Die Heilwirkung unserer Bäder

Autor(en): **Böni, A.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **54 (1976)**

Heft 2

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-721102

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

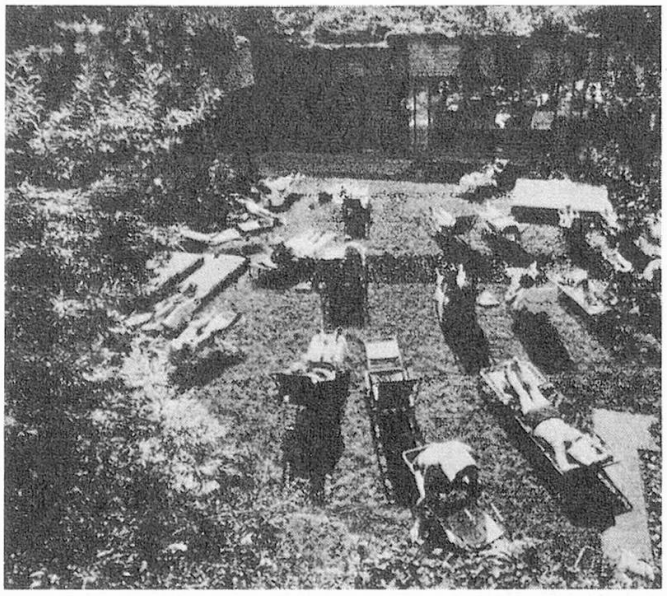
http://www.e-periodica.ch

Die Heilwirkung unserer Bäder

Man wird den schweizerischen Heilbädern nicht gerecht, wenn man sie nur als Stätten betrachtet, an denen ausgesprochen kranke Menschen Heilung von ihren Leiden suchen und finden können. Sicher ist es die Hauptaufgabe eines Bades, diesen Menschen die Gesundheit zurückzugeben, doch besitzt es weit mehr, über dieses begrenzte Gebiet hinausgehende Möglichkeiten. Die Heilkur hat eine Allgemeinwirkung auf den Organismus, und zwar nicht nur auf den kranken, sondern im gleichen Mass auch auf den erholungsbedürftigen und gesunden. Diese Allgemeinwirkung, **unspezifische Heilwirkung** genannt, ist von grosser Bedeutung. In richtiger Weise angewandt und ausgenutzt, kann sie die Gesundheit eines Menschen entscheidend beeinflussen und auf die Dauer in bessere Bahnen lenken.

Was versteht man unter der unspezifischen Heilwirkung?

Bei der Charakterisierung dieser Heilwirkung bedient man sich immer wieder des Wortes «Umstimmung». Die Umstimmung ist also ihr Wesentliches und Hauptmerkmal und wäre etwa mit der Regulierung einer Uhr zu vergleichen, deren Werk nicht mehr im gebotenen Tempo und Takt läuft. Der Umstimmung kommt deshalb so grosse Bedeutung zu, weil bei jeder Krankheit, sei sie scheinbar auch noch so deutlich auf ein Organ beschränkt, eine «Verstimmung» des Gesamtorganismus vorliegt. Dieselbe Einbeziehung des ganzen Körpers ist auch bei Erschöpfungszuständen und unterwertigen Konstitutionen vorhanden. Hier liegt sie, wegen des Fehlens einer greifbaren Organschädigung, sogar noch klarer auf der Hand. Die unspezifische Therapie versucht nun in allen Fällen, dem falsch laufenden Organismus sein gesundes Tempo, seinen gesunden Rhythmus und seine gesunde Ansprechbarkeit auf äussere Reize zurückzugeben und die einzelnen Organe in ein richtiges Kräfteverhältnis zueinander zu stellen. Die gewonnene Gesamtharmonie entzieht dann den Krankheiten den Boden oder aber bietet



Erholungs-Atrium in einem Thermal-Schwimmbad — eine Oase der Stille. Foto H. Hunziker

ihnen, sofern sie den Körper noch nicht befallen haben, keinen Angriffspunkt.

Im modernen Leben, vor allem dem der Grossstadt, wird **ein** Organsystem besonders stark beansprucht, überreizt und geschwächt. Es ist dies das autonome oder vegetative Nervensystem. Da die Leistungsfähigkeit des Gesamtorganismus, deren Herabsetzung bei Nervosität, Verweichlichung, Schwächezuständen usw. weitgehend von der Leistungsfähigkeit dieses Organsystems abhängt, ist seine Stärkung die Grundlage der unspezifischen Therapie der Heilbäder. Mit andern Worten: Die Wirkung der unspezifischen Therapie beruht auf einem «Training» des vegetativen Nervensystems. Im Bereich des Stoffwechsels z. B. kann ein solches Training die notwendige Gewichtszunahme oder -abnahme, ein harmonisches Wachstum hervorrufen.

