

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2004)
Heft: 2

Artikel: Wellness - die neue Form der Badekuren?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-842802>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wellness – die neue Form der Badekuren?

Wellness ist längst zum Allerweltswort degeneriert: Wellnessstage, Wellnessferien, Wellnessdrinks bis hin zu Wellnesssocken – eine leere Worthülse, die vielleicht unserer irren Hoffnung Ausdruck verleiht, das Altern möge gerade uns vergessen. Schon vor hunderten von Jahren sind die betuchten unter den Baslerinnen und Baslern in die gute alte Badekur gefahren, ja selbst die Stadt Basel rühmte sich für ihr gutes Wasser und die heilsame Wirkung seiner Bäder.

Ausbreitung von Krankheiten wie Pest, Aussatz, Syphilis und die verständliche Angst vor Ansteckung viele Badestuben zur – vorübergehenden – Schliessung.

Wie sich die Basler gesundbadeten und erfrischten

Die Badesitten im mittelalterlichen Basel – Männer und Frauen, die gemeinsam im Bade sitzen und sich bei Speis und Trank und Kartenspiel vergnügen – werden erst mit dem Beginn des Konzils

(1431 – 1499) als anstössig empfunden. Essen und Trinken, Mädchen und Musik geben den Badestuben immer mehr den Charakter von Vergnügungsorten, weshalb die Geistlichkeit einen flammenden Kampf gegen diese Orte des sittlichen Zerfalls aufnehmen. Der Rat von Basel gibt schliesslich dem Verlangen des Konzilspräsidenten, Kardinal Julian Cesarini statt und macht bekannt, dass «nachdem in der Statt Basel Gewohnheit gewesen, die nit vast loblich und anmengen ennden ein ungehort sache ist, daz wibe und manne under einander baden sollen.» Kurz: das gemeinsame Baden ist nicht mehr gestattet.

Obwohl die Lustbarkeit des Badens durch strengere Regeln stark eingeschränkt wird, florieren die öffentlichen Bäder weiterhin. Liest man Leonhard Thurneysens (1531 – 1596) Lobeshymne auf das heilkräftige Mineralwasser an der Gebergasse, so scheint es für oder gegen jedes Zipperlein zu helfen: «Ein wolgeschmäckt, gut, gesund und herrlich Trinck- und Badewasser. Es ist gewiss, wo dieses Wasser auch mit zwey Theilen vitriolischen und sulphurischen Subtilien vermischt wird, das es das aller beste Badwasser wird, so man ungefehrlich in Europa antreffen möchte. Wir wollen aber sehen, welche Gebrechen dieses Wasser möchte heilen, so darin gebadet würde: Bauchgrimmen, überflüssige Feuchtigkeit der Beermutter, macht fruchtbar, treibt



an der Birs

Mit der Erwähnung von sieben Jucharten Land «zem bade» in Allschwil in Verbindung mit der Stiftung der Kirche zu St. Leonhard im Jahre 1033 beginnen die ältesten schriftlichen Überlieferungen über das Badewesen in unserer Stadt. 1287 wird «wernli der bader» am Kohlenberg 7 genannt und 1296 eröffnet Martin der Badstuber die Badstube «under den Kremern». Die Krämer haben ihre Läden in der Gegend der heutigen Schneidergasse neben dem St. Andreasplatz, auf dem bis 1792 die dem Schutzpatron gegen Gicht, Krämpfe und Rotlauf (Andreaskrankheit) geweihte Krämerkapelle steht. In ihrem Schatten liegen seit 1407 noch drei weitere Badstuben, welche ebenfalls von dem beim Imbergässlein entspringenden Quellwasser gespeisen werden. Im Laufe der Jahrhunderte steigt in Basel die Zahl der öffentlichen Bäder auf über 20, allerdings zwingt die epidemische



an der Birs

Menstruum, Engbrüstigkeit, Keuchen, Husten, Lungensucht, böse Geschwäre, die fliessen, trieffende Franzosen (Syphilis), Feiwartzen, macht Lust zu Essen, hilft verdauen, mildert harte Stulgänge, kalte Gesicht der Glider, Schulter, Arm und Schenkel, erfrorene Glider, erkaltete Nerven, erstarrte Spannader.»

