Südtirol

Die schönsten Hotels
Wo es sich besonders gut entspannen lässt
Geheimtipps für Geniesser — 64

Die edelsten Weine
Welche Winzer die besten Tropfen erzeugen
Südtiroler Weinstrasse — 72

Eintauchen in eine Welt von Bergen und Wasser

Entspannung pur. Südtirol bietet alles für perfekte Ferien. Traumhafte Hotels, magische Kraftorte, herrliche Wanderrouten und eine einzigartige Küche

Wellness und Gesundheit: Der Pool des Hotels Therme Meran

Eine Zusammenarbeit der SonntagsZeitung mit IDM Südtirol

Editorial

Wieder richtig durchatmen

Endlich. Schritt für Schritt löst sich die Welt aus der Erstarrung. Und auch der Tourismus blüht langsam wieder auf. Tief durchatmen also. Und zaghaft erste Reisepläne schmieden. Es müssen ja nicht gleich die wilden Tiere in Afrika sein. Oder die vollen Strände an der Adria. Neues entdecken, heisst die Devise. Zum Beispiel Südtirol. Eigentlich erstaunlich, dass diese nördlichste Provinz Italiens für viele Schweizer immer noch ein Geheimtipp ist, grenzt sie doch direkt an unser Land. Erstaunlich aber auch, wie wenig man hierzulande über Südtirol weiss. Gehört das schon zu Italien? Spricht man dort eigentlich Deutsch? Und isst man Knödel?

Die Antworten lauten dreimal: ja – allerdings ergänzt mit einem Aber. Denn Alto Adige, so die offizielle Bezeichnung, ist eine spezielle Region, mit einer bewegten Geschichte. Über Jahrhunderte war das Land Teil von Österreich, wurde dann kurz von den Bayern und Franzosen besetzt. Und seit 1918 gehört es definitiv zu Italien, allerdings als sogenannte «Autonome Provinz» mit besonderen Rechten.

Aber nicht nur wegen der Historie hebt sich Südtirol von anderen Ferienzielen ab. Auch bezüglich Landschaft bietet die Region eine einzigartige Vielfalt: Von den Alpen im Norden und den markanten Gipfeln der Dolomiten im Osten, in deren Tälern bekannte Skiorte wie Val Gardena oder Alta Badia liegen, bis zu den trutzigen Burgen an der Nord-Süd-Route vom Brennerpass ans Mittelmeer. Im Süden dann wird die Vegetation subtropisch. Mit Palmen und Rebbergen, in denen die besten Weissweine Europas gedeihen.

So vielfältig wie die Landschaft ist aber auch die Kultur. Und deshalb: Ja, man spricht deutsch, aber auch italienisch – und erst noch ladinisch. Und ja, es gibt Knödel in Südtirol – vielleicht sogar noch bessere als ennet der Berge. Aber: Es gibt hier auch die feinste Pasta und die leckersten Pizzas in ganz Italien. Und dazu die beste Luft. Also: Tief durchatmen. Und geniessen.

Dominic Geisseler

Impressum

SÜDTIROL ist eine Sonderbeilage der SonntagsZeitung in Zusammenarbeit mit IDM Südtirol

Leitung und Produktion: Dominic Geisseler
Redaktion: Gabrielle Boller, Thorsten Brönner, Erik Brühlmann, Lena Kern, Marius Leutenegger
Art Direction: Tobias Gaberthuel
Layout: Natalie Seitz
Fotoredaktion: Suse Heinz
Titelbild: Studio Mierswa-Kluska / Hotel Therme Meran
Leitung Verlag: Marcel Tappeiner
Goldbach Publishing: Philipp Mankowski (Chief Sales Officer), Adriano Valeri (Head of Advertising)

Foto: Helmuth Rier

Tosender Partschinser Wasserfall
Es glitzert in allen Regenbogenfarben, wenn der Partschinser Wasserfall im Zieltal bei Meran während der Schneeschmelze im Frühsommer machtvoll in die Tiefe stürzt und sich in den Tröpfchen des feinen Sprühnebels das Sonnenlicht bricht. Bis zu 10 000 Liter fliessen hier pro Sekunde aus 97 Metern Fallhöhe – ein spektakuläres Naturschauspiel, das nebenbei auch noch für ein besonders gesundes Mikroklima sorgt. Eine Studie der Technischen Universität München attestiert den Partschinser Wasserfällen, die zu den eindrücklichsten der Alpen zählen, sauberes und keimfreies Wasser, wohltuende Mineralien sowie eine ausgezeichnete Luftqualität. Also unbedingt tief einatmen beim Anblick der tosenden Wassermassen. merano-suedtirol.it

Das tut der Seele wohl

Nach den anstrengenden Monaten lässt sich in Südtirol wunderbar auftanken. Zum Beispiel an aussergewöhnlichen Kraftorten. Hier findet die Seele Ruhe, Inspiration und Energie für Neues. Und die spektakuläre Landschaft sorgt für unvergessliche Erlebnisse mitten in der Natur Marius Leutenegger

Wo die wilden Kerle wohnten
Der 2563 Meter hohe Schlern ist der Symbolberg Südtirols. Über ihn kursieren die wildesten Mythen. Hier sollen Hexen und Hexenmeister gefeiert und gehaust haben. Kein Wunder, findet man hier neben Sonnenkultstätten aus der Bronzezeit auch unzählige Kraftorte. Dazu zählen etwa die Ruinen Hauenstein und Salegg, die nur einen Kilometer auseinander liegen. Der Sage nach gibt es unter der Burg Salegg einen Gang, in dem ein Schatz aus Gold und Silber versteckt ist. Im Nordwesten des Schlern befindet sich zudem der märchenhafte Laranzer Wald, der sich bestens als Kulisse für einen Harry-Potter-Film gemacht hätte. Hier findet man Ruhe und innere Einkehr. Ein Rundweg, der in Seis beginnt, führt durch einen Nadelwald zum umwerfenden Aussichtspunkt Königswarte. seiseralm.it

Klamm: Hernyk Berlet

Von Altenburg zum Kalterer See
In der Rastenbachklamm zwischen Altenburg und dem Kalterer See fühlt man sich ein wenig wie in einem verwunschenen Märchenwald. Hier gibt es urwüchsige Bäume mit Moos und Efeugirlanden, dichtes Laub, steile Stiegen und knorrige Holzbrücken über eine wilden Schlucht mit stetig sprudelndem Wasser. Durch die abwechslungsreiche und abenteuerliche Welt führt eine etwa einstündige Wanderung. Einer der Höhepunkte ist der Rastenbachklamm-Wasserfall mit seiner imposanten Fallhöhe von dreissig Metern. Von St. Josef am Kalterer See erreicht man den tosenden Wasserfall zu Fuss in zwanzig bis dreissig Minuten. Zu empfehlen ist aber auch der von Altenburg ausgehende und gut ausgeschilderte Rundweg, auf dem man etwa eineinhalb Stunden unterwegs ist. kalterersee.com

Mystischer Nationalpark Stilfserjoch

Der Nationalpark Stilfserjoch zählt zu den grössten Naturschutzgebieten Europas. Er erstreckt sich über 134 000 Hektaren und weist sämtliche alpinen Klimazonen auf – vom Talboden bis zur Gletscherregion. Entsprechend vielfältig sind Flora und Fauna. Wanderer, Mountainbiker, Kletterer und Tierbeobachter kommen hier voll auf ihre Kosten. Der Nationalpark ist aber auch berühmt für seine vielen Kraftorte, die von mystischen Gesteinsformationen, ewigem Eis und imposanten Wasserfällen geprägt sind. Man kann hier die gewaltigen Mächte der Landschaft auf sich wirken lassen. Etwa am Kraftplatz Kaschlin bei Stilfs im Vinschgau oder bei der Kapelle zu den Heiligen drei Brunnen bei Trafoi. nationalpark-stelvio.it

Die Schöpfung erwandern

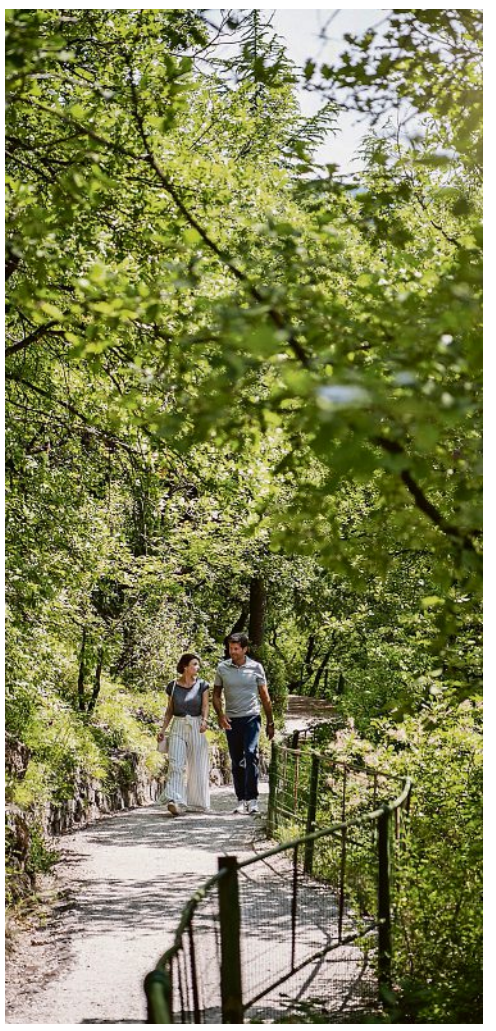
Das grosse Hochplateau der Rodenecker-Lüsner Alm im Nordosten von Brixen ist ein Magnet für Wanderfans. Besonders attraktiv ist der Schöpfungsweg. Der rund zweistündige Spaziergang führt durch Waldabschnitte und über Wiesen, vor allem aber von einem Kunstwerk zum nächsten. Acht grosse Skulpturen thematisieren die sieben Tage der Schöpfung, von der Erschaffung des Himmels bis zum Ruhetag. Endpunkt des Weges ist das idyllische Planer Kirchlein, das einst von Kardinal Ratzinger eingeweiht wurde, dem späteren Papst Benedikt XVI. Die Plastiken regen zur Kontemplation an – und die prächtige Natur bietet bestes Anschauungsmaterial dafür, wie es mit der Schöpfung herausgekommen ist. eisacktal.com

Baden im Kalterer See

Der idyllische Kalterer See ist der wärmste Badesee der Alpenregion. Sein flaches Becken, entstanden aus einem Flussbett der Etsch, ist im Schnitt nur vier Meter tief, sodass das Wasser im Sommer eine Temperatur von 28 Grad erreicht. Schon Anfang Mai kann der See 19 Grad warm werden. Und schon dann zieht er Windsurfer und Segler an, die den mittäglichen, vom Gardasee durch das Etschtal blasenden Südwind, die «Ora», schätzen. Natürlich kann man auch schwimmen gehen, etwa in einer der vier öffentlichen Badeanstalten. Sehr Sportliche treffen sich jeweils bereits Anfang Mai in der Badeanstalt Seegarten zum Kalterer See Triathlon über die Olympische Distanz. Naturfreunde hingegen finden am Südende des Sees das grösste erhaltene Feuchtgebiet zwischen Po-Ebene und Alpen, ein wichtiger Lebensraum für über hundert Vogelarten. Ein Naturlehrpfad informiert die Wanderer über die Bedeutung dieses Abschnitts des Kalterer Sees.
kalterersee.com

Historische Promenaden

Das Spazieren in Grünanlagen mit Aussicht war das Wellnessen des 19. Jahrhunderts. Nur ein paar Schritte vom pulsierenden Stadtkern entfernt laden in Bozen heute noch viele historische Promenaden zum gepflegten Entschleunigen ein. Zwei der schönsten sind die Guntschna- und die Oswald-Promenade, die beide einen prächtigen Panoramablick auf die Stadt und die umliegenden Berge bieten. Die Oswald-Promenade führt über sonnige Wege zwischen den Reben vom Stadtteil St. Anton nach St. Magdalena, dem bekannten Weinanbaugebiet Bozens – ein gutes Glas Magdalener gehört da natürlich dazu, am besten mit Blick auf die Gipfel des Rosengartens. Auf der Guntschna-Promenade, die von der alten Pfarrkirche im Stadtteil Gries in Richtung Jenesien führt, spürt man noch die alte k.u.k-Herrlichkeit des Ortes: 1892 unter Mithilfe von Erzherzog Heinrich von Habsburg angelegt, wandelt man auf dem nischenreichen Weg zwischen den Sukkulenten des Hobbybotanikers. bolzano-bozen.it



