

Hotel
HEUBAD

La storia dei bagni di fieno

uno

pagine 08–15

LE ORIGINI

Come è nato il bagno di fieno

due

pagine 16–21

IL DOTT. JOSEF CLARA

I primi studi scientifici

tre

pagine 22–29

FIORISCE IL TURISMO

Il bagno di fieno si evolve

quattro

pagine 30–37

BENESSERE E LIFESTYLE

I bagni di fieno oggi

cinque

pagine 38–41

I SEGRETI DELL'ERBORISTA

L'ABC dei fiori e delle erbe

UNA STORIA VIVACE

BAGNI DI FIENO, VINO E BENESSERE

Se si guarda più da vicino la storia vivace dell'Hotel Heubad – tradizionale e naturale come un bagno di fieno, salta subito all'occhio una cosa: l'unica costante è il cambiamento! O meglio: l'unica costante è il coraggio e la volontà di puntare sempre su qualcosa di nuovo. Solo così ci è stato possibile poter offrire nel nostro albergo i bagni di fieno per ben cinque generazioni. Ora il testimone è passato nelle mie mani e in quelle di mia moglie Elisabeth. Intendiamo sviluppare ulteriormente l'attività, ma per andare nella giusta direzione, dobbiamo conoscere il nostro passato. Ecco come è nata l'idea di queste memorie che vogliono essere sia una guida per Elisabeth e me che una piacevole lettura per i nostri ospiti. Vi auguro una buona lettura!



Tuttavia, prima di procedere, concedetemi una breve digressione sulla storia dell'Hotel Heubad. Vi renderete presto conto che il nostro albergo ha alle spalle un passato ricco di cambiamenti e trasformazioni: da semplice maso contadino a centro wellness; da rustico "inferno del fieno" a moderna ed elegante oasi di benessere ...

La storia del maso Merlhof a Fiè di Sopra risale al XIV secolo. Fino al XVI secolo è rimasto proprietà del Capitolo ecclesiastico di Bressanone e in seguito è stato affidato a Leonhard von Völs. Nel 1886 il Merlhof è diventato proprietà dei miei i miei bis-bisnonni, Anton e Maria Kompatscher. Grazie all'aiuto del medico Josef Clara, nel 1901 i miei avi hanno potuto creare un complesso apposito per i bagni di fieno, ampliando la vecchia bottega del fabbro che si trovava nelle immediate vicinanze. La morte prematura di Anton nel 1906 e quella di Maria l'anno successivo devono essere state un vero trauma per i figli che, all'epoca, erano solo dei ragazzi. Una volta raggiunta la maggior età, nel 1912, Anton, il figlio più grande, si è preso carico della fattoria e dello stabilimento termale, gestendolo assieme alla moglie Katharina, fino al 1959.

In quell'anno mio nonno Alois e sua moglie Maria hanno ricevuto in eredità il vecchio maso (nonostante avessero mantenuto il fienile, i campi, i prati e i boschi non erano

però più di loro proprietà). Questo cambio generazionale ha sancito l'inizio di una nuova storia: il Merlhof in questi anni è diventato un albergo a tutti gli effetti. Alois e Maria hanno poi deciso di ampliare l'attività e, negli anni '70, hanno continuato a offrire ai loro ospiti i bagni di fieno. Negli anni seguenti i miei genitori, Hubert e Maria, hanno ampliato ulteriormente l'albergo con molta cura e una certa lungimiranza.

Nel 1991 mia madre ha rivoluzionato il bagno di fieno tradizionale: grazie alle sue preziose conoscenze sulle proprietà delle erbe mediche, ha sviluppato un nuovo trattamento di benessere estremamente moderno. Questa rivisitazione dell'antico metodo è molto apprezzata, soprattutto ora che i trattamenti wellness di depurazione e detossinaggio godono di grande popolarità.

David Kompatscher

"UN POVERO CONTADINO, PADRE DI FAMIGLIA, SOFFRIVA DI LANCINANTI DOLORI ARTICOLARI. CHE SI TRATTASSE DI GOTTA O DI UN MORBO AFFINE? CHI POTEVA DIRLO! PROVAVA SOLO DOLORI FORTISSIMI CHE GLI IMPEDIVANO DI LAVORARE. ERA IL PERIODO DELLA RACCOLTA DEL FIENO. GLI CONSIGLIAI PERTANTO DI RECARSI NEL SUO FIENILE – IN QUEL MOMENTO IL FIENO ERA IN FERMENTAZIONE – DI FARE UN BEL BUCO NEL FIENO CALDO, DI STENDERSI DENTRO E DI COPRIRSI CON IL FIENO ALTRETTANTO CALDO, TENENDO FUORI SOLO IL CAPO. E COSÌ FECE. IN UN QUARTO D’ORA SUDÒ TALMENTE TANTO, CHE GLI SEMBRÒ DI ESSERE IMMERSO NELL’ACQUA. IN DIECI GIORNI, IL CONTADINO SI SOTTOPOSE PER SEI VOLTE A QUESTA PRATICA, DOPODICÉ GUARÌ DEL TUTTO."

Così scrisse l'abate Sebastian Kneipp nella sua "Wasserkur" (Idroterapia) del 1891, un'opera diventata un classico della naturopatia, ovvero la disciplina che si sviluppa dalla medicina popolare. È vero, Kneipp non era altoatesino e non si trovava in Alto Adige, ma da molto tempo ormai si era a conoscenza del potere curativo e benefico dei fiori di fieno, nonché del fieno in generale che si riscalda per fermentazione naturale.

Tutt'oggi la zona delle Dolomiti – e in particolare la località di Fiè allo Sciliar – è rinomata per questo metodo radicato nelle secolari tradizioni del posto. Ma ovviamente il merito è anche del potere curativo delle erbe e delle graminacee che crescono sui terreni calcarei ad alta quota, dove possono sviluppare una forte concentrazione di sostanze attive.

Come si è arrivati da una rudimentale pratica per contadini di montagna allo sviluppo di una pratica terapeutica moderna vera e propria? Come si è passati da semplice maso contadino a un hotel estremamente specializzato, il nostro Hotel Heubad? Ecco, nelle prossime pagine troverete le risposte a queste domande e a molte altre ancora...



LE ORIGINI

COME È NATO IL BAGNO DI FIENO

È difficile stabilire con precisione quando sia nata la pratica del bagno di fieno. La prima testimonianza scritta risale al 1803, in "Balneotechnik" (Balneoterapia), opera del medico Christian Heinrich Theodor Schreger. In questo scritto – interessante non tanto in sé, ma come testimonianza storica – si fa riferimento al bagno di fieno come a una arcaica usanza contadina. Anche in un diario di viaggio del 1826 viene descritta nel dettaglio la pratica dello "scavo nel fieno", considerata una tradizione popolare nelle Dolomiti.

Naturalmente nella prima metà del XIX secolo è difficile parlare di un vero e proprio "turismo". Solo pochi percorrevano, per curiosità o per spirito di avventura, le vecchie rotte commerciali alla scoperta di terre incognite. È poi difficile immaginarsi che le Alpi e i suoi meravigliosi paesaggi naturali potessero all'epoca essere apprezzati così come vengono percepiti ora dalla gente del posto e dai turisti; si tratta di un gusto che doveva ancora svilupparsi. Sulla spinta di un rinnovato interesse culturale, nel XIX secolo si è cominciato a manifestare maggiore curiosità e interesse per la natura. Per questo motivo, l'Ottocento è stato il secolo delle prime importanti

e avventurose escursioni alla scoperta delle Alpi. Prima sono arrivati gli scalatori per conoscere le cime e le montagne; poi, pian piano, sono arrivati anche i viaggiatori di altri Paesi europei che hanno descritto la propria esperienza con parole poetiche. Per la prima volta nel 1858, Thomas Cook ha accompagnato un gruppo di turisti inglesi in un tour attraverso l'Europa. Poi, verso la fine del secolo, il numero di viaggiatori è cresciuto enormemente. La migliorata agibilità dei passi alpini, l'introduzione di un servizio di trasporto in carrozza e infine la costruzione di linee ferroviarie hanno reso le montagne accessibili a un pubblico sempre più vasto.



