



Balneologie: effektiv in Prävention und Therapie

von Annette Rathke

Ob orthopädische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Probleme, rheumatische Krankheiten, Gicht oder unerwünschte Hauterscheinungen – es gibt viele Krankheitsbilder, die positiv auf die Anwendung von Heilwasser ansprechen.

Sie ist viele Jahrhunderte alt und hat doch nichts von ihrer Popularität verloren: die Balneologie, auch als Bäderkunde oder Heilquellenkunde bezeichnet. Bereits Paracelsus hatte im 16. Jahrhundert die besondere Wirkung von Heilwasser auf den Körper beschrieben, die er in der Reinigung des Körpers von Giftstoffen und in der heilenden Wirkung von natürlichen Wärmequellen sah. Mittlerweile hat die Balneotherapie – die Behandlung von verschiedenen Krankheiten mit Wasser aus Heilquellen – einen festen Platz in Kureinrichtungen eingenommen.

Heilwasser: qualitativ hochwertig

Im Gegensatz zu «normalem» Wasser, wie es z.B. bei Kneippkuren zur Anwendung kommt, stammt Heilwasser aus unterirdischen, vor Verunreinigung geschützten Quellen und wird zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Es verfügt über einen höheren Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen, wobei die Zusammensetzung von Quelle zu Quelle unterschiedlich ist. Nach der Definition des Deutschen Bäderverbandes gilt ein natürliches Quellwasser dann als Heilwasser, wenn es

einen Mindestgehalt an festen gelösten Bestandteilen von 1000 mg/l aufweist.

Innerhalb Europas sind die gesetzlichen Bestimmungen sehr unterschiedlich; so gilt Heilwasser z.B. in Deutschland als Arzneimittel und unterliegt demzufolge dem Arzneimittelgesetz, während es in der Schweiz der «Verordnung über die Krankenversicherung» zugerechnet wird. Unabhängig von Landesgrenzen ist Heilwasser jedoch biologisch immer von höchster Qualität mit nachgewiesenen Wirkungen zur Prävention, kurativen Therapie und Rehabilitation. Seine Eigenschaften – sowohl in chemischer als auch physikalischer Hinsicht – sind gutachterlich nachzuweisen und alle drei Jahre durch die jeweilige kantonale Instanz zu überprüfen. Anwendung findet es sowohl äusserlich in Form von Bädern als auch innerlich in Form von Trinkkuren und Inhalationen.

Die Wirkung des Thermalwassers

Auf den Wasserdruck, den Auftrieb, die Wasserdichte und die thermischen Bedingungen reagiert der Körper in seiner Gesamtheit – Herz, Lungen, Kreislauf, Nieren, Motorik, Blut und Hormone werden davon beeinflusst:

- die Wandspannung in den Widerstandsfässen der Beine nimmt um ca. 30% ab
- die Durchblutung wird um rund 30% erhöht
- der arterielle Blutdruck sinkt
- Lungendurchblutung und Lungenbelüftung steigen an
- die Muskulatur und das Bindegewebe werden gelockert
- die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert

Angesichts der Vielzahl dieser positiven Wirkungen wird deutlich, welcher hoher therapeutischer Nutzen der Aufenthalt in Heilwasser hat. So empfehlen sich Bäder nicht nur bei rheumatischen Krankheiten, Stoffwechselstörungen und Kreislaufbeschwerden – vor allem in der Therapie von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates kann der Einsatz von balneotherapeutischen Anwendungen grosse Erfolge erzielen, z.B. bei

- Arthrose/Polyarthrose
- Schmerzen im Rücken-/Schulterbereich
- Bandscheibenschäden
- Hexenschuss/Lumbago
- Wirbelsäulenverkrümmungen
- Abnützungserscheinungen an Wirbelkörpern und -gelenken und
- muskulären Verspannungen

Gerade in unserer heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen in unphysiologischer Haltung viele Stunden am Tag vor dem PC verbringen, ist es nicht verwunderlich, dass sich Rückenleiden zur Volkskrankheit entwickelt haben. Während bisher hauptsächlich die Gruppe der 30- bis 50-Jährigen betroffen war, so werden angesichts der Tatsache, dass immer mehr Kinder und Jugendliche ihre Freizeit vor PC und Spielkonsole verbringen und die Last der schweren Schulranzen schon in jungen Jahren ihren Tribut fordert, in Zukunft auch weitaus Jüngere von Rückenschmerzen heimgesucht – vor allem dann, wenn der nötige Ausgleichssport und entsprechende Freizeitaktivitäten vernachlässigt werden. Umso wichtiger ist es, selbst Verantwortung für die Gesundheit seines Körpers zu übernehmen und



Die Tamina Therme in Bad Ragaz (öffentliches Thermalbad) ist ein Wohlfühlerlebnis für alle Sinne.

Massnahmen zu ergreifen, mit denen es gelingt, Rückenproblemen vorzubeugen bzw. zu verhindern, dass ein akutes Rückenschmerzleiden in einen chronischen Verlauf übergeht.