Südtirols Stonehenge

Wissen ist Macht. Aber auch Unwissen ist manchmal faszinierend. Schön zeigt sich dies an den Stoanernen Mandln in den Santaler Alpen nördlich von Bozen. Auf der Hohen Reisch, einer 2000 Meter über Meer liegenden Bergkuppe, stehen über hundert schmale Säulen aus aufgeschichteten Steinen – eben die «steinernen Männchen». Wer sie wann errichtete und welchem Zweck sie dienten, das ist alles völlig ungewiss und Gegenstand wildester Theorien. Man könnte sie als Wegmarken bezeichnen, aber warum braucht es davon gleich eine solche Menge? Manche meinen, die Figuren stammten aus der Steinzeit, andere vermuten Kelten als Urheber. Das ist tatsächlich nicht ganz unwahrscheinlich, denn in der Nähe wurden entsprechende Felsgravuren gefunden. Bestimmt existierten die Mandln aber schon in der frühen Neuzeit, denn sie werden bereits in Gerichtsakten von 1540 erwähnt. Damals galt ihr Standort als äusserst verrucht; man vermutete, dass Hexen zwischen den Steinsäulen Orgien abhielten und dabei schlimme Gewitter auslösten. Steinzeitmenschen, Kelten, Hexen – dieses bunte Kabinett, das mit den Stoanernen Mandln in Verbindung gebracht wird, kommt nicht von ungefähr. Dem Ort wohnt ein eigentümlicher, zeitloser Zauber inne, der irgendwie nach Besonderem ruft. Wie Stonehenge in England entzieht sich dieser Zauber der Rationalität, man muss ihn einfach auf sich wirken lassen. Und man muss ihn sich auch ein wenig verdienen: Die Stoanernen Mandln sind nur zu Fuss erreichbar. Ziemlich kurze bis ganz lange Wanderungen, die alle beglückende Aussichten bieten, beginnen in Sarnthein, Jenesien, Mölten, Vöran oder Halfing. suedtirols-sueden.info

Nachhaltige Anreise nach Südtirol

Anreise mit der Bahn
Entspannt, schnell und klimafreundlich aus der Schweiz anreisen können Sie mit dem Railjet Express und Eurocity über Innsbruck und den Brenner. Ab Zürich, Basel oder Genf fahren die Züge mehrmals täglich. Oder Sie geniessen die Anfahrt durch den Schweizerischen Nationalpark und das malerische Val Müstair. Start der Reise ist Landquart, von dort geht es mit der Rhätischen Bahn bis nach Zernez und weiter mit dem Postauto nach Mals im Vinschgau. Von dort bringt Sie die Vinschgerbahn nach Meran und Umgebung sowie regionale Züge in alle weiteren Ortschaften Südtirols. Dank Bahnhofstransfer und Mobilcard sind Sie auch ohne Auto immer mobil.
suedtirol.info/anreise

Mobilität mit der Mobilcard
Mit der Mobilcard Südtirol für einen Tag, drei oder sieben Tage können alle öffentlichen Verkehrsmittel der Region unbegrenzt genutzt werden. Es gibt auch die Variante Bikemobil (mit Veloverleih) und Museumobil (mit im Preis inbegriffenen Eintritten in Südtirols Museen).

Gästekarten inbegriffen
Die Gästekarten sind bei vielen Unterkünften im Preis inbegriffen. Sie beinhalten die Mobilcard sowie verschiedene zusätzliche Leistungen und Attraktionen. Informationen dazu gibt es bei den Tourismusvereinen oder bei den teilnehmenden Unterkünften.

Transfer bis ins Hotel
Der Transfer von den grösseren Zug- oder Busbahnhöfen zum Hotel kann direkt online gebucht werden unter: suedtiroltransfer.com oder bookyourshuttle.it

Die meisten Attraktionen und Hotels sind geöffnet

Am 3. Juni hebt Italien die Reisebeschränkungen auf. Die Hotels und Restaurants in Südtirol sind bereits seit dem 25. Mai wieder geöffnet, und die Seilbahnen in Betrieb. Dank verschiedenen Massnahmen sollen sich die Feriengäste trotzdem sicher und wohl fühlen:

— **Öffentlichkeit:** Es gilt, einen vorgeschriebenen Mindestabstand einzuhalten, ausser zwischen Mitgliedern desselben Haushalts.
— **Hotels:** Auf Gemeinschaftsflächen von Hotels wird die Anzahl der Personen beschränkt. Zudem gilt auch hier zurzeit, einen Mindestabstanden einzuhalten.
— **Freibäder**: Sie dürfen öffnen, Hallenbäder und Saunen allerdings noch nicht – ausser auf Vorbuchung oder wenn es sich beim Betrieb um eine spezielle «Covid-Protected-Area» handelt.
— **Restaurants und Bars:** Hier dürfen sich nicht mehr Gäste aufhalten, als es Sitzplätze gibt. Und die Tische müssen so gestellt sein, dass ein Mindestabstand zwischen den Personen besteht.
— **Seilbahnen:** Sie dürfen maximal zwei Drittel der Personenkapazität befördern. Die Kabinen werden regelmässig desinfiziert.
— **Museen:** Der Besuch ist unter Wahrung der allgemeinen Regeln, wie dem Tragen eines Gesichtsschutzes, erlaubt.
— **Shopping:** Alle Geschäfte sind wieder geöffnet. Einweghandschuhe sind vor allem bei Lebensmittelläden vorgesehen. Kassenbereiche werden mit einer Schutzvorrichtung abgetrennt.

Alle aktuellen Informationen sowie zusätzliche Hinweise unter: suedtirol.info/coronavirus

Zu Fuss die Region entdecken

In Meran und Umgebung finden sich einige der schönsten Wanderwege Europas

WAALWEGE

Vor Jahrhunderten wurden in der Gegend von Meran und Vinschgau zur Bewässerung der Felder Kanäle angelegt – die sogenannten Waale. Heute sind die Wege entlang des Wassers beliebte Spazier- und Wanderwege. Die Meraner Waalrunde verbindet elf verschiedene Waalwege und misst 84 Kilometer.

TAPPEINERWEG

Der Tappeinerweg zählt zu den berühmtesten Spazierwegen Merans. Vom Stadtzentrum aus führt er am Hang des Küchelbergs entlang nach Gratsch. Die Mischung aus alpiner und mediterraner Vegetation und der atemberaubende Panoramablick machen ihn zu einer der schönsten Höhenpromenaden.

WEG DER STILLE

Der Silentium (Weg der Stille), ein rund zehn Kilometer langer Themenweg im Schnalstal, führt von Katharinaberg nach Karthaus. Am Wegrand stehen Tafeln mit philosophischen Texten über das Schweigen und die Stille. In Karthaus gibt es Überreste einer Klosteranlage aus dem 14. Jahrhundert zu sehen.

EICHHÖRNCHENWEG

Der nur einen Kilometer lange Rundweg in Marling bei Meran ist perfekt für einen Familienausflug. Er ist in Spiel-, Sport- und Ruhezonen eingeteilt, dazwischen gibt es Stationen zum Thema Wald und Holz. Weitere Highlights sind der Abenteuerseilparcours und ein Bereich für kreative Waldkünstler.

WANDERUNG ZUR LAZINSER ALM

Die Lazinser Alm oberhalb von Pfelders im Passeiertal ist ein beliebtes Wanderziel. Die Alm lädt mit ihrer grossen Veranda zum Sonnentanken ein. Die einfache Wanderung eignet sich auch für Kinder und Personen, die nicht so gut zu Fuss sind. Ab Pfelders und zurück sind es acht Kilometer.

MERANER HÖHENWEG

Mit der Seilbahn Unterstell in Naturns erreicht man ab Kompatsch die wohl bekannteste Rundwanderung in Südtirol – den Meraner Höhenweg. Er zählt mit seinen insgesamt knapp hundert Kilometern zu den schönsten hochalpinen Wanderwegen. In fünf bis acht Tagen kann man die ganze Strecke erwandern.

MITTERPLATTWEG

Vom Zentrum von Schenna führt die 4,6 Kilometer lange Panoramapromenade Mitterplattweg durch Weinreben und Apfelwiesen zum Freibad Lido – eine schöne Gelegenheit für eine Abkühlung im Sommer – und von dort weiter bis in die Altstadt von Meran. Ideal für einen gemütlichen Spaziergang.

Wo ist der Ausgang? Der Irrgarten ist ein Erlebnis für die ganze Familie

Paradiesische Gärten

Südtirol zu geniessen, ohne das Schloss Trauttmansdorff zu besuchen, geht nicht. Die beliebte Touristenattraktion trumpft auf mit weitläufigen, blühenden Gärten und einem interaktiven Museum

Marius Leutenegger

Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff sind eine der beliebtesten Tourismusattraktionen in Südtirol – und so etwas wie die Synthese des Landes: eine ideale Verbindung von Natur, Kultur und Kunst, eine Symbiose von Tradition und Innovation. Hier kommt einfach alles zusammen – mehr paradiesisches Südtirol geht nicht.

Aber beginnen wir ganz von vorn. Die Gärten sind viel weniger alt, als man vielleicht denken könnte – aber dennoch liegen ihre Wurzeln in ferner Vergangenheit. Etwa um 1300 wurde östlich von Meran die kleine Burg Neuberg errichtet. Sie gelangte 1543 in den Besitz der Familie Trauttmansdorff, die sie grosszügig ausbaute. Die Familie starb allerdings aus, und das Schloss geriet in weniger sorgfältige Hände. Es verfiel, und 1777 stürzte gar der Turm auf die Burgkapelle. 1805 verkauften die Bayern, gerade neue Herrscher über Südtirol geworden, die einst stolze Anlage an mehrere Bauernfamilien. Dies markierte den vorläufigen Tiefpunkt in der Schlossgeschichte. Aufwärts ging es erst wieder 1847: Joseph von Trauttmansdorff, Graf der Steiermark und ein Verwandter der einstigen Besitzer, übernahm die Burg und peppte sie rundum auf.

Kaiserin Sisi begründete den Ruf von Meran als Kurstadt

Mit seinen neugotischen Erweiterungen machte Joseph von Trauttmansdorff sein Schloss zum Architektur-Trendsetter in Südtirol. Das mag ein Grund sein, warum die legendäre Sisi von Österreich hier 1870 vorübergehend einzog. Die Kaiserin war mit einem hundertköpfigen Hofstaat in die Stadt gekommen, weil ihre zweijährige Lieblingstochter Marie Valerie kränkelte und ihr die Ärzte einen Aufenthalt im Süden empfohlen hatten. Die kleine Prinzessin genas rasch, und die frohlockende Yellow Press begründete darauf den Ruf von Meran als Kurstadt. Wer etwas auf sich hielt, machte es fortan der Kaiserin nach und kam zur Erholung in die kleine Alpenmetropole.

Trotz Meran-Boom verarmten die Besitzer von Schloss Trauttmansdorff so sehr, dass sie die Anlage verkaufen mussten. Nach dem Ersten Weltkrieg enteigneten die Faschisten die damaligen Besitzer und übergaben das Schloss einem Hilfsfonds für italienische Soldaten. 1977 übernahm das Land Südtirol die mittlerweile wieder von Bauern bewohnte Anlage und entschied, Schloss Trauttmansdorff einem völlig neuen Zweck zuzuführen: Im Innern sollte ein Tourismus-Museum entstehen, und um das Gebäude herum plante man einen spektakulären Park.

Die «Gärten von Schloss Trauttmansdorff» wurden 2001 eröffnet, nach siebenjährigen Bauarbeiten. Heute zählen sie zu den schönsten in ganz Italien, sie dürften aber auch in Europa konkurrenzlos sein. Das klingt vielleicht etwas hoch gegriffen, aber die Anlage verströmt einen Charme, dem man sich nicht entziehen kann. Dass die Gärten als Gesamtkunstwerk derart geglückt sind, mag auch damit zusammenhängen, dass sie quasi aufs Mal konzipiert wurden – und sich nicht, wie viele vergleichbare Anlagen, über Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte entwickelt haben. Sie tragen dadurch eine klare Handschrift und folgen einer durchdachten, stimmigen Linie.

Ein weiterer Vorteil ist natürlich das milde Klima von Meran, das nicht nur Prinzessinnen hervorragend bekommt, sondern eben auch Blumen, Sträuchern und Bäumen. «Bei uns wächst wirklich fast alles», sagt die Marketingverantwortliche Anna Maria Pircher während einer Führung durch den Park. Ihre Begeisterung für ihren Arbeitsplatz ist so ansteckend wie glaubwürdig. «Ach, ich glaube, diesen Sommer komme ich jeden Tag eine halbe Stunde früher zur Arbeit, damit ich die Gärten geniessen kann», sagt sie.

Die gesamte Anlage erstreckt sich über zwölf Hektaren

Das würde auch zur Fitness beitragen. Was dem Besucher und der Besucherin in den Gärten nämlich zuallererst auffällt, ist deren Ausdehnung. Die Anlage erstreckt sich über zwölf Hektaren, das rollstuhlgängige Netz mit vier Rund- und drei Panoramawegen ist sieben Kilometer lang. Und der Höhenunterschied beträgt rund hundert Meter. Die Hanglage eines grossen Teils des Parks führt dazu, dass es ganz verschiedene klimatische Zonen gibt. Am obersten Punkt des Parks, dort, wo die Anlage in einen Flaumeichenwald übergeht, befindet sich der sinnliche Garten für Verliebte. Hier kumulieren alle Stärken des Parks: Schönheit der Natur, augenzwinkernder Humor und eine grossartige Aussicht.

