

Theresa 4^s
WELLNESS
GENIESSER
HOTEL



DAS MAGAZIN

THERESA
2/2017

EIN ORT DES GUTEN GESCHMACKS.



Nachhaltig
Das Theresa

12



Hochwertig
Die Zimmer

16



Geschmackvoll
Die Küche

22



Wertvoll
Das Wasser

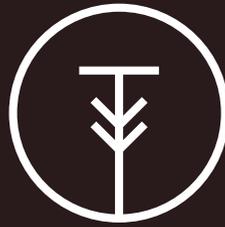
36



Authentisch
Die Berge

42





HOLZ, DAS

SUBSTANTIV (NEUTRUM)

- [Holz (von germanisch *holta, aus idg. *k̑lt'o) bezeichnet im allgemeinen Sprachgebrauch das harte Gewebe der Sprossachsen (Stamm, Äste und Zweige) von Bäumen und Sträuchern.]

Zersägt man einen Baumstamm, lassen sich mehrere Schichten erkennen: Von innen nach außen sind es Kernholz, Splintholz, Kambium und Borke (Rinde). Jede dieser Schichten erfüllt eine bestimmte Funktion, sei es die Speicherung von Nährstoffen, der Wassertransport oder der Schutz vor extremen Temperaturen und Fressfeinden. Gewissermaßen widerspiegelt Holz die Funktion von Schutz und Geborgenheit. Vielleicht ist uns im THERESA Holz deswegen so wichtig: als Quell der Wärme, als Kulturgut und Hüter von Tradition und Erinnerung und als Baustoff, der mit seinem harzigen Duft mehr als nur eine Schutzhülle nach innen bietet. Werden auch Sie ein Teil unserer duftenden Wohlfühlwelt, die wie die Baumringe ihre eigene Geschichte erzählen kann.



MEHR ALS DIE SUMME SEINER SCHICHTEN

Holz und Mensch:

In dieser Ausgabe unseres THERESA-Magazins machen wir es uns zur Aufgabe, dem Holz unsere ganze Beachtung zu schenken: dem Brennholz, das sich neben dem Kamin stapelt, der knorrigen alten Tür aus Nussholz im Flur oder dem alten Zillertaler Bauernschrank, der still und farbenfroh an der Wand steht. Ob Altholz, Fichtenholz oder Holzschnitzel – im THERESA erfüllt das Holz nicht nur einen Zweck, sondern erzählt seine eigene Geschichte.

Was ist eigentlich Holz?

Das Kernholz im Inneren des Baumstammes besteht aus abgestorbenen Holzzellen. Weil Harze und Gerbstoffe eingelagert sind, ist es besonders fest und widerstandsfähig. Lebende, röhrenförmige Holzzellen bilden das Splintholz und umringen das Kernholz. Sie speichern Nährstoffe und leiten Wasser in die Baumkrone. Für neue Holzzellen ist das Kambium zuständig. Es besteht aus wenigen Lagen teilungsfähiger Zellen. Nach innen geben sie Holzzellen für den Wassertransport ab, nach außen Siebzellen für den Safttransport, der unter der Borke stattfindet. Die Borke selbst ist aus toten Zellen aufgebaut und schützt den Baum vor extremen Temperaturen und vor Tieren.

HOLZ UND MENSCH: EINE JAHRTAUSENDEALTE SYMBIOSE.

Holz ist mehr als die Summe seiner Schichten, es ist aus der Geschichte der Menschen nicht wegzudenken. Seit Anbeginn der Zeit ist Holz unser Begleiter: Als die Menschen lernten, Feuer zu entzünden, wussten sie den wärmespendenden Rohstoff Holz zu schätzen. Als die Menschen anfangen, Häuser zu bauen, errichteten sie diese aus Holz. Selbst als Fortbewegungsmittel war Holz lange Zeit unersetzbar – sei es in Form von einfachen Holzkarren oder großen Schiffen, die die Menschen an alle Orte der Welt trugen. Holz als Kulturgut.







Holz hat eine Geschichte, für uns im THERESA, aber auch für unsere Region. Im THERESA schaffen wir eine Symbiose von beidem: Hotel und Region. Ein schönes Beispiel dafür ist der Club, unsere gemütliche Lounge, deren Holzdecken aus drei Osttiroler Bauernstuben zusammengezimmert sind. Oder der alte, schwere Holztisch aus dem Montafon, an dem sich wohl schon mehrere Generationen dem gemeinsamen Kartenspiel hingegeben haben.





