Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 3

Artikel: Die Thermalquelle von Zurzach
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551660

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: 15.12.2025

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

Die Thermalquelle von Zurzach

Im Laufe der Menschheitsgeschichte war die Entdeckung einer Thermalquelle immer ein grosses Ereignis. Nicht nur die geschäftliche Auswertung diente als Ansporn, solchen Quellen die notwendige Beachtung zu schenken, sondern vor allem auch deren gesundheitlicher Wert. Forscht man geschichtlichen Berichten nach, dann kann man feststellen, dass schon immer Thermalbäder bekannt und geschätzt waren. Einige von ihnen sind auch berühmt geworden. Wie Ausgrabungen beweisen, legte man schon im Altertum grossen Wert auf Bäder und erwartete von Thermalquellen hilfreiche Linderung, wenn nicht gar völlige Heilung schmerzhafter Krankheiten. Beim Besuch eines Thermalbades in Palästina verschaffte mir das Schwimmen im heilkräftigen Wasser seinerzeit grosse Wohltat, und ich konnte mir dabei gut vorstellen, dass sogar das römische Kaiserhaus aus den verschiedenen Heilbädern des Reiches reichlichen Nutzen zu ziehen verstand. Auch Kranke aus dem gewöhnlichen Volk waren bemüht, durch solche Gelegenheiten ihre Gesundheit wieder zurückzuerlangen. Ja, die heissen Quellen spielten damals eine grosse Rolle. Bei Abano heisst ein Bad Nerodiane, und man fragt sich unwillkürlich, ob dessen heisses Thermalbad dem berüchtigten Kaiser Nero seinen Namen zu verdanken hat, weil er dort sein gesundheitliches Heil zu erlangen hoffte. Seine grausame Bosheit den ersten Christen gegenüber ist heute ja allgemein bekannt. Wie üblich starb auch er trotz seinen Kuren im Thermalbad. Begreiflicherweise konnten sie ihn auch nicht zu einer Gesinnungsänderung bewegen, was für damals ja sehr begrüssenswert gewesen wäre und manchem Badenden heute auch zugute kommen würde, wenn dies im Bereich der Möglichkeit stünde. Ein in Guatemala bewanderter Freund führte uns bei einem dortigen Aufenthalt einmal zu einer geheimen Schwefelquelle, die, obwohl in Felsenhöhlen versteckt, mit Indianern beider Geschlechter so vollgestopft war, dass in dem Bade niemand anders mehr Platz gefunden hätte. Es wäre uns natürlich auch nicht eingefallen, einen solchen Wunsch zu hegen, denn das Bild war nichts weniger als einladend. Es bewies indes deutlich, wie begehrt auch in abgelegenen Gegenden unter der Bevölkerung solch heilsames Wasser ist, denn wenn es keine Heilkraft darbieten könnte, würde es wohl kaum so ausgiebig besucht werden.

Ein neuzeitliches Bad

Auch unser Thermalbad in Zurzach hat grossen Zuspruch gefunden, nur eben auf andere Art, weil bei uns die Hygiene bekanntlich eine vorherrschende Rolle spielt. In verhältnismässig kurzer Zeit hat sich dieses Thermalbad dort zu einem der schönsten und bevorzugtesten Freiluftbäder Europas entwickelt. Dieser Aufschwung erforderte eine wirklich anerkennenswerte Leistung der Initianten von Zurzach, um das Bad so rasch auf seine heutige Höhe bringen zu können. Schon im Juli 1914, kurz vor dem Ausbruch des 1. Weltkrieges, stiess man bei einer Salzbohrung auf eine Thermalquelle, die man allerdings wieder verschloss, nachdem man das heisse Wasser analysiert hatte. Erst im September 1955 unternahm die Thermalquelle AG von Zurzach einen neuen Versuch, um die Quelle wieder aufzufinden. Dies gelang etwa 20 Meter neben der ersten Bohrung in einer Tiefe von 429 Metern. Mit über 1000 Liter in der Minute strömt dieses heisse Wasser bei ungefähr 40 Grad Celsius Tag und Nacht an die Oberfläche. Dieses Wasser stand nun also in Zurzach zur Errichtung eines regelrechten Heilbades plötzlich zur Verfügung. Anfangs nützte man den heilsamen Wert der Quelle, wie es sich eben am besten ergab, auf einfacher Basis aus, wurde die Entdeckung doch rasch bekannt und beliebt. Nebst dieser vernünftigen Ausnützung ruhte auch der erweiterte Ausbau des Bades nicht, so dass es uns heute in seiner stattlichen Grösse dienlich ist.