Der Park ist in vier Zonen gegliedert: Waldgärten, Sonnengärten, Wasser- und Terrassengärten sowie Landschaften Südtirols. Diese Zonen sind wiederum in achtzig Gärten aufgeteilt. Es gibt zum Beispiel eine Sukkulentenhalbwüste, einen Bambuswald, einen japanischen Garten, einen Irrgarten, einen Palmenstrand, das Glashaus mit tropischer Pflanzenwelt oder einen Weinberg. Hinzu kommen Künstlerpavillons, Erlebnisstationen, Tiergehege mit Alpakas oder Zackelschafen, Volièren, tolle Picknickplätze, der idyllische Seerosenteich, eine vom Südtiroler Stararchitekten Matteo Thun entworfene Aussichtsplattform oder botanische Raritäten wie ein 700-jähriger Olivenbaum. Und das alles geniesst man erst noch mit der wunderschönen Meraner Alpenlandschaft im Hintergrund. Hinzu kommen besondere Veranstaltungen: Konzerte am Seerosenteich in lauschigen Sommernächten, «Frühstück bei Sisi» oder Sonderausstellungen.

Eigentlich ist das alles viel zu viel und zu überwältigend für einen einzelnen Besuch. Es geht hier ja nicht darum, möglichst schnell möglichst viel zu erleben, die Gärten bieten das ideale Umfeld zum Herunterkommen, zum Abschalten, zum Sich-gehen-lassen. Man sollte sich daher gut überlegen, was man anschauen will – und gleich den nächsten Besuch ins Auge fassen. Sinnvoll ist das auch, weil sich das Erscheinungsbild der Anlage ständig verändert, buchstäblich von Woche zu Woche. Das hat zum einen damit zu tun, dass alle Pflanzen Zyklen durchlaufen – zum anderen, dass gewisse Zonen saisonal bepflanzt werden. Bei der Eröffnung am 1. April bezaubern zum Beispiel Tulpen und Kamelien. Rund dreissig Gärtnerinnen und Gärtner sorgen dafür, dass die Anlage jederzeit im besten Licht erstrahlt.

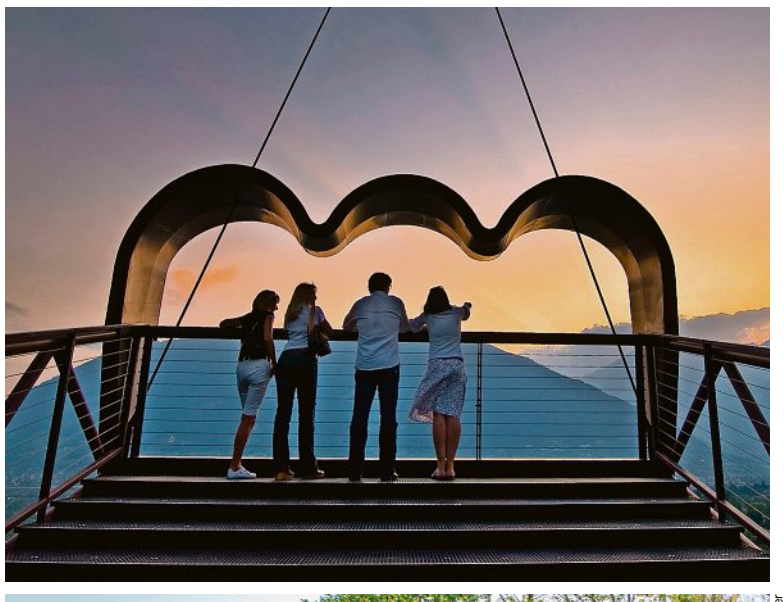
Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff, die normalerweise jährlich von rund 400 000 Menschen besucht werden, sind seit ein paar Wochen wieder geöffnet. Aus Sicherheitsgründen besteht jedoch eine Maskenpflicht und die Wahrung eines Mindestabstandes.

Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff

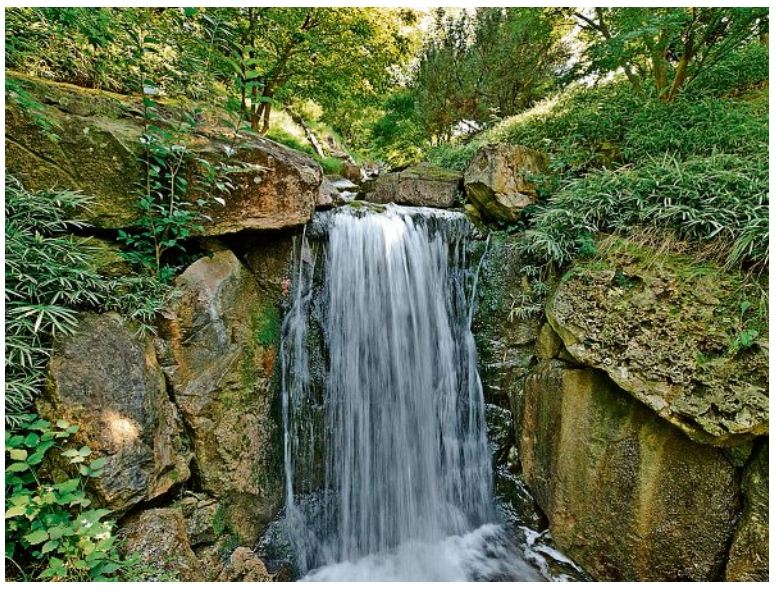
Anreise: Der drei Kilometer lange Sisi-Weg führt vom Stadtzentrum Meran direkt zu den Gärten.
Öffnungszeiten: Bis zum 15. November täglich ab 9 Uhr. Es besteht eine Maskenpflicht und einen Mindestabstand.
Eintritt: 14 Euro, Familien 30 Euro; es sind Kombitickets mit der Therme Meran erhältlich.
Verpflegung: Restaurant, Café, Picknickplatz.
Infos: trauttmansdorff.it

Foto: Philip Unterholzner

Ein Meer von Blumen: Die Anlage erstreckt sich über zwölf Hektaren



Traumhafte Aussicht: Eine spektakuläre Plattform sorgt für Nervenkitzel



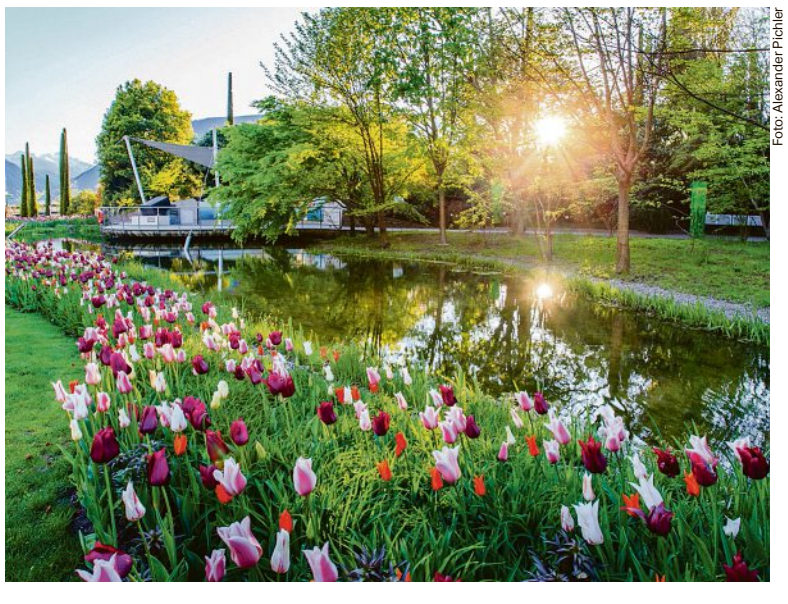


Foto: Alexander Pichler

Wasserspiele: Die Gärten gliedern sich in verschiedene Themenwelten

Auf den Supern von Sisi: Im Schloss Trauttmannsdorff wohnte 1870 für ein paar Monate die Kaiserin mit ihrer kranken Tochter

Interaktives Museum im Schloss

Das «Touriseum» im Schloss Trauttmannsdorff ist ein ganz spezielles Museum. Es besteht aus rund zwanzig Räumen, die alle individuell gestaltet sind – die meisten davon wie tolle Filmkulissen. Mit Klängen, Filmen, Modellen und viel Witz wird die bewegte Geschichte des Tourismus in Südtirol nacherzählt, von den zarten Anfängen, als der Aufenthalt in dieser Region noch ein echtes Abenteuer war, über die Blütezeit der Belle Epoque und den Niedergang nach dem Ersten Weltkrieg bis zum Wiedererstarken im Wirtschaftswunder. Dabei schaffen es die Ausstellungsmacher, auch viele Probleme rund um den Tourismus anzuschneiden und stets beide Perspektiven einzunehmen: jene des Reisenden – und jene des Einheimischen.

Höhepunkt des Touriseums ist das Südtirolspiel. Wer je im Verkehrshaus Luzern war, wird sich an die dortige Kugelbahn erinnern. Tatsächlich liessen sich die Macher des Touriseums von der Luzerner Attraktion inspirieren. Der Meraner «Tourismus-Flipper» wurde von einem Grödner Künstler aus Arvenholz geschnitzt und ist von unaufdringlicher Ironie. Selbst handysüchtige Jugendliche verfolgen die Kugel auf ihrer wilden Reise durch ein Mini-Südtirol. Rund 200 000 Besucher zählt das Touriseum jährlich; damit liegt es auf Platz zwei unter den Südtiroler Museen, hinter dem Archäologiemuseum in Bozen, das mit dem Weltstar Ötzi auftrumpfen kann. «Natürlich verdanken wir den riesigen Zuspruch im Schloss und Garten auch unserer Lage im Schloss», sagt Museums-Koordinator Patrick Gasser. Man kann aber keinesfalls sagen, die hohen Besucherzahlen seien nicht verdient. Das Touriseum ist eine Bildungsinstitution, wie sie heute sein muss.

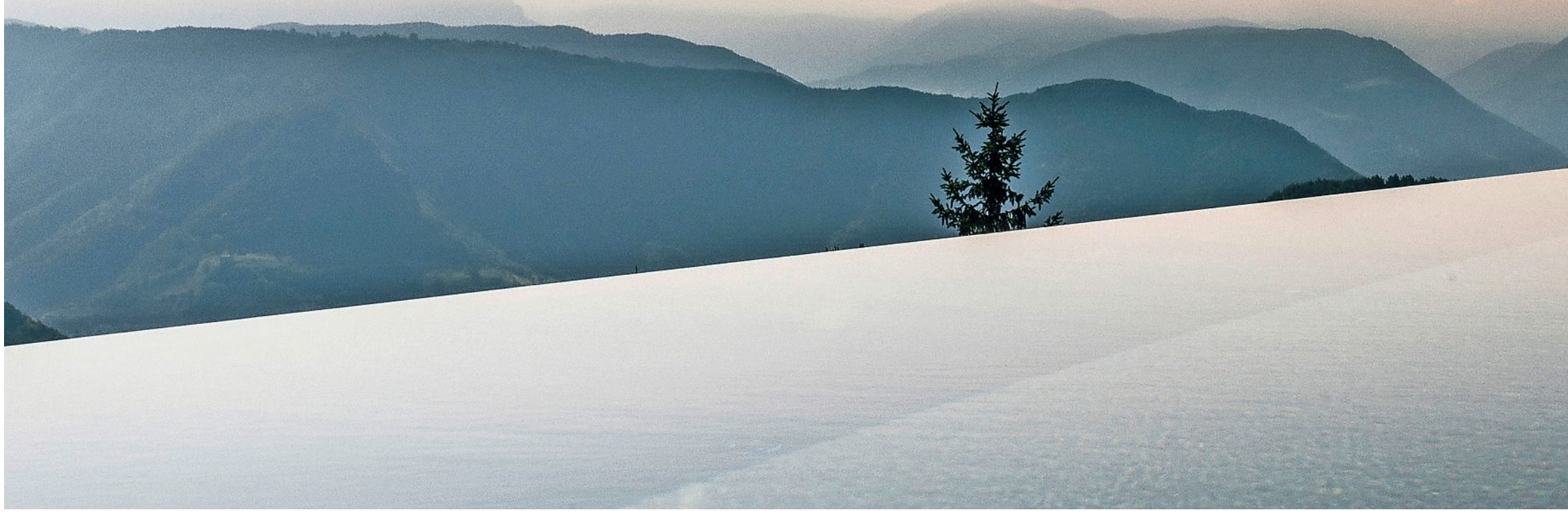
Aber wäre es nicht naheliegend gewesen, im Schloss ein naturwissenschaftliches Museum einzurichten, wo doch die meisten der schönen Gärten wegen herkommen? Patrick Gasser winkt ab. «Der naturwissenschaftliche Bereich war bereits gut abgedeckt, als man in den 90er-Jahren beschloss, in Trauttmansdorff ein Museum einzurichten.» Abgesehen davon habe der Ort ja auch viel mit Tourismus zu tun. Mit ihrem Aufenthalt auf dem Schloss verlieh Kaiserin Sisi dem Südtiroler Fremdenverkehr den entscheidenden Schub.

