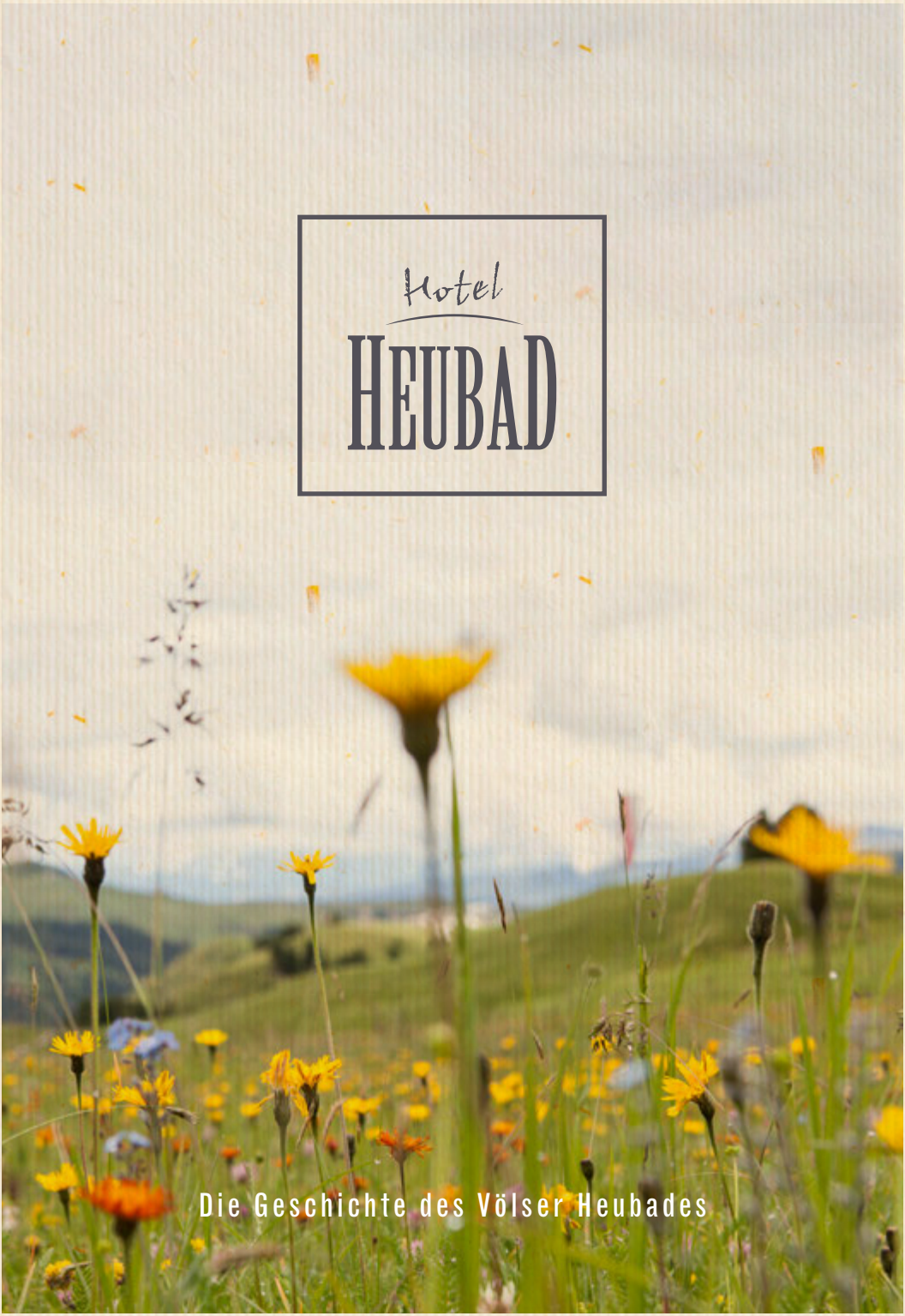
Hotel

HEUBAD



Die Geschichte des Völser Heubades

eins
Seite 08–15

WIE ALLES BEGANN
Die Ursprünge des Heubadens

zwei
Seite 16–21

DR. JOSEF CLARA
Erste wissenschaftliche Annäherung

drei
Seite 22–29

TOURISMUSBOOM
Aufbruchstimmung im Badebetrieb

vier
Seite 30–37

WELLNESS UND LIFESTYLE
Heubaden heute

fünf
Seite 38–41

HEIMLICHE HELDEN
Die Heublumen im Portrait

DAS VÖLSER HEUBAD

SEISER ALMHEU, WEIN UND HEILKRAFT

Wenn man sich näher mit der bewegten – und mitunter dampfend heißen Geschichte des Heubades befasst, dann wird Eines schnell klar: die einzige Konstante ist die Veränderung! Oder besser gesagt, der Mut und die Bereitschaft, sich immer wieder auf etwas Neues einzulassen. Nur dadurch konnte das Fortbestehen des Heubades über fünf Generationen gesichert werden. Heute liegt es an meiner Frau Elisabeth und mir, den Betrieb weiterzuentwickeln. Um zu wissen, welchen Weg wir zukünftig einschlagen werden, müssen wir erkennen, was hinter uns liegt. So ist diese Chronik entstanden. Als Wegweiser und Begleiter für uns selbst und als spannend-kuriose Rückblende für unsere Gäste. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Schmökern.

Vorab aber noch ein kurzer Einblick in die Vergangenheit des Völser Heubades. Sie werden bald merken – es ist eine Geschichte der Veränderung und des Wandels: Vom einfachen Bauernhof hin zur gerne besuchten Kuranstalt, von der „Heu-Hölle" hin zur modernen Wellness-Oase...

Die Anfänge des Merlhofs in Obervöls gehen auf das 14. Jahrhundert zurück. Bis ins 16. Jahrhundert befand sich die Hofstelle im Eigentum des Domkapitels von Brixen, danach bekam sie Leonhard von Völs von den Chorherren zugesprochen. 1886 wurden schließlich meine Ur-Urgroßeltern, Anton und Maria Kompatscher, Besitzer des Merlhofs. Mit Unterstützung von Dr. Josef Clara errichteten sie 1901 eine Badeanstalt. Dazu wurde die alte Schmiede, die sich in unmittelbarer Nähe zur Hofstelle befand, ausgebaut und den Bedürfnissen des Badebetriebs angepasst. Der frühe Tod von Anton im Jahr 1906 – und von Maria gleich im Folgejahr, müssen traumatisch für die neun minderjährigen Kinder gewesen sein. Mit Erreichen der Volljährigkeit übernahm 1912 der älteste Sohn Anton den Hof samt Badebetrieb, den er mit seiner Frau Katharina bis 1959 führte.

Als 1959 mein Großvater Alois mit seiner Frau Maria das alte Bauernhaus durch Erbschaft zugeteilt bekamen, war die Wende vom Bauernhof zum Gastbetrieb längst vollzogen. Es stand zwar noch der Stadel, aber die Äcker, Wiesen und Wälder waren nicht mehr in ihrem Besitz. Alois und Maria waren es dann auch, die in den 1970er-Jahren den Gastbetrieb erweiterten und in den Sommermonaten weiterhin Heubäder anboten. In den folgenden Jahrzehnten entwickelten meine Eltern Hubert und Maria den Hotelbetrieb mit viel Weitsicht und Bedacht weiter. Ab 1991 kam es schließlich unter der Leitung meiner Mutter zur Revolution der traditionellen Heubäder: Mit all ihrem Wissen rund um die Wirkkraft der Heublumen, entwickelte sie ein Verfahren, das das Heubaden zu einer zeitgemäßen Wellnessanwendung werden ließ. Dadurch konnten die alten Bäder in die Neuzeit herübergerettet werden und erfahren heute, in Zeiten von Detox und Entschlackung, großen Zuspruch.

David Kompatscher

„EIN ARMER HAUSVATER BEKAM HEFTIGES GLIEDERREISSEN. OB ES VON DER GICHT ODER VON EINEM ANDEREN ÜBEL HERRÜHRTE, WUSSTE ER NICHT; ER FÜHLTE NUR ENTSETZLICHE SCHMERZEN, DIE IHN BERUFSUNFÄHIG MACHTEN. ES WAR GERADE DIE HEUERNTE. ICH RIET IHM, ER SOLLE AUF SEINEN HEUSTOCK GEHEN, DER EBEN IN GÄRUNG SEI, DORT EINE ART GRUBE IN DAS HEISSE HEU MACHEN UND SICH IN DAS HEISSE HEUGRAB LEGEN, MIT HEISSEM HEU AUCH SICH ZUDECKEN, SO DASS NUR MEHR DER KOPF HERAUSSCHAUE. ER TAT'S UND SCHWITZTE IN EINER VIERTELSTUNDE SCHON DERGESTALT, DASS DER GANZE KÖRPER WIE IM WASSER SCHWAMM. SECHSMAL INNERHALB ZEHN TAGEN STIEG DER BAUER IN SO EIN HEUBAD, UND ES HAT IHN GRÜNDLICH KURIERT."

