © spiritour.at

MINERALWASSER

Mit persönlichen Empfehlungen von Wasserrommeliere Gerlinde Mock.

LONG LIFE RADKERSBURGER STADTQUELLE



Foto: © Starzinger

Natürliches Magnesium und Calcium sind hoch konzentriert und in idealem Verhältnis zueinander enthalten. Das Magnesium wirkt gegen Stress und steigert die Leistungsfähigkeit – ideal in Beruf, Schule und Sport.

Kieselsäure wirkt positiv für Haut, Haare und Nägel. Besonders geeignet bei Gefahr des Elektrolytverlustes – also bei

Diabetikern, Schwangeren, Sportlern, Saunagängern – als natürlicher Elektrolytlieferant. Eignet sich besonders gut als Aperitif, begleitend zu Kaffee, zu leichten bis kräftigen, nicht holzbetonten Weißweinen und harmoniert optimal mit vielen Geschmacksrichtungen als Speisebegleiter von leichten kalten Vorspeisen, Fisch- und Geflügelgerichten bis zu kräftigen Fleischgerichten.

Besonderheiten:

m-Kieselsäure, Calcium, Magnesium, Hydrogencarbonat

SICHELDORFER HEILWASSER – JOSEFSQUELLE

AUS BAD RADKERSBURG

Das Sichelndorfer Heilwasser wirkt sofort bei Sodbrennen.

Das Natrium-Hydrogencarbonat ist ein natürlicher Stoff, der den pH-Wert des Blutes regelt und den Säure-Basenhaushalt in Balance halten kann.

Das Heilwasser zeigt auch gesundheitliche Wirkung bei Reizmagen, Entzündungen im Harnbereich bzw. bei Harnsteinleiden und wird auch von Ärzten bei Jodmangel empfohlen. Es überzeugt korrespondierend

mit kräftigen Getränken und Gerichten, z.B. zu Eintöpfen oder Käseespätzle.

Besonders in Kombination mit intensivwürzigen und gereiften Käsen erweist es sich als idealer Begleiter.

Besonderheiten:

Hydrogencarbonat, Natrium, Fluor, Selen



Foto: © SMW GmbH

PETERQUELLE AUS DEUTSCH GORITZ

Ein Liter Peterquelle deckt 20 % des täglichen Calciumbedarfes. Die enthaltene Kohlensäure ist natürlichen Ursprungs.

Peterquelle vereint Mineralisation und Kohlensäuregehalt harmonisch für den idealen Genuss zum pur trinken. Ist der perfekte Begleiter zu allen klas-

sischen Gerichten der steirischen Küche, speziell zur beliebten steirischen Brettljause.

Besonderheiten:
Hydrogencarbonat,
Natrium



Foto: © Peterquelle, Sauseng_Scheer

MINARIS AUS DEUTSCH GORITZ

Ein natürliches Mineralwasser mit der gesamten Information von Mutter Natur, prickelnd, mild und naturell.

Mild und naturell unterstützt Minaris als neutraler Begleiter Kaffee, Teegetränke und passt speziell zu holzbetonten Weißweinen und gereiften Rotweinen. Es unterstreicht den Genuss von kalten Vorspeisen bis zum Dessert, wie zum Beispiel in Kombi-

nation mit Schokoladenmousse. Prickelnd eignet sich Minaris als Aperitif, begleitend zu Weinen der Steirischen Klassik und zu Bargetränken sowie als idealer Speisenbegleiter zu Gerichten mit Schaffrischkäse oder zu Steirischem Wurzelfleisch.



Foto: © Peterquelle, Sauseng_Scheer

STEIRERQUELL NATÜRLICHES QUELLWASSER AUS DEUTSCH GORITZ – NATURELL, MILD UND PRICKELND.

Steirerquell eignet sich ideal als purer Genuss und als neutraler Getränke- und Speisenbegleiter.

Mild und naturell überzeugt es in Kombination mit Weißweinen, Rotweinen, Spirituosen, Kaffee, Tee und als Bestandteil alkoholfreier Cocktails oder zu Whiskyspezialitäten aus der Steiermark. Eignet sich als neutrale Begleitung für leichte bis würzige Gerichte und Süßspeisen wie Apfel- oder Topfenstrudel.

Steirerquell prickelnd überrascht mit sanfter Kohlenensäure und wirkt erfrischend – es unterstützt leichte bis schwere, nicht zu gerbstoffbetonte Weißweine, fruchtige Rotweine, eignet sich perfekt zum Mischen mit Most, Säften, im Herbst mit Sturm, außerdem passt es zu leichten bis kräftigen Gerichten.



Foto: © Peterquelle, Sauseng_Scheer

JOHANNISBRUNNEN HEILWASSER

AUS HOF BEI STRADEN

Die erfrischende und belebende Kohlensäure ist ausgewogen und harmonisch.