**EIN ORT
DES GUTEN
GESCHMACKS.**





NACHHALTIG
12/13

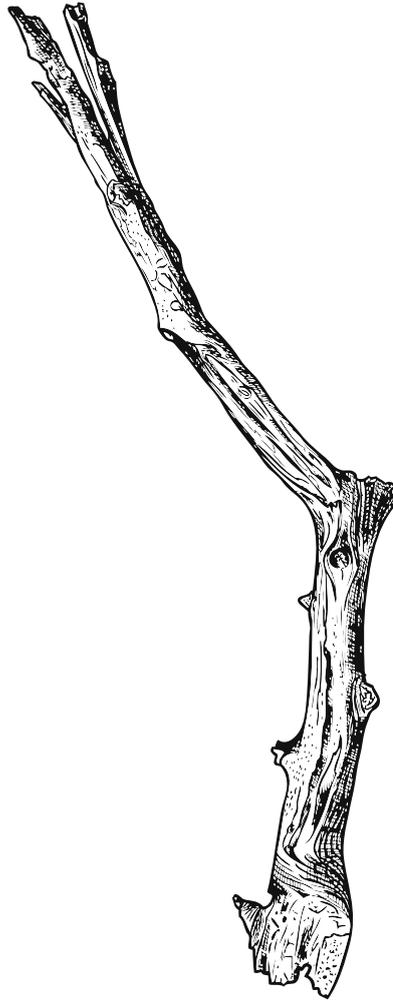




NACHHALTIG

Das THERESA

NEUE WURZELN SCHLAGEN. Das Wort „Nachhaltigkeit“ tauchte zum ersten Mal vor fast 350 Jahren auf, bezeichnenderweise in Bezug auf Holz. Doch schon vor rund 650 Jahren befasste man sich in weiser Voraussicht mit der gezielten Aufforstung von Nadelwäldern. Dabei unterscheidet man grundsätzlich zwischen Wieder- und Erstaufforstung. Im Zillertal lebt man seit jeher mit und von dem Holz des Waldes und widmet sich dem Funktionieren dieses Ökosystems daher mit besonderer Hingabe. Holz umgibt uns auch im THERESA bei jedem Schritt und Atemzug. Ob als Konstruktionsmaterial unseres Hauses, in Form von Möbeln oder als duftender Sauerstoffspender. Wir blicken auf dicht bewaldete Berghänge, spazieren zwischen hoch aufragenden Baumstämmen und rasten unter schattenspendenden Baumkronen. Fällt unser Blick also hier und da auf den sprießenden Nachwuchs, können wir uns darauf freuen, dass auch kommende Generationen weiter diese Erlebnisse genießen können.



NATURNAH & GEWACHSEN – WOHNEN IM THERESA.

Höchstens so viel Holz zu schlagen, wie in derselben Zeit nachwachsen kann: das beschreibt den Begriff Nachhaltigkeit in Bezug auf die Wälder des Zillertales im engsten Sinne. Im weiteren Sinn heißt Nachhaltigkeit aber auch, nicht auf Kosten kommender Generationen zu leben und aus den verfügbaren Ressourcen etwas zu schaffen, das einen bleibenden Wert hat.



Nachhaltigkeit ist im THERESA daher kein Beschluss, sondern eine Tatsache, die wir nicht infrage stellen, und eine Philosophie, die schon seit Generationen von unserer Familie gelebt wird. Manch ein aufwendig geschnitzter Holzbalken an der Decke des THERESA stammt noch aus den alten Erbhöfen der Familie. Unser Landhaus war eine alte Sennerei, das Holz der ehemaligen Balkone findet sich auch heute noch im Stiegenhaus wieder. Womit wir bei einem wichtigen (Holz-)Thema wären: Altholz. Das sieht nämlich nicht nur gut aus, sondern erfüllt auch einen sehr nachhaltigen Aspekt. Bretter alter Scheunen, die jahrzehntelang Wind und Wetter ausgesetzt waren, oder Hölzer, die im Gebälk, als Türen oder Tore ihren Dienst geleistet haben, sind Geschichtenerzähler, haben einen besonderen Charakter.

Das Altholz stammt häufig von alten Bauernhäusern und Hütten hier aus den Bergen, die nicht mehr genutzt werden. Deren Bretter, Latten und Balken werden rückgebaut – selbstverständlich immer unter Berücksichtigung des Denkmalschutzes. Denn nicht jeder alte Heuschöber, der windschief in der Landschaft steht, darf als Quelle für das begehrte Altholz verwendet werden. Im THERESA findet der aufmerksame Gast eine Vielzahl solcher „Althölzer“.

Auch bei der Ausstattung unserer Räumlichkeiten ist uns die Zusammenarbeit mit Handwerkern aus der Region wichtig. Viele von ihnen kennen wir seit Jahren. Produkte, Rohstoffe und Materialien für unsere Räumlichkeiten kommen vorwiegend aus unseren Alpen. Zusammen mit unseren Handwerkern generieren wir so authentisches alpines Ambiente im THERESA.



HOCHWERTIG
16/17





HOCHWERTIG

Die
Zimmer

DIE GUTE STUBE.

HOLZ HAT IN TIROL EINE LANGE TRADITION IM BAUWESEN - KAUM EIN ANDERES MATERIAL KOMMT SO VIELSEITIG ZUM EINSATZ WIE UNSER TIROLER ZIRBEN-, LÄRCHEN-, FÖHREN- ODER FICHTENHOLZ. UND NICHT OHNE GRUND. DENN DIESE NADELHÖLZER SEHEN NICHT NUR GUT AUS, SONDERN PUNKTEN AUCH MIT GESUNDHEITLICHEN VORZÜGEN.



„NUR HEREIN IN DIE GUTE STUBE.“

DIESE GEFLÜGELTE GRUSSFORMEL KOMMT NICHT VON UNGEFÄHR.