Beachtenswerte Baderegeln

Nicht nur der vielseitige Mineralstoffgehalt, sondern auch die zum Teil noch unerforschten Energien, die aus dem Innern der Erde hervorkommen, spielen bei den Thermalbädern eine grosse Rolle. Darum ist es gesundheitlich keineswegs vorteilhaft, die Dauer eines Bades jeweils nach Belieben zu lange auszudehnen. In Zurzach werden maximal 20 Minuten Badezeit empfohlen. Das ist für den Durchschnittsmenschen sicherlich lang genug. Auch er sollte sich nach dem Bad eine genügend lange Liegezeit verschaffen. Dies gilt jedoch ganz besonders für den Kranken. Patienten, die besonders empfindlich sind, ziehen grösseren Nutzen aus einem ganz kurzen Bad von sieben bis zehn Minuten und einer nachträglich längeren Ruhepause. Es ist schwer festzustellen, wie ein solches Thermalbad auf den Körper wirkt, weshalb für den Badenden Beobachtung und vorsichtiges Abwägen angebracht sind. Kreislauf und Nierentätigkeit werden durch das heilsame Wasser angeregt, was man schon beim ersten Bad zu spüren bekommt. Auch die endokrinen Drüsen und vor allem das Lymphsystem erfahren ebenfalls eine entsprechende Anregung. Schwache Stellen und Narben, hervorgerufen durch frühere Unfälle, beginnen oft wieder zu schmerzen. Ich erlebte dies selbst an mir, beobachtete aber nach einigen Bädern, dass diese Reaktion wieder verschwand. Einige Male begleitete ich Freunde aus Uebersee nach Zurzach, wodurch ich Gelegenheit hatte, das Bad selbst gewisse Zeit hindurch zu benutzen und dessen wohltuende Wirkung kennenzulernen. Von der Güte des Zurzacher Thermalwassers konnte ich mich demnach selbst überzeugen.

Zurzacher Geschichte

Ich nahm mir auch etwas Zeit, um die interessante Geschichte von Zurzach, die weit zurückreicht, zu studieren. Der Sauerländer-Verlag in Aarau fasste im «Aargauischen Heimatführer» einen solchen Bericht zusammen, und er führt uns bis in die Tage vor unserer Zeitrechnung zurück. Noch heute scheint die bescheidene Ortschaft ziemlich gleich geblieben zu sein. Zwar war Zurzach im 14. Jahrhundert zum Marktflecken geworden, dessen erfolgreiche Messen im 15. und 16. Jahrhundert ihren Höhepunkt erreichten. Während dieser zwei Marktzeiten des Jahres herrschte reges Leben in Zurzach. Sobald aber jeweils die Messe vorüber war, kehrte jene beschauliche Ruhe ein, die bei den Bewohnern des Fleckens besonders beliebt zu sein scheint. Heute herrscht an Stelle des wieder erloschenen Marktlebens durch das erstaunliche Aufblühen des Thermalbades grosse Regsamkeit in Zurzach, doch weniger im alten Flecken, als vielmehr im Zentrum des Badelebens. Dieser Unterschied fällt jedem aufmerksamen Besucher auf und erinnert an den soeben erwähnten Bericht früherer Zeiten.

Gerechtfertigte Ueberlegungen

Wie überall, wo Gesundheitszentren entstanden sind, kommt auch in Zurzach ein besonders störender Nachteil zur Geltung. Dieser beruht auf einer gewissen Gedankenlosigkeit vieler hilfesuchender Badegäste, die nicht erkennen mögen, dass ihre Krankheit in der Regel ihre Ursache zumeist verkehrter Lebens- und Ernährungsweise zuzuschreiben hat. Nun soll lediglich das Bad die entstandenen Schädigungen von Rheuma und Gicht oder sonst einer Stoffwechselkrankheit in Ordnung bringen, ohne dass man gleichzeitig auch die Ursachen zu beheben sucht. Wohl mögen durch die Bäder, Massagen und die verschiedenen physikalischen Therapien die Leiden eine gewisse Lockerung erfahren, aber zur Heilung gelangen sie erst, wenn jemand gleichzeitig bemüht ist, die Grundursachen richtig zu beeinflussen, indem er sich einer gesunden Naturkost unterzieht und von schädlichen Lebensgewohnheiten ablässt. Die Ernährung sollte demnach vitalstoffreich, aber eiweissarm und ebenso salzarm sein. Eine ansprechende, gesunde Würze kann ja ohnedies nicht durch das übliche Salzen ersetzt werden.

