

Wohlige Entspannung im Hopfenbad

Die Pflanze, die vor allem als Biergewürz bekannt ist, kann auch für Wellness-Anwendungen genutzt werden.

VON KATHARINA ROLSHAUSEN

OBERHORNBACH Für Theresa Hagl ist der Hopfen „pure Heimat und dadurch einfach beruhigend und zum Wohlfühlen“. Sie hat nicht nur ein Tattoo in Form einer Hopfendolde an ihrem linken Bein, sondern trägt auch einen außergewöhnlichen Titel: Die 22-Jährige wurde im August zur Hallertauer Hopfenkönigin 2019 gekürt.

„Resi“, wie Theresa von ihren Freunden genannt wird, stammt aus einem Hopfenbaubetrieb im niederbayerischen Ort Oberhornbach. Hopfen werde zwar zu 95 Prozent in der Bierproduktion eingesetzt, es gebe aber auch andere Nutzungsmöglichkeiten: „In der Beauty- und Wellnessbranche hat der Hopfen ebenso seinen Platz gefunden, sei es als Badezusatz, in Cremes, als Tee, in Salben oder Duschgels.“

Die Hopfenkönigin nutzt nach eigenen Angaben Hopfen-Lippenbalsam und -Handcreme. Bei Hopfentee schätzt sie allerdings nur den Duft, aber nicht den herb-bitteren Geschmack und zu einem Hopfenbad fehlte ihr bisher die Gelegenheit. Die Möglichkeit dazu gibt es unter anderem in Bad Gögging. In dem niederbayerischen Kurort wird neben Moor, Schwefel und Thermalwasser auch das „Grüne Gold“ für Gesundheits- und Wellnessanwendungen genutzt. „Das Hanfgewächs, das seit 2007 als Heilpflanze anerkannt ist, wirkt beruhigend, entkrampfend, entzündungshemmend und strafft obendrein das Bindegewebe“, erklärt Astrid Rundler, Tourismus-Chefin von Bad Gögging.

Die dortige Limes-Therme lädt zum „Naturhopfen Aromabad für zwei“ ein. „Im urigen Ambiente einer Hopfenhütte stößt man erst einmal mit einem Bier an, bevor man zu zweit eintaucht in den entspannenden Hopfensud“, beschreibt Rundler die Anwendung.

Eine „Hoibe“, also einen halben Liter Bier, gibt es auch für Gäste des Bodenmaier Hofes, die sich für ein Bierbad entscheiden. Sandra



Bereits im Mittelalter badeten Mönche und Monarchen wie Kaiser Ludwig der Bayer in Hopfen.

FOTO: IMAGE SOURCE/GETTY IMAGES

Geiger-Pauli, Chefin des Vier-Sterne-Superior-Wellnesshotels im niederbayerischen Bodenmais beschreibt die Wirkung: „Das Bad ist hautpflegend, hautbildverfeinernd, stimmungsaufhellend, gewebefestigend, zellaktivierend und entspannend. Ebenso regt es den Stoffwechsel an.“ Es werde oft als Partneranwendung gebucht und könne mit einem Hopfen-peeling vorab kombiniert werden. Das rein pflanzliche Bierbad dufte würzig-herb und sei für nahezu jedermann geeignet. Nur Menschen mit ausgeprägten Krampfadern und Schwangeren werde davon abgeraten.

„Das Bierbad regt den Stoffwechsel an.“

Sandra Geiger-Pauli
Hotelfeitin Bodenmaier Hof

von Geiger-Pauli bereits im Mittelalter: „Schon damals schätzen die Mönche die gesundheitsfördernden und hautpflegenden Eigenschaften von Hopfen und Malz.“ In diese Zeit fällt die Gründung von Kloster Ettal, das 1330 Kaiser Ludwig der Bayer erbauen ließ. In dem oberbayerischen Kloster wird bis heute Bier gebraut. Im Klosterhotel nebenan können die Gäste, wie angeblich einst auch der Monarch, ein entspannendes Bierbad nehmen.

