

Posthotel Achenkirch Asia-Flair am Achensee

VIELFÄLTIG. Das Posthotel Achenkirch überzeugt nicht nur mit Haubenküche und Wellnessangeboten vom Feinsten, sondern auch mit Einflüssen aus der chinesischen Medizin. Diese sind sowohl in der Küche als auch bei den Behandlungen erlebbar.

VERSUNKENER TEMPEL. Ein asiatisch inspirierter Ort der Ruhe und Entspannung im Posthotel Achenkirch.

WELLNESS-ZIELE



POSTHOTEL ACHENKIRCH. Ausblick auf das 5-Sterne-Hotel mit Poollandschaft.



TEA TIME. In der Tenzo Teebar können sich Gäste frische Teemischungen zubereiten.



TENZO verbindet fernöstliche Heilkünste mit der Kulinarik aus den Alpen.



YIN-&YANG-POOL. Dieser Pool ist im Außenbereich der Sauna vorzufinden.



ATÜRLICHE MEDIZIN. Die TCM-Küche soll an Yin- und Yang-Ausgleich wiederherstellen.



WOHLTUEND. Auch bei den Behandlungen rdet die TCM-Anwendung.

Yin und Yang: Ausgleich im Tiroler Wellness-Hotel

Ist das eine Apotheke? Kocht hier ein Arzt? Diese Fragen stellt man sich, wenn man Tirols erstes Gesundheitsrestaurant „Tenzo“ im Posthotel Achenkirch betritt.

Ein Duft von Minze und Melisse zieht durch den hellen Raum, in einer kleinen Schüssel stehen Gogi-Beeren zum Verzehr bereit, daneben ein frischer Drachenbrunnen Tee. Auf der Speisekarte präsentieren sich Quinoalaibchen neben Kichererbseneintopf und Bohnennudeln in Gemüse Ragout – von Zucker und Weißmehl keine Spur. Das „Tenzo“ ist ein Restaurant nach allen Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Im Posthotel Achenkirch gibt es seit letztem Sommer eine Brücke zwischen Asien und Tirol.

Überrascht? Eigentlich nicht. Denn Familie Reiter aus Achenkirch ist für ihr Vor- und Querdenken bekannt. Karl Reiter sen. hat den nachhaltigen Tourismus bereits gelebt, als der Begriff noch gar nicht geboren war. Anfang der 2000er verabschiedete er sich ins Burgenland und überließ das Erwachsenenhotel seinem Sohn Karl jr. Auch dieser hat ein Händchen für kreative Weiterentwicklungen und lässt sich beim Ausbau des Hotels von der chinesischen Kultur inspirieren. Pünktlich zum 100-jährigen Jubiläum letzten Sommer eröffnete das „Tenzo“, Tirols – vielleicht sogar Österreichs – erstes TCM-Gesundheitsrestaurant.

Essen als natürliche Medizin. Wer nun aber glaubt, dass es dort nur Hülsenfrüchte und Tofu gibt, irrt gewaltig. „Die meisten sind erstaunt, wenn ich ihnen sage, dass wir auch Fleisch servieren“, berichtet Karl Reiter jr. „Viele glauben auch, dass ein Arzt in der Küche steht und sich einer Apotheke bedient.“ Dabei gehe es vielmehr um den Yin-und-Yang-Ausgleich im Körper. Falsche Ernährung, Dauerstress, Angst und Ärger führen zu einem Yin-Mangel. Ein Übermaß an kalten Nahrungsmitteln oder ständiges Sich-Überarbeiten schwäche das Yang. Aus diesem Grund sollte jeder Gast einen speziellen Selbsttest machen, um herauszufinden, ob er eine eher Yin- oder Yang-aufbauende Ernährung braucht. Denn nur mit einem ausbalancierten Yin und Yang können die Lebensäfte im Körper frei fließen und alle Organe ihre Aufgaben erfüllen. Die einzelnen Zutaten der TCM-Speisen entstammen der heimischen und nachhaltigen Landwirtschaft und variieren saisonal. „Wichtig ist, dass der Gast das Lebensmittel auf seinem Teller wiedererkennt und den Geschmack nachvollziehen kann“, erklärt Reiter. Schon die alten Chinesen wussten, dass eine Ernährung im Einklang mit der Natur und Jahreszeit Körper und Geist gesund hält.

