Heilfasten und Bewegungstraining im Alpbachtal

Dinkel-Fasten AUF DEM PIRCHNER HOF

vorgestellt von Wellness-Redakteurin Martina Zöllner

Fakt

Hildegard von Bingen (*1098) schrieb über Ernährungs- und Gesundheitslehren sowie Kräuter- und Heilpflanzen.

Das österreichische Alpbachtal ist ein abwechslungsreiches Reiseziel, das Naturfreunde ganzjährig anzieht. Am Rande des „schönsten Blumendorfs Europas“, Reith im Alpbachtal, steht der Pirchner Hof. Neben zahlreichen sportliche Aktivitäten hilft die Unterkunft auch bei einer Ernährungsumstellung auf eine gesündere Lebensweise, ganz nach dem Leitsatz der Heiligen Hildegard von Bingen: „Pflege das Leben, wo du es triffst!“ Spezielle Hildegard-Wanderungen und -Vorträge runden das Ganze ab.

Gesund ernähren

Das angebotene Ernährungskonzept folgt dem Leitsatz „Finde das rechte Maß und achte auf die Qualität“. Lebensmittel werden hier in verschiedene Kategorien unterteilt: „wärmend“, „kühlend“, „trocknend“, „befeuchtend“ und „frohmachend“. Das Vier-Sterne-Hotel beglückt seine Gäste aus daraus zusammengesetzten Gerichten im Rahmen eines individuell erstellten Ernährungsplans. Die Zutaten stammen dabei aus eigener Landwirtschaft oder von regionalen Produzenten.

Aktivitäten und Erholung

Neben der Ernährung legt der Pirchner Hof auch ein besonderes Augenmerk auf die richtige Bewegung, die Inhaber Wolfgang Peer als Coach persönlich betreut. Wer sich am Ende eines anstrengenden Tages etwas ausruhen möchte, hat im Spa-Bereich des Hauses dazu die Möglichkeit. Der Wellness-Sektor trumpft mit verschiedenen Bädern und Packungen auf, deren Basen aus individuell für den jeweiligen Hauttyp ausgesuchten Kräutern und Ölen bestehen – etwa die Mineral-Tonerde-Packung, welche die Straffheit und Elastizität der Haut verbessert.

Gastronomie, Sport und Wellness gehen auf dem Pirchner Hof Hand in Hand.

Die Umgebung des Hotels lädt zu ausgiebigen Erkundungstouren ein.

Das rät die Expertin

CHRISTA PEER
Hildegard-von-Bingen-Expertin
www.pirchnerhof.at

Was hebt das Ernährungskonzept nach Hildegard von Bingen gegenüber anderen besonders positiv ab?

Hildegard von Bingen sagt, wir sollen auf die „Subtilität“ (sie meint die feinstoffliche Wirkung) unserer Lebensmittel achten. Je besser ein Lebensmittel wachsen und gedeihen kann, desto besser ist es also für meine Ernährung! Wir sollen uns regional und saisonal ernähren, keine industriell gefertigten Lebensmittel zu uns nehmen, auf Rohkost verzichten, und wie Dr. Hertzka – ein bekennender Anhänger von Hildegard von Bingen und Entdecker ihrer Schriften – sagt, die „Küchengifte“ Schweinefleisch, Erdbeeren, Porree, Pfirsich und Zwetschgen, so gut es geht meiden! Hildegard von Bingen sagt: „Der Dinkel ist das beste Getreide, er ist warm, fett und kräftig, und macht dem, der ihn isst, rechtes Fleisch, gutes Blut und froh im Gemüt!“ Also ersetzen wir den Weizen mit Dinkel und haben einen großen Schritt in Richtung einer wertvollen Ernährung gemacht. Aber aufgepasst: wir brauchen den Urdinkel „Triticum spelta“. Er ist der wertvollste Vertreter der Speltfamilie und eine gute Eiweiß-, Vitamin- und Mineralquelle!

Gibt es ein Gericht, das Sie Ihren Gästen besonders ans Herz legen würden?

Ein besonders wertvolles Gericht ist das „Habermus“ ein Dinkelschrot bzw. Dinkelflockenbrei in Wasser gekocht, mit Mandeln, Galgant, Bertram, Zimt, Nelken, Muskatnuss und Äpfeln verfeinert startet man bestens versorgt in den Tag!

