



extra

**Wellness &
Gesundheit**

Entspann dich!

Warum Sie öfter ein Bad genießen
sollten. Und wenn Krankheiten
zum Trend werden.



Foto: Bad Schöngau

Wasser, Heu und Latschenkiefer

Südtirol hat eine lange Badkultur, die allerdings in Vergessenheit geraten ist. Nun findet die verblasste Tradition langsam wieder Anklang, und die Bäder erleben eine Renaissance.



Foto: Südtirol Marketing/Stefano Scattà

Wellness mit Tradition: Im Romantikhotel Turm in Völs am Schlern kommt das Heu von der eigenen Wiese auf der Seiser Alm.

Dem Alltag entfliehen und Kraft tanken – wobei geht das leichter als bei einem entspannenden Bad? Was heute als selbstverständlich gilt, geht in Südtirol auf eine lange Tradition zurück. Bereits alte Kulturvölker nutzten Quellen, Bäder und Heilwässer, sie wurden schon immer als „heil-sam und wohltuend“ beschrieben und sogar gegen Krankheiten und Unfruchtbarkeit eingesetzt. Weitab von Mühen und Sorgen des Alltags verbrachten Kurgäste und Einheimische Stunden in einfachen Holzzubern oder edlen Marmorwannen, gefüllt mit eisen- oder mineralhaltigem Quellwasser.

Besonders das Ultental war aufgrund der Südstaulage reich an Mineralquellen und Heilbädern. Im 19. Jahrhundert gab es im Tal noch neun Bäder. Das international bekannteste war das Mitterbad bei St. Pankraz. Kaiserin Sissi, Otto von Bismarck und die Schriftsteller-Brüder Thomas und Heinrich Mann zog es neben zahlreichen anderen Gästen in das für seine Zeit sehr fortschrittliche Badl. Das war vor mehr als 100 Jahren.

Heute ist das Mitterbad in einem recht trostlosen Zustand. Auch die weiteren Bäder – insgesamt 80, die zu Beginn des 20.

Jahrhunderts in ganz Südtirol verteilt waren – verfielen nach den zwei Weltkriegen zunehmend. Die Bedeutung der Bäder verblasste. Erst mit dem wachsenden Tourismus und dem steigenden Interesse an Entspannung, Erholung und alternativen Heilmethoden ist die Badlkultur hierzulande langsam wieder populär geworden. Heute erfreut sie sich wieder großer Beliebtheit. Neben 32 anerkannten Mineralwasserquellen gibt es zwölf

spezialisierte Badlbetriebe, die sich mit Unterstützung des Cluster „Alpine Wellbeing“ des Tis innovation park zu einem Netzwerk der „Badlbetreiber“ zusammengeschlossen haben. Damit wollen die Betriebe, vom Urlaub auf dem Bauernhof bis zum Viersternehotel, den fast vergessenen gesundheitlichen Mehrwert aufzei-

gen und das traditionelle Wissen wiederbeleben. Einheimischen und Gästen bieten sie wieder verschiedene Arten von Bädern in traditioneller und modernisierter Form.

Thermal- und Mineralwasserbäder wie Schwefelbäder oder Radonbäder sind teilweise schon jahrhundertlang bekannt. Laut Oskar Ausserer, Autor des Buches „Badl-Kultur: Urkult Badl“, entstand die Badlkultur zufällig. Schon immer sei mine-

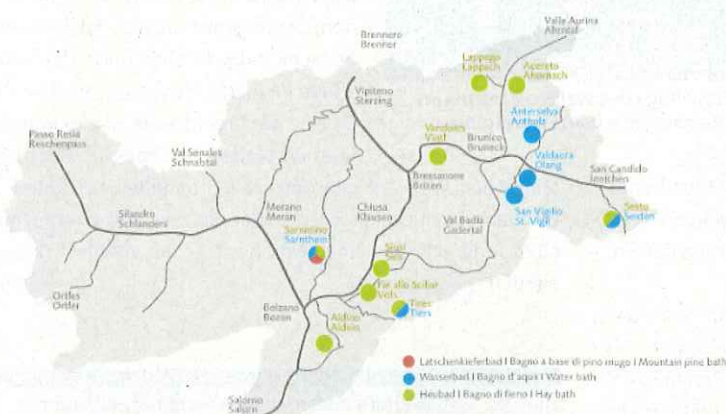
„Das Badl sollte bei der heimischen Bevölkerung unbedingt bekannter gemacht werden.“

Armin Maier, Internist und Leiter der Rheuma-Ambulanz KH Bozen

Ihre Wohlfühlbäder I vostri bagni del benessere



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



Hotel Aqua Bad Cortina
Schwefelbad, St. Vigil/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

Naturhotel Moosmair
Heubad, Ahornach

Hotel Heubad
Heubad, Völs am Schlern

www.badlkultur.it

ralreiches Wasser aus unterirdischen Wasservorkommen durch natürliche Quellen an die Oberfläche getreten. „Irgendwann wurde die wohltuende Wirkung des Badens festgestellt“, so Ausserer. Mit der Zeit wurden dort, wo die Quelle entsprang, Häuser gebaut und das Wasser in Holzwannen gesammelt, damit es auch im Winter genutzt werden konnte. „Solche Kuren mit Wasserbädern dauerten je nach Indikation des „Baders“ mindestens 21 Tage“, erklärt Ausserer. Für jedes Leiden gab es ein anderes Wasser, weshalb die Quellen nicht nur mit Heiligennamen versehen, sondern auch nach ihrem Nutzen, wie Augenwasser oder Magenwasser, benannt wurden.