So schrieb der Pfarrer Sebastian Kneipp in seiner „Wasserkur“ aus dem Jahr 1891, einem Standardwerk der Naturheilkunde, das sich aus der Volksmedizin entwickelt hat. Das war zwar nicht in Südtirol, doch das Wissen um die Heilkraft der Heublumen und die wohltuende Kraft des Heus, das sich durch natürliche Fermentierung erwärmt, waren lange weit verbreitet.

Dass heute das Dolomitengebiet – allen voran Völs am Schlern, bekannt ist für diese Form der Thermalkurbehandlung, lässt sich wohl durch die lange Tradition dieser Heilmethode erklären. Und natürlich durch die besondere Heilkraft der Kräuter und Gräser, die nur hier – auf den kalkreichen Böden der Dolomiten-Höhenlagen – wachsen, wo sie eine vergleichsweise hohe Wirkstoffkonzentration entfalten.

Von der Entwicklung des Heubadens als Hausmittel der Bergbauern hin zur modernen Therapieanwendung, vom Werdegang eines einfachen Bauernhofs zum spezialisierten Hotelbetrieb, unserem Hotel Heubad – davon sollen diese Seiten erzählen.

WIE ALLES BEGANN

DIE URSPRÜNGE DES HEUBADENS

Die Ursprünge des Heubadens lassen sich nicht zweifelsfrei ausmachen. Erste schriftliche Hinweise finden sich in der 1803 erschienenen Schrift über „Balneotechnik" des Arztes Christian Heinrich Theodor Schreger. Interessanter als der Text selbst, ist wohl der Beleg, dass bereits hier das Heubaden als ein alter Brauch beschrieben wird. Auch ein literarisch-dokumentarischer Reisebericht aus dem Jahr 1826 schildert ausführlich die Praxis des „Eingrabens in Heu", die als Besonderheit der Dolomiten galt.

Von „Tourismus" konnte man in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts natürlich noch kaum sprechen. Nur einige wenige bereisten aus Neugier und Entdeckungslust die alten Handelsrouten oder suchten das Abenteuer einer Terra Incognita. Schwer vorstellbar, dass sich die Wahrnehmung der Alpen als jene „schöne" Naturlandschaft, die Einheimische und Gäste heute in ihr sehen, erst entwickeln musste. Gleichzeitig ist das 19. Jahrhundert auch die Zeit der großen, teils abenteuerlichen Erstbegehungen in den Alpen. Mit der einsetzenden verklärten Sichtweise auf den Naturraum, das Bergsteigen und die Gebirgslandschaften, kamen allmählich auch Reisende aus anderen Teilen Europas, die ihre Erlebnisse in ausgesprochen blumigen Worten niederschrieben. 1858 führte Thomas Cook erstmals eine englische Reisegruppe durch Europa. Gegen Ende des Jahrhunderts schwoll der Strom der Reisenden an. Der Ausbau der Passübergänge, die eingeführten Kutschendienste und schließlich der Bau von Eisenbahntrassen, machten die Bergwelt auch einem breiteren Publikum zugänglich.

Die Eröffnung der Brennerbahnlinie 1867 brachte zwar einen größeren Zulauf von Reisenden aus dem Norden, doch führte damals keine Straße von Bozen nach Völs – das eigentliche Tourismuszentrum jener Zeit war Seis am Schlern. Die Straße von Waidbruck nach Kastelruth endete in Seis. Noch heute zeugen die Villen und Hotelbauten um Bad Ratzes von der „Belle Epoque“ auf dem Hochplateau. Zwar hatte sich der Weiler St. Konstantin im 19. Jahrhundert zur Sommerresidenz betuchter Bozner etabliert, doch konnte man in Völs längst noch nicht von einem Fremdenverkehr in wirtschaftlich relevantem Umfang sprechen. Die einzige Attraktion waren tatsächlich die Heubäder. Und auch wenn sie in jener Zeit nur regionale Bekanntheit genossen und in erster Linie ein lokales Publikum anzogen, findet das Heubaden Erwähnung in einem der ersten in Buchform erschienenen Reiseberichte:

Josiah Gilbert & George C. Churchill
„The Dolomite Mountains“,
London 1864

„...eine andere, ursprüngliche Form der Kur ist während der warmen Jahrezeit in einer einfachen Hütte auf den Höhen des Schlernplateaus möglich, in der Nähe der kleinen Gebirgskapelle von Sankt Zyprian, nahe der Quelle des Schlernbachs. 40 bis 80 Männer kann man hier den kleinen Raum bevölkern sehen, so tief in das frische Heu eingegraben, dass nichts außer einer Reihe herausblickender Köpfe von ihnen zu sehen ist. Sie verbleiben in dieser feuchten, warmen Umgebung Tag und Nacht und verlassen die Wärme des Heus nur um gelegentlich eine Mahlzeit einzunehmen, die in einer benachbarten Hütte zubereitet wird. Im so ausgelösten, ausgesprochen starken Schwitzen besteht die Kur. Das Heu des Schlerns wird zu diesem Zweck höher geschätzt als jedes andere in der Umgebung. Nur solchen Kranken wird von der Kur abgeraten, die an Abzehrung leiden.“

Heubäder
in
Väls am Schlern

HEUBÄDER IN DER BÄUERLICHEN VOLKSMEDIZIN

Der Umstand, dass man vielerorts auf den Begriff des Heubadens stößt, rührt wohl daher, dass Bäder im Sud getrockneter oder frischer Heublumen mitunter ebenfalls als „Heubad" bezeichnet wurden – nicht nur das vollständige Eingepacktwerden in fermentierendes Heu. Nur sehr wenige Ortschaften im Dolomitenraum können glaubwürdig belegen, diese Kur über Jahrzehnte und Jahrhunderte angewendet und angeboten zu haben. Das Völser Heubad ist als einziges dieser Ur-Badebetriebe der ersten Stunde erhalten geblieben, was sicher der Bereitschaft geschuldet ist, das Verfahren immer wieder behutsam zu modernisieren.

Bevor es jedoch einen „geregelten" Badebetrieb gab und die Anwendung den Status einer anerkannten Kurbehandlung genoss, war das Heubaden ein wahrhaft archaisches Spektakel. Seinen Ursprung soll das Heuliegen in der schlichten Notwendigkeit haben, dass die Bauern während der mehrtägigen Heuernte auf den Hochalmen zum Übernachten nur die frischen Heustöcke hatten. Am nächsten Morgen, so will es die Legende, waren sie wunderbar erfrischt und alle Müdigkeit war aus ihren geschundenen Knochen gewichen. Die wundersame Heilwirkung des Übernachtens oder doch wenigstens Verweilens im Heu sprach sich herum und die ersten Wein- und Talbauern aus der Region begannen, sich zur Zeit der Mahd der Kur wegen auf den Schlern zu begeben.

HUMOR UND NEUE DASEINSFREUDE

Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts entwickelte sich ein regelrechter Heubadtourismus auf dem markant geformten Tafelberg. Es kamen nicht nur jene, die aus Ihrer schweren körperlichen Arbeit erwachsene Leiden kurieren wollten – ganze Familien machten sich angeblich von Bozen auf, um eine vergnügliche Sommerfrische mit den Wohltaten des Heuliegens zu verbinden. Mit der wachsenden Popularität der Anwendung entstand schließlich auch die Überlegung, die Verabreichung der Heubäder in geordnetere Bahnen zu lenken. Nicht zuletzt, um Kranken den Fußweg auf den Schlern zu ersparen und den wirtschaftlichen Nutzen der Heubäder zu erschließen. Also wurde das frisch geerntete Schlernheu zu Tal gefahren. Nach der fatalen Zerstörung des (immer wieder) für Unwetterschäden anfälligen „Prügelweges" in den 1880er-Jahren, geschah dies auf wahrhaft abenteuerliche Weise: In Säcken, die an Drahtseilen über die Schlucht und bis nach Peterfrag herabgelassen wurden. Erst von hier konnte das Heu in Fudern nach Völs gebracht werden. Zunächst wurden die Bäder dort in einem rotierenden Verfahren verabreicht: Jedes Jahr erhielt ein anderer der bereits damals ansässigen Gastwirte das Heu und damit die Konzession für den Bäderbetrieb in der laufenden Saison – mal der Kreuzwirt, mal der Wenzer…