Die kunstvoll gearbeiteten Zirbenstuben mit ihren filigranen Vertäfelungen und liebevoll verziertem Schnitzwerk wurden in jedem Bauernhaus über Generationen gehütet und gepflegt. So dienten sie lange Zeit tatsächlich nur der Repräsentation und waren Gästen und hohen Anlässen vorbehalten. Bis heute verhält es sich so:

Ist ein altes Bauernhaus marode und muss abgetragen werden – die gute Stube wird garantiert gerettet. Und wird heute staunend im Volkskunstmuseum bewundert oder – viel besser – ist lebendiger Teil des THERESA geworden. Manche unserer Stuben und Möbelstücke sind mehrere Hundert Jahre alt, und das spürt man auch. Im THERESA erwartet Sie in den Zimmern und im gesamten Haus eine ebensolche Atmosphäre – modern interpretiert und zeitgemäß umgesetzt. Das einladende, heimelige Gefühl rührt – wie man sagt – von der Lebendigkeit und Wärme des verwendeten Baustoffes Holz her. Mit Sicherheit aber auch von den Kerben und Macken, von der Geschichte, die jedes einzelne Brett zu erzählen weiß, wenn man nur genau hinhört. Kunstvolle Betthäupter flüstern dem Schlafenden schöne Träume ins Ohr, die bunt bemalten „Bauernkästen“ erzählen von einfachen Stoffen und kostbaren Geweben. Aufwendig gearbeitetes Erbstück oder modernes Möbel, pur und schlicht: Im THERESA bekommt jedes Teil seinen gebührenden Platz und fügt sich zu einem stimmigen Ganzen. Kommen Sie an. Fühlen Sie sich zu Hause. Werden Sie Teil unserer Geschichte. Und nutzen Sie unsere gute Stube ausgiebig, denn sie soll leben und immer neue Geschichten erzählen!





HOCHWERTIG
20/21



ZIRBENDUFT

Das ätherische Zirbenöl wird zur Stärkung und Aktivierung von Körper, Geist und Seele eingesetzt. Das Holz verbreitet auch nach Jahren noch seinen charakteristischen Duft und sorgt für ein beruhigendes Raumklima. Die robuste und starke Pflanze, die selbst bei unwirtlichen Bedingungen in extremen Höhen gedeiht, spielt auch im THERESA eine tragende Rolle.







GESCHMACKVOLL
22/23

„SMOKEN“

**WARUM SMOKEN
NICHTS MIT RAUCHEN
ZU TUN HAT – ODER DOCH?**

EINS SEI GLEICH GESAGT: WO BARBECUE
AUFHÖRT UND SMOKEN BEGINNT, LÄSST
SICH NÜCHTERN IN ZAHLEN FASSEN:
BEI 120 BIS 180 GRAD SPRICHT MAN VOM
„BBQ“ UND BEI 90 BIS 120 GRAD
„SMOKED“ MAN DAS GRILLGUT.

Stefan Egger
Koch aus Leidenschaft

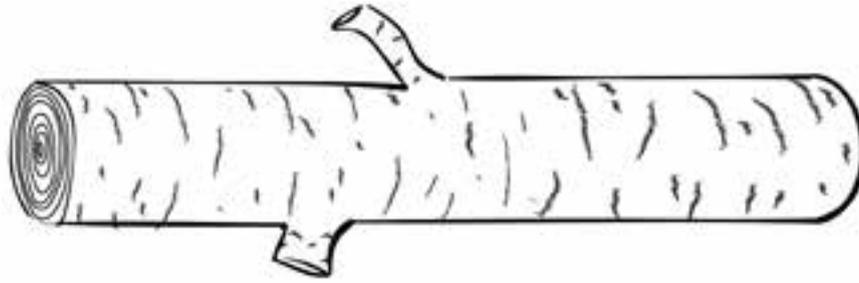




GESCHMACKVOLL

Die
Küche





STEFAN EGGER

Im Interview

Barbecue und Grillen sind also nicht dasselbe, wie man meinen mag. Unser Gourmetkoch Stefan Egger jedenfalls weiß es genau: „Beim Grillen liegt das Fleisch direkt über der Hitzequelle. Beim Barbecue und Smoken wird es vom heißen Rauch eines Holzfeuers umgeben“, erklärt er. Wenn es um Fleisch geht, leuchten Stefans Augen. Klar, typisch Mann, würde man meinen. Aber um Chromosomen geht es hier nicht, denn richtig zu „smoken“ ist eine Kunst, und zwar eine, die ihre Zeit braucht – Stefan Egger nimmt sie sich. „Für eilige Zeitgenossen ist das Smoken sicherlich nichts. Die Garzeiten beginnen bei rund drei Stunden. Ein ganzer Truthahn oder eine Pute brauchen bis zu acht Stunden. Schweineschultern oder eine Rinderbrust benötigen zwölf Stunden und mehr im Garraum“, erzählt Stefan.

**GARRAUM?
GEHT ES HIER
DENN NICHT UM
EINEN KLAS-
SISCHEN GRILL?**

Stefan: „Nein“, lacht Stefan, „um das Fleisch ganz mit heißem Rauch zu umgeben, braucht man einen geschlossenen Grill. Der sieht ein wenig aus wie eine kleine Dampflokomotive. Durch die schonende Zubereitung in diesem „Smoker“ wird das Fleisch sehr saftig und zart. Es zergeht im Mund. Stets von Rauch umströmt, bekommt es den unverwechselbar rauchigen Geschmack.“

**ABER IST DER
GANZE RAUCH
DENN NICHT
UNGESUND?**

Stefan: „Ungesund ist das Fleisch definitiv nicht“, beschwichtigt Stefan. „Im Smoker liegt das Grillfleisch in einer großen Trommel, der sogenannten Rauchkammer. Die Hitze kommt aus der Feuerbox, die außen angebracht ist. Der heiße Rauch aus der Feuerbox strömt in die Rauchkammer und tritt auf der anderen Seite durch ein Kaminrohr wieder aus. Das Fleisch wird im Rauch langsam gegart. Da der Smoker Hitzequelle und Grillgut trennt, entstehen weder gesundheitsschädliche Stoffe durch tropfendes Fett noch legen sich Aschepartikel auf das Fleisch.“

