



Bayerns
BESTES

DAS REISE- UND GENUSSMAGAZIN

Bayerns BESTES

Nr. 01/2022 | 5,90 EUR

Raus
in den
Winter

- + Die schönsten Schneeschuhtouren in den Alpen
- + Tipps für die Sicherheit unterwegs
- + Bewusst die Natur genießen

GEWINNEN SIE
Urlaub auf Drem
»Blauer Gockel-
Traum-Baumklot!

SCHLOSS KALTENBERG

CARMINA
BURANA

Auf den Spuren des
Komponisten Carl Orff

EIN HAUCH VON ORIENT
LEVANTE-KÜCHE
AM CHIEMSEE

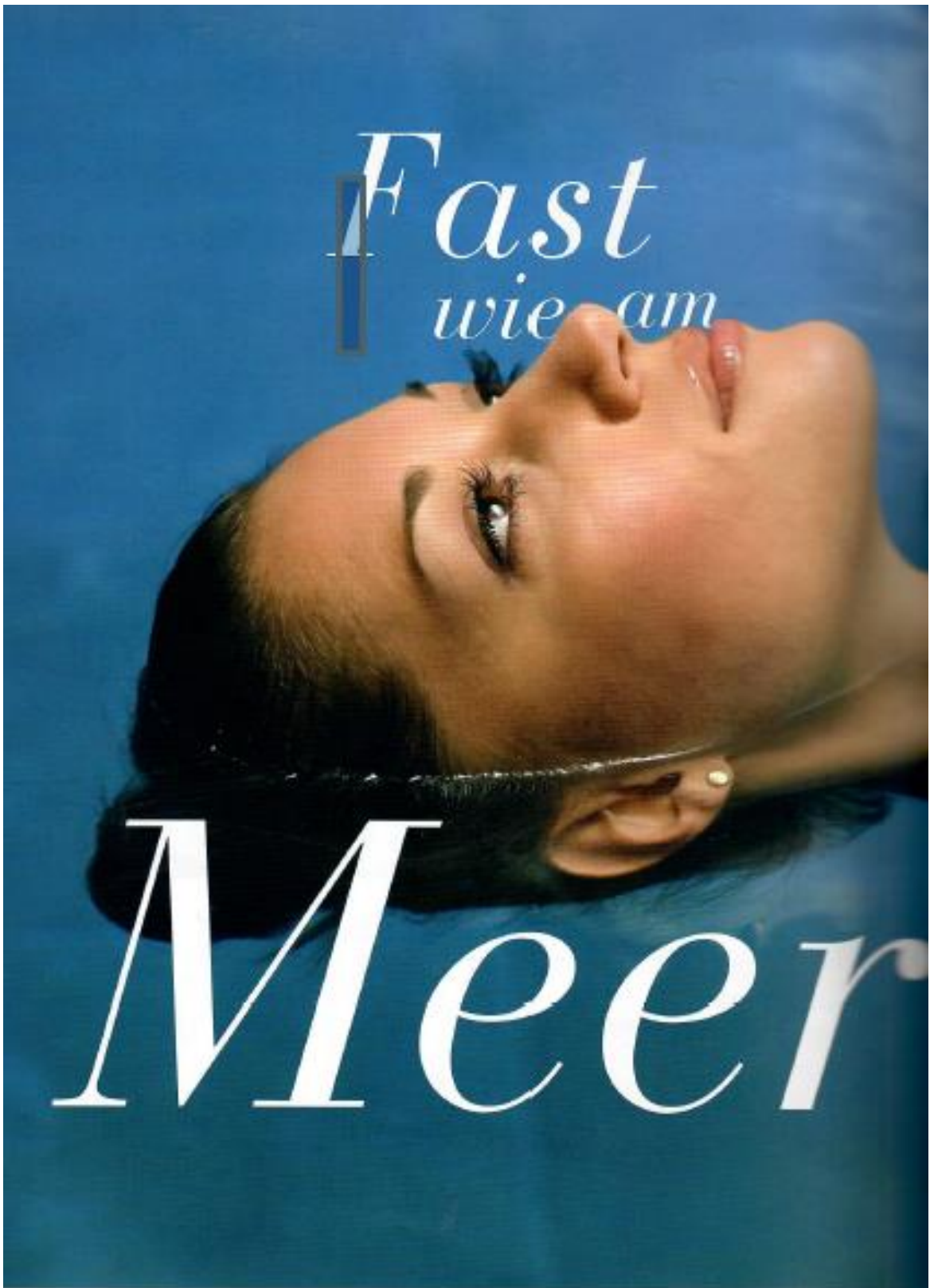
+ DIE BESTEN REZEPTE


SPECIAL

BIATHLON EM
IM BAYERISCHEN WALD

- + Interview mit Profi-Biathletin
Stefanie Scherer
- + Schnuppertraining am
Großen Arber

