

**Schenna für Körper, Geist
und Seele: Wie ganzheitliche
Wellness geht**

FeinSein

Wie lässt sich Wellness übersetzen? „Wohlbefinden“ ist schwammig und greift zu kurz. Wie wäre es daher mit „Fein sein“? Also mit sich selbst im Reinen sein, aber nicht nur: auch mit den Menschen und der Welt um sich herum. Damit bekommt der ur-tirolerische Ausdruck plötzlich überraschende Aktualität. Dass es dazu mehr braucht als einen Spa-Bereich, wissen vier Experten ihres Fachs. Sie kennen Kraftplätze, finden Heilung in Verbindung mit Licht und Natur, nutzen die Energie des Wassers, setzen auf die Kraft der Kräuter. Eine Geschichte vom Suchen und Finden in Schenna.

TEXT Jessica Thalhammer, Sebastian Marseiler
FOTO Frieder Blickle, Hannes Niederkofler, Helmuth Rier, IDM Südtirol - Damian Pertoll, Julia Staschitz, Sebastian Marseiler



„KRÄUTER? Sel bleib' olls“ – die Antwort liegt im Garten.



Das Ensemble von Wohnhaus, Scheune und zaunumsäumtem Garten atmet gelassene Ruhe. Ein mächtiger Nussbaum breitet schützend seine Krone aus. Der Oberhaslerhof ist das Reich von Priska Weger. Offenes Gesicht, wissender Blick, eine Andeutung von Schalk in den Mundwinkeln. Die Priska kennt eigentlich jeder, der aus Schenna kommt oder schonmal in Schenna war. Gemeinsam mit ihrem Mann Nikolaus führt sie den Hof seit mehr als 30 Jahren. „I kann net sein ohne Leut!“, sagt sie heiter. Sie betreut die Urlaubsgäste, begleitet Kräuterwanderungen, erfrischt vorbeiziehende Spaziergänger mit hofeigenem „Äpfelsoft“, bereitet Kräutersalz und -salben, verkauft im Hofladen selbstgemachte Chutneys, Marmeladen oder Sirupe. Darüber hinaus zog sie zwei Söhne groß und schrieb Bücher. Priska hat was erdig Mütterliches und bei den alten Römern hätte man sie neben Ceres, die Göttin der Feldfrüchte gestellt. Der Kräutergarten, zweifellos der schönste

in ganz Südtirol, ist ihr Augapfel. Ein Bandscheibenvorfall Ende 2021 war demnach das Letzte, was die ansonsten so fröhliche Bäuerin gebrauchen konnte. Gartenarbeit geht in den Rücken: Der besorgte Gatte wollte die Pflanzenpracht dem Erdboden gleichmachen, damit seine Frau nicht mehr so viel Arbeit hat. Aber Priska winkt lachend ab. „Na na na. Sel bleib' olls.“ Zum Glück bleibt alles wie es ist: „Ich könnte nie ohne meinen Garten leben. Aber wir werden ihn als Hochbeet anlegen – quasi altersgerecht.“

Die Kräuter haben ihr bei den unerträglichen Schmerzen in der Wirbelsäule geholfen. „Die Medikamente schlugen mir auf den Magen, ich musste sie nach zwei Tagen absetzen. Stattdessen habe ich selbstgemachtes Johanniskrautöl auf die wunde Stelle gerieben – mit Erfolg.“ Weiter empfiehlt die Kräuterpädagogin Wintergrün und Cajeput, das ähnlich wie Teebaumöl kühlt und betäubt. Die Leidenschaft für die Kräuter und den Sachverstand darüber haben ihr

Mutter und Schwiegermutter weitergegeben. Medizinische Kenntnisse hat sie sich in zahllosen Weiterbildungen angeeignet.

Und heute? Priska, die in ihrer Suche zu den Wurzeln alten Kräuterwissens vorgedrungen ist, schenkt ihre neueste Leidenschaft ebendiesem: „Gerade wenn man am Tiefpunkt ist, werden stets Wurzeln wie Ginseng, Engelwurz oder Baldrian angewandt, weil sie die konzentrierte Energie der Pflanze in sich tragen.“ Und wie hat Priska ihre persönliche Krise überwunden? Da strahlt sie übers ganze Gesicht: „Der Garten ist mein Kraftplatz, dort finde ich immer meine Antwort.“ Und so freut sie sich nach der schmerzhaften Krankheit vor allem darauf, in die zweite Reihe zu treten, ihren Schwiegertöchtern und Söhnen zur Seite zu stehen, den Enkel zu genießen und künftig noch mehr Zeit für ihre Kräuter zu haben. Im Moment aber ist es Appenzeller Sennenhündin Lea, die um Streicheleinheiten bittet. Klar: auch sie will „fein sein“ und es fein haben.