Das Heilwasser unterstützt die Schleimlösung, fördert die Verdauung, verhindert Übersäuerung des Magens, wirkt positiv bei Leber- und Gallenbeschwerden, verbessert die körpereigenen Abwehrkräfte und erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Der Gleichenberger Johannisbrunnen ist ein perfekter Durstlöscher, eignet sich zum genussvollen pur trinken, als Aperitif und als Begleiter bei mittelschweren bis schweren, nicht zu

holzbetonten Weißweinen und fruchtigen Rotweinen.

Das Heilwasser korrespondiert mit kräftigen und würzigen, kalten und warmen Gerichten mit den Komponenten Frischkäse oder Steirerkäse, zu Lamm- und Grillgerichten.

Besonderheiten:
Eisen, Hydrogencarbonat



Foto: Thermen- und Vulkanland Steiermark

ROSENBERGQUELLE HEILWASSER

AUS ROHRBACH AM ROSENBERG

Natürliches Heilwasser zur unterstützenden Behandlung bei entzündlichen Erkrankungen der Nieren, der ableitenden Harnwege, bei Steinleiden, entzündlichen Magenenerkrankungen und bei Übersäuerung des Magens.

Empfohlen bei Bluthochdruck und für Leberkranke zur Förderung der Harnsäureausscheidung.

Rosenbergquelle Heilwasser eignet sich durch seine ausgewogene Mineralisierung und Kohlensäure sowohl zum pur trinken, als auch als Aperitif,

zum Mischen mit Wein und Säften, als perfekte Begleitung zu leichten bis kräftigen Weißweinen und fruchtigen Rotweinen, als Filler für Bargetränke sowie für alkoholfreie Bowlen.

Es unterstreicht den Geschmack von leichten Gerichten, Fisch-, Geflügel- und Fleischgerichten.



Foto: Thermen- und Vulkanland Steiermark



ZUTATEN

Rezept für ca. 20 Stück
(1 Haushaltsblech)

5	Eier
25 dag	Staubzucker
1/8 l	LONG LIFE Mineralwasser
1/8 l	Öl
20 dag	Mehl
1 EL	Backpulver
1 Prise	Salz
5 dag	geriebene Nüsse

MAGNESIUM KUCHEN

AUS DER PARKTHERME BAD RADKERSBURG
www.parktherme.at

ZUBEREITUNG

Eiklar und Eidotter trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. Eidotter, Staubzucker, LONG LIFE Mineralwasser und Öl schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen, zur Masse geben und den steifen Schnee unterheben. Bei 150° Ober-/Unterhitze 35 Minuten backen.

SERVIERVORSCHLAG

Mit Schokoladensauce und frischen Früchten garnieren.

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen

4 Saiblingsfilets

Court bouillon:

0,5 l Minaril still

4 cl Apfelessig

100 g Wurzelgemüse
(Schalenstücke)

Lorbeerblatt

Pfefferkörner

Salz

Wacholder

Gemüse:

200 g Wurzelgemüse
julienne (in
feine Streifen)

20 g Butter

1 dl Minaril still

Salz

Sauce:

1/2 l Fischfond

20 g Butter

20 g Mehl

4 cl Weißwein

1/8 l Obers

30 g Butter zum
Montieren

Kren



POCHIERTES SAIBLINGSFILET

MIT MINERALWASSER- KRENSAUCE

GERLINDE MOCK, WASSERSOMMELIÈRE

ZUBEREITUNG

Saiblinge in Court bouillon pochieren und warm stellen. Gemüse in Butter andünsten, mit Mineralwasser untergießen, würzen und bissfest garen.

Sauce: Mehl in Butter anschwitzen, mit Fischfond (am besten verwenden Sie die Court bouillon) und Weißwein aufgießen, 10 Minuten leicht kochen lassen, Obers begeben und mit Butter montieren (aufschlagen). Frisch geriebenen Kren nach Geschmack dazugeben.

SERVIERVORSCHLAG

Gemüse mittig auf dem Teller platzieren, Filet darauf setzen und mit Sauce nappieren (übergießen), Kren darüber reiben und mit Salzkartoffeln, Stampfkartoffeln oder Bandnudeln servieren.



ZUTATEN

- 1 cl Aroniasirup
- 1 cl Hollersirup
- 2 cl Apfelsaft natur
- 1/8 l Steirisches Mineralwasser

PAIERLS THERMEN- SPRUDEL

WELLNESS- & AYURVEDAHOTEL
PAIERL IN BAD WALTERSDORF
www.paierl.at

ZUBEREITUNG

Aroniasirup, Hollersirup und Apfelsaft vermengen und gut verrühren. Mit Eiswürfel servieren und den Cocktail mit einer Apfelspalte garnieren. Für die alkoholische Variante mit einem Schuss Sekt aufgießen & den Thermensprudel genießen!

