

# Holzwanne bietet perfekte Erholung

Das heiße Wasser im Zedernholzzuber lädt in Japan während der kalten Jahreszeit nicht nur zum Entspannen ein. Es bietet auch ein Stück weit die Möglichkeit, in die Ganzheitlichkeit der Welt einzutauchen. Ein Experiment nun auch in der Pfalz. **VON DANIELA HOFFMANN**

**E**in heißes Bad mit Blick auf eine idyllische Landschaft: der Traum aller Erholungssuchenden an frostigen Tagen. In Japan ist das Kraftschöpfen in dampfendem Wasser Teil der alten Badekultur. Kein Wunder. Schließlich gibt es im Reich der aufgehenden Sonne eine Menge heißer Quellen, die schon immer zum Entspannen aufgesucht wurden. Viele Hotels bieten dort Felsenbäder im Freien an. Spiegelt sich die Natur in der Wasseroberfläche, versinkt der Badende nach altem Glauben quasi in der Ganzheitlichkeit der Schöpfung, und vor allem das Ebenbild des Mondes auf der Oberfläche gilt als Spiegelung des Göttlichen. Eine Wohltat also für Körper und Seele.

Reiche Japaner wollen etwas von dieser besonderen Erfahrung in den Alltag mitnehmen und richten sich deshalb in ihren Häusern ein spezielles Badezimmer ein. Zentraler Bestandteil: eine Wanne aus Zedernholz, Ofuro genannt. Oft wird vor solch einem Waschraum auch ein Garten angelegt. Vom Zuber aus wollen wohlhabende Asiaten durch Schiebetüren ihre Blicke in einer schönen Pflanzenwelt schweifen lassen, die durch Kies und andere Steine besondere Akzente erhält. „Solche Gärten stellen eine idealisierte Natur dar. Viele Pflanzen sind so angeordnet, dass Lebenssymbole immer wieder auftauchen“, erklärt Marion von Gienanth, die selbst einige Jahre in Japan gelebt hat.

## Wanne wird nachgebaut

In ihrem Hotel „Seehaus Forelle“ im pfälzischen Ramsen versucht sie nun, Gästen dieses fernöstliche Badevergnügen näher zu bringen. Nach dem Vorbild der Originale hat die Frankenthaler Firma „Schreinerfarm“ Zedernholzwannen nachgebaut, die nun Hotelgästen in drei Zimmern zur Verfügung stehen.

Die Aussicht beim Wasserspaß aus den niedrigen Fenstern ist be-

zaubernd. „Ein künstlich angelegtes, kleines Paradies brauchen wir hier nicht“, sagt Gienanth. Denn großartige Perspektiven eröffnen sich auf den Stumpfwald mit seinen herbstlich bunt gefärbten Bäumen, auf die plätschernde Fischzucht vor dem Hotel, auf die alte rost-gebräunte Eisenbahnbrücke, die den Horizont säumt, und auf den See namens Eiswoog, über dem zu dieser Jahreszeit sanft der Nebel aufsteigt.

## Sauber in den Zuber

Doch zurück nach Japan: Um der Hektik zu entfliehen, schrubben sich die Freunde der gepflegten Badezeremonie zunächst mit einer Bürste unter der Dusche ab. Denn in den recht hohen Zedernholzzuber soll man sich nach Überlieferungen nur mit einem bereits sauberen Körper hineinbegeben.

Währenddessen haben die Bademeister 42 bis 43 Grad heißes Wasser in die Wanne gelassen – so heiß, wie es gerade noch auszuhalten ist. „Allerdings sollten Menschen mit Herzkreislauf- oder anderen gesundheitlichen Problemen vor Badeexperimenten jedweder Art besser ärztlichen Rat einholen“, rät Marion von Gienanth. In Japan aber, wo die meisten Häuser nur schwach geheizt seien, ersetze diese Art des Badens etwa den hier gewohnten Saunagang.

Auch zu zweit können sich Wellnessbegeisterte in dem nicht allzu groß scheinenden Holzbehältnis niederlassen. Denn in der Spezialwanne wird sitzend entspannt, das Wasser geht den Badenden bis zum Hals, und nach viel Bewegung steht den Asiaten bei den hohen Temperaturen eh nicht der Sinn. Ein kleines Handtuch sollte für das Badevergnügen zudem greifbar sein. Die Japaner tauchen dieses zunächst ins Wannenwasser, wringen es dann aus und befeuchten sich mit dem dampfenden Stoffstück das Gesicht. Danach legen sie sich das Handtuch auf die

## Badefreuden

**Seehaus Forelle „haeckenhäus“**, Eiswoog 1, 67305 Ramsen, Telefon: 06356/60880, Fax.: 06356/5245

E-Mail: [info@seehaus-forelle.de](mailto:info@seehaus-forelle.de)

Internet: [www.seehaus-forelle.de](http://www.seehaus-forelle.de)

Nach Angaben der Betreiber ist das Hotel in der Pfalz **deutschlandweit das einzige**, das die japanische Badezeremonie anbietet.

Wer sich für das **eigene Zuhause eine Zedernholzwanne** nach japanischem Vorbild fertigen lassen möchte, kann sich wenden an die „Schreinerfarm“, Albertstraße 9, 67277 Frankenthal, Telefon: 06233/299199. *off*

Schultern. Schon nach rund fünf Minuten entsteigen die Japaner dem Bad wieder und tupfen sich mit dem feuchten Handtuch den Körper ab. „Der Kreislauf ist nun völlig aufgewirbelt“, beschreibt Gienanth das Resultat. Dann wickeln sich die Asiaten ein und verdampfen die Hitze. Die Kreislaufaktivitäten sinken.

Nach alter Tradition ziehen sich die Japaner schließlich ganz frische Kleidung an und begeben sich zum Essen. Den Zuber bedeckt indessen ein großer Holzdeckel, damit das Behältnis die Wärme des Wassers möglichst weiter hält. Der Badespaß kann später nämlich einfach wiederholt werden. „Und wer sich an einem Wochenende täglich etwa drei Durchläufe angedeihen lässt, fühlt sich danach erholt wie nach einem langen Urlaub“, schwärmt Marion von Gienanth. „Nicht nur ein entschlackender Effekt macht sich nämlich breit, sondern auch ein Gefühl der inneren Reinigung.“



Wohliges Entspannen in heißen Quellen: Wenn schon kein natürliches Onsen (Bild unten links) zur Verfügung steht, muss eben die Holzwanne zur Entspannung herhalten. Die japanische Badekultur hat eine lange Tradition.

BILDER: OFF/DPA/ON