

Himmlich relaxen im Solebad

Salz des Schwebens: In wohlig warmen Solebädern lässt es sich wunderbar entspannen. Wir stellen die schönsten vor - nach dem Motto o sole mio!

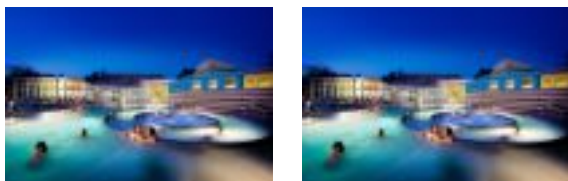
Das Nonplusultra – Sole uno, Rheinfelden Der Jungbrunnen – Hotel Eden Spiez Die Vielfältigen – Fitnesspark Migros Der Schwebetrend – Hotel Backstage, Zermatt Der Geheimtipp – Hotel Baron Tavernier, Chexbres Das Alpenmeer – Alpentherme & Spa, Leukerbad Der Wonneparcours – Termali Salini & Spa, Locarno

Solebäder machen nur schon Spass, weil man sich nicht gross bewegen muss: Ins Wasser liegen genügt. Ab und zu ein paar Armbewegungen. Einatmen, ausatmen. Schon stellt sich diese Schwerelosigkeit ein, von der jene erzählen, die am Toten Meer waren. Wie praktisch, dass man sich beim Nichtstun auch gleich mit Ur-Energie auflädt, eigentlich müsste der ganze Körper Danke schreien.

Das Salz bügelt Unreinheiten der Haut aus (und soll sogar Ekzeme heilen, was man in einem öffentlichen Bad vielleicht besser verdrängt), es fördert die aktive Durchblutung, entlastet die Gelenke, entspannt die Muskeln, stärkt dank der Osmose das vegetative Nervensystem und ist sogar gut fürs Herz. Wäre da nicht der Gruselfaktor. Lange schafften es nur Schwefelbäder, noch armseliger zu wirken als Solebäder. Als ob sie einzig zur Heilung und keinesfalls zum Vergnügen erfunden worden wären. Jedenfalls dauerte es lange, bis die salzigen Heilanstalten zu prächtigen Badepalästen mutierten.

Heute kommt man in den meisten Schweizer Solebädern auch ästhetisch auf seine Kosten (und auch bei hoteleigenen Bädern mit einem Tageseintritt problemlos rein).

Das Nonplusultra – Sole uno, Rheinfelden



250 Quadratmeter dampfende Wasserfläche unter freiem Himmel: Gerade im Winter (oder bei Regen) wird das Baden zur reinsten Sinnenfreude. Und die Rheinfelder Ur-Sole gilt als eine der stärksten der Welt. Sie wird aus 200 Metern Tiefe gefördert und vermischt mit Rheinfelder Wasser, dessen Kalzium- und Magnesiumgehalt seinesgleichen sucht. Auf 33 bis 36 Grad erwärmt, fühlt sich das ähnlich gut an wie wohl damals, als wir noch als Embryo im Mutterbauch chillten.

Die Aussenanlage im Sole uno hat ein paar nette Features: Sprudelliegen, Nackenduschen, Massagedüsen, Wasserfall und natürlich den Strömungskanal, in dem einen das Wasser munter im Kreis herumschiebt. Doch im Grunde lebt der Sole-Pool genauso von der Atmosphäre wie das Sole-Innenbad mit seinen Farbelementen, die in der Dämmerung besonders schöne Lichteffekte auf die Wasseroberfläche zaubern. Das Nonplusultra wartet in einem architektonisch spannenden Nebenraum, dem Intensiv-Solebecken. Der hohe Salzgehalt, die geheimnisvolle Beleuchtung und die Unterwassermusik lassen den Körper schweben und die Gedanken fliegen. In den neuen Sole-Erlebnisräumen wird auch Sole über eine Gradierwand zerstäubt und wirkt als eine Art Waschanlage für die Atemwege – und regenerierend auch bei Erkrankungen wie Bronchitis.

Der Jungbrunnen – Hotel Eden Spiez



Sie lesen richtig: Jungbrunnen – es gibt ihn also doch! Bevor Sie jetzt aber Ihr Bankkonto plündern und im Hotel Eden Spiez für ein halbes Jahr ein Zimmer buchen, sollten Sie bedenken, dass in der gewonnenen Zusatzzeit dann doch wieder Kosten anfallen. Also besser das Geld auf dem Konto ruhen lassen und einfach mal für ein paar Tage ausprobieren gehen, wie sich ein echter Sole-Jungbrunnen anfühlt!

