

EIN BEITRAG AUS
natürlich
gesund & munter
www.ngum.de

Traubenkerne enthalten höchst wirksame Antioxidantien. Diese gehören zu den stärksten, die bislang entdeckt wurden.

Vinothérapie

Sich wohlfühlen mit der Kraft der Traube

Weil der bittere Geschmack von Traubenkernen manchen Menschen den Genuss verdorben hat, ertüftelten Züchter kernlose Früchte. Dadurch ist ein wenig in Vergessenheit geraten, dass Traubenkerne viele wertvolle Stoffe enthalten, die auf Haut und Gewebe wohltuend wirken können.

WER DEN BEGRIFF VINOThERAPIE HÖRT, sieht vermutlich eine tägliche Ration guten Weines vor sich. Stattdessen nutzt dieses Wellnessangebot das, was bei der Weinherstellung übrig bleibt: Die Traubenkerne sowie den Weintrester, also die Fruchtreste, aus denen der Traubensaft herausgepresst wurde. Ganz neu ist die Idee, Traubenkerne zu nutzen, jedoch nicht. Bereits im Mittelalter sollen wohlhabende Frauen kalt gepresstes Traubenkernöl verwendet haben, um ihre Haut zu pflegen und sie weich und geschmeidig zu halten.

Eine Rückbesinnung auf diesen Naturstoff erfolgte jedoch erst, als Anfang der 1990er-Jahre Studien an der Universität in Bordeaux zeigten, dass Traubenkerne höchst wirksame Antioxidantien und damit zellschützende Substanzen enthalten. Diese OPC – die Ab-

kürzung für Oligomere Procyanidine – werden sehr häufig in einem Atemzug mit Traubenkernextrakten genannt und sind die stärksten Antioxidantien, die bisher entdeckt wurden. Aus dem Winzer-„Abfall“ wurde schnell ein wertvoller Rohstoff. Die Bestandteile der Traube beziehungsweise der Traubenkerne können auf verschiedene Arten ihre Wirkung entfalten: in Form von Bädern, Massagen, Wickeln, Peelings – manchmal auch ergänzt durch spezielle Vino-Me-nüs. Die Vinothérapie soll den Kreislauf stärken, das Immunsystem stimulieren, den Fettstoffwechsel ankurbeln und die Durchblutung fördern. Wissenschaftliche Studien über die Wirksamkeit der Anwendungen stehen noch aus. Trotzdem hat die Vinothérapie, von Frankreich kommend, nun seit mehr als 10 Jahren auch in Deutsch-

land einen Namen. Immer mehr Gäste von Wellnesshotels nutzen entsprechende Angebote, eine Behandlung kostet dort etwa 40 Euro.