Schon ein paar Yoga-Einheiten hatten erreicht, Alex Parmeggiani während seines Landwirtschaftsstudiums in Wien zu überzeugen: Sofort fühlte er sich leichter, freier, positiver. Es folgte ein Kloster-Aufenthalt in Thailand, die Initialzündung aber war eine schwere Krankheit: „Sich mit Natur und Licht zu verbinden, ist die größte Heilung. Yoga bedeutet ja auch Wiedervereinigung.“ Von da an folgte er seinem inneren Ruf, Yoga als Lehrer zu praktizieren. „Jeder hat seinen Weg“, sagt Alex. „Und mein Auftrag war, das Licht, das ich bekommen habe, weiterzugeben.“ Er erklärt: „Dabei lösen sich Hindernisse im eigenen Denken auf und man erhält Zugang zum eigenen Potenzial. Man findet zu sich selbst.“ Zwei Jahre lang wurde während der Ausbildung ein Seminarhaus im Westerwald sein Zuhause, danach reiste er fast ein Jahr nach Indien. „Und dort kam schließlich die Frage auf: Wohin mit mir?“

Zur Selbstfindung gehört das Wissen um die Wurzeln – und so kehrt Alex 2005 nicht zurück nach Rom, wo er fast die Hälfte seines Lebens wohnte, weil sein Vater beim Sender RAI als Fernsehsprecher tätig war. Alex zieht es nach Schenna, seinen Fixpunkt

in Südtirol. In das Haus, wo er bis zum Alter von drei Jahren aufgewachsen war. Wo er alle Sommerferien verbracht hatte. Und wo seine Großmutter erst kürzlich im Alter von 99 Jahren verstorben ist. „In Schenna habe ich meinen Ursprung, meine Konstante.“ Von der weiten Welt wieder in die Enge des Dorfs? „Als ich ankam, war Yoga kaum verbreitet. Heute gibt es jährlich fünf Ausbildungen in Südtirol und jede bringt bis zu 20 neue Yogalehrer hervor“, lacht er. Mittlerweile ist er voll und ganz in der Heimat angekommen, hat eine Frau und zwei Sprösslinge, die die Waldschule am Ritten besuchen – was auch sonst? Er gibt unter anderem Yoga-Stunden im Raum des Lido Schenna und bei schönem Wetter auf dessen Dach mit atemberaubendem Fernblick.

„Der Sonnengruß ist die Verehrung unserer größten Energiequelle.“ Yoga am Berg ist daher ein Muss für Alex, „wo das Licht über der Texelgruppe oder dem Meraner Talkessel besonders atmosphärisch scheint“. Und wenn er den Baum (Vrikshasana) ausübt, umflutet von der Sonne vor den himmelstrebenden Bergspitzen, meint man, diese Yogafigur habe ihren Ursprung nirgendwo anders als hier.



YOGA als Verbindung mit der Natur – finde zu Dir selbst.

Sie waren jung, schön, verheiratet und erfolgreich im eigenen Hotel. Zwillinge hatten sich eingestellt. Sie wähten sich auf der Sonnenseite des Lebens, doch es kam anders. Die junge Ehe zerbrach. Priska Pföstl, aus einer örtlichen Pension stammend, kehrte mit ihren zweijährigen Buben unters elterliche Dach zurück. „Ich musste alles verlassen, was mir ans Herzen gewachsen war.“ Das war der dunkelste Punkt in ihrem Leben. Und doch resümiert sie diese Erfahrung heute mit einem Lächeln: „Erst da habe ich gemerkt, dass ich meine Aufmerksamkeit so im Außen hatte, dass ich mich selbst gar nicht mehr wahrgenommen habe.“ Die alleinerziehende junge Mutter fängt sich allmählich ein, setzt vorsichtig den Fuß auf ihren „neuen Lebenspfad“. Sie beginnt, sich für Energiearbeit zu interessieren, absolviert eine Reiki-Ausbildung, lernt Techniken wie

Fußreflexzonenmassage und Transformati-onstherapie. Besuche bei Alex' Yogastunden bestärkten sie, ihren Weg weiterzugehen, plötzlich sieht und spürt auch sie ihr „inneres Licht“. Sie steigt aus der Gastronomie aus und folgt ihrer neuen Berufung als Coach und Seminarleiterin. Die heute Endvierzigerin mit dem mädchenhaften Gesicht erkannte die Chance in der Krise: „Man sollte seine Themen bejahend anschauen und als Schatz fürs spätere Leben mitnehmen. Denn wer die Finsternis nicht kennt, kann das Licht nicht genießen.“ Darin liegt für Priska auch das Potenzial der Menschen, die mit ihrer Hilfe ihr Leben verändern und zurück zum eigenen Schöpfertum kommen wollen. Und es sind viele, die bei ihr Rat und Beistand suchen.