Technisch gesehen, heisst es im Hotel, werde das mit Schweizer Sole angereicherte Wasser neu strukturiert. Dies passiere auf dem Grundgedanken des natürlichen und stetigen Ein- und Ausrollens des Wassers, das so auch zu einem höheren Sauerstoffgehalt gelangt. Es soll sich dadurch samtiger und seidiger anfühlen (was, zugegeben, nicht ganz einfach zu beweisen ist). Das Hotel sagt von seiner neuen und in der Schweiz einzigartigen Anlage ausserdem, dass während des Badens im Jungbrunnenwasser überschüssige Energie harmonisiert, gewissermassen also WLAN-Strahlen und Elektrosmog neutralisiert werden. Wir schenken dieser Idee einfach mal Glauben, denn es ist tatsächlich eine spezielle Anlage, die das Hotel Eden Spiez sich gönnt – und uns. Und weil das Auge mitbadet, fühlt man sich danach definitiv besser.

Die Vielfältigen – Fitnesspark Migros



O sole mio lässt sich auch in den Fitnessparks der Migros zelebrieren. Wohlig entspannend sind sie alle, dazu kommen regionale Spezialitäten. Das Solebad im Stockerhof Zürich ist mit Glas überdacht - mit Blick in den freien Himmel. Daneben liegt die grosszügige Saunawelt.

In der vielfältigen Bäderwelt des Säntispark lädt das Solebad zur Entspannung und wohltuenden Ruhe ein. Wer genug relaxed ist, wirft sich mit Kind und Kegel in die Fluten des Wellenbads oder besucht die Saunalandschaft.

Im Fitnesspark Eichstätte Zug lockert ein Natursole-Bad verkrampte Muskeln und wärmt mit wie alle anderen auch mit 35 Grad Körper und Seele. Erholungsliegen und Massagedüsen sorgen für paradisische Gefühlszustände.

Der Fitnesspark Banane in Winterthur lockt mit einem Solebad mit Whirlpool. In Ostermundigen sorgen sanfte Salzwasser-Wogen für Beruhigung, während der rauschende Wasserfall, Düsen und Sprudelbad die Badenden wieder vitalisieren. In Luzern sind die Salzlounges Trumpf: in den Fitnessparks Allmend und National ist die Luft herrlich salzig wie am Meer. (Lesen Sie unten weiter ...)

Der Schwebetrend – Hotel Backstage, Zermatt

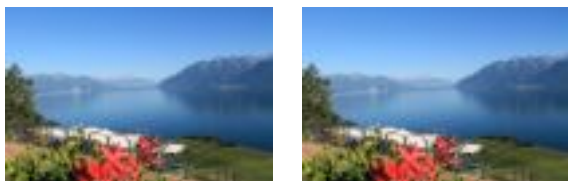


Aus Amerika schwappend gibt es diesen Trend, der in Industriegebieten und Stadtzentren beinahe so rege

gedämpft beleuchtete Zimmerchen mit Salzwassertanks aus dem Boden schiessen lässt wie einst Solarien. Er nennt sich Floating: In Wannen für ein bis zwei Personen lassen sich Raum und Zeit vergessen – und während des Entspannens, dem Salzwasser sei Dank, den Körper mit erneuerbarer Energie füllen.

Das vielleicht interessanteste Floating- Bassin der Schweiz steht seit sieben Jahren in Zermatt im Garten des Hotels Backstage . Der Hotelier und Künstler Heinz Julen hat hier die Schöpfungsgeschichte als Wellness-Parcours neu erfunden: Sieben ebenso sinnliche wie poetische Erlebnisstationen zeichnen die Entstehung der Erde nach. Im fünften Kunstwerk geht es um die Erschaffung der Tierwelt. Man liegt im Salzbad, die Ohren unter Wasser, und lauscht den Lauten von Walen und Delfinen. Streckt man den Kopf aus dem Wasser, hört man Vögel zwitschern. Nach zwanzig Minuten entleert sich die Wanne automatisch. Man muss nicht religiös sein, um in Heinz Julens Schöpfungsgeschichte andächtig zu werden: Mehr noch als für den Körper ist sie beste Medizin für den Geist.