Woraus besteht die unspezifische Heilwirkung?

Die unspezifische Therapie beruht im wesentlichen auf drei Mitteln: 1. der äusseren Anwendung von Wässern, also der **Badekur;** 2. der inneren Anwendung dieser Wässer, der **Trinkkur;** 3. der Klimaeinwirkung oder **Klimakur.** Jedes dieser drei Mittel ist eigenständig und kann allein angewendet werden. Doch ist auch eine Kombination mit dem

Dass Baden ein Vergnügen sein kann, zeigt unser Bild aus Zurzach. *SVZ*

einen oder beiden anderen Therapeutika möglich.

Die Badekur

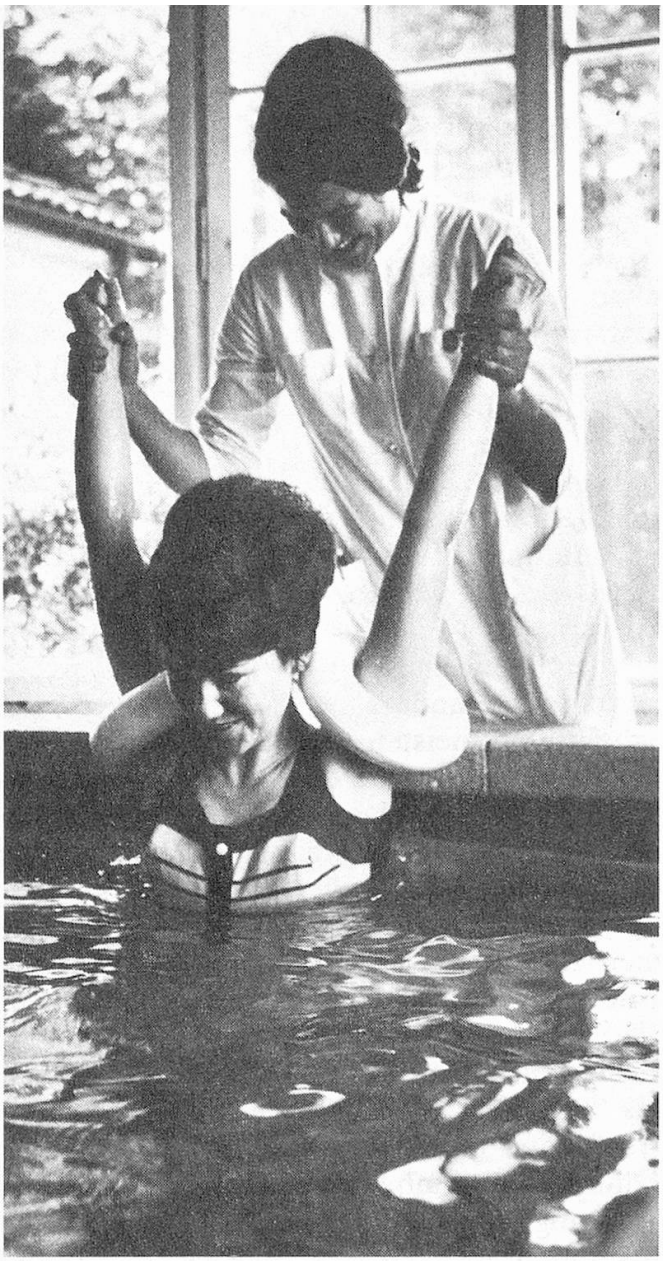
Bei der äusseren Wasseranwendung, dem Bad, ist man wegen der Verschiedenheit der einzelnen Quellen und dem Anspruch ihrer eigentümlichen Wirksamkeit zunächst geneigt, über der spezifischen die unspezifische Wirksamkeit zu vergessen und zu übersehen. Gewiss, die spezifische Einflussnahme auf bestimmte Krankheiten ist vorhanden. Doch wäre sie ohne den eigentlichen, den unspezifischen Fundamentaleffekt nicht denkbar. Jede Heilquelle bewirkt zunächst eine allgemeine Reaktionsänderung oder Umstellung, ehe ihre spezifischen Komponenten wirksam werden, wirksam werden **können.**

Die Trinkkur

Für die innere Anwendung der Wässer, die Trinkkur, gilt dasselbe. Sie und die Badekur unterscheiden sich nur durch ihre verschiedenen Angriffspunkte am Körper. Während das Bad zunächst auf die Haut wirkt, beeinflusst das getrunkene Heilwasser als erstes den menschlichen Wasserhaushalt, über den es dann zu einer allgemeinen, unspezifischen Wirkung kommt. Immerhin muss einschränkend hinzugefügt werden, dass die Trinkkur doch wohl vor allem bei Stoffwechselkrankheiten angezeigt ist.

