

# Onsen - Wellness auf Japanisch



Ein Onsen ist ein traditionelles japanisches Thermalbad, das durch geothermische Aktivität gespeist wird. Mit Wassertemperaturen meist zwischen 38 und 42 °C wirken diese oft schwefelhaltigen Quellen entspannend, lösen Muskelverspannungen und pflegen die Haut. Typisch ist die strikte Trennung nach Geschlechtern, das Nacktbaden und das vorherige gründliche Duschen.

Ein japanisches Sprichwort besagt, dass ein Onsen alles in der Lage ist alles zu heilen, nur Liebeskummer nicht, und so dienen die heißen Quellen Japans, nicht nur der Entspannung, sondern je nach der Zusammensetzung des Wassers auch der Heilung von Krankheiten. Doch was bedeutet Onsen überhaupt? Die Japaner nennen ihre heißen Quellen „Onsen“ (übersetzt heißt das wortwörtlich „warme Quelle“). Die Onsen sind eine der angenehmen Nebenerscheinungen von Japans bewegter Erde, Folge seiner Lage auf dem Pazifischen Feuerring. Durch vulkanische Tätigkeiten im Erdinnern dringt überall heißes, mit Mineralien versetztes Wasser an die Oberfläche.

## Wo in Japan gibt es Onsen?



Onsen gibt es überall in Japan, vom sibirischen Hokkaido bis zum subtropischen Okinawa-Archipel.

Ihre unterschiedlichen mineralischen Zusammensetzungen wirken sehr heilsam bei arthritischen Erkrankungen oder Hautproblemen. Häufig enthält das Wasser Schwefel, Eisen oder Kalzium, weshalb es nicht

ungewöhnlich ist, wenn das Wasser eine untypische Farbe, wie beispielsweise braun, annimmt. Allein schon die Wärme des japanischen Onsen Wassers hilft, Muskelverspannungen oder Schmerzen zu lindern – und führt abends zu raschem wohligen Tiefschlaf. Völlig abgesehen von der heilsamen Wirkung gehört ein Bad im Onsen zu den größten Vergnügen, die eine Japanreise zu bieten hat. Die Japaner machen sich die heilende Kraft des Wassers schon seit Langem zu Nutze - die japanische Badekultur blickt auf eine jahrhundertealte Tradition zurück. Heute sind viele Onsen Orte beliebte Urlaubsziele geworden, wo vor allem Japaner (und zunehmend auch ausländische Gäste) die Wohltaten eines heißen Bades genießen, und Körper, Seele und Geist in einem der 2.000 Onsen in Japan entspannen.



Manche von ihnen, wie Beppu auf Kyushu, haben den aus den perfekten Onsen Orten eine wahre Urlaubszone wachsen lassen – inklusive Zoo, Vergnügungsparks und Einkaufszentren. Andere haben sich einen eher zurückgezogenen Charme bewahrt, und bieten daher nur wenigen Gästen Platz. Viele dieser japanischen Onsen befinden sich abgelegen in besonders reizvoller landschaftlicher Umgebung: im Wald unter Bäumen, an einem Fluss, an einem rauschenden Wasserfall, am Meer oder mitten in den Bergen. Denn der Ausblick in die Natur ist wichtiger Bestandteil des Onsen Erlebnisses. Aber selbst in Tokyo findet man Onsen.

## **Onsen Etikette**

Wie im öffentlichen Bad, dem „Sento, gilt auch beim Besuch eines Onsen die japanische Badeetikette, die auch ausländische Besucher beachten sollten, wollen sie nicht als Barbaren angesehen werden.

## Was trägt man im Onsen?

Beim Betreten eines Onsen müssen zunächst die Schuhe ausgezogen und in ein Schließfach gelegt werden. Sie sind schmutzig und ihr Tragen gilt als respektlos und verunreinigt die eigentlich reinigende Stätte. Vor dem Bad in einem Onsen legt man die Kleider im Umkleidebereich in einem der dafür vorgesehenen Körbe ab. Badekleidung ist nicht vorgesehen – ins Onsen steigt man nackt. Deswegen ist eine gründliche Körperhygiene auch sehr wichtig.

