

# Ein Bad im Heu

**Für Schönheit  
und Wohlbefinden**



Saftige, grüne Bergwiesen, bunt blühende Blumen und tausend verführerische Gerüche – das sind Bilder und Vorstellungen, die sofort positive Gefühle wecken. Doch das ist nur ein Grund, weshalb immer mehr Wellness-Einrichtungen auf Heubäder setzen. Ein Bad im Heu ist ein Luxuserlebnis: Die verwendeten Gräser und Blumen stammen ausschließlich von Bergwiesen, die in hoch gelegenen Bergregionen angesiedelt sind. Denn hier herrschen beste Bedingungen für duftende Kräuter und reines, gesundes Heu. Für den Körper ist das Bad im Gras ein Jungbrunnen. Verspannungen und Atemwegsprobleme erfahren Linderung; das Immunsystem wird angeregt und der Geist findet lang ersehnte Entspannung.

Obwohl die Heubäder in jüngster Vergangenheit wieder Aufmerksamkeit erfahren, sind sie keine neue Erfindung. Bereits im Jahre 1803 wurde die Methode zum ersten Mal schriftlich erwähnt. Überdies wusste kein geringerer als Pfarrer Kneipp um die Kräfte des alpenländischen Heus und empfahl, zur Behandlung von schmerzenden Körperstellen und verkrampften Muskeln einen Sack Heu aufzulegen. Seine Variante wird heute wesentlich großzügiger interpretiert. Nicht das Heu wird auf den Körper gelegt, sondern der gesamte Körper darf sich in das Heu legen. Die getrockneten Gräser und Kräuter stechen und pieksen nicht, da sie sich zuvor mit Wasser satt saugen. Außerdem werden sie für das Bad auf eine schweißtreibende Temperatur von 40 bis 42 °C erwärmt. Diese Faktoren sorgen dafür, dass die Durchblutung angeregt wird, der Kreislauf in Schwung kommt, das Immunsystem stimuliert wird und die Poren der Haut sich öffnen. Nun können die ätherischen Öle, die dem Heu beigefügt wurden, mit ihrer Arbeit beginnen. Sie reinigen die Haut und lindern hartnäckige Ver-

schleimungen der Atemorgane. Das Heubad stärkt aber nicht nur die Gesundheit des Körpers, sondern auch die der Seele. Eine Säuberung der Atemwege ist genauso Thema bei der Zielsetzung wie eine entkrampfende und stärkende Wirkung. Die Behandlungsdauer beim Heubad liegt zwischen 20 bis 25 Minuten. Die wohltuende Wärme des Bades hat einen weiteren Effekt: Schmerzhafteste Muskelverspannungen lösen sich; Ischias- und Hexenschuss-Patienten berichten von einer verblüffenden Rückentwicklung ihres Leidens.

Quelle: [www.artikelmagazin.de](http://www.artikelmagazin.de)

