

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 10: Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen

Artikel: Wo Hiersein herrlich ist
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558313>

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: 04.02.2026

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

tose, der Zahnbettschwund ohne entzündliche Prozesse, ist weit seltener, wird aber mit zunehmendem Alter häufiger. Eine starke Parodontitis erfordert operative Massnahmen (Wurzelglättung/Lappenoperation), die teuer, schmerhaft und zeitraubend sind. Da sich gereinigte Zahntaschen leicht wieder entzünden, müssen alle Hinweise zur optimalen Reinigung besonders beherzigt und die Termine der fälligen Zahnreinigung genau eingehalten werden. Ist die erste und wichtigste Massnahme die penible Reinigung, so können

natürliche Mittel

dazu beitragen, das Klima in der Mundhöhle günstig zu beeinflussen und das Zahnfleisch zu

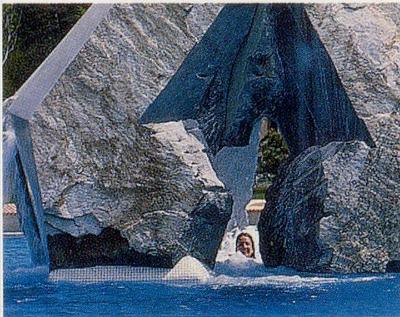
stärken. Da Parodontitis oft mit einer allgemeinen Abwehrschwäche einhergeht, ist eine Stimulation des Immunsystems wichtig. Eine ausgewogene Ernährung, möglichst ohne Süßigkeiten, und die regelmässige Versorgung mit natürlichem Vitamin C helfen dem gesamten Organismus. Geeignete örtliche Anwendungen sind: Mundspülungen mit Meersalz oder Salbei und Myrrhe (u.a. in A.Vogel's Dentaforce Kräuter-Mundwasser oder -Mundspray); Zahnfleischmassagen mit Echinacea- oder Myrrhe-Ratanhia-Tinktur (z.B. in: Dentaforce Rosmarin-Zahnpasta); Echinacea-Zahnpasta kräftigt und erfrischt das Zahnfleisch, viele massieren sie gerne nach dem Zähneputzen ein. • IZR



Im Rheintal, zwischen Chur und Sargans, liegt Bad Ragaz auf einer Höhe von 550 m.ü.M.

Illustre Gäste, Hotels für jeden Geschmack und jede Preisklasse, rundum eine herrliche Alpenwelt, die wasserreichste Akratherme Europas sowie die berühmte und sagenumwobene Tamina-Schlucht: Bad Ragaz trägt seinen Ruf als Weltkurort zu Recht. Auch mit seinem medizinischen und alternativmedizinischen Angebot nimmt der kleine Ort am südlichsten Zipfel des St. Galler Rheintals einen der vorderen Plätze in der internationalen Kurlandschaft ein.

In den 20er Jahren jubelte der Dichter und Ragazer Kurgast Rainer Maria Rilke: «*Hiersein ist herrlich*». Wie viele andere suchte und fand der Autor der «Duineser Elegien» in Bad Ragaz Gesundheit und Wohlbefinden, und wie viele andere war er fasziniert von der unbezähmbaren Tamina, dem Fluss, der laut hallend durch die Enge der



Herrlich – ein Bad im 34 – 35 °C warmen Thermalwasser. Das Schwimmbad Tamina Therme ist öffentlich und hat das ganze Jahr von 07.00 – 20.30 Uhr geöffnet.

Wild, düster und romantisch: Die Tamina-Schlucht (Bild Mitte) erreicht man von Bad Ragaz aus zu Fuss (ca. eine Std.), bequem mit dem Bäderbus oder, doppelt romantisch, per Kutsche.

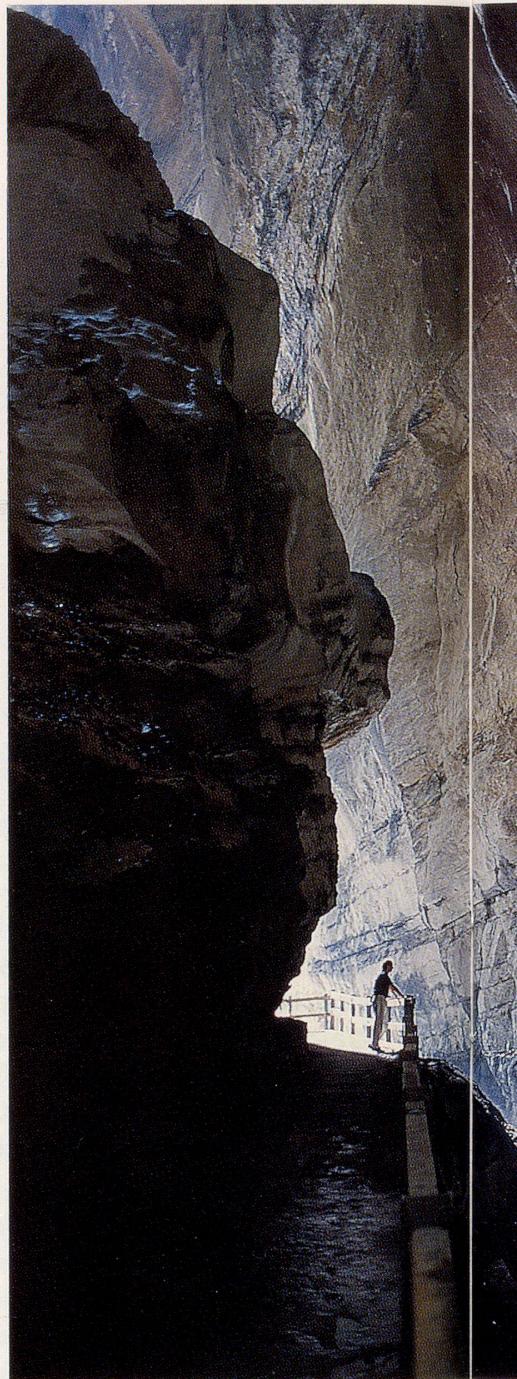
Tamina-Schlucht donnert. Rainer Maria Rilke, dessen Jubelruf heute als touristischer Werbeslogan Bad Ragaz zierte, war nicht der einzige, der am Fusse des Vättnerbergs Herrliches fand. Seit dem Mittelalter hat Bad Ragaz eine Vielzahl von Heilsuchenden mit klingenden Namen angelockt, etwa Ulrich von Hutten, Friedrich Nietzsche, Johanna Spyri oder Max Frisch.

