

# Authentizität zum Auftanken

Die Südtiroler Wellness-Anbieter können grosszügig auf die Schätze der Region zurückgreifen. Sie setzen bei ihren Anwendungen auf lokale, natürliche Produkte und jahrhundertealtes Wissen.

DENISE WEISFLOG

Im Garten der Biobäuerin Christine Lageder in Barbian wachsen mehr als fünfzig Heil- und Küchenkräuter. Einen Teil davon verwendet die Krankenschwester in der Küche ihres Gastbetriebs, einen anderen verarbeitet sie zu Seifen, Salben oder wohlriechenden Gesichtscrèmes. Die Verwendung von Naturprodukten im Gesundheitsbereich hat in Südtirol eine lange Tradition. Das Kräuterwissen der ländlichen Bevölkerung war schon immer gross, das Geld meist knapp. Um Krankheiten und Gebrechen zu kurieren, benutzte man, was Hof, Wiesen und Wald hergaben.

Ende des 19. Jahrhunderts erfuhr das Bäderwesen eine Blütezeit. Damals gab es in ganz Südtirol rund hundert zum Teil luxuriöse mineralhaltige Heilbäder. Zu den prominenten Kurgästen zählten unter anderen die als Sisi bekannte Kaiserin Elisabeth von Österreich und Otto von Bismarck, der erste Reichskanzler des Deutschen Reiches. Einige der städtischen Bädergäste übernachteten bei lokalen Bauern im Heu. Das Schlafen im frisch gemähten, fermentierenden und mit Alpkräutern angereicherten Gras wurde als so wohltuend und erquickend empfunden, dass daraus das bis heute beliebte Heubad entstand.

## Wellness mit Brot

Bis ins Mittelalter reicht die Praxis des Brotbads zurück. Aus Zeichnungen geht hervor, dass die riesigen Gemeinschaftsofen der Dörfer nicht nur zum Backen, sondern auch zur Heilung von Rheumakranken dienten. Diese wurden jeweils auf grossen Brettern in die Öfen geschoben, wo sie nicht nur die wohltuende Restwärme genossen, sondern auch den Duft des frisch gebackenen Sauerteigbrots einatmeten. Inzwischen ist erwiesen, dass dieser Enzyme enthält, die sich positiv auf die Botenstoffe im Gehirn auswirken.

Als einziger Betrieb in Südtirol und ganz Italien bietet das Waldhotel Tann in Ritten bei Bozen Brotbäder an. Gemeinsam mit einem innovativen Sauna-Hersteller wurde ein Raum entwickelt, der einen Backofen und bis vierzig Grad beheizbare Ruhesessel enthält.

Rund 100 der 500  
Südtiroler  
Wellnesshotels  
arbeiten nur mit  
lokalen Produkten.

Seit zehn Jahren rührt die Gastgeberin Barbara Untermarzoner jeden Morgen einen Sauerteig in der Hotelküche und trägt ihn anschliessend in die Sauna hinunter. «Natürlich ist dies sehr aufwendig, doch der Duft des backenden Brotes ist so herrlich, dass ich dieses Erlebnis jeden Tag genieße», sagt Barbara Untermarzoner. Bei den Gästen kommt das Angebot gut an. Dank den gewärmten Sesseln entspannt sich die Muskulatur, der Brotdampf wirkt wohltuend und befreit die Atemwege. Das in der Sauna gebackene Sauerteigbrot wird abends aufs Buffet gestellt. Hefeteig eignet sich für diese Art von Kur nicht – die darin enthaltenen Pilze hätten einen negativen Effekt auf den Körper.



Auch architektonisch ein grosser Wurf – die Therme von Meran.

MANUELA PROSSLINER



Wellness auf Basis der «National-Frucht» Südtirols.

ARNOLD RITTER



Bienenhonig ist nicht nur ein Genussmittel, es lässt viele Nutzungen zu.