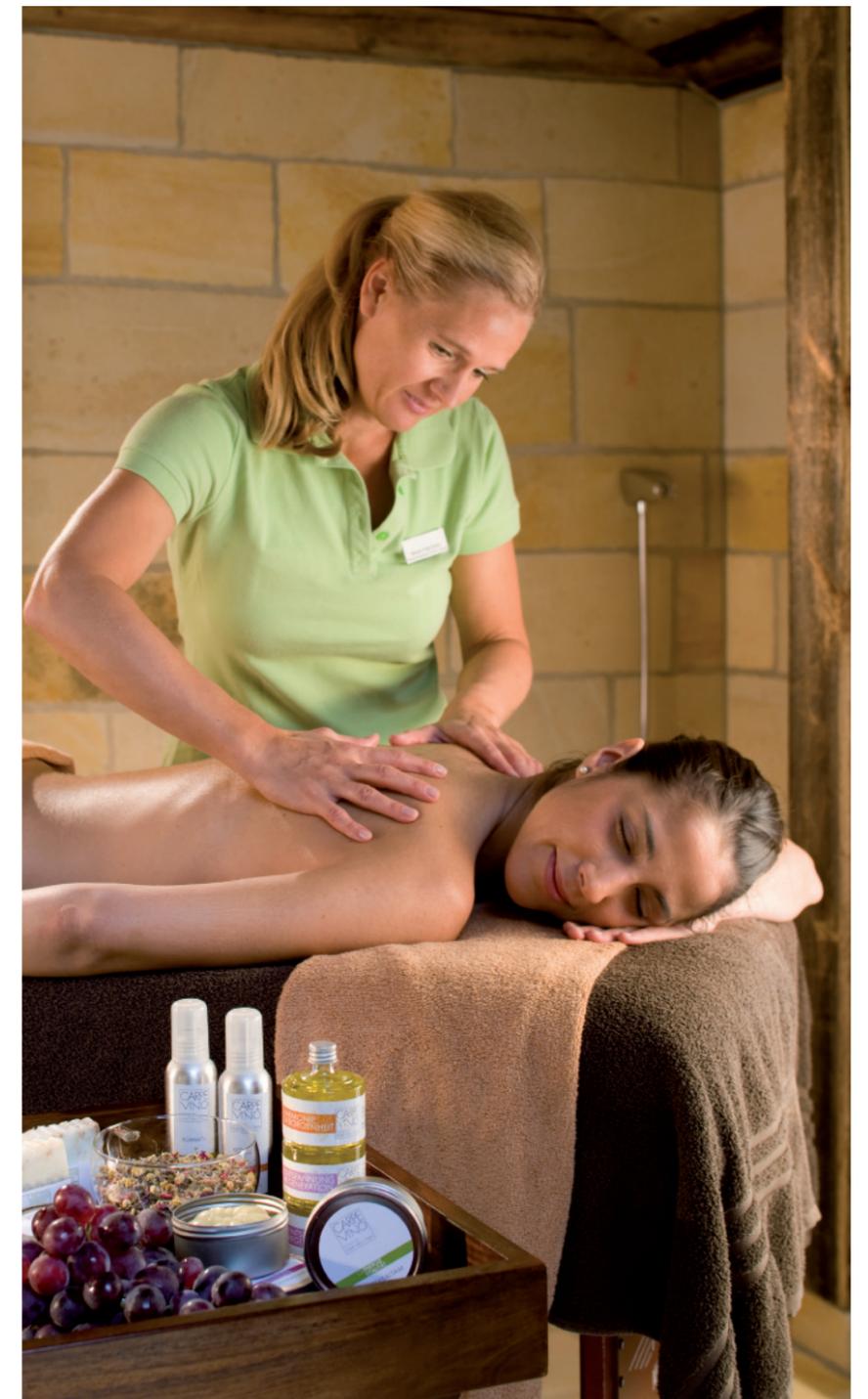
Traditionelle Kombinationen

Im Naturheilkunde-Resort „BollAnt's im Park“ in Bad Sobernheim, wo die Felke-Heilerde-Therapie seit mehr als 100 Jahren zur ganzheitlichen Regeneration angeboten wird, hat die Physiotherapeutin und Spa-Managerin Nicole Praß-Anton vor über 12 Jahren die Vinothérapie als Erste in Deutschland in ihr Behandlungskonzept eingebunden. Für die Treatments werden nur unvergorene Beeren, Traubenkerne sowie Rebenstiele verwendet, in denen neben wertvollen Polyphenolen und Flavonoiden (= sekundäre Pflanzenstoffe), die als Anti-Aging-Elemente gelten, noch jede Menge ungesättigte Fettsäu-

ren, Mineralstoffe und Spurenelemente stecken. „Das Besondere für die Haut ist das im Traubenkern enthaltene OPC“ erklärt die Physiotherapeutin. „Das ist ein Stoff, der die Hautzellen vor freien Radikalen schützt.“

Traubenkernöl, für dessen Gewinnung übrigens 50 Kilogramm Traubenkerne pro Liter erforderlich sind, werde dank der darin enthaltenen Linolsäure besonders intensiv von der Haut aufgenommen, erläutert sie weiter. Empfindliche Haut verträgt die Behandlung gut, und trockene Haut profitiert besonders von den exquisiten Eigenschaften dieses kostbaren Öls. „Sowohl für die klassische Massage wie auch für die Triggerpunktmassage benutzen wir Traubenkernöle“, erläutert Nicole Praß-Anton und fügt hinzu: „Gäste mit trockener Haut sollten das Öl nach der Massage in Ruhe einziehen lassen. Geht es mehr um Entgiftung und Entschlackung, dann werden die Besucher gern nach der Massage in die Biosauna oder ins Dampfbad geschickt, damit sie die belastenden Stoffe ausschwitzen. Die meisten sagen, dass sich die Haut nach der Behandlung super anfühlt.“

