

**Zeitschrift:** SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways  
**Herausgeber:** Schweizerische Bundesbahnen  
**Band:** 4 (1930)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Bade dich gesund!  
**Autor:** Büchi, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-780524>

### **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:** 23.02.2026

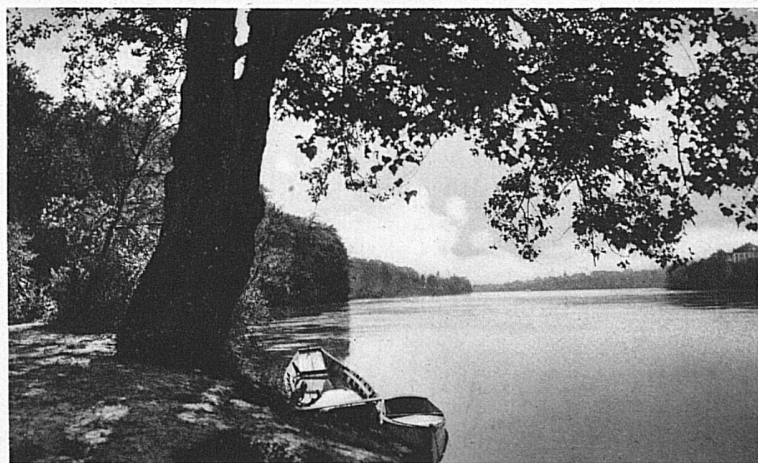
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