**KANN MAN
DENN AUCH
OHNE EINEN
„SMOKER“ DAS
RICHTIGE AROMA
GENERIEREN,
ETWA IN EINEM
GRILL?**

Stefan: „Natürlich, man kann auch mit einem Grill ein Smoke-Aroma erzeugen. Dazu braucht man sogenannte Räucher-Chunks oder -Chips. Klingt komplizierter, als es ist, denn diese Chunks und Chips sind nichts anderes als Holzstücke und -späne. Allerdings müssen sie gewässert werden, damit sie nicht zu schnell verbrennen und ihr Aroma langsam abgeben können. Die beliebtesten Holzarten zum Räuchern und Smoken sind Buche, Eiche, Erle, Birke, Walnuss und Wacholder“, erklärt der Gourmetkoch. „Aber Achtung, Nadelholz ist zum Smoken nicht geeignet, denn es besitzt von Natur aus einen hohen Harzanteil. Die stark riechenden, klebrigen Harze führen in einem Smoker Grill zu bitteren Aromen“, zeigt Stefan auf.

**UND DIE
QUINTESSENZ?**

Stefan: „Smoken ist eine Kunst für sich, denn einfach das Fleisch in den Smoker zu legen, damit ist es nicht getan. Man sollte schon ein Händchen für Aromen haben. Mir gefällt daran besonders der Vorgang: So simpel und doch so facettenreich“, schwärmt Stefan Egger.“





GESCHMACKVOLL
26/27





FRÜCHTCHEN GEFÄLLIG?

EIN BESONDERES „SMOKE-AROMA“
GENERIERT MAN MIT DEM HOLZ VON
HEIMISCHEN OBSTBÄUMEN. WELCHE
GERICHTE SICH MIT WELCHEN BÄUMEN
VERTRAGEN, FINDEN SIE HIER:

- **Kirsche:** leicht süßes und fruchtiges Raucharoma, passend für alle Fleischsorten.
- **Apfel:** dichtes, fruchtiges Raucharoma, für Geflügel, Rindfleisch, Schweinefleisch und besonders für Schinken.
- **Marille:** mildes, süßes Aroma, für alle Fleischsorten.
- **Birne:** süßes, holziges Aroma, für Geflügel und Schweinefleisch geeignet.
- **Edelkastanie:** intensiver als Fruchthölzer, süßes Aroma, für Fleisch, Wild und Truthahn.



GESMOKTE WILDKEULE

Stefan Egger

**Ein bisschen Berge, viel THERESA –
gesmokte Wildkeule verbindet Waldaroma
und Räuchernoten zu einem perfekten Smoke-Gericht.**

Wir besuchen Küchenchef Stefan in seinem Reich und fühlen uns wie im siebten Kulinarik-Himmel. Diese Aromen, dieser Duft – eine Komposition aus allem, was der Herbst in den Bergen hervorzubringen vermag. Der intensivste Duft jedoch dringt nicht aus der Küche, sondern wird von dem Grill vor der Türe verströmt. Denn in diesem Grill wird „gesmoked“, und zwar das Beste, was die Tiroler Wälder zu bieten haben: eine aromatische Hirschkeule. Wem bereits jetzt das Wasser im Mund zusammenläuft, darf sich freuen, denn dieses schmackhafte Gericht von Gourmetkoch Stefan Egger ist zum Nachkochen gedacht.

FÜR 2 PERSONEN:

- 500 G HIRSCHKEULE
- SALZ
- PFEFFER
- 200 ML ROTWEIN

FÜR DIE SOSSE:

- ROHRZUCKER
- 2 ZWEIGE ROSMARIN
- 250 ML WILDFOND

1. Die Hirschkeule mit Salz und Pfeffer großzügig einreiben.
2. Den Kugelgrill zur Hälfte mit Kohle befüllen und in die andere Hälfte eine mit Rotwein gefüllte Schale stellen.
3. Räucher-Chunks mit Rotweinaroma auf die Glut geben und das Fleisch auf den Grill über den Rotwein stellen. Bei etwa 60° C Kerntemperatur ist das Fleisch gut durch.
4. Den Rotwein, der sich in der Schale mit Bratensaft vermischt hat, in eine Pfanne geben. Mit einer Prise Rohrzucker, frischem Rosmarin und einem Glas Wildfond abschmecken.
5. Die Soße auf dem Grill so lange köcheln lassen, bis sie zu einem Sirup reduziert ist.
6. Ein bis zwei Scheiben Fleisch mit der Soße auf einem Teller anrichten und genießen. Guten Appetit!





**PASSENDER
DESSERT-TIPP
FÜR 4 PERSONEN:**

SPECKIGER SCHOKOLADE- KUCHEN

SPECKIGER SCHOKOLADE- KUCHEN

- 85 G BUTTER
- 2 STK. EIER
- 70 G MEHL (GLATT)
- 1/2 PRISE SALZ
- 1/4 EL VANILLEZUCKER
- 85 G ZART- & HALBBITTER-SCHOKOLADE (GES.)
- 125 G STAUBZUCKER

Zutaten, Backform (eckige Blechkuchenform/Springform mit Butter befeften und leicht bemehlen) bereiten und den Backofen vorheizen: bei Ober- und Unterhitze bei ca. 170° C.