Johann Jakob Zeller, Bader bei der Rümelinsmühle, rühmt, dass «er neben seinem schwiz und schröpf Baad, welches Sommer und Winter wöchentlich 5mahl...gewärmt wird, annoch verschiedene Zimmer zu Kräuter und Wasser Bäder hat, welche man sich täglich bedienen kann. Kunden, welche gerne in ei-

gend – vom Badeknecht mit einer Badequaste aus Eichenlaub geschlagen, damit ein kräftiger Schweissausbruch den Körper von Schlacken befreien kann.

Trotz der Möglichkeit, hinter den eigenen Mauern heilkräftiges Wasser geniessen zu können, verbringen mit auffallender Regelmässigkeit gesunde und kranke Basler jedes Jahr einige Tage oder Wochen in Badekurorten: es gehört geradezu zum guten Ton, zur Sommerszeit ins Bad zu fahren. Wer über die nötigen Gelder verfügt und ohne gesundheitlichen Schaden beschwerliche Reisen überstehen kann, besucht die bekannten gossen Bäder

Leuk, Bad Ragaz, Pfäfers, Lenk, Baden usw. Aber auch in den Bädern in der Markgrafschaft suchen die Basler während Jahrhunderten ihre Krankheiten loszuwerden und frische Energien für den Alltag zu tanken. Badekuren haben all die Jahrhunderte hindurch neben dem rein gesundheitlichen Aspekt oft auch einen gesellschaftlichen: Gesehen und gesehen werden, gesellschaftlich wichtige Kontakte knüpfen, das ist zu jeder Zeit – zumindest für eine gewisse Schicht – von äusserster Wichtigkeit

Und heute – zu Beginn des 21. Jahrhunderts?

Pilgern wir Baslerinnen und Basler immer noch in die Badeanstalten und Kurhäuser in der Regio? Das Kuren hat in der Tat seinen Status verloren – Kuren verbinden wir mit krank und nicht leistungsfähig, was einer mittleren gesellschaftlichen Katastrophe gleichzusetzen ist. Heute fahren wir nicht zur Kur, nein, wir buchen Wellnessferien. Der Körper muss getrimmt und gestylt werden, denn, was auch nur einen Hauch von Runzeln wirft, was blass und somit kränklich wirkt, das gilt als unästhetisch. Dies führt dazu, dass der Körper und das Körperbewusstsein nicht nur bei Mädchen und Frauen in den Mittelpunkt gerückt werden. Körper und Körperkult in seinen verschiedenen Ausformungen – vom Fitness-Studio bis zur Wellness-Variante – erhalten so ein grosses Gewicht und die Formbarkeit des eigenen Körpers ist von zentraler Wichtigkeit. Gleichzeitig findet eine



an der Birs

nem Zimmer allein baden, beliebten es nur eine Stunde vorher zu avertiren. Und so jemand Lust hätte, sich nach dem Baad in ein Beth zu legen, wird solches in etlichen wohleingrichteten Zimmern nach Wunsch angetroffen werden. Auch habe ich ein Zimmer für das Tropf oder Tusch Baad, da man das Wasser so hoch und stark als beliebig ist, kann tropfen lassen.» Dem Clarabad, welchem die Behörden aufgrund eines Empfehlungsschreibens der medizinischen Fakultät, die Genehmigung eine «warmen Bade-Anstalt» erteilen, wird derartige Heilkraft nachgesagt, dass es ihm sogar berühmte Kurgäste aus dem Badischen, dem Sundgau, dem Baselpbiet und dem Fricktal bringt. Besonders «in» sind Schwitzbäder, in welchem Dampf durch Übergiessen heisser «Rhyguaggi» mit kaltem Wasser oder Kräuterabkochung erzeugt wird. Der Badegast wird – auf einer erhöhten Ofenbank lie-



an der Birs

Verjüngung der Gesellschaft statt: Jugendlichkeit ist ein erstrebenswertes Ziel, an dem alle teilhaben wollen.

Der Jugendwahn hat immer noch nicht seinen Höhepunkt erreicht und das Angebot an «Anti-Aging» – wie das schön im Neudeutschen heisst – Kuren boomt wie nie zuvor. Rettungsringe und Falten sind nicht mehr das, was sie einmal waren: normale Alterserscheinungen. Vielmehr sind sie Gespenster, die es zu vertreiben gilt mit Hilfe eines ganz und gar Jugend orientierten Wellnesszweiges: Anti-Aging. Der «AgeScan», so etwas wie ein Altersmesser, verrät dem Jugendsucher dabei sein wahres Lebens-

aus dem Boden. Ursache für das grosse Bedürfnis nach Regeneration von Körper und Geist ist vermutlich der immer anstrengender werdende Alltag von berufstätigen Menschen, die in Zeiten mit hohen Arbeitslosenzahlen ihre Gesundheit und Arbeitskraft in Eigenverantwortung erhalten müssen.

