

Das Waldkurbad am Möslepark versteht sich seit 1977 als ein Ort der Erholung und qualifizierter Körper- und Gesundheitspflege.

Der gewachsene Licht- und Luftbadegarten mit Saunas, Tepidarium, Barfußparcours und Schwimmbecken sowie professionell durchgeführte Anwendungen zeichnen die Anlage aus.

Warum steht das „kunstgerechte“¹ Saunabaden im Mittelpunkt?

„Das Bereiten eines Schwitzbades gehört nach der Beherrschung des Feuers zu den frühesten Kulturleistungen der Menschheit. Der Umgang mit Feuer und Hitze ist eine Kunst und seither eine ständige Herausforderung. Ganz zu schweigen vom Feuer der Erotik und der Sexualität.

Wir finden somit eine Erklärung, weshalb das Schwitzbad auch in der weiterentwickelten Form des Saunabades eine bewegte Geschichte hinter sich hat. Es wurde im Zeitenlauf mehrfach abgewürgt, ist immer wieder erstanden und präsentiert sich heute wortgewaltig überwiegend nur noch als Worthülse².

¹ „Kunstgerecht“ bezieht sich sowohl auf die bauliche Situation als auch auf den Badeablauf an sich. Die erwünschten positiven Wirkungen eines Sauna-Bades zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden können nur dort erzielt werden, wo

- a) man bei jeder Witterung aus der Sauna heraus zur Abkühlung unmittelbar oder mit wenigen Schritten ins Freie gelangt.
- b) die Sauna als Ganzkörper-Wechselbad genutzt wird, wobei die relativ trockene Wärme so intensiv sein muß, daß sich zwischen ca. 8 und 15 Min. der Drang nach Abkühlung einstellt. Wichtiger als Wasser sind einige Minuten Bewegung in frischer Luft, die den Atemwegen und dem ganzen Hautorgan einen angenehmen, das Vegetativum stimulierenden Abkühlreiz vermittelt. Gönnen Sie sich „luftbekleidet“ den Luxus dieses Wohlgefühls!
- c) auf sog. `mittelwarme`, oft äußerlich der Sauna ähnelnden Badeformen und Therapiegeräte (IR) verzichtet wird

² Busse: Sauna — Achse der „Wellness“, 2003

Das Geheimnis einer guten, „**kunstgerechten**“ **Sauna**³ wird im Waldkurbad am Möslepark bewußt i.S. eines wertvollen Naturheilverfahrens und der Salutogenese⁴ gepflegt. So kann sie ihre Kraft auch zu Ihrem Nutzen entfalten. Unverzichtbare Grundbedingung ist, das typische, einzigartige Saunaklima mit einem Temperaturgefälle von ca. 60⁰C zwischen Decke und Boden zu schaffen und zu halten. Allein Holz als Wand und Decke und ein frei stehender, dank großer Steinmengen wohlige Hitze schaffender Ofen vermögen dies zu leisten. Mit anderen Worten: je weniger Glas, Fliesen, Stein oder andere Materialien in Wand und Decke, desto besser und bekömmlicher ist das Saunaklima. Mit einer Abkühlung in frischer Luft und Wasser findet jeder Saunagang seinen belebenden Abschluß.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich in unseren Saunas ganz bewußt dem Schwitzen und den damit verbundenen Empfindungen zu widmen. Das geht am besten im Liegen.

³ Fritzsche: „Das Saunabad“ in Hentschel „Naturheilverfahren in der ärztlichen Praxis“, 1996. Zitat 3.3.1:

„Saunabaden ist eine gezielte thermische Einwirkung auf den Körper zum Zwecke der Erholung und Gesundheitspflege. Nicht zuletzt wegen seiner Erlebniswerte wird es von Kennern hochgeschätzt.

Sauna ist ein *Wechselbad*, nämlich die Einwirkung trockenheißer Luft und Wärmestrahlung des hölzernen Saunaraumes auf den unbedeckten Körper und die anschließende gezielte Wiederabkühlung draußen in der Luft und mit Kaltwasser. ...

Die Gewohnheit, in dieser Weise auf den Körper einzuwirken, diene wohl immer mehreren Zwecken: Der Körperpflege (Reinigung), der körperlichen und psychischen Erholung und zur Verhütung von Gesundheitsstörungen bzw. zur Hilfe bei ihrer Überwindung. Gerade für die therapeutische Aufgabe ist zu bemerken, daß es sich, entsprechend den Reizmitteln Wärme bzw. Kälte durch Luft und Wasser, um ein Naturheilverfahren handelt.“

⁴ Lehre von dem, was Gesundheit ausmacht (vs. Pathogenese als Lehre von dem, was Krankheit ausmacht)