L'inaugurazione della linea ferroviaria del Brennero nel 1867 ha portato un maggior afflusso di viaggiatori dal Nord. A quei tempi però il vero centro turistico era Siusi allo Sciliar, poiché non c'erano strade che da Bolzano portassero a Fiè allo Sciliar: la strada di Ponte Gardena terminava a Siusi. Le ville e gli alberghi della zona di Castelrotto sono a testimonianza della belle époque in Alto Adige. Nel XIX secolo il borgo di San Costantino era infatti diventato meta prediletta e residenza estiva dei bolzanini benestanti. A Fiè allo Sciliar invece non si è registrato un gran via vai di turisti ancora per molto tempo. L'unica attrazione del posto erano infatti i bagni di fieno, che erano conosciuti solo all'interno della regione e quindi attiravano un pubblico prettamente locale. Nonostante questo, i bagni di fieno vengono menzionati in uno dei primi diari di viaggio mai pubblicati:

Josiah Gilbert & George C. Churchill
"The Dolomite Mountains",
Londra 1864

"... ma esiste un'altra antica pratica terapeutica che si svolge durante la stagione calda in una semplice baita sull'Altopiano dello Sciliar, nelle vicinanze della piccola cappella di San Cipriano, nei pressi della fonte del torrente Schlernbach.

Dai 40 agli 80 uomini riempiono un locale di modeste dimensioni, vengono interamente ricoperti con fieno fresco finché dall'erba tagliata non se ne vendono spuntare le teste. Rimangono in questo ambiente umido e caldo giorno e notte, allontanandosene solamente per assumere il cibo preparato in una baita adiacente. La terapia consiste proprio nel sudare il più copiosamente possibile. Sembra che il fieno che cresce sullo Sciliar sia il migliore della zona. Questo tipo di cura viene sconsigliato unicamente alle persone debilitate."



Heubäder
im
Völs am Schlern

I BAGNI DI FIENO NELLA MEDICINA POPOLARE CONTADINA

Può capitare che con il termine generico di "bagno di fieno" vengano indicati anche i bagni che si fanno nel decotto di fiori di fieno secchi o freschi, quindi non solo l'essere ricoperti di fieno in fermentazione. Sono poche le località delle Dolomiti a poter dimostrare di aver adottato nei secoli questo tipo di terapia. Il bagno di fieno di Fiè allo Sciliar è l'unico ad aver mantenuto la sua tradizione centenaria, poiché il procedimento è stato modernizzato in maniera graduale ed estremamente accorta. Tuttavia, prima di venire istituzionalizzati, e prima che la terapia dei bagni di fieno diventasse una cura riconosciuta a tutti gli

effetti, i bagni di fieno erano uno spettacolo molto arcaico. Tutto è nato da una pura necessità. Infatti i contadini, durante la raccolta del fieno in alta montagna – che durava diversi giorni – dovevano dormire nei masi coprendosi con il fieno fresco. La mattina, così dice la leggenda, si sentivano completamente in forze ed era sparito ogni segno di stanchezza. Allora è cominciata a girare voce che il fieno avesse un effetto miracoloso e che dormirci dentro – o quanto meno, lo starci a contatto – portasse grandi benefici. Ed ecco perché i primi contadini della regione hanno cominciato a recarsi sullo Sciliar proprio durante la fienagione.



BUON UMORE E UNA RINNOVATA "JOIE DE VIVRE"

Già a metà del XIX secolo, i bagni di fieno hanno cominciato a costituire un'attrazione che richiamava visitatori su questo monte dalla forma tanto strana, il Tafelberg. Ad arrivare non erano soltanto coloro che volevano alleviare i dolori causati da pesanti lavori fisici, ma c'erano intere famiglie che lasciavano Bolzano nei mesi estivi per godersi il fresco in montagna e i benefici del fieno. Dunque, vista la crescente popolarità dei bagni, per consentire a un numero sempre maggiore di persone di sottoporsi alla terapia, si è deciso suddividerli in corsie. Questo permetteva di mantenere non solo un maggiore ordine, ma anche di evitare ai malati il tragitto a piedi sullo Sciliar. Così, il fieno dello Sciliar appena raccolto veniva inviato a valle. Attorno al 1880, il difficile sentiero che portava a valle è stato definitivamente distrutto, al che si è ricorso a un fantasioso espediente: trasportare il fieno in sacchi che venivano calati con funi metalliche sopra il burrone fino a Peter Frag. Una volta a valle, veniva trasportato con i carri a Fiè allo Sciliar. Inizialmente i bagni erano offerti secondo un ordine di rotazione ben preciso: ogni anno un diverso albergatore riceveva il fieno e la concessione per i bagni: una volta l'Hotel Kreuzwirt, poi il Wenzer ...

Nonostante ora i bagni si effettuassero a valle, non significava che avessero perso il loro stile rustico. I locali in pietra venivano riempiti di fieno; si ricavavano poi delle buche dove far immergere le persone. Dopo circa 30 minuti, i bagnanti potevano uscire per essere condotti in un'altra stanza con diversi letti su cui stendersi e continuare a sudare. A un testimone dell'epoca, la vista di tutte queste teste grondanti sudore che sbucavano dal fieno ricordava "le povere anime avvolte nelle fiamme eterne del Purgatorio". Inoltre, sempre secondo tale testimonianza, i bagni erano accompagnati dal "consumo di enormi quantità di vino". "7 bagni di fieno e 9 bagni di vino", sostiene di aver fatto un ospite nei primi anni del XIX secolo. Mentre le persone erano sdraiate nel fieno, il "Badreiber", ovvero l'addetto preposto a controllare i bagni, passava da un bagnante all'altro per tergergli il viso, cacciare le mosche e versare il vino. Come ci ha tramandato il testimone "Buon umore e una rinnovata joie de vivre" sono le prime "conseguenze evidenti" di un bagno di fieno. Non specifica però se l'improvvisa joie de vivre sia dovuta al bagno o piuttosto al vino. Già prima dell'inizio del XIX secolo, il bagno di fieno era talmente apprezzato che i ristoratori registravano il pienone sia al ristorante, che in albergo. E poi c'è stata una piccola evoluzione, e l'allora medico della comunità di Fiè allo Sciliar, il dott. Josef Clara, ha svolto un importante ruolo in questo senso.

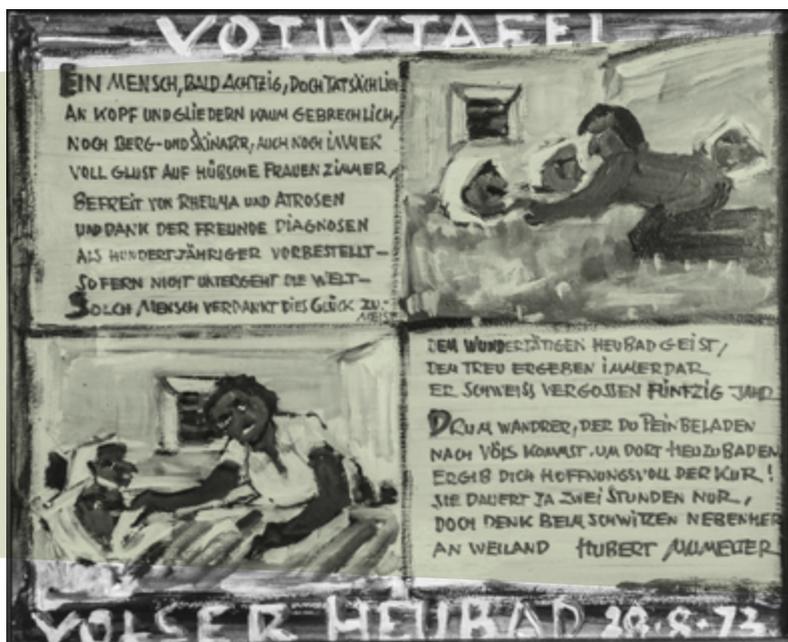


Hubert Mumeiter

HUBERT MUMELTER

E LO SPIRITO MIRACOLOSO DEI BAGNI DI FIENO

Hubert Mumelter è nato a Bolzano nel 1896 in una famiglia di commercianti. Negli anni '30 ha ottenuto un notevole successo nei Paesi di lingua tedesca come scrittore di racconti, poesie, romanzi e satire. Ha raggiunto la popolarità soprattutto con "Skifibel", libro pubblicato nel 1933 che conteneva illustrazioni grafiche e caricature disegnate da lui stesso. Negli anni successivi si è dedicato alla pittura, è stato uno dei membri fondatori dell'Associazione degli artisti dell'Alto Adige. Hubert Mumelter è cittadino onorario di Fiè allo Sciliar dal 1971. Alla sua morte nel 1981, è stato sepolto nel cimitero della parrocchia, e la comunità gli ha dedicato un pozzo come monumento alla memoria. Anche Mumelter era un assiduo frequentatore dei bagni che naturalmente ha rappresentato nelle proprie opere con grande ironia. Ha lasciato al nostro hotel una dozzina di dipinti; alcuni possono essere ammirati oggi nel centro wellness dell'albergo.