## Wie benimmt man sich im Onsen?

Vor dem Bad im Onsen gilt es zunächst, sich gründlich zu reinigen. Dazu setzt man sich auf einen der kleinen Hocker und seift sich gründlich ein. Erst wenn auch der letzte Seifenrest mit Wasser aus Dusche oder Eimer fortgespült ist, steigt man ins heiße Onsen Wasser des Beckens um zu entspannen. Shampoos müssen übrigens nicht mitgebracht werden. In so ziemlich allen Onsen Japans ist für Pflegemittel und alles drum und dran gesorgt. Die Besucher erhalten sogar ein Handtuch, das sogenannte „Tenugui“, ein kleines, gefaltetes Handtuch, mit dem sich der Schweiß abgewischt werden kann, sowie größere Handtücher zum Abtrocknen. Männer und Frauen baden in den japanischen Onsen übrigens (mit wenigen Ausnahmen) getrennt voneinander. An den Eingängen der heißen Quellen wird dies durch blaue und rote Noren, zweigeteilte kurze Vorhänge, und oft mit Schriftzeichen angezeigt: 男 für männliche, und 女 für weibliche Badegäste.



## Einen Onsen privat nutzen - zum Beispiel wegen Tätowierungen

**Wichtiger Hinweis:** Westliche Besucher mit Tätowierung sollten sich genau über den Onsen informieren, den sie besuchen wollen, denn in vielen Onsen könnte ihnen aufgrund ihrer Tattoos der Zutritt verwehrt bleiben. Inzwischen gibt es aber immer mehr Onsen, die gerade für westliche Reisende den Zugang auch mit Tattoo ermöglichen. Mehr dazu in unserem Artikel zu Tätowierung und Onsen.

In vielen Onsen in Japan ist es für Einzelne, Paare und Familien auch möglich für einige Stunden einen privaten Onsen Aufenthalt zu buchen, sogenannte kashikiri. Wer sich im Gemeinschaftsbad nicht wohl fühlt oder wem der Aufenthalt in einem öffentlichen Onsen aufgrund von Tätowierungen untersagt ist, kann auch diese Option nutzen.

Die landestypischen Hotels in Japan nennt man Ryokan. Heutzutage zeichnen sich diese „Gästehäuser“ aus durch hervorragendes Essen, elegante japanische Gärten, exzellenten Service – und heiße Thermalbäder. Fast jedes Ryokan lockt mit Onsen im Innen- und Außenbereich – in manchen gibt es Zimmer mit ein suite Onsen, den man ebenfalls alleine nutzen kann.



## Der Freiluft Onsen

Unter freiem Himmel nennt man die Onsen Bäder in Japan Rotemburo, und man braucht wohl nicht viel Phantasie, um sich den Genuss eines solchen heißen Bades mit Ausblick auf einen Garten, verschneite Berge oder das Meer bildlich vorstellen zu können. Um den Atem der Natur zu verspüren und somit das volle Entspannungspaket zu erhalten, besuchen Japaner vorzugsweise solche Freiluftbäder. Hier im dampfenden Wasser zu relaxen und sich von der Natur verzaubern zu lassen, gehört zu den denkwürdigen Höhepunkten einer Japanreise.

Gleichzeitig erfährt man ein Stück nachahmenswerter, japanischer Lebensart und wird die Erinnerung an dieses besondere Erlebnis sicherlich nicht so schnell vergessen. Wer ein wirklich authentisch japanisches Erlebnis sucht, sollte eine Übernachtung im Ryokan mit Onsen unbedingt einplanen, denn ein japanischeres Urlaubserlebnis gibt es kaum.

Ein Bad in einer heißen Quelle ist nicht nur wunderbar entspannend und gut für die Gesundheit und Seele, sondern ist einfach ein ganz besonderes und sehr japanisches Erlebnis, das man auf der Japanreise nicht verpassen sollte.

### **Noch einmal wichtige Aspekte und Etikette:**

#### **Ursprung:**

Viele Onsen befinden sich in vulkanischen Regionen, oft in traditionellen Gasthäusern (Ryokans) oder Freiluftbädern (Rotenburo).

#### **Regeln:**

Vor dem Eintauchen in das heiße Wasser muss der Körper am Duschplatz gereinigt werden. Badekleidung ist in der Regel nicht erlaubt.

#### **Handtuch:**

Das kleine Handtuch darf nicht in das Wasser getaucht werden, sondern wird meist auf den Kopf oder neben den Rand gelegt.

#### **Tätowierungen:**

Viele Onsen verbieten den Zutritt bei Tätowierungen (Tattoos), da diese oft mit organisierter Kriminalität assoziiert werden, wobei sich diese Haltung langsam lockert.

#### **Konyoku Onsen:**

Es gibt spezielle Bäder, in denen Männer und Frauen gemeinsam baden können.

#### **Ruhe:**

Ein Onsen ist ein Ort der Entspannung, weshalb lautes Sprechen, Schwimmen oder Tauchen vermieden werden sollte.