Gesund mit Salz aus Bad Reichenhall | Unterwegs mit Naturfotograf Markus Stock | Vogelwuid: Schwitzen in der Banja-Sauna





Sich vom Salzwasser tragen lassen, die trocknenden Kristalle auf der Haut spüren. Das geht in Bayern nicht? Doch! In Bad Reichenhall sprudelt aus Solequellen das in den Bergen gespeicherte Salz des Urmeeres, das die Region vor 250 Millionen Jahren bedeckte. Ein Schatz für die Gesundheit.

TEXT: ULRIKE KÜHNE



Jeder kennt die Bilder: Ein Astronaut schwebt in seinem weißen Raumanzug schwerelos durchs All. Genauso fühle ich mich auch, nur nackt. Ich treibe auf dem Rücken in 15-prozentigem Salzwasser im Floatingbecken des Wellnesshotels Klosterhof in Bayerisch Gmain, zwei Kilometer von Bad Reichenhall entfernt. »Gehen Sie am besten nackt, breiten Sie die Arme weit aus. Schließen Sie die Augen, lassen Sie los und genießen Sie einfach«, hatte mir der Arzt und Hotelier Dr. Andreas Färber empfohlen. Und das tue ich.

Wo sich vor Millionen Jahren Urfische im Urmeer tummelten, gibt mir dessen Salz heute Auftrieb. Das ausgetrocknete Meer hinterließ bis zu 800 Meter dicke Salzschieben in den Bergen der Region, die vom Regenwasser stetig als Solequellen wieder an die Erdoberfläche getragen werden. Es ist also echtes Meersalz, dass mir auf den winterspröden Lippen brennt, als ich mich, einem kindischen Impuls folgend, im Floatingbecken mit angehaltenem Atem und geschlossenen Augen auf den Bauch drehe. Ich versuche auch zu tauchen, wie im Meer, aber das Wasser leistet Widerstand. Kein Wunder, denn der Salzgehalt im Becken ist mehr als zehn Prozent höher als der des Meeres.

Und im Gegensatz zum Ozean ist dieses Wasser warm: 35 Grad. Weil sie fast Körpertemperatur hat, spürt man die Sole kaum. Das verstärkt das Gefühl der Schwerelosigkeit. Zusammen mit der fast vollständigen Stille eine wohltuende Erholung von der ständigen Reizüberflutung des Alltags.

»Floating ist wissenschaftlich erwiesen besonders hilfreich für die Psyche«, sagt Dr. Färber. »Die Amerikaner haben noch LSD dazugetan, da war es anscheinend noch besser«, fügt er lachend hinzu. Zusätzlich pflegt das Salz die Haut, macht sie feuchter und weicher. Meine Lippen brauchen nach dem Bad zum ersten Mal seit Tagen keine Lippenpflegecreme mehr. Selbst bei Psoriasis, Schuppenflechte und Ekzemen kann das Bad im Salzwasser helfen, sagt Färber.



1



2



1 Im Soledom des Klosterhofs schwebt man im Salzwasser – je nach Geschmack allein oder zu zweit, mit oder ohne Bikini.
2 Normalerweise reibt man sich in der Rupertustherme am ganzen Körper mit Sole-Schlick ein. Handtücher gibt es nur fürs Foto.

Weiße Schaumkronen tanzen auf roten Wellen

Solebäder mit unterschiedlichem Salzgehalt gibt es viele in der Region. Klassisch in der Einzelbadewanne zum Beispiel im Reichenhaller Kurmittelhaus der Moderne. Die Rupertustherme bietet ein Soleschwebebecken mit zwölf Prozent Salz. Weitere Becken mit sechs, vier und zwei Prozent fördern ebenfalls die Gesundheit der Haut, schwerelos schweben kann man hier aber nicht mehr. Dafür tanzen kleine weiße Schaumkronen auf den rot beleuchteten Wellen des Solewhirlpools – auch ein Stück Meergefühl.