Anche le vedute e i paesaggi di Sciliar, dell'Alpe di Siusi e di Fié allo Sciliar che si trovano nella scala del vecchio edificio sono stati dipinti da Hubert Mumelter.



IL DOTT. JOSEF CLARA

E I PRIMI STUDI SCIENTIFICI

In Alto Adige, il primo a studiare l'effetto dei bagni di fieno da un punto di vista medico-scientifico è stato il dottor Josef Clara, medico di Bolzano molto stimato e apprezzato. Dal 1897 al 1922 è stato il medico della comunità di Fié allo Sciliar e ha sperimentato in prima persona gli effetti dei bagni di fieno che, al tempo, si svolgevano in un locale dalle pareti in pietra nell'albergo Wenzer. Il dott. Clara ha cominciato a interessarsene poiché intendeva usarli come terapia per curare il fratello malato, il quale ha reagito bene al trattamento. Il medico si è presto convinto del grande potenziale terapeutico di questo metodo, ma si è anche reso conto di problematiche igieniche da non sottovalutare: persone sudate, a volte malate, venivano ricoperte dallo stesso fieno umido e caldo.

Heubäder
in
Völs am Sciliar

mit Schwitzbetten, Wasserbädern, Douche,
Massage unter ärztlicher Leitung des
Besizers. Allseitig erprobt gegen Gicht,
Ischias, Rheumatismus, Gelenksrheuma-
tismus, Gelenksteifigkeit, Exsudate etc.

Eröffnet
vom 26. Juli bis Ende September.

Post und Telephon.
Bahnhstation Ahrwang.

Der Besizer:
Dr. Josef Clara.

3148 b



Innsbruck, am 17. Juli 1901

N. 2826

Ihrem gemeinsamen mit Anton Kern,
jetzlicher Gemeindevorsteher in Völs a. Sch. vorge-
legten Gesuchen um Festsetzung der Communal-
zu einer feuerbrunstpflicht findet die Statthaltereien
nach eingesehener Gutachten des L. J. Rathes ein,
bei der Bedingung Folge zu geben, daß jede
Person, die sich der vorstehenden hier unterzeichneten
will, früher auf die Forderung über die Festsetzung
fragen unterzeichnet die hier angehängt ist
daß bei ständigen Entscheidungen der Herren,
Halt von jeder der Vorstehenden zu vermeiden,
wobei einem Gegenstande der Statthaltereien
feuertaxen darstellend sein, ein von
mehrfachem Gesuchen eingereicht worden
sein würde.

Für den k. k. Statthalter

[Handwritten signature]



An

[Handwritten name]

DA RITO CONTADINO A TRATTAMENTO TERAPEUTICO

Assieme al contadino Anton Kompatscher di Fiè di Sopra, il dott. Clara ha cominciato a dedicarsi ai bagni di fieno in modo sempre più professionale. Attorno all'anno 1900 i due hanno inaugurato un edificio molto moderno per l'epoca, disposto su due piani e con locali separati adibiti alla traspirazione, al riposo e ai bagni; sia per le donne che per gli uomini. Inoltre erano previsti anche massaggi e trattamenti di fisioterapia e – quando le persone entravano in contatto con il fieno – erano coperte fino al collo da un panno di lino pulito. Il medico elargiva ai contadini il credito necessario per finanziare i bagni e la locanda, gettando così le basi per l'odierno Hotel Heubad. Secondo la documentazione dettagliata stilata negli anni tra il 1902 e il 1904, nel 1902 sono stati

contati 1.027 ingressi ai bagni – dai trattamenti di prima classe, fino agli ingressi per accedere ai normali bagni ad acqua. Poi, negli anni a seguire, fino al 1904, è andato aumentando soprattutto il numero dei clienti che si concedeva programmi di cura di prima classe.





La famiglia Kompatscher
attorno al 1906

Il dott. Clara ha scritto articoli sui benefici del bagno di fieno e ha pubblicato quanto segue nel 1922 sul bollettino medico altoatesino:

"Da secoli una delle peculiarità del nostro territorio è costituita dall'esistenza di molte strutture di cura balneare disseminate ovunque, negli angoli più sperduti della nostra regione. Oltre a questi stabilimenti, che devono la loro reputazione alle specifiche fonti terapeutiche, ci sono altri tipi di stabilimenti di cura che hanno acquisito popolarità, soprattutto nella splendida area dolomitica. Non si tratta di strutture sorte intorno a fonti di acqua termale, bensì di stabilimenti che offrono bagni preparati con fiori ed erbe spesso autoctone, dal profumo incredibile, ben noto a tutti gli alpinisti. Questi sono i bagni di fieno."

I bagni di fieno sono quindi diventati una cura consolidata e prescritta per il trattamento di disturbi quali reumatismi articolari, sciatica, lombalgia, irrigidimento articolare e persino obesità. Ma purtroppo, prima che un pubblico ancora più vasto potesse scoprire questo tipo di terapia, è scoppiata la guerra. Anche se Fiè allo Sciliar non era in prima linea durante la Prima guerra mondiale, il flusso di turisti è stato bruscamente interrotto fino agli anni '50.

Nachdem ich nach monatlanger ärztlicher Behandlung von meinem Gelenk- Rheumatismus keinerlei Besserung erfahren konnte, versuchte ich auch die mir vielseitig angeratene Heilbäderkur in Völs zu Schlern.

Schon nach dem ersten Baden verspürte ich eine viel-
 wesentliche Sinkung meiner Schmerzen, wovon ich nun jetzt
 nach mehrmaligen Wiederholungen der Bäder Gott sei Dank
 gänzlich befreit bin. Es ist wirklich ein ideales Unterneh-
 men des Herrn & Frau Kompatscher in Völs, welches den kran-
 ken Menschen zum Segen gerichtet, den nur Ereignisse solcher
 die unsäglichen Schmerzen dieser Krankheit verspürt hat, weiss
 den Augenblick zu schätzen, wo er durch die heilsame Wirkung
 der Bäder davon befreit wird.

Bei mir Neben einer besonders aufmerksamen Bedienung
 die persönliche Freundlichkeit der Bedienung

in hohem Grade
 zu danken

der Be-
 dingung
 ich
 Sei.

Völs am Schlern

906 METER

DOLOMITEN · ITALIEN





*Anton Kompatscher
Bolzano.*

FIORISCE IL TURISMO

BOOM DI PRESENZE NEGLI STABILIMENTI



DOPO LA DUREZZA DEGLI ANNI DELLA GUERRA E DEL PERIODO DELLA RICOSTRUZIONE, SI È RISVEGLIATO NELLE PERSONE UN FORTE DESIDERIO DI LIBERTÀ, DI CALDO E DI SOLE. ANDARE IN VACANZA ERA STATO FINO A QUEL MOMENTO PRIVILEGIO DI UNA RISTRETTA CERCHIA DI FORTUNATI. MA ORA, INCORAGGIATI DAL MIRACOLO ECONOMICO DEGLI ANNI '50 E '60, IN MOLTI HANNO COLTO L'OCCASIONE PER INIZIARE A VIAGGIARE. LA GENTE VOLEVA LASCIARSI IL PASSATO ALLE SPALLE; COSÌ, A BORDO DELLA PRIMA AUTO DI PROPRIETÀ, SI COMINCIAVA A SCENDERE IN ITALIA DAI PAESI DEL NORD. PRESTO ANCHE L'ALTO ADIGE È DIVENTATA UNA DESTINAZIONE POPOLARE – CON LO SVANTAGGIO PER GLI ALTOATESINI DI RITROVARSI STRADE SEMPRE PIÙ TRAFFICATE.

