

Zeitschrift:	Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie
Herausgeber:	Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker
Band:	- (1938)
Heft:	3
Artikel:	Trink- und Badekuren in der Schweiz
Autor:	Gaudenz, D.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-931048

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: 30.12.2025

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

Verbands-Nachrichten

Journal de l'Association

Obligatorisches Organ für die Mitglieder des Schweizerischen Fachverbandes staatlich geprüfter Masseure und Masseusen

Organe obligatoire pour les membres de la Fédération professionnelle Suisse des Masseurs et Masseuses diplômés officiellement

Erscheint 4 mal jährlich — Paraît 4 fois par an

Redaktion und Verlag: W. Heiz, Zehnderweg 25, Olten (Telephon 28.21)

Trink- und Badekuren in der Schweiz

Von Dr. med. D. Gaudenz, Bad Schuls-Tarasp

Unsere schöne Heimat darf sich glücklich schätzen, so viele wirklich wertvolle und weit über unsere Landesgrenzen berühmte Quellen ihr Eigen nennen zu dürfen. Die Mineralwässer gehören zu den wichtigsten Hilfsmitteln des Arztes. Es gibt wohl keine andere Heilmethode, die sich, nicht nur durch die Jahrhunderte, sondern durch die Jahrtausende modern erhalten hat. Ein schlaggerender Beweis für die Wirksamkeit solcher Kuren kann nicht erbracht werden.

Und wer könnte das nicht begreifen? Summieren sich doch bei einer Trink- und Badekur zahlreiche Heilfaktoren, wobei jeder derselben schon einzeln geeignet ist, günstig auf den erholungsbedürftigen Körper einzuwirken. Nennen wir, als Nebensächlich und vielleicht doch sehr wichtig, den Milieu- und Klimawechsel, die richtige und streng eingehaltene Diätvorschrift, das kurgemäßse Leben, die ärztliche Aufsicht u. dgl. Der Hauptanteil am Kurerfolg ist jedoch den Heilwässern selbst zuzuschreiben.

Die Badekuren mit diesen Heilwässern wirken in mancherlei Weise auf den Körper ein. Früher glaubte man, dass Medikamente durch die menschliche Haut nicht einzudringen vermöchten, und so konnte man sich die offensichtlich gute Wirkung der Bäder nicht recht erklären. Man dachte, die Kohlensäure im Badewasser übe nur eine Art Reiz aus und wirke infolgedessen ähnlich wie eine Hautmassage. Bei den Schwefelbädern zog man vor allem die hautmazerierende Eigenschaft des Schwefels in Betracht. Seit einigen Jahren steht nun einwandfrei fest, dass mancherlei medikamentöse Stoffe, die in den Mineralwässern enthalten sind, die menschliche Haut zu durchdringen vermögen. So dringt auch die Kohlensäure, welche in der Mehrzahl aller Mineralwässer enthalten ist, durch die Haut und gelangt ins Blut und

zwar in Mengen, die je nach Konzentration der Lösung und je nach Hautbeschaffenheit verschieden sind. Das Minimum wird mit 30 ccm, das Maximum mit 300 ccm Kohlensäure pro Minute angegeben, also grosse Mengen. Diese in den Körper eingedrungene Kohlensäure wirkt dort wie ein Gift und ruft der Bildung eines Gegengiftes, welches die Oberflächengefässe erweitert. Der Blutdruck sinkt, und das Herz beginnt viel kräftiger zu schlagen. Es pumpt durchschnittlich 4 bis 5 Liter mehr Blut pro Minute durch die Arterien. Die Kontraktionen werden kräftiger, regelmässiger und ergiebiger. Diese Gefässgymnastik, verbunden mit der Blutdrucksenkung, erweist sich als äusserst günstig in Fällen von mangelnder Gefässelastizität (Arteriosklerose), und die gekräftigten, regelmässigeren Herzkontraktionen bringen mancherlei Herzunregelmässigkeiten und Herzschwächen zum Verschwinden. Darum sind Kohlensäurebäder die spezifischen Bäder der Herzkranken.

Die Schwefelbäder wirken im Sinne einer Umstimmung des Organismus. Ihre günstige Wirkung auf rheumatische und gichtische Erkrankungen ist allgemein bekannt, ebenso die Wirkung der Sole (Kochsalzwässer). Die radioaktiven Quellen sind charakterisiert durch die bekannten Radiumemanationen, welche besonders auf die Nerven heilend einwirken.

Die Badekuren werden aber durch die Trinkkuren noch ganz besonders günstig unterstützt. Wir haben in der Schweiz zahlreiche und verschiedenartige hierzu sich eignende Mineralquellen.

