

Südtiroler „Badl-Tradition“ lebt wieder auf – Entspannung und Wohlbefinden im Heu und Wasser

Wellness für die Gesundheit

Il ritorno della tradizione sudtirolese del “Badl” – relax e benessere nel fieno ed in acqua

Wellness per la salute



Ob bei Arthrose, Rheuma, Schlafstörungen oder Hautproblemen: Ein Bad wirkt da oft wahre Wunder. Freilich kein gewöhnliches Bad, sondern eines in Südtiroler Heu oder Mineralwasser. Die jahrhundertealte „Badl-Tradition“ erlebt in Südtirol gerade eine Renaissance. Denn Heu- und Wasserbäder fördern Gesundheit und Wohlbefinden.

Um die Jahrhundertwende gab es in Südtirol eine Vielzahl an Bauern- und Kurbädern, die zahlreiche Gäste aus dem In- und Ausland anlockten. Mit der Zeit geriet das Wissen um den gesundheitlichen Wert

dieser Bäder jedoch zunehmend in Vergessenheit. Heute haben sich mehrere traditionsreiche Betriebe im Land zum Ziel gesetzt, die Bäder-Tradition wiederzubeleben – und ihren Gästen wieder Entspannung und Wohlbefinden für Körper und Geist zu bieten.

Heubäder

Das Baden im Heu ist in Südtirol seit über 100 Jahren bekannt. Denn bereits unsere Vorfahren wussten die wohltuende Wirkung des Heus zu schätzen: Nach schwerer Arbeit übernachteten die Bauern im Heustock und wachten am nächsten Morgen voller Energie und ohne Gelenkschmerzen auf. Mittlerwei-

Artrosi, reumatismi, disturbi del sonno o problemi cutanei: per tutti questi malanni la soluzione può essere la stessa: un bel bagno. Naturalmente non stiamo parlando di un bagno comune, ma di una immersione nel fieno o nell'acqua minerale sudtirolesi. La tradizione del “Badl”, vecchia di secoli, sta vivendo una vera e propria rinascita. I bagni di fieno e d'acqua sono noti per i loro benefici sulla salute e sul benessere.

Intorno alla fine del XIX secolo l'Alto Adige era una meta molto ambita tra i turisti dell'Impero Austroungarico e stranie-

ri, grazie ai suoi numerosi luoghi di cura e fattorie che offrivano questi bagni. Purtroppo, con il tempo la cultura del “Badl” ed il suo valore per la salute vennero dimenticati. Fino ad oggi: finalmente ora sono sempre più numerose le strutture tradizionali che hanno riportato agli antichi splendori questa antica abitudine – offrendo ai loro ospiti relax e benessere per corpo e spirito.

I bagni di fieno

Il bagno nel fieno in Alto Adige vanta una storia secolare. I nostri antenati conoscevano profondamente gli effetti benefici del fieno sulla salute: alla fine di una giornata di duro lavoro



Foto: Hotel Bad Meos

Für die Gesundheit und das Wohlbefinden: Bäder können entspannen, die Haut pflegen und Schmerzen lindern.

Per la salute e il benessere: Bagni d'acqua minerale possono essere rilassanti, curativi per la pelle e lenitivi per i dolori.

le wurde in wissenschaftlichen Arbeiten auf die wohltuende Wirkung einer mehrmonatigen Heubadekur bei Arthrose, Ischias, Rheuma, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen und seelischen und körperlichen Erschöpfungszuständen hingewiesen. Zudem wirkt ein Heubad anregend für den Stoffwechsel und ist hilfreich bei Entschlackungs- und Entgiftungskuren.

Das Geheimnis des Südtiroler Heus liegt dabei in den vielen intensiven ätherischen Ölen. Deshalb muss das Heu für die Bäder naturbelassen sein, von Bergwiesen kommen, die auf über 1700 Metern Meereshöhe und weitab von öffentlichen Straßen liegen, und es müssen über 40 verschiedene Pflanzenarten pro 50 Quadratmeter vorkommen. Dies garantiert erst die Vielfalt an ätherischen Ölen.

Im Heu baden kann man heute in Südtirol während der Sommermonate in den traditionellen Heubädern, aber auch ganzjährig in Bädern mit erwärmtem Heu.