Noch weiter zurück geht die Geschichte des Hopfenanbaus in Bayern. Aus der Hallertau stammen Nachweise aus dem achten Jahrhundert. Heute ist die rund 2400

Quadratkilometer große Kulturlandschaft in der Mitte Bayerns das größte Hopfenanbaugelände der Welt.

Das Biergewürz entfaltet auch in der Weißbier-Sauna in der Nähe von München gelegenen Therme Erding seine besondere Wirkung. Zur Oktoberfestzeit gibt es dort „Wiesn Aufguss Specials“ mit Weißbier-Aufguss.

Als „Seele des Biers“ bezeichnet die österreichische Biersommelière Birgit Rieber den Hopfen. „Die faszinierende Pflanze enthält 2000 im Wesentlichen gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe“, erklärt die Expertin. Sie ist davon überzeugt, dass sich Hopfen in der Wellness-Landschaft hervorragend einsetzen lässt, etwa, um „betörende Düfte“ zu erzeugen. Ein Hopfenkissen in der Ruhezone wirke zum Beispiel als natürliche Einschlafhilfe.



Theresa Hagl wurde im vergangenen August zur Hallertauer Hopfenkönigin 2019 gekürt. FOTO: MICHAELA CURTIS

MELDUNGEN

Nicht über die trockenen Lippen lecken

BAIERBRUNN (tha) Spröde Lippen sollten nicht mit der Zunge angefeuchtet werden, erklärt Dr. Martin Allwang, Apotheker und Autor der Apotheken Umschau. Wenn der Speichel verdunste, werde der Haut zusätzlich Feuchtigkeit entzogen und sie werde noch trockener. Allwang rät zu fetthaltigen Pflegestoffen oder Lippenbalsam.

Getestete Kosmetik für empfindliche Haut

FRANKFURT/MAIN (tha) Ökotest hat elf Duschgele und elf Lotionen für empfindliche Haut getestet. Die meisten erhielten die Beurteilung „sehr gut“ oder „gut“. Drei Produkte fielen mit „ungenügend“ durch, unter anderem weil sie Fette auf Mineralölbasis oder Duftstoffe enthielten, die im Verdacht stehen, gesundheitsschädlich zu sein.

Kräuter für die Schönheitspflege

FILDERSTADT (tha) Von A wie Alant bis Z wie Zistrose reicht das Lexikon von **frauen-heilkraeuter.de**. Das Portal bietet viele Informationen zu Heilkräutern. Diese können nicht nur zum Wohlbefinden beitragen, sondern auch für die Schönheitspflege genutzt werden. Unter anderem gibt es Rezepte für eine Haarpflege mit Rosmarin und eine Gesichtsmaske mit Zitronenöl. **www.frauen-heilkraeuter.de**

Das Schönheitsgeheimnis von Elizabeth Taylor

WIEN (tha) Die Schauspielerin Elizabeth Taylor wurde unter anderem als Hauptdarstellerin in dem Film „Cleopatra“ weltberühmt. Wie die ägyptische Königin soll sich die 2011 verstorbene Hollywood-Diva täglich das Gesicht rasiert haben, berichtet das Magazin Best Age. Das verleihe dem Teint einen besonderen Glanz.

Produktion dieser Seite:
Katharina Rolshausen
Jessica Becker

Deutscher Sauna-Bund gibt Tipps für erholsames Schwitzbaden

BIELEFELD (tha) Die Ursprünge der Sauna liegen in der Steinzeit. „Das Luftbad, in dem mittels erhitzter Steine geschwitz wird, ist ein uraltes Kulturgut der Menschheit“, erklärt der Deutsche Sauna-Bund und verweist auf entsprechende Funde in Ostasien. Von dort fand diese Art des Bades seinen Weg in viele Kulturen.