Unter dem Dach des Schlosses gelangt man schliesslich in die Räume, in denen besagte Sisi wohnte. Sie sind leer. Das stolze Schloss war ja einst ziemlich abgehalftert und wurde am Ende von Bauern bewohnt. Doch man kann immer noch nachvollziehen, dass sich die berühmte Kaiserin hier sehr wohl fühlte. (ML)

touriseum.it

Endlos schön

Einen Meeranstoss hat Südtirol nicht. Trotzdem lässt sich das Element Wasser in vielen Hotels auf ganz besondere Weise geniessen: in attraktiven Infinity-Pools mit atemberaubenden Ausblicken



Der Waldhof, Völlan: Mehr Spektakel geht nicht

Der Infinity-Pool vom Hotel Der Waldhof in Völlan bei Meran ist einer der spektakulärsten in ganz Südtirol. Fährt man die Strasse von Lana her zum Hotel hoch, taucht die waghalsig anmutende Konstruktion plötzlich hoch über einem auf. «Ja, der Pool ist wirklich auffällig», sagt Stefan Mahlknecht und lacht. Seine Eltern übernahmen das Hotel, das einst sein Grossonkel gebaut hatte, als sie anfangs zwanzig waren. Mittlerweile arbeitet Stefan, der einen Tourismus-Master in der Tasche hat und nebenher als professioneller Fotograf arbeitet, an vorderster Front mit. Er ist vor allem fürs Marketing zuständig, «aber bei uns machen alle alles – man trifft uns ständig überall an», sagt er.

Das Vierstern-Superior-Hotel verfügt über 86 Betten, die hauptsächlich von Gästen belegt sind, die Freude am Genuss haben. Und Genuss bedeutet in diesem Fall vor allem gut essen und trinken. Chefkoch Tibor Sztepanek prägt die herausragende Küche des Waldhofs seit zehn Jahren. Seine Künste kann nur auskosten, wer im Hotel wohnt – ein A-la-carte-Restaurant gibt es nicht. «Wir haben zu wenig Platz dafür», sagt Stefan Mahlknecht. Hier ist eben alles einzig und allein auf das Wohl des Hotelgasts ausgerichtet.

Immer wichtiger wird im Waldhof auch das regionale Angebot; neuerdings gibt es Tage, an denen ausschliesslich Produkte aus der Umgebung aufgetischt werden. Überhaupt weht ständig ein frischer Wind durch das bewährte Hotel. Der im letzten Jahr eröffnete Infinity-Pool ist nur einer von vielen Beweisen dafür. Der geradezu riesige Spa-Bereich etwa wurde in ein Waldstück hineingebaut, das Teil der spannenden Architektur geworden ist.

Für das grösste Aufsehen sorgt aber fraglos der Pool. «Der Hotelstandard in Südtirol ist sehr hoch», weiss Stefan Mahlknecht. Dem Waldhof habe noch ein Becken gefehlt, das den Gästen erlaubt, auch im Winter draussen zu schwimmen. «Wir sagten uns: Wenn wir etwas bauen, muss es etwas sein, das uns niemand nachmachen kann.» Einmalig macht den Pool eben, dass er freischwebend ist – der Hanglage sei dank. Aber ebenso einmalig macht ihn Schloss Mayenburg, das sich gleich gegenüber befindet. Man schwimmt sozusagen direkt auf die Burg zu. Dieses besondere Erlebnis hat den Pool zu einem beliebten Fotosujet gemacht – und den Waldhof auf Titelseiten von vielen Zeitschriften gehievt. derwaldhof.com

Gutshof Rellich, Tramin: Ein Meer aus Obstbäumen und Reben

Unzählige landwirtschaftliche Betriebe in Südtirol bieten Gästezimmer an. Rund neun Prozent aller Übernachtungen in der Region entfallen mittlerweile auf die Kategorie «Urlaub auf dem Bauernhof». Kein Wunder: Die Erholung beim Landwirt bietet den Touristen ein authentisches – und oft auch recht günstiges – Erlebnis. Und die Bauern profitieren von einem Zusatzeinkommen. Im Jahr 2000 eröffnete auch die Familie Rellich in Tramin, der Heimat des berühmten Gewürztraminers, den «Feldhof» mit vier Wohnungen. Die Rellichs sind eigentlich auf Obstbau spezialisiert und produzieren jedes Jahr 700 000 Kilogramm Äpfel. Damit tragen sie dazu bei, dass Südtirol grösster Apfelproduzent Italiens ist. 2016 erstellte die Familie unterhalb des Dorfes als zweites Ferienhaus den «Gutshof» mit ebenfalls vier Wohnungen. «Und im vergangenen Jahr vermachte uns ein Onkel sein Haus mit sechs Ferienresidenzen am Kalterer See», sagt Erika Rellich.

Der Vorteil des Pakets für die Gäste: Sie können die Angebote der verschiedenen Standorte nutzen. Die Residenz «Roland» am See verfügt über einen romantischen Privatstrand – und der «Gutshof» seit vergangenem Frühjahr über einen Infinity-Pool, von dem aus man eine herrliche Aussicht über die Traminer Weinberge und Obstbäume geniesst. Warum wurde in diese ohnehin schon berückende Landschaft noch ein Pool eingebaut? «Wir waren eigentlich ja vorher schon zufrieden mit der Nachfrage nach unseren Wohnungen», sagt Erika Rellich. «Aber man will dem Gast eben immer noch mehr anbieten.»

Das ist eine Eigenheit, die nicht allein die Familie Rellich auszeichnet, sondern die gesamte Tourismusbranche in Südtirol: Man ruht sich nicht auf Erreichtem aus. Veraltete Hotels mit einer Infrastruktur von anno dazumal muss man hier schon regelrecht suchen. Woher der Ehrgeiz der Gastgeber kommt, lässt sich nicht so leicht beantworten. Sicher ist: Heute ist die Konkurrenz so gross, dass sich keiner mehr Mittelmass leisten kann. Auch die Wohnungen, welche die Familie Rellich anbietet, sind von hohem Standard: lichtdurchflutet, geräumig und modern eingerichtet. Urlaub beim Bauern – das hat mit Schlafen im Stroh gar nichts mehr zu tun. Dafür mit tollen Ausblicken auf eine grossartige Kulturlandschaft und eine berauschende Bergwelt. feldhof-tramin.com

Hotel Saltus, Jenesien: Schwimmen mit Aussicht

Das brandneue Hotel Saltus ist eine Weiberwirtschaft. Der Begriff sei erlaubt – denn Hedwig Gamper verwendet ihn selber. Sie führt das Hotel gemeinsam mit ihren beiden Töchtern Claudia und Nadja. «Und auch das Stammhaus, der Tschögglbergerhof, wurde von einer Frau, meiner Mutter, aufgebaut», sagt Hedwig. Sie ist im Tschögglbergerhof aufgewachsen, hatte zunächst aber andere Pläne, als in der Hotellerie zu arbeiten – und wurde Yogalehrerin. Doch ihre beiden Töchter motivierten sie, neben dem bewährten Betrieb etwas Neues aufzubauen. «Wir führten lange Gespräche», erzählt Hedwig Gamper bei einem Kaffee in der elegant-gemütlichen Eingangshalle des Hotels, die mit einer spektakulären Aussicht über die Berglandschaft aufwartet. «Und dann entschieden wir uns: Wir errichten ein Hotel, das unseren Gästen und uns selbst ermöglicht, zur Ruhe zu kommen.»

Das Ergebnis der sorgfältigen Planung ist ein äusserst ästhetisches Eco-Hotel, das die Stärken seines Standorts auf 1100 Meter über Meer vollumfänglich ausspielt. Dazu gehören die bereits erwähnte Aussicht und die Hanglage im Wald. Der kubische Neubau verschmilzt mit der ihn umgebenden Naturgewalt. Dazu trägt auch die Wahl des Baumaterials bei, zu dem etwa heimisches Lärchenholz und roter Porphyr zählen. Herausragend ist die Lage auch, weil sie die Nähe zum lebhaften Bozen mit der Abgeschiedenheit eines Bergdorfes kombiniert. Dies macht das Hotel Saltus zum idealen Rückzugsrefugium für gestresste Städter. «Eine unserer wichtigsten Zielgruppe sind junge Paare, die im Alltag zu wenig Zeit für ihr Wohlbefinden haben», sagt Hedwig Gamper. Natürlich können sich solche Paare im Hotel einfach dem süssen Nichtstun hingeben – aber das wäre schade, denn das Saltus steht für aktive Erholung. Die Chefin gibt Yoga, der Wald-Spa trumpft mit vielfältigen Wellness-Programmen auf, und das Hochplateau von Jenesien – das Gebiet mit den meisten Sonnenstunden in Südtirol – lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen ein. Und als Vinum-Hotel bietet das Haus zudem die besten Tropfen aus der Region zur Verkostung.

Einzelne Elemente unter all den vielen Stärken des Hotels hervorzuheben, wäre müssig – denn das Saltus ist ein durchdachtes Gesamtpaket. Und trotzdem gibt es einen Ort, den man hier einfach gesehen haben muss: den einzigartigen Infinity-Pool oben auf dem Dach. Vermutlich setzte ja das «Marina Bay Sands» in Singapur den Trend zu solchen Schwimmbecken. Das Saltus markiert diesbezüglich aber einen besonderen Benchmark – mit dieser Aussicht, die einfach atemberaubend ist. hotel-saltus.com

Romantik Chalet Eichenstein, Meran: Wein, Sonne, Aussicht und Pool

Die Anfahrt über das schmale Waldsträsschen macht skeptisch: Habe ich mich verfahren? Aber was wäre das Paradies, wenn man es sich nicht verdienen müsste! Und ein Paradies erwartet einen am Ende der Strasse tatsächlich: das Romantik Chalet Eichenstein. Von hier aus ist die Aussicht auf das Etschtal und die Alpen sagenhaft. Und hier braucht man eigentlich nichts mehr als schönes Wetter und ein Glas Wein – und der Sommertag ist perfekt. Erst recht, weil man das Panorama vom grossen Infinity-Pool aus bestaunen kann.

Den Wein muss man übrigens nicht den Weg hochfahren, denn das Chalet Eichenstein befindet sich mitten in einem vier Hektar grossen Weingut. Besitzer ist Josef Waldner. «Der Sepp ist ein sehr leidenschaftlicher Mensch», sagt seine Lebensgefährtin Jutta. «Alles, was er tut, macht er mit viel Zuwendung.» Unter anderem züchtet Josef Waldner Haflinger-Pferde und Rosen, hauptberuflich betreibt er in elfter Generation das Romantik-Hotel Oberwirt in Marling. Dort besitzt er zudem drei Weingärten. 1995 entdeckte Sepp Waldner auf der Suche nach einem Stall für seine Haflinger-Hengste den verfallenen Mitterwalder-Hof, den Standort des heutigen Weingut & Romantik Chalet Eichenstein. «Sepp verliebte sich sofort in das Stück Land und baute hier ein hochprofessionelles Weingut auf», sagt Jutta. «Der Boden ist hervorragend. Wird unser Wein nicht erstklassig, dann liegt das nur an uns.» Mittlerweile produziert das Gut 27 000 Flaschen im Jahr, die hoch gelobt werden.

2014 entstanden auf dem Weingut zwei neue Gebäude: die Kellerei samt Vinarium und das Chalet, das zu einem vernünftigen Preis an anspruchsvolle Gäste vermietet wird. Das Chalet ist gediegener Luxus: mit jedem Komfort ausgestattet und liebevoll konzipiert. Der Luxus bei Ferien im Weingut Eichenstein liegt aber im Gesamten: mit der unglaublichen Aussicht, der absoluten Ruhe und Abgeschiedenheit – trotz der Nähe zu Meran. Auch viele Schweizer Gäste würden das Chalet wochenweise mieten. «Der Schweizer ist ein sehr naturverbundener Mensch, der Qualität ebenso liebt wie das Unkomplizierte», sagt Jutta. Manche würden dieses kleine Versteck auch nutzen, um hier zu arbeiten. «Mit dieser Aussicht macht das doch gleich dreimal so viel Spass.» Erst recht, wenn der harten Arbeit ein schöner Tropfen aus der allernächsten Umgebung folgt. eichenstein.it

La Vista Nature Living, Dorf Tirol: Wie eine Villa am Mittelmeer

Patrick Santer ist Inhaber des neu eröffneten Hotels La Vista Nature Living in Dorf Tirol oberhalb von Meran. Wobei der Begriff Hotel in diesem Fall eigentlich falsch ist.

Wir sitzen auf der Terrasse Ihres Hotels. Die Aussicht ist so traumhaft, als würde man aus einem Flugzeug aufs Tal schauen.

Danke. Aber La Vista ist kein Hotel. Ich nenne es eine Villa für Gäste. Beim Check-in sage ich immer: «Willkommen in Ihrer Villa! Wenn Sie etwas brauchen, bin ich für Sie da – ich bin sozusagen Ihr Butler.» Unser Haus steht nur für unsere Gäste offen, es gibt kein öffentliches Restaurant – diese Terrasse wäre sonst sofort voll. Wir wollen aber, dass sie von jenen genutzt werden kann, die eines unserer sechs grossen Zimmer gemietet haben. Unsere Gäste sollen ganz unter sich sein, wir legen sehr grossen Wert auf Privatspähre.

Wie sind Sie auf dieses Konzept gekommen?

Hier am oberen Ende des Dorfes stand früher mein Elternhaus. Meine Frau Marion und ich dachten: Wir wollen diese wunderschöne Lage auch anderen zugänglich machen. Dabei fragten wir uns: Was suchen wir selber, wenn wir in die Ferien fahren? Ganz einfach: eine kleine, feine Struktur höchster Qualität, eine gigantische Aussicht und natürlich einen Infinity-Pool ins Offene, gefüllt mit Salzwasser.

Einen Salzwasserpool?