Lo spirito ingenuo e l'idealizzazione senza riserve del "Sud" e delle Alpi sono gli ingredienti principali di innumerevoli commedie romantiche e di musical. Documenti storici talmente innocenti e stucchevoli che spesso sono al limite dell'insostenibile, ma che si rivelano estremamente utili per conoscere i desideri di quella generazione. Anche in Alto Adige molti contadini hanno riconosciuto e saputo cogliere l'opportunità che veniva loro offerta: hanno cominciato a offrire camere per gli ospiti, oppure hanno abbandonato i campi e i masi per dedicarsi al settore alberghiero. Si viveva in un'atmosfera di corsa all'oro, come dimostrano alcuni mostri dell'edilizia sorti in quei tempi. Con la costruzione dell'autostrada del Brennero, il numero di turisti ha iniziato ad aumentare vertiginosamente – in modo direttamente proporzionale al numero dei letti offerti, d'altra parte. Così, paesi e villaggi che erano sempre stati molto tranquilli si sono trasformati in vivaci centri turistici. Per la prima volta, si è posto il problema di dover trovare il giusto equilibrio tra turismo di massa e conservazione del territorio, della cultura autoctona e della qualità della vita. Oggi, sono 500 milioni gli ospiti che ogni anno cercano relax nel cuore alpino dell'Europa.

A Fiè allo Sciliar questa ondata di presenze è arrivata più tardi rispetto agli altri centri. E questo non è un caso: solo nel 1953 è finalmente stata asfaltata la strada che porta a Bolzano e nel 1957 è stata prolungata

fino a Siusi. In precedenza, Fiè allo Sciliar si trovava in realtà alla fine della strada principale che da Waidbruck passa per Siusi e San Costantino. Nel 1960 sono stati contati 40 ospiti in inverno e 1.200 in estate – un numero piuttosto modesto.

Nell'Hotel Heubad le prime camere per gli ospiti sono state create nel 1926. In seguito, nel 1962, l'edificio principale è stato ampliato e riorganizzato in modo da offrire stanze semplici per un alto numero di viaggiatori. Si trattava prettamente di un turismo di gruppo; all'epoca andavano molto i viaggi in comitiva in autobus, come quelli organizzati per i propri membri da grandi associazioni quali l'ADAC (l'automobil club tedesco), la "Studienstiftung des Deutschen Volkes" (fondazione universitaria del popolo tedesco) o l'Associazione tedesca dei reduci invalidi di guerra. Questi gruppi spesso rimanevano diverse settimane e così poteva capitare che uno dei loro membri scoprisse per caso l'esistenza dei bagni di fieno. Lo stabilimento (aperto solo per un breve periodo – da luglio a settembre) era utilizzato principalmente dalla gente del posto. Il settore alberghiero e quello dei bagni di fieno, al tempo, erano sostanzialmente ancora separati: l'epoca degli hotel con Spa era ancora ben lontana dal nascere e i bagni di fieno erano principalmente usati a scopi terapeutici. Ogni anno il proprietario, Anton Kompatscher, doveva richiedere presso l'ispettore sanitario una nuova licenza per poter offrire le cure.



Hubert Mumelter





tre

OMBRELLONI COLORATI E AUTO DALLE TINTE VIVACI – LE TIPICHE IMMAGINI DELLE CARTOLINE E DELLE FOTOGRAFIE DELL’EPOCA. LO STILE È SEMPLICE E FUNZIONALE. NEL 1973, IL FIENILE CHE DAVA SUL CORTILE È STATO DEMOLITO E AL SUO POSTO È STATA COSTRUITA UNA DEPENDANCE CON CAMERE CONFORTEVOLI E MODERNE, UN CENTRO BENESSERE PER I BAGNI DI FIENO E UNA SAUNA. DURANTE LA RISTRUTTURAZIONE È STATA OTTIMIZZATA ANCHE L’ORGANIZZAZIONE DEI BAGNI. ALL’INIZIO DEGLI ANNI ’70 ANCHE A FIÈ ALLO SCILIAR SONO STATI ORGANIZZATI PER LA PRIMA VOLTA VIAGGI PER LA STAMPA INTERNAZIONALE. LA RISONANZA È STATA ENORME E SI È COMINCIATO A PARLARE DEI BAGNI DI FIENO SU DIVERSI QUOTIDIANI STRANIERI E RIVISTE.

Cartolina dall’Heubad



DURANTE LA CRISI DEL PETROLIO NEGLI ANNI '80 L'HOTEL HEUBAD HA VISSUTO TEMPI DIFFICILI. SI È INDEBITATO PER POTER SOSTENERE I COSTI LEGATI ALL'AMPLIAMENTO DELL'ALBERGO, MA IL NUMERO DEGLI OSPITI È CALATO VISIBILMENTE. SONO STATI I BAGNI DI FIENO A SALVARE L'ATTIVITÀ, POICHÉ HANNO CONTINUATO A RISCUOTERE GRANDE SUCCESSO. MA NEGLI ANNI '80 SI È RISVEGLIATO UN MAGGIORE INTERESSE PER L'AMBIENTE, IL CORPO E LA SALUTE IN GENERALE. SPORT, ALIMENTAZIONE SANA, SPA E WELLNESS SONO DIVENTATI ARGOMENTI SEMPRE PIÙ POPOLARI – UNA TENDENZA CHE HA CONSENTITO ALLE AZIENDE ALBERGHIERE DI APRIRSI A NUOVE OPPORTUNITÀ IMPRENDITORIALI. IL MOVIMENTO, GIÀ INIZIATO NEGLI STATI UNITI NEGLI ANNI '70, STAVA ARRIVANDO ANCHE IN EUROPA.

Bis zum Hals im Heu

Wenn im alten Südtirol der Herr Dorfriecher und die Frau Hebamme „ins Heu gingen“, hatte das nicht unbedingt mit Erotik zu tun. Viel eher mit dem Kreuzweh. Im Heu nämlich wurden sie es los. Genaue gesagt: in den

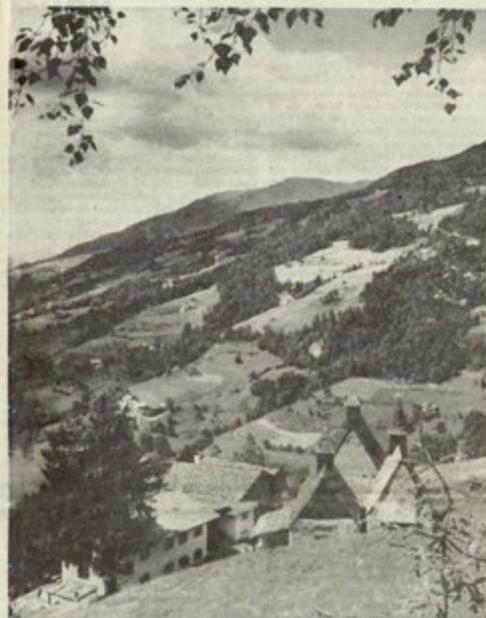
„Heubadeln“, die im Land rund um Etsch und Eisack seit altersher als erstklassige „Gesundbrunnen“ gelten. Heute, da die Gaben der Natur wieder voll respektiert werden, erinnern sich die Südtiroler prompt ihrer altbe-

währten Heukur. Die Badeln – kleine Scheunen, in denen das trockene Gras zum sogenannten Heustock aufgeschichtet wird – sollen sich zum großen Ulaubbuschlager mausern. Motto: „Legt euch bis zum Hals ins Heu...“

Gesundheit auf der Nostalgiewelle: Die Südtiroler „Heubadeln“ kehren wieder!



WIEDE erholten sich die Almhäuser des nachts in ihren Heustadeln weit schneller von Muskelkater und Gliederschmerzen als dabei in ihrem Bett? Der Bazoner Arzt Dr. Clara ging dem „Wunder“ nach. Seine Lösung: im Dolomiten-Heu schlummern enorme Kräfte, und so entstanden eine heute berühmten „Heubadeln“ der Südtiroler Alpen. Jetzt, auf der Nostalgiewelle, gibt es das Ganze auch für die Fremden (wie zum Beispiel hier in Jugheim, oberhalb von Ahrns).



