

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 6: Migräne : wenn der Kopf zerspringt

Artikel: Entspannung römisch-irisch oder baden wie ein König
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557840>

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: 25.02.2026

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

ben von Pflanzenessenzen in die Stirn und Schläfenhaut kann eine schmerzlindernde Wirkung entfalten. Nachgewiesen wurde dieser Effekt jetzt an der Universität Kiel. Dort zeigte sich, daß das Einreiben mit Pfefferminzöl weit über den Placeboeffekt hinaus die Kopfschmerzen zu lindern vermag. In der Erfahrungsmedizin ist bekannt, daß auch Majoran-, Basilikum- und Melissenessenzen kopfschmerzlindernde Wirkung zeigen. Diese Essenzen können ihre Wirkung auch entfalten, wenn sie in Duftlampen verdampft werden. ●

A. Vogel empfiehlt bei einem akuten Anfall von rechtsseitiger Migräne die viertelstündliche Einnahme von Sanguinaria D6, bis die Schmerzen verschwinden. Bei linksseitiger Migräne rät er vorbeugend zur Einnahme von Spigelia D6. Außerdem hat er gute Erfolge mit Pestwurz («Petadolor» von A.Vogel) verzeichnet, im akuten Fall in Kombination mit Zwiebel- oder frischen Meerrettichwickeln im Nacken. Um langfristig die Migränebereitschaft herabzusetzen, ist nach seiner Ansicht die regelmäßige Einnahme von Ginkgo-biloba-Extrakten («Geriaforce» von A.Vogel) sinnvoll.

Entspannung römisch-irisch oder baden wie ein König

Nicht nur im Sommer ist das «Bogn Engiadina Scuol» ein echter Genuß.



Stellen Sie sich drei bis vier Einfamilienhäuser vor, die vom Keller bis unters Dach mit Wasser gefüllt sind, aber nicht mit gewöhnlichem Naß, sondern mit heilsamem Mineralwasser aus reinsten Engadiner Quellen: dann können Sie sich einen Begriff von der Gesamtwasseroberfläche des «Bogn Engiadina»

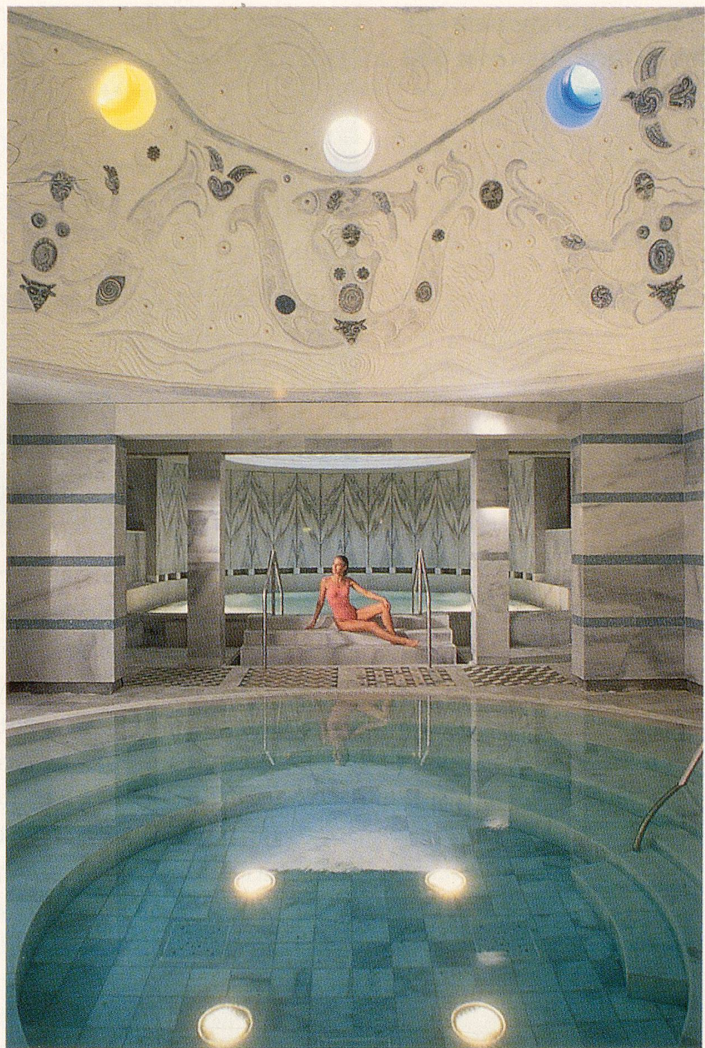
in Scuol machen. Bewegungsbecken mit Massagedüsen und Wasserpilz, Heißsprudelbecken, Warmwassergrotte mit Wasserfall – das nur als bescheidene Auswahl von Wasserspielen, mit denen das neue Bad in Scuol überrascht. Die «Gesundheits-Nachrichten» waren vor Ort.

