

Zeitschrift:	Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber:	Pro Senectute Schweiz
Band:	59 (1981)
Heft:	2
 Artikel:	Heilkraft aus der Tiefe : die allgemeine Heilwirkung der schweizerischen Bäder
Autor:	Böni, A.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-721752

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: 08.02.2026

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

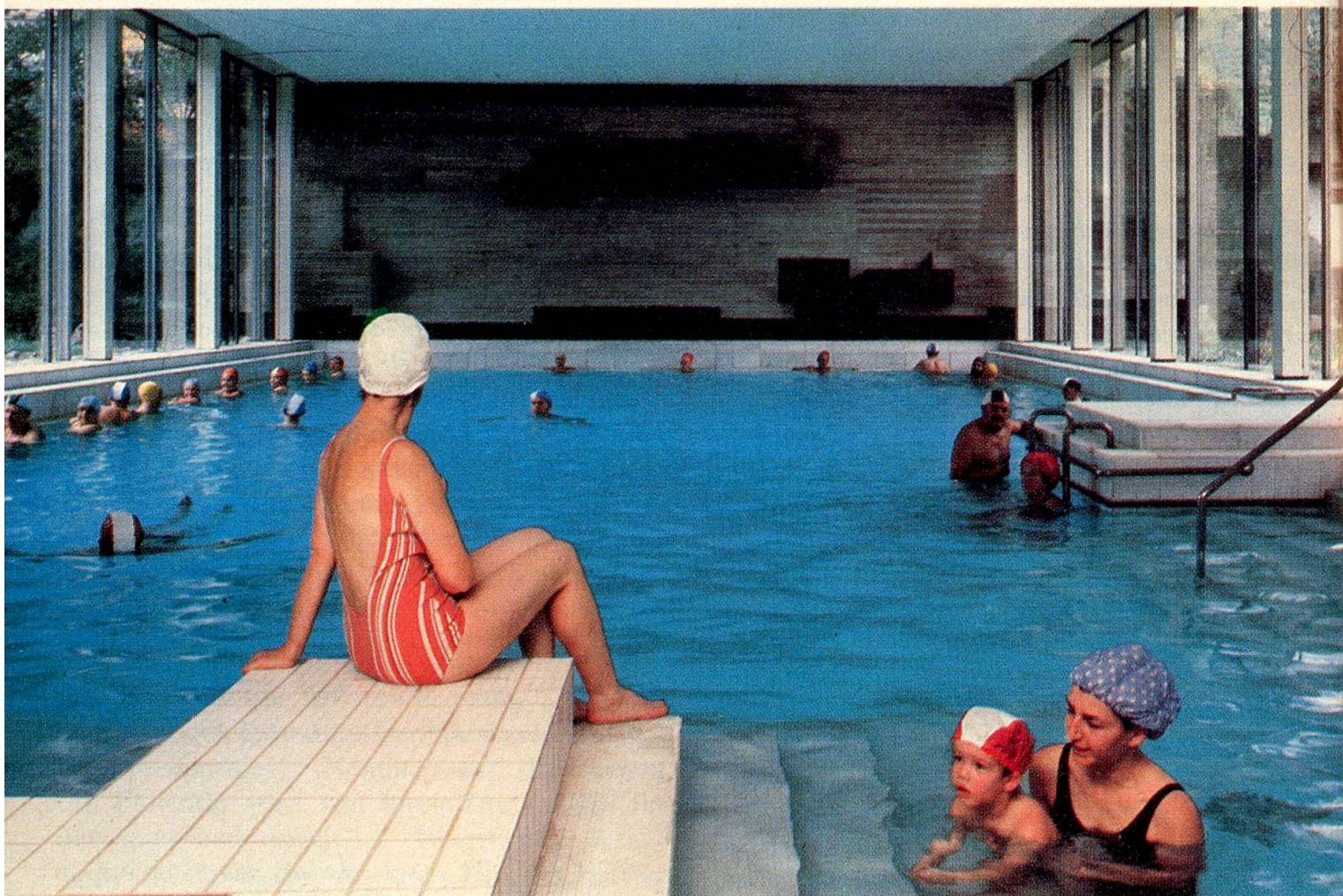
Heilkraft aus der Tiefe

Die allgemeine Heilwirkung der schweizerischen 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





▲ Schwefelberg-Bad — ein altbekanntes Bad — in der herrlichen Erholungslandschaft des Gantrischgebietes.