Für die Traubenkern-Stempelmassage werden Säckchen aus Leinen mit getrockneten Rosenblättern, Kräutern und Traubenkernen gefüllt. Zu Beginn des Treatments versorgen die Behandler die Haut des jeweiligen Gastes ausgiebig mit Traubenkernöl, dann wird mit den unter Wasserdampf aufgewärmten Stempeln an den Akupressurpunkten entlang gestempelt. „Durch jede manuelle Massage wird der Lymphfluss angeregt, und das ist auch bei einer Traubenkernöl-Massage so zu sehen“, so Nicole Praß-Anton. „Wir raten den Gästen, nach der Massage nicht mit Seife und Duschlotion an die Haut zu gehen, sondern nur →



Pflege und Behandlung mit Traubenlernprodukten

Die Anwendungen auf Traubenkernbasis stärken den Kreislauf und das Immunsystem, kurbeln den Fettstoffwechsel an und fördern die Durchblutung. Zudem versteckt sich hinter der Vinothérapie ein wunderbares Relax-Programm.

Foto: © BollAnt's Romantik Hotel – www.bollants.de



HIER WIRD DIE VINTHERAPIE ANGEBOTEN:

Alpenpalace Deluxe Hotel & Spa Resort

Gisse 83 · I-39030 St. Johann
Tel. 0039/0474/670230 · Fax 0039/0474/671156
info@alpenpalace.com · www.alpenpalace.com

Naturresort Schindelbruch

Schindelbruch 1 · D-06536 Südharz, OT Stolberg
Tel. 034654/808-0 · Fax 034654/808-458
info@schindelbruch.de · www.schindelbruch.de

Les Sources de Caudalie

Chemin de Smith Haut Lafitte · F-33650 Bordeaux-Martillac
Tel. 0033/557/838383 · Fax 0033/557/838384
sources@sources-caudalie.com · reservations@sources-caudalie.com
www.sources-caudalie.com

Romantik Hotel BollAnt's im Park

Felkestraße 134 · D-55566 Bad Sobernheim
Tel. 06751/9339 · Fax 0675/9339-269
www.bollants.de

Vital- und Wellnesshotel Albblick

Tumlinger Weg 30 · D-72178 Waldachtal
Tel. 07486/9800 · Fax 07486/980103
info@albblick.de · www.weintherapie.de

wine & spa resort LOISIUM Hotel

Loisium Allee 2 · A-3550 Langenlois
Tel. 0043/2734/77100-0 · Fax 0043/2734/77100-100
hotel@loisium.at

mit klarem Wasser zu duschen und sich abzutupfen. Dann hat man wirklich etwas von dem kostbaren Öl. Und noch ein Tipp für den Gebrauch von Körperöl im eigenen Badezimmer: Öl sollte immer auf die feuchte Haut aufgetragen werden, damit das Öl mit dem Wasser emulgiert und dann ins Unterhautgewebe einziehen kann.“

Das Wellnessteam in Bad Sobernheim arbeitet nicht nur mit dem Traubenkernöl, sondern nutzt auch die Traubenkerne selbst in Form von Peelings. Vor einem Bodypeeling wird die Haut sorgfältig mit kalt gepresstem Traubenkernöl eingerieben, denn nur darin sind noch die wertvollen Inhaltsstoffe, vor allem die ungesättigten Fettsäuren, enthalten. Nach dem Einölen wird fein gemahlenes Traubenkernmehl über den Körper geriebelt, so dass ein gründliches, zugleich sanftes Peeling durchgeführt werden kann. „Da das Mehl sehr fein ist, ist es auch für empfindliche Haut geeignet“, betont Nicole Praß-Anton. Über die Intensität des Peelings entscheidet der Druck, den man einsetzt. „Robuste Haut, wie sie viele Männer haben, braucht etwas mehr Druck. Sensible Haut bekommt nur sanften Druck.“ Dieses Treatment erfolgt im warmen Massage-Wasserbett (39 °C). Die Wärme hilft, dass sich die Poren öffnen und die Antioxidantien durch die obersten Hautschichten in die Zellen eindringen können. Die Tiefenreinigung sorgt für gut durchblutete, weiche und feinporige Haut. Nach der Anwendung wird das Body Scrub abgeduscht. „Anschließend können die Gäste eine Massage mit einem Aromaöl bekommen – entweder in einem frischen, spritzigen Weißweinduft oder einem Duft mit Zedernholz, Rose und Lavendel. Letzteres erdet einen Menschen wieder und bringt ihn in seine Basis.“ Im Angebot des

„BollAnt's im Park“ ist auch die „Butterpackung“, eine pflegende Packung, die mit Shea-Butter und Traubenkernöl angereichert ist. Diese reichhaltige Hautpflege eignet sich besonders gut für trockene Haut und ist für viele Gäste des Hauses unerlässlich. Wenn sie täglich Lehmäder genommen haben – oft sind es Patienten mit Gelenksbeschwerden wegen Gicht, Rheuma oder Arthrose –, ist ihre Haut sehr trocken, da die Heilerde dem Gewebe nicht nur viele Schlacken- und Giftstoffe entzieht, sondern auch Feuchtigkeit.