Aus den paar Bottichen von einst sind heute 531,7 Quadratmeter Gesamtwasserfläche geworden. Im Jahr 1878 wurde das Badehaus Scuol mit 20 Badekabinen eröffnet; genug, um in kurzer

Zeit zur «Bäderkönigin der Alpen» gekürt zu werden. Heute sind solche Maßstäbe undenkbar. Die Unterengadiner Gemeinde hat mit dem neuen Bade- und Kurzentrum ein 50-Millionen-Franken-Projekt in Angriff genommen, um sich einen der vorderen Ränge im Bäderzirkus der Alpen zurückzuerobern. Das ehrgeizige Vorhaben ist geglückt; mit dem im Frühling 1993 eröffneten «Bogn Engiadina Scuol» hat Scuol die Nase wieder ganz vorn.

Weit mehr als nur Badespaß

Dazu braucht es heutzutage nicht nur ein schönes Schwimmbassin, nein: an die zehn verschiedene Becken mit allen möglichen Arten von Sprudel-, Massage- und Luftdüsen, mit Wasserfällen und Grotten, mit Whirlpool, Solebecken und Strömungskanal. Dazu gehört eine Saunalandschaft, die schon fast protzig wirkt: Dampfbad, Biosauna, Innensauna, Außensauna und Saunabar, Solariumliegewiese und vieles mehr. Hinzu kommen Fitneßeinrichtungen, Kur- und Therapieangebote von Massage oder Fango bis zur Physiotherapie sowie eine Arztpraxis. Der Gast kann sich nach individueller Beratung eine breite Palette an Kur-, Fitneß- und Therapiemöglichkeiten durch den Arzt zusammenstellen lassen. Und das in einem landschaftlich grandiosen und kulturhistorisch höchst interessanten Tal Graubündens.



Römisch-irisches Bad in Scuol/Unterengadin: Entspannungsbad mit Ritualcharakter.

Besuch des römisch-irischen Bads

Die Attraktion des «Bogn Engiadina Scuol» ist das römisch-irische Bad. Wir stehen an der Kasse, ärgern uns: «Heute und morgen ist kein Termin mehr frei, ab morgen früh können Sie für übermorgen reservieren». Kein Dampf drinnen also, wir müssen ihn draußen ablassen und fragen uns, ob sich das Warten und Reservieren bei diesen Eintrittspreisen überhaupt lohne.

Zwei Tage später sind wir soweit: der Einlaß in die Eingeweide des begehrten Dampfbads öffnet sich, außer uns beiden kommt niemand herein. Ein freundlicher Bademeister gibt uns am Empfang Badeschuhe und ein großes Handtuch, das wir uns wie eine Toga umlegen sollen. Denn im Refugium des römisch-irischen Bads fallen die Hüllen. Jetzt genießen wir den Luxus, zu zweit, ganz in Ruhe, ein Baderemoniell zu erleben, bei dem wir tatsächlich den Alltag vergessen.

Seifenbürstemas- sage im römisch-irischen Bad



Schwitzen...

Die erste Station nach der obligatorischen Dusche ist ein 15-minütiges Warmluftbad von 54 °C. Danach geht es für 5 Minuten in ein Heißluftbad von 70 °C. Dann duschen wir wieder, bevor wir uns einem der Höhepunkte nähern: der Seifenbürstemas- sage. Jetzt ist klar, warum es hier eine Reservation braucht. Niemand muß warten, wer einmal drin ist, kann genießen, völlig unbehelligt von Andrang und Lärm. Zwei Damen bitten uns auf Massagetische und seifen uns gründlich ein. Durch die höchst belebende Bürstemas- sage spürt man unmittelbar den Kreislauf nach den Wärmebädern wieder auf Touren kommen. Angenehmer Nebeneffekt: abgestorbene Hautpar- tikel, die sich im warmfeuchten Klima von der Hautoberfläche lösen, werden gleich weggeschrubbt, und die Haut fühlt sich nachher wun- derbar weich an. Dann wird wieder geduscht.