Lauschen Sie absichtslos in sich hinein und spüren Sie sich. Ihre Augen finden im gedämpften, ruhigen Licht verdiente Entspannung und schließen sich, Ihre Ohren können in der „lebendigen“ Stille Saunageräusche wahrnehmen. Sie bemerken vielleicht nicht enden wollende Gedankenketten. Lassen Sie diese ziehen wie Wolken am Himmel — Ihre Seele findet Raum und Zeit, Sie kommen zur Ruhe, spüren innere Weite und fühlen Kontakt mit sich selbst. Sie bemerken, wie sich Ihre Beine, Arme, der ganze Körper immer tiefer ablegen. Nach 8 bis 15 min meldet sich der Impuls, sich aufzusetzen, raus zu gehen, um sich abzukühlen. Das Schwitzen lebt seine Kraft im Verborgenen, im Ruhigen, im Klaren, in der Bescheidenheit; das Abkühlen im bewußten Setzen der Reize, zuvörderst durch Luft und immer auf bloßer Haut — es ist der Wert an sich und Grund für den Saunabesuch.

Schwitzen, soll es wirksam und „heilend“ sein, fordert Anwesenheit. Jede noch so gut gemeinte „Ablenkung“ wie z.B. Gespräche während des Schwitzbades zwingt die Aufmerksamkeit vom Spüren in den Kopf, schwächt die Wirkung des körper- und seelepflegenden Bades und somit den Nutzen — und unterdrückt nicht zuletzt auch das später einkehrende Glücksgefühl-Erlebnis.

Ein ernstes Wort zum „Aufguß“ in der Sauna:



Das mit einer Schöpfkelle auf die heißen Ofensteine geworfene Wasser füllt als unsichtbare Dampf Wolke den Raum. Der Dampfstoß ist kurz und kräftig und bewirkt bei den Badenden für zwei, drei Minuten einen zusätzlichen, intensiven Wärmereiz — ohne zu belasten. In Mode gekommene „Erlebnis“-Aufgüsse bis über 10 Minuten Dauer belasten den Kreislauf und das Vegetativum erheblich und sind deshalb ebenso **grober Unsinn** wie dem Saunawesen und der Bekömmlichkeit des Bades abträglich (und für das Personal sogar gesundheitsschädlich)

Ein Saunabad ist mit den Phasen Schwitzen und Abkühlen vollständig. Jede »Ergänzung« durch andere Warm- und Schwitzbadeformen führt zur Vermischung und mindert im Grunde die Wirkung des Saunabades. Auch hier gilt: ‚Weniger‘ ist mehr.

Das **Tepidarium sonorum** ist ein trockenes, temperaturreizarmes lauwarmes Luftbad zum Verweilen, Meditieren. Das Beiwort ‚sonorum‘ ist der einmaligen Akustik des Kuppelraumes geschuldet: sie ermöglicht durch ‚Tönen‘ besondere Klangerlebnisse. *Tönen* meint vorstellungsfreies Hervorbringen auch zarter Töne. »Es tönt mich« ist die berührende Empfindung, wenn der eigene Ton im Körper seine vibrierende Resonanz findet.

Sie haben etwas Zeit mitgebracht?

Genießen Sie die Natürlichkeit der Gärten, das Plätschern des Kaskadenteiches, den Blick auf die umliegenden Wälder und Berge, das Zwitschern der Vögel oder ein Gespräch an geeignetem Ort mit Muße. Die Fußwärmbecken, die diversen Liegebereiche, der „Flokati“-Raum, das Sonnendeck, die **originale mongolische Jurte**, die überdachten Liegeplätze im Freien, der siebenteilige Barfußparcours und andere Gelegenheiten wie z.B. das Bistro mit vegetarischen und veganen Leckerbissen oder Frühstück im Garten laden hierzu ein!

Mit der Grundlage des Ganzkörper-Wechselbades sind Sie bestens eingestimmt auf mehr: z.B. auf das **Serail-Heil-Schlammbad**, ein orientalisches Haut- und Seelenpflege-Ritual mit ausgewählten Schlämmen, die von Gesicht bis Fuß wie eine Maske auf die Haut aufgetragen und zu gegebener Zeit, wenn sie durch wohlriechende Dämpfe wieder geschmeidig geworden sind, intensiv verrieben werden ... und **wohltuende Massagen**.

Gesundheitlicher Nutzen ‚kunstgerechten‘ Saunabadens

Ob Neuling oder „alter Hase“: es lohnt sich, einen Blick auf seine Sauna-Gewohnheiten zu werfen.

Unter dem Gesichtspunkt, daß Saunabaden nicht nur eine willkommene Abwechslung im Alltagsgetriebe ist, sondern bevorzugt eine Maßnahme zur Erholung, Körper-, Geist- —und von immer größerer Bedeutung auch Seelenpflege darstellt, erweist sich die eine oder andere Gewohnheit als überprüfenswert.