Im Wellness- und Ayurvedahotel Paierl treffen Sie auf eine einzigartige Kombination aus steirischem Thermengenuss, asiatischen Verwöhn-Momenten und authentischer Ayurveda. Wichtig ist vor allem die Verwendung regionaler Produkte in Küche und Keller.



ZUTATEN

- 250 g Joghurt
- 10 cl Steirisches Mineralwasser
- Brauner Zucker nach Geschmack
- 150 g Mangofleisch
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Spritzer Rosenwasser
- Kardamompulver oder Kreuzkümmel
- Melisse oder Minze als Garnitur

MANGO LASSI MIT HEILWASSER

GERLINDE MOCK, WASSERSOMMELIÈRE

ZUBEREITUNG

Mangofleisch würfelig schneiden und im Mixer pürieren. Mit Joghurt und Mineralwasser aufmischen, mit Zitronensaft, Zucker, Rosenwasser und Kardamom abschmecken, durch ein Haarsieb passieren. Ist die Konsistenz zu dickflüssig, etwas Mineralwasser nachgießen und anschließend kalt stellen. Mit Zitronenmelisse oder Minze garnieren. An Stelle von Zucker kann auch Honig verwendet werden.

TIPP:
HEILWASSER WIE
SICHELDORFER ODER
JOHANNISBRUNNEN
ERGEBEN EINEN
WÜRZIGEREN
GESCHMACK

WASSER ANGEBOTE

NORDOSTSLOWENIEN



18 DAS HERZ SAGT JA!

Anderthalb Jahrhunderte der Kurbadtradition und Erfahrung bei der Behandlung von Herzerkrankungen, modernste medizinische Ausrüstung sowie kompetentes und freundliches Personal, das sich Ihnen mit ganzem Herzen widmet – dies sind nur einige gute Gründe für einen Besuch des KURBADES RADENCI. Geben Sie noch zweihundertfünfzig sonnige Tage im Jahr und natürlich das legendäre Mineralwasser hinzu, das Sie

sich direkt an der Quelle einschenken oder als Wasserperlen in einem Bad genießen können – und schon ergibt sich daraus eine Erholung, die Ihr Herz zum Lachen bringen wird!

Kurort Radenci
Zdraviliško naselje 12
9252 Zdravilišče
Radenci, +386 2 520 27 27
www.sava-hotels-resorts.com

19 GUTES IM ÜBERFLUSS

In der TERME 3000 beschert Ihnen jeder Tag ein neues Erlebnis: immer ein anderes, und doch stets ein wahres Erlebnis, voll des Guten – genauso wie die Landschaft um Sie herum! Die heilkräftige Wirkung des einzigartigen schwarzen Thermomineralwassers, die entspannenden exklusiven Wellnessleistungen, die adrenalingeladenen Wasserparks, geselliges Beisammensein beim Golf, das erlesene Angebot echter lokaler Spezialitäten und traditioneller Speisen, in die unsere Spitzenköche das Wesen von Prekmurje eingefangen haben ... Wählen Sie Ihre Erlebnisse aus, und machen Sie sich einen Tag, wie Sie sich ihn schon immer gewünscht haben!



Terme 3000 – Moravske Toplice
Kranjčeva ulica 12
9226 Moravske Toplice
+386 2 512 21 00
www.sava-hotels-resorts.com



20 GUTE LAUNE IST DIE HALBE GESUNDHEIT!

Wenn unter der unendlichen Weite des Himmels über Lendavske gorice alle Sorgen verloren gehen, beginnen auch die Uhren langsamer zu ticken. Und wenn sich Ihre Gedanken auf den verlangsamten Rhythmus einstellen, beginnt der Körper die wohltuende Energie zu tanken, mit der die freigebige Natur die grüne Umgebung der Therme Lendava veredelt hat. Für Ihre Gesundheit sorgt das heilkräftige paraffinhaltige

Thermalwasser, das rheumatische Beschwerden wirkungsvoll lindert, für Ihr Wohlbefinden sorgen Spaziergänge in der Natur, und die freundlichen Gastgeber sind für Ihre gute Laune zuständig, die Sie noch lange nach der Abreise begleiten wird!