Mein Leitsatz: Pflege das Leben wo du es triffst! (HvB).

Heilsamer Aufenthalt

Auch die seelische Reinigung spielt in der modernen Zeit eine wichtige Rolle. So wird auf dem Pirchner Hof eine perfekte Atmosphäre zum Überdenken grundsätzlicher Dinge geschaffen, was den Aufenthalt im Alpbachtal zum idealen Gesundheitsurlaub macht.

Wolfgang Peer bewegt

➤ **Wolfgang Peer ist in Sachen Fitness der Ansprechpartner des Pirchner Hofs.** Über 20 Jahre war er Trainer des Tiroler Skiverbands, heute hilft er den Hotelgästen des Hofes dabei, ein eigenes Bewegungs- und Aktivprogramm zusammenzustellen.

Eine runde Sache

Die malerische Natur bietet sich für Training im Freien an: Hier kommen Wanderer-, Rad- und im Winter auch Skifahrer gleichermaßen auf ihre Kosten. Ein ganz besonderes Training, das Wolfgang Peer anbietet, sind die Einheiten mit den „Smoveys“. Dahinter verbergen sich Schwingringe mit freilaufenden Kugeln, die Vibrationen mit Heil- und Vitalkraft erzeugen und die Muskulatur stärken, die Koordination verbessern und Tiefenentspannung anregen.

Coach Wolfgang Peer unterrichtet den Umgang mit den „Smoveys“.

7 TAGE ERHOLUNG

So läuft eine „Dinkelfastenwoche“ mit Christa Peer ab.

Der typische Ablauf einer Fastenwoche auf dem Pirchner Hof beinhaltet nicht nur gesunde Mahlzeiten nach dem Prinzip des „Dinkelfastens“, sondern auch das Aneignen von Wissen rund um die Lehren der Heiligen Hildegard von Bingen. Durchgeführt von Christa Peer, wird der Tagesablauf mit Vorträgen und Gruppengesprächen zum Austausch ergänzt. Zusätzlich sorgen Körperpackungen im Wellnessbereich sowie Massagen mit Basenöl und weitere Entspannungsprogramme für körperliches Wohlbefinden.

Wieder zu Hause

Natürlich hört die Fastenzeit nach einer Woche nicht einfach auf, sondern wird zu Hause fortgesetzt. Hierfür wird unter anderem ein Brotbackkurs mit Christa Peer angeboten, außerdem bekommen Gäste auf Wunsch geeignete Rezepttipps mit auf den Weg.

Fotos: Pixabay; Fotolia / paul_thenar; Pirchner Hof

Rezepttipp

DINKEL-NUDELN

➤ 400 g Dinkelfeinmehl und 2 EL Dinkelgrieß auf die Arbeitsfläche geben und in die Mitte eine Mulde drücken. In diese Mulde Salz, Galgant, 3 - 4 Eier und 50 - 100 ml kaltes Wasser geben.

Mit einer Gabel die Eier und die Gewürze gut verquirlen und nach und nach von innen nach außen Mehl in die Eimasse einarbeiten. Schließlich mit den Händen einen geschmeidigen Teig kneten.

Es ist wichtig, dass immer genügend Mehl auf der Arbeitsfläche ist, so bleibt der Teig nie kleben.

Den Nudelteig bemehlen, auf die ebenfalls gut bemehlte Arbeitsfläche legen und mindestens ½ Stunde ruhen lassen.

MEDIZIN IM TV

mein TV magazin

vom 10.6. bis 23..

SCHOCKIEREND
Wenn Ärzte Fehler machen: Wie sicher bin ich im Krankenhaus? Eine Dokumentation auf Spurensuche
Montag, 12.6., 20.15 Uhr, SWR

HILFESTELLUNG
Visite. Das Magazin berichtet unter anderem über das Thema Schlafmangel: Keine Befindlichkeitsstörung, sondern Risikofaktor
Dienstag, 13.6., 20.15 Uhr, NDR

SCHLÄFRIG?
rbb Praxis. Fatigue – Die quälende Müdigkeit
Mittwoch, 14.6., 21.00 Uhr, RBB

NEUE THERAPIEN
Kampf dem Gelenkschmerz – Was tun bei Arthrose?
Mittwoch, 21.6., 20.15 Uhr, SWR

Anzeige