PD

Das Brotbad im «Tann» dient auch als Vorstufe für weitere Sauna-Anwendungen. Diese stehen ebenfalls im Zeichen von Naturprodukten. Im sechzig Grad warmen Brechbad wird ein Ofen mit duftenden Tannzapfen gefüllt, harziges Kiefernholz verströmt im dreissig Grad heisseren Zirbenstüberl einen intensiven Geruch. Barbara Untermarzoner setzt ganz bewusst auf Grundstoffe aus der Umgebung. «Die Natur besitzt starke Kräfte, nur hat der moderne Mensch keine Geduld mehr», sagt die Gastgeberin. Früher habe man gar keine andere Wahl gehabt, als sich intensiv mit Kräutern, Heu und anderen Rohstoffen zu befassen, heute müsse alles schnell gehen. «Ein Ringelblumenbad dauert. Man muss die Anwendung mehrmals wiederholen, um eine Wirkung zu spüren. Dasselbe gilt für Salben aus Heilkräutern», sagt die Gastgeberin, die aus den Schätzen der Umgebung nicht nur eine eigene Pflegelinie herstellen lässt, sondern sie auch in der Küche nutzt. Im Frühling bereitet sie aus Fichtennadelspitzen Honig, Pesto, Brot,

Nudelteig und Pickles zu. Junge Sauerampferblätter färben Omeletts sattgrün. Die eisenhaltigen Brennnesseln entgiften als Tee, Gemüse oder in Knödeln. Im Sommer kommen Walderdbeeren und wilde Himbeeren auf den Speiseplan, Hagebutten und Berberitzen liefern im Herbst viel Vitamin C. Beim Anbraten von Fleisch und Fisch legt Barbara Untermarzoner meist ein paar Tannzapfen hinzu und erreicht so ein ganz spezielles, harziges Aroma. Abgerundet wird das Wohlfühlprogramm des Waldhotels Tann durch einen Barfussparcours und die sauerstoffreiche Luft auf 1500 Metern über Meer.

## Bekenntnis zur Region

Die Therme Meran bietet seit ihrer Eröffnung im Jahr 2005 Anwendungen mit Äpfeln, Wein, Molke oder Trauben. «Wir haben uns ganz bewusst die Aufgabe gestellt, Südtirol in die Therme zu bringen. Thalasso und Ayurveda haben bei uns keinen Platz», sagt die Direktorin Adelheid Stifter. Gemein-

sam mit Ärzten und Apothekern wurde evaluiert, welche regionalen Naturprodukte tatsächlich eine positive Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben.

Eine zentrale Rolle nimmt dabei der Apfel ein. Einerseits stellt Südtirol zehn Prozent der europäischen Apfelernte, andererseits enthält die Frucht Antioxidantien, welche die Zellen vor freien Radikalen schützen. In der Meraner Wellness-Oase können Besucher bei einem Apfel-Peeling entspannen oder Apfel-Kosmetikprodukte ohne Zusatzstoffe erwerben. Da Südtirol für seine Weine bekannt ist, wird zudem stark auf Behandlungen mit Trauben gesetzt. Diese wirken entzündungshemmend und stärken das Immunsystem. Die Palette reicht von Traubenbädern über Massagen mit Traubenkernöl bis hin zu Peelings mit Rotweinsalz.

Molke hat eine antiseptische Wirkung und dient ausserdem als natürliches Peeling. «Die lokalen Sennen waren bei den Frauen immer beliebt. Nicht weil sie so gut aussahen, sondern

wegen ihrer weichen Hände», meint Adelheid Stifter augenzwinkernd. In der Therme Meran können unter anderem Sisi-Molkebäder für schöne Haut gebucht werden. Der Grundstoff dafür stammt aus einer kleinen Biokäserei im Passeiertal und wird frisch angeliefert. Seit kurzem stehen zudem Peelings mit weissem Marmor aus dem Vinschgau sowie Bäder und Massagen mit eigens dafür angepflanztem Edelweiss auf dem Programm. Mit diesem Konzept entspricht die Therme Meran dem Zeitgeist. Wie Adelheid Stifter erklärt, sind die Kunden heute informierter als noch vor zehn Jahren und möchten genau wissen, was sie an ihren Körper lassen.

Mittlerweile arbeiten rund 100 der insgesamt 500 Südtiroler Wellnesshotels fast ausschließlich mit naturbelassenen Produkten und lokalen Erzeugnissen. Darunter sind auch Bier, Kastanien und Honig. Wirklich neu ist keine dieser Anwendungen – der Wissensstand ist aber höher als früher. Der Südtiroler Wellness-Sektor durchläuft also eine wertvolle Entwicklung.