Terme Lendava, Tomšičeva 2a
9220 Lendava
+386 2 577 41 00
www.sava-hotels-resorts.com



21 SAUNA RELAX

Das Hotel Vivat **** superior bietet ein erstklassiges Angebot mit einer perfekten Verbindung von Angenehem und Nützlichem. In der Badelandschaft können Sie sich im heilenden Thermalwasser verwöhnen lassen. Entgiften Sie in der Saunawelt mit Innen- und Außenbereich, vertrauen Sie sich den fleißigen Händen der Thai- und Wellness-masseure an und genießen Sie erholsame Stunden auf der Terrasse. Für das leibliche Wohl sorgen die Spitzenköche.

Terme Vivat, Ulica ob igrišču 3
9226 Moravske Toplice
+386 2 538 21 00
www.vivat.si

23 IMMER MIT EINEM LÄCHELN

Eine Erholung der besonderen Art ist es, wenn Sie vom berauschenden Duft nach frisch gebackenen hausgemachten Leckereien aufgeweckt und in den neuen Tag begleitet werden! Sicher bekommen Sie Lust, die auch mal selbst zu backen. In der Therme Banovci zeigen wir Ihnen gerne, wie man den leckeren Schichtkuchen „gibanica“ zubereitet. Oder erlernen Sie den melo diösen lokalen Dialekt. Das wohltuende Thermalwasser der Quelle von Banovci, die Saunen mit einem Hauch von Prlekija, die Märchenwesen und das bunte Programm des Kinderclubs inmitten der para-diesischen Landschaft von Prlekija lassen Sie das rasante Tempo des modernen Lebens vergessen. Und die Freundlichkeit Ihrer Gastgeber, die Sie alle beim Namen kennen, wird Ihnen ein breites Lächeln in Ihr Gesicht zaubern.



Terme Banovci
Banovci 1a, 9241 Verzej
+386 2 513 14 40
www.terme-banovci.si



22 GESUNDHEIT AUS DER UNBERÜHRTEN NATUR

Die Bioterme Mala Nedelja bei Ljutomer erwartet Sie im Herzen der unberührten Natur der Region Prlekija mit ihrem Angebot an Thermalbädern mit einzigartigem Thermalwasser, das einen positiven Einfluss auf Körper und Geist hat. Die Unterkunft im Hotel oder im Glamping-Bereich sowie das Wellnessangebot sorgen für einen sorgenfreien Urlaub. Tipp: In der Ölmühle Kocbek können Sie erstklassiges Kürbiskernöl verkosten (kocbek.si). Besuchen Sie auch den See Blaguško jezero in unberührter Natur.

Bioterme Mala Nedelja
Moravci v Slovenskih Goricah 34 B
9243 Mala Nedelja, +386 2 565 20 32
www.bioterme.si



24 ERHOLUNG FÜR NEUEN SCHWUNG!

In der Therme Ptuj werden Sie an jedem Tag des Jahres verwöhnt. Hier finden Sie einen Raum, um Ihre Freizeit aktiv zu gestalten. Entspannen Sie beim Baden und Schwimmen im Thermalpark und in den Schwimmbädern Vespa-sianus, bei einem Besuch der Flavia-Saunen sowie im wunderbaren Wellness Valens Augusta des Grand Hotel Primus oder

vertrauen Sie sich unseren Experten an, die Ihren Körper und Ihre Sinne verwöhnen.

Terme Ptuj
Pot v toplice 9, 2251 Ptuj
+386 2 749 45 30
www.sava-hotels-resorts.com

25 WO NATUR & WELLNESS SICH TREFFEN!

Erleben Sie eine Auszeit in der Therme in unberührter Natur am Rande der bunten Pohorje-Wälder, wo Sie sich im Hotel Habakuk ganz hedonistisch in die Hände unserer erfahrenen Therapeuten im Wellness & Spa Babor begeben können. Genießen Sie die Saunen und Bädern mit Thermalwasser und verwöhnen Sie Ihre Sinne im Restaurant und in der Bar mit zahlreichen lokalen Spezialitäten - Willkommen in der Genuss- & Erholungs- oase.

TIPP: 100 Meter vom Hotel entfernt: Skifahren im Winter (www.visitpohorje.si), Radfahren im Sommer (www.bikeparkpohorje.si).



Terme Maribor - Hotel Habakuk
Pohorska ulica 59, 2000 Maribor
+386 2 300 81 00
www.terme-maribor.si

26 ERWECKEN SIE IHRE SINNE

Im komfortablen VITALspa-Wellness unseres Hauses erfüllen wir Ihren Wunsch nach Entspannung und Regeneration Ihrer Lebensenergie. Ein entspannendes Bad mit tausenden Wasserbläschen, die Wärme der Sauna und eine Massage bei Kerzenschein laden Sie ein, im intimen Ambiente ihre Sinne wieder zu erwecken.