Kraftplätze zu finden und aufzusuchen wird Teil von Priskas „neuem Leben“. Doch

ein Kraftplatz ist in ihren Augen auch da, wo man sich zu Hause fühlt: „Jeder Mensch sollte seinen eigenen finden und daraus seinen Nutzen ziehen. Das kann ein Garten sein, ein Wald oder auch nur ein Stein.“ An der Existenz von Orten mit besonderer Energie zweifelt sie dennoch nicht: So sucht sie die romanische Rundkirche von St. Georgen regelmäßig auf, weil „schon die Vorfahren ihre spirituellen Bauwerke instinktiv dort errichtet haben, wo eine spezielle Dynamik zu spüren war. Auch die Videgger Assen, eine der höchstgelegenen Almen Südtirols, liegen geschützt zwischen den beiden imposanten Gipfeln von Hirzer und Ifinger – das sanft Weibliche zwischen dem Männlichen der aufragenden Felsen. Allein durch die Verbindung mit Mutter Erde ist man dort dem Himmel besonders nah.“



Der KRAFT-PLATZ in mir – zurück zum eigenen Schöpfertum.



WASSER ist Leben – im Außen und Innen.



Petra Gamper ist experimentierfreudig. Immer wieder neue Pfade nach Erkenntnis und Selbstfindung hat sie eingeschlagen, einer folgte dem Mysterium Wasser. Das hatte sich schon vor Jahren angedeutet mit der Monografie „Staumauer im Kopf“ in der Reihe der Kulturzeitschrift ARUNDA. „Blendendes Glitzern vor dem Schleusenöffnen. Und dann gibt es da die Ahnung einer Selbstähnlichkeit unseres Gehirns und Körpers mit den Milliarden Zellen und der planetarischen Vielfalt...“, schreibt sie im Editorial. Das Thema Wasser ließ sie nicht los. Die Seminarleiterin, Trainerin und Referentin für „GesundSein“ bestellt ein Stilles und erklärt dazu gleich: „Kohlensäurehaltiges Wasser hat einen übersäuernden Effekt auf den menschlichen Organismus und feuert Entzündungsherde an – auch die im Rücken.“ Wie bitte? Das Trinkverhalten kann also mitverantwortlich sein für Rückenbeschwerden? „Die Bandscheiben zwischen den Wirbeln sind knorpelartige Faserringe, die einen gallertartigen Kern ummanteln. Dieser besteht unter anderem aus Wasser. Bei zu viel Druck schlüpfen die Ringe in Richtung Nervenkanal und dann gibt es einen schmerzhaften Bandscheibenvorfall. Deshalb trinke ich ausschließlich basisches,

also neutrales Wasser, das zudem hexagonal und damit zellgängig ist.“ Wer einen ersten Schritt tun will, füllt sich den flüssigen Schatz einfach an Schennas neuen Trinkbrunnen ab, mit einem neutralen pH-Wert von sieben.

Über „Das Geheimnis des Rückens“ hat Petra übrigens ein Buch geschrieben und versucht zudem, mit der Dorn-Breuss-Methode schiefe Haltungen wieder ins Lot zu bringen. Sie weiß aber auch jede Menge über Therapieformen mit Wasser. So ist für sie der Begriff „Sanus per Aquam“ ganzheitlich zu sehen. Auf der einen Seite stärken Trinkkuren erwiesenermaßen von innen. „Damit die Schleimhäute alle Mineralien aufnehmen können, sollte man es aber etwas länger im Mund behalten“, so die Expertin. Andererseits stimulieren Kneipp-Praktiken wie Wechselbäder oder ein kalter Armguss den Stoffwechsel und die Abwehrkräfte von außen. Zu diesem Zweck sucht die schlanke Mittfünfzigerin oft die wilde Kneippstelle am Schenner Waalweg auf – und genießt die Wirkung des fließenden, klaren Quellwassers. Analog zu den fünf Kneipp'schen Säulen findet sie dort ihre „innere Balance“ wieder, wo sie sich ganz auf die Natur und sich selbst zurückbesinnt.



Und die Moral von der Geschichte? Das ur-tirolerische „Fein sein“ lässt sich kaum auf Äußerliches reduzieren. Vielmehr darf der Begriff vor allem philosophisch betrachtet werden. In Mindstyle-Neudeutsch sprechen wir von „mit sich im Reinen sein“ – wenn auch im ganzheitlichen Sinn: Am Ende geht es ums Streben nach dem harmonischen Gleichklang von Körper, Geist und Seele. Dass Schenna der richtige Ort sein könnte, um mit der Umsetzung dieser großen Lebensaufgabe zu beginnen, steht außer Frage. ■