◀ Eines von vielen modernen Thermalschwimmbädern: hier — in Baden — kurierten sich schon die alten Römer.

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

Im modernen Leben, vor allem der Grossstadt, wird ein Organsystem besonders stark beansprucht, überreizt und geschwächt. Es ist dies das autonome oder vegetative Nervensystem. Da die Leistungsfähigkeit des Gesamtorganis-

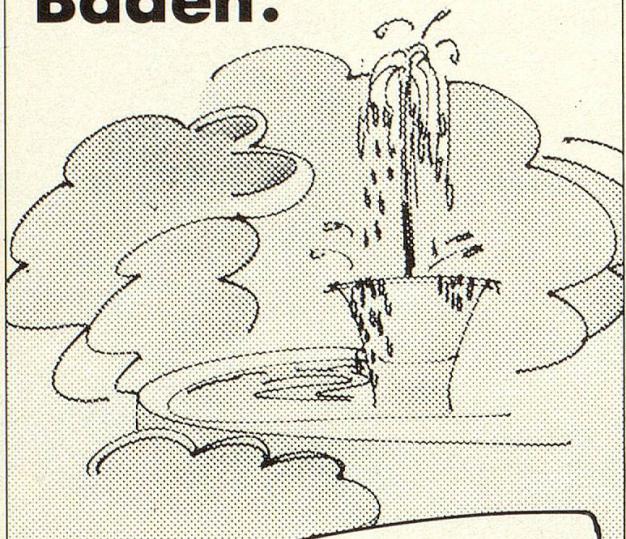
mus, deren Herabsetzung bei Nervosität, Verweichlichung, Schwächezuständen usw. weitgehend von der Leistungsfähigkeit dieses Organsystems abhängt, ist seine Stärkung die Grundlage der unspezifischen Therapie der Heilbäder. Mit anderen Worten: Die Wirkung der unspezifischen Therapie beruht auf einem «Training» 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:



Die heilenden Kräfte von Baden.



Senden Sie mir die «Badener Kurprogramme 1981» mit speziellen Frühlings-Angeboten.

Name: _____

Adresse: _____

Einsenden an: Kur- und Verkehrsverein
CH-5400 Baden/Schweiz

Baden hat die mineralreichsten Thermalquellen der Schweiz, ein modernes medizinisches Zentrum. Erfahrene Spezialärzte für gründliche Diagnostik und individuelle Therapien in den Bade-Hotels. Thermalschwimmbäder. Freizeit-Betreuung.

Baden – gesund werden, gesund bleiben.



Baden
bei Zürich
Kurort mit Kultur und Kurzweil

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 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, unpersönlichen 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