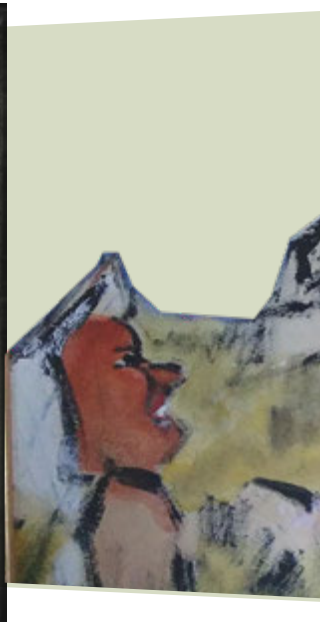
Aber auch diese nun ins Tal verlegten Heubäder im alten Stil waren eine rustikale Angelegenheit. In hoch mit Heu befüllten steinernen Kammern wurden Löcher ausgehoben, in die der Badewillige bis zum Hals eingegraben wurde. Nach einer etwa 30-minütigen Verweildauer im Heu wurde er wieder freigelegt und zum Nachschwitzen und Ruhen in einen Raum mit mehreren Betten gebracht. An die „armen Seelen im Fegefeuer" erinnere der Anblick dieser aus dem Heu herausschauenden, schweißüberströmten Gesichter, schildert ein Chronist. Ebenso, dass das Heubaden vom „Genuss gewaltiger Mengen von Wein" begleitet gewesen sei. „7 Heubäder und 9 Weinbäder" habe er genommen, so wird ein Badegast aus der Zeit um 1900 zitiert. Bereits während des Heuliegens lief der „Badreiber" von einem Gast zum nächsten, um Gesichter trocken zu tupfen, Fliegen zu verjagen und vom guten Saft der Reben einzuflößen. Und dennoch: „Humor und neue Daseinsfreude", so beobachtete der Zeitgenosse, seien immer die „ersten auffälligen Folgen" eines Heubades. Offen bleibt die Frage, ob diese plötzliche Lebensfreude dem Heubad oder doch eher dem Wein geschuldet war. Schon vor 1900 war das jeweilige Heubad so gut besucht, dass alle Völser Wirte ihre Häuser voll von Ess- und Schlafgästen hatten. Es bedurfte jedoch eines zusätzlichen Impulses, um das Heubad in eine nächste, modernere Epoche zu führen. Hier sollte der damalige Völser Gemeindearzt Dr. Josef Clara eine wichtige Rolle spielen.

Hubert Mumelter

MUMELTERS HEUBAD

VOM WUNDERTÄTIGEN HEUBADGEIST

Hubert Mumelter wurde 1896 in Bozen geboren und entstammte einer Kaufmannsfamilie. In den 1930er-Jahren wurde ihm beachtlicher Erfolg als Dichter und Schriftsteller zuteil. Er verfasste Erzählungen, Romane, Satiren und Fibeln, die im gesamten deutschen Sprachraum Verbreitung fanden. Seine im Jahr 1933 erschienene „Skifibel" war besonders populär und enthielt viele von ihm gezeichnete Karikaturen. In späteren Jahren wendete er sich der Malerei zu und zählt zu den Gründungsmitgliedern des Südtiroler Künstlerbundes. Die Gemeinde Völs am Schlern ernannte Hubert Mumelter im Jahr 1971 zu ihrem Ehrenbürger. Nach seinem Tode im Jahr 1981, wurde er hier auf dem Pfarrfriedhof beerdigt und die Gemeinde widmete ihm ein Denkmal in Form eines Brunnens.
Mumelter war ein großer Freund und langjähriger Anwender der Heubäder, die er ebenfalls humorvoll in seiner Malerei reflektierte. Er überließ dem Hotel ein Dutzend seiner Gemälde. Eine Auswahl dieser Bilder ist heute im Foyer der Badeabteilung zu sehen.



Auch die Landschaftsgemälde mit Impressionen von Schlern, Seiser Alm und Völs, die im Treppenhaus des alten Traktes zu sehen sind, stammen von Hubert Mumelter.

DR. JOSEF CLARA

ERSTE WISSENSCHAFTLICHE ANNÄHERUNG

Der erste Arzt, der sich in Südtirol auf medizinisch-wissenschaftlichem Niveau mit der Wirkung der Heubäder beschäftigte, war der in seiner Zeit hoch angesehene Bozner Arzt Dr. Josef Clara. Von 1897 bis 1922 war er Gemeindearzt in Völs und durfte die Verabreichung der Heubäder direkt miterleben. Als das Heubad noch in einer steinernen Kammer beim Wenzer angeboten wurde, besuchte er die Einrichtung und erprobte die Wirksamkeit an den Gebrechen seines kranken Bruders. Offenbar schlug das Schwitzen im Heu bei diesem sehr gut an. Dr. Clara war schnell überzeugt, dass hier ein therapeutisches Potential verborgen läge, zu dessen voller Entfaltung es jedoch gewisse hygienische Missstände rund um die primitiven Ur-Badeanstalten zu beseitigen gälte. Es bedarf nicht allzuviel Phantasie, um die problematische Seite jener Form der Heubäder zu erahnen, wo in dichter Folge schwitzende, mitunter kranke Menschen in das immer gleiche, feucht-warme Heu gegraben wurden.

Heubäder
in
Völs am Schlern
mit Schwitzbetten, Wasserbädern, Douche, Massage unter ärztlicher Leitung des Besitzers. Allseitig erprobt gegen Gicht, Ischias, Rheumatismus, Gelenksrheumatismus, Gelenkssteifigkeit, Exsudate 2c.
Eröffnet
vom 26. Juli bis Ende September.
Post und Telephon.
Bahnstation Atzwang.
Der Besitzer:
Dr. Josef Clara.
3148 b

K. k. Statthalterei
für Tirol und Vorarlberg

Innsbruck, am 17. Juli 1901

№ 28226

VOM BAUERNBAD ZUR KURANWENDUNG

Zusammen mit dem Merlbauer Anton Kompatscher in Obervöls, übernahm Dr. Clara in der Folge die Heupacht auf dem Schlern und verantwortete damit den Badebetrieb. So entstand um das Jahr 1901 eine für jene Zeit moderne Badeanstalt auf zwei Etagen mit getrennten Schwitz-, Ruhe- und Baderäumen für Frauen und Männer. Hier wurden auch Massagen und physiotherapeutische Behandlungen verabreicht. Und die Badegäste waren während der Verweildauer im Heu immerhin schon bis zum Hals in ein sauberes Leintuch gehüllt. Gleichzeitig versah der Arzt den Merlbauern mit dem notwendigen Kredit zur Finanzierung von Badeanstalt und Gasthof – und legte damit den Grundstein zum heutigen Hotel Heubad.

Für die Jahre 1902 bis 1904 liegen detaillierte Rechenschaftsberichte vor. Sie dokumentieren, dass 1902 bereits 1.027 Gäste die angebotenen Kuren in Anspruch genommen hatten – von Anwendungen erster Klasse, bis hin zu den einfachen „Wasserkarten". Bis 1904 hatte vor allem die Zahl jener betuchteren Gäste zugenommen, die sich aufwendige Kurprogramme leisteten.

Familie Kompatscher
um 1906

Clara propagierte die Wohltaten des Heubades auch in Form von Publikationen und schrieb 1922 im Südtiroler Ärzteblatt: „Zu den Eigentümlichkeiten unserer Heimat zählt schon seit Jahrhunderten das Bestehen vieler Heilbäder, die man allerorts und in den abgelegensten Winkeln unseres Landes finden konnte. Neben diesen Bädern, welche ihren Ruf den jedem Bade spezifisch eigenen und von den verschiedensten berufenen und auch unberufenen Faktoren analysierten Heilquellen verdanken, haben sich speziell im herrlichen Dolomitengebiete andere Bäder einen weitverbreiteten Ruf erworben, denselben nicht einer Wasserquelle, sondern all den duftenden Blumen, Kräutern und Gräsern verdankend, welche, oft ausschließlich nur im Dolomitengebiete gedeihend, das jedem Bergfahrer wohlbekannte herrliche duftende Heu dieser Gegenden bilden. Das sind die Heubäder."

Die Heubäder wurden so zu einer etablierten Kuranwendung, die vor allem bei Gelenksrheumatimus, bei Ischiasbeschwerden, Hexenschuss, Gelenksversteifungen und sogar im Fall von Fettleibigkeit verordnet wurde. Doch bevor eine breitere Öffentlichkeit die Kur für sich entdecken konnte, kamen die Kriegsjahre. Zwar lag Völs nicht im Frontgebiet, doch war dem allmählich erblühenden Südtirol-Tourismus ein jähes Ende gesetzt und der Fremdenverkehr kam bis in die 1950er-Jahre weitestgehend zum Erliegen.

Nachdem ich nach monatelanger ärztlicher Behandlung von meinen Gelenks-Rheumatismus keinerlei Erleichterung erfahren konnte, versuchte ich auch die mir vielseitig angeratene Heubäderkur in Völs a/Schlern.