DIE SCHLIMMEN SAFTTE AUSSCHIEDEN und zugleich die im Dolomiten-Heu enthaltenen Heilbestandteile in sich aufnehmen – das ist das ganze Geheimnis der Südtiroler Heubadeln-Kuren. Der alte Brauch, von den einheimischen Bauern einst mit einem gigantischen Gläsernen Behälter „zwei-hendelnd“ angereicht, hat große Aussicht, nun von den erhaltungsreifen Großstädtern übernommen zu werden. Schauplatz des Geschehens, einfache bäuerliche Orte, die noch von den „Segnungen“ der Zivilisation unberührt geblieben sind (hier: Bad Dreieichen, hoch überm Eisacktal, das keine Asphaltstraße mit der „Außenwelt“ verbindet). Fotos: LYA Bazon/ipp.

Medizinisch gesehen hat die Sache absolut Hand und Fuß. Schon vor mehr als 50 Jahren bestätigte der Bazoner Arzt Dr. Clara, daß sich die Almhäuser des nachts in ihren Heustadeln weit schneller von Muskelkater und Gliederschmerzen zu erholen pflegten als dabei in ihrem Bett. Clara ging dem „Wunder“ nach. Volter Erstaunen stellte er fest, in welcher „Jubel-Mall“ die auf 60 Grad ansteigende gleichmäßig feuchte Wärme des gemähten Grases die Transpiration und den Stoffwechsel anregt. Das heißt, sie läßt den im Heu Gebundenen lockig schwitzen, wobei er „die schlimmen Saftte“ ausscheidet. Außerdem erhält das Dolomitenheu eine ganze Reihe von Heilpflanzen wie Edelweisse, Rapunzel, Heusäule, Bergschafgarbe, Jochgrümm, Anrika, Spick, Kamille usw., deren Heilwirkungen von Haut und Lungen aufgenommen werden.

Selbst wer dem Jungbrunnen Heu skeptisch gegenübersteht, kommt nicht zu kurz. Spaß an der Schwitzkur hat jeder, dessen Herz in Ordnung ist und dessen Schleimhäute von der Federsalzigkeit verschont sind. Und dieser Spaß hält an. Denn nach dem Heubadeln der Mensch noch stundenlang wie eine ganze Almhäuser.

Zum Ausprobieren bietet Südtirol vorerst zwei Heubadel-Orte an: Vals am Schiern und Jochgrümm. Die beiden haben ererbte Tradition und zweitens höchst zeitgemäßen Kurstandard. Drittens liegen sie in Südtirols romantischsten Bergregionen. Der Gast kann den heilkräftigen Heustöcken beim Spazierengehen gleich vom Hals weg in Augenschein nehmen. Er wird die Mäher hoch hinaufsteigen und stellenweise mit der Sichel arbeiten, weil das Terrain für die Sense zu steil wurde.

Vals am Schiern, rund 20 km östlich von Bozen auf der Sossanstraße zu erreichen, ist ein wohlhabendes Touristendorf, 900 Meter hoch über dem Eisacktal. Ein Klima wie Seide, Schwimmen- und Tennismöglichkeiten, familiäre trödelische Gastlichkeit und ein einziges Wanderloft. In den Planen, die zum Felmsattel Schiern hinaufziehen, stehen uralte Bauernhöfe wie Schün, Moor und der Anstz Zimmerlehen. Leicht zu begehende Wege führen zum Volter Weiler, nach Provel mit seiner mächtigen Burg, ins Volter Roed und weiter über Seis und Kastelrath auf die herrlichste aller Almen, die Seiseralm.

Genaus von dort kommt das Gras der „Kurrmittel“ für die Volter Heubadeln, die

in einem modernen Neuhaus untergebracht sind und zusätzlich Massagen, Stangenbäder, Heublumenbäder und Saunen anbieten.

Jochgrümm, oberhalb von Ahrns, ist von höherem Schlag. Im Süden von Bozen, schiebt sich das knapp 2000 m hoch gelegene Hochgebirge zwischen die Berge Welschhorn und Schwarzhorn. Vielen gilt es als das schönste Mäherloch Südtirols. Hier spielen die Sagen von Dietrich von Bern und dem Riesen Griaun. Hier liegt auch die Kogel-Alm, wohlbekannt als eines der schönsten Bergheues. Im eifertigen Einkehrgasthaus richteten sich die Bauern anno 1925 ein Heubadel ein, das nun mit allen erdenklichen modernen Einrichtungen versehen ist und während des Höchstermers, das heißt bis Ende August, geöffnet hält.

In beiden Heubadel-Orten läuft die Badeprozedur gleichsam ab: Ausgeriebt mit einem weissen Leinwand betritt man die Kammer, in der der Heustock vor sich hingiert. Ein starker Kräutergeruch lagert im Raum, an Decken und Wänden ist er tropfend. Ab geht's in eine 50 cm tiefe Heugrube, in die man sich spitternackt – die Arme an den Körper gelegt – hineinsinken läßt. Nur der Kopf, vom Tuch umhüllt, schaut heraus.

Der übrige Corpus wird von Bademeister fest mit Heu umpackt. Bald spürt man die Hitze, bald perlen die ersten von vielen Schweißtropfen, die der Gewandliche Mann, der sich „Büdreiber“ nennt, immer wieder abwischt. 20 bis 30 Minuten muß man schon aushalten. Dann wird man für ein bis zwei Stunden zum Nachschwitzen ins Lagerschuppen gebettet. In mehrere Decken gemummelt, hört man selbige vor sich hin. Den therapeutischen Schlafakt leidet eine warme Dusche, die die restlichen Härte von Körper spült.

Wo ein solches Heubadel allerletztlich endet, ist jedem klar, der schon einmal „wie ein Waschbär“ geschwitzt hat beim nächsten Gasthof. Und das ist durchaus erlaubt. Die Einheimischen kennen ihre Pappenhäuser und witzeln: „Auf nähere Heubadler kommen denn Weibedler!“ Sei's drum – der Südtiroler Bieremann ist nicht die schlechteste Nachbär.

Wohlgemerkt: Die Heubadeln in Vals und Jochgrümm sind als Vorerläuter zu betrachten. Falls das almdolomiten Ulaubbuschlager einschlägt (worauf kaum zu zweifeln ist), sollen in den nächsten Jahren weitere Naturbadewägen folgen. Heu gibt's schließlich in Südtirol „wie Heu“.

ippa Bazon

BENESSERE E LIFESTYLE

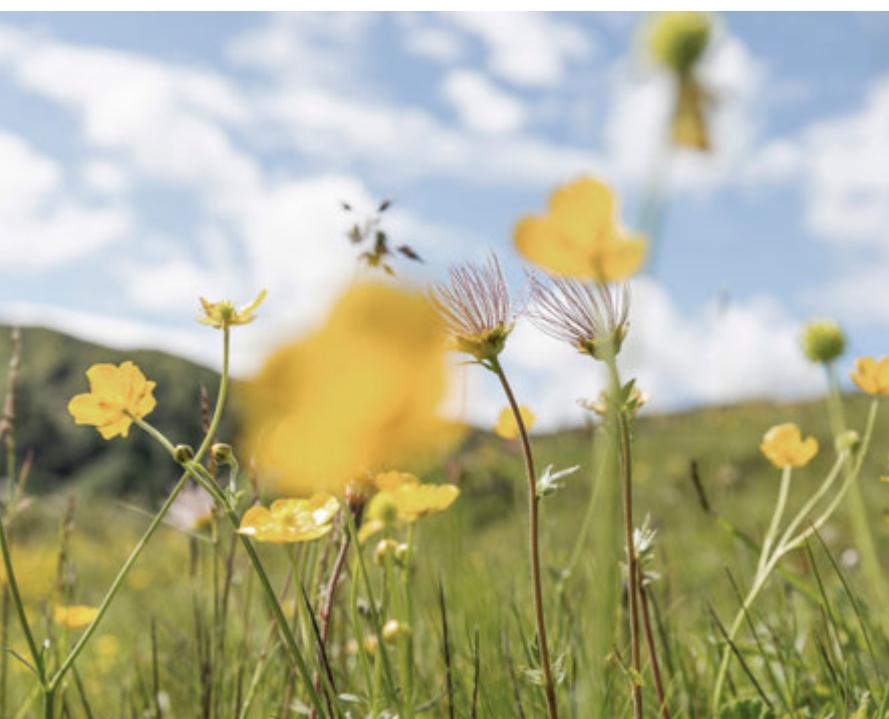
I BAGNI DI FIENO OGGI



Il turismo dei bagni di fieno è cambiato molto rispetto ai suoi esordi. Nonostante abbia sempre goduto di grande popolarità sia da parte delle persone del posto che dei visitatori, va soprattutto al dott. Clara il merito di aver concepito un procedimento più moderno... e igienico. Occorre poi ricordare che tradizionalmente era possibile fare il bagno di fieno solo da luglio a settembre, ovvero quando in montagna veniva raccolto il fieno fresco. Gli anni '80 non sono stati semplici dal punto di vista economico per l'hotel; non c'è quindi da meravigliarsi se si è deciso di puntare soprattutto sul resort benessere. Di conseguenza, in quegli anni è iniziata la ricerca di un metodo che consentisse di effettuare i bagni di fieno in qualsiasi stagione. Ovvero di un metodo che avrebbe trasformato un'esperienza quasi di massa – condivisa da tante persone che si sottoponevano alla terapia in turni che cominciavano alle sei del mattino – in