Zur Küste gehört – besonders im Winter – auch Nebel dazu. Die warme, feuchte Salzlufte ist in

der Solegrotte der Rupertustherme so dicht, dass ich einen Moment an der Tür stehen bleiben muss, um die Augen an die wabernde Dunkelheit zu gewöhnen und mich nicht versehentlich bei einem anderen Dampfbadgast auf den Schoß zu setzen. Ein Saunamitarbeiter kleckst jedem zwei große Löffel Schlamm auf die Hände: Sole-Schlick, der hier »Laist« genannt wird. Er ist ein Nebenprodukt der Salzgewinnung, sozusagen der mineralreiche Schlamm, der außer der Sole vom Regenwasser mit aus dem Berg gespült wird. Unter anderem Ton- und Schluffstein, lösliche Salze, Gips und Salzminerale verreiben wir als dunklen Matsch auf dem ganzen Körper.

»Nur nicht in die Augen und den Mund kommen lassen«, warnt der Saunamitarbeiter. ▶

Das soll den Stoffwechsel und die Durchblutung der Haut anregen, sie fest, elastisch und glatt machen, verspricht eine Tafel vor der Grotte. Zehn Minuten darf der Laist dafür einwirken. In der feuchten Hitze kullern schnell erste Tropfen den Körper hinab und hinterlassen weiße Bahnen auf der schlammbräunen Haut. Der Rest des Schlicks sammelt sich kurz später unter der Dusche an den Füßen. Was bleibt, sind ein reines, zartes Hautgefühl und eine wohlige Tiefenwärme.

Wer seine Haut zusätzlich verjüngen möchte, kann Salz für ein Peeling benutzen. Im Hotel Klosterhof haben Spa-Mitarbeiter ein Peeling mit Pflegeölen und Holunderblüten vorbereitet, das wir im dortigen Hamam auf dem Körper verreiben. Im Gegensatz zum weichen Laist kratzen die feinen Salzkristalle auf der Haut, aber das leichte Brennen ist eher belebend als schmerzhaft und schnell vorüber. Der Soledampf des Hamams lässt diesmal milchweiße Tropfen über die Ölschicht des Peelings zu Boden gleiten. Das Salz hat die alten Hautschuppen abgerieben, das Öl hilft der Haut bei Verjüngung und Regeneration. Ob im Hamam oder in der Solegrotte: Immer erfüllt der salzige Wasserdampf neben der Hautpflege noch eine weitere wichtige Funktion für unsere Gesundheit. »Das Salz wird mit den Flüssigkeitspartikeln in die Lunge eingetragen«, erklärt Dr. Färber. »Es verdünnt den Schleim – dann können Sie auch besser abhusten.«

Reichenhall heißt

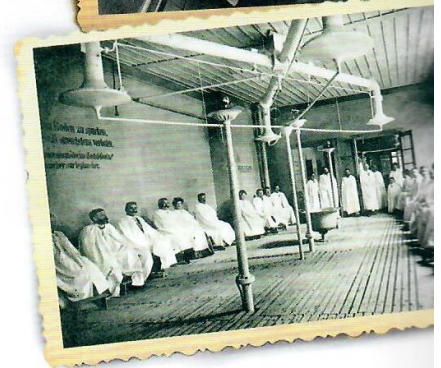
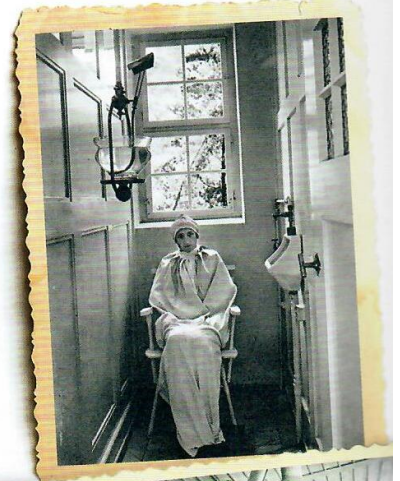
»reich an Salz«

Für die Gesundheit ihrer Atemwege kamen die Menschen schon vor rund 150 Jahren nach Bad Reichenhall, das damals noch schlicht Reichenhall hieß. »Hall« ist ein germanisches Wort für »Salz« oder »Saline«. Der Ortsname bedeutet also »reich an Salz«. Das weiße Gold, wie es hier genannt wird, hat die Bewohner der Region zu Wohlstand gebracht – und ihre Gesundheit gefördert.



