





**Posthotels Achenkirch«
waren wir begeistert
vom Charme und von
der authentischen
Herzlichkeit des Personals
an der Rezeption, in
den Restaurants und
in sämtlichen anderen
Bereichen.

Andreas Friedrich



ereits die Anreise zu unserem Kurztrip an den »Fjord Tirols«, den Achensee, ist ein kleines Erlebnis. Links und rechts des Inn-tals und der Bahnlinie erheben sich mächtige Gebirgszüge. Im Osten folgen auf das Kranzhorn der Zahme und der Wilde Kaiser, im Westen sind es die weniger bekannten Brandenberger Alpen, die sich in Richtung der 2.000-Meter-Marke recken.

Wir sind gespannt auf das, was uns erwartet: Wie wird das Hotel wohl sein? Ich war »touristisch« eingeladen und durfte sogar noch eine Freundin mitnehmen: Alex Neubecker, Wanderleiterin und ein echtes Allroundtalent.

Im Verkehrsknotenpunkt und EC-Halt Jenbach heißt es Umsteigen. Allerdings nicht in die Zillertalbahn nach Mayrhofen, sondern nach Maurach am Achensee. Die nostalgische Dampfbahn schnauft schon an ihrem Extragleis und Alex erklimmt schon mal den ersten Waggon. Wir nehmen aber doch den Bus nach Maurach, wo wir in Sichtweite der Rofanseilbahn in den Bus nach Achenkirch steigen. Sogar die Schiffsanreise wäre eine Option, denn von der Anlegestelle »Seespitz« im Süden des langgestreckten Alpensees bis zum Nordufer verkehren Ausflugsschiffe.

GAISALM- UND MARIENSTEIG – EINE SPEKTAKULÄRE WANDERROUTE AM ACHENSEE

Am Hotel angekommen, werden wir angenehm begrüßt. In das gebuchte Zimmer können wir allerdings noch nicht, wir sind zu früh dran – die Spannung steigt erneut! Da die Gipfel noch wolkenverhangen sind, schlägt Alex die Tour entlang des Achensee-Westufers vor, die sie bereits von früher kennt. Gegenüber des im Dorfkern gelegenen Hotels steigen wir zur pittoresk gelegenen, vermutlich um 1670 erbauten Annakapelle auf und werfen einen Blick in den hellen Innenraum mit dem Altar. Von der kleinen Anhöhe aus sehen wir schon das Nordufer des Sees, das wir an den pausierenden Christlum-Skiliften vorbei zügig erreichen.

Alex' Vorschlag ist ein Treffer: Der »Gaisalmsteig« am See entlang ist ein wunderbarer, wilder Weg mit tollen Blicken auf Tirols größtes Gewässer. Segelboote bevölkern das Wasser mit einer Regatta, majestätisch wie die Schiffe der norwegischen Hurtigruten ziehen die Ausflugsdampfer über die spiegelglatte Oberfläche.

»Unser« Weg bietet so einige Überraschungen, es gibt Aufs und Abs und ein paarmal wird es eng, wir lassen vorbei und werden selbst vorbeigelassen. Am heutigen Sonntag sind viele Wanderer unterwegs. Paare, Fami-



Kleines Bild oben, linke Seite | Mit dem historischen Stammhaus hat die Geschichte des Posthotel einst angefangen, heute warten hier nach Umbauarbeiten viele tolle Neuheiten auf die Gäste.
Kleines Bild unten, linke Seite | Lassi, ein leckeres indisches Joghurtgetränk, kühlt an heißen Tagen.