un'esperienza più personale e meditativa. Nel 1990 ci si atteneva sostanzialmente ancora al procedimento di inizio secolo: il fieno veniva falciato al mattino presto (inizialmente sullo Sciliar, poi sull'Alpe di Siusi) e poi portato in albergo semi-secco. Le stanze preposte per i bagni venivano riempite di fieno fresco che veniva poi lasciato fermentare per 5-6 giorni affinché potesse raggiungere la sua piena efficacia. Il fieno veniva sostituito solo parzialmente: il vecchio fieno veniva rimosso e aggiunto quello nuovo, per non perdere il prezioso calore.

Tuttavia, poiché la fermentazione è un processo naturale la cui intensità dipende da molti fattori (come l'umidità legata alle condizioni meteorologiche) talvolta il fieno risultava troppo, o non abbastanza, caldo per il bagno.



Maria Kompatscher, storica direttrice dal 1976, ha fatto lunghe ricerche prima di trovare la procedura moderna e sicura per poter offrire il bagno di fieno tutti i mesi dell'anno:

"Quando si fanno i bagni, il fieno deve sempre essere un po' umido, ma è molto difficile ottenere il giusto grado di umidità. A volte diventa subito troppo caldo; ma ovviamente la temperatura non è mai la stessa ed è impossibile da correggere. In passato questo non costituiva un problema, ma di certo non si poteva continuare allo stesso modo. Se ci fossimo attenuti alla procedura tradizionale, prima o poi avremmo dovuto chiudere il centro Spa dell'albergo. Anche le esigenze igieniche sono cambiate ed è diventato sempre più difficile trovare il personale idoneo, soprattutto l'addetto preposto a controllare i bagni. In piena stagione si iniziava la mattina alle sei, con i primi dieci ospiti nei reparti femminile e maschile. Abbiamo poi deciso di sperimentare metodi diversi, ma mi sono presto reso conto che queste soluzioni ci avrebbero allontanato dai metodi tradizionali e che non sarebbero bastate a soddisfare le aspettative dei nostri ospiti. Ci sono così tante variabili da tenere in conto... ma d'altra parte sapevamo anche bene cosa fosse importante in un bagno di fieno.

Abbiamo così deciso di acquistare un letto ad acqua molto costoso che il produttore aveva progettato per applicazioni di fanghi. Abbiamo investito parecchi soldi, è stato un vero azzardo finanziario. A quel punto ho iniziato a fare delle prove nel reparto benessere. Per una stagione ho portato avanti in parallelo entrambe le procedure, ho ridotto i trattamenti tradizionali e ho iniziato a offrire bagni di fieno in questa vasca. Gli ospiti potevano anche fare bagni di fieno classici e confrontare i due metodi. È così che pian piano siamo riusciti ad arrivare al trattamento che offriamo oggi. Si lasciano in ammollo per un'ora tre-quattro chili di fieno che poi vengono messi all'interno di questa vasca ricoperta di pellicola. Quindi si adagia la persona, che viene da noi ricoperta completamente di fieno, a parte la testa, naturalmente, che invece poggia su un cuscino d'acqua riscaldato. La temperatura rimane costante a 45°C.

Il trattamento dura 20 minuti, dopodiché è previsto il tempo per il rilassamento. Il produttore che ci ha venduto la vasca

ha copiato il nostro metodo e ha iniziato a offrire una vasca ad hoc per questo tipo di bagno. Inoltre, per nostra fortuna, la pubblica amministrazione ha incentivato la modernizzazione delle imprese Spa modificando e semplificando le regolamentazioni. I bagni di fieno non sono più considerati una terapia termale, ma sono stati equiparati alle saune e ai massaggi, il che è una buona cosa, perché in Italia le regole per la gestione di un stabilimento termale sono molto rigide.

Il metodo non è cambiato, ma questo ha reso la vita più semplice a noi gestori. Nel momento in cui ci siamo trasformati in una struttura moderna che offre questo tipo di bagni, alcuni contadini hanno pensato di offrire bagni di fieno in fermentazione alla vecchia maniera, promettendo il vero, unico bagno di fieno tradizionale. Ma non ci siamo lasciati intimidire.

Dopotutto, sono in pochissimi a rimpiangere i vecchi metodi e ora abbiamo una clientela fissa di cui conosciamo perfettamente le esigenze."

Alla richiesta di raccontare un episodio a cui tiene particolarmente, risponde così: "Una volta – già facevamo i bagni nelle vasche – mi ha chiamata un nostro collaboratore dicendomi che un signore in una cabina era molto curioso e faceva domande molto precise; quindi mi ha chiesto di parlare direttamente con lui. Quando sono entrata, il tizio stava riposando e abbiamo parlato dei suoi problemi al ginocchio. Solo nel corso della conversazione mi sono resa conto che era il maestro Claudio Abbado. Sciare gli procurava sempre male alle ginocchia e perciò gli avevano raccomandato i bagni di fieno."



DA DOVE VIENE IL FIENO?

Fino al 1960, il fieno veniva raccolto direttamente sullo Sciliar (a 2.450 m di altezza). I pascoli del comune di Fiè allo Sciliar non possono però essere lavorati con il trattore e non esiste una strada percorribile. La raccolta del fieno richiedeva pertanto molto personale e a lungo termine diventava insostenibile. Ormai da tempo, l'Hotel Heubad va alla ricerca della preziosa materia prima sull'Alpe di Siusi, tra i prati che circondano la Baita delle Marmotte, che si trovano a un'altitudine simile a quella dei pascoli dello Sciliar. Qui, su questi terreni calcarei, cresce un'ampia varietà di erbe che sull'Alpe di Siusi sta diventando sempre più rara a causa dell'agricoltura intensiva. Per i bagni di fieno è necessario il fieno dei prati alpini con la sua composizione quasi magica. Una volta raccolto, il fieno viene asciugato con un essiccatore e poi conservato nel fienile adiacente all'hotel, pronto a essere utilizzato per le applicazioni. Mentre i bagni di fieno erano precedentemente offerti solo nei mesi estivi, ora possono essere fatti tutto l'anno. Il fieno secco viene bagnato un'ora prima dell'utilizzo, in modo da riattivarne i principi attivi.