Salate, Gemüse und abwechselnd Fruchtsäfte sollten reichlich zur Geltung gelangen. Das würde die gute Wirkung des Thermalwassers erfolgreich steigern. Eine sinngemässe Kurdiät sollte daher von den Küchen sämtlicher Gaststätten geboten werden. Man sollte sie in keinem Hotel und keinem Restaurant ermangeln müssen. Leider ist es meinen Beobachtungen entsprechend, sowohl in europäischen als auch überseeischen Kuranstalten üblich, das Augenmerk meist nur auf gute Kuren zu lenken, um Funktionsstörungen beheben und Giftstoffe herausarbeiten zu helfen. Das ist recht und gut, wenn aber durch eine unzweckmässige, überreiche Ernährung der Körper stetsfort neu belastet wird, dann schmälert dies entschieden den erhofften Erfolg. Der Kranke wird sich zwar schwerlich von seiner üblichen Ernährungsweise trennen und auch andere, schädigende Lebensgewohnheiten ungern aufgeben wollen. Aber er betrügt sich dadurch selbst, und da wir doch schliesslich als Wohltäter gelten möchten, sollten wir ihm hierzu möglichst keine Gelegenheit bieten. Es hängt dies von einer Kunst ab, die sich in der Regel nicht nur der Gast, sondern auch der Gastgeber meist erst erwerben muss.

Folgen jugendlicher Unachtsamkeit

Besonders jene jungen Leute, die über gesunde Kräfte verfügen, können sich oft nicht vorstellen, dass irgend etwas diese zu vermindern vermöchte. Wenn indes frühere Jugend- und Sportkollegen bei mir um Rat anfragen, dann erweist es sich jeweils als bestätigt, dass ihre frühere Unbesorgtheit nicht so ohne weiteres angebracht war. Schmerzen, die man während der Jugendzeit nicht kannte oder nicht beachtete, sind im Alter doppelt lästig, weshalb sie jeder wieder loswerden möchte. Einer klagt über Beinleiden, ein anderer über Schmerzen in den Armen, im Bauch, der Blase, im Rücken oder irgendwo anders im Körper. Oft handelt es sich gar nicht um Organerkrankungen, denn die Schmerzen können auch von Narben, Muskelrissen oder von geschädigten Sehnen herrühren.

Unbedachte Saat

Während der eroberungsfreudigen Jugendzeit weiss man meist kaum, dass Schädigungen, die man unbeachtet lässt, indem man sie nicht sorgfältig ausheilt, in den Herbsttagen des Lebens ihre Rechnung vorweisen können. Recht erstaunt hörte ich mir die Klage eines scheinbar unverwüstlichen Berglers an, weil ihn Schmerzen in der Blase und der Unterbauchgegend plagten. Als er mir jedoch über sein Verhalten während jugendlichen Jahren berichtete, wunderte ich mich nicht mehr. Ein Bergsee konnte ihn in jenen Tagen veranlassen, sich unbedacht in ihn hineinzustürzen, ohne sich zuvor abzukühlen. Es war für ihn eine Lust, im Wasser herumzuschwimmen, obwohl dessen Temperatur nur sechs bis zwölf Grad Celsius aufwies. Auch wenn man glaubt, sich sportlich noch so sehr durchtrainiert zu haben, so ist der Körper solchen Unterkühlungen eben dennoch nicht ohne Folgen gewachsen, auch wenn diese nicht unmittelbar, sondern erst später in Erscheinung treten mögen.

Abhilfe

Mittel alleine genügen nicht, um die auftretenden Schmerzen loszuwerden, nicht einmal Naturmittel können ihnen ohne weiteres beikommen. Neben diesen ist ein wuchtigerer Angriff mit physikalischer Therapie angebracht, wenn man mit Erfolg rechnen will. Vor allem sollte man die Mühe von Kräuterdauerbädern nicht scheuen. Als Folge von Narben und alten Nervenquetschungen können in späteren Jahren plagende Schmerzen auftreten. Mit entsprechender Mühe mögen sie sich durch Naturheilanwendungen zwar vorübergehend beheben lassen, denn schon die geringste Erkältung oder auch nur eine ungeschickte Bewegung kann sie wieder hervorrufen. Doppelt schlimm ist es,