

Fit, schön und aktiv



Im Heubett kommen Kindheitserinnerungen auf

Heu statt Ayurveda

Sie waren etwas aus der Mode geraten, aber die Besinnung auf regionale Werte hat die Anwendung von Heubädern wieder zurückgebracht, zumindest in die Wellness-Abteilungen der Hotels, denn „Alpine Wellness“ ist angesagt. Und wer es einmal selbst ausprobiert hat, schwört auf die wohlthuende und entspannende Wirkung, die doch direkt vor unserer Tür liegt.

Die Wirkung des Heus ist wohl seit mehr als 2000 Jahren bekannt. Die erste schriftliche Erwähnung findet man in dem 1803 erschienenen Buch über „Balneotechnik“ des Arztes Th. Schreger. Auch Pfarrer Kneipp wusste um die heilende und schmerzlindernde Wirkung: Er empfahl den Heusack bei rheumatischen Beschwerden oder verordnete Heubäder bei Gicht, Nieren-, Blasen- und Unterleibsleiden sowie nervösen Störungen. Kräuterpfarrer Künzle nahm die Heublumen von den Bergwiesen seiner Heimat und kochte jeweils bis zu drei Pfund dafür zur Behandlung von Hautkrankheiten auf. Auch in Südtirol blickt das Heubaden auf eine lange Tradition: Das Leben war karg. Man sammelte auf den steil abfallenden Berghängen jeden Halm, damit das Futter für das Vieh über den ganzen Winter reichte. Nach der mühseligen Arbeit wurde im Heustock übernachtet. Bald bemerkten die Heuer, dass der Schlaf dort sie besonders erfrischte. Zu Beginn des letzten Jahrhunderts und mit dem Beginn des Alpentourismus sprach sich dieser Effekt herum und schon bald kamen die ersten Auswärtigen zur „Heukur“. Denn man stellte fest, dass das Heu nicht nur eine erholsame, sondern z. B. bei rheumatischen Beschwerden oder Arthrosen, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, seelischen und körperlichen Erschöpfungszuständen auch eine heilende Wirkung zu haben schien.

Die verwendeten Gräser, Kräuter und Blumen sollten ausschließlich von kontrolliert biologisch „bewirtschafteten“ saftigen Bergwiesen stammen, die in hoch gelegenen Regionen angesiedelt sind. Denn hier herrschen die besten Bedingungen für die Artenvielfalt duftender Kräuter und reines und vor allem gesundes Heu. Aber auch die schonende Ernte und die sanfte Verarbeitung machen solche Heuprodukte zu einzigartigen Naturgeschenken und garantieren die höchstmögliche Wirkkraft. Und es hat einen ganz entscheidenden Nebeneffekt: Es fördert auch die traditionelle Bewirtschaftung der Almböden und trägt damit entscheidend zum Erhalt der Alpenlandschaft bei. Wer es selbst ausprobiert, wird verblüfft sein: Bergwiesenheu ist durch die vielen Alpenpflanzen und Kräuter, aus denen es sich zusammensetzt, reich an Mineralien, ätherischen Ölen, Spurenelementen, Gerb- und Blütenfarbstoffen, Zuckern sowie Eiweiß und Stärke.

Durch die sanfte Erwärmung auf eine Temperatur von 40 bis maximal 42 Grad werden diese Wirkstoffe freigesetzt. Grundprinzip des Heubades ist die milde und Kreislauf schonende Überwärmung des Körpers. Die vielfältigen Wirkstoffe von Gräsern, Blumen und Kräutern entschlacken den Körper und stärken das Immunsystem. Körper und Geist werden angenehm erfrischt und vitalisiert. Stressgeplagte Geister oder Menschen mit Schlafstörungen können sich regenerieren. Sogar wissenschaftlich belegt ist die mehrere Monate anhaltende Wirkung einer 7- bis 9-maligen Anwendung bei Arthrose, Ischias, Rheuma, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen und Erschöpfungszuständen. Auch für Gesunde: Ein Heubad fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, entspannt, stärkt das Immunsystem und verbessert die Hautfunktionen.