Schon nach den ersten Bädern verspürte ich eine vielversprechende Linderung meiner Schmerzen, wovon ich nun jetzt nach mehrmaligen Wiederholungen der Bäder Gott sei Dank gänzlich befreit bin. Es ist wirklich ein ideales Unternehmen des Herrn & Frau Kompatscher in Völs, welches den kranken Menschen zum Segen gereicht, den nur Derjenige welcher die unsäglichen Schmerzen dieser Krankheit verspürt hat, weiss den Augenblick zu schätzen, wo er durch die heilsame Wirkung der Heubäder davon befreit wird.

sei noch Neben einer besonders aufmerksamen Bedienung die peinliche Sauberkeit [illegible] der Be-
[illegible] ungli-
[illegible] s ich
[illegible] Lei-

Völs am Schlern

906 METER

DOLOMITEN · ITALIEN

BAGNI DI FIENO · FIÈ
DOLOMITI - ITALIA - PROPR. ANTON KOMPATSCHER
VÖLSER HEUBAD
DOLOMITEN - ITALIEN

Rolzano.

TOURISMUSBOOM

AUFBRUCHSTIMMUNG IM BADEBETRIEB

NACH DER HÄRTE DER KRIEGSJAHRE UND DEN ENTBEHRUNGEN DER FOLGENDEN ZEIT DES WIEDERAUFBAUS REGTE SICH ÜBERALL DIE SEHNSUCHT NACH FREIHEIT, SÜDEN UND SONNE. IN DEN URLAUB ZU FAHREN WAR BISHER DAS PRIVILEG EINER SEHR BEGRENZTEN OBERSCHICHT GEWESEN. IM ZUGE DES WIRTSCHAFTSAUFSCHWUNGS DER 50er- UND 60er-JAHRE WURDE DAS REISEN FÜR VIELE MÖGLICH. DIE MENSCHEN WOLLTEN DIE VERGANGENHEIT VERGESSEN, SIE STIEGEN IN IHR ERSTES EIGENES AUTO UND BRACHEN AUF IN RICHTUNG ITALIEN. BALD WURDE AUCH SÜDTIROL EIN BELIEBTES REISEZIEL – GALT ES DOCH, DIE DEUTSCHSPRACHIGEN SÜDTIROLER DURCH DEN AUFBLÜHENDEN FREMDENVERKEHR ZU UNTERSTÜTZEN.

Der naive Geist und diese rückhaltlose Verklärung des „Südens“ und vor allem des Alpenraums sind Gegenstand zahlloser romantischer Komödien und Musikfilme. In ihrer biederen Harmlosigkeit gehen diese zeitgeschichtlichen Dokumente zwar oft an die Grenzen des Erträglichen – dennoch geben sie Einblick in die Sehnsüchte jener Generation. Auch in Südtirol erkannten viele Bauern die wirtschaftliche Chance, richteten Fremdenzimmer ein oder wechselten gar komplett von der Landwirtschaft ins Gastgewerbe. Es herrschte Goldgräberstimmung, wie die mitunter brachialen Bausünden jener Zeit dokumentieren. Mit dem Bau der Brennerautobahn steuerte der Tourismus auf einen ersten Höhepunkt zu. Bettenburgen wuchsen regelrecht aus dem Boden und ehemals beschauliche Dörfer wurden zu lebhaften Touristenzentren. Der Alpenraum wurde zunehmend vor die Aufgabe gestellt, das richtige Maß zwischen Massentourismus und den Erhalt von Landschaft, Kultur und Lebensqualität zu finden. Man geht heute von 500 Millionen Gästen pro Jahr aus, die im steinernen Herzen Europas Erholung suchen.

Völs am Schlern profitierte später davon, in der Pionierzeit keine Destination in der allerersten Reihe gewesen zu sein. Erst 1953 wurde die damals noch ungeteerte Straße von Bozen freigegeben, die 1957 bis nach Seis verlängert wurde. Zuvor lag der Ort tatsächlich am Ende der von Waidbruck über Seis und St. Konstantin führenden Fahrstraße. 1960 sind 40 Ankünfte im Winter und 1.200 im Sommer angereiste Gäste für den gesamten Ort dokumentiert – wahrhaft beschauliche Zahlen. Im Heubad waren 1926 erste Fremdenzimmer eingerichtet worden. 1962 wurde das Haupthaus umgebaut und bot nun einfache Unterkunft, auch für größere Gästezahlen. Unter den Urlaubern gab es jedoch vergleichsweise wenig Individualreisende. Vor allem organisierte Busreisegruppen machten in jener Zeit den Großteil aus. Veranstalter wie der ADAC, die Studienstiftung des Deutschen Volkes und der Verein der Kriegsversehrten, boten Erholungsreisen für ihre Mitglieder an. Diese blieben oft mehrere Wochen und manch einer verirrte sich wohl auch in die Heubäder. Dennoch war der Badebetrieb, der ja nur über eine kurze Zeitspanne – etwa von Juli bis September, angeboten wurde, überwiegend von Einheimischen genutzt. Gast- und Badebetrieb waren damals im Grunde noch getrennte Geschäftsfelder, denn das Zeitalter der Wellnesshotels war noch lange nicht angebrochen und die Heubäder fanden vor allem therapeutische Anwendung. Jahr um Jahr musste der Merlbauer aufs Neue um die Kurlizenz beim Gesundheitsamt ansuchen.

Hubert Mumelter

BUNTE SONNENSCHIRME UND FARBENFROHE PKWs PRÄGEN DAS BILD DER POSTKARTEN UND SCHNAPPSCHÜSSE JENER ZEIT. DER STIL WAR SCHLICHT UND PRAGMATISCH. IM HEUBAD WURDE 1973 DIE ZUM HOF GEHÖRENDE SCHEUNE ABGERISSEN UND AN IHRER STELLE EINE DEPENDANCE MIT ZEITGEMÄSSEN KOMFORT-ZIMMERN, EINE BADEABTEILUNG UND SAUNA ERRICHTET. IM ZUGE DES UMBAUS WURDEN AUCH DIE ARBEITSABLÄUFE RUND UM DEN BADEBETRIEB OPTIMIERT. ANFANG DER 70er- JAHRE WURDEN ERSTMALS INTERNATIONALE PRESSEREISEN NACH VÖLS ORGANISIERT. DAS MEDIENECHO WAR GROSS UND DIE HEUBÄDER FANDEN IHREN PLATZ IN DER BERICHTERSTATTUNG DIVERSER AUSLÄNDISCHER TAGESZEITUNGEN UND IN ILLUSTRIERTEN.

Postkarte vom Heubad

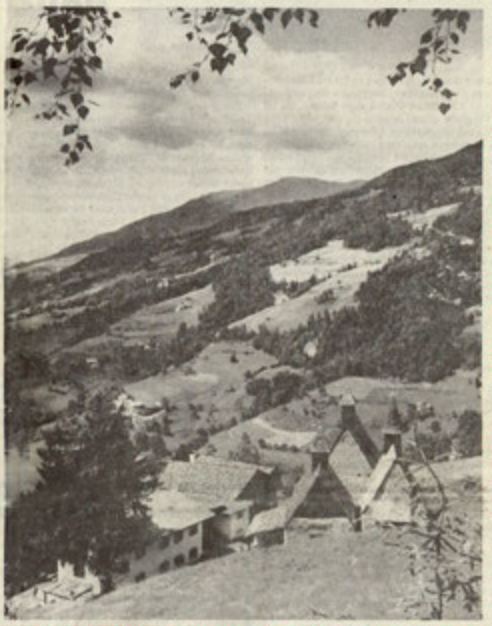
DAS HOTEL HEUBAD DURCHLEBTE WÄHREND DER ÖLKRISE IN DEN 1980er-JAHREN SCHWIERIGE ZEITEN. DER BETRIEB WAR DURCH DEN ZUBAU VERSCHULDET UND DIE GÄSTEZAHLEN GINGEN MERKLICH ZURÜCK. ES WAREN TATSÄCHLICH DIE HEUBÄDER, DIE DAS HOTEL VOR DEM FINANZIELLEN AUS BEWAHREN SOLLTEN. SIE ERFREUTEN SICH NACH WIE VOR GROSSER BELIEBTHEIT. GLEICHZEITIG REGTE SICH IN DEN 80er-JAHREN EIN NEUES UMWELT-, KÖRPER- UND GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN. SPORT, GESUNDE ERNÄHRUNG, SAUNA UND CO. WURDEN IMMER POPULÄRER – EIN TREND, AUS DEM GERADE FÜR HOTELBETRIEBE NEUE UNTERNEHMERISCHE CHANCEN ERWUCHSEN. DIE IN DEN 1970er-JAHREN IN DEN USA ENTSTANDENE WELLNESS-BEWEGUNG BEGANN ALLMÄHLICH AUCH NACH EUROPA ÜBERZUSCHWAPPEN.