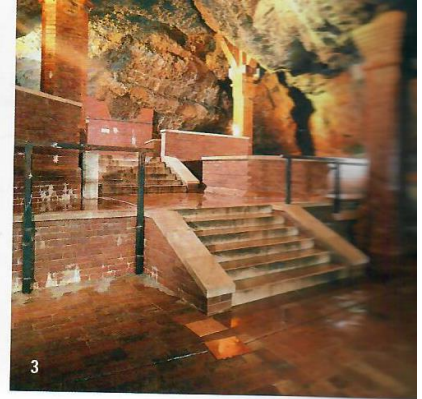
Schon vor Christi Geburt wurden hier aus der Sole mit bis zu 26 Prozent Salzgehalt die weißen Kristalle gewonnen, vermutet Stadtarchivar Dr. Johannes Lang. Die Menschen aßen das Salz und handelten damit, die gesundheitliche Nutzung stand im Hintergrund. Nur einfache Leute badeten in den sogenannten »Bauernbädern« eines Reichenhaller Gerbers, der Ende des 18. Jahrhunderts einen Pakt mit der Alten Saline schloss: Sie befüllte seine Badebottiche mit Solewasser, er gewährte den Salinearbeitern dafür günstige Badekonditionen. Zu einem echten Salz-Heilbad wurde die Stadt erst nach 1834, als ein verheerender Brand die Saline und große Teile Reichenhalls zerstörte und die Bewohner ihren Ort neu erfinden mussten. König Ludwig I. ließ die Alte Saline um die Solequellen wieder aufbauen und ein findiger Bürgermeister sorgte dafür, dass schon bald nicht mehr nur die Armen im weißen Gold baden wollten: Matthias Mack lud Ludwigs Nachfolger, König Max II., zur Sommerfrische in die Stadt ein. Der kam mit Entourage, badete laut Dr. Lang vermutlich täglich im Solewasser, trank Ziegenmolke und Kräutersaft. »Danach ist immer wieder von Zeitungen betont worden, wie gut der jetzt aussieht«, sagt Dr. Lang und lacht. Das polierte das Image der Stadt als Kurort ordentlich auf.

Die Kurgäste des frühen 20. Jahrhunderts lagen nicht nur in Solewannen, sie flanierten durch den königlichen Kurpark, gurgelten mit verdünnter Sole am Kaiser-Karl-Brunnen in der Wandelhalle oder machten dort Nasenspülungen über eigens ▶



Beim Solebad im Kurmittelhaus (oben) hatten die Kurgäste um 1960 deutlich mehr Spaß als ihre Vorgänger bei der Rauminhalation rund 60 Jahre zuvor. Das »Reich an Hall«-Herz (oben rechts) ziert die Karl Theodor-Pumpe in den Tiefen der Alten Saline.





1 Am Solebrunnen in der Wandelhalle kann man sich Wasser zum Gurgeln oder Trinken abfüllen. 2 Majestätisch: die Alte Saline
 3 In dieser Grotte entspringen vier Solequellen. Kurgäste machen hier mittwochs Atemtraining.



dafür vorgesehenen Wasserbecken. Sie atmeten am Gradierwerk, wo Salzwasser über Schwarzdornzweige herabtropft, die salzige Luft ein. All das kann man in der frostfreien Zeit auch heute noch tun. Im Winter musste man damals wie heute auf die Inhalation an einem Gerät oder in einem Innenraum zurückgreifen. Nur hatte das früher nichts mit Wellness und Saunagefühl zu tun. Die gut betuchten Menschen saßen in den vernebelten Räumen und trugen Umhänge aus Leinen über ihrer Straßenkleidung, um diese vor der Feuchtigkeit zu schützen.