Saunen im rustikalen Alphüttenstil, Leiterwagen als schmückendes Beiwerk am Rande des Kneippbeckens, bekränzte Heiligenbilder im Ruheraum – tempi passati – die üppig dekorierten Wellnessanlagen gehören der Vergangenheit an – reduzierte Formen, Harmonie der Farben, raffinierte Lichtführung, karges,

aber geschmackvolles Interieur dominieren in den neuen, asiatisch inspirierten Wohlfühlzonen. Asiatische Gelasenheit, soweit das Auge – oder besser – die Sinne reichen. Zum metallischen Klang der Zimbeln taucht der Therapeut die Füsse des Gastes ins lauwarme, mit mineralisiertem Meersalz angereicherte Wasser, wäscht sie und reibt einen Balsam ein aus Kräuternessenzen und Trägerölen. Es folgt ein Peeling mit Pulver aus Pfefferminz und gemahlene Aprikosenkernen. Wadenmuskulatur, Fussrücken, Sohlen und Zehen werden geknetet, gleichzeitig stellt der Therapeut Fragen nach Befindlichkeit, allgemeiner Gesundheit Arbeitssituation und körperlicher Verfassung. Schnell sind ein steifer Nacken und schmerzende Schulterpartie als Problemzone identifiziert. Auf einer Matte liegend wird in einer einstündigen Shiatsu-Session versucht, mit dem Druck der Finger die Energieströme in den drangsalierten Körperteilen zum Fließen und Yin und Yang in Einklang zu bringen.

Exotische Kräuterdüfte wabern durch die Sauna, ein goldener Buddha sendet den Schwitzenden ein mildes Lächeln zu. Wer sich in der Zen Sauna (90 Grad Celsius, 10 Prozent Luftfeuchtigkeit) aufgeheizt hat, findet im angrenzenden Kneippkanal Abkühlung. Zum Finale stülpt man sich auf dem Wasserbett im Ruheraum die Kopfhörer über und geniesst den geheimnisvollen Sound burmesischer Tempelglocken. Im Ayurveda-Zentrum findet die Stressgeplagte Entspannung mit über 400 verschiedenen Ölen, direkt aus Kerala ein-



am Bachgraben

stadium mit dem Ergebnis: die Identitätskarte lügt, die Testperson ist nicht 75, sondern biologisch 65. Zehn Jahre hat die Wundermaschine der Geburtsurkunde abgenommen. Und das Aussehen erst, also, da denkt man gleich an einen Mittfünfziger. Der Schluss liegt auf der Hand: Wer seinem Alter entsprechend ausschaut, muss sich entsprechend der Anti-Aging-Philosophie schämen.

Wer für dieses Thema noch zu jung ist und wen die Aerobic Welle noch nicht mit fortspülen konnte, für den ist vielleicht der Gesundheits- und Wellnessrend interessant. Massagen, Öl-Bäder, Ayurveda-Behandlungen, Fitness und meditative Übungen sind Bestandteil dieser Bewegung, die sich grosser Beliebtheit erfreut. Ehemalige Kurhotels werden in Wellnesshotels umfunktioniert und die Angeboten schiessen – gerade auch im Badischen – wie Pilze



am Bachgraben

gefliegen. Über dem Kopfende der Liege baumelt an einem Galgen ein Messingtopf mit warmem Öl. Mit langsamen Bewegungen wird es dem Haaransatz entlang verteilt und fliesst von dort aus über Gesicht und Haare. Anschliessend wird der ganze Körper mit dem Öl eingerieben, so dass am Schluss die glitschige Haut im Kerzenlicht der Teeleuchten glänzt wie eine Speckschwarte. Die Steinmassage verspricht ein erfrischendes Gefühlserlebnis: Hier wird abwechslungsweise mit temperierten und gekühlten Steinen der Körper massiert. Die Masseurin fischt aus dem Eiskübel eine Marmorscheibe. Zuvor ist sie mit einem tellergrossen, warmen Basaltstein über das Bein gefahren, jetzt gleitet sie gefühlvoll mit einem eisgekühlten Marmortaler über die gleichen Stellen. Es fühlt sich an, als ob ein schmelzender Eisblock über die Haut flutschen würde. Die Behandlung soll Muskelverspannungen lösen. Zu Wellness gehört aber mehr, als nur im Sprudel zu sitzen bis einem Schwimmhäute zwischen den Zehen wachsen. Der Duden erklärt den für alles Möglich verwendete Modebegriff als «durch leichte körperliche Betätigung erzielt Wohlbefinden». Angebote so weit das Auge reicht – Behandlungen für jedes Zipperlein bis zu aphrodisierenden Therapien mit dazugehörigen Spezialmenüs, die womöglich von speziell geschulten Köchen zubereitet werden. Die Schlüsselwörter sind einfach und verheissend: Vitalität, Lebensfreude, Schönheit. Zwischen diesem Traum von der ewigen Jugend und den unübersehbaren Fettpölsterchen liegt die Schlechtfühl-Spirale, wel-