Bis zum Hals im Heu

Wenn im alten Südtirol der Herr Dorfrichter 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. Genauer 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 altbewährten Heukur. Die Badeln – kleine Scheunen, in denen das trocknende Gras zum sogenannten Heustock aufgeschichtet wird – sollen sich zum großen Urlaubsschlager mausern. Motto: „Legt euch bis zum Hals ins Heu ..."

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

WIESO erholen sich die Almmäher des nachts in ihren Heustadeln weit schneller von Muskelkater und Gliederschmerzen als daheim in ihrem Bett? Der Bozener Arzt Dr. Clara ging dem „Wunder" nach. Seine Lösung: Im Dolomiten-Heu schlummern enorme Kräfte, und so entstanden einst die heute berühmten „Heubadeln" der Südtiroler Bauern. Jetzt, auf der Nostalgiewelle, gibt's das Ganze auch für die Fremden (wie zum Beispiel hier in Jochgrimm, oberhalb von Aldein)



DIE SCHLIMMEN SÄFTE AUSSCHEIDEN und zugleich die im Dolomiten-Heu enthaltenen Heilessenzen in sich aufnehmen – das ist das ganze Geheimnis der Südtiroler Heubadel-Kuren. Der alte Brauch, von den einheimischen Bauern einst mit einem gelegentlichen Gläschen Rotwein „zwischendurch" angereichert, hat große Aussicht, nun von den erholungsreifen Großstädtern übernommen zu werden. Schauplatz des Geschehens: einfache bäuerliche Orte, die noch von den „Segnungen" der Zivilisation unberührt geblieben sind (hier Bad Dreikirchen, hoch überm Eisacktal, das seine Asphaltstraße mit der „Außenwelt" verbindet. Fotos: LVA Bozen/pp.

Medizinisch gesehen hat die Sache ab- solut Hand und Fuß. Schon vor mehr als 50 Jahren bestätigte der Bozner Arzt Dr. Clara, daß sich die Almmäher des nachts in ihren Heustadeln weit schneller von Muskelkater und Gliederschmerzen zu erholen pflegten als daheim in ihrem Bett. Clara ging dem „Wunder" nach. Voller Erstaunen stellte er fest, in welch „hohem Maß" die auf 60 Grad ansteigende gleichmäßig feuchte Wärme des gemähten Grases die Transpiration und den Stoffwechsel anregt. Das heißt: sie läßt den ins Heu Gebuddelten tüchtig schwitzen, wobei er „die schlimmen Säfte" ausscheidet. Außerdem enthält das Dolomitenheu eine ganze Reihe von Heilpflanzen wie Edelraute, Rapunzel, Brunelle, Bergschafgarbe, Jochgrimmel, Arnika, Speik, Kamille usw., deren Heilessenzen 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 Pollenallergie verschont sind. Und dieser Spaß hält an. Denn nach dem Heubad duftet der Mensch noch stundenlang wie eine ganze Almwiese ...

Zum Ausprobieren bietet Südtirol vorerst zwei Heubadel-Orte an: Völs am Schlern und Jochgrimm. Die beiden haben erstens Tradition und zweitens höchst zeitgemäßen Kurstandard. Drittens liegen sie in Südtirols romantischesten Bergregionen. Der Gast kann den heilträchtigen Heuzeugen beim Spazierengehen gleich vom Halm weg in Augenschein nehmen. Er sieht die Mäher hoch hinaufsteigen und stellenweise mit der Sichel arbeiten, weil das Terrain für die Sense zu steil wurde.

Völs am Schlern, rund 20 km östlich von Bozen auf der Seiseralmstraße zu erreichen, ist ein wohlinstalliertes Touristendorf, 900 Meter hoch über dem Eisacktal. Ein Klima wie Seide, Schwimm- und Tennismöglichkeiten, familiär-tirolerische Gastlichkeit und ein einziges Wanderidyll: In den Fluren, die zum Felsmassiv Schlern hinaufziehen, stehen uralte Bauernhöfe wie Schluin, Moar und der Ansitz Zimmerlehen. Leicht zu begehende Wege führen zum Völser Weiher, nach Prösels mit seiner mächtigen Burg, ins Völser Ried und weiter über Seis und Kastelruth auf die herrlichste aller Almen, die Seiseralm.

Genau von dort kommt das Gras der „Kurmittel" für die Völser Heubadeln, die in einem modernen Neubau untergebracht sind und zusätzlich Massagen, Stangenbäder, Heublumenbäder und Saunen anbieten.

Jochgrimm, oberhalb von Aldein, ist von herberem Schlag. Im Süden von Bozen schaelt sich das knapp 2000 m hoch gelegene Hochgebirgsjoch zwischen die Berge Weißhorn und Schwarzhorn. Vielen gilt es als das schönste Matterjoch Südtirols. Hier spielen die Sagen von Dietrich von Bern und dem Riesen Grimm. Hier liegt auch die Kugola-Alm, wohlbekannt ob ihres würzigen Bergheus. Im ehrlichen Einkehrgasthaus richteten sich die Bauern anno 1870 ein Heubadel ein, das nun mit allen erdenklichen modernen Einrichtungen versehen ist und während des Hochsommers, das heißt bis Ende August, geöffnet hält.

In beiden Heubadel-Orten läuft die Badeprozedur gleichermaßen ab. Ausgerüstet mit einem weißen Leinentuch betritt man die Kammer, in der der Heustock vor sich hingärt. Ein strenger Kräutergeruch liegt im Raum, an Decken und Wänden ist es tropfnaß. Ab geht's in eine 50 cm tiefe Heugrube, in die man sich splitternackt – die Arme an den Körper gelegt – hineinsinken läßt. Nur der Kopf, vom Tuch umhüllt, schaut heraus, der übrige Corpus wird vom Bademeister fest mit Heu umpackt. Bald spürt man die Hitze, bald perlen die ersten von vielen Schweißtropfen, die der freundliche Mann, der sich „Badreiber" nennt, immer wieder abwischt. 20 bis 30 Minuten muß man schon aushalten. Dann wird man für ein bis zwei Stunden zum Nachschwitzen ins Liegezimmer gebettet. In mehrere Decken gemummt, döst man selig vor sich hin. Den therapeutischen Schlußakt bildet eine warme Dusche, die die restlichen Halme vom Körper spült.

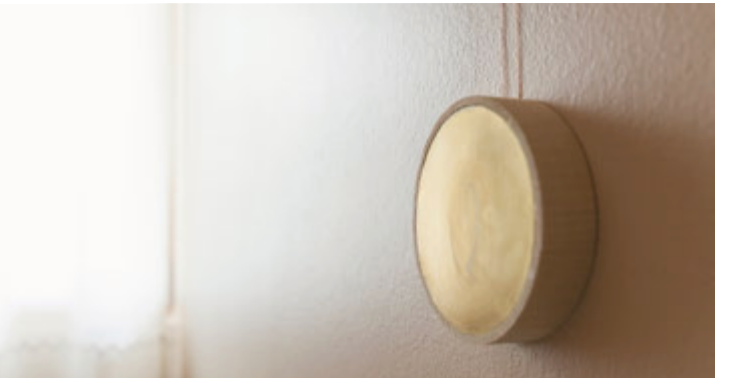
Wo ein solches Heubad allerletztlich endet, ist jedem klar, der schon einmal „wie ein Waschlär" geschwitzt hat: beim nächsten Gasthof. Und das ist durchaus erlaubt. Die Einheimischen kennen ihre Pappenheimer und wissen: „Auf sieben Heubäder kommen neun Weinbäder!" Sei's drum – der Südtiroler Bekenntnis ist nicht die schlechteste Nachkur.

Wohlgemerkt: Die Heubadeln in Völs und Jochgrimm sind als Vorreiter zu betrachten. Falls das altmodische Urlaubsvergnügen einschlägt (woran kaum zu zweifeln ist), sollen in den nächsten Jahren weitere Naturbadewannen folgen. Heu gibt's schließlich in Südtirol „wie Heu".

Ingo Santner

WELLNESS UND LIFESTYLE

HEUBADEN HEUTE



Vieles hat sich geändert seit den „Pioniertagen“ des Heubadtourismus. Trotz großer Beliebtheit bei Einheimischen und Gästen, war auch die durch Dr. Clara modernisierte Form des Bades durchaus noch mit hygienischen Mängeln behaftet. Dazu kam der limitierte wirtschaftliche Nutzen der traditionellen Kuranwendung, die nur von Juli bis September möglich war – dann nämlich, wenn frisches Bergheu zur Verfügung stand. Die 1980er-Jahre waren wirschaftlich nicht ganz einfach für das Hotel. So ist es kein Wunder, dass gerade dem Kurbetrieb, als markantes Alleinstellungsmerkmal, immer größere Bedeutung beigemessen wurde. Es begann die Suche nach einem Verfahren, das die Verabreichung von Heubädern zu jeder Jahreszeit ermöglichen würde. Nach einem Verfahren, das die um sechs Uhr morgens beginnende Massenabfertigung zu einem persönlicheren, meditativeren Erlebnis machen würde.