Die Klimakur

Und nun zum dritten Mittel der unspezifischen Therapie, dem Klima. Bei der Klimakur spielt die unspezifische Heilwirkung wieder eine dominierende Rolle, obwohl auch spezifische Wirkungsweisen einzelner Klimate unzweideutig vorhanden sind. Genau wie bei der Bade- und Trinkkur erzielt die erfolgreiche Klimakur eine Umstimmung, welche so tiefgreifend sein kann, dass es zu einer Reaktion, einer Konstitutionsänderung kommt. Um eine maximale Wirkung zu erreichen, wird man den Patienten nicht nur nach Belieben der «frischen Luft» aussetzen, sondern das Klima genau dosieren und unter Umständen unerwünschte Faktoren, soweit sie, wie es heisst, «entrinnbar» sind, ausschalten. Für ausgesprochene und alleinige Klimakuren sind natürlich die Orte mit besonders günstigen Witterungszuständen, den sogenannten Heilklimaten, am besten. Glücklicherweise liegen aber zahlreiche Badekurorte in der Schweiz in sehr günstigen Klimalagen, so dass eine kombinierte Bade- und Klimakur das hervorstechendste Merkmal der Schweizer Heilbäder ist.



Heilgymnastik und Unterwasserbewegungstherapie im Thermalschwimmbad von Schinznach-Bad. *SVZ*

Wem nützt die unspezifische Therapie?

Wie schon erwähnt, ist die unspezifische Umstimmung Grundlage einer jeden spezifischen Bäderbehandlung, da nur ein reaktionskräftiger Körper von sich aus die spezielle Krankheit anzugreifen vermag.

Ausserdem aber wird die unspezifische Therapie mit grossem Vorteil bei all jenen Menschen angewendet, die zwischen Gesundheit und Krankheit stehen. Der Körper dieser Leute ist bereits aus dem Gleichgewicht gekommen, jedoch noch nicht so stark oder so lange, dass sich eine manifeste Erkrankung entwickeln konnte. Der Arzt spricht bei diesen Fällen von prämorbiden Zuständen, der Laie bezeichnet sie mit Ueberanstrengung, Nervosität, Schonungsbedürftigkeit usw.

Zudem ist die unspezifische Heilwirkung für die von Natur aus unterwertigen Konstitutionen von Nutzen, für die schwächlichen, reaktionsschwachen Menschen. Bei einer genügend langen Kur kann man bei ihnen eine Konstitutionsänderung, also eine dauernde Verbesserung ihrer unternormalen Natur, erreichen. Doch auch für den Gesunden ist ein Erholungsaufenthalt, verbunden mit einer Kur unspezifischer Art, nur zu empfehlen. Durch sie kann er eine optimale Körperverfassung erlangen und dadurch Krankheiten besser begegnen.

Aus dem Gesagten geht hervor, dass die Badekur nur dann wirken kann, wenn der Organismus gewisse Reservekräfte zur Verfügung hat. Die Badekur zeigt in einzelnen Aspekten eine gewisse Aehnlichkeit mit dem sportlichen Training. Trainieren kann man nur, wenn gewisse Funktionen vorhanden sind und die Möglichkeit besteht, eine Verbesserung der Funktion zu erzielen. Aus diesem Grunde scheiden gewisse Krankheitsgruppen für die Badekur aus, weil die nötigen Reservekräfte zur Verbesserung der Funktion fehlen oder weil die krankhaften Funktionen noch verstärkt würden. Wir erwähnen kurz einzelne Krankheiten **(«Gegenindikationen»),** die sich aus den obengenannten Gründen für eine Badekur nicht eignen:

schwere bis mittelschwere Herzkrankheiten
akute, fieberhafte Zustände
Tuberkulose
bösartige Geschwülste
entzündlicher Rheumatismus im Schubstadium
akute Venenentzündung

Mit Vorteil wird sich der Laie vor der Badekur von seinem Hausarzt beraten lassen und nicht eine «wilde Kur» ohne ärztliche Indikation und Ueberwachung unternehmen. Oft ist der Schaden grösser als der Nutzen.

Prof. Dr. med. A. Böni,
Direktor der Universitäts-Rheumaklinik und des Instituts für Physikalische Therapie am Kantonsspital Zürich