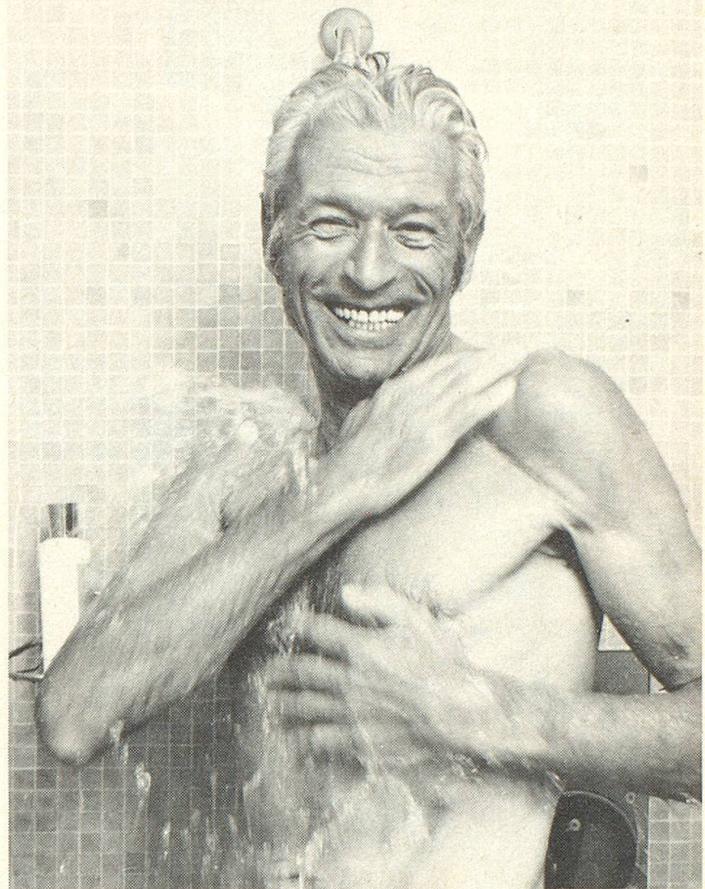
zu erreichen, wird man den Patienten nicht nur nach Belieben der «frischen Luft» aussetzen, sondern das Klima genau dosieren und unter Umständen unerwünschte Faktoren, soweit sie, wie es heisst, «entrinnbar» sind, ausschalten. Für ausgesprochene und alleinige Klimakuren sind natürlich die Orte mit besonders 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.

Wem nützt die unspezifische Therapie?

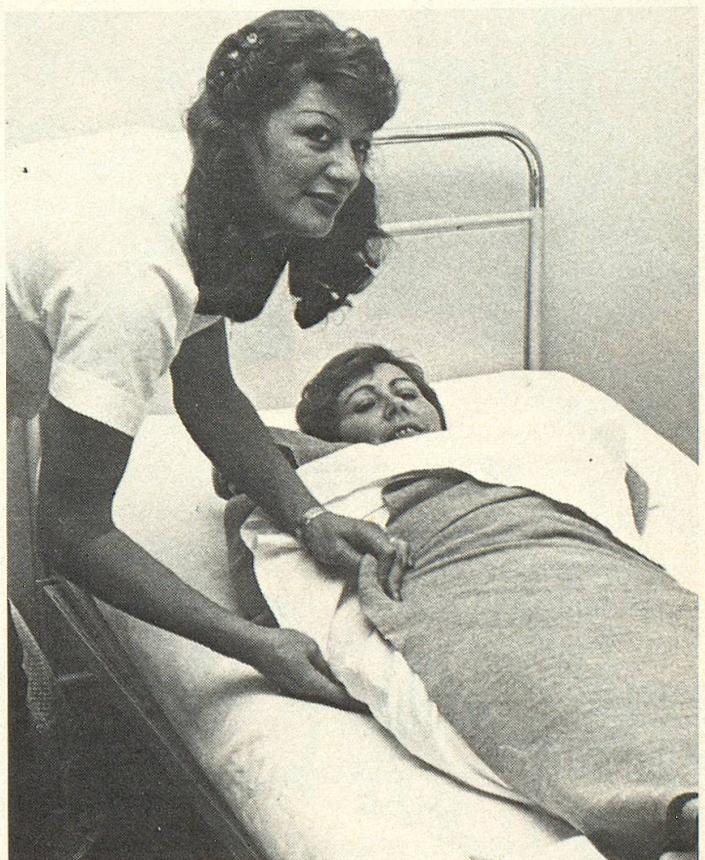
Wie schon erwähnt, ist die unspezifische Umstimmung Grundlage einer jeden spezifischen Bäderbehandlung, da nur ein reaktionskräftiger Körper von sich aus die spezielle Krankheit anzugreifen vermag.

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, Schoßungsbedürftigkeit usw. Zudem ist die unspezifische Heilwirkung für die von Natur aus unterwertigen Konstitutionen von Nutzen, für die schwächeren, 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



Das Duschen vor dem Bad gehört zum Ritus der Heilbäder.
Foto Pharmaton