Bei den einfachen Säuerlingen bleibt auch bei der Trinkkur, wie bei der Badekur, die Kohlensäure der wichtigste Bestandteil. Sie verursacht eine bessere Durchblutung der Schleimhäute, regt dadurch die Magendrüsen zu vermehrter Sekretion an und verbessert so den Appetit. Im Gegensatz dazu stehen die alkalischen Wässer, welche überschüssige Magensäure neutralisieren, auf die Bildung des Magensaftes hemmend einwirken, jedoch bei mässiger Alkalinität die Sekretion der Bauchspeicheldrüse fördern. Diese Wässer kommen demzufolge insbesondere bei Übersäuerung des Magens, bei Magengeschwüren, bei chronischer Magenverschleimung u. dgl. in Frage.

Bei Krankheiten der Harnwege, bei Veranlagung zu Steinbildungen, Gicht und ähnlichen Krankheiten kommen in erster Linie die erdigen Quellen in Betracht. Das sind Quellen, die mehr als ein Gramm Kalzium- und Magnesiumsalze in einem Kilogramm Wasser enthalten. Kalzium und Magnesium haben eine starke hantreibende Wirkung. Mit der verbesserten Wasserausscheidung werden auch Substanzen ausgeschwemmt, welche zu Steinbildung oder zu Gicht Veranlassung geben könnten. Ferner wirken Kalzium und Magnesium ausgesprochen entzündungshemmend, sodass diese Trinkkuren bei chronischen Entzündungszuständen der Harnwege das Gegebene sind.

Die salinischen (=Glaubersalz) und Bitterquellen (=Bittersalz) besitzen abführende und zugleich entwässernde Eigenschaften. Statt dass das Wasser von der Darmwand absorbiert wird, wie das sonst bei jedem Wasser der Fall ist, wird von ihnen noch Flüssigkeit aus der Darmwand angezogen. Der Stuhl wird dadurch flüssig, und es kommt zu einer der Gesundheit sehr zuträglichen Durchspülung und Reinigung des Körpers. Aber dieses Wasser hat noch eine zweite wichtige Eigenschaft: Es regt zur Bildung von Galle an und fördert zugleich die Entleerung der Galle aus Gallenblase und Leberkanälchen. Dadurch entsteht nicht nur eine Wiederbelebung der Leberzellen und Befreiung der Leberkanälchen von Gries und kleinsten Konkrementen, sondern die Zirkulation in der Leber wird viel besser und dadurch auch die der Abdominalorgane. Auch diese Wässer enthalten meistens Kalzium und Magnesium, die entzündungshemmend wirken. Ihre Verwendung ist nach Obgesagtem gegeben: bei Magendarmkrankheiten, vor allem Konstipation und ganz besonders bei Krankheiten der Leber und der Gallenblase. Dass man mit solchen Wässern auch Abmagerungskuren erfolgreich durchführen kann, ist klar; denn wer drei Wochen lang täglich abgeführt wird und dabei eine strikte Karenzdiät einhält, muss ja abmagern.

Die Anwendungsgebiete der Jod-, Eisen- und Arsenquellen sind bekannt. Dabei ist besonders beachtenswert, dass die so naturgegebene Art der Zuführung dieser nicht indifferenten Medikamente, trotz der geringen Konzentration, auffallend schöne Erfolge zeitigt.

Alle diese Quellen hat uns eine gütige Vorsehung im eigenen Lande geschenkt, viele haben Weltruf erlangt.

Die gesundheitliche und wirtschaftliche Bedeutung des Rheumatismus

Vorbemerkung der Redaktion: Die nachstehenden Ausführungen sind einem Vortrag von Herrn Dr. med. Haffter, Basel, gehalten an einer Mitgliederversammlung der Allgemeinen Krankenpflege Basel, entnommen. Wir glauben, dass dieselben für unsere Mitglieder ebenfalls von Interesse sein dürften. Leider vermissen wir einen Hinweis auf den grossen Wert der Massagebehandlung beim Rheumatismus.

Rheumatische Schmerzen sind hauptsächlich Schmerzen, die durch das Funktionieren des Bewegungsapparates entstehen. Die rheumatischen Schmerzen sind, je nach dem Individuum, in weitgehendem Masse abhängig von Wetter und Jahreszeiten. Ein weiteres Merkmal der rheumatischen Schmerzen ist, dass sie nicht lokalisiert sind, sondern im Körper herumfahren, dass sie «stechen». Doch ist dieses Bild nicht ganz richtig, indem nicht alle rheumatischen Beschwerden mit Schmerzen verbunden sind; vielfach sind diese so gering, dass man eine ärztliche Untersuchung oder gar Behandlung als unnötig empfindet. Umgekehrt werden viele Krankheitsfälle als Rheumatismus betrachtet, obwohl ihre Natur viel ernster ist (Tuberkulose, Krebs). Aber auch der Rheumatismus muss ernst genommen werden und auch er verlangt eine gründliche Untersuchung und Behandlung.