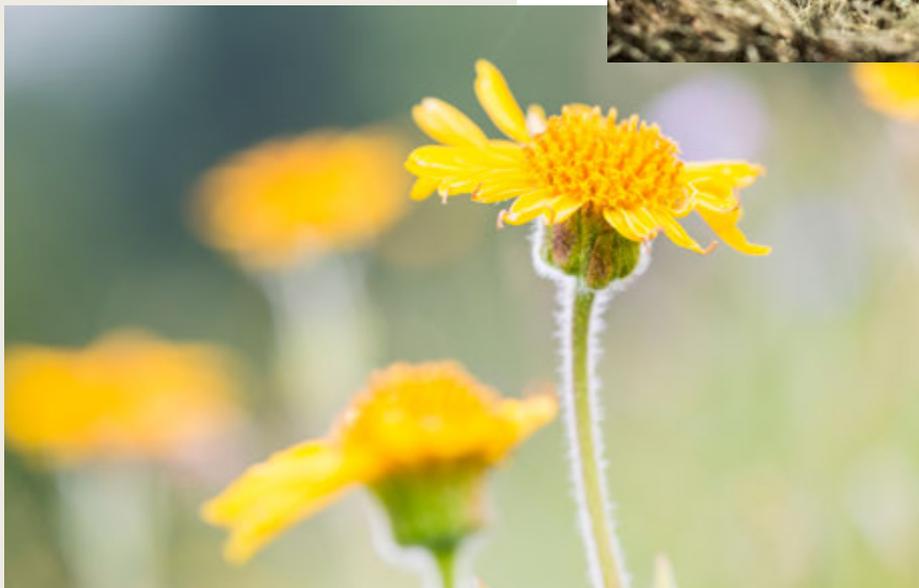
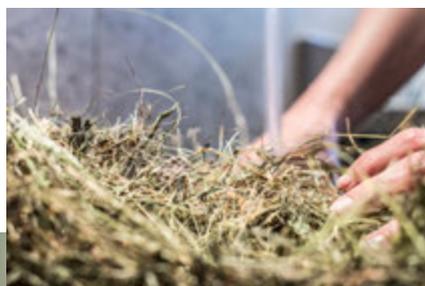
QUALI SONO GLI EFFETTI DI

Con i bagni di fieno possono essere trattati numerosi disturbi; hanno ad esempio un effetto miracoloso soprattutto sui dolori articolari, i disturbi artritici e reumatici. Poiché le polveri e il polline con l'umidità non si disperdono nell'aria, i bagni di fieno sono adatti anche a chi soffre di allergie e di febbre da fieno. Le prove scientifiche che dimostrano l'efficacia di questa cura sono piuttosto disomogenee e dipendono dalla specializzazione medica. Tutti gli studi sono però generalmente concordi sul fatto che si tratti di un tipo di "terapia del calore". I funghi e i microrganismi contenuti nel fieno fresco ne causano la fermentazione e di conseguenza la produzione di calore. Il fenomeno della combustione del fieno è un processo ben noto, difficile da controllare e che è costato ai contadini diversi covoni. Nel processo di fermentazione del fieno fresco, si raggiungono in modo relativamente veloce temperature che vanno dai 40 ai 60 gradi. Comprime il pagliaio, la temperatura può essere aumentata, se invece il fieno viene dissodato, è possibile arrestare l'aumento della temperatura.

Da un punto di vista medico, l'effetto benefico dei bagni è da amputarsi al calore umido e uniforme. Ma anche la breve fase di crescita del fieno proveniente dai prati ad alta quota – è possibile un solo taglio – e la ricca biodiversità dei terreni calcarei delle Dolomiti svolgono un ruolo importante. Queste erbe, piante e fiori sono definite "grasse".

UN BAGNO DI FIENO?

Qui si trovano la genziana amara, l'artemisia, la campanula commestibile, la prunella, la stella alpina, l'achillea, la camomilla di montagna, l'armeria alpina e la veronica – solo per citarne alcune. Ognuna con il proprio effetto curativo. Considerando che ci muoviamo nell'ambito della naturopatia, le dichiarazioni sull'effetto e sui benefici per la salute del bagno di fieno devono essere fatte con le dovute riserve. È tuttavia evidente l'effetto benefico degli oli essenziali e dell'alto contenuto di cumarina (a cui il fieno deve il suo profumo caratteristico) dell'esclusiva miscela di fiori e di erbe.



Il dott. Christian W. Engelbert, specializzato in medicina generale e in medicina d'urgenza a Berlino, si è concentrato in modo particolare sulla medicina occidentale naturopatica e tradizionale e ha provato in prima persona il bagno di fieno. Ecco il suo parere sulla sua efficacia:

I medici curano i pazienti affetti dai disturbi più disparati con una varietà di metodi terapeutici – così come hanno appreso all'università, in ospedale e negli studi medici. Ma arriva il momento in cui il medico stesso diventa un paziente, manifestando sintomi, avvertendo effetti collaterali e provando su di sé i trattamenti. Una ventina di anni ho contratto una grave forma di polmonite da cui mi sono ripreso a fatica. Durante il periodo di convalescenza ho deciso di andare a respirare l'aria buona dell'Alto Adige. In quanto medico naturopata, conosco bene gli effetti delle erbe medicinali dei prati di montagna, ma non li avevo mai sperimentati in prima persona. Ho pertanto deciso di sottopormi a dieci applicazioni di bagni di fieno professionali dell'Hotel Heubad di Fiè allo Sciliar. Mi sono rimesso in forza rapidamente, ho ricominciato presto a fare lunghe escursioni e ho ripreso a lavorare. Da quel momento, mi sottopongo regolarmente alla terapia a base di bagni di fieno e lo raccomando ai miei pazienti per curare i disturbi più disparati.

Le proprietà curative delle erbe di montagna sono state studiate a fondo: hanno effetti su vari disturbi dell'umore e, nei pazienti che si sono sottoposti a questo tipo

di bagni, si sono riscontrati significativi miglioramenti e benefici sui processi di disintossicazione del corpo. Inoltre, il calore del bagno di fieno – che causa un moderato aumento della frequenza cardiaca e una forte sudorazione – viene ben tollerato dall'organismo anche in virtù della struttura stessa del fieno, e il contatto della pelle con le erbe umide agevola la depurazione.

Le erbe essenziali hanno un potere antinfiammatorio che ha un effetto benefico soprattutto sulle malattie o sui disturbi del sistema muscolo-scheletrico: articolazioni, muscoli e tendini. Sostengono di trarre benefici dai bagni di fieno pazienti affetti da reumatismi o persone semplicemente affaticate. Ovviamente il bagno di fieno deve essere eseguito da professionisti, a temperatura controllata e con tecnologia moderna.



IL BAGNO DI FIENO È RACCOMANDATO PER LA CURA DEI SEGUENTI DISTURBI:

- disturbi reumatici a muscoli, tendini e articolazioni
- artrosi articolari
- affaticamento
- convalescenza
- malattie respiratorie croniche
- disturbi cronici di digestione

Raccomando l'applicazione di 6-8 bagni di fieno, uno o due volte all'anno. Assumere vino durante il bagno di fieno – cosa che veniva fatta nei tempi antichi – non è consigliabile dal punto di vista medico. Invece è altamente raccomandato bere la sera un bicchiere di vino rosso dell'Alto Adige.

I SEGRETI DELL'ERBORISTA

L'ABC DEI FIORI E DELLE ERBE

A

ACHILLEA

L'achillea è una pianta medicinale dalla lunga tradizione: già nei tempi antichi, l'erba era utilizzata per curare ferite di guerra. Oggi, l'achillea viene utilizzata, grazie al suo effetto astringente e antibatterico, per curare infiammazioni, crampi mestruali e infiammazioni dell'apparato genitale femminile. Alcuni ingredienti dell'achillea stimolano l'appetito e promuovono l'attività della bile.

ALCHIMILLA

Secondo la medicina popolare alpina, l'alchimilla alpina sarebbe molto più efficace di quella che si trova anche a valle. Viene utilizzata intera (tranne la radice) e contiene dal 6% all'8% di tannini e oltre a circa il 2% di flavonoidi.

ARNICA

Nel Medioevo, Hildegard von Bingen è stata la prima persona a menzionarla tra le piante curative. Oggigiorno, nelle località alpine, la grappa di arnica e l'olio di arnica fanno parte dell'inventario dei medicinali da tenere in casa. I preparati di questa pianta hanno diversi effetti: alleviano il dolore e sono efficaci antinfiammatori. A quanto sembra, l'acido tarassinico – e in particolare il suo componente, l'elenalina – svolge un ruolo essenziale, inibendo la formazione di sostanze infiammatorie, chiamate citochine.

CAMOMILLA

La camomilla è una delle piante medicinali più popolari e quindi più utilizzate nella medicina naturale. Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, antibatteriche e curative, è spesso usata per curare le malattie della pelle e delle mucose. L'olio dei fiori di camomilla allevia i crampi causati dai disturbi gastrointestinali.



C

CARDO D'ARGENTO

Il cardo d'argento è originario dei prati calcarei delle Dolomiti e può essere riconosciuto grazie alle sue brattee argentate. I grandi fiori si chiudono quando il clima è umido. La pianta, sempre più rara, è oggi specie protetta. La sua radice velenosa è stata usata in passato contro molte malattie, nelle procedure magiche e nella medicina veterinaria.

