

NEU BEI UNS:

Bergheubad

Genießen Sie unser einzigartiges Bad aus selbstgeerntetem Bergheu!

Anwendung: Bergheusäckchen in die eingelassene Badewanne geben, ca. 20 Minuten ziehen lassen, und dann ca. 20-30 Minuten darin verweilen!

Nach dem Abtrocknen nicht duschen, um die volle Wirkung des Bergheus zu erfahren.

Die Handbrause dient nur zur Reinigung der Wanne. Das Säckchen mit dem Bergheu dann in den Behälter geben!

Bergheu vom Alfaierhof:

Unser Sandes-Mahd zwischen 1800-2000m Seehöhe gegenüber der Tribulaune im Sandestal zeichnet sich durch ein vielfältiges Mosaik aus unterschiedlichsten Pflanzengesellschaften besonders aus. An den Hängen herrscht ein Blaugras-Horstseggen-Magerrasen mit etlichen Zwergsträuchern vor. Hier herrschen die Grasartigen leicht vor, innerhalb der Kräuter treten die Leguminosen deutlicher zurück. Der Artenreichtum ist mit 67 Arten/25m² als sehr hoch zu bezeichnen. Darunter befinden sich nicht weniger als 15 in Österreich regional gefährdete und 7 geschützte Arten. Zahlreiche Rinnsale in der Bergwiese, die an den flacheren Stellen zu Vernässungen führen, tragen zur reichhaltigen Landschaftsausstattung bei. Die feuchten Stellen werden von einer Eisseggen-Gesellschaft bewachsen. Als Besonderheit befinden sich hier oben alte Moränen! Besonders beeindruckend ist das Panorama, das von den drei Tribulaunen gegenüber beherrscht wird.

Die Mahd und die Ernte erfolgen halbschürig ausschließlich mit der Sense bzw. mit Rechen und Gabel.

Mahdzeitpunkt: Ende Juli/Anfang August

Wichtigste Pflanzen:

- Schneehede
- Preiselbeere
- Drahtschmiele
- Rotschwingel
- Horstsegge
- Alpen-Ruchgras
- Wiesenklees
- Kugelblume
- Enzian
- Türkenbundlilie
- Div. Orchideenarten
- Kronenlattich
- Steifhaariger Löwenzahn
- Berg-Schnittlauch
- Fetthennen-Steinbrech
- Moose
- Alpenkuhschelle u.v.m.

Vor allem in Österreich hat das Heubad eine lange Tradition. Denn auf den Almen hat man dort unbegrenzten Zugang zu der Hauptzutat eines Heubades: frisches, saftiges Heu.

Bergheu ist nicht bloß trockenes Gras. Wenn das Heu eingebracht wurde und in der Scheune lagert, dann ist es randvoll mit Blüten, Samen, Blattteilen, feinsten Gräsern und Kräutern.

Und genau darin verbirgt sich das Geheimnis der Heublumen. Die Summe all dieser einzelnen Teile macht aus dem Heu eine uralte Naturarznei!

Aus Laboruntersuchungen weiß man heute, was man früher nur vermuten konnte: In einer Handvoll Bergheublumen sind rund 50-70 Pflanzensorten vertreten. Sie enthalten an die 1000 natürlichen Wirkstoffe. So eine geballte Ladung ist sonst nur schwer zu finden.

Die Wichtigsten Inhaltsstoffe der Heublumen sind die Cumarine, ätherische Öle, Flavonoide und Gerbstoffe.

Ein Bergheubad wirkt durch die Wärme und die ätherischen Öle aus dem Heu durchblutungsfördernd, Stoffwechsel anregend und entkrampfend. Es kann Beschwerden bei rheumatischen Erkrankungen, Arthrose, Ischias und Verspannungen lindern. Weitere positive Effekte sind eine reinigende und entschlackende Wirkung auf die Haut, bei Gallenkoliken, Magen- und Darmkrämpfen, Nervenschmerzen, chronischen Neuralgien, Furunkeln, Insektenbissen, Blähungen sowie Husten eine Stärkung des Immunsystems und eine entspannende Wirkung auf Körper und Geist.



**In unserem neuen Raum der Sinne haben wir deshalb
auch unser Bergheu gewählt!**



Wohliges Entspannen!