Besuch aus Fernost. Neben dem gesunden Essen werden im Posthotel seit den 80er Jahren zahlreiche TCM-Anwendungen angeboten. Ein besonderes Highlight ist der alljährliche Besuch eines Shaolin-Meisters, der über mehrere Monate Kurse in Tai Chi, Qigong und Kung Fu, Shaolin-Meditationen sowie Shaolin-Behandlungen nach den TCM-Prinzipien anbietet. Bei einer Shaolin-Massage wird durch das Streichen, Klopfen, Kneten und Rollen von Akupunkturpunkten ein Reiz auf den ganzen Körper ausgelöst. So können Muskelverspannungen sowie Kopfschmerzen und Nervosität gelöst werden. Wer mag, kann mit dem Meister aus Fernost die acht Schätze des Qigong üben, den Tiger umarmen oder sich mit ihm über die Kulturunterschiede zwischen Ost und West austauschen.

Die Recherche wurde unterstützt vom Posthotel Achenkirch & Achensee Tourismus.

ANNA KAROLINA STOCK



URLAUBSREGION ACHENSEE. Zahlreiche Ausflugsziele rund um den Achensee warten darauf, entdeckt zu werden.

Die besten Adressen für Ihren Urlaub am Achensee...

Schlafen

Posthotel Achenkirch***.** Das Wellnesshotel für Erwachsene (ab 14 Jahre) feierte erst 2018 seinen 100. Geburtstag. Das historische Stammhaus wurde in natürlicher Holzbauweise neu aufgebaut und beherbergt unter seinem Dach nun die neuen „Signature“-Suiten, Kreativräume, das Gesundheitsbistro Tenzo sowie einen Fitnessraum. Nach einem aktiven Tag in den Tiroler Bergen bietet die Wasserwelt des Hotels auf 7.000 Quadratmetern Entspannung pur. Klassische Wellness verschmilzt mit fernöstlicher Philosophie. Wer seiner Haut etwas ganz Besonderes gönnen möchte, sucht sich am besten eine der hochwertigen Beauty-Anwendungen im ATRIUM-SPA aus. DZ ab 278 Euro/Nacht inklusive 3/4-Pension. www.posthotel.at

Essen & Trinken

Tenzo. Im TCM-Gesundheitsrestaurant des Posthotels trifft fernöstliche Elementeküche auf High-EnerQi-Kulinarik aus den Alpen. Die Zutaten dafür entstammen stammen aus regionaler, nachhaltiger Landwirtschaft. www.posthotel.at

Gasthof St. Hubertus. Das Restaurant in Pertisau wurde für seine Fisch- und



Wildgerichte mit dem Gütesiegel „Tiroler Wirtshauskultur“ ausgezeichnet. Der Fisch stammt aus dem Achensee und Tegernsee, das Wildfleisch sogar aus eigener Jagd im Karwendelgebirge. hubertus-achensee.at

Waldhäusl. Das Gasthaus in Steinberg am Rofan ist ein Geheimtipp. Hier kochen Robert und Alex Huber frisch und verwöhnen die Gäste mit bodenständiger Küche. www.achensee.com

Erleben

Achensee Erlebniscard zur unbegrenzten Benützung von Rofanseilbahn in Maurach, Karwendelbergbahn in Pertisau, Achensee Schifffahrt, Achensee Zahnradbahn, Steinöl Vitalberg Museum in Pertisau u. v. m. achensee.com

Lesen

TCM. Buchtipp: „Mit TCM gesünder leben“ von Lijun Zhuo & Shi Chun Wen. Springer-Verlag, um 28,78 Euro.

@ Website

INFOS. Weitere praktische Information gibt es beim Tourismusverband Achensee auf www.achensee.com

Tipp to go

ACHENSEEBIER. Für den größeren Durst empfiehlt sich das Achenseebier, das aus reinem Karwendelwasser, Hopfen, Weizen- und Gerstenmalz seit 2010 gebraut und im Pertisauer Langlaufstüberl sowie im Hotel Karlwirt angeboten wird.



KURZ-CHECK