Noch um 1990 entsprach das Verfahren im Kern dem System, auf dem 90 Jahre zuvor der Badebetrieb aufgebaut worden war: Das Heu wurde frühmorgens gemäht (zunächst noch auf dem Schlern, später auf der Seiser Alm) und dann halbtrocken eingebracht. Die Badekammern wurden mit frischem Heu gefüllt, das hier fünf bis sechs Tage fermentieren und seine volle Wirkung entfalten konnte. In dieser Zeit wurde es immer nur teilweise ausgetauscht – also altes Heu entnommen und frisch geschnittenes ergänzt, damit die wertvolle Wärme nicht verloren ging. Da die Fermentierung jedoch ein natürlicher Prozess ist, dessen Intensität von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird – etwa von dem wetterbedingten Feuchtigkeitsgehalt, geschah es auch nicht zu selten, dass das Heu viel zu heiß zum Baden wurde oder sich zu schwach erwärmte.

Die heutige Seniorchefin Maria Kompatscher kam 1976 in den Betrieb. Sie erzählt von ihrer Suche nach einem modernen, sicheren Heubad-Verfahren, das ganzjährig angewendet werden konnte:

„Wenn man Heubäder im Haus macht, muss das Heu immer ein bisschen feucht sein. Es ist sehr heikel, da den richtigen Trocknungsgrad zu erwischen. Manchmal wurde es schnell sehr heiß, die Temperatur war aber natürlich nie gleich und kaum zu beeinflussen. Das war für die Leute früher kein Problem – aber wir hätten das in dieser Form nicht weiter anbieten können. Am traditionellen Verfahren festzuhalten hätte mittelfristig die Schließung des Badebetriebs bedeutet. Die hygienischen Ansprüche haben sich verändert und es wurde auch immer schwieriger, Personal zu finden – also die Badreiber. In der Saison ging es ja in der Früh um sechs los, mit den ersten jeweils zehn Gästen in der Damen- und der Herrenabteilung. Wir haben dann mit verschiedenen Verfahren experimentiert. Bei den meisten hab ich gleich gewusst, dass sie das Heubad nicht authentisch ersetzen und auch nicht den Erwartungen unserer Heubadgäste entsprechen würden. Da sind so viele Gewohnheiten mit verbunden, die wir kennen und berücksichtigen müssen. Und wir wissen ja, worauf es beim Heubad ankommt. Schließlich haben wir dann ein sehr kostspieliges Wasserbett angeschafft, das der Hersteller eigentlich für Schlick- und Fangoanwendungen entworfen hatte. Da haben wir viel Geld reingesteckt, das war ein echtes Risiko. Mit diesem Bett habe ich angefangen, in der Badeabteilung zu experimentieren. Am Anfang hab ich eine Saison parallel mit beiden Verfahren gearbeitet, die traditionelle Badeabteilung verkleinert und begonnen, Heubäder in dieser Wanne anzubieten. Die Gäste konnten aber auch die klassischen Bäder nehmen und vergleichen. Daraus hat sich das Heubad entwickelt, das wir heute anbieten. Es werden drei bis vier Kilogramm Almheu eine Stunde lang eingeweicht und anschließend auf diese mit einer Folie abgedeckte Wannenvorrichtung gelegt. Darauf wird nun der Badende gebettet, am ganzen Körper mit dem Heu bedeckt – der Kopf bleibt frei, und auf ein beheiztes Wasserkissen abgesenkt.

Die Temperatur bleibt konstant bei 45 Grad Celsius. Die Behandlung dauert 20 Minuten, danach wird traditionsgemäß nachgeruht. Der Hersteller, der uns die Badewanne damals verkauft hat, hat das Verfahren übrigens kopiert und begonnen, seine Wannen gezielt dafür anzubieten.

Die Modernisierung der Badebetriebe wurde sehr unterstützt, auch durch die öffentliche Verwaltung, die die gesetzlichen Rahmenbedingungen angepasst hat. Heubäder sind heutzutage keine medizinische Kuranwendung mehr, sondern fallen in den Bereich wie Sauna, Wellness und Massagen – das ist aber ganz gut so, weil in Italien die Vorschriften für den Betrieb einer Kurabteilung sehr streng sind. Die Bäder sind gleich geblieben, aber wir haben es etwas leichter. Nachdem wir als einer der Vorzeigebetriebe die Heubäder umgestellt hatten, gab es dann auch Bauern, die begannen, in ihren gärenden Heustöcken Heubäder anzubieten und damit geworben haben, dass sie noch das echte, wahre, urige Heubad machen. Das hat uns nicht gestört. Dem alten Heubad haben dann doch nur sehr wenige nachgeweint und wir haben heute ein Stammpublikum, dessen Ansprüche und Gepflogenheiten wir genau kennen."

Und nach besonderen Erinnerungen befragt, erzählt sie: „Einmal, da hatten wir schon die Einzelanwendung in den Wannen, als mich unsere Mitarbeiterin rief und sagte, da sei ein Herr in einer Kabine, der hätte spezielle Fragen und wollte alles ganz genau wissen, da müsste ich jetzt mal hingehen. Er war gerade beim Nachruhen und wir sprachen über seine Kniebeschwerden. Erst im Verlauf des Gesprächs hab ich erkannt, dass es Maestro Claudio Abbado war. Dem taten beim Skifahren wohl immer die Knie weh und er hatte die Heubäder empfohlen bekommen."

WOHER KOMMT DAS HEU?

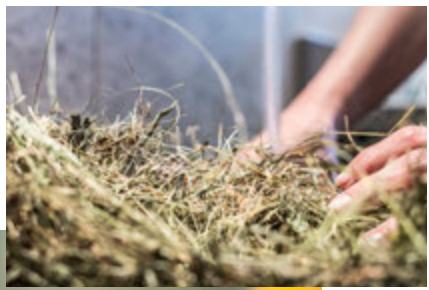
Bis 1960 wurde das Heu direkt auf dem Schlern (2.450 m) geerntet. Die traditionellen Hochweiden der Gemeinde Völs können jedoch nicht maschinell bearbeitet werden und es existiert auch keine Fahrstraße auf die Wiesen des weithin sichtbaren Hausberges. Der Arbeitsaufwand war entsprechend personalintensiv und langfristig nicht mehr tragbar. Das Hotel Heubad bezieht nun schon seit geraumer Zeit den kostbaren Grundstoff seines Badebetriebs von der Seiser Alm. Die ausgewählten Wiesen rund um die Murmeltierhütte liegen auf einer ähnlichen Meereshöhe, wie die Weidegründe auf dem Schlern. Besonders wichtig: Hier wächst die Kräutervielfalt auf mageren Kalkböden, wie sie auch auf der Seiser Alm durch die allgemeine Intensivierung der Landwirtschaft seltener werden. Für die Heubäder braucht es aber genau dieses besondere Heu der alpinen Magerwiesen mit seiner fast schon magischen Zusammensetzung. Das Heu wird nach seiner Ernte mit einem Luftgebläse getrocknet und lagert im Heustadel direkt am Hotel, wo es für die Anwendungen entnommen wird. Während die Kur früher nur in den Sommermonaten angeboten werden konnte, lassen sich Heubäder heute, Dank des neuen Verfahrens, ganzjährig verabreichen. Dabei wird das trockene Heu eine Stunde vor der Anwendung gewässert und damit aktiviert.

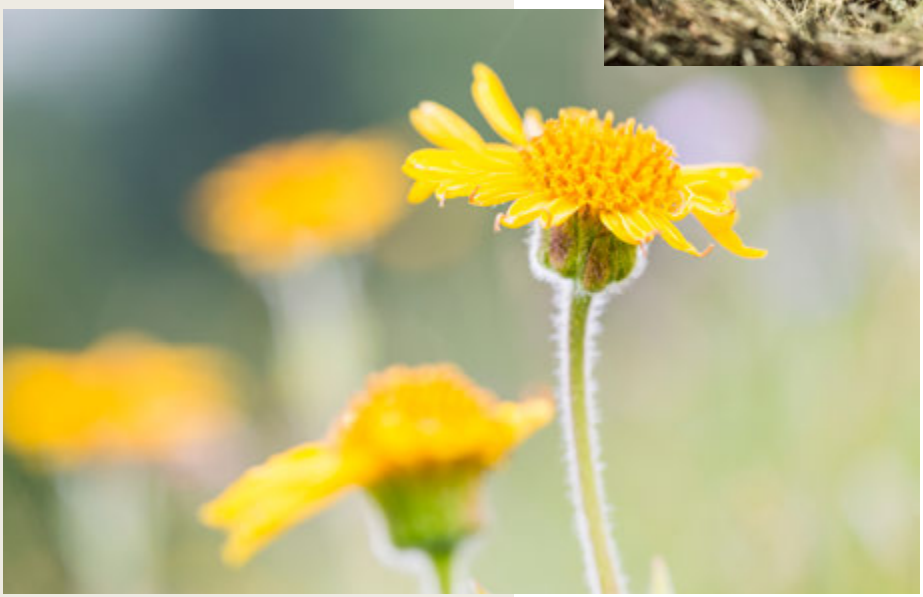
WIE WIRKT EIN HEUBAD?