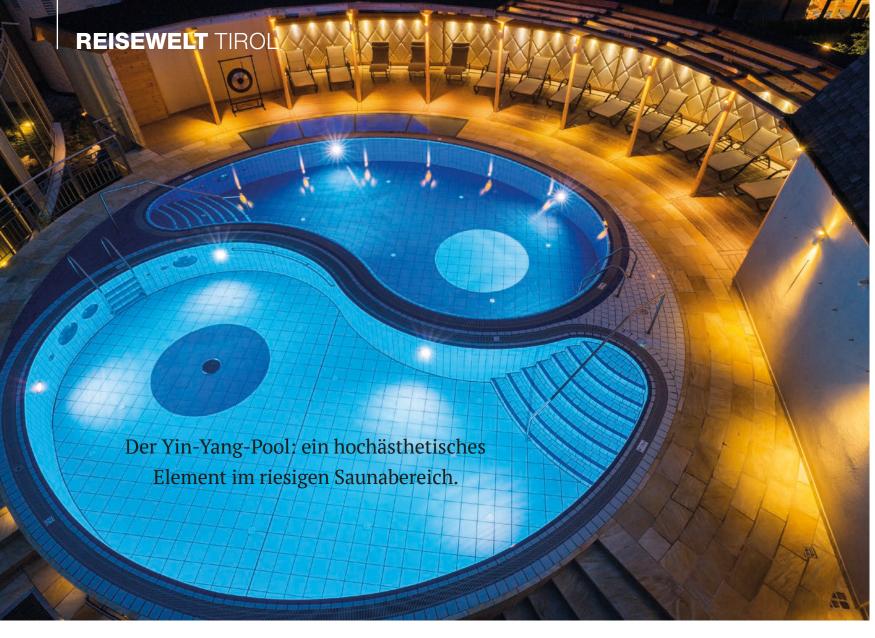


Bild oben | Der langgestreckte Achensee liegt wie ein skandinavischer Fjord zwischen Rofan und Karwendel. Hier blickt Alex auf die Gaisalm und den Schiffsanleger.

lien, Einheimische, Urlauber, und eine größere Gruppe von Menschen mit Behinderung – alle sind gut gelaunt, grüßen freundlich und reißen den einen oder anderen Scherz.

Beim Fotoshooting haben wir unseren Spaß, einmal wandern wir unter einem Bach durch, kurz vor der Gaisalm erklimmt Alex einen Felsen und setzt sich in Positur wie eine See-Nymphe. Ab der Gaisalm wird der Weg – nun als »Mariensteig« deutlich zahmer, durchquert zunächst eine mächtige Mure mit »Steinmandln« (Anm. d. Red.: Wegzeichen aus Steinen), um dann in eine befestigte Passage bis nach Pertisau überzugehen. Pertisau ist einer der Hauptorte am Achensee und durch seine Steinöle bekannt, sogar ein Museum gibt es hierfür. Uns zieht es aber zum Anleger, und jetzt wechseln Perspektive und Verkehrsmittel, quasi vom Schuh zum Schiff und wir landen am Nordufer am Steg von Scholastika...

64 REISEWELT ALPEN 65



VON DEN WELLEN ZUR WELLNESS

...und »vom See zur Sauna« nehmen wir uns als nächste Schritte vor bei unseren Erkundungen. Doch zuerst geht es mal mit freundlicher Begleitung der Dame von der Rezeption aufs Zimmer, wir sind schon echt aufgeregt, denn in der Buchung hieß es vielversprechend »Signature Suite«. Tür auf und WOW! Wir befinden uns in einer innenarchitektonischen Inkarnation eines der wunderbarsten Hotelräume, die man sich vorstellen

Tiroler Gemütlichkeit trifft hier auf das japanische »Wabi-Sabi«-Konzept, mit hellen, klaren Strukturen und viel Naturmaterialien. Eichenholz, Leder, Leinen, Stahl und baubiologisch hervorragender, »atmender« Natur-Lehmputz gehen hier eine ästhetisch höchst niveauvolle Verbindung ein. Wir sind völlig »baff« von der Atmosphäre der Suite mit ihren vielen reizvollen Details, die wir nach und nach entdecken:

Riesige Dusche, Ankleidezimmer, edle Badewanne und ein wunderbarer Ausblick auf das Annakircherl. Alex strahlt übers gan-





Bild ganz oben | Die edle und naturnahe Innenausstattung in den Suite sorgt für süße Träume. Bild oben | Der »unterirdische Tempel« ist eine Oase der Entspannung.

ze Gesicht und bringt erst einmal die Schaukel in Schwung zu den jazzigen Klängen aus der hochwertigen Musikanlage.