Aquatraining: viele Vorteile

Neben sportlichen Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur durch Krafttraining und Fitnessübungen stellt gerade das Training in Heilwasser eine ideale Möglichkeit dar, gelenkschonend seine Muskulatur zu trainieren. «Denn das Training unter Wasser hat den grossen Vorteil, dass aufgrund des Auftriebes alle Gelenke und Bandscheiben entlastet werden; der Körper wird um mehr als 90 Prozent leichter. Das Training im Wasser ist Goldstandard bei Übergewicht, weil es die oft überlasteten Gelenke schont», so Dr. Matthias Fenzl, Sport- und Bewegungswissenschaftler, der am Medizinischen Zentrum in Bad Ragaz forschend und beratend tätig ist. «Im Wasser besteht keine Sturzgefahr – hier sind Übungen möglich, die unter Bedingungen der Schwerkraft an Land nur mit hohem technischem Aufwand mit Aufhängevorrichtungen, wie z.B. Schlingentisch, realisierbar sind. Arbeitsgruppen haben zeigen können, dass gegen die Sturzgefährdung Betagter im Alltag das Wassertraining jeder anderen Intervention überlegen ist», so Dr. Fenzl weiter, dessen derzeitiger Forschungsschwerpunkt das Aquatraining darstellt. Angenehmer Nebeneffekt: Der Aufenthalt in wohltemperiertem Wasser lässt nicht nur muskuläre Verspannungen verschwinden, sondern wirkt sich auch positiv auf das vegetative Nervensystem und damit auch auf die Psyche aus. Ausserdem stär-

ken die thermischen Reize von Kalt und Warm das Immunsystem, fördern den Stoffwechsel und beschleunigen die Rehabilitationsphase nach Verletzungen.

Thermalbäder: Gesundheit für Körper, Geist und Seele

So gibt es auch in der Schweiz eine Vielzahl an Thermalbädern, die nicht nur unterschiedlichste Balneotherapie-Möglichkeiten für ihre Gäste entwickelt haben – abgestimmt auf die Besonderheiten der Heilquelle –, sondern auch spezielle Aquagymnastikkurse mit verschiedenen Schwerpunkten. So findet man z.B. im Kursprogramm der Tamina Therme, Bad Ragaz, einem der bedeutendsten Kurorte Europas, neben Geburtsvorbereitungskursen, Babyschwimmen und Kinderschwimmkursen auch gezielt auf Fitness und Muskelaufbau ausgerichtete Kurse:

- Aqua Power: Auf hohem Intensitätsniveau werden Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln ausgeführt; zur Steigerung von Kraft und Ausdauer (unterstützt mit animierender Musik)
- Aqua Cycling: Heisse Rhythmen zu simulierten Berg- und Talfahrten – kombiniert mit Oberkörperübungen; für sportlich Ambitionierte
- Aqua Fitness: Wassergymnastik, Aerobic und Aqua Jogging – zur Förderung der Gelenkbelastbarkeit und Steigerung von Kraft und Ausdauer

Dass Wassergymnastik nicht nur etwas für «Ältere» ist, davon kann man sich auch in der Tamina Therme überzeugen, die bereits 1872 als erstes Thermalwasserhallenbad Europas eröffnet worden war und sich nach komplettem Neubau 2009

in moderner Architektur mit einer einmaligen, inspirierenden Atmosphäre präsentiert. Alle Altersgruppen ab 3 Jahre sind hier vertreten, was ein deutliches Zeichen dafür ist, dass auch junge Menschen sich der Verantwortung für ihren Körper bewusst sind und gezielt etwas für die Aufrechterhaltung ihrer Gesundheit tun. Diesen Bewusstseinswandel «Prävention statt Therapie» und die damit verbundene Erweiterung des Gästespektrums haben denn auch Thermalbäder aufgegriffen, um auch für jüngeres Publikum attraktiv zu sein. Edle Innenarchitektur, gepaart mit modernster Technik und ausgeklügelten Lichtkonzepten, haben «Badeanstalten» zu Wohlfühloasen werden lassen, in denen Körper, Geist und Seele in Einklang kommen. ●

● Tamina Therme

Die Tamina Therme in Bad Ragaz ist nach Art. 40 im Krankenversicherungsgesetz ein vom Bund anerkanntes Heilbad. Entdeckt wurde diese wasserreichste Akratotherme Europas vor 800 Jahren. Das ortsgebundene Bad Ragazer Heilwasser gehört aufgrund seiner Zusammensetzung und chemischen Eigenschaften zu der Hauptgruppe der Chlorid-Hydrogencarbonat-Sulfat-Wässer. Neben diesen Hauptbestandteilen finden sich Spurenelemente wie Eisen-, Fluorid-, Iodid-Ionen, aber auch Sulfid-Schwefel. Das Wildwasser ist gemäss der Wasserinhaltsstoffe eine Akratotherme («1000 mg Mineralien/l, Temperatur 20°C») und hat sich bei Beschwerden am Bewegungsapparat oder bei Erkrankungen des Muskulo-Skeletal-Systems bewährt.

www.taminatherme.ch