Die Entdeckung der heissen Quelle

Die Geschichte des von Natur und Prominenz gleichermaßen verwöhnten Badekurortes beginnt im 13. Jahrhundert. Der Legende nach hat Karl von Hohenbalken, im Jahre 1240 Gast im Kloster Pfäfers ob Bad Ragaz, die heisse Quelle auf einer Vogeljagd entdeckt. Bekannt wurde sie im 16. Jahrhundert durch die Schrift «Vonn dem Bad Pfeffers in Oberschwyz gelegen» des berühmten Arztes Theophrastus Paracelsus. Der eigentliche Aufstieg von Bad Ragaz zum modernen Badekurort begann 1840, als das 36 °C warme Thermalwasser aus der Tamina-Schlucht nach Ragaz geleitet wurde. Ende der sechziger Jahre des vorigen Jahrhunderts baute hier der Unternehmer Bernhard Simon die erste Kuranlage mit Thermalbad. Der Grundstein für das heutige Bad Ragaz war damit gelegt.

Thermalbad, traditionelle und alternative Medizin

Bis max. 8000 Liter heisses Wasser sprudeln pro Minute aus der Quelle in der Tamina-Schlucht. Damit handelt es sich um die ertragreichste Akrato-(Wildbach-)therme Europas. Ihr Einzugsgebiet liegt in der nordöstlichen Tödi-Kulmination. Das Wasser reichert sich nach seinem Eintritt in den Boden während mehr als zehn Jahren mit wertvollen Mineralstoffen an. Seine heilende Wirkung kann man im Freiluftbad Tamina Therme sowie im dazugehörenden Historischen und im Panoramabad geniessen – schwimmen, entspannen und sich von einer der vielen Unterwasserdüsen massieren lassen.



Das Medizinische Zentrum in Ragaz wurde ursprünglich als Teil der Thermalbäder und Grand-Hotels nur für die Hotelgäste geschaffen. Inzwischen kann es von der ganzen Bevölkerung benutzt werden. Medizinische Betreuung, Rehabilitation und physikalische Therapie (Massage, Fango usw.) werden hier zum optimalen Kurprogramm kombiniert. Heilanzeichen für eine Kur in Bad Ragaz sind u.a. Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (rheumatischer Formenkreis, Unfallfolgen, Stoffwechselstörungen und neurologische Erkrankungen) sowie Herz- und Kreislaufkrankheiten (Herzmuskel- und Blutdruckstörungen sowie nervöse und funktionelle Herz- und Kreislaufbeschwerden).

Auch die alternativen Heilweisen findet man in Bad Ragaz. Seit April dieses Jahres beherbergt das Hotel Tamina das «Zentrum für traditionelle chinesische Medizin». Unter der Leitung von Schweizer Ärzten behandeln verschiedene Fachleute aus China die Patientinnen und Patienten mit traditionellen chinesischen Verfahren wie Akupunktur, Ohrakupunktur, Moxibustion, verschiedenen Massageverfahren und chinesischen Heilkräutern.

Kur- und Lebensgenuss in einem

Zum Kuren gehört Leben, ja Leben lernen. Erholung und sportlicher Ausgleich spielen auch in Bad Ragaz eine zentrale Rolle. Neben dem unverzichtbaren Ausflug ins Alte Bad Pfäfers und zur Tamina-Schlucht gibt es in der Umgebung vom Waldlehrpfad bis zum Gonzenbergwerk eine kaum auflistbare Fülle von lohnenden Ausflugszielen, Sportmöglichkeiten, Spaziergängen und Wanderungen – und das sommers wie winters. Wer sich nach dem Baden im Ruheraum der Tamina Therme entspannt und erholt hat, kann auch in einem der vielen Restaurants ein Glas des quellreinen Ragazer Mineralwassers trinken. – Für die Freude am Hiersein ist in Bad Ragaz, Rainer Maria Rilke hat das ganz richtig gesehen, trefflich gesorgt.

•CU

Weitere Auskünfte und Unterlagen:

**Verkehrsamt
Tourist Office
CH 7310 Bad Ragaz
Tel. CH 081/302 10 61**

**Literatur zum Thema:
«Vom dem Bad Pfäfers
in Oberschwyz gelegen»,
Theophrastus Paracel-
sus, Verlag Stiftung
Altes Bad Pfäfers,
CH 7312 Pfäfers,
sFr./DM 14.80.**

**Ein kostenloser Führer
durch 19 Schweizer
Heilquellen ist erhältlich
beim Verband Schweizer
Badekurorte, Sekretariat,
Postfach 1456, CH 5400
Baden (vorfrankiertes
C5-Antwortkuvert
beilegen).**



**Das zauberhafte
Helenabad im Health-
Club to B. des Grand-
Hotels Hof Ragaz: Ein
exquisiter Kurgenuss,
der den Hotelgästen
der Grand-Hotels vor-
behalten ist.**