Der Sohn des findigen Bürgermeisters, Josef Mack, wurde Apotheker und bereicherte die Liste der Reichenhaller Kurangebote:

Er erfand das Latschenkiefernöl, das gerne gemeinsam mit der Salzlufte zur Inhalation genutzt wurde, um die Atemwege zu befreien.

Des Apothekers Urenkelinnen sind noch heute im Gesundheitsgeschäft: Laura Ertl und Susanne Mack leiten gemeinsam die Firma Balneo, die in diesem Jahr ihren 100. Geburtstag feiert und ebenso lang in den Räumen der Alten Saline untergebracht ist. Hier können sich Kurgäste und Touristen mit Salzprodukten für daheim eindecken, von reiner, flüssiger Sole über klassische Badesalze, Gurgelsalz, Peelings und Seifen bis hin zu den bei Sängern beliebten Salzbonbons und Salzpastillen. Natürlich gibt es auch Erkältungsbäder mit Salz und Latschenkiefernöl – sozusagen ein

gemeinsames Produkt von Urgroßvater und Enkelinnen.

Laut Laura Ertl kann Salz der Gesundheit vor allem in zwei Bereichen helfen: bei den Atemwegen und der Hautpflege. Dass ein Bad in Sole dem Menschen guttut, findet sie ganz natürlich: »Das Fruchtwasser, aus dem wir kommen, ist ja auch einprozentige Sole. Wir sind also eigentlich Meerestwesen.« Mit einem Salzbad könne man sich das Gefühl, im Meer zu baden, ganz einfach nach Hause holen. Sie drückt mir ein Döschen Gurgelsalz in die Hand und empfiehlt: »Während des Gurgelns singen, damit die Stimmbänder vibrieren.«

Zuerst stecke ich mir aber lieber ein Salzbonbon in den Mund und lutsche vergnügt daran herum, während ich



Laura Ertl (links) und Susanne Mack von Balneo fertigen aus Salz und Sole Gesundheitsprodukte.



Die warmen Salz- und Quarzsteinchen der Salzliege massieren die Haut von unten. Aus Hygienegründen wird im Artemacur Spa des Klosterhofs ein dünnes Tuch zwischen Sand und Haut gelegt.



mich durch die unterirdischen Gänge der Alten Saline führen lasse, die schon im Mittelalter zu den verborgenen Solequellen führten. Noch heute fließt von hier aus das Solewasser durch lange Leitungen zu vier verschiedenen Kuranstalten der Stadt. Die Luft hier unten ist schadstofffrei, konstant zwölf Grad kalt, salzig und feucht. In der größten Quellgrotte machen Kurgäste und Patienten der Reha-Klinik Prinzregent Luitpold regelmäßig ein Atemtraining, das vor allem bei chronischen Erkrankungen der Atemwege helfen soll. Aufgrund der Corona-Regeln darf ich nicht mitmachen. Daher genieße ich, zurück im Hotel, lieber die ebenfalls feucht-salzige, aber dafür warme Luft im Hamam. Und zum Abschluss der Reise lasse ich mich auf der »Reichenhaller Salzliege« massieren. Sie ist eine Abwandlung der sogenannten

»Psammotherapie«, einem medizinischen Bad in warmem Sand, das laut Dr. Färber gegen Rheuma und Cellulite helfen soll. Er hat das Verfahren der Region angepasst und einen Teil des Quarzsandes durch Salz ersetzt.

Über die Steinchen auf der Liege breitet die Masseurin ein dünnes Tuch, bevor ich mich bäuchlings darauflege. Während sie Beine und Rücken mit Zitronen-Ingwer-Öl massiert, wird meine Bauchseite auf die warmen Quarze und Salze gedrückt. Das bewirkt einen angenehmen Massageeffekt von oben und unten gleichzeitig. Die Wärme der Steinchen überträgt sich auf meine Haut, die Muskeln lassen los und werden weich. Vor dem Fenster ragt der schneebedeckte Predigtstuhl auf. So gut hatte es sicher nicht einmal König Max. ♦



Unsere Autorin

ULRIKE KÜHNE

hat sich eine große Packung Badesalz mitgenommen, um in der heimischen Wanne in salzigen Erinnerungen zu schwelgen.