TIPP: Probieren Sie die ausgewählten Speisen und Produkte „Dobrote babice Fanike“, unser kulinarisches Erbe, das sich in traditionellen Familienrezepten widerspiegelt. Erleben Sie eine vollkommene Entspannung im thematischen Kräutergarten und lassen Sie den Tag in den komfortablen und elegant ausgestatteten Zimmern ausklingen, die nach Bäumen und Kräutern benannt wurden.



Gasthaus und Motel
Pri Lešniku, Dupleška
cesta 49, 2000 Maribor
+386 2 471 23 22
www.gostilna-motel-lesnik.si

27 CANA Royal

CANA Royal Water ist ein mineralstoffreiches, slowenisches Premiumwasser mit einem weltweit einzigartigen Calcium-Natrium-Verhältnis. Es entspringt in unberührter Natur in der Region Prekmurje im Naturpark Goričko. Der Name CANA Royal stammt von seiner reichen Mineralstoffzusammensetzung (hoher Calciumgehalt 363 mg/l und geringer Natriumgehalt 8 mg/l) sowie der königlichen Geschichte aus dem Jahr 1910, als im Bereich der heutigen Pumpstation eine Bohrung war, die sich »Királyi forrás« (Königsquelle) nannte. Vor allem dank seines geringen Natriumgehalts ist es als Wasser für eine natriumarme Ernährung geeignet.

Can Water d.o.o., Serdica 82, 9226 Rogašovci
+386 31 401 999, www.canawater.eu



28 DER WANDERWEG ZWISCHEN DEN LEBENSQUELLEN

Halten Sie neben den geheimnisvollen Quellen an und hören Sie dem „Blubbern“ des Mineralwassers zu. Besinnen Sie sich auf Ihr Inneres und das Quellen-Innere und fühlen Sie Ihre Seele. Zwischen den Quellen des Lebens können Sie sich auch zu zweit begeben und die heilende, petanjski, eiserne, šratovski, Ožekov und Zemljičev Quellen und die Geheimnisse des Schwarzen Weihers (Črna mlaka) und die authentische Hausmannskost dieses Gebiets entdecken. Lassen Sie sich Zeit und laufen Sie im Tempo der

Mineralwasserquelle, die hier langsam ihre Reize offenbart. So wie Doktor Karl Henn es damals gemacht hat, legen auch Sie bei der Eisernen Quelle einen Zwischenaufenthalt ein und erfrischen Sie sich an diesem bemerkenswerten „Blubbern“. Vergessen Sie nicht am Ende noch den Mineralwasser-Abfüllraum zu besichtigen.

TIC Radenci
Radgonska cesta 27, 9252 Radenci
+386 2 565 18 89, www.ztsradenci.si

H₂O + ERLEBNISSE

LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN



H₂O + FAMILY FIT Ein abwechslungsreicher und verspielter Tag

TIPPS:

- Das Tor zur Region Pomurje: Besuchen Sie Expano und erleben Sie eine interaktive Reise durch die Zeit, das Panorama in Pomurje, das Wasser des Lebens, zauberhafte Wälder und einen Flug über die Region. Entdecken Sie den See Soboško jezero, stellen Sie Ihre Bewegungs- und Fertigkeiten im Motorikpark unter Beweis und genießen Sie den Wassersport (www.expano.si)
- Erstklassiger kulinarischer Genuss zu Mittag: Im Gasthaus Rajh werden Ihnen traditionelle Speisen der Region Prekmurje in neuer Form serviert, mit extra Frische, Leichtigkeit und Charme, zubereitet aus Lebensmitteln und Produkten lokaler Anbieter (www.rajh.si)

- Ein Wasserparadies für Groß und Klein: Aktiv, lehrreich, unterhaltsam und voller Adrenalin und Entspannung zugleich ist das Familienerlebnis im Thermalpark der Therme 3000 - Moravske Toplice (www.sava-hotels-resorts.com)

UNSERE EMPFEHLUNGEN:

- Erlebnispark Vulkanija, www.vulkanija.si
- Naturpark Goričko www.park-goricko.org

TIC Murska Sobota
Slovenska ulica 41
9000 Murska Sobota
+386 2 534 11 30, tic.ms@zkts-ms.si
www.zkts-ms.si/turizem



H₂O + ACTIVE FIT Erleben Sie den Drauradweg! (dravabike.si)

TIPPS:

- »fit4fun« am Nachmittag im Drava center: Wassersport, Ausrüstungsverleih, Wasserprogramme, isotonische Vitaminstärkung (www.dravacenter.si)
- Mit dem Rad durch Maribor: Entlang der Drau über den Lent geht es zur mehr als 400 Jahre alten Weinrebe „Stara trta“, der ältesten Weinrebe der Welt (www.staratrta.si). Dann gibt es ein Mittagessen im Gasthaus Maribor (gostilnamaribor.si), wo sich die Geschichten der Vergangenheit mit modernen kulinarischen Erlebnissen verflechten.
- Für Liebhaber unberührter Natur: Durch den Naturpark Drau und das Natura 2000-Gebiet geht es nach Ptuj, wo das alte Flussbett der Drau mit seinen Seitenarmen und Altwässern, Überschwemmungswäldern und Wiesen einen einzigartigen Lebensraum für 250 Vogelarten bietet und danach in den Reitpark Starošnice (nakonju.si)
- Die römische Wohlfühlwelt: Am Nachmittag stehen Verwöhnen und Entspannung im Wellness Valens

- Augusta in der Therme Ptuj auf dem Programm (www.sava-hotels-resorts.com)
- Am Abend können Sie eine Schatzkammer der Jahrtausende und Ptuj, die älteste Stadt Sloweniens entdecken (ptuj.info).

UNSERE EMPFEHLUNGEN:

- Sommerfestivals an der Drau
- Festival Lent (www.festival-lent.si)
- Drava Festival (dravafestival.si)
- Festival Arsana (festivalarsana.com)

TIC Maribor

Partizanska cesta 6a, 2000 Maribor
+386 2 234 66 11, +386 31 327 775
tic@maribor.si
www.maribor-pohorje.si



H₂O + GOURMET FIT – Aktiver kulinarischer Genuss

TIPPS:

- Nordic Fitness am Nachmittag: Jabitour und Vinotour - internationale Nordic Walking-Wege durch die Obstplantagen und Weinberge der malerischen Hänge im Hügelland der oberen Slovenske gorice (Infos und Führungen: +386 41 938 800)
- Ein atemberaubendes Herz inmitten der Weinberge: Direkt an der Grenze zwischen Slowenien und Österreich entdecken Sie einen der schönsten Ausblicke der Welt, wo sich eine Straße in Form eines Herzens durch die Weinberge windet.
- Wein, Wasser und kulinarischer Perfektionismus: In Svečina wird der Gaumen verwöhnt - gastronomischen Hedonisten empfehlen wir einen Besuch der Höfe Gaube (www.vino-gaube.si), Valdhuber (www.valdhuber.si), Leber (vino-leber.si), Kušter (www.vinokuster.com) und

anderer hochwertiger Anbieter (www.svecina.com/vinogradniki.aspx)

- Am Abend lassen Sie sich im Herzen des Pohorje mit Thermalwasser verwöhnen: Der perfekte Ausklang des Tages im Wellness & SPA Zentrum des Hotels Habakuk (www.terme-maribor.si)

INTERESSANTE TATSACHEN:

Wussten Sie, dass ein Teil des malerischen Grenzgebiets zwischen dem Hügelland der oberen Slovenske gorice und der Südsteirischen Weinstraße Slatinski dol bzw. Sulztal genannt wird?

UNSERE EMPFEHLUNGEN:

Mit der Gondel auf den Pohorje!
www.visitpohorje.si

TIC Maribor

Partizanska cesta 6a, 2000 Maribor
+386 2 234 66 11, +386 31 327 775
tic@maribor.si
www.maribor-pohorje.si



H₂O + SENIOR FIT – Ein herzliches Erlebnis

TIPPS:

- Durch die Geschichte mit Apollonia, der verliebten Reisenden: Ein historischer Spaziergang inkl. neuer Geschichten und dem Kräutergarten der Burg Negova. (Beachten Sie bitte die Öffnungszeiten!). Besuchen Sie auch den nahe gelegenen Naturpark Negova und den idyllischen See Negova, der mit seiner Ruhe bezaubert (www.kultprotur.si/grad-negova)
- Im Einklang mit der Natur und ein Treffpunkt der Kulturen: Ein Bio-Bauernhof und Zentrum des harmonischen Lebens, unendliche Kreativität und vollkommene Ruhe, Pachamama Center (www.pachamama-center.si)
- Gemütlichkeit mit Tradition: Köstlichkeiten aus der heimischen Küche, zubereitet aus Produkten aus dem eigenen Garten, aus dem Obstgarten und dem Stall des Bauernhofs Firbas (www.firbas.com)
- Mit dem Herzen fürs Herz: Im Kurort Radenci sorgt man für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Hier können Sie Mineralwasser direkt von der Quelle trinken! Gönnen Sie sich eine Hanns-Trinkkur (www.sava-hotels-resorts.com)

UNSERE EMPFEHLUNGEN:

- Radgonske gorice – Verkostung erstklassiger Schaumweine mit 160-jähriger Tradition (dompenine.si)
- Bevog Brewery – Geführte Besichtigung der Brauerei und Bierprobe (bevog.at)

TIC Murska Sobota

Slovenska ulica 41
9000 Murska Sobota
+386 2 534 11 30, tic.ms@ztkts-ms.si
www.ztkts-ms.si/turizem





