



Eingebettet in die herrliche Bergwelt der Dolomiten: das Hotel Tirlir. mks

Gesundheit und Wohlbefinden

Das Hotel Tirlir auf der Seiser Alm in den Dolomiten setzt ganz auf Natur

SEISER ALM (mks). Die Seiser Alm in Südtirol gilt als die schönste Hochalm Europas. Sie ist wie geschaffen, um sich in der Natur zu erholen und kräftig durchzuatmen. Das muss sich auch Familie Rabanser gedacht haben, als sie ihr Hotel Tirlir zum Tirlir-Dolomites Living Hotel (www.hotel-tirlir.com) umgebaut hat.

In der klaren Bergluft auf 1750 Metern Höhe steht heute ein Luxushotel, das sich in allen Bereichen der Nachhaltigkeit und Ökologie verschrieben hat. Das gesamte Hotel wurde nach dem Unesco-Biosphären-Konzept errichtet. Als erstes Hotel in Italien erhielt das Tirlir-Dolomites Living Hotel das Qualitätssiegel für Allergikerfreundlichkeit. Höchstes baubiologisches Niveau zeigt sich in der Erholungsoase inmitten des Unesco-Weltnaturerbes Dolomiten.

Nur wer es selbst erlebt, kann es spüren. Hotel-Chef Rabanser muss fast ein bisschen schmunzeln, wenn er erzählt, wie streng das Expertenteam aus Baubiologen, Umweltmedizinern und Motologen bei der Konzeption seines Naturhotels war. Kompromisse waren keine Option, vielmehr wurde alles Mögliche getan, um dem Erholungsuchenden ein maximal gesundes Lebensumfeld zu schaffen.

Die Zimmer sind mit dem Holz der Lärche und der Zirbenkiefer ausgestattet. Die ätherischen Öle des Südtiroler Holzes beruhigen, senken die Herzfrequenz und garantieren Entspannung und guten Schlaf. Ein unvergleichliches Raumklima erzeugen Fußböden aus Eichendielen und die beheizten Lehm- und Kalkwände. Von Netzfreeschaltern bis zu Spezialkissen, von der Bio-Kräutersauna aus lokalen Hölzern bis hin zu von Tageslicht durchfluteten Räumen steht das gesamte Hotel im Zeichen von „Green Living“.

Das Team im Tirlir-Dolomites Living Hotel meint es ernst mit dem Wohlbefinden seiner Gäste. Das zeigt sich auch in der überaus engagierten Küche. Großzügige Essenszeiten kommen jedem Bio-rhythmus entgegen.

Vom köstlichen Frühstücksbuffet bis hin zu einer enormen Auswahl von 50 Spezialitäten a la carte abends und frischen, regionalen Produkten von früh bis spät findet jeder, was ihm schmeckt und gut tut. Gesunde und sorgsam ausgewählte Zutaten sowie die schonende Zubereitung sind das A und O der Genussküche im Tirlir.

Auf spezielle Ernährungswünsche, Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten geht das Küchenteam professionell ein. „Tirlers Positive Eating“ ist die neueste Errungenschaft des Naturhotels. Mit alternativen Zuckern wie zum Beispiel Trehalose, Galactose, Tagatose und Isomaltulose wird – im Gegensatz zum herkömmlichen Zucker – eine gleichmäßige und langanhaltende Versorgung des Gehirns und der Muskeln mit Zucker ermöglicht. So wird die Leistungsfähigkeit sichergestellt und gleichzeitig der Fettbildung aus Zucker entgegengewirkt. Die Experten in der Tirlir-Küche kennen sich aus und bauen die alternativen, gesunden Zucker in geschmackvolle Gerichte ein.

Die Südtiroler Natur beschenkt das Tirlir-Dolomites Living Hotel mit einem Schatz. Einige Meter oberhalb des Hotels entspringt die Curasoa-Quelle mit reinstem Wasser. Die basische Zusammensetzung des Quellwassers fördert vor allem das Entschlacken.

Familie Rabanser stellt diese Rarität ihren Gästen zur Verfügung. In den Tirlir Kräuterwässern wird das Wasser aus dem Curasoa Wald mit wirkungsvollen Elixieren und Alpenkräutern angereichert. Frauenmantel, Zitronenmelisse, Bergthymian, Römische Minze und Rosmarin entfalten ihre Kraft.

■ Informationen zur Region gibt es unter www.seiseralm.it.