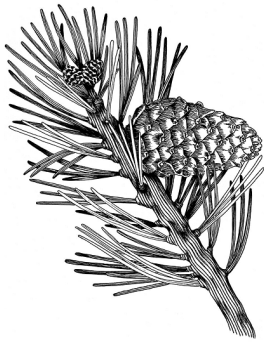


Gut gebadet

Heu-, Mineralwasser- und Latschenbäder sind wichtiger Bestandteil der Südtiroler Wellness- und Kurgeschichte. Sie eröffnen Hotels und Wellnessbetrieben neue Möglichkeiten zur Bereicherung ihres touristischen Angebots.

Die „Badln“ in Südtirol blicken auf eine lange Tradition zurück: Bereits um die Jahrhundertwende gab es viele Bauern- und Kurbäder, die bei in- und ausländischen Gästen sehr beliebt waren. Diese Tradition und das Wissen um den gesundheitlichen Mehrwert dieser Bäder sind vielfach jedoch in Vergessenheit geraten. Um diese einzigartigen, authentischen und regionalen Anwendungen wiederzubeleben, haben sich zwölf Südtiroler Heu-, Mineralwasser- und Latschenbäder zu einem Netzwerk zusammengeschlossen. Unterstützt wird das Netzwerk durch den Cluster Alpine Wellbeing des TIS innovation park, der das Fachwissen zu den Themen Heu, Mineralwasser und Latschen in Form eines Kompetenzzentrums vertieft. „Wissenschaftliche Studien werden genauso gesammelt wie historische Unterlagen, die dann den Netzwerkmitgliedern weitergegeben werden“, sagt Manuela Irsara, Managerin des Clusters. Die Betriebe, die dem Netzwerk angehören, sind sehr unterschiedlich, sie reichen vom Urlaub auf dem Bauernhof bis zum Viersternehotel. Gemeinsam ist allen, dass sie langjährige Experten auf dem Gebiet der traditionellen Bäder sind. Gemeinsam sind ihnen auch die Ziele, die sie durch den Zusammenschluss im Netzwerk verfolgen: das traditionelle Wissen um die Bädereultur wiederzubeleben, eine transparente und hohe Qualität zu garantieren sowie unter der gemeinsamen Marke „Heu- und Wasserbäder Südtirol“ aufzutreten. Das letztgenannte Ziel wurde bereits erreicht: Die Badlbetriebe haben ein gemeinsames Logo und eine Home-



Heus, das von unserer eigenen Almweiese stammt.“

Beim Latschenbad wird entweder dem Badewasser Latschenölextrakt zugesetzt oder direkt inmitten heißer Latschenzweige gebadet. Ätherisches Latschenöl wird in der Volksmedizin schon seit Jahrhunderten verwendet: Es kann schleimlösend, schwach antiseptisch und durchblutungsfördernd wirken. Latschenbäder werden von einigen Badbetreibern zusätzlich zum Heubad angeboten.

Wasser marsch

In Südtirol gibt es 32 geprüfte Mineralwasserquellen und Mineralwasser, die z.B. Sulfat, Magnesium, Kupfer, Eisen oder Radon beinhalten. Auch viele Südtiroler Trinkwässer haben Mineralwasserqualität. Diese Wässer können einerseits in Form von Bäderanwendungen genutzt werden, wo sie, je nach Zusammensetzung, entspannen, den Stoffwechsel anregen, chronisch-rheumatische Erkrankungen lindern oder die Haut pflegen können. Andererseits werden auch Trinkkuren angeboten: Die Trink-Mineralwässer Südtirols eignen sich bei Nieren- und Darmstörungen zur Unterstützung des Stoffwechsels und der Verdauung und weisen eine entschlackende Wirkung auf.

„Seit September letzten Jahres bieten wir Behandlungen mit dem Wasser unserer Quelle an“, sagt Nicol Alberti vom Hotel Aqua Bad Cortina in St. Vigil in Enneberg. „Das Wasser unserer Quelle ist schwefelhaltig, was besonders gut für die Haut ist.“ Bei einem solchen Schwefelbad wird viel mehr als nur das gute Mineralwasser in die Wanne gelassen: Die Behandlung läuft nach einem ganz bestimmten Ritual ab, daneben erklärt der „Badlmeister“ die wohltuende Wirkung des Wassers und versetzt den Gast in einen tiefen Entspannungszustand. Die Behandlung kombiniert, neben dem Quellwasser, auch andere alpine Ressourcen: Die Wanne ist aus Silberquarzit, einem Stein aus dem Pfitschtal, der eine wärmespeichernde Wirkung hat, und der Deckel aus Zirbenholz, das beruhigend wirkt.

Der Schwefelgehalt tut dem Geschmack keinen Abbruch, weshalb sich das Wasser ideal zu Trinkkuren eignet. „Bei dieser Kur sollen die Gäste einfach während ihres Aufenthaltes täglich etwa einen Liter dieses Wassers trinken. Das Wasser tut der Verdauung gut und hat eine reinigende Wirkung“, unterstreicht Alberti. „Will man die volle Kraft des Wassers erleben, so sollte man sowohl im Wasser baden als es auch trinken. Nur so hat man wirklich gut gebadet.“ (EP)

page, auf der zahlreiche Informationen zu Badln und Betreibern zu finden sind.

Entscheidend für die Qualität und Wirkung des Heus sind die Wirkstoffe der verschiedenen Kräuter, die im Heu vorkommen und je nach Lage sehr unterschiedlich sein können. Alle Betriebe des Badlnetzwerks verwenden ausschließlich Südtiroler Qualitätsheu, das von ungedüngten Hochalmen stammt und einen sehr hohen Kräuteranteil aufweist. Untersuchungen belegen, dass Heubäder unter anderem den Stoffwechsel anregen, Muskelverspannungen lindern oder sich positiv auf Verdauungs- und Schlafstörungen auswirken können.

Wellness statt Kur

„Früher wurden Heubäder als Kur von einem Arzt verschrieben“, erklärt Walter Daldoss vom Berghotel Jochgrimm, dem wohl ältesten traditionell betriebenen Heubad in Südtirol. „Heute werden Heubäder aber nicht mehr als Kur eingestuft, sondern als Wellnessanwendung und haben leider an Wert verloren“, so Daldoss. Nichtsdestotrotz kämen immer noch viele Stammgäste ins Hotel, die auf die Wirkung der Heubäder schwören. Im Berghotel werden die Heubäder noch nach altem traditionellem Ritual angeboten. Das bedeutet, es gibt vier Sitzungen pro Tag über einen Zeitraum von etwa neun Tagen, wobei immer an einem Tag ausgesetzt wird. „Diese Bäder sind sehr zeitaufwändig, weshalb wir vermehrt auch kürzere, einzelne Bäder anbieten“, erklärt Daldoss, der ergänzt: „Im Vordergrund steht bei jedem Bad aber immer die Qualität des



Das Hotel Aqua Bad Cortina nutzt die hauseigene Quelle für Wasserbäder und Trinkkuren