1. Schokolade fein hacken und gemeinsam mit der Butter in einem kleinen Topf bei mäßiger Temperatur zum Schmelzen bringen, dabei umrühren. Danach vom Herd nehmen und glatt rühren.
2. In einer Rührschüssel Eier mit Zucker und Vanillezucker mit einem Mixer schaumig schlagen und danach die geschmolzene Schokolade einrühren, bis die Masse flaumig ist. Schließlich Mehl mit Salz unterheben (kurz einrühren) – am besten per Hand mit einem Schneebesen, damit man nicht zu viel rührt.
3. Die Masse nun in der Form verteilen (halbes Backblech) und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.
4. Nach dem Backen auskühlen lassen. Die fertigen Kuchen sind innen noch etwas speckig/feucht bzw. sehr saftig. Schließlich Stücke schneiden und servieren.

POWIDL- TASCHERL

- 1/2 PKG. BACKPULVER
- 100 G BRÖSEL
- 90 G BUTTER
- 2 TL BUTTER FÜR DIE PFANNE
- 1 STK. EI
- 6 STK. KARTOFFELN (GROSS)
- 100 G MEHL
- 2 PRISEN SALZ
- 1 GLAS ZWETSCHKEN-MARMELADE (KLEIN)

Ein süßes Rezept sind Powidltascherl. Sie werden aus einem Kartoffelteig zubereitet, mit Zwetschkenmarmelade gefüllt und mit Zucker bestreut serviert.

1. Für den Teig der Powidltascherl die geschälten und gewürfelten Kartoffeln im Salzwasser kochen. Danach in einer Kartoffelpresse pressen.
2. Aus Mehl, Ei, Butter, Salz und gepressten Kartoffeln einen Teig zubereiten. 3 x 4 cm große Rechtecke formen und mit Marmelade füllen. Die Ränder fest zusammendrücken.
3. Noch einmal Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die geformten Teigtaschen darin 10 Min. kochen.
4. Brösel und Zucker verrühren und in einer heißen Pfanne mit zerschmolzener Butter zufügen, umrühren und die abgeseihten Teigtaschen darin wälzen.

MATE- EISCREME

- 1/2 LITER MILCH
- 5 G TEE (MATE-PULVER)
- 5 STÜCK(E) EIGELB
- 200 G ZUCKER, BRAUN
- 250 G SAHNE

Milch vorsichtig aufkochen, das Mate-Pulver einrühren, abkühlen lassen.

1. Eigelb mit dem Zucker aufschlagen, in die lauwarmer Mate-Milch einrühren. Unter Rühren erneut erhitzen, aber nicht kochen. Dann im Eisbad kalt rühren und kühl stellen.
2. Die Sahne schlagen und unter die gekühlte Creme heben. Die Masse 6-8 Stunden im Tiefkühler frosten.
Arbeitszeit: ca. 15 Min. Ruhezeit: ca. 8 Std.



THERESAS

Wein-
kolumne



WIE DER WEIN IN DAS HOLZFASS KAM

Gottfried Keller, ein Schweizer Dichter des 19. Jahrhunderts, meinte einst: „Das Brot ist die ewig unveränderte unterste Grundlage aller Erden- und Menschheitsgeschichten, der Wein aber die edelste Gabe der geistdurchdrungenen, lebenswarmen Natur.“ Auch im THERESA bewahren wir diesen Gedanken und haben THERESAs Weinkeller mit besonderen Weinen bestückt, die im Barrique ausgebaut und gelagert wurden. Und Barriquefässer sind aus Holz. Womit wir wieder beim Thema wären. Ein „Barrique“ ist ein Eichenfass, das man zum Ausbau von Wein, aber auch Whisky und Bier verwendet. Die Franzosen lieferten den Engländern, aber auch den Hansestädten, Wein aus Bordeaux. Und zwar in 225-Liter-Eichenholzfässern. In damaligen Zeiten dauerte der Transport etwas länger und vielerorts wunderte man sich darüber, dass der französische Rotwein nach dem Transport in den Eichenfässern besser mundete als bei der Abfüllung. Die französischen Händler erkannten ihren eigenen Wein nicht wieder. Des Rätsels Lösung: Es lag am Fass. Das Holz setzt zum einen Gerbstoffe, sogenannte Tannine, frei. Zum anderen wird durch die Röstung des Holzes (das sog. Toasting, welches das Holz biegsam macht) ein Vanillinaroma erzeugt. Der Grad der Röstung sowie das Alter der Fässer beeinflussen den Geschmack dabei maßgeblich.

Der Ausbau im Barrique erfordert viel Wissen, Erfahrung und Sorgfalt: Denn ein zu hoher Gerbstoffgehalt wird erst mit wachsendem Alter gemildert. Eine ausgiebige Belüftung junger Weine in der Karaffe kann diesen Vorgang beschleunigen. Sonst überdeckt eine ausgeprägte Adstringenz andere Aromen. Das heißt: Es braucht Zeit, bis der Wein sich wieder „öffnet“.

TIPP: Dekantieren Sie Rotwein, der im Barrique ausgebaut wurde, indem Sie ihn in eine Weinkaraffe umfüllen. So kann der Wein „atmen“ und die Aromen lassen sich intensivieren.





**STEFANS
KRAUTER-
KOLUMNE**



ZIRBE.

**LATEINISCHE BEZEICHNUNG:
PINUS CEMBRA**

WO? Die Zirbe ist ein Baum des Hochgebirges und gehört zur botanischen Familie der Kiefern. Wie kaum ein anderer Baum ist sie rauen klimatischen Bedingungen angepasst, sie gilt als die frosthärteste Baumart der Alpen. Zusammen mit Lärchen und Latschen kommt sie in Höhenlagen von 1.300 m bis zu 2.850 m (italienische Westalpen) vor.