Dampf ablassen...

Nun sind zwei Mineral-Dampfbäder an der Reihe: zuerst 10 Mi- nuten bei 42 °C und dann 5 Minuten bei 48 °C. Die Luft ist so heiß und dampfig, daß man kaum die Tür sieht. Nach dieser Schwitzetappe ist Kälte angesagt, denn das ist das Grundprinzip der wechselwarmen Bäder: Der Körper muß nach schneller Erwärmung entsprechend ab- gekühlt werden. Wir arbeiten uns durch einen Parcours verschiede- ner kalter Duschen hindurch, um uns schließlich im Mineralsprudel- bad von 36 °C eine Viertelstunde vollends zu entspannen. Man spürt, wie man loslassen kann, und fühlt sich einfach rundum wohl. Freilich die zauberhafte Stimmung und fast mystische Ruhe in diesen Bade- tempeln tragen das ihre dazu bei. Anders gesagt: Ein Kompliment an den Architekten und die Organisation!

Baden, Ruhen...

Nach dem Bad in prickelnden Mineralsprudeln steigen wir in ein Becken mit «stillere» Mineralwasser, dessen Temperatur um zwei Grad niedriger ist. Auch hier verweilen wir 15 Minuten und tauchen

dann kurz in ein Kaltwasserbecken ein. Das 18 °C kalte Wasser raubt uns zwar schier den Atem, aber hinterher ist das Wohlgefühl nur um so größer. In Decken gehüllt geben wir uns zum Abschluß eine halbe Stunde dem süßen Nichts hin, lauschen einer leisen, angenehmen Musik unter einem mit bunten Spiralen bemalten «Himmel» und sind in vollkommener Ruhe eins mit unserem Körper.

Der Badeablauf beträgt in etwa eineinhalb bis zwei Stunden. Alle Zeitangaben sind nur Richtlinien, jeder kann Dauer und Reihenfolge der Etappen selbst bestimmen, obwohl natürlich der vorgeschlagene Fahrplan sinnvoll ist. Für das römisch-irische Bad sind zwar keine therapeutisch fundierten Heilaussagen bekannt, aber was heißt das schon, wenn man das eigene Wohlbefinden zum Maßstab nimmt? Jedenfalls werden hier selbst Wasserscheue und Saunaverächter schwach.

Die Idee zur Kombination von zwei traditionellen europäischen Badekulturen hatte vor gut 100 Jahren der Arzt Dr. Frech. Er verband das römische Bad (Baden in warmem Thermalbad und trockener Warm- oder Heißluft) mit dem irischen Bad (Baden in feuchtigkeitsgesättigter Heißluft) zu einem wechselwarmen Badezeremoniell in Warmluft, Wasser und Dampf.

Am Anfang waren die Quellen

Mittlerweile durch die imposante «Badelandschaft» an den Rand gedrängt, sind im Grunde immer noch die Mineralquellen das Herz einer Kur in Bad Scuol. Denn dem heilkräftigen Wasser verdankt der Ort alles. Schon im Mittelalter wußte man über einige der 20 Mineralquellen in der Umgebung von Scuol und Bad Tarasp-Vulpera Bescheid, von denen neun gefaßt und für Trink- und Badekuren genutzt werden. Jede der Quellen weist einen hohen Grad an natürlicher Kohlensäure auf, die in Form von Wannenbädern bei Herz- und Kreislaufkrankheiten therapeutisch eingesetzt wird. Einige der Unteren-gadiner Quellen eignen sich für Trinkkuren bei Leber-Galle-Erkrankungen und Harnwegsinfektionen.

Durch die geologische Besonderheit des Unterengadins, wie man es in den Alpen nur hier kennt, können vulkanische Gase aus dem Erdinnern durch die sonst gasundurchlässigen Gneis- und Granitschichten an die Oberfläche aufsteigen. Häufig trifft das unter gewaltigem Druck stehende Gas auf unterirdisches Wasser, wodurch sich dieser auf das Wasser überträgt. Dadurch kann das Wasser Mineralien aus dem Gestein waschen. Die Heilquellen um Scuol werden nach der Art ihres Mineralgehalts in drei Gruppen klassifiziert: in alkalische Eisensäuerlinge, alkalische Glaubersalzquellen und in ein alkalisches Bitterwasser.

Eine Scuoler Spezialität sind fünf Dorfbrunnen, aus denen herrlich kühles, klares und gesundes Mineralwasser fließt.