In Mitteleuropa gab es im Mittelalter öffentlich und private Badestuben, die als saunähnliche Körper- und Gesundheitspflegestätten dienten. Darauf folgte von circa 1700 bis 1800 der „Untergang des Badewesens“, wie der Sauna-Bund berich-

tet. Eine Ursache war unter anderem die Übertragung ansteckender Krankheiten wie zum Beispiel Syphilis sowie „das Abgleiten der Bademoral beim gemeinschaftlichen Baden“, das die Kirche dazu veranlasste, das Nicht-Baden als „gottgefällig“ zu propagieren.

Erst in den 1920er-Jahren gab es in Deutschland wieder Saunaaanlagen. Heute sind es nach Angaben des Vereins, der seit 70 Jahren besteht, rund 10 000 öffentliche und etwa 1,7 Millionen private Saunabäder sowie knapp über 5000 in Wellnesshotels.

Hierzulande gehen 26,7 Millionen

Menschen in ihrer Freizeit häufig oder ab und zu in die Sauna oder ins Dampfbad. Das ergab eine Umfrage unter Bundesbürgern ab 14 Jahren der Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse.

Damit das Schwitzbad zum erholsamen Erlebnis wird, hat der Deutsche Sauna-Bund zehn „Goldene Regeln“ formuliert. Rund zwei Stunden sollten für den Saunabesuch eingeplant werden. Er beginnt mit einer Dusche. Gründliches Abtrocknen danach fördert das Schwitzen ebenso wie ein warmes Fußbad.

Für den Aufenthalt in der Sauna gilt: „Er sollte kurz, die Wirkung aber

intensiv sein.“ Die Dauer hängt immer vom persönlichen Wohlbefinden ab. Acht bis 15 Minuten sind nach Angaben des Sauna-Bundes dafür ausreichend. Erst legt sich der Saunabesucher auf ein ausreichend großes Tuch, in den letzten zwei Minuten setzt er sich, um den Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.

Anschließend benötige der Körper Sauerstoff. Es geht zum Abkühlen an die frische Luft. Erst danach folgen ein kalter Guss mit dem Kneipschlauch oder unter der Schwallbrause, ein Sprung ins Tauchbecken und ein warmes Fußbad. Eine

nochmalige Kaltwasseranwendung trainiere besonders intensiv die Blutgefäße und erhöhe die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers. Nach einer kleinen Ruhepause folgen ein bis zwei weitere Durchgänge.

Der Sauna-Bund empfiehlt, während des Saunabades nichts zu trinken, „da sonst der Effekt des Entschlackens weitgehend unterbleibt“ und danach auf sportliche Betätigung zu verzichten, um den Kreislauf zu schonen. Eine Massage könne hingegen zwischen den Saunagängen oder im Anschluss an die Sauna die entspannende Wirkung noch verstärken.

Als „tolle Möglichkeit, dem Körper etwas Gutes zu tun“, bezeichnet Dr. Christian Alex, ärztlicher Berater des Bayerischen Heilbäder-Verbandes, das Saunabaden. Unter anderem sei es ein gutes Training für Gefäße und Immunsystem. Anfängern rät er, immer die unterste Sitzbank zu wählen und den Aufguss zu meiden, damit es nicht zu heiß wird. Wichtig sei auch, vor dem Saunabesuch ausreichend zu trinken: „Der Körper verliert durch das Schwitzen nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Mineralien. Am besten geeignet sind für den Ausgleich Mineralwasser oder Saftschorle.“

MELDUNGEN

Aromaöl für Massagen nur verdünnt anwenden

DÜSSELDORF (tha) Bei Aromamassagen gelangen Wirkstoffe der ätherischen Öle über die Atmungsorgane oder die Haut in den Körper, erklärt der Deutsche Wellnessverband. Wichtig sei eine verdünnte Anwendung, um gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen: fünf bis sechs Tropfen ätherisches Öl in zehn Milliliter Pflanzenöl. Außerdem wird empfohlen, einige Tropfen der Mischung vorab auf der Innenseite des Unterarms zu verreiben, um eine Unverträglichkeit auszuschließen.