*Passugg*

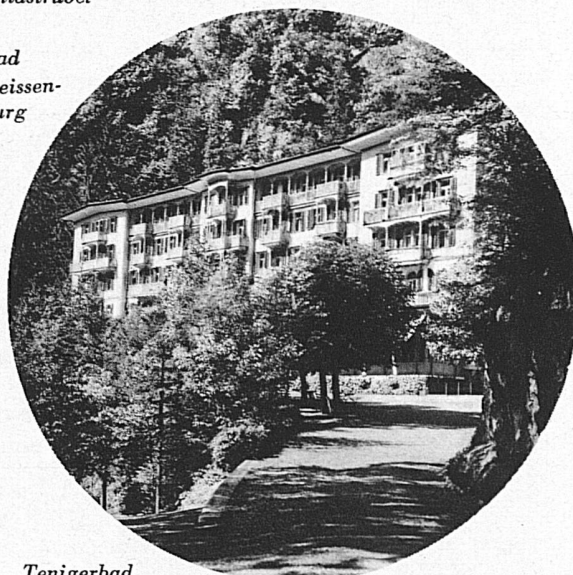


*Bad Lenk mit Wildstrubel*

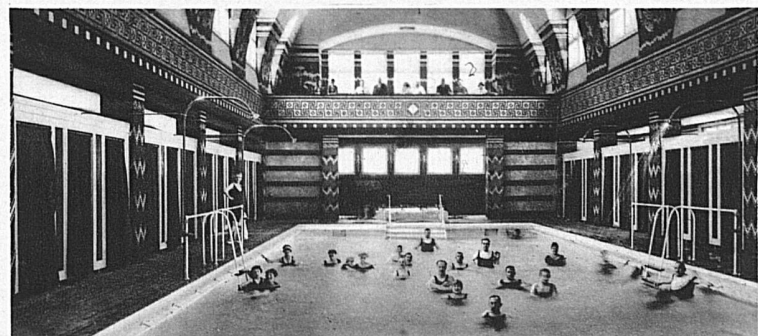


*Rheinfelden*

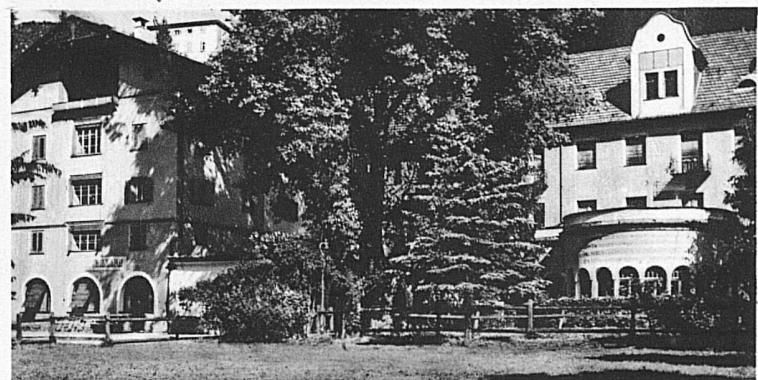
*Bad  
Weissen-  
burg*



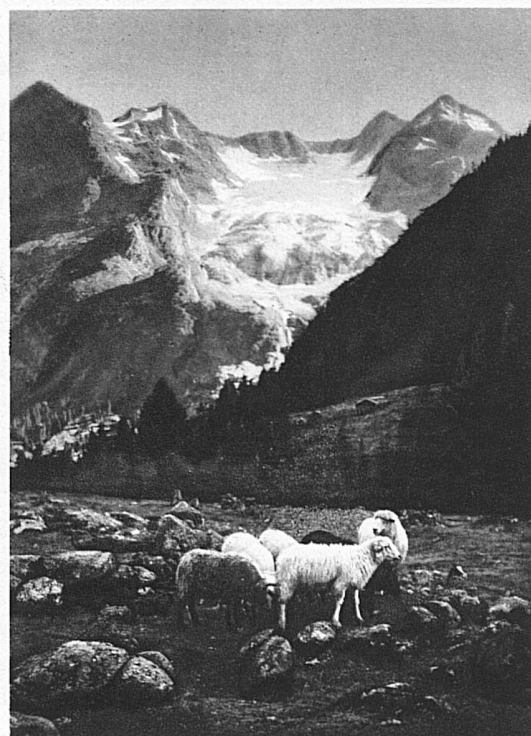
*Tenigerbad*



*Bad Ragaz*



*Alvaneu*





# BADE DICH GESUND!

Kranke Tage sind düstere Boten — die man lieber fliehen sieht, sie sind so unberechenbar, dass man oft mit Bangigkeit sich fragt — was wird dieses Jahr uns bescheren? Wie beneidenswert sind jene, die mit gesunden Gliedern ihr Geld verdienen können! Bade dich gesund! benenne ich das, was ich dir, lieber Leser, sagen möchte.

Die in unserm Lande so mannigfachen Gelegenheiten zum «Sichgesundbaden» bilden einen sehr gewichtigen Faktor für den Arzt — denn öfters, wo die Kunst des besten Arztes aufhört, da lässt man den Patienten die Schätze, die der Mutter Erde entsprudeln, geniessen. Glauber- und andere Salze — Jod — Schwefel — und noch Dutzende anderer Mineralwässer sprudeln aus der Erde und — als ob es absichtlich so sein sollte — an den von der Natur am meisten begünstigten Flecken Erde sind sie gefasst worden. Dort warten sie, bis auch in unserm Volke die Überzeugung da ist, dass solche Bäder nicht nur heilend wirken, sondern auch vorbeugen.

Längst hat im Ausland diese Tatsache Fuss gefasst — bei uns gibt es noch viele Leute, die entweder das Geld reut für eine Badekur, oder die Angst haben vor zu grossen Unkosten, oder die gar den Wert der natürlichen Heilspender bezweifeln. Wir haben gerade bei uns sehr manche Heilquelle, die für Badekuren zur Nebensache geworden ist, aber dafür um so mehr als «Fressbädli» bekannt geworden ist. — Offen gesagt, ein gutes Plättli oder ein guter edler Tropfen schaden einer Badekur nicht, in gewissen Fällen gehören sie sogar dazu.

Die heutige soziale Lage ermöglicht bald jedem einfachen Arbeiter und nicht nur der besitzenden Klasse, sich eine bescheidene Badekur zu gönnen, und wenn es auch nur zur Vorbeugung ist, so hat er sich selbst doch einen Dienst geleistet. Vorbeugen ist oft besser als heilen.

Kurzgefasst will ich hier einige der wichtigern Bäder besprechen und den Weg des «Sichgesundbadens» zeigen.

Die Solbäder in der Schweiz befinden sich in Bex, herrlich am Fusse der Dents du Midi gelegen, sowie in Rheinfelden, dem so hübsch mit alten Türmen bewehrten, stolzen Städtchen am Rhein. Natürlich gibt es noch eine Menge kleinerer Solbäder, ich streife hier nur die bedeutendsten.

Die Sole ist eine stark salzige, klare, bitter schmekkende Flüssigkeit. In einem Liter Sole sind 302 g Kochsalz, schwefelsaures Natrium, Kalzium, Magnesium, Brom, Borsäure und Jod vorhanden. Es genügt also nicht, zu Hause in der Badewanne Salz zum Baden zu verwenden, sondern die Mineralien, wie sie in Rheinfelden und Bex vorkommen, gehören nebst einem guten Klima zu einer erfolgreichen Bade- und Erholungskur. Geheilt werden durch Solbadkuren insbesondere Frauenkrankheiten, Kinder-, Herz- und Blutkrankheiten, Krankheiten des Nervensystems, Knochen- und Gelenksleiden, Katarrhe der obern Luftwege, chronische Magen- und Darmkatarrhe und wie die plagenden Geister alle heissen.

