

## Onsen

In Japan, auch als Onsen-Inselkette bekannt, sprudeln Onsen = heiße Quellen überall. Früher, als Medizin noch nicht entwickelt war, vertraute man bei allen Heilbehandlungen von Krankheiten, aber auch zur Erfrischung von Leib und Seele auf die Kraft des Onsenwassers, dessen Wirkung wissenschaftlich bis noch heute nicht ganz geklärt ist.

Nach dem Gesetz soll die **Onsen-Temperatur** über 25 Grad Celsius betragen und in einem Kilogramm Mineralwasser eine bestimmte Menge von 18 Mineralien enthalten sein; nach den jeweils enthaltenen Bestandteilen werden die Onsen in 11 Kategorien unterteilt, je nach Quellenqualität.



Als **Quellenqualität** sind u.a. zu nennen:

- einfacher alkalischer Onsen, der klar, geschmack- und geruchlos ist, eine Vielzahl von Mineralien enthält, aber mäßig in der Menge; die Wirkung ist unterschiedlich
- Kohlendioxyd Onsen, der durch seinen Gehalt an Kohlensäure die gute Blutzirkulation fördert,
- Chloridwasser Onsen, die Mehrzahl in Japan, fördert die Feuchtigkeit der Haut und beugt der Hautalterung vor.

Im allgemein ist das **heilende Onsenwasser** geeignet für u.a. Nerven- und Gelenkschmerzen und bei chronischer Verdauungsstörung. **Ungeeignet** dagegen bei akuten Krankheiten mit Fieber, bei Krebs, schweren Herzleiden und Nierenkrankheiten. Am 3. April 2014 wurde eine Regelung zur Benutzung eines Onsen während der Schwangerschaft aufgehoben, die 32 Jahre Bestand hatte. Baden während der Schwangerschaft gilt nun als „geeignet“ und nicht mehr „ungeeignet“.



In einem Onsen sind Bäder mit verschiedenen **Temperaturen** vorhanden. Im heißen Onsenwasser über 42 Grad Celsius wird der Sympathikus stimuliert und regt den Stoffwechsel an. Die mittlere Temperatur von 38 - 41 Grad Celsius ist normal, nicht belastend für den Körper und mäßig erwärmend. Die niedrige und der

Körpertemperatur nahe Wassertemperatur von 35 - 37 Grad Celsius wirkt auf den Parasympathikus und bringt die gewünschte Beruhigung und Entspannung.

In der **Metropolregion** befinden sich über 110 Onsen, von Roppongi bis zum Fuß des Takao-san, und in vielen natürlichen Bädern ist das Wasser oft braun oder schwarz wegen der organischen Substanzen des Quellenwassers. In Kamta gibt es sogar einen Onsen, in dem man die eigene Hand nicht im Wasser sehen kann. Info:

<http://www.spa-nagomi.com>

Es sollte auch erwähnt werden, dass nicht alle als „Onsen“ bezeichneten Bäder aus einer „**natürlichen Quelle**“ (auf Japanisch „Ten’nen Onsen“) gespeist werden. Es wird genau gekennzeichnet, ob das Wasser fließend von der Quelle (kakenagashi) kommt oder nur in Zirkulation ist. Beim künstlichen Onsen ist das Wasser erhitzt oder wirksame Bestandteile sind hinzugefügt.

Heute befinden sich in vielen Onsen oft abwechslungsreiche Innen- als auch Außenbäder (Rotenburo), verschiedene Saunen und Felsboden Bad (Ganbanyoku). Auch für das kulinarische Vergnügen und für die Schönheitspflege (in der Regel mit asiatischen Massagen) wird gesorgt, sodass man einen erholsamen Tag erleben kann.

Es wird **empfohlen**, zu Beginn das Onsenwasser auf vom Herz entfernte Teile also zuerst auf Fuß und Hand zu gießen, um plötzliche Temperaturunterschiede zu vermeiden. Ein Badegang soll auch nicht zu lange dauern, jeweils 5 bis 10 Min. mit Pausen dazwischen. Auch sollte man nicht mehr als 2 bis 3 Badegänge pro Tag haben.

Es ist sehr wichtig, viel Flüssigkeit vor, während und nach dem Baden in Form von Wasser und Tee usw. zu trinken. Abduschen ist nicht nötig, man sollte aber ca. 30 Min. nach dem Baden ausruhen. Baden kurz vor und nach dem Essen vermeiden, und nach dem Genuss von Alkohol kann Baden gefährlich sein.

**Wichtig** ist auch, dass man sich vor dem

ersten Badegang säubern muss: Man duscht sich mit Seife ab und wäscht die Haare. Danach gut abbrausen, denn Seifenrückstände sollen nicht in das Onsenwasser gelangen.