ZUTATEN

Getränkkrug für 4 Personen

100-150 g	Erdbeeren
100 ml	frisch gepresster Zitronensaft
3 Esslöffel	Zucker
Einige Zweige	frische Minze
750 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
	1 Glas Eiswürfel
Nach Wunsch:	75 ml Wacholderschnaps

ERDBEER-GETRÄNK

ZUBEREITUNG

Den frisch gepressten Zitronensaft (ohne Kerne) und den Zucker vermischen, sodass der Zucker komplett aufgelöst ist. Die Hälfte der Erdbeeren mit einer Gabel grob zerdrücken, die andere Hälfte in Stücke schneiden. Die Minzblätter mit den Händen reiben, damit sich das Aroma freisetzt. Die zerdrückten und geschnittenen Erdbeeren gemeinsam mit der Minze in den Krug geben. Nach Wunsch auch Wacholderschnaps hinzufügen. Mit Mineralwasser auffüllen, Eiswürfel dazugeben und sofort servieren.



KNUSPRIGES GEMÜSE DER SAISON IM TEIGMANTEL

MIT MINERALWASSER NACH TEMPURA ART

ZUBEREITUNG

Das Öl etwa zwei bis drei Finger hoch in einen Topf oder Wok füllen. Einen Teller mit saugfähigem Küchenpapier auslegen und für das fertig frittierte Gemüse bereitstellen. Mehl in eine Schüssel geben, Mineralwasser hinzufügen, Eiswürfel dazugeben und kurz miteinander vermischen, damit die Kohlensäureblasen und auch einige Klumpen noch im Teig verbleiben. Das Gemüse in die Mineralwassermischung tauchen, abtropfen lassen und dann sofort in das heiße Öl geben. Der Teig bläht sich auf und wird goldbraun frittiert. Nur einmal wenden, dann aus dem Öl nehmen, salzen und heiß servieren.

ZUTATEN

Für 6 Personen:

1 kg	Gemüse der Saison
neben Kürbisblüten auch Frühlingszwiebeln, Petersilienblätter, Blumenkohl, grüne Bohnen usw.)	
200 g	Mehl
250 ml	eiskaltes Mineralwasser
4-6	Eiswürfel
	Öl zum Frittieren
	Salz

FLAGSHIP PRODUCTS

In den Regionen Ost- & Südoststeiermark und Pomurje & Podravje stehen **neun zentrale, primär landwirtschaftliche Leitprodukte im Mittelpunkt – unsere Flagship Products**. Mit deren Produktion sind wir landesweit, teils sogar weltweit Marktführer.

V regijah vzhodne in jugovzhodne avstrijske Štajerske ter Pomurja in Podravja obstaja devet (primarno kmetijskih) vodilnih produktov, ki niso zgolj značilnost naše regije, saj smo se z njihovo proizvodnjo uveljavili na domačem in, deloma, na tujih trgih. V mislih imamo tako imenovane regionalne vodilne produkte – Flagship Products.

GEMEINSAM STARK

Die Regionen Ost- & Südoststeiermark und Pomurje & Podravje haben viele Gemeinsamkeiten, die sie sowohl für ihre Bewohnerinnen und Bewohner als auch für ihre Gäste ganz besonders machen.

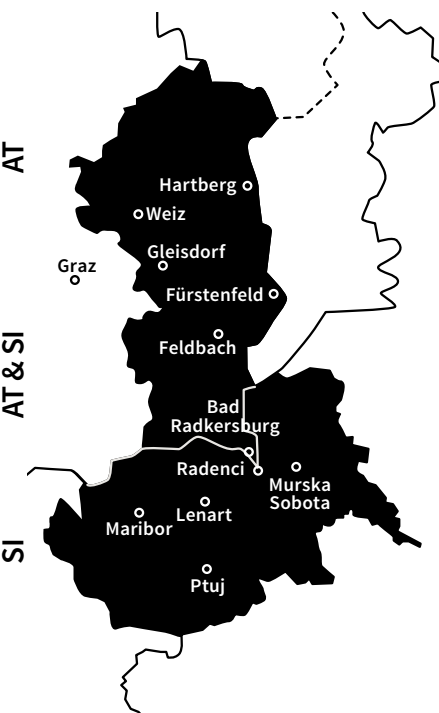
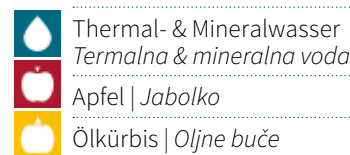
SKUPAJ ZMOREMO VEČ

Regije vzhodne in jugovzhodne avstrijske Štajerske ter Pomurja in Podravja imajo veliko skupnih značilnosti, ki koristijo njihovim prebivalcem in tudi gostom.