WARUM? Als Schutzbaum und Nutzbaum spielt die Zirbe seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle im Alpenraum. Neben der Verwendung für den Hausbau und zur Vertäfelung der traditionsreichen Tiroler Stuben war und ist sie aufgrund des im Zirbenholz enthaltenen Pinosylvins mit seinem wohltuenden Duft auch als Heilmittel von besonderer Bedeutung. Die hohe Konzentration dieses Toxins im Zirbenholz bewahrt vor Pilzen und Bakterien. Deswegen sind traditionelle Brottöpfe, aber auch Kleiderschränke in unserer Region oftmals aus Zirbenholz gefertigt.

WAS? Aufgrund der Konzentration an Pinosylvin wurden im Alpenraum schon im 18. Jahrhundert verschiedenste Extrakte der Zirbe als Heilmittel verwendet. Ausgehend von dieser Tradition haben sich Heilbehandlungen mit verschiedenen Bestandteilen der Zirbe entwickelt. Da die Zirbe unter äußerst schwierigen Bedingungen wächst, werden ihr Ausdauer, Kraft und Beständigkeit zugeschrieben. Der Duft des Zirbenholzes hat zudem eine beruhigende Wirkung auf Herz und Kreislauf. Die Eigenschaften des ätherischen Öls leiten sich von den Inhaltsstoffen ab, Nadelhölzer gelten generell als reinigend und klärend. Das Zirbenöl hilft außerdem bei Inhalationen gegen Erkältungen und Nebenhöhlenentzündungen. Die Atemwege werden freier, die Nasenatmung verbessert, bei Husten wird der Schleim gelöst.

WIE NOCH? Manch ein Bergbewohner ist überzeugt davon, dass sich im Zirbenschnaps die heilenden Kräfte der Zirbe in einer äußerst angenehmen Weise entfalten. In dieser Form dezent, am besten vorbeugend eingenommen, bleibt man von allerhand Gebrechen verschont.

GANZ NACH DEM MOTTO:

UTILE DULCI

**LATEINISCH FÜR: DAS NÜTZLICHE
MIT DEM ANGENEHMEN VERBINDEN.**

(Horaz)



**EIN ORT
DES GUTEN
GESCHMACKS.**





WERTVOLL

Das Wasser

Sauna köyhän apteekki. Das ist finnisch und heißt so viel wie: Die Sauna ist die Apotheke der Armen. Und die Finnen müssen es wissen, immerhin wohnt in dem eisigen Land im Norden mit den 100 000 Seen und mindestens ebenso vielen Saunen die Kultur des wohltuenden Schwitzens am längsten. Laut einer finnischen Studie verlängert sich bei regelmäßigen Saunabesuchen auch die Lebenszeit. Woran das liegt? Vielleicht ist es die nach Holz duftende Hitze, vielleicht die Entspannung, vielleicht die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, vielleicht aber auch einfach der Luxus, überhaupt Zeit für die Sauna aufbringen zu können. Der Herr auf dem Bild jedenfalls ist unser finnischer Saunaspezialist Harri. Er hat die skandinavische Tradition zu uns ins THERESA gebracht und überlässt seitdem garantiert nichts dem Zufall. Die Birkenäste und -blätter, die er für den anschließenden Aufguss einweicht, sammelt er natürlich auf seinen Wandertouren mit unseren Gästen selbst in den Wäldern rund um unser Hotel. Schön, dass die Saunawelt im THERESA so vielfältig ist – und auf ein langes Leben!







WO SICH HOLZ UND WÄRME WOHLTUEND VERBINDEN.

DIE FINNISCHE SAUNA.

Die wohl bekannteste und auch wärmste Sauna ist die finnische Sauna. Seit ungefähr 1.000 Jahren saunieren die Finnen in Räumen aus Holz, beheizt auf 80° bis 100° C. Diese Form der Sauna ist optimal für alle geeignet, die ordentlich schwitzen wollen – durch die hohe Temperatur bei geringer Luftfeuchtigkeit weiten sich die Blutgefäße im Körper, der Stoffwechsel und der Kreislauf kommen auf Touren. Ein weiterer Wohlfühlaspekt dabei ist der intensive Geruch des Holzes, der entspannt und dem einen oder anderen wohl eine sinnliche Erinnerung an Wald, Nadeln und Harz in das Gedächtnis lockt.



DIE BIO-SAUNA.

Nicht jedem bekommt die klassische finnische Sauna gut – nicht jeder fühlt sich bei Temperaturen um die 100° C wohl, vor allem Kinder und ältere Menschen nicht. In der Saunawelt des THERESA findet sich daher auch ein Wohlfühlbereich mit niedrigeren Temperaturen: die Bio-Sauna, eine wohltuende Alternative. Statt den Raum mit etwa 90° bis 100° C aufzuheizen, liegt die Temperatur in unserer Bio-Sauna zumeist bei dezenteren 60° bis 70° C. Nach Holz duftet es dennoch ...



DIE INFRAROT-SAUNA IN DER ZIRBENSTUBE.

Und wer es besonders schonend mag, entspannt in unserer Infrarot-Sauna. Mit Infrarot-Strahlung (auch Wärmestrahlung genannt) kommen wir täglich in der Natur als Teil der Sonnenstrahlung in Berührung. Denn neben sichtbarem Licht und UV-Strahlung sendet die Sonne auch Infrarotstrahlung aus, die auf der Erdoberfläche in Wärme umgewandelt wird. Auch die Wärme, die ein Lagerfeuer oder ein Kachelofen aussendet, ist Infrarotstrahlung.