Haben Sie nun Lust, einen Onsen zu besuchen? Mit dieser Empfehlung unten möchte ich Ihnen viel Spaß wünschen. Sie kennen es schon? Dann entdecken Sie bitte das nächste!

Miyamaedaira Onsen Yukemuri-no=sho :



Adresse:2-13-3, Miyamedaira, Miyamae-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa-ken

TEL : 044-860-2641 <http://yukemurinosato.com/miyamaedaira>

Baden: Wochentags 10:00~24:00 Sa., So., Feiertags 9:00~24:00

Eintritt: Erwachsene Wochentags 1200 Yen, Sa.,So.,Feiertags 1470 Yen

Kinder (Eintritt erst ab 6 Jahren) 700 Yen, Sa.,So., Feiertags 800 Yen

(inklusive Ausleihen von Handtüchern, Onsen-Bekleidung (in der Regel eine bequeme Hose mit Gummiband und einem weiten Oberteil) (für Erwachsene))

Von Keiko Kasagi

## 温泉

日本は温泉列島とも言われ、全国に温泉があります。医療技術がまだ発達していなかった昔、万病の治療のみならず心身のリフレッシュまで、全てを温泉の治癒力に頼っていました。とはいえその効能は、今も科学的にすべてが解明されている訳ではありません。

温泉法では、**温泉**は温度が摂氏 25 度以上、鉱水 1 キログラムの中に一定量以上の溶剤物質を 18 種類含むことが規定されており、それらの含有成分によって 11 種類の泉質に分類されています。

代表的な泉質には、

- 透明で無味無臭、成分が広く薄く含まれ、効果も幅広いアルカリ性単純温泉
- 炭酸ガスが溶け込み、気泡により血液の循環が良くなる二酸化炭素泉
- 日本で最も多く、肌の保湿や、老化を防ぐ効果がある塩化物泉などが挙げられます。

また、入浴により効果が得られる適応症と入浴に適さない禁忌症も規定されています。療養泉の一般的な**適応症**は、神経痛、関節痛や慢性消火器病などで、**禁忌症**は熱のある急性疾患、悪性腫瘍、重度の心臓病や腎不全です。2014 年 4 月 3 日、温泉の入浴を避けるべき禁忌症から 32 年ぶりに「妊娠中」の文言を削除することが決められ、適応症と認められました。



温泉では**湯温**の異なる複数の浴槽が設けられています。摂氏 42 度以上の高温浴では交感神経を刺激し新陳代謝が高まります。38~41 度くらいの中温浴が一般的で、身体への負担も軽く、適度に温まります。体温に近い 35~37 度の低温湯は、副交感神経に働いて鎮静作用をもたらす、リラックス効果を得ることができます。

東京には六本木から高尾山のふもとまで110軒以上の温泉があります。その多くが温泉水中に含まれる有機物のため、お湯は褐色または黒色です。蒲田には手元も見えないほどの濁り湯ももあります。 Info <http://www.spa-nagomi.com>

ご存知のように全ての”温泉“が**天然温泉**ではありません。天然温泉であっても源泉かけ流しであるか、循環であるかを明記することになっています。人工温泉の場合は加熱したり、有効成分を加えたりしています。今日の多くの温泉では変化に富んだ内湯や露天風呂、色々なサウナや岩盤浴が備わっています。美味しいお食事や様々なアジアのエステも用意されていますので、温泉から帰られる頃には、身も心もリフレッシュしておられることでしょう。

温泉入浴の**心得**として、足、手、腰、肩、胸と心臓から遠い順にお湯をかけて徐々に



ならしていく、5~10分程度で休憩をはさみ、入浴回数は1日に2~3回まで、ぬるま湯やお茶などで充分水分補給をするが挙げられます。浴後のシャワーは不要ですが、30分程度ゆっくり体を休めてください。食事の直前直後は避け、飲酒しての入浴は危険なので特に注意です。

温泉に行ってみたいと思われましたか？ではお勧めの温泉をご紹介します。もうご存

知でしたか？ではぜひまた別の温泉にチャレンジしてください！

宮前平温泉 湯けむりの庄：住所：川崎市宮前平2-13-3

TEL：044-860-2641 <http://yukemurinosato.com/miyamaedaira>

営業時間：平日10:00~24:00、土・日・祝9:00~24:00

入館料金：大人—平日1200円、土・日・祝1470円

子ども（小学生以上入館可）700円土・日・祝800円

（レンタルフェイス、バスタオル、館内着付き（大人のみ）

笠置 恵子