Jetzt am Spätnachmittag und nach der Wanderung sind wir neugierig auf den riesigen Wellness-Bereich mit seinen Wasserwelten und der vielfältigen Saunalandschaft. Wir starten gleich im Bademantel von der Suite aus, passieren einige Spezialitäten, wie den Kraftraum – davon später mehr – und sind abermals beeindruckt von den blitzenden Räumlichkeiten des Hotels.

An einem Panoramafenster mit aufgehängten Schaukelsesseln gehen wir vorbei durch eine große Halle mit sehr schönen Pools, über denen Deckenpflanzen baumeln. In einem Außenbereich erwartet uns eine klassische Blockhaussauna – der erste Gang kommt in klassisch-finnischem Ambiente.

Ab in den Außenpool, doch eigentlich sind es zwei, in Yin und Yang-Symbolik verschmolzene Becken mit unterschiedlicher Temperatur. Im Gebäude folgt eine Attraktion auf die andere: Es gibt eine kleine Saftbar und verschiedene Entspannungsmöglich-

KRAFTRITUAL

GENUSS FÜR ALLE SINNE

Rituale sorgen für Geborgenheit, Stabilität und frische Energie, geboren aus der Verbindung mit Natur und ihren Lebewesen. Gerade in unserer »smarten« Welt hilft uns das Posthotel Kraftritual bewusst »offline« zu gehen und in eine tiefe Entspannung einzutauchen, die unserer Seele Ruhe und Frieden beschert.

Betritt man den rund 1.000 m² großen Atrium SPA werden die Sinne durch zarte Düfte aus Naturessenzen inspiriert und das helle Raumkonzept nach Feng Shui-Prinzipien erzeugt vom ersten Moment an Harmonie und Genuss.

Liebevoll gestaltete Behandlungsräume und begueme Behandlungsliegen schaffen den Raum für Vertrauen. Hier darf ich selbst sein, ohne funktionieren zu müssen.

Das Ritual beginnt mit heißen, feuchten Tüchern, mit denen die Poren im Gesicht geöffnet werden. Eine zarte Gesichtsmaske aus einheimischen Kräuteressenzen wird mit einem Pinsel zart auf die Haut aufgetragen und wirkt aufbauend und beruhigend.

Anschließend werden die Reflexzonen der Füße massiert und mit einem Wärmekissen versehen. Das schafft Erdung und ein Gefühl von Geborgenheit.

Jetzt geht es an eine sanfte Massage der oberen Rückenpartien, sowie von Hals und Nacken. Besonders zu hervorheben ist auch hier die angenehm riechende Massagelotion, in der sich Kräuter wie Arnika, Melisse und Steinöl aus den österreichischen Bergen rund um den Achensee wiederfinden.

In ein längeren Massageeinheit werden die Faszien im Halsnackenbereich, wie auch von den Schultern bis zum Schädelansatz gelockert, sanft gedehnt und ausgestrischen. Die anschließende Kopfmassage nimmt einem Anspannung aus der Kopfhaut, was den Geist klärt.

Nachdem die Essenzen im Gesicht ihre Wirkung entfalten konnten, wird das Gesicht zart massiert und entpannt, damit auch hier regenerierende Mechanismen auf die Zellen in der Gesichthaut wirken können.

Abgerundet wird das Kraftritual mit einer gezielten Massage der Reflexzonen an Zehen und der Fußsohle. Der Punkt mittig unter den Fußballen wird nach der chinesischen Medizin »die sprudelnde Quelle« genannt und sorgt bei Anregung für mehr Kraft und Vitalität.

Auf diese Weise rundrum ausbalanciert und gestärkt darf jetzt in einem großen, hellen Raum noch »nachgeruht« werden.

Vitalisiertes und harmonisiertes Quellwasser, was im ganzen Hotel aus den den Wasserhähnen sprudelt, wird zusammen mit Zitrone, die basisch und entschlackend auf den Körper wirkt, anschließend gereicht. Natürlich ist es auch möglich, aus einem reichhaltigem Angebot aus Tees nach der chinesischen Medizin zu wählen.

Neugeboren, mit strahlendem Gesicht und viel vitaler Energie verlasse ich den SPA und freue mich über das ganzheitliche Erlebnis für alle Sinne!

☑ www.posthotel.at



keiten, teils mit asiatischem, teils mit römisch-antikem Ambiente – soweit alles noch im uns bekannten Bereich.