Genau. Das Schwimmen im Salzwasser ist ein ganz besonderes Erlebnis. Zudem ist unser Infinity-Pool eine tolle Attraktion. Man hat den Eindruck, das Wasser würde im Nichts hoch über den Dächern von Meran verschwinden. Der Pool befindet sich zudem in einem mediterranen Ambiente. In unserem Garten wachsen portugiesischer Lorbeer, Olivenbäume, Mittelmeerzypressen und Rosmarin. Auch die Architektur unseres Hauses ist mediterran, also sehr hell, lichtdurchflutet und offen. Wir haben diesen Bau vier, fünf Jahre lang zusammen mit einem lokalen Architekten entwickelt. Unsere Vision war etwas Gradliniges mit versetzten Elementen, das eben wirklich wie eine Villa am Mittelmeer wirkt. Und jetzt passt sie perfekt in diese Gegend. Und dann das Klima, das so mild und angenehm ist! Hier, auf 700 Meter über Meer, wachsen sogar Palmen und Bananen – und das mitten in den Alpen. lavistanatureliving.it

Ein Paradies für Geniesser und Entdecker

Südtirol trumpft auf mit blauen Seen und schroffen Felsen, mit malerischen Weinbergen und blühenden Obstgärten. Und lädt ein zum Baden und Wandern, Relaxen und Geniessen

5300 Jahre

So alt ist der älteste Südtiroler: der Ötzi.

52 km²

Das ist die Fläche der Seiser Alm, der grössten Hochalp Europas – sie ist fast so gross wie 8000 Fussballfelder.

3

amtliche Sprachen und Kulturen gibt es in Südtirol: Deutsch (70 Prozent), Italienisch (26 Prozent) und Ladinisch (4 Prozent).

532 010

So viele Einwohner leben in Südtirol, davon knapp 110 000 in der Landeshauptstadt Bozen.

25

Michelin-Sterne weisen die 19 Gourmetlokale aus, darunter eines mit 3 Sternen und vier mit 2 Sternen.

3905 Meter

So hoch ist der höchste Berg Südtirols: der Ortler.

6

Messner Mountain Museums (MMM) gibt es, fünf davon in Südtirol – eines in Venetien. Sie werden vom bekanntesten Südtiroler, Reinhold Messner, und seiner Tochter Magdalena geführt.

7400 km2

misst die gesamte Fläche Südtirols – etwas mehr als der Kanton Graubünden.

13

verschiedene Apfelsorten werden im grössten zusammenhängenden Apfelgarten Europas von 7000 Apfelbauern angebaut.

1. RESCHENSEE
Der Reschensee hat einen Umfang von 15,3 Kilometer und eine maximale Tiefe von 45 Meter. Bei der Stauung 1950 versanken das gesamte Dorf Graun und ein Grossteil des Dorfes Reschen im See. Der aus dem Wasser ragende Kirchturm von Alt-Graun ist heute ein beliebtes Postkartenmotiv.

2. GLURNS
Glurns im Süden des Tartscher Bühels ist mit 900 Einwohnern eine der kleinsten Städte weltweit. Erstmals im Jahre 1304 erwähnt, hat Glurns bis heute sein mittelalterliches Flair bewahrt. Das Obervinschger Kleinod besitzt die einzige erhaltene geschlossene Wehranlage der Alpen.

3. ETSCH
Die Etsch ist mit 415 Kilometern nach dem Po der zweitlängster Fluss Italiens. Sie entspringt am 1550 Meter über Meer gelegenen Reschenpass, durchfliesst das Etschtal und die Po-Ebene in Oberitalien und mündet schliesslich südlich der Laguna Veneta ins Adriatische Meer.

4. SCHLOSS TIROL
Das Stammschloss der Grafen von Tirol gab dem Land seinen Namen. Die imposante Anlage wurde im Jahr 1140 auf einem Moränenhügel neben dem Dorf Tirol erbaut und thront hoch über dem Meraner Becken. Heute beherbergt das Schloss ein Museum für Kultur- und Landesgeschichte.

5. EISACKTAL
Seit der Römerzeit ist das Eisacktal zwischen dem Brennerpass und der Hauptstadt Bozen eine wichtige Nord-Süd-Verbindung. Dank des milden, teilweise mediterranen Klimas gehört das Tal heute zu den bekannteste Anbaugebieten für Weisswein, Äpfel und Kastanien.

6. BRIXEN
Die über tausend Jahre alte Stadt – die älteste Tirols – war Reisestation der Kaiser und prunkvolle Bischofsstadt. Heute bietet Brixen einen spannenden Bogen zwischen Lebenslust und Besinnung. Die denkmalgeschützte Altstadt mit dem Domplatz, den Laubengängen und Gässchen lädt zum Entdecken ein.

7. DOLOMITEN
Seit 2009 gehören die Naturschutzgebiete und die Naturparks in den Dolomiten zum Unesco-Welterbe. Im Sommer ist die Region zwischen Eisack-, Etsch- und Pustertal ein beliebtes Wander- und Erholungsgebiet. Und Kinder können sich hier zu «Dolomiti Rangers» ausbilden lassen.

8. VAL GARDENA
Bekannt ist das Dolomitental vor allem durch seine Ski-Weltcuprennen, die hier jährlich ausgetragen werden. Das Grödnertal, wie es sich auf Deutsch nennt, ist aber auch eines der zwei Täler in Südtirol, in dem noch das traditionelle Ladinisch – vergleichbar mit dem Rätoromanischen – gesprochen wird.

9. DREI ZINNEN
Der markante, knapp 3000 Meter hohe Gebirgsstock in den Sextner Dolomiten wurde 1869, vor über 150 Jahren, zum ersten Mal bestiegen. Im Ersten Weltkrieg stark umkämpft, sind die Drei Zinnen heute ein begehrtes Kletterziel und beliebtes Fotomotiv. Rund um die Gipfel führt ein bequemer Wanderweg.

Wellness für Körper und Seele

Südtirol verfügt über eine lange Badekultur. Zeuge davon ist die Therme Meran

Marius Leutenegger

Dass das Baden in Mineralwasser Körper und Seele gut tut, wussten die Menschen im Südtirol, lang bevor sich Ministerien und Wissenschaftler mit dem Thema beschäftigten. So entwickelte sich im Lauf der Zeit eine regelrechte Badlkultur, die einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung des Fremdenverkehrs leistete. Zur Blütezeit der Südtiroler Badlkultur Anfang des 20. Jahrhunderts waren rund achtzig Badln in Betrieb. Die Weltkriege reduzierten diese Zahl drastisch, doch seit einiger Zeit erlebt die Badlkultur wieder eine Renaissance. Immerhin sechs Betriebe bieten heute wieder Wasserbadln an. Sie alle verbinden modernen Komfort mit der rustikalen Tradition der abgedeckten Holzwannen, in denen man vom Alltag abschalten und den Stress und die Hektik hinter sich lassen kann.

Wer die prächtige Südtiroler Natur einem Badlzimmer vorzieht, ist in den Ruheoasen am richtigen Ort. Hierbei handelt es sich um ein Projekt des Landesamts für nachhaltige Gewässernutzung. Dazu wurden zum Teil nicht mehr genutzte Quellen saniert oder neu gefasst. In der Ruheoase Bad Kochenmoos in Naturns etwa wird das eisenhaltige Wasser über einen geschmackvoll gestalteten Schiefer geleitet, wo sich die typischen rötlichen Ablagerungen bilden.

Geht es um heilsame Wassertherapien, dürfen die Methoden des deutschen Pfarrers Sebastian Kneipp nicht fehlen. Allein im Gebiet Weinstrasse befinden sich fünf Kneippanlagen, die Wassertherapien anbieten: in Margreid, Salurn, Montan, Truden und Leifers.

Das imposanteste Bad aber ist die Therme von Meran. Sie befindet sich im Herzen der Stadt gegenüber des 1874 eingeweihten Kurhauses. Zu dieser Zuckerbäckerarchitektur bietet die Therme einen reizvollen Kontrast. Das Berliner Büro Baumann und Zillich entwarf sie als Würfel aus Glas und Naturstein, die Innengestaltung stammt vom Südtiroler Stararchitekten Matteo Thun. Er wollte einen «transparenten Dialog zwischen Bergen und Wasser» schaffen.

Eröffnet wurde die Therme 2005. Ihre Geschichte reicht aber bis ins Jahr 1933 zurück. Damals entdeckte ein Geologe am nahe gelegenen Vigiljoch radonhaltiges Wasser, das sich für Behandlungen von Atemstörungen und Kreislaufproblemen eignet. In den 60er-Jahren wurde ein Stollen in Betrieb genommen, der das wertvolle Nass nach Meran leitete – zunächst in das 1972 eröffnete Kurbad.

Die neue Therme Meran bietet nun aber alles, was eine solche Einrichtung bieten kann: Sie trumpft mit sagenhaften 25 Becken auf; langweilig wird es Wasserratten hier also nie. 15 Pools befinden sich im Innern. Die wichtigsten sind zwei Thermalbecken mit einer leichten Radonkonzentration, das Solebecken mit Meersalz und das 240 Quadratmeter grosse Hauptbecken, alle mit Wassertemperaturen von 33 bis 35 Grad. Dazu kommt ein 2200 Quadratmeter grossen Saunabereich.

Draussen gibt es zehn weitere Pools, darunter ein grosses Sportschwimmbecken, Quell- und Strömungsbecken, Warm- und Kaltbecken, eine Dampfgrotte und ein unterirdisches Dampfbad. Die vom 25. Mai bis 15. September zugängliche Aussenanlage hat mit einem herkömmlichen Bad allerdings wenig zu tun. Sie gemahnt eher an einen fürstlichen Wasserpark. Das kommt nicht von ungefähr. Der Grünraum wird von den Fachleuten der Gärten von Schloss Trauttsmandorff gepflegt.

Weil hinsichtlich Architektur und Inneneinrichtung kaum etwas so schnell aus der Zeit fällt wie eine Wellnessanlage, wurde die Therme Meran in den letzten beiden Jahren erneuert und erweitert. Zwischen der Badehalle und dem Fitnesszentrum steht den Besuchern neuerdings ein Glaskubus offen. Er verfügt über loungeartige Ruhebereiche, einen Fire Place und einen Kneipp Garden. Am Rand der Badehalle oberhalb der Pools sind zudem vier hochkarätige private Pool-Suiten entstanden.

termemerano.it

Die Therme Meran ist bis auf die Indoor-Pools und die Saunen seit Mitte Mai wieder geöffnet.

Erlebnispark: Neben den Pools trumpft die Therme Meran mit einem 2200 Quadratmeter grossen Saunabereich, Rutschbahnen für Kinder und zahlreichen weiteren Attraktionen auf

Fotos: Alfred Tschager

Anzeige

Gästehaus Pfuss
Ager Pozzensis

Eine Oase der Ruhe und Entspannung in Kaltern am See!

Lassen Sie den Alltag hinter sich, genießen Sie einige unbeschwerte Tage in naturnaher Umgebung und fühlen Sie sich wie zu Hause.
Wenn Sie das Besondere suchen...

Gästehaus Pfuss
Pfuss 18, I-39052 Kaltern
www.gaestehaus-pfuss.com

Natürlich Wohlfühlen
Niedermair

Ihr Hotel in Partschins mit Panoramablick auf die Kurstadt Meran

Unser Haus befindet sich inmitten von Wiesen und Obstgärten. Genießen Sie in unserem Hotel erholsame Ferien in freundlicher und familiärer Atmosphäre.

Hotel Niedermair***
Vertigen 8, I-39020 Partschins
www.hotel-niedermair.com

Urlaub auf dem Bauernhof in Südtirol

Sonne tanken, Produkte frisch aus dem Garten ernten und zur Ruhe kommen. Ob am Weinhof zwischen Palmen oder auf dem hochgelegenen Bergbauernhof – erleben Sie bäuerliche Tradition, Naturverbundenheit und liebevolle Gastfreundschaft.

Roter Hahn
Urlaub auf dem Bauernhof
www.roterhahn.it

Eintauchen in die Wasserwelt: Die Therme Meran umfasst 25 verschiedene Becken

«Thermalwasser ist bei uns ein anerkanntes Medikament»

Salvatore Lo Cunsolo, Sanitätsdirektor der Therme Meran, über die therapeutische Wirkung des Südtiroler Wassers

In der Therme Meran wird «klinisch geprüftes Mineralwasser» genutzt. Was bedeutet das?
Bei uns geniesst Thermalwasser den Stellenwert eines Medikaments. Das praktische Wissen über die therapeutische Wirkung von Mineralwasser ist bei uns bereits sehr alt. Wegen der Vulkane gibt es hier viel Schwefelwasser, und dass dieses bei Rheuma Linderung verschafft, war schon im Altertum bekannt. Wie ernst die Sache heute genommen wird, zeigt die Tatsache, dass jede Therme in Italien über einen Sanitätsdirektor verfügen muss. Eine Konsultation bei diesem Arzt ist Voraussetzung für jede Therapie.