Auch Heubäder haben eine jahrhundertealte Kultur. Sie wurden früher vor allem gegen Gelenksbeschwerden und Rheuma eingesetzt. Man grub sich im aufgeschichteten Heu ein, war-



Südtirol Marketing/Heimruth Rier

Badl mit Geschichte: Das Bad Schörgau im Sarntal hat eine jahrhundertelange Tradition als Bauernbad, die hauseigene Quelle wurde bereits 1624 erstmals als Heilquelle erwähnt.

tete das eintretende Schwitzen ab und blieb so lange, bis einen die Hitze zum Aussteigen zwang. Heute kann ein Heubad auf zwei unterschiedliche Arten ablaufen. Einmal traditionell, komplett bedeckt mit Heu, und einmal als Heubad in der Wanne. Dabei werden die getrockneten Pflanzen in Wasser eingeweicht und die Pollen gebunden. In jedem Fall fördert das Heubad die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und verbessert die Hautfunktionen.

Vor allem sorgt so ein nach Alpengräsern und -kräutern duftendes Bad aber für Entspannung. Das eingesetzte Heu wird dabei streng kontrolliert. Es muss von ungedüngten Bergwiesen höher als 1.700 Meter stammen und über 40 verschiedene Pflanzenarten pro 50 Quadratmeter enthalten. Heubäder haben laut Armin Maier, Internist und Leiter der Rheuma-Ambulanz am Krankenhaus Bozen,

eine bewiesene schmerzlindernde Wirkung. Bei Fibromyalgie, einem Weichteilrheumatismus, oder bei einer Kniearthrose hatten Patienten nach zehn Heubädern nachweislich weniger Schmerzen.

Eine weitere, noch außergewöhnlichere Variante ist das Latschenkieferbad. Dabei wird heute der Extrakt von Latschen dem Badewasser zugesetzt. Die traditionellere Methode ist das Bad inmitten heißer, mit einem Tuch bedeckter Latschenzweige. Nach dem Schwitzen und Einatmen der ätherischen Öle erholt sich der Körper am besten, wenn man einige Zeit ruht.

Besonders Personen mit niedrigem Blutdruck sollten beim Badln vorsichtig sein und sich danach hinlegen, rät Armin Maier. Er hat das „Badln“ erst vor Kurzem für sich selbst entdeckt und motiviert seitdem auch einige seiner Patienten dazu. Die Dauer eines jeden Badls sei anfangs am besten etwas kürzer zu halten. Je nach Menge und Inhaltsstoffen wird eine unterschiedliche Wirkung auf den Körper erzielt. Laut Maier helfen die Bäder gegen alle Formen der Arthrose, bei chronischen degenerativen Wirbelleiden mit Rücken- und Kreuzschmerzen. Auch bei Hauterkrankungen,

Foto: Sudtirol Marketing/Stefano Scattà



Es muss nicht immer die Sauna sein: Ordentlich geschwitzt wird auch im Heubad. Es wurde früher vor allem gegen Gelenksbeschwerden und Rheuma eingesetzt.

Atemwegserkrankungen und Frauenleiden könne es Linderung verschaffen. „Bei entzündlichem Rheuma sollte man aber sehr vorsichtig sein und nur in ruhigen, nicht entzündeten Phasen der Erkrankung ein Badl genießen“, sagt er. Dann könne es durch Entspannung auf Muskeln und Sehnen sehr hilfreich sein.

Durch das Badln kann man gesundheitlichen Problemen vorbeugen, und es wird ein wohltuendes Gefühl für Körper und Geist erreicht. Es mildert Schmerzen und führt zu mehr Beweglichkeit. „Ein Badl kann jemanden nicht gesund machen, aber man fühlt sich gesünder, und das ist bei chronischen Beschwerden oft sehr viel“, sagt Maier, der abschließend noch einen für ihn besonders wichtigen Punkt anspricht: „Das Badln sollte auch für die heimische Bevölkerung bekannter gemacht werden, Patienten müssten für medizinische Indikationen einen Beitrag erhalten, und die medizinische Betreuung vor Ort sollte ausgebaut werden.“ Dann könnten die heilenden und wohltuenden Bäder noch viel öfter genutzt und vielleicht einmal weniger der Arzt aufgesucht werden.

■

Hotel
HEUBAD
1903

ORIGINAL VÖLSER HEUBAD®

Seit über 100 Jahren verabreichen wir in unserem Haus die Heubäder mit großem Erfolg. Tauchen auch Sie in ein Meer von Almbäumen und Heilkräutern ein, und buchen Sie Ihr persönliches Heubad unter der Telefonnummer +39 0471 725020.

Die Badabteilung ist Montag bis Samstag von 7.00 bis 12.00 Uhr und von 15.00 bis 19.00 Uhr geöffnet. Sonntags geschlossen.

Heubäder, Massagen und Kosmetik stehen auch Nicht-Hotelgästen zur Verfügung.

frehs



GERTRAUD
GRÜBER
KOSMETIK

badl

RESTAURANT CAFÉ HOTEL HEUBAD
39050 VÖLS AM SCHLERN (BZ) · SCHLERNSTRASSE 12
SÜDTIROL · ITALIEN · TEL. + 39 0471 725 020
INFO@HOTELHEUBAD.COM · WWW.HOTELHEUBAD.COM