Doch jetzt beginnt ein echtes Abenteuer: Ein geheimnisvoller, spärlich beleuchteter Gang bringt uns die Stufen hinunter zum »Verborgenen Tempel«, einer kaum zu fassenden Kostbarkeit und grandiosen Idee. Im Inneren einer halbkugelförmigen Kuppel, der »Oase der Stille« gruppieren sich bequeme Ruheliegen, die mit Kopfhörern ausgestattet sind. Meditieren und zu klassischer Musik die Farbenspiele in der Kuppel verfolgen – sogar zurückgezogene Einzelnischen gibt es nach einem weiteren Durchgang.

Unter den einzelnen Einrichtungen finden sich unter anderem unterirdische Kneipp-Becken, Dampfbäder mit Deckendusche und eine 60-Grad-Sauna mit beguemen, körpernahen Holzliegen. Allein um alles auszuprobieren, bräuchte man ein komplettes langes Wochenende nur in diesem Bereich, doch langsam knurrt der Magen und wir machen uns frisch gestylt langsam auf ins Restaurant, Alex hatte in ihrem Minirucksack sogar Platz für ein elegantes Abendkleid.



ABONNEMENT- UND EINZELHEFT-BESTELLUNG:

MSV Medien Baden-Baden GmbH

Schulstraße 12 | 76532 Baden-Baden Tel. +49 7221 9521-0 | Fax +49 7221 9521-45 info@msv-medien.de | www.msv-medien.de





Bild links | Karl C.
Reiter ist der innovative
Gastgeber des Posthotel
Achenkirchs.



Bild links | Es ist angerichtet: Hühnerleber-Parfait mit Gewürzbrioche. **Bild Mitte oben |** Den Honig der hoteleigenen Bienenstöcke gibt es zum Frühstück. **Bild oben rechts |** Küchenchef Fabian Leinich und Team sorgen mit raffinierten Kreationen für gehobene Kulinarik und Einträge in Restaurantführer. **Bild unten links |** »Vitaminorgie« zum Frühstück.



GOURMET – GENÜSSE MIT ZWEI HAUBEN

Unser Tisch hat die Nummer »42«, und dies ist in Douglas Adams' Kultroman »Per Anhalter durch die Galaxis« die magische Zahl des Universums – dies geht ja schon gut los. »Schauen Sie sich erst mal in Ruhe um«, rät uns Herr Gustl charmant und weist uns auf das riesige Salat- und Vorspeisenbuffet hin.

Es gibt Suppen, eine Präsentation mit Lachs und viele, viele Salate – Gesundheit ist hier angesagt. Nach mehrmaligem Durchprobieren erlesener Köstlichkeiten bleibt Alex zum Hauptgang asiatisch-vegetarisch, selber entscheide ich mich für »regional« und es wird das Almrind. Selten habe ich ein derart gutes Fleischgericht genossen, begleitet von einem exzellenten Roten; ein wahrer Gaumentraum, und die Nachtische tun ihr Übri-

ges – die beiden »Hauben« des Gault-Millau Gourmetführers sind vollauf verdient!

Übermütig erkunden wir weitere Bereiche des Hotels, es gibt eine Shoppingzeile und einen Spielbereich, in dem sich Alex an einem Zen-Garten kreativ austobt.

NACH DEM FRÜHSTÜCK NEUE DETAILS

Das Frühstück ist im Posthotel Achenkirch freilich nicht einfach nur eine Marmeladensemmel, sondern ebenfalls eine Demonstration von Möglichkeiten in Sachen Gesundheit und Geschmacksexplosionen. Es gibt sogar einen Extraraum nur für Smoothies und Vitamine aus dem Mixer, was wir gerne in Anspruch nehmen. Der Inhalt einer kompletten Bäckerei wird ebenso kredenzt wie verschiedene Müsli- und Joghurtvarianten.



Bild Die Tour eröffnet prächtige Blicke ins Karwendel (Nördliche Kalkalpen).