5 FRAGEN AN ...

DR. ANDREAS FÄRBER

Der 50-jährige Familienvater, Arzt und Preisträger der deutschen Lungenstiftung hat im Wellnesshotel Klosterhof in Bayerisch Gmain eine internistische Praxis integriert – und das weiße Gold der Region zur Grundlage seiner Wellnessangebote gemacht.

1 Sie engagierten sich für die Entwicklungshilfe und haben dann im Bereich Tuberkulosekontrolle gearbeitet. Warum leiten Sie heute ein Hotel?

In einem kleinen einsamen Wadi in Jordanien stand neben meinem VW-Bus ein zweiter VW-Bus. Und darin saß meine zukünftige Frau. Sie kommt aus einem »Urlaub auf dem Bauernhof«-Betrieb. Zurück in Deutschland haben wir uns gefragt – was können wir gemeinsam machen? Die Antwort war: Wir wollen in einem Hotel Gesundheit und Inspiration vereinen und ein ganzheitliches Konzept in diesen Bereichen anbieten.

2 Welche Rolle spielt das Salz dabei?

Eine sehr große, denn es ist das Kernprodukt unserer Region! Schon in der frühen Bronzezeit haben die Leute in Reichenhall Salz genutzt. Es ist in Verruf gekommen durch Kardiologen, weil die es wegen des Bluthochdrucks nicht so gerne mögen. Für sie ist Salz Gift, aber für den Pneumologen und den Gastroenterologen ist es Gold.

3 Sie bieten Floating im Salzwasser an, Salzpeelings, Massagen auf der Salzliege und im Sole-Schaumbad für die Wanne. Kann man es mit zu viel Salz auch übertreiben?

Es ist wie immer eine Frage der Dosierung. Aber obwohl viele das glauben, trocknet Salz die Haut nicht aus, im Gegenteil, es bewirkt eine bessere Befeuchtung. Zusätzlich wirkt es antibakteriell, antiviral und ist entzündungshemmend.

4 Also ist es doch eine gute Idee, das sprichwörtliche Salz in die Wunde zu streuen?

Nein! Das ist eher eine Methode aus dem Mittelalter. Das tut einfach weh. Wir haben heute zum Glück andere Mittel zum Desinfizieren. Es ist zwar nicht gefährlich, mit Wunden ins Solewasser zu steigen, aber unangenehm. Menschen mit zu hohem Blutdruck sollten sich vor Salzanwendungen ärztlich beraten lassen.

5 Wie nutzen Sie Salz für Ihre eigene Gesundheit?

Ich lutsche bei Halsschmerzen Salzpastillen und nutze gerne den Soledom, das Floatingbecken in unserem Hotel. Ich bin großer Inhalationsfan. Jedem, der eine verstopfte Nase hat, empfehle ich als erstes Inhalation mit Salz, am besten mit etwas Rosmarin, Thymian oder Salbei aus dem Garten dazu

Interview: Ulrike Kühne

Dr. med. Andreas Färber und Henrike Färber vor ihrem Hotel, dem Klosterhof Alpine Hideaway & Spa

SALZ

FÜR DIE GESUNDHEIT



SOLEBAD UND FLOATING

- befeuchtet die Haut, verbessert deren Säureschutzmantel
- hilft bei Psoriasis und Neurodermitis
- gut für Atemwege, Gelenke, Muskeln und Psyche

SALZPEELING

- entfernt alte Hautschuppen und verjüngt die Haut
- steigert Durchblutung und Stoffwechsel
- weichere, glattere Haut

SALZBONBONS UND SALZPASTILLEN

- befeuchten den Hals
- lösen Schleim und lindern Hustenreiz
- helfen gegen Heiserkeit

LAIST, DER SOLE-SCHLICK

- regt Durchblutung und Stoffwechsel der Haut an
- hilft gegen Entzündungen
- für festere, elastischere und glattere Haut

SOLE-DAMPFBAD UND INHALATION

- wirkt schleimlösend und reinigt die Atemwege
- Schleimhäute schwellen ab, das Atmen fällt leichter
- Ganzkörper-Dampfbad ist auch gut für die Haut und die Psyche

GURGELSALZ

- beugt Erkältungen vor und löst Schleim
- desinfiziert den Mund und stärkt das Zahnfleisch
- kann auch für Nasenspülungen genutzt werden