Sanitätsdirektor Cunsolo

Kommt das Wasser für die Therapien aus dem Fluss Passer?
Nein, es fliesst vom Vigiljoch oberhalb von Lana durch einen Stollen, der in den 60er-Jahren gebaut wurde. Die Besonderheit dieses Bergwassers ist sein hoher Radongehalt. Bereits 1966 wurde seine therapeutische Wirkung erkannt.
Wie zeigt sich diese Wirkung?
Auf zwei Arten: Atemwegserkrankungen gehen wir mit Inhalationen an, Gelenkerkrankungen oder Krampfadern behandeln wir in der Badewanne, oft auch in Kombination mit einer Lymphdrainage.
Wie funktionieren diese Inhalationen?
In der Regel verschreiben wir 24 Inhalationen, verteilt auf zwölf Tage. Man hat pro Tag also zwei zehnminütige Inhalationen, während denen man Thermalwasser einatmet.
Und das hilft?
Das ist nachgewiesen, ja. Die Verbesserungen rühren aber nicht allein von einer Therapie her. Auch das milde Klima von Meran ist sehr gesund.
Woher kommen Ihre Patienten?
Wir behandeln pro Jahr rund tausend Personen. Die eine Hälfte stammt aus der Region, die andere kommt aus dem Ausland, vor allem aus Deutschland.
Ist die Therme also mehr ein Gesundheitszentrum als ein Wellnesstempel?
Das würde ich so nicht sagen. Jene Gäste, die bei uns eine Therapie machen, sind in der Minderheit, rund achtzig Prozent suchen bei uns ein Wellness-Erlebnis. Und dieses ist der Gesundheit ebenfalls sehr zuträglich. (ML)

Anzeige

Erholen und entspannen

Diese Hotels bieten alles für gesunde Ferien

Hideaway Forestis, Brixen

In der Höhenluft schwelgen

Palmschoss bei Brixen sollte einst ein Luftkurort von Weltrang werden. Doch dann kam der Erste Weltkrieg – und vorbei war es mit den ambitionierten Plänen aus der Belle Epoque. Die guten Zeiten sind aber auf Palmschoss zurückgekehrt: Im topmodernen Fünfsternhotel Hideaway Forestis geniesst man nicht nur die gute Höhenluft, sondern auch unaufdringlichen Luxus und eine traumhafte Aussicht. forestis.it

Respiration Hotels, Ahrntal

Allergiefrei durchatmen

Rund um den Klimastollen in Prettau im Ahrntal haben sich mehrere Betriebe zu den «Respiration Hotels» zusammengeschlossen. Sie bieten Ferienwohnungen und Hotelzimmer für umweltsensible Menschen, die Erholung ohne negative Umwelteinflüsse suchen. Mikrobielle und allergene Belastungen werden weitgehend vermieden, und in den Küchen geht man auf besondere gesundheitliche Bedürfnisse ein. respiration.it

Hotel Silena, Vals

Seelenvoll entspannen

Das luxuriöse Vierstern-Superior-Hotel Silena Soulful im Vallertal kombiniert Südtiroler Kultur mit südostasiatischen Wohlfühlpraktiken. Zu den vielen Angeboten zählen etwa Atem- und Barfusswanderungen, Qi Gong oder Yoga. Ergänzt wird das Angebot mit einem hochwertigen Spa, einer romantischen Teebibliothek und einem Literaturzimmer. Und zeigt: Hier wird Entspannung total angestrebt. silena.com

Hotel Bad Moos, Sexten

Wellnessen oder richtig kuren

Wellnessferien im Pustertal heisst, den Alltag vergessen und die Bergluft auf Körper, Geist und Seele wirken zu lassen. Im Hotel Bad Moos werden neben Wellness auch Kuren unter ärztlicher Aufsicht angeboten. Hinter dem Haus liegt eine Schwefelquelle, deren Wasser im riesigen Spa-Bereich «Thermesana» genutzt wird. badmoos.it

Wieder einmal richtig durchatmen

Die letzten Monate waren für viele belastend. Höchste Zeit also, wieder richtig Luft zu holen. Südtirol hat eine lange Tradition, wenn es um ein gesundes Klima geht

Marius Leutenegger

Reine Luft und eine traumhafte Landschaft: Einer der drei Wasserfälle am Reinbach bei Sand in Taufers

Goethe brachte es elegant auf den Punkt: «Im Atemholen sind zweierlei Gnaden / Die Luft einzuziehn, sich ihrer entladen / Jenes bedrängt, dieses erfrischt / So wunderbar ist das Leben gemischt.» Doch leider ist das Atmen nicht immer so erfrischend. Viele Menschen atmen tagsüber falsch: oberflächlich in die Brust hinein, statt tief mit dem Zwerchfell. Gründe für die Fehlatmung gibt es mehrere. Eine Rolle spielt das Schönheitsideal. Wir wollen nicht in den Bauch atmen, weil sich dieser dann wölben würde. Aber auch Stress führt dazu, dass wir angespannt sind und nicht mehr die Musse haben, den Atem in die Tiefe zu führen. Eine tiefe Bauchatmung fördert jedoch den vollständigen Sauerstoffaustausch und kann den Blutdruck senken oder stabilisieren.

Für die Gesundheit ist aber nicht allein entscheidend, wie man atmet, sondern auch, was man einatmet. Dass Gebirgsluft diesbezüglich einen hervorragenden Ruf geniesst, kommt nicht von ungefähr. Sie senkt das Herzinfarkt-Risiko und verbessert die Blutwerte. Ausserdem geben frische Blutkörperchen optimal Sauerstoff ans Gewebe ab. Das Gebirge ist daher ein regelrechter Jungbrunnen – erst recht, weil die starke Sonneneinstrahlung die Produktion von Vitamin D fördert, was Muskeln und Knochen zugute kommt.

Dank 300 Sonnentagen pro Jahr ist Südtirol ein Gesundheitsparadies

Das alles wurde bereits im 19. Jahrhundert wissenschaftlich erhärtet. Zu dieser Zeit entstanden überall in den Bergen sogenannte Luftkurorte, in die sich stressgeplagte Städterinnen und Städter zurückzogen. Dank seiner hervorragenden, wenig belasteten Luft und den 300 Sonnentagen im Jahr wurde Südtirol zu einem regelrechten Gesundheitsparadies. Zu den bekanntesten Kurorten jener Zeit zählen Meran, Toblach oder Völlan. Bis heute reisen die Menschen nach Südtirol, weil ihnen das hiesige Klima einfach gut tut. Und weil man sich hier auch ganz gezielt mit gesundem Atmen beschäftigen kann.

Zum Beispiel in Prettau im Ahrntal, der nördlichsten Gemeinde Italiens. Seit der Bronzezeit wurden hier Erze abgebaut. Das 1971 geschlossene Bergwerk ist mittlerweile zum «Klima-Stollen» umgenutzt worden, zu einem Ort der Erholung, der 1100 Meter tief in den Berg führt. Wer Atemweg-Beschwerden hat, kann hier von der sogenannten Höhlentherapie profitieren. Die hohe Luftfeuchtigkeit im Stollen bindet Schwebstoffe und Allergene, weshalb die Luft extrem rein ist, und deren Temperatur führt dazu, dass Schwellungen des Atmungsapparats zurückgehen. Diese Höhlentherapie wirkt sehr gut auch bei Asthmatikern. Viele Einheimische fahren denn auch täglich in den Stollen, um sich Linderung zu verschaffen, manche Auswärtige absolvieren hier einen zweiwöchigen Zyklus. Natürlich ist der Stollen auch eine Reise wert für alle, die keine Atembeschwerden haben; es gibt eine ganze Reihe verschiedener Touren.

Hervorragende Luft kann man auch im Vinschgau einatmen. Ferien in Sulden etwa, mitten im Nationalpark Stilfserjoch gelegen und umrahmt von 14 Dreitausendern, bieten nicht nur totale Entspannung, sondern sind auch eine Verjüngungskur für Körper und Seele und geben frische Lebenskräfte und neue Impulse für den Alltag. Das Projekt «Reinluft Sulden» erforscht seit 2013 die Wirkung des Höhenklimas auf die Gesundheit. Eine Pilotstudie zeigte, dass eine zweiwöchige Wanderung auf 1900 Meter über Meer nicht nur günstigere Auswirkungen auf Blutfett-Risikofaktoren hat, sondern auch auf jene Botenstoffe, die bei Fettleibigkeit und Bewegungsmangel krank machen.

Ein lohnendes Wanderziel für Leute, die richtig gute Luft suchen, sind aber auch die Barbianer Wasserfälle im Eisacktal. Der unterste der drei Wasserfälle ist der grösste, hier stürzt das kühle Nass 85 Meter in die Tiefe. Die Wanderung, die auch für Kinder geeignet ist, dauert pro Richtung rund eine Stunde. Sie beginnt bei der Kirche Barbian, deren Turm zwar nicht so bekannt ist wie jener von Pisa, aber fast ebenso schief. Ebenfalls drei Wasserfälle findet man am Reinbach bei Sand in Taufers im Münstertal. Ein Panoramaweg führt zu diesem Naturdenkmal – mitten durch die gesunde Luft Südtirols.

eisacktal.com; taufers.com; bergbaumuseum.it; vinschgau.net

«Eine sehr frische, würzige und salzhaltige Luft»

In Villnöss im Eisacktal betreibt Stefan Maria Braito die «Berglöwenschule». Und zeigt die heilenden Kräfte der Natur auf

Sie sprechen von «Dolomitenluft». Was zeichnet sie aus?

Die Luft in Südtirol ist tatsächlich besonders. Die Dolomiten sind im wahrsten Sinn des Wortes Wolkenkratzer. Die hohen, nackten Bergen, die uns hier im Eisacktal umgeben, sorgen für ein eigenes Mikroklima. Sie stauen salzhaltige Luftmassen auf, die von der Adria herkommen. Diese Luft rutscht dann den Felsen entlang nach unten. Sie kräuselt sich und wird dabei mit Walddüften angereichert. Das Resultat ist eine sehr frische, würzige und salzhaltige Luft, die erst noch angenehm warm ist.

Sie bieten Workshops und Seminare an, in denen es ums Atmen geht. Aber atmen können wir ja eigentlich schon…

Das Atmen muss man nicht lernen, das stimmt. Doch wenn etwas automatisch abläuft, besteht die Gefahr, dass wir es als selbstverständlich erachten, uns nicht mehr damit beschäftigen und die Achtsamkeit verlieren. Dabei hat der Atem sehr viel Potenzial, das meist nicht ausgeschöpft wird. Er kann zum Beispiel viel zur Leistungssteigerung beitragen. Und gerade in schweren Zeiten, wie wir sie jetzt mit Corona hatten, kann er helfen, dass man sich wieder ganz auf jene Dinge fokussiert, die einem wirklich gut tun.

Richtig atmen: Stefan M. Braito

Gibt es in Südtirol eine Tradition des achtsamen Atmens?

Ja, hier in der Gegend existierten ab Beginn des 19. Jahrhunderts einige Luftkurorte. Für Lungenpatienten gab es spezialisierte Ärzte, die über grosses Wissen verfügten. Aber auch viele gesunde Menschen aus den Städten kamen her, um hier die sogenannte Sommerfrische zu geniessen. Sie blieben meist mehrere Wochen. Auch ich empfehle, nicht einfach für eine Nacht nach Südtirol zu kommen, sondern mindestens eine Woche zu bleiben. Wenn Sie sich beim Gemüserüsten geschnitten haben, ist die Wunde nach drei Tagen noch nicht verschwunden – und so geht es eben auch bezüglich des Atmens: Körperprozesse brauchen Zeit. Es dauert nun einmal mehrere Tage, bis sich Zellen mit frischem Sauerstoff neu aufgebaut haben. stefanbraito.com

Die schönsten Velorouten

Für Radfahrer ist die abwechslungsreiche Landschaft Südtirols ein Paradies: 300 Sonnentage, gepflegte Velowege und ein Flair, dem sich niemand entziehen kann

Mit dem Velo die Region erkunden: Radweg beim Reschensee

Fahrt durch die Rebberge: Die Mitterbergrunde führt zum Kalterer See

Thorsten Brönner

Jeden Frühling befällt Velofahrer eine seltsame Nervosität. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen, und das Vogelgezwitscher ist wie ein Lockruf, nach draussen zu gehen. Wer dem ausklingenden Winter ein Schnippchen schlagen möchte, fährt über die Alpen. Im Mai küsst die Sonne in den Tälern Südtirols Blumen, Sträucher und Bäume wach.

Velofahrer haben ein Problem. Überall warten verlockende Touren. Nach Osten und in das wildgezackte Gipfelmeer der Dolomiten eintauchen? Eines der Täler hinabsausen? Oder eine der Kulturstädte besuchen? Warum nicht gleich alles? Die Region lässt sich in wenigen Tagen mit dem Velo durchqueren.

Besonders der Vinschgau zieht magisch an. In diesem klimatisch begünstigten Landstrich führen asphaltierte Velowege mitten durch einen beschaulichen Obstgarten. Von der Sonne verwöhnt, breiten sich zu beiden Seiten Apfel- und Aprikosenbäume aus. Wo die Plantagen aufhören, beginnen die Rebterrassen des ältesten Weinbaugebiets im deutschsprachigen Raum.

Wer hoch hinaus will, der folgt einem der Seitentäler in die Berge. Wobei Schnaufen ja gar nicht sein muss. Ein E-Bike fügt die nötige Energie hinzu. Sorgen, dass die Power ausgeht, braucht man sich nicht zu machen, denn die Ladestationen verteilen sich wie kleine Kraftwerke über ganz Südtirol.

suedtirol.info/radfahren

Thorsten Brönner ist Fotograf, Reisejournalist und Autor mehrerer Bücher zum Thema Radfahren.