Mineralwasserbäder

Die wohltuende und heilende Wirkung des Wassers ist bereits seit der Antike bekannt, aber spätestens

im Hochmittelalter realisierte man in Europa den Nutzen von Mineralquellen, und es entstanden Bäder und Kuranstalten. Bei der Bädertherapie (Balneotherapie) handelt es sich um eine therapeutische Behandlungsform mit Wasser aus Heilquellen, die über einen höheren Gehalt an gelösten Stoffen verfügen, zum Beispiel an Mineralstoffen wie Schwefelwasserstoff und radioaktiven Stoffen. Neben der klassischen Anwendung als Bad wurde das mineralstoffhaltige Wasser auch gerne als Trinkkur angewendet.

Bäder können je nach Zusammensetzung des Mineralwassers entspannen, beruhigen, die Haut pflegen, Schmerzen lindern und so manche andere Beschwerden verbessern. Bäder im schwefelwasserstoffhaltigen Wasser fördern die Durchblutung und wirken antibakteriell. So bringen sie Linderung zum Beispiel bei Psoriasis, Neurodermitis und chronischen Ekzemen. Ein Bad in einem jodidhaltigen Wasser soll sich dagegen positiv auf Patienten mit Arteriosklerose auswirken. Balneologen schreiben dem Edelgas Radon entzündungshemmende sowie schmerzlindernde Effekte zu.

ro nei campi, i contadini usavano dormire nel fieno, per risvegliarsi il giorno successivo pieni di energia e senza alcun dolore alle articolazioni. Diversi studi hanno approfondito negli anni gli effetti benefici su artrosi, sciatica, reumatismi, disturbi del sonno e della digestione, e stati di prostrazione fisica e psicologica, di una cura di bagni nel fieno protratta per un periodo di più mesi. Il bagno di fieno ha inoltre un effetto stimolante sul metabolismo ed è un ottimo alleato nelle cure disintossicanti.

Il segreto dei poteri curativi del fieno altoatesino è tutto nella grande quantità di potenti oli essenziali che contiene. Per preservare tutte le caratteristiche del fieno, questo deve essere lasciato al suo stato naturale, provenire da prati di montagna situati ad oltre 1700m sul livello del mare, trovarsi lontano da strade trafficate e contenere almeno 40 diversi tipi di piante ogni 50 metri quadrati. Tutto ciò garantisce la presenza di una grande varietà di oli essenziali.

In estate è possibile immergersi nel fieno nei bagni tradizionali, nei mesi freddi vi sono bagni con fieno riscaldato.

Bagni di acqua minerale

L'azione benefica e curativa dell'acqua è conosciuta sin dall'antichità, ma al più tardi nell'Alto Medioevo si iniziò lo sfruttamento per scopi terapeutici delle sorgenti d'acqua minerale in Europa; nacquero così bagni e stazioni di cura. La terapia balneare è un trattamento terapeutico con acqua di sorgenti che presentano un elevato contenuto di sostanze in soluzione, ad esempio minerali quali acido solfidrico e sostanze radioattive. Accanto alla classica applicazione del bagno, l'acqua ad alto contenuto di sostanze minerali viene impiegata anche in forma di cura delle acque (da bere). Dalla composizione chimica dell'acqua dipende l'effetto sortito dai bagni: essi possono essere rilassanti, calmanti, curativi per la pelle, lenitivi per i dolori o curare altri disturbi. I bagni in acqua ad alta concentrazione di acido solfidrico, favoriscono l'irrogazione sanguigna e hanno funzione antibatterica. Le indicazioni più frequenti sono, ad esempio, psoriasi, neurodermite ed eczemi cronici. Un bagno in acqua contenente iodio esercita effetti positivi su chi soffre di arteriosclerosi. Gli esperti balneologi attribuiscono al gas nobile

Um die Jahrhundertwende gab es in Südtirol über 80 Badln, die sich großer Beliebtheit erfreuten. So viele sind es heute zwar nicht mehr, trotzdem nutzen wieder mehrere traditionsreiche Bäder im Land das wertvolle Südtiroler Mineralwasser aus den 32 anerkannten Quellen, um gesundheitsfördernde Anwendungen anzubieten.