Der Geheimtipp – Hotel Baron Tavernier, Chexbres



Wer Wellness auch für das Auge sucht, landet im Lavaux: Die gigantisch schönen Weinterrassen über dem Genfersee zwischen Lausanne und Vevey gehören zum Unesco-Weltnaturerbe, und wahrscheinlich gehts allen gleich, die im Zug durch die Reben rasen. Man denkt: «Hier möchte ich mal alle Zeit der Welt verschwenden, den Blick tanzen und die Seele baumeln lassen.»

Das kleine, feine Hotel Baron Tavernier bietet sich dafür bestens an: Es liegt in Chexbres mitten in den Reben und atmet den Geist des gleichnamigen Forschers aus dem 17. Jahrhundert, der in diesem Haus neue Kräfte schöpfte und abenteuerliche Gegenstände hinterliess, die seine Geschichte nacherzählen. Er hätte sich bestimmt zu gern ins Solebad gelegt, das es damals natürlich noch nicht gab, aber heute als moderne Oase Abwechslung bietet. Man darf zwar keinen Abenteuerspielplatz erwarten; das wahre Spektakel findet vor den Fenstern statt. Aber im 31 Grad warmen Salzwasser liegen oder im Jacuzzi sitzen, unter dem kleinen Wasserfall im Garten die Erfrischung und die Traumsicht geniessen: Da regen sich die Kräfte und Säfte, und der forsche Forscher in einem erwacht zu neuem Leben.

Das Alpenmeer – Alpentherme & Spa, Leukerbad

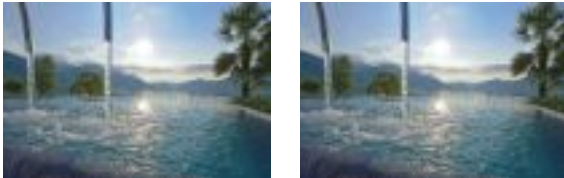


Zur Perfektion fehlt der Schweiz bloss ein Meer (finden wir). Zum Glück gibt es wunderbare Institutionen, die es wenigstens simulieren respektive sein Wirkungsspektrum gebündelt und verfeinert für unser Wohlergehen adaptieren. Das Zauberwort heisst Thalasso. Dieser Begriff umfasst alle Therapieformen mit Wirkstoffen aus dem Meer, von Algenpackungen und Unterwassermassagen über Bewegungstherapien im warmen Salzwasser bis zu Meerschlickbädern. Insbesondere an der Alge gibt es kein Vorbeikommen: Sie liefert einen höheren Mineralund Vitamingehalt als alle anderen Naturprodukte und stimuliert den gesamten Organismus.

Und wo soll man sich Thalasso antun? Warum nicht in der Walliser Alpentherme Leukerbad ? Sie ist eindrücklich abwechslungsreich und recht gelungen. Ausserdem steht sie in dieser Jahreszeit nie weit von einem echten Meer

entfernt: dem Nebelmeer. Und was gibt es Schöneres, als auf jene herabzublicken, die unter dieser Decke malochen, während man sich Meeresfantasien hingibt und erholt?

Der Wonneparcours – Termali Salini & Spa, Locarno



Nicht immer ist das Neue besser als das Alte, doch in diesem Fall sehr wohl: Am neuen Lido von Locarno begeistern die Termali Salini als Gesamtkunstwerk aus Stein und Holz – und unter anderem mit einem Schwimmbecken, das vom Bauch des Badetempels direkt in den See zu führen scheint. Entsprechend betörend ist die Aussicht. Und das auf mehreren Ebenen, denn die Termali Salini sind ein Wasserweg aus Sprudeln, Bädern, Düsen und Düften, der über verschiedene Stationen in den siebten Himmel führt, bis aufs Dach und auf die gewärmten Steinpodeste, wo man mit See und Alpenpanorama verschmilzt.

Mit 400 Quadratmetern gelten die Termali Salini als das grösste Natursolebad im Tessin. Wie ein gestrandeter Luxusdampfer liegt der neue Glaskomplex am Ufer des Lago Maggiore. Übrigens: Programm checken lohnt sich. Einmal monatlich etwa sind die Termali Salini & Spa bis kurz vor Mitternacht geöffnet.

von
Matthias Mächler ,

publiziert am 16.01.2019