Rückenschmerzen? Nicht ganz auf der Höhe? Die Wärme um die 30° C wirkt sich ausgesprochen positiv auf den menschlichen Organismus aus, lockert Verspannungen und steigert das Wohlbefinden. Wie ein Tag in der wärmenden Sonne.





(RE)BALANCE YOUR LIFE!

SPA-TIPP.

Engelwurz

HARMONISIEREND UND VIELSEITIG.

ENGELWURZ – ein bezeichnender Name für ein Heilkraut. Wie die Legende besagt, stammt die symbolträchtige Bezeichnung für die botanische *Angelica archangelica* L. aus der Zeit von Pest und Cholera, als die Engelwurz als „rettender Engel in der Not“ gegen den Schwarzen Tod angesehen wurde. Schon Paracelsus wusste: „Angelicasaft ist die höchste Arznei gegen innere Infektionen.“ Bauern setzten die Wurzeln aber auch ein, um ihr Vieh von Koliken zu befreien. Und sogar kulinarisch wurde die Engelwurz geschätzt: Als schmackhafte Käsewurst aus den Samen, die mit Milch in Därmen haltbar gemacht wurden. Kaum verwunderlich also, dass diese altbekannte, mannshohe Heilpflanze früher in nahezu jedem Garten zu finden war. Heute muss man da schon etwas eingehender suchen, um die wilde Angelika am Rand von Bachläufen oder in feuchten Wiesen aufzuspüren. Doch auch im Zillertal ist diese Pflanze heimisch.

Die zweijährige Heilpflanze aus der Familie der Doldenblütler hat einen angenehmen aromatischen Geruch und einen süßen Geschmack. Sowohl Wurzel, Blätter als auch Samen finden in der Heilkunde und in der Kulinarik Verwendung. Das Besondere an der Engelwurz ist, dass die einzelnen Bestandteile der Pflanze über das ganze Jahr hinweg geerntet werden können – ein wirklich umfassendes Apothekenkraut also. Die ätherischen Öle und Bitterstoffe wirken unter anderem antiseptisch, abwehrsteigernd, kraftspendend, verdauungsfördernd und kreislaufstabilisierend.



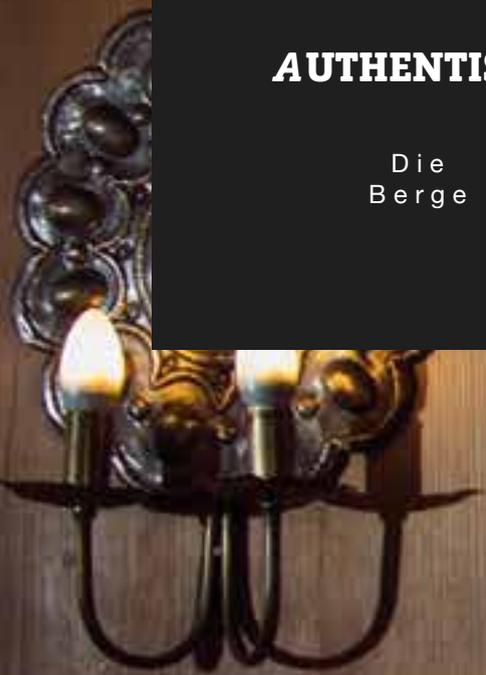
Die Wirkstoffe der Angelika, einer der wichtigsten Heilpflanzen in der Traditionellen Europäischen Medizin, wirken energetisierend und erdend. Besonders beliebt sind daher Raumsprays mit diesen Inhaltsstoffen und Aromen. So wie unser Raumspray Spagyrik Engelwurz von Balance Alpine 1000+. Es wirkt beruhigend und angstlösend, hilft beim Einschlafen und sorgt für Klarheit. Gerade zappelige Kinder finden schneller Ruhe, aber auch die Gemütsstimmung lässt sich durch die Engelwurz heben. Das breite Wirkungsspektrum macht dieses Heilkraut seit jeher zu einem so beliebten und häufig eingesetzten Hausmittel.

KLEINER TIPP: Es lohnt sich, in biologisch erzeugte Öle zu investieren. Nicht nur, dass eine hohe Gewähr für qualitativ hochwertige Öle nur Produzenten bieten, die sich gesetzlichen und freiwilligen Qualitätsstandards unterwerfen, die Öle sind auch sorgsamer und schonender verarbeitet. Wer auf Nummer sicher gehen will, gönnt sich eine Gesichtsmassage mit dem Feuchtigkeitsserum in Kombination mit dem spagyrischen Engelwurz-Konzentrat der exklusiven Marke Balance Alpine 1000+ der Best Alpine Wellness Hotels. Gleich hier und jetzt, im Wellness-Bereich des THERESA.



AUTHENTISCH

Die
Berge



BRETTER, DIE DIE WELT BEDEUTEN.

DAS WORT SKI WURDE IM 19. JAHRHUNDERT VOM NORWEGISCHEN SKI [SCHEIT (GESPALTENES HOLZ), SCHNEESCHUH] ENTLEHNT, DAS SEINERSEITS VON DEM GLEICHBEDEUTENDEN ALTNORDISCHEN SKÍÐ ABSTAMMT UND MIT DEM DEUTSCHEN WORT SCHEIT URVERWANDT IST. OHNE HOLZ ALSO KEIN SKI.