Latschenbäder

Eine Besonderheit der Bäder-Tradition stellt das Latschenkieferbad dar. Hier wird der Extrakt von Latschen dem Badewasser zugesetzt oder in traditioneller Weise inmitten heißer Latschenzweige gebadet. Durch die Hitze des Wassers werden die Eigenschaften der ätherischen Öle aktiviert, die so durch die Poren der

Haut aufgenommen oder durch die Nase inhaled werden. Dieser Extrakt hilft bei der Linderung von chronischen Gelenkschmerzen. Volksmund und Wissenschaft stimmen darin überein, dass das Öl der Latsche schleimlösend, antiseptisch und durchblutungsfördernd wirkt. Die Wirkstoffe des ätherischen Öls der Latsche regulieren vor allem den Atem, bekämpfen Husten, stärken die Immunabwehr und wirken beruhigend. ■



Foto: Bad Schörgau

radon, proprietä antiflogistische e analgesiche.

Al volgere del secolo scorso, esistevano in Alto Adige oltre 80 bagni, molto apprezzati. Oggi il loro numero è ridotto, ciononostante diversi bagni storici sparsi sul territorio sfruttano la preziosa acqua minerale proveniente dalle 32 fonti riconosciute.

I bagni al pino mugo

Un bagno particolarmente benefico è il bagno altoa-

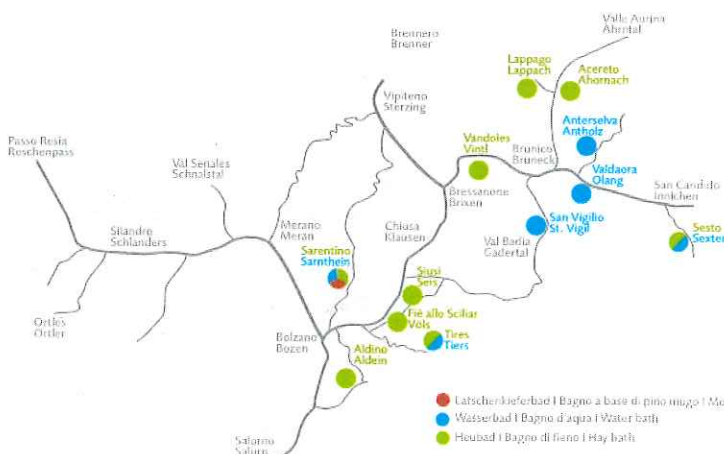
tesino al pino mugo in cui l'acqua viene arricchita, appunto, con l'estratto di pino mugo; il procedimento tradizionale prevede il bagno tra rametti di pino mugo caldi.

Il calore dell'acqua fa sprigionare le proprietà terapeutiche degli oli essenziali che vengono assorbiti dai pori oppure inalate attraverso il naso. Questo estratto allevia i dolori cronici alle giunture. La credenza popolare e la scienza concordano sulla proprietà di quest'olio essenziale sia come mucosolvente, che antiseptico e stimolante dell'irrorazione sanguigna. Le sostanze attive degli oli essenziali del pino mugo regolano soprattutto il respiro, calmano la tosse, rafforzano il sistema immunitario e hanno effetto calmante. ■

Ihre Wohlfühlbäder I vostri bagni del benessere



Heu- & Wasserbäder Südtirol
bagni d'acqua & fieno Alto Adige



Hotel Aqua Bad Cortina
Schwefelbad, St. Vigili/Enneberg

Bad Schörgau
Eisen-Schwefelbad,
Latschenkieferbad, Sarntal

Bad Salomonsbrunn
Radonbad, Rasen/Antholz

Bad Bergfall
Schwefelbad, Olang

Sport- & Kurhotel Bad Moos
Schwefelbad, Heubad, Sexten

Weisslahnbad,
Calcium-Magnesiumbad, Heubad, Tiers

Lindenhof
Heubad, Vintl

Verleierhof
Heubad, Seis am Schlern

Bad Schüsslerhof
Heubad, Mühlwald/Lappach

Naturhotel Moosmair
Heubad, Ahornach

Hotel Heubad
Heubad, Völs am Schlern

www.badlkultur.it