1 Etsch-Radweg
Eine Abfahrt wie ein Tanz

Einem unzertrennlichen Paar gleich ziehen die Etsch und ihr Radweg Seite an Seite zu Tal. Bei diesem Tanz führt der Fluss. Velofahrer vollführen die Pirouetten. Sie drehen den Lenker hierhin, mal dorthin, steuern eine Burg an, dann wieder ein Schloss oder eine Altstadt. Kein Wunder, dass dieser Veloweg zu den beliebtesten Europas zählt. Er läuft meist bergab, ist asphaltiert und führt durch einen Garten der Genüsse. Die Nase schwelgt in mediterranen Frühlingsdüften. Das Auge erfreut sich an Apfelbäumen, an Dörfern und dem allgegenwärtigen Bergpanorama. Wo das Gefälle nachlässt, empfangen Meran und Bozen Reisende mit ihren Schätzen. Hier geht es zum Kurhaus an der Passerpromenade, dort durch die Laubengassen der Landeshauptstadt. Anschliessend bittet die Etsch wieder zum Tanz.

2 Pustertal-Radweg
Rundherum ein Kranz hoher Berge

Ordnet man Südtirols Täler in einer Bestenliste, dann spielt das Pustertal ganz vorne mit. Im Norden die Zillertaler Alpen und die Hohen Tauern, im Süden die Gipfelparade der Dolomiten. An der Seite des Flusses Rienz rollen Velofahrer zu Tal. Sie finden sogleich Gefallen am Pustertal-Radweg. Er ist verkehrsfrei, durchgehend asphaltiert und mit seinen 62 Kilometern an einem Tag gut zu schaffen. Bei Toblach wandert das Auge über die Hochfläche mit ihren saftigen Wiesen. Kurz vor Bruneck weitet sich das von Wald eingefasste Tal. Besucher spazieren von der Stadtgasse hinauf zum Schloss Bruneck. Es ist eines von sechs Messner Mountain Museen. Ein komplett anderes Bild vermittelt die Festung Franzensfeste, die den Eingang zum Eisacktal bewacht. Dann unbedingt bergab bis Bozen rollen.

3 Brenner-Radroute
Fahrt auf einem alten Bahntrassee

Wenn Velofahrer eines lieben, dann bergab rollen, so wie auf der Brenner-Radroute. Sie beginnt mit einer Zugfahrt zur Passhöhe. Es folgen 96 Kilometer, die einem ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Es geht von 1370 Meter Höhe runter auf 244 Meter. An der Seite des Flusses Eisack kommt Eisenbahnfeeling auf. Die Route verläuft teils über ein stillgelegtes Bahntrassee. Velofahrer nehmen es als Einladung zum Rollen lassen. Hier und da ein Griff zur Bremse. Schön ist es in Sterzing auf dem Stadtplatz, beschaulich im Kloster Neustift. Burgen, Weinreben und blühende Obstplantagen malen die Kulisse für das Finale. In Bozen gibt es viele verlockende Ziele: Etwa im Südtiroler Archäologiemuseum die Gletschermumie Ötzi anschauen. Oder sich am Waltherplatz in eines der schmucken Cafés setzen.

4 Mitterbergrunde per E-Bike
Südtiroler Weinstrasse

E-Biker, die an den Kalterer See reisen, sollten darauf achten, dass die Akkus voll sind. Denn wer diese Landschaft sieht, möchte nur eines: sofort losstrampeln. Eine der schönsten Touren ist die Runde um den Mitterberg, 47 Kilometer lang, gespickt mit einer 300-Höhenmeter-Steigung. Sie lauert westlich von Bozen. E-Biker grinsen, schalten in den Powermodus und sausen – wie wenn nichts wäre – bergan. Mit der Höhe wechselt auch die Aussicht. Gerade war da noch das flache Etschtal. Jetzt schwingen sich ringsum Weinreben die Hänge hinauf. Die Trauben von Gewürztraminer, Vernatsch und Ruländer lieben diese Lage. Auch Velofahrer verlieben sich in diesen Flecken Erde, schliessen den Akku wieder an die Ladestation an und schauen sich nach der nächsten Tour um.

5 Mountainbike-Touren rund um Meran
Von Alp zu Alp

Viele Biker, die von Norden her über einen der Pässe fahren, bleiben in der Umgebung von Meran hängen. Hier breitet sich zwischen Palmen und schneebedeckten Bergen eine verlockende Spielwiese aus. Wer vor der ersten Runde an seiner Fahrtechnik feilen möchte, besucht die Ötzi Bike Academy oder die Bike Academy Meraner Land. Dann aber nichts wie nach oben! Von den Basecamps Schenna, Hafling, Rabland, Naturns und Plaus aus kann man die meisten Touren bereits im Frühling unter die Räder nehmen. Sie tragen Namen wie Ötzi Trail, Stoanerne Mandln oder Bike-Highline. Dazu gibt es mehrere Touren. Panorama ist hier das Stichwort. Von oben fliegt der Blick weit über den Talkessel von Meran. Auf den Bergspitzen liegt noch etwas Schnee, im Tal blüht und grünt es. Das Ziel? Die nächste Alp.

Weinkultur erfahren

Die Südtiroler Weinstrasse führt durch eine zauberhafte Region und eine bewegte Geschichte

Marius Leutenegger

Hinsichtlich Quantität ist Südtirol ein Zwerg unter den Weinregionen Italiens: Auf gerade einmal 5400 Hektaren werden hier jährlich rund 200 000 Hektoliter Weiss- und 130 000 Hektoliter Rotwein produziert. Das ist weniger als ein Prozent des Ausstosses von Italien. Bezüglich Vielfalt ist Südtirol aber ein Gigant: Die rund 5000 Winzer bauen zwanzig verschiedene Rebsorten an, da fast jede Ortschaft andere klimatische Bedingungen und einen anderen Boden bietet. In diesem kleinen Gebiet entstanden gleich zwei autochthone Sorten, die heute noch angebaut werden: Vernatsch und Lagrein.

Und auch hinsichtlich der Qualität steht Südtirol ganz oben: 98 Prozent der hiesigen Produktion entfallen auf die Qualitätskategorie «DOC» – oder auf Deutsch: kontrollierte Ursprungsbezeichnung. «Alto Adige», wie das Land auf Italienisch heisst, bietet eben ideale Voraussetzungen für den Weinbau: Hohe Berge schützen das Terroir, der facettenreiche Boden ist äusserst fruchtbar, und die mittlere Temperatur beträgt während der Vegetationsperiode milde 18 Grad – jährlich werden über 300 Sonnentage und 2000 Sonnenstunden registriert.

Kein Wunder also, hat Weinbau hier eine lange Tradition. In der Gegend von Brixen wurden schon vor 3000 Jahren Reben kultiviert. Bereits der römische Staatsmann Cato der Ältere schwärmte von den edlen Tropfen aus Südtirol, das damals noch Rätien hiess. Und schon früh war Südtiroler Wein auch ein Exportschlager. Vor allem Klöster und Adlige nördlich der Alpen deckten sich gern mit den hiesigen Weinen ein.

Heute zählt Südtirol zu den besten Weinbauregionen Europas

Im 20. Jahrhundert ging es mit dem Südtiroler Weinbau aber zunächst bergab. Der Anschluss an Italien liess nach dem Ersten Weltkrieg die traditionellen Absatzmärkte wegfallen, Weltwirtschaftskrise und faschistische Unterdrückung verschärften den Niedergang. Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es eine Zeit, da exportierte Südtirol doppelt so viel Wein, wie hier angebaut wurde – Winzer, denen zuweilen das Wasser am Hals stand, kauften billige Trauben aus anderen italienischen Regionen und vermischten sie zu einem billigen Exportprodukt, das in grossen Tanks gen Norden geliefert wurde.

Tempi passati. In den 70er-Jahren setzte eine Trendwende ein, die zur Folge hatte, dass Südtirol heute zu den besten Weinbauregionen Europas zählt. Es gibt unzählige prächtige Wanderungen durch die Weinberge. Und seit 1964 kann man die Weingüter und Kellereien auch auf der sogenannten Weinstrasse besuchen, die durch etwa vier Fünftel der gesamten Südtiroler Weinwirtschaft führt. Sie beginnt im Süden der Region, in Salurn mit seiner eindrücklichen frühbarocken Kirche und der Haderburg. Von da bringt sie einen durch schöne Dörfer, etwa Kurtinig, das malerische Margreid, Kurtatsch oder Tramin. Das Besondere: Die meist recht kleinen Weinortschaften strotzen nur so von Leben. Sie sind zwar so hübsch, als hätte man sie fürs Disneyland auf dem Reissbrett entworfen, aber sie sind alle authentisch. Überall sieht man Kinder auf den Strassen, und lokale Musikkapellen laden zu Konzerten ein.

Höhepunkt der Weinstrasse ist Kaltern hoch über dem Kalterer See. «Eines der schönsten Weindörfer der Welt», verspricht der Tourismusverein. Und auch wenn man nicht alle Weindörfer dieser Welt gesehen hat, ist es schwer vorstellbar, dass diese Aussage nicht zutrifft. Der Wein machte Kaltern schon vor langer Zeit reich, und das hat sich in einer hochwertigen historischen und zeitgenössischen dörflichen Architektur niedergeschlagen. Kaltern ist immer ausnehmend hübsch und markant – im Frühling dank der blühenden Umgebung, im Sommer wegen seinem mediterranen Gepräges, im Herbst dank der melancholisch-pittoresken Stimmung und im Winter wegen der romantisch-weihnächtlichen Atmosphäre.

In der Hauptstadt Bozen trifft man auf Rebberge mitten im Häusermeer

Von Kaltern geht es weiter zur Landeshauptstadt Bozen. Sie stellt einerseits wegen ihrer Urbanität einen Sonderfall in Südtirol dar. Andererseits beeindruckt, wie stark der Weinbau die Stadt prägt – auch mitten im Häusermeer trifft man auf Rebberge. Von Bozen aus führt die Weinstrasse weiter über Terlan, wo es «den allerbesten Boden und Wein zu Sumber und Winter gibt», wie der Adlige Marx Sittich von Wolkenstein um 1600 herum schrieb. Wer am Ende der Reise in Nals noch nicht genug Rebberge vor einer gewaltigen Alpenkulisse und pittoreske Dörfer gesehen hat, muss nicht darben: Die Weinstrasse ist eigentlich keine Strasse, sondern mehr ein Wegnetz. Man kann über Andrian, Eppan, Pfatten, Branzoll, Auer, Montan und Neumarkt nach Salurn zurückkehren, ohne eine Strecke doppelt befahren zu müssen.

suedtiroler-weinstrasse.it

Die Südtiroler Weinstrasse erleben

Bis in den Herbst hinein lohnt sich eine Entdeckungsfahrt zu den 16 Südtiroler Weinbaugemeinden zwischen Terlan und Salurn, wo spannende Begegnungen mit Sommeliers, Kellermeistern und Winzern möglich sind.

1 Kellerei Terlan
Über 2000 Jahre reicht Terlans Tradition als Weinterroir zurück. Eines der Geheimnisse der Kellerei Terlan ist das Weinarchiv. In rund dreizehn Metern Tiefe lagern hier rund 100 000 Flaschen aller Jahrgänge von 1955 bis heute.

2 Kellerei Andrian
Andrian ist eine der kleinsten Gemeinden Südtirols. 1893 gründeten die Weinbauern hier die erste Genossenschaftskellerei Südtirols. Im schönen Weinparadies kann man die verschiedene Weine verkosten.

3 Archäologiemuseum Bozen
Wenn man schon hier ist, sollte man Ötzi, dem ältesten Südtiroler, seine Aufwartung machen. Ein einzigartiges Museum.

4 Weinbunker und Weinstollen auf Schloss Korb in Eppan
Von aussen ist der Weinbunker eine aus der Zeit gefallene Kriegsanlage – innen ein aussergewöhnlicher Weinkeller, der auch für kulturelle Veranstaltungen genutzt wird.

5 Winecenter Kaltern
Ganz Kaltern ist eine Sehenswürdigkeit. Nicht verpassen sollte man einen Besuch der Kellerei und vor allem der Vinothek mit ihrer auffälligen Fassade.

6 Kalterer See
Der Naherholungsort der Südtiroler: ein malerischer See, dessen Wasser im Sommer eine angenehm hohe Temperatur aufweist und an dessen Gestaden man erstklassige Möglichkeiten findet, den weltberühmten gleichnamigen DOC-Wein zu probieren.

7 Kellerei Tramin
Rund 300 Weinbauern sind Mitglied der berühmten Kellerei Tramin, die zu den ältesten Südtirols und zu den führenden Italiens gehört. Ihr repräsentativer Sitz befindet sich seit 2010 in einem Neubau aus Holz Eisen, Glas und Beton, einer eigentlichen Skulptur voller Kontraste und mit einer sehenswerten Vinothek.

8 Geoparc Bletterbach in Aldein
Es muss auch an der Weinstrasse nicht immer Wein sein: In der Nähe des Weindorfes Montan liegt der Geoparc Bletterbach, der zum Unesco-Welterbe zählt. Der kleine Bletterbach hat hier einen 400 Meter tiefen und acht Kilometer langen Canyon ins Gestein gefressen.