DIE 9 LEITPRODUKTE DER REGIONEN

9 REGIONALNIH VODILNIH PRODUKTOV

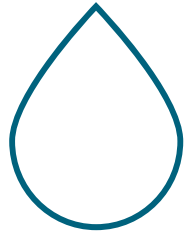


ZWEI REGIONEN, EIN ZIEL

Unsere regionale Einzigartigkeit im Tourismus verankern.

DVE REGIJI, EN CILJ

Pozicioniranje regionalnih posebnosti v turizmu.



Wichtiger Hinweis:

Für Mineralwasser und Heilwasser gibt es unterschiedliche gesetzliche Auflagen. Zur Vereinfachung wurde in dieser Broschüre der Begriff Mineralwasser verwendet. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den Produzenten.

Impressum: Thermenland Süd- & Oststeiermark Marketing GmbH, GF: Ing. Mag. Mario Gruber, 8280 Fürstenfeld, Hauptstrasse 2a, Österreich, T +43 3382 55 100, info@thermen-vulkanland.at, www.thermen-vulkanland.at, Grafische Gestaltung: Marotte – visuelle Kommunikation, Maria Bischof BA, 8240 Friedberg, Ehrenschachen 7, Österreich; Druck: Medienfabrik Graz GmbH, 8020 Graz, Dreihackengasse 20, Österreich; Fotos: Thermen- & Vulkanland Steiermark/Harald Eisenberger, Steiermark Tourismus/Ikarus.cc Flagship-Products/Bernhard Bergmann, diverse Archive der Partnerbetriebe (jeweils direkt angeführt) sowie Archive der Thermen und Tourismusverbände. Alle Angaben wurden mit größter Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben nicht Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen sowie Satz- & Druckfehler vorbehalten.

TOURISTISCHE INFORMATIONEN



Thermenland Süd- & Oststeiermark Marketing GmbH

Hauptstraße 2a
8280 Fürstenfeld
Österreich

+43 3382 55 100
info@thermen-vulkanland.at
www.thermen-vulkanland.at



TIC Maribor

Partizanska cesta 6a, 2000 Maribor
+386 2 234 66 11, +386 31 327 775
tic@maribor.si
www.maribor-pohorje.si

TIC Murska Sobota

Slovenska ulica 41, 9000 Murska Sobota
+386 2 534 11 30
tic.ms@zkts-ms.si
www.zkts-ms.si/turizem



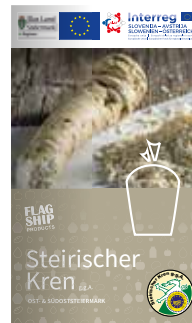
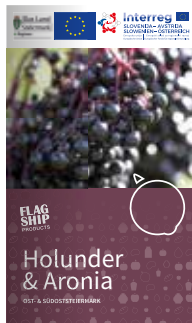
Zavod za inovativnost in podjetništvo

info@zipiie.eu
www.zipiie.eu

Slowenische Inhalte: Zavod za inovativnost in podjetništvo (ZIP), www.zipiie.eu. Inhaltliche Gestaltung und Redaktion: ZIP & Š.K.R.A.T. (Janja Viher, Marko Kac, Metka Slamič) Text: ZIP (Marko Kac und Janja Viher), Valentina Smej Novak, Sava turizem d.d., Terme Vivat, Bioterme Mala Nedelja, Terme Maribor d.o.o., Gasthaus und Motel Pri Lešniku, Cana Water d.o.o., Zavod za turizem in šport Radenci, Fotos: Matjaž Očko, Janja Viher, Aleš Fevžer, Rok Breznik (www.visitmaribor.si), Dean Dubokovič, Sara Kager, Matej Fišer, KUTprotur, Fotoatelje D&D, Sava turizem d.d., Terme Vivat, Bioterme Mala Nedelja, Terme Maribor d.o.o., Cana Water d.o.o., Gasthaus und Motel Pri Lešniku; Übersetzung: Toptranslation GmbH.

ZWEI REGIONEN – EIN ZIEL

Alle Informationen rund um die 9 Leitprodukte der Regionen Ost- & Südoststeiermark und Nordostslowenien sowie zum Projekt Flagship Products finden Sie in den 9 Angebotsbroschüren und in der Übersichtskarte!



Folgende Broschüren sind in slowenischer Sprache erhältlich:



Die Angebotsbroschüren wurden im Zuge des Projektes „Flagship Products“ erstellt. Flagship Products wird vom grenzübergreifenden Kooperationsprogramm Interreg V-A Slowenien-Österreich (Europäischer Fonds für regionale Entwicklung – EFRE) und vom Land Steiermark unterstützt.