IPERICO

L'iperico, o anche erba di San Giovanni, dal colore giallo brillante, è noto perché ha un effetto benefico sull'umore. Questo è dovuto all'iperforina che ha anche un effetto antibatterico. Altri ingredienti dell'erba di San Giovanni sono l'ipericina e i flavonoidi, che hanno proprietà antivirali e antinfiammatorie. L'iperico può anche essere usato per curare ferite, lievi ustioni o problemi di digestione.

ORCHIDE A FOGLIE LARGHE

È una delle poche specie di piante orchidiacee originarie dell'Europa centrale. Negli ultimi decenni, tuttavia, è sempre meno diffusa (ora è una specie protetta) poiché il suo habitat naturale – prati poveri di nutrienti e non fertilizzati – è sempre più minacciato. L'effetto calmante dei suoi tuberi veniva già sfruttato nell'antichità per curare diversi tipi di irritazioni delle mucose. L'orchidea può alleviare la tosse e la gengivite, così come avere un'azione calmante sulla mucosa gastrica e intestinale.

PALEO ODOROSO

Il paleo odoroso è una pianta del genere delle graminacee. Ha un gradevole profumo grazie alla presenza di cumarina (a cui anche il fieno deve il suo odore caratteristico). Cresce soprattutto nei prati di montagna dove, con la sua fioritura precoce, annuncia la primavera. Sfortunatamente, è diventato raro nei prati dell'Alto Adige che vengono regolarmente fertilizzati.

P

PIANTAGGINE LANCIUOLA

Il nome generico (plantago) deriva dalla parola latina "planta" e significa "pianta del piede" e fa riferimento alle piatte foglie basali simili a "piante di un piede". Il nome specifico (lanceolata) deriva dal latino "lanceolatum" e fa riferimento alla forma delle foglie simile alla punta delle lance. La pianta cresce ai bordi delle strade. È noto fin dall'antichità che questa erba possiede ingredienti dalle virtù curative.

PRUNELLA

La piccola prunella, anche chiamata brunella, ha un effetto antibiotico e può alleviare sintomi molto diversi, dal mal di gola all'ipertensione. Era considerata tra le principali piante curative della difterite. Oggi è una pianta piuttosto dimenticata in Europa, sebbene sia molto diffusa: cresce lungo i sentieri dei boschi e nei prati. Viene utilizzata molto nella medicina tradizionale cinese.

SERPILLO

Anche detto pepolino, pipernia o timo selvatico. È originario dell'Europa centrale e cresce in luoghi secchi, pietrosi e soleggiati. Questa pianta ha un'azione purificante e ha un effetto benefico sulla pelle. Il serpillo contiene oli essenziali come il timolo, nonché bioflavonoidi e tannini. L'olio essenziale è antispasmodico e disinfettante, ed è un ottimo rimedio contro la tosse; aiuta la digestione e allevia i dolori mestruali.

SOLIDAGO

In passato si diceva che il solidago ha un eccezionale effetto cicatrizzante per le ferite. Oggi viene utilizzato soprattutto per il trattamento delle infiammazioni e nella terapia di irrigazione del tratto urinario. L'effetto della preziosa erba non è probabilmente dovuto ad una singola sostanza, ma alla complessa interazione dei suoi ingredienti, tra cui flavonoidi, saponine triterpeniche e glicosidi fenolici.

T

TRIFOGLIO VIOLETTO

Il trifoglio violetto è un'erba versatile che viene utilizzata nella medicina popolare per alleviare i sintomi mestruali e durante la menopausa. Ha però anche un effetto benefico sulle ulcere, le infiammazioni della mucosa, i disturbi gastrointestinali e può essere usato per disinfettare tagli e ferite. Inoltre ha un effetto calmante in caso di eczemi o psoriasi.

VERONICA

La veronica sembra un innocuo fiorellino di montagna apprezzato dagli escursionisti per i suoi petali blu acceso – ma questa delicata pianta ha anche un grande potere curativo. Nel Medioevo si diceva addirittura che potesse curare la peste e la lebbra. Oggi viene utilizzata per alleviare il prurito e stimolare il metabolismo.





COLOPHON

Curatore dell'edizione: David Kompatscher, Hotel Heubad

Testi: Sabine Funk, David Kompatscher

Composizione grafica: SANNI design & kommunikation

Fonti iconografiche:

- p. 4: *Johannes Haslinger*, d.s. David, Elisabeth, Maria, Hubert Kompatscher; davanti: Filomena e Kunigunde, 2017
- p. 7: *Dr. Karl Kompatscher*, Anton Kompatscher ("Merlbauer"), raccolta del fieno, ca. 1950
- p. 9: *Edward Whymper*, silografia Bagni di Razzes con la punta Santner, Gilbert & Churchill "The Dolomite Mountains", Londra, 1864
- p. 10: *Hugo Atzwanger*, archivio fotografico del Museo provinciale degli usi e costumi
- p. 11: *A. A. Grادل*, Fiè allo Sciliar e Hotel Heubad, ca. 1920
- p. 13, 14, 15: *Hubert Mumelter*, pittura ad olio, 1960-1970
- p. 16: annuncio storico, fonte sconosciuta
- p. 17: licenza per poter offrire i bagni di fieno, "K.k. Statthaltereien für Tirol und Vorarlberg", 1901 - ritratto Dr. Josef Clara
- p. 18: *Rudolf Largajolli*, "Merlhof" con il complesso per i bagni di fieno, ca. 1900
- p. 19: *A. A. Grادل*, la famiglia "Merl" - Maria (Musch), Anton (Merl), Josef, Katharina (Niggele), davanti: Alois (Pater Florin), Anna (Defregger), Maria (Trafuns), Franz, Anton (Merl), Michael, Hans Kompatscher, 1906
- p. 20: estratto dal libro degli ospiti del 1933 - foto "Merlhof" ca. 1935 - famiglia "Merl": Alois (Heubad), Anton (Moar), Maria (Lindl), Hedwig (Turm), davanti: Max (Merl), Katharina (Wenzer), Franz (Tschafoon), Anton (Merl), Anna (Völser Hof) e Karl Kompatscher, ca. 1935
- p. 21: *Dr. Karl Kompatscher* e *Hugo Atzwanger*, archivio fotografico del Museo provinciale degli usi e costumi, ca. 1950
- p. 22: *Ellen Kompatscher*, collage 2018 - Maria Kompatscher con ospiti, ca. 1970
- p. 25: "Straße nach Völs": secondo da sinistra è Alois Kompatscher, 1957 - a sinistra: *Ellen Kompatscher*, collage 2018
- p. 26, 33: *Ellen Kompatscher*, collage 2018
- p. 27: cartolina postale dell'hotel Heubad, ca. 1960
- p. 29: articolo sul giornale "*Wiener Samstag*", luglio 1979
- p. 30, 31, 35, 42: *Anneliese Kompatscher*, *Helmut Rier*
- p. 37: *Albert Stolz*, disegno a carboncino "Heubad a Fiè allo Sciliar", proprietà privata

Riferimenti bibliografici:

Tiroler Bauern-, Heil- und Heubäder, Franz Riedl, 1977

I Bagni di Fieno, Guido Ruata, 1924

Südtiroler Ärzteblatt, Nr. 2, 1922

Mein Testament für Gesunde und Kranke, Sebastian Kneipp, 1894

Bagni di Fieno in fermento, Sartori Ludovico, Boll. Ass. Medica Trentina, 1893

Volksmedizin und Aberglaube in Oberbayern Gegenwart und Vergangenheit, M. Höffler, 1888

Drei Sommer in Tirol, Ludwig Steub, 1871

Balneologisches Büchlein, B. M. Lersch, 1871

Brennerbuch, Heinrich Noe, 1869

Balneotechnik oder Anleitung Kunstbäder zu bereiten und anzuwenden, Ch. H. Th. Schreger, 1803

39050 FIÈ ALLO SCILIAR (BZ) · VIA SCILIAR 12 · ALTO ADIGE - ITALIA

INFO@HOTELHEUBAD.COM · WWW.HOTELHEUBAD.COM
TEL. + 39 0471 725 020 · FAX + 39 0471 725 425