

A person is shown in silhouette, performing a yoga pose (Padmasana) on a wooden deck. The background features palm trees and a bright sunset or sunrise, creating a warm, golden glow. The person's hands are in the mudra position, resting on their knees. The overall mood is peaceful and serene.

Wellness

Auch das Jahr 2021 hielt wieder einige Herausforderungen bereit. Wie wärs mit etwas herbstlicher Entspannungszeit? Unsere Tipps für Wellness-Verwöhnungen für Körper, Geist und Seele.

Markus Pissler

Onsen In den heissen Quellen Japans



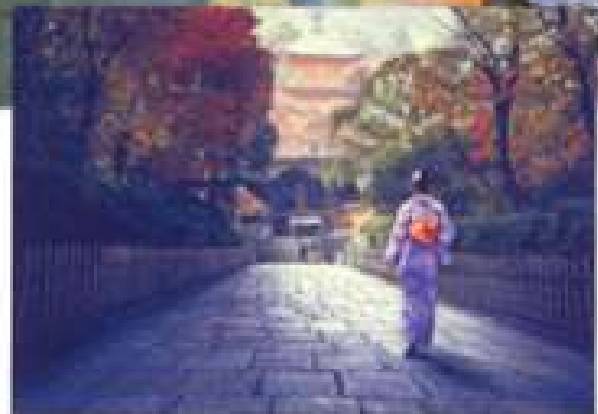
Sprichwörter mit japanischem Ursprung gibt es einige. Gleich mehrere davon handeln von den Onsen, den bekannten heissen Quellen. Diese sollen demnach etwa in der Lage sein, ausser Liebeskummer alle Krankheiten zu heilen. Weiter heisst es: Wer in Japan tief gräbt, stösst immer auf eine heisse Quelle. Tatsächlich ist etwas Wahres daran. Denn Onsen finden sich im ganzen Land verteilt - vom sibirischen Hokkaido bis zum subtropischen Okinawa-Archipel.

Zusammensetzung macht den Unterschied

Die heilende Kraft schöpft das Wasser aus seiner mineralischen Zusammensetzung. Häufig enthält es Schwefel, Eisen oder Kalzium. Das hilft bei arthritischen Erkrankungen oder Hautproblemen. Dazu kommt die wohlige Wärme, die zum Beispiel Muskelverspannungen und andere Schmerzen lindern kann. Grund genug also, sich ein entspannendes und zugleich heilendes Bad zu gönnen - und sei es nur wegen des Badevergnügens.

Gut zu wissen: In der Regel sind die Onsen nach Geschlecht getrennt. Die Schriftzeichen (男) für männliche und (女) für weibliche Badegäste weisen den Weg. **Tipp:** Im Grand Hôtel & Centre Thermal Yverdon-les-Bains kann man japanische Wellness im Onsen-Bereich geniessen.

Dank der geografischen Lage Japans dringt überall im Land heisses und mit Mineralien versetztes Wasser an die Oberfläche. Die perfekte Voraussetzung für heilende Bäder.



Hamam Türkische Badezeremonie



Reinigung, Dampfbad, Schaum-Massage, Peeling und mehr: Ein Hamam-Besuch beinhaltet viele verschiedene Behandlungen.

Die aus der Türkei stammende Badezeremonie Hamam ist auch hierzulande beliebt. Kein Wunder: Die Kombination aus Körperreinigung, Dampfbad, Döfen und Massagen ist doch besonders entspannend. Traditionell beginnt das Erlebnis mit einem reinigenden Bad oder einer Dusche. Danach geht es ins Dampfbad. Sind die Poren geöffnet, legt man sich auf eine warme Marmorplatte. Hier wartet bereits der Hamam-Meister, der sogenannte «Tefek». Die mit einem speziellen Waschlhandtuch durchgeführte Massage wirkt wie ein Ganzkörper-Peeling. Dann folgt eine Schaum-Massage. Danach ist es Zeit für einen heissen Tee, um das Ritual ganz ohne Stress abzuschliessen.

Tipp: Das Hamam & Spa Oktagon in Bern gilt als eines der besten Hamams in der Schweiz.