Der älteste Ski wurde in einem schwedischen Moor gefunden und ist ca. 4.500 Jahre alt. Die Völker Skandinaviens benutzten also Skier aus Holz, die der heutigen Form sehr ähnlich waren. Viele Dörfer in Europas Norden lagen damals (wie heute) sehr abgeschieden inmitten der Berge. Da Pferde und Schlitten ein Luxus waren, verwendeten die Skandinavier Skier als Fortbewegungsmittel. Auch Frauen, die eine Art „Mädchenski“ benutzten, die etwas kürzer, schmaler und aus Birkenholz gefertigt waren – im Vergleich zu den aus schwererem Kiefern- oder Eschenholz gefertigten Männerskiern wahre Leichtgewichte.

Wo hier der Ski auf seine Bestimmung trifft, da treffen sich auch Wald und verschneite Wiese. Denn das Zillertal ist das größte Skital der Welt. Dabei geht es nicht um die schiere Dimension, gemessen in Quadratmetern oder -kilometern, sondern um die umfassenden Möglichkeiten. Höher, steiler, länger, aber auch entschleunigt, entspannt, sphärisch ... Das sind die Attribute, die das Zillertal und seine Natur hergeben. Und die der Mensch seit jeher zu schätzen weiß. Weniger plastisch: Wer ausgiebig Ski fahren möchte, sei es auf Skiern mit Holzkern, Carvern oder leichten Tourenskiern, ist hier genau richtig. Von 630 Meter über dem Meeresspiegel bis hoch auf 3.250 Metern Seehöhe bringen modernste Aufstiegsanlagen Wintersportler zu rasanten Abfahrten, einladenden Gipfelrestaurants und urigen Hütten.





IM SOMMER GEMÜTLICH MIT AUSSICHT SITZEN.

Das Zillertal wird von 55 Dreitausendern umringt. Wer die Menschen hier kennenlernt, hat den Eindruck, dass die harte Arbeit in den Bergen von Generation zu Generation glücklich machen kann. Der Weg zur Urlaubsdestination war lang und wäre ohne die engagierten Einwohner kaum zu schaffen gewesen. Moderner Tourismus und alte Traditionen scheinen sich im Zillertal nicht auszuschließen. Es ist immer noch ein Tal mit viel Landwirtschaft geblieben, ursprünglich und authentisch. Wo im Winter das Skigebiet liegt, wandert man im Sommer über malerische Almen, auf denen Vieh grast.

Und so freut man sich doch immer wieder, wenn an besonders schönen Aussichtspunkten robuste Holzbänke zur Rast einladen. Das raue Holz der verwitterten Bretter unter den Fingerspitzen, den Rücken an die warme Lehne gedrückt, die Beine lang in das kitzelnde hohe Gras gestreckt und die goldenen Sonnenstrahlen im Gesicht: So lässt sich die Aussicht auf die imposante Bergwelt im Zillertal bestens genießen. Hier wird gerastet, geträumt, glücklich geseufzt und gelebt. Der Blick schweift über die grünen Wipfel der majestätischen Bäume – und dabei überkommt den Wanderer so manches Mal der Gedanke: Wo stand wohl einst der Baum, der sich gegen Wind und Wetter gestemmt und das Holz für diese ruhespendende Sitzgelegenheit geliefert hat? Wer im Zillertal auf Wanderschaft geht, der wird an so mancher Bank bei herrlichen Ausblicken zu müßiger Rast verführt – bei 1.400 Kilometern Wanderwegen gibt es schließlich einiges zu sehen. Als eine der vielseitigsten Wanderdestinationen bietet das Zillertal von gemütlichen Spaziergängen am sonnigen Talboden bis zu anspruchsvollen Gipfeltouren eine schier endlose Bandbreite an Möglichkeiten, die Bergwelt zu erkunden – und das direkt vor der Tür unseres THERESA.



Die Bergbahnen im Tal bringen Genusswanderer schnell und komfortabel in luftige Höhen. Von dort aus lassen Bergbegeisterte den Blick in die Ferne schweifen oder starten zu aussichtsreichen Höhentouren. Zahlreiche urige Almen und Hütten locken mit heimischen Köstlichkeiten und – um noch einmal zum Titelthema dieser Ausgabe unseres THERESA-Magazins zurückzukommen – mit viel Holz, in diesem Fall in Form von sonnigen Panoramaterrassen und gemütlichen Holzbänken und -tischen. So naturnah schmecken die Zillertaler Schmankerln auf dem rustikalen Brotzeitbrett gleich doppelt gut – da heißt es auf Holz klopfen für zukünftige Genussmomente unter herrlich blauem Himmel.



UNSERE WERTE.



Nachhaltig
Das Theresa



Hochwertig
Die Zimmer



Geschmackvoll
Die Küche



Wertvoll
Das Wasser



Authentisch
Die Berge

IMPRESSUM

Konzept & Design: Sartori & Thaler Marketing Services GmbH
Fotos: eye5/Daniel Zangerl, Andre Schönherr, Wolfgang Lackner,
Jan Hanser, Petr Blaha, Heidi Inge Hintereck, Zillertal Tourismus
GmbH/Bernd Ritschel, Shutterstock

Irrtümer, Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

**EIN ORT
DES GUTEN
GESCHMACKS.**



**THERESA
WELLNESS- &
GENIESSER-HOTEL**

Familie Egger
6280 Zell im Zillertal
Tirol / Austria

T +43 (0)5282 22860
F +43 (0)5282 4235
M info@theresa.at
W theresa.at



Zillertal.at