9 Kellerei Alois Lageder in Margreid
Alois Lageder ist sozusagen der König des biodynamischen Weinbaus. Sein Projekt VIN-o-TON fördert junge Komponisten der zeitgenössischen klassischen Musik. Jedes Jahr wird ein Kompositionsauftrag vergeben und das Werk anschliessend im schmucken Weingut uraufgeführt.

10 Gourmettipp in Bozen
In Viaggio: Claudio Melis Ristorante mit einem Michelin-Stern.

11 Gourmettipp in Eppan
Restaurant Zur Rose in Eppan mit einem Michelin-Stern.

12 Südtirols Weine online
Die besten Weine Südtirols können auch direkt bestellt werden unter: suedtirolwein.com/genuss

Marius Leutenegger

«Genuss war hier immer ein grosses Thema»

Er gehört zu den besten Winzern in ganz Südtirol. Josephus Mayr vom Erbhof Unterganzner über Familientradition, sein Erfolgsgeheimnis und Ökologie

«Südtirol ist heute die beste Weissweinregion in Italien»: Winzer Josephus Mayr

Seit 1629 führt Ihre Familie den Erbhof Unterganzner. Wie ist eine derartige Kontinuität möglich?
Ach, es gibt in Südtirol Höfe, die sind noch viel länger im Besitz derselben Familie. Zum einen hatten wir immer mehrere Standbeine, was uns über Krisen hinweghalf. So betrieben wir neben dem Weinbau eine Sägerei und eine Mühle. Und alle Generationen strebten stets nach guter Betriebsführung, die Jungen wurden immer gut ausgebildet. Vertreter unserer Familie waren oft auch politisch tätig und konnten sich so für das Überleben der Weinkultur einsetzen.

War diese Kontinuität nie gefährdet?
Oh doch! Die Zeit von 1920 bis 1943, als Mussolini Südtirol italianisieren wollte, war sehr schwierig. Zwei Drittel unserer einstigen Anbaufläche wurden von den Faschisten zwangsenteignet. Inzwischen hat sich Situation natürlich deutlich gebessert.

Wie alt ist der älteste Wein, den man bei Ihnen noch findet?
Im Keller liegen Flaschen, die wohl über hundert Jahre alt sind. Mein Grossvater hatte sie abgefüllt, aber leider nicht etikettiert.

Wollten Sie immer schon Winzer werden?
Ja. Dass ich aber sehr früh in den Betrieb einstieg, hat historische Gründe. 1945 wurde das alte Wohnhaus unserer Familie bei einer Bombardierung vollständig zerstört. Deshalb konnte mein Vater erst heiraten, nachdem er alles wieder in die richtigen Bahnen gelenkt hatte. Allerdings war er bei meiner Geburt schon sehr betagt. Und so übernahm ich mit 19 Jahren den Keller und mit 21 Jahren dann den ganzen Besitz.

Haben Sie die Anbau-Tradition fortgesetzt?
Nein. Schon nach kurzer Zeit krempelte ich alles um und reduzierte die Anzahl Triebe pro Stock. Das führte zu einem geringeren Stockertrag, aber natürlich auch zu einer viel besseren Qualität. Ich ernte heute auf zehn Hektaren weniger als früher auf vier.

Sie hatten also den Ehrgeiz, besseren Wein zu machen als Ihre Vorfahren?
Notgedrungen. Der Export von Südtiroler Weinen in den Norden, in die Schweiz etwa, florierte bis Ende der 70er-Jahre. Doch dann wurden grössere Tanklastwagen entwickelt, und die Transportkosten sanken massiv. Für Schweizer Händler wurde es plötzlich interessanter, einen günstigeren Wein aus dem Veneto einzukaufen als einen vom Kalterer See.

Und dann kam die grosse Krise.
In den 80er-Jahren blieb Südtirol plötzlich auf dem Wein sitzen. Gleichzeitig wurde bei uns die DOC-Regelung eingeführt, was die Weinmenge verringerte, die Preise aber auf ein Niveau hob, das der Qualität nicht mehr entsprach. Wir mussten umdenken – und den Wein deutlich verbessern. 1988 verwendete ich erstmals Barriques im Keller. Viele kleine Schritte führten zu Fortschritten. Und heute ist Südtirol sicher die beste italienische Weissweinregion. Wir motivieren einander gegenseitig und strengen uns alle sehr an. Ein grosses Glück für uns Winzer ist aber auch, dass die hiesige Gastronomie so hervorragend ist.

Man hat den Eindruck, in Südtirol spiele der Genuss eine sehr wichtige Rolle.
Genuss war hier tatsächlich immer ein grosses Thema. Wir waren schon immer ein Transitland, und seit urdenklichen Zeiten gab es hier zum Beispiel ausgezeichnete Landgasthöfe. Man darf aber nicht vergessen, dass Südtirol einst sehr arm war. Der Tourismus hat uns grosse Möglichkeiten eröffnet, aber wir müssen uns weiterhin sehr anstrengen.

Wenn hier alle Winzer Weine produzieren – wie können Sie sich noch von den anderen abheben?
Wir haben das grosse Glück, dass wir über eine hervorragende Lage verfügen. Unsere Schwemmland- und Moränenböden sind warm und gut durchlüftet, denn hier gibt es viel guten Wind. Der St. Magdalener ist nicht deshalb der König unter den Weinen, weil die Winzer hier besonders tüchtig sind, sondern wegen der besonderen Lage. Wichtig bleiben aber auch eine gesunde Risikobereitschaft und viel Innovationskraft. Ich habe mich mit fünf anderen ambitionierten Winzern unter der Dachmarke «Tirolensis Ars Vini» vernetzt. Wir tauschen uns aus und üben auch rigorose Kritik aneinander, die jeder ertragen muss. Denn Offenheit ist sehr wichtig. Wichtig ist aber auch die Akribie im Keller. Ich spüle Fässer immer mit Wasser und dann noch mit Wein. Entscheidend bleibt, dass man konsequent und ehrlich ist. Man kann nicht aus dem letzten Tropfen einen Spitzenwein machen. Es gibt Trauben, die schaffen es einfach nicht ganz – und aus ihnen stellen wir dann halt einen günstigen Schankwein her. Ein anderer sagt sich vielleicht: Wir geben die weniger guten Trauben einfach noch zu den guten dazu.

Sie produzieren ganz unterschiedliche Weine. Warum?
Weil es mir Spass macht. Aus geschäftlicher Warte wäre es wohl das beste, ich würde nur Lagrein produzieren, aber ich möchte auch Sauvignon, Chardonnay oder Kerner herstellen. Dabei lerne ich ständig dazu.

Wo liegen die Herausforderungen bei Ihrer täglichen Arbeit?
Manchmal sage ich zu Köchen: Ihr könnt jeden Tag zweimal üben, wir nur einmal im Jahr. Dadurch geht alles viel langsamer, und man muss von wenigen Erfahrungen maximal profitieren. Ich raffe mich auch nach einem strengen Tag im Weinberg auf, alles akribisch zu notieren, jedes Experiment, jeden Versuch mit einer neuen Hefe.

Wie sieht es bei Ihnen mit Ökologie und Nachhaltigkeit aus
Die Entwicklung geht ständig weiter. Und ja, auch die Ökologie ist heute ein immer wichtigeres Thema, über das wir sehr oft und intensiv diskutieren. Denn die Kundinnen und Kunden verlangen, dass wir hier weitere Schritte unternehmen. So haben wir zum Beispiel auf Leichtflaschen umgestellt. Es gibt immer wieder Verbesserungsmöglichkeiten.

Steht die elfte Generation schon am Start?
Ja. Unser Sohn ist jetzt 25 und ein bestens ausgebildeter Kellermeister. Er wird den Betrieb einmal übernehmen. Und die 26-jährige Tochter, die Gartenbau studiert hat, ist ebenfalls im Betrieb tätig. Ich bin schon sehr froh, dass die beiden so gut miteinander harmonieren. Dann haben wir noch drei weitere Töchter, die ebenfalls viel Freude am Wein haben.

mayr-unterganzner.it

Andreas Dichristin, Tröpfltalhof, Kaltern

«Dem biodynamischen Weinbau gehört die Zukunft»

Es war im Jahr 2004, als sich das Leben von Andreas Dichristin veränderte. Damals lernte er den biodynamischen Weinbau über einen Freund kennen – und war sofort Feuer und Flamme. «Bei uns wurde schon immer Wein angebaut», sagt er. «1985 übernahm ich den Hof von meinen Eltern und begann, ihn konventionell-minimalistisch zu bewirtschaften.» Bald verzichtete er ganz auf Kunstdünger und Herbizide. Doch richtig zufrieden machte ihn die Arbeit erst nach jenem Tag vor 16 Jahren.

Einer der Bioweinbauern im Südtirol: Andreas Dichristin

«Die Biodynamie ist keine Anbauweise, sondern eine Beziehungslandwirtschaft», sagt er. Eine Pflanze lebe, denke und fühle mit. Spaziert man mit Andreas Dichristin durch seinen Weinberg, hat man tatsächlich den Eindruck, er stehe zu jedem Stock in Beziehung, beobachte jede Bodenpflanze. Dabei wird er selber beobachtet: Zugunsten der geschlossenen Kreisläufe leben im Weinberg sieben aufmerksame Mutterschafe und zehn Lämmer. Die Tiere liefern den betriebseigenen Kompost, der statt Dünger eingesetzt wird. Dichristin: «Die angeschlagene Fruchtbarkeit der Erde muss dringend wieder erhöht werden. Unserer Art, Landwirtschaft zu betreiben, gehört die Zukunft».

Zum Einsatz gelangen auf seinem Hof auch «biodynamische Präparate» wie etwa der sogenannte Hornkiesel. Dafür wird ein Kuhhorn mit zermahlenem Bergkristall gefüllt und im Boden vergraben, im Jahr darauf wird das Präparat in winziger Menge mit Wasser verrührt und in homöopathischen Dosen im Weinberg versprüht. Die Wirkung solcher Präparate sei lang umstritten gewesen, sagt Dichristin, mittlerweile aber wissenschaftlich erhärtet.

Ob man an die Wirkung von Hornkiesel glaubt oder nicht – Andreas Dichristin bringt es auf eine einfache Gleichung: «Lebendiger Boden – lebendige Pflanze – lebendiges Endprodukt.» Als er in den biodynamischen Weinbau einstieg, gab es in Südtirol 56 Gleichgesinnte. Heute sind es 235. Doch noch immer bilden sie eine Minderheit. Das hat auch damit zu tun, dass die Biodynamie einiges aufwendiger ist. Und der Ertrag zwar hochstehend, aber eben nicht so hoch ist. (ML)

bioweinhof.it

Judith Rottensteiner, Bozen

«Zuerst konnte ich nur Rot- und Weisswein unterscheiden»

Judith Oberhuber kam zum Wein wie die Jungfrau zum Kind. Die Querflötistin stammt aus einer Musikerfamilie und studierte damals in Salzburg. Eines Abends hatte ihre Mitbewohnerin Freunde zu Besuch, darunter Hannes Rottensteiner vom berühmten Weingut in Bozen. «Das folgende Wochenende wurde sehr nett», schmunzelt sie. – Heute sind Judith und Hannes Rottensteiner verheiratet und haben zwei Kinder.

Musikerin, Sommelière und Winzerin: Judith Rottensteiner

Dass sie als Quereinsteigerin in der zuweilen snobistischen Welt der Weinkenner Fuss fassen konnte, ist wohl zu einem Teil ihrer entwaffnenden Offenheit zuzuschreiben. «Als ich Hannes kennenlernte, konnte ich beim Wein gerade Rot von Weiss unterscheiden», gibt sie zu. Doch als sich abzeichnete, dass sie Hannes heiraten und in den Familienbetrieb einsteigen würde, liess sie sich zur Sommelière ausbilden. Die ersten Weinmessen, an denen sie das Familienunternehmen vertrat, seien furchtbar gewesen. «Aber beim Wein geht es am Ende nur um eine Frage: Schmeckt er oder nicht?»

Gegründet wurde das Weingut, das heute achtzig Hektaren umfasst, 1956 von Hans Rottensteiner. Er kaufte einen Reiterhof bei Bozen und fing an, Wein anzubauen. Erst aber in den 70er-Jahren begann auf dem Weingut das Zeitalter der Flaschenabfüllung – und erst ab da erreichten die Weine von Rottensteiner jenes hohe Niveau, für das sie heute stehen. Insgesamt bietet das Weingut 24 verschiedene Weine an, die auf drei Höfen in Familienbesitz wachsen. Die Rottensteiner-Palette reicht vom frischen Weisswein-Cuvée über Weissburgunder bis zum Lagrein Gries Riserva. Insgesamt werden jedes Jahr 450 000 Flaschen abgefüllt.

Und natürlich ist Judith Rottensteiner inzwischen zu einer grossen Weinliebhaberin geworden. Spricht sie über Wein, hört man immer wieder die Musikerin heraus. «Es gibt viele Parallelen», sagt sie. «Man kann stundenlang über Wein philosophieren wie über Musik. Der Genuss hat etwas Meditatives. Etwas Fachwissen erhöht das Vergnügen auf jeden Fall – aber am Schluss entscheidet doch der persönliche Geschmack.» (ML)

rottensteiner.wine

Wohin mit dem
Freiheitsdrang?

Ins Südtirol

#alleswaswirlieben

SÜDTIROL