Die Zahl der Gebrechen, die sich mit einem Heubad behandeln lassen, scheint unendlich. Es sind vor allem Gelenkschmerzen, arthritische und rheumatische Beschwerden, bei denen die Anwendung eine ausgezeichnete Wirkung zeigt. Da Staub und Pollen in der Feuchtigkeit gebunden sind, ist das Heubad auch für Heuschnupfenallergiker geeignet und kann bedenkenlos genossen werden.

Die wissenschaftlichen Belege für die Wirksamkeit dieser besonderen Heukur gehen, je nach medizinischer Ausrichtung, unterschiedlich weit. Allgemeiner Konsens besteht jedoch darüber, dass man es mit einer Wärmetherapie zu tun habe. Durch die enthaltenen Spaltpilze und Mikroorganismen beginnt das frische Heu nach der Mahd zu fermentieren und sich stark zu erwärmen. Das Phänomen Heubrand ist ein bekannter, schwer zu kontrollierender Vorgang, der auch schon so manchen Heustadel gekostet hat. Im Gärprozess von frischem Heu werden relativ schnell Temperaturen von 40 bis hin zu 60 Grad erreicht. Durch Verdichten des Heustocks lässt sich die Temperatur steigern – durch Lockerung desselben, wird die Temperaturzunahme gestoppt. Aus medizinischer Sicht, ist die Wirksamkeit dieser feuchten und gleichmäßigen Wärme zu verdanken. Doch auch die kurze Wachstumsphase des Heus von den hochgelegenen Magerwiesen – ein einziger Schnitt ist möglich – und der

Artenreichtum auf den kalkigen Böden der Dolomiten, spielen eine wichtige Rolle. Diese spezielle Mischung aus niedrig gewachsenen Gräsern, Blattpflanzen und Heublumen wird als „fett“ bezeichnet. Hier finden sich Bitterer Enzian, Edelraute, Rapunzel, Brunelle, Edelweiß, Bergscharfgarbe, Bergkamille, Schlernhexe und Ehrenpreis, nur um einige zu nennen. Sie alle sollen zur besonderen Heilkraft der Heubäder beitragen. Da man sich hier im Bereich der Naturheilverfahren bewegt, sind Aussagen über die Wirkung und den gesundheitlichen Nutzen des Heubadens unter Vorbehalt zu treffen. Naheliegend scheint, dass die enthaltenen ätherischen Öle und der hohe Cumaringehalt der exklusiven Heublumenmischung eine wohltuende Wirkung entfalten. Dem Cumarin verdankt das Heu auch seinen charakteristischen Duft.





Christian W. Engelbert M.A., Facharzt für Allgemeinmedizin und Rettungsmedizin in Berlin, hat sich auf Naturheilfahren und Traditionelle Abendländische Medizin spezialisiert und durfte das Heubad am eigenen Leib erproben. Hier seine fachkundige Stimme zur Wirkungsweise der Heubäder:

Ärzte behandeln Patienten mit unterschiedlichen Leiden und verschiedensten Heilmitteln, so, wie sie es in Studium, Krankenhaus und Praxis erlernt haben. Wie beeindruckend ist es, wenn der Behandler selbst zum Patienten wird und die Symptome und Begleiterscheinungen durchleidet und Behandlung erfährt! Vor über 20 Jahren erlitt ich eine schwere Lungenentzündung, von der ich mich nur mühsam erholen konnte. Zur Rekonvaleszenz gönnte ich mir die klare Luft des mir aus jungen Jahren gut bekannten und geliebten Südtirol. Als naturheilkundlicher Arzt waren mir die Wirkungen der Heilkräuter der Bergwiesen gut bekannt, am eigenen Leib hatte ich sie allerdings nie erfahren. Nun war die Zeit des Eigenerlebens gekommen: ich begab mich in die professionell durchgeführten Heubäder des Hotels Heubad in Völs und erlebte in zehn Anwendungen die unglaubliche Heilkraft der Kräuter und Gräser. Meine Kräfte kehrten rasch zurück, so dass ich schon bald wieder ausgedehnte Wanderungen unternehmen konnte und meine Praxistätigkeit aufnahm. Seit dieser Zeit nutze ich regelmäßig die Heilkräfte des Heubades und empfehle sie meinen Patienten mit unterschiedlichen Beschwerden.

Die medizinischen Wirkungen der Bergkräuter sind gut erforscht, die Wirkungen bei verschiedenen Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen von Heubadenden und Patienten dokumentiert. Die Wirkungen auf Entgiftungsprozesse des Körpers sind beindruckend und werden eindrücklich und doch schonend durch die besondere Anwendung hervorgerufen. Die Überwärmung mit mäßigem Pulsanstieg und kräftigem Schwitzen im Heubad ist durch die lockere Struktur des einhüllenden Heus gut verträglich, die Hautreizung durch die feuchten Kräuter und Gräser unterstützt den Ausleitungseffekt.

Die ätherischen Kräuter bewirken eine Entzündungshemmung, die sich vor allem bei Erkrankungen oder Beschwerden des Bewegungsapparates – Gelenke, Muskeln, Sehnen und Faszien – positiv auswirken. Rheuma-Patienten schwören auf die Heileffekte des Heubades, Menschen mit allgemeiner Erschöpfung profitieren von der regelmäßigen Anwendung. Voraussetzung ist eine professionelle Durchführung des Heubades mit kontrollierter Temperatur, moderner Technik und fachlicher Begleitung.

BEI FOLGENDEN BESCHWERDEN IST DIE ANWENDUNG DES HEUBADES MEDIZINISCH ZU EMPFEHLEN:

- rheumatische Beschwerden in Muskeln, Sehnen und Gelenken
- Arthrose aller Gelenke
- Erschöpfungszustände
- Rekonvaleszenz
- chronische Atemwegserkrankungen
- chronische Verdauungsstörungen

Ich empfehle die Anwendung von sechs bis acht Heubädern, ein bis zwei Mal im Jahr. Die zusätzliche Gabe von Wein während des Heubades, die in alten Zeiten gepflegt wurde, ist medizinisch nicht sinnvoll, die abendliche „Anwendung“ eines guten Tropfens Südtitoler Rotweins ist dagegen sehr zu empfehlen.

HEIMLICHE HELDEN

DIE HEUBLUMEN IM PORTRAIT

A

ARNIKA

Hildegard von Bingen war die Erste, die Arnika bereits im Mittelalter als Heilmittel beschrieben hatte. Heute gehört Arnikaschnaps oder Arnikaöl in den Alpenländern zum Inventar jeder Hausapotheke. Arnika-Zubereitungen wirken vielfältig: Sie lindern Schmerzen und helfen bei Entzündungen. Vermutlich spielen dabei die Sesquiterpenlactone – allen voran der Pflanzeninhaltsstoff Helenalin, eine wesentliche Rolle. Der Wirkstoff unterdrückt die Bildung von entzündungsauslösenden Stoffen.

BRUNELLE

Die kleine Braunelle, auch Brunelle genannt, wirkt stark antibiotisch und kann – von Halsschmerzen bis Bluthochdruck – ganz unterschiedliche Beschwerden lindern. Früher galt sie als bewährtes Heilmittel bei Diphtherie. In Europa ist die Braunelle heute weitestgehend in Vergessenheit geraten, obwohl sie weit verbreitet an Waldwegen wächst. In der Traditionellen Chinesischen Medizin kommt sie nach wie vor in zahlreichen Rezepturen zum Einsatz.

EHRENPREIS

Der Ehrenpreis sieht aus wie eine harmlose kleine Gebirgsblume, die mit ihren leuchtend blauen Blüten die Wanderer erfreut – doch birgt das zarte Kräutlein ungeahnte Heilkraft! Im Mittelalter wurde ihm sogar eine heilende Wirkung bei Pest und Aussatz nachgesagt. Heute nutzt man den Ehrenpreis in erster Linie, um sich bei juckendem Ausschlag Linderung zu verschaffen und den Stoffwechsel anzuregen.