STEINÖLWANDERUNG

AUF DEN SPUREN DES STEINÖLS

Hier am Achensee tropfte der Legende nach das Blut des bösen Riesen Thyrsus ins Gestein, nachdem er von seinem Widersacher Haymon getötet worden war. Dieses im Schiefergestein eingeschlossene Öl wird seit dem Mittelalter abgebaut, heute werben die Wellnesshotels rund um den größten See Tirols mit Steinölmassagen und einem eigenen Steinöl-Erlebniszentrum, dem »Vitalberg«. Steinöl ist ein Tiroler Allround-Heilmittel, es ist gut gegen Akne, als Zugsalbe und bei Rheumabeschwerden. Sogar einen von Erklärungstafeln begleiteten Steinöl-Erlebnisweg gibt es: Von Achenkirch bei den Christlumliften aus startet die ganztägige Wanderung und überschreitet am Gröbner Hals den Kamm Richtung Bächental zur Steinölbrennerei. Bei Anmeldung über die Tourist-Infos kann man an einer Gruppenwanderung mit Führung teilnehmen, die Rückfahrt nach Achenkirch erfolgt dann mit dem Bus vom Bächental über den Sylvensteinstausee. Auch mit dem E-Bike vom Posthotel aus erschließt sich die Route hinauf zum Gröbner Hals und retour durch das idyllische Unterautal und dann hinauf zu prächtigen Ausblicken über das Achental. www.steinoel.at

REISE INFO



Anreise

Mit dem Eurocity durchs Inntal nach Jenbach, von dort mit dem Bus Nr. 8332 nach Maurach, dort Umsteigen nach Achenkirch (bei Hotelbuchung Busfahrt gratis, beim Fahrer nachweisen). Oder ab Jenbach mit historischer Dampfbahn nach Maurach (einfach 20 Euro) und weiter mit dem Schiff zum Halt Scholastika (einfach 12 Euro). Oder mit der *BOB* (Bayerische Oberlandbahn) von München nach Tegernsee-Ort und weiter mit RVO-Bus 9550 nach Maurach. Die Verbindungen inclusive Buszeiten findet man unter:

www.bahn.de

Mit dem Auto entweder über die Inntalautobahn A12 nach Jenbach oder von Norden kommend über den Tegernsee zum Achensee.

Beste Reisezeit für Wanderer/Mountainbiker

Mai - September

Adresse des Hotels

Achenkirch 382 6215 Achenkirch, Österreich Tel.: +43 5246 6522

E-Mail: info@posthotel.at www.posthotel.at

Wellness

Das Posthotel Achenkirch bietet auf 7.000 Quadratmetern einen der größten Sauna- und Wasserweltenkomplexe Österreichs.

Freizeitmöglichkeiten

Wandern, Radfahren, Segeln, Tauchen, Surfen, Golf (zum Posthotel gehört ein eigener 9-LochGolfplatz), Reiten (Lipizzanergestüt). Kochkurse und viele Kreativangebote wie Fotokurse, asiatische Kamfsportarten, Yoga, Meditation ebenfalls buchbar, teils kostenlose Teilnahme möglich.

Wandern am Achensee

Die Rofanseilbahn ab Maurach erschließt die alpinen Bereiche rund um die Erfurter Hütte. Im Rofan und im Karwendel sowie in den Blaubergen vielfältige Wanderrouten. Tipp: »Steinöl-Erlebnisweg« von Achenkirch aus, auf den Spuren der Steinölbrenner.

Geheimtipps in der Nähe

Eine Wanderung durch die Kaiserklamm im Rofan – leicht zu begehen, aber in spektakulärer Natur (4 Stunden). Oder auf frühgeschichtlichen Pfaden zur Gufferthütte, Start am Parkplatz »Köglboden« (3,5 Stunden).

Tourismus

Achensee Tourismus
Achenseestraße 63

6212 Maurach am Achensee. Österreich

Tel.: +43 5 95300 0

E-Mail: info@achensee.com

☑ www.achensee.com



Bild | Traditionelle Almlandschaft am Gröbner Hals, ein Sattel, der zwischen dem Rether Kopf und der Sonntagsspitze nordwestlich des Achensees liegt.