Wellnesshotels mit speziellen Konzepten

Im Naturresort Schindelbruch im Südharz, in dem es auch von der Krankenkasse bezuschusste Gesundheitswochen gibt, werden Anwendungen mit „der traditionellen Heilwirkung zellschützender Traubenextrakte“ angeboten. Wie in vielen anderen Häusern soll auch hier die Wirkung durch spezielle vegetarische und basische Menüs intensiviert werden. Dass in Südtirol das Thema „Wein“ nicht zu kurz kommen darf, versteht sich von selbst – und so findet sich im

Die Bestandteile der Traube entfalten in Bädern Massagen, Peelings und Wickeln ihre wohltuende Wirkung.

Hotel Alpenpalace in St. Johann im vielfältigen Wellnessprogramm neben den „Wein- & Wellness-Genießer-Tagen“ auch die „Südtiroler Trauben-Verwöhnanwendung“: Körperpeeling mit speziellen Traubenextrakten, Traubenkernölbad in einer Massagewanne, Traubenkern-Körperpackung und anschließende Entspannungsmassage mit Traubenkernöl. Neben Vinotherapie-Klassikern wie Traubenkernöl-Wickeln bietet das Hotel Albblick in Waldachtal im Schwarzwald Varianten wie zum Beispiel eine Tresterpackung. Der Fruchtsäurege-

halt des Tresters soll kreislaufanregend, aktivierend, entspannend, krampflösend und verjüngend wirken. Die Säuren, sogenannte Alpha-Hydroxy-Acids (AHA), finden sich inzwischen auch in vielen Haut- und Gesichtscremes. Sie gelten als zellstimulierende und straffende Wirkstoffe, die das Hautbild verfeinern, die obersten Hautschichten abtragen und die kollagenen Fasern (das sind die, die für Elastizität sorgen) animieren, wieder hauteigenes Kollagen zu produzieren.

Wer gerade keine Zeit oder kein Geld für den Aufenthalt in einem Wellnesshotel hat: Kosmetikstudios bieten Gesichtsbildbehandlungen und Body-Treatments mit Traubenkern-Produkten an. Außerdem gibt es Pflegeprodukte für zu Hause zu kaufen: von Anti-Aging-Präparaten mit OPC, kalt gepresstem Traubenkernöl, Aloe vera, Ginseng, Ginko, Hyaluronsäure über Revitalizing Serum, Traubenkern-Zucker-Peeling und Traubenkern-Augencreme bis zu Traubenkern-Gesichtswasser, -Reinigungsmilch und -Masken sowie Pflegebalsam und Rasiercreme für den Herrn./dk



DIE GESUNDE WIRKUNG DER WEINTRAUBE

Viele Studien zeigten: Weintrauben haben gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. **Flavonoide** können vermutlich Herz- und Gefäßkrankheiten vorbeugen, indem sie die Blutgefäße elastisch und frei von Ablagerungen halten. **Quercetin** ist ein sehr starkes Antioxidant und soll eine krebshemmende Wirkung haben. **Pycnogenol**, ein natürlicher Radikalfänger, soll bei allen Formen von Arthritisschmerzen hilfreich sein, aber auch bei Herz- und Gefäßproblemen, Stress und Allergien ausgleichende Wirkung haben. Da es die Blut-Hirn-Schranke zu passieren scheint, bewahrt es wohl auch Gehirn- und Nervengewebe vor zerstörerischen Oxidationen. Außerdem kann Pycnogenol die Blutzirkulation verbessern, was besonders für Raucher, Diabetiker, Arthrosepatienten und Schlaganfallopfer wichtig ist. **Resveratrol** gehört zu den sogenannten Phytoalexinen, das sind antimikrobiell wirkende Substanzen – also Immunstoffe der Pflanze. Sie sollen das Wachstum von Tumoren verlangsamen oder sogar stoppen, Leberzirrhosen vorbeugen und den Alterungsprozess der Haut bremsen.

Fotos: auremar, PhotoSG – Fotolia.com