Glycerin erhöht die Hautelastizität

DARMSTADT (tha) Dem Mythos, dass Glycerin als Inhaltsstoff kosmetischer Produkte ein zunehmendes Austrocknen der Haut verursacht, widerspricht die Internetseite **haut.de**: „Die Sub-

stanz zieht den natürlichen Wassergehalt der unteren Hautschichten nicht an die Oberfläche.“ Derartige Wirkungen seien erst ab einem Glyceringehalt von über zehn Prozent zu erwarten, handelsübliche Produkte enthalten in der Regel nur maximal sieben Prozent. Glycerin erhöhe die Elastizität der Haut, stärke deren Barrierefunktion und Sorge dafür, dass weniger Feuchtigkeit verdunstet. Es ist unter anderem in Kosmetik für trockene Haut sowie feuchtigkeitsspendende Cremes und Seren zu finden. **www.haut.de**

Tomatenfarbstoff sorgt für schöne Haut

BERLIN (tha) Lycopin, der rote Tomatenfarbstoff, ist nach Angaben der Berliner Hautärztin Dr. Yael Adler ein sehr effektiver Radikalfänger, der die Haut gesund hält: „Am besten nimmt man jeden Tag eine Portion Tomatensaft, -suppe oder -soße zu sich.“

Das Solarium lässt die Haut schneller altern

Künstliche Sonnenbäder schädigen Kollagen, das das Bindegewebe der Haut aufbaut.

BONN (tha/dpa) Die sonnenbräunte Haut verblasst in der kalten Jahreszeit jeden Tag ein bisschen mehr. Wer die Sommerbräune der Besuche in Solarium aufrechterhalten will, schadet aber der Haut, warnen die Deutsche Krebshilfe und die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention.

Die Haut vermisst den Sommer nur mäßig, wie die Experten erläutern. Vielmehr bedeutet die verblassende Bräune Erholung von einer Stressreaktion. Diese werde ausgelöst durch UV-Strahlung, vor der sich der Körper zu schützen versuche. Wer dennoch im Herbst und Winter nicht auf Bräune verzichten will, könne auf Produkte zur Selbstbräunung zurückgreifen.

Auch der Berliner Hautarzt Dr. Thomas Stavermann rät vom So-



Die Haut bildet schneller Falten durch das Solarium. FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA

lariumbesuch ab: „Die Haut intensiver Solariumnutzer sieht oft eher gealtert als schön aus.“ Das künstliche UV-Licht fördere wie auch natürliches Sonnenlicht eine vorzeiti-

ge Hautalterung: „UV-A-Strahlung, mit denen die UV-Bestrahlungsgänge zu kosmetischen Zwecken vorwiegend arbeiten, dringt tief in die Haut ein“, erklärt der Dermatologe.

Es bilden sich aggressive Radikale, die das Kollagen, das für Struktur im Bindegewebe sorgt, schädigt. Zudem verhindern sie die Erneuerung des Gewebes. Die Folge: „Die Haut verliert an Elastizität, Falten bilden sich.“

Stavermann warnt zudem vor dem Irrglauben, dass Vorbräunen im Solarium winterblasse Haut im Urlaub schützt. Bräunung sei ein Schutzeffekt, der Haut.

Ebenso wenig könne der Besuch im Solarium einem Vitamin-D-Mangel vorbeugen: „Für die Bildung von Vitamin D ist der UV-B-Anteil des Sonnenlichts zuständig.“ Um den Vitamin-D-Speicher aufzufüllen, reiche es aus, von April bis Oktober dreimal pro Woche die Hände und das Gesicht etwa eine Viertelstunde der Sonne auszusetzen.