Man spricht von Wildbädern — ein solches befindet sich im «Vestibül» des herrlichen Bündnerkurgebietes: Ragaz. Die heisse Quelle von Ragaz befindet sich tief in der Taminaschlucht verborgen, sie kommt in reichlicher Menge bei einer Durchschnittswärme von zirka 34° C nach Ragaz, in das herrliche Thermalhallenschwimmbad und in die einzelnen Hotels.

Geheilt werden hier namentlich Stoffwechselkrank-

heiten (Gicht, Fettsucht), Rheumatismen, Frauen-, Nieren-, Blasen- und Venenkrankheiten.

Bittersalzhaltige, radioaktive Gipsquellen kommen in Tenigerbad im Somvixertal vor. Sie dienen in der Hauptsache zur Behandlung von rheumatischen und gichtischen Leiden, Erkrankungen der Atmungsorgane, nervösen Störungen usw.

Zu den eisenhaltigen Quellen (Akratopegen) zählen wir das idyllische Brestenberg am Hallwilersee, ehemaliger Sitz des Grafen Hans Rudolf von Hallwil, und das durch sein mächtiges Kloster bekannte Disentis, wo die Oberalp und der Lukmanier zusammenkommen. Die Heilanzeigen sind hier fast dieselben wie in den bereits erwähnten.

Erdige Wässer kommen in Weissenburg im Simmental vor, ferner in Yverdon, Leukerbad im Wallis — am Fusse der wunderschönen Gemmiroute, sowie in Andeer — zwischen Thusis und Splügen. Auch Tenigerbad und Rheinfelden besitzen solche Quellen, die kombinierte Kuren ermöglichen. Unter die Reihe der alkalischen Quellwässer fallen Passugg ob Chur, auf einer wundervollen Waldterrasse gelegen, sowie Tarasp — Schuls — Vulpera am Grenztor gegen Tirol im Unterengadin.

Gepflegt und mit guten Erfolgen geheilt werden hier die bereits erwähnten Plagegeister, sodann auch Malaria, Erkrankungen des Harnapparates usw.

Jodwässer besitzen die bereits erwähnten Bäder von Passugg, Tarasp, auch die Mutterlaugen von Bex und Rheinfelden sind jodhaltig.

Fideris im schönen Prättigau, das weltbekannte St. Moritz, Lenk im Simmental, sowie Rheinfelden und Tarasp sind bereichert durch Eisenwässer, deren Anwendung erfolgreich ist bei den bereits erwähnten Krankheitserscheinungen.

Im reizvollen Albulatal begegnen wir den altberühmten Schwefelquellen von Alvanu, herrlich eingebettet in Wäldern zwischen hohen Bergen.

Baden und Schinznach im Aargau haben ebenfalls altberühmte warme Schwefelquellen, die schon zu Römerzeiten benutzt wurden. Lenk im Simmental, Yverdon am Neuenburgersee, Lavey am Eingang ins Wallis besitzen erstklassige Schwefelquellen, die bei Rheumatikern erfolgreich wirken. Zerstäubt wirken diese Quellwässer hervorragend bei Erkrankungen der Luftwege — eine Merktafel für die Herren Raucher. Frauenleiden werden ebenfalls sehr erfolgreich behandelt.

Es bleiben noch die Arsen-Eisenwässer von dem herrlichen Val-Sinestra zu erwähnen, Zufahrt von Tarasp — Schuls — Vulpera über Sent durch das gleichnamige Seitental des Unterengadins. Val Sinestra bietet ähnlich wie das idyllisch gelegene Acquarossa im Bleniot (Tessin) Schlammkuren, die sehr erfolgreich Anwendung finden bei einer Menge von Krankheiten: Blutkrankheiten, Stoffwechsel-, Nerven-, Hautkrankheiten usw.