che die Gäste mit der geballten Kraft von Vitaminen, mit Therapien und Bädern zu durchbrechen versuchen.

Wie hat doch der – leider verstorbene Riehl – in seinem Buch über Jugendwahn und Altersstarrsinn geschrieben: «Gerade war ich doch noch jung, oder? Mindestens ist mir nicht richtig aufgefallen, dass ich älter wurde, woran auch, wo man doch immer so jung ist, wie man sich fühlt». «Amüsant», wie der jugendwahnsinnige Riehl seinen Neffen mit der Bemerkung zu entmutigen versucht, wenn er, Riehl, einmal gegen ihn einen Tennismatch verlöre, dann möge er bitte vom Platz weg ins Altersheim eingeliefert werden: «was man halt so redet, wenn man unsterblich ist oder mindestens auf lange Zeit unverwüstlich» bis Riehl zur Erkenntnis kommt, «dass die Jugend ein sehr vergänglicher Zustand ist, und dass einen diese Erkenntnis irgendwann umso heftiger packt, je länger man versucht hat, den Gedanken nicht an sich herankommen zu lassen. Bis man gemerkt hat, dass man auch selber nicht ewig lebenwird.»



am Bachgraben



am Bachgraben

Tier-Wellness

Auch die Tierwelt profitiert vom Wellness-Wirbel. In Haustier-gerechten Unterkünften können sich Vierbeiner und Vögel mal so richtig erholen

Die Idee des Pfötchenhotels ist – mit Verlaub gesagt – Ausdruck unserer Zeit: stressfreie Tage für Hund, Katze, Kaninchen, Meerschweinchen, Wellensittich, Papagei und Maus. Etwa wenns Krach gab mit Herrchen oder Frauchen, wenn gerade zuhause die zugehaarte Einrichtung renoviert wird oder wenn es sich der Moppel einfach mal verdient hat. Besonders Hunde geniessen eine Rundumbetreuung: Im Pfötchen-Salon bekommen sie die Krallen geschnitten und das Fell gefönt. Im Pfötchen-Shop wiederum erwartet die konsumfreudigen Gäste ein ausgewähltes Sortiment von Leckereien. Einzig das Pfötchen-Café ist denen vorbehalten, die für den ganzen Service auch bezahlen. Bei einem Cappuccino können die Besitzer durchs Fenster ins beheizte Hallenbad blicken, wo die Tiere fleissig ihre Bahnen ziehen.

Tierarztpraxis, Quarantänestation und natürlich ein ansprechendes Animationsprogramm, falls ein Gast Herbstdepressionen heimsuchen sollten, dürfen selbstverständlich nicht fehlen. Das Pfötchenhotel legt im übrigen Wert auf die Feststellung, das es in punkto Ausstattung und Service einem «Menschenhotel» in Nichts nachstehe. Konnte man sich ja denken.

Das Irritierende am Ganzen: das Pfötchenhotel ist nicht der Phantasie eines sonderbaren Schreiberlings entsprungen – nein, das Hotel für die Lieblinge gibt es tatsächlich.

Verwendete Literatur

- Ammann Christoph, *In der Nasszone geht die Sonne auf*, Sonntagszeitung, 29. Februar 2004
 Kluckert Ehrenfried, *Südschwarzwald und Markgräfler-Land*, Limes Verlag München, 1995
 Meier Eugen A., *Badefreuden im Alten Basel*, EAM-Verlag Basel, 1982
 Meyer Werner, *Hirsebrei und Hellebarde*, Walter Verlag Olten, 1985
 Riehl, Herbert, *Jugendwahn und Altersstarrsinn*, Blessing Verlag, Stuttgart 2001