Was mir besonders gefällt, ist eine echte Honigwabe, deren goldene Essenz man in kleine Schälchen abfüllen kann – das bayerische Volksbegehren »Rettet die Insekten« wird in diesem Bereich kulinarisch gefördert. Nach gesunder Stärkung nimmt Alex an einem Kraftritual teil (Details hierzu siehe Extra-Kasten), später treffen wir Doris Brunner, die für das Marketing des Hotels zuständig ist. Wir schildern ihr unsere Begeisterung für das Haus mit den vielen Ideen und der Verbindung von Asien und Tirol.

»Unser Hotelinhaber Karl Reiter war lange in Asien unterwegs und hat sich auf seinen Reisen inspirieren lassen«, erklärt Frau Brunner und lobt auch das Innsbrucker Architekturbüro, das ebenfalls viel Ideen-Input leistet. Die asiatischen Einflüsse gäbe es schon länger im Posthotel, beispielsweise Behandlun-



REISEWELT ALPEN 69



verbinden sich regionale Kulinarik und 5-Elemente-Lehre. Bild links | Unter den Angeboten finden sich viele Anwendungen aus der Naturmedizin.

DER **ACHENSEE**

ZUR REGION

Der Achensee ist das größte Gewässer Tirols. Mit seiner länglichen Erstreckung von neun Kilometern und einem Kilometer Breite hat er sich den Beinamen »Alpenfjord« verdient, wozu auch die steil aufragenden Bergflanken beitragen. Geologisch entstand er aus einem mächtigen Seitenast des Inntalgletschers. Das Wasser ist sehr klar und wird von Tauchern wegen seiner Sichtweite (bis 18 Meter) sehr geschätzt. Die touristische Bedeutung ist hoch: Bereits Ende des 19. Jahrhunderts verkehrten Dampfschiffe auf dem See, und von Jenbach aus windete sich die Schmalspur-Zahnradbahn hinauf nach Maurach.

www.achensee.com

920 km²

Am Westufer des Achensees beginnt der **Naturpark** Karwendel, das größte zusammenhängende Schutzgebiet der Nördlichen Kalkalpen, das sich mit über insgesamt 920 km² bis hinein nach Bayern ausdehnt.

gen in TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin. Da sich dies bewährt habe, kam als nächste Stufe in der Entwicklung das Gesundheitsrestaurant »Tenzo« hinzu, das wir uns auf einem Rundgang gleich anschauen.

Frau Brunner zeigt uns die Kreativräume, die von Firmen für Seminare gebucht werden können und wir gehen zum Zöhrerhof, einem traditionellen Haus auf der Freifläche des Hotels. Hier sind die Stallungen des größten Lipizzanergestüts Österreichs, und neugierig streckt uns ein Vierbeiner seinen Kopf entgegen. Darüber ein weiterer Clou: Eine Turnhalle mit einem Gong in der Ecke und einer Art Ahnentafel mit vielen Fotos von Shaolin-Mönchen. »Jedes halbe Jahr kommt ein neuer Shaolinmeister zu uns und bietet seine Kurse an«, erklärt Frau Brunner lächelnd. Klettern und Tischtennis spielen kann man aber auch.



Bild oben | Mit den hauseigenen E-Bikes des Posthotel Achenkirchs kann man die Region spielerisch erkunden

MIT DEM E-BIKE ZUM ADLERHORST

Jetzt aber raus zum Sport! Im Outdoor-Basecamp leihen wir bestens gewartete E-Mountainbikes aus und schrauben uns mit den Funktionen von »Eco« bis »Turbo« hinauf bis zur hoteleigenen Zöhreralm, wo wir die Bikes stehenlassen. Ein Panoramaweg führt hinüber zum »Adlerhorst«, einer gerade geschlossenen Einkehr, wo aber ein Aussichtsbankerl mit grandiosem Blick lockt, zum Glück hatte es am zweiten Tag aufgerissen.

Auf der Alm stürzen wir Wasser und »Gösser«-Naturradler in uns bei einem Ratsch mit anderen Hotelgästen, dann rauschen wir ins Tal und stärken uns im »Tenzo-Bistro« mit seiner Philosophie der »Fünf-Elemente-Küche«, die den Gästen in Präsentationen anschaulich erklärt wird. Den Stil des Hauses haben wir inzwischen verinnerlicht, daher gibt es erst »asiatisch-gesund« mit Garnelen und danach typisch tirolerischen Topfenstrudel - eine wirklich attraktive Kombination.