manche Gewohnheit	optimal 😊
mit nasser Haut in die Sauna	abgetrocknet in die Sauna, damit nicht erst Wasser statt Schweiß verdunstet werden muß.
kleines Liegetuch, Kopf oder Füße/Beine liegen auf dem Holz	für öffentliche Saunas gilt der Slogan: „Kein Schweiß auf’s Holz“ — also ein langes oder zwei Tücher unterlegen: frisch gewaschen, sonst muffelt es sehr schnell.
Sitzen in der Sauna	Liegen entspannt auch die Haltermuskulatur; in der Sauna ist oben das beste Klima, unten atmen Sie nicht nur die schweißhaltige feuchte, sondern auch verbrauchte Luft, die von oben nach unten absinkt; gerade die Füße sind die Dummen (ca. 40° C)
Reden & Zuhörenmüssen	Reden und Zuhören sind „Kopf-Arbeit“; Gedanken ziehen lassen können wie Wolken. Sich der Wärme hingeben. Erinnern Sie sich: „Worte stören, wo sie nicht hin gehören“
Körper-/Dehnübungen	körperliche Arbeit belastet. Die Luft ist so dünn wie auf ca. 2.500 m Höhe
möglichst lange in der Wärme bleiben	das kunstgerechte Saunabad ist ein Ganzkörperwechselbad und kein Überwärmungsbad; die Wärme soll nicht in die Tiefe gehen, sondern das Hautorgan mit seinen lebenswichtigen Funktionen aktivieren. Kurz und intensiv bringt den Nutzen, nicht lang und reizlos
Kopfbedeckung in der Sauna (gelegentlich in russischen Banjas, wo heißes Kondenswasser von der Decke tropfen kann)	das gesamte Hautorgan muß Verdunstungskühlung leisten können, damit die Hitze nicht staut: deshalb unbedeckt von Kopf bis Fuß
aus dem Liegen hinausgehen	Vor dem Verlassen der Sauna zur Kreislaufanpassung etwa 1 Minute aufsitzen, gern die Füße nach unten
beim Verlassen der Sauna	
den Körper mit Tuch oder Bademantel umhüllen	barfuß bis zum Kopf/luftbedeckt bleiben; das unterstützt die Atmungs- Ausscheidungsfunktion der Haut, die kühlende Luft erfrischt belebt die Sinnes- und Temperaturrezeptoren in der Haut; Die Abkühlung über Lunge und Haut ist entscheidend für das Wohlbefinden Nutzen Sie den großen Vorteil unserer Anlage, nach der Sauna immer unbedeckt an der frischen Luft sein zu können und zu dürfen!
herumstehen und reden	Herumgehen aktiviert die Venenpumpe und somit den Kreislauf; warum nicht im Gehen miteinander sprechen?
warm statt kalt duschen	nach der Sauna sehnen sich der Körper und die Haut nach einem Abkühlreiz; warm duschen irritiert das Vegetativum und kann Unbehagen bis zu Kreislaufversagen verursachen
Jurte und Flokatiraum	
Wäsche aufhängen, auf Heizkörper legen	Beides sind keine Wäschetrockneräume; schweißfeucht muffelnde Tücher schmeicheln der Nase nicht
Feuchtes Liegetuch, Bademantel	trockenes Liegetuch oder Liegedecke auf die Schafwollteppiche; der gesamte Körper soll einschl. der Füße auf dem Tuch liegen
sitzen, schauen, lesen, reden, massieren, essen und trinken	lassen Sie alle Aktivitäten sein; Wahrnehmen und Genießen ist angesagt („basische“ Lebensweise; Herz statt Kopf)
Und sonst?	zum Plaudern und Lesen laden die Plätze an den Fußwärmbecken, die Liegeräume, überdachte Liegebereiche im Freien, der große Garten und natürlich das Bistro ein

Der Fächer der Anwendungen

Selbständige Behandler bieten eine breitgefächerte Palette an unterschiedlichsten professionellen **therapeutischen und Wohlfühlbehandlungen**; einige auch auf ärztliche Verordnung. Für die Mehrzahl der Behandlungen und Anwendungen empfiehlt sich vorherige Terminabsprache.

Die nährenden Anwendungen aus dem „Morgenland“, dem „Abendland“ und dem „Reich der Sinne“ gliedern sich auf in

- Klassische Massagen/Packungen
- Entsäuern/Entschlacken/Entgiften
- Ayurvedische Anwendungen
- Hawai`i`sche Massagen
- Energetische Anwendungen
- Wohlfühlbehandlungen

Weitere Angebote im Waldkurbad, z.B.:

- **Seminarbereich** mit giebelhohem Gruppenraum,
- **Bistro »Alte Sauna«** mit vegetarischen und veganen Gerichten sowie ein Salatbuffet mit bis zu 11 frischen Salaten
- **Spa-Hostel** mit preiswerten Übernachtungen

runden das Angebot in idyllischer Lage ab.

Sie sind im Waldkurbad am Möselepark an kraftgebendem Ort gut aufgehoben. Nach dem Ende Ihres Besuchs sollen Sie sagen können:

„Hier geht's mir gut!“



Refugium



„Hier geht's mir gut!“

∞

**Eine Handreichung
zur eigenverantwortlichen
Gesundheitspflege**

79117 Freiburg ♦ Waldseestr. 77

☎ 0761 - 7 75 70

www.waldkurbad.de