FRAUENMANTEL

In der alpinen Volksheilkunde gilt vor allem der Alpen-Frauenmantel als wirksames Heilkraut. Verwendet wird das ganze Kraut – also alles, bis auf die Wurzel. Der Alpen-Frauenmantel enthält einen relativ hohen Anteil an Gerbstoffen und wertvollen Flavonoiden.

G

GOLDRUTE

Schon früher genoss die Goldrute den Ruf eines ausgezeichneten Wundheilkrauts. Heute ist ihre Wirkkraft allgemein anerkannt – vor allem für die Behandlung von Harnwegs-Entzündungen. Das wertvolle Kraut wird auch gerne für Durchspülungs-Kuren genutzt. Seine Heilwirkung verdankt die Goldrute einem Zusammenspiel verschiedener Wirkstoffe.

JOHANNISKRAUT

Das gelb leuchtende Johanniskraut ist vor allem für seine stimmungsaufhellende Wirkung bekannt. Dafür verantwortlich ist vermutlich der Inhaltsstoff Hyperforin, der zudem auch antibakteriell wirkt. Weitere Inhaltsstoffe des Krauts, wie etwa das Hypericin oder die Flavonoide, wirken antiviral und entzündungshemmend. Johanniskraut kann auch bei stumpfen Verletzungen, leichten Verbrennungen oder Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden.

KAMILLE

Die Kamille gehört zu den beliebtesten und damit auch am häufigsten verwendeten Heilpflanzen in der Naturheilkunde. Aufgrund ihrer entzündungshemmenden und heilenden Eigenschaften, wird sie gerne bei Haut- und Schleimhauterkrankungen eingesetzt. Kamillenblütenöl wirkt krampflösend und hilft bei Magen-Darm-Beschwerden.

KNABENKRAUT

Das Knabenkraut ist eine in Mitteleuropa heimische Orchideen-Art. In den vergangen Jahrzehnten ging das Vorkommen jedoch stark zurück, da sein Lebensraum, nährstoffarme, ungedüngte Wiesen, zunehmend zerstört wurde. Heute steht das Knabenkraut unter Naturschutz. Die reizlindernde Wirkung seiner Knollen wurde bereits in der Antike gegen Schleimhaut-Reizungen eingesetzt. Knabenkraut wirkt bei Husten und Zahnfleischentzündungen genauso lindernd, wie bei gereizter Magen- und Darmschleimhaut.

R

ROTKLEE

Rotklee ist ein vielseitig einsetzbares Heilkraut, das in der Volksmedizin besonders bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden Anwendung findet. Die Wirkung der Pflanze verspricht aber auch Linderung bei Geschwüren, Schleimhautentzündungen, Magen-Darm-Beschwerden und kann zur Reinigung und Desinfektion von Wunden dienen. Rotklee wirkt zudem lindernd bei Ekzemen oder Schuppenflechte.

RUCHGRAS

Das Ruchgras ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Süßgräser. Das Heu weist aufgrund der Bildung von Cumarin seinen charakteristischen Heu- bzw. Waldmeister-Geruch auf. Der Verbreitungsschwerpunkt liegt in mageren Bergwiesen, wo es vor allem im Frühjahr dominiert. Als Magerkeitszeiger ist es auf den auch in Südtirol immer stärker überdüngten Wiesen leider selten geworden.

SAND-THYMIAN

Sand-Thymian, auch als Quendel bekannt, ist in Mitteleuropa heimisch und wächst an Stellen, die anderen Pflanzen zu trocken, zu steinig oder sonnig sind. Das Kraut reinigt den Körper von innen heraus und klärt so das Hautbild. Sand-Thymian enthält Thymol, Bioflavonoide und Gerbstoffe. Das ätherische Öl wirkt krampflösend und desinfizierend, hilft bei Husten, stärkt die Verdauung und lindert auch Frauenbeschwerden.

SCHAFGARBE

Die Schafgarbe ist eine bewährte Heilpflanze mit Tradition: Schon in der Antike verwendete man das Kraut bei Wunden und Kriegsverletzungen. Heute wird die Schafgarbe aufgrund ihrer adstringierenden und antibakteriellen Wirkung bei Entzündungen oder für Sitzbäder bei Unterleibsbeschwerden der Frau verwendet. Einige Inhaltsstoffe der Schafgarbe wirken zudem appetitanregend und fördern die Gallentätigkeit.

S

SILBERDISTEL

Die Silberdistel ist auf den Magerwiesen in den Dolomiten beheimatet und schon von weitem an ihren silbern leuchtenden Hüllblättern zu erkennen. Die Blüten schließen sich bei feuchtem Wetter, weshalb sie häufig auch Wetterdistel genannt wird. Die immer seltener werdende Pflanze steht heute unter Naturschutz. Ihre giftige Pfahlwurzel wurde in der Vergangenheit zur Behandlung verschiedenster Gebrechen genutzt und kam auch in der Magie und Tiermedizin zum Einsatz.

SPITZWEGERICH

Schlangenzunge, Lungenblattl oder Siebenrippe – für den Spitzwegerich gibt es verschiedene volkstümliche Bezeichnungen. Der Name Wegerich leitet sich aus dem Althochdeutschen ab und bedeutet soviel wie Wegbeherrscher. Tatsächlich wächst die Pflanze vorwiegend am Wegesrand. Bereits in der Antike war das Kraut für seine wirkstarken Inhaltsstoffe bekannt.

IMPRESSUM

Herausgeber: David Kompatscher, Hotel Heubad
Texte: Sabine Funk, David Kompatscher
Konzeption & Grafik: SANNI design & kommunikation

Bild- und Quellennachweis:
S. 4: *Johannes Haslinger*, v.l.n.r. David, Elisabeth, Maria, Hubert Kompatscher; vorne: Filomena und Kunigunde, 2017
S. 7: *Dr. Karl Kompatscher*, Anton Kompatscher (Merlbauer) bei der Heumahd, ca. 1950
S. 9: *Edward Whymper*, Holzstich Bad Ratzes mit Santner Spitze, Gilbert & Churchill „The Dolomite Mountains", London, 1864
S. 10: *Hugo Atzwanger*, Fotoarchiv Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde
S. 11: *A. A. Gradl*, Völs mit Heubad und Heubad-Restauration gegen Ritten, ca. 1920
S. 13, 14, 15: *Hubert Mumelter*, Öl auf Holzplatte, 1960-1970
S. 16: historische Zeitungs-Annonce, Quelle unbekannt
S. 17: Schreiben der K. k. Statthalterei für Tirol und Vorarlberg, 1901 - Porträt Dr. Josef Clara
S. 18: *Rudolf Largajolli*, Merlhof mit Badeanstalt, ca. 1900
S. 19: *A. A. Gradl*, Merlfamilie, hinten v.l.n.r. Maria (Musch), Anton (Merl), Josef (gefallen), Katharina (Niggele), vorne v.l.n.r. Alois (Pater Florin), Anna (Defregger), Maria (Trafuns), Franz (Säge Mühle), Anton (Merl), Michael, Hans Kompatscher, 1906
S. 20: Gästebucheintrag 1933 - Foto Merlhof ca. 1935 - Merlfamilie: hinten v.l.n.r. Alois (Heubad), Anton (Moar), Maria (Lindl), Hedwig (Turm), vorne v.l.n.r. Max (Merl), Katharina (Wenzer), Franz (Tschafon), Anton (Merl), Anna (Völser Hof) und Karl Kompatscher, ca. 1935
S. 21: *Dr. Karl Kompatscher* und *Hugo Atzwanger* Fotoarchiv Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde, verschiedene Aufnahmen „Schlernmahd", ca. 1950 - Heubad-Prospekt, ca. 1930
S. 22: *Ellen Kompatscher*, Collage 2018 - Maria Kompatscher (Heubad-Wirtin) mit Gästen, ca. 1970
S. 25: „Straße nach Völs": Zweiter v.l. Alois Kompatscher (Heubad-Wirt), 1957 - links: *Ellen Kompatscher*, Collage 2018
S. 26, 33: *Ellen Kompatscher*, Collage 2018
S. 27: Ansichtskarte Gasthof Heubad, ca. 1960
S. 29: Zeitungsbericht *Wiener Samstag*, Juli 1979
S. 30, 31, 35, 42: *Anneliese Kompatscher, Helmuth Rier*
S. 37: *Albert Stolz,* Kohlezeichnung „Völser Heubad", Privatbesitz

Weiterführende Literatur:
Tiroler Bauern-, Heil- und Heubäder, Franz Riedl, 1977
I Bangi 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 VÖLS AM SCHLERN (BZ) · SCHLERNSTRASSE 12 · SÜDTIROL - ITALIEN

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