Fit, schön und aktiv

ön und aktiv

Die Artenvielfalt Südtiroler Bergwiesen garantiert die Wirkkraft des Heus



Heubeutel für die Anwendung zu Hause

- Solarium
- Massagen
- Beauty

„Adventkalender“
Jeden Tag ein Los für alle
Kunden mit Sofortgewinne

Bräunen für 6–8 Minuten nur 5 €
mit Abo jede 6. Sitzung gratis
4 Sonnenbänke
2 Sonnenduschen
1 Gesichtsbräuner

Ergoline

Die Sonneoase
in Meran

Beautybehandlungen
für Sie & Ihn

SpeedSun

grafik: speedsun service

I-39012 MERAN - SINICH - E.-Fermi-Str. 1 (neben MPPreis) - Tel. 0473 244338
Öffnungszeiten: Mo – Fr 9 – 20 Uhr, Sa 9 – 16 Uhr - Parkplätze vorhanden

Fit, schön und aktiv

Margit Oberhofer



Eine überzeugte Heubad-Befürworterin ist Margit Oberhofer, Betriebsberaterin im Bereich Wellness und Mitarbeiterschulung. Gerne beantwortete Sie unsere Fragen:

Welche Personen sollten auf ein Heubad besser verzichten?

Frauen in den ersten Monaten (Ende des 3. Monats) der Schwangerschaft,

Menschen mit Entzündungen im Gewebe und der Muskulatur sowie bei starkem Bluthochdruck.

Gibt es Probleme für Allergiker oder Heuschnupfenpatienten? Was müssen diese besonders beim Heubaden beachten?

Allergiker haben nur Probleme, wenn sie direkt auf eines der Bergkräuter allergisch sind. Hingegen haben Heuschnupfenpatienten keine Probleme, weil das Heu im nassen Zustand angewandt wird. Ein Heubad ist sogar förderlich, um den Heuschnupfen zu vermindern. Beachten: Nicht in der Zeit des Heuschnupfens (Frühling) anwenden, optimal ist Herbst und Winter.

Kann ich die wohltuende Wirkung des Heus auch zu Hause einsetzen? Hier gibt es mittlerweile ein ganz tolles Produkt, das man ohne viel

Aufwand anwenden kann: Heubeutel - entweder auf die Problemzone direkt auflegen oder ein Heubad in der Badewanne mit dem Heubeutel, der sozusagen den Badezusatz ersetzt. Ideal nach sportlicher Anstrengung, zur Muskelentspannung oder bei Schlaf- oder Durchschlafstörungen.

Auf welche Qualitätskriterien sollte ich achten, wenn ich mir einen Anbieter von Heubädern suche?

Zertifizierung für biologisches Bergwiesenheu, das oberhalb 1500 Metern, fern von befahrenen Straßen wächst, ohne Dünger oder Kuhgülle gedüngt wird. Wichtig ist auch die Lagerung mit Umluft, damit sich kein Schimmel bilden kann.

Gibt es weitere Informationen über die korrekte Anwendung der Heuprodukte?

Sollte eine Beautyfarm diese Produkte anwenden wollen, sollten die Mitarbeiter nach Möglichkeit eine Schulung über Anwendung, Wirkung, Gegenanzeigen machen, um die besten Empfehlungen über die verschiedenen Produkte geben zu können. Dies ist nicht nur für Neueinsteiger im Beautybereich interessant: Hier kommt es auf eine individuelle Beratung an. Für Privatanwender finden sich viele Informationen zur Anwendung von Heuprodukten im Internet, demnächst auch unter www.wellmondo.it.

(ew)

Fotos: Südtiroler Bergwiesenheu Landwirtsch. Gen.