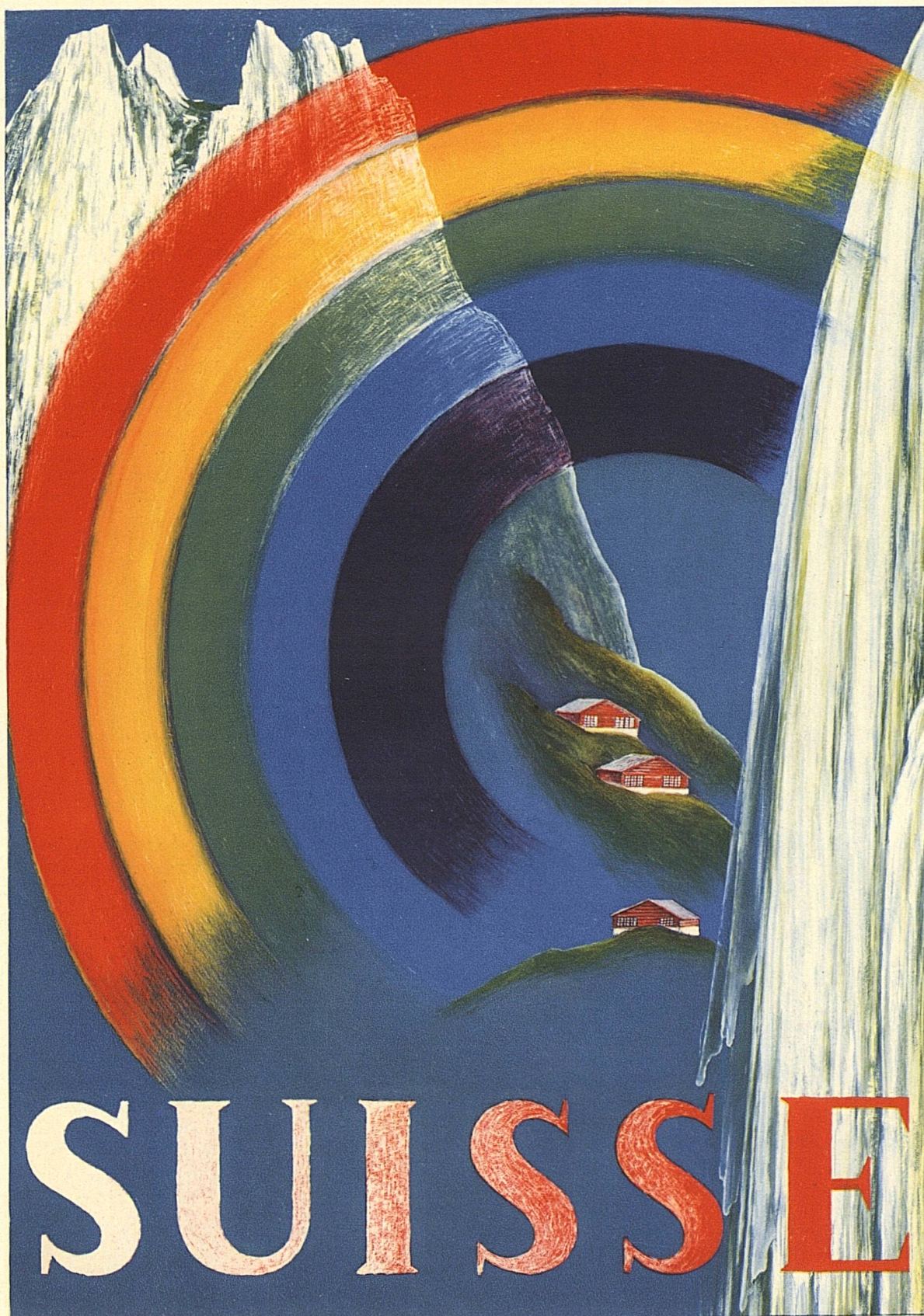
Moor-, Schlamm- und Sandbäder besitzen aber auch Andeer, Fideris, Lavey, St. Moritz und Schinznach.

Fühlst du dich, verehrter Leser, gesund oder krank, lasse es dich nicht reuen, einmal eine Badekur zu nehmen, du kommst sicher wieder, nachdem du die Wohltaten einer solchen erkannt hast.

**Bade dich gesund!**

W. Büchi.





*Im Lande der stiebenden Wasser und des körperstählenden  
Bergsports*

*Au pays où la pratique vivifiante des sports s'accompagne  
des merveilleux spectacles de la nature*

*The most exhilarating of all Sports is linked with the  
glorious landscape of the Mountains*

*Nel paese delle meravigliose cascate e dei ritempranti  
sports alpini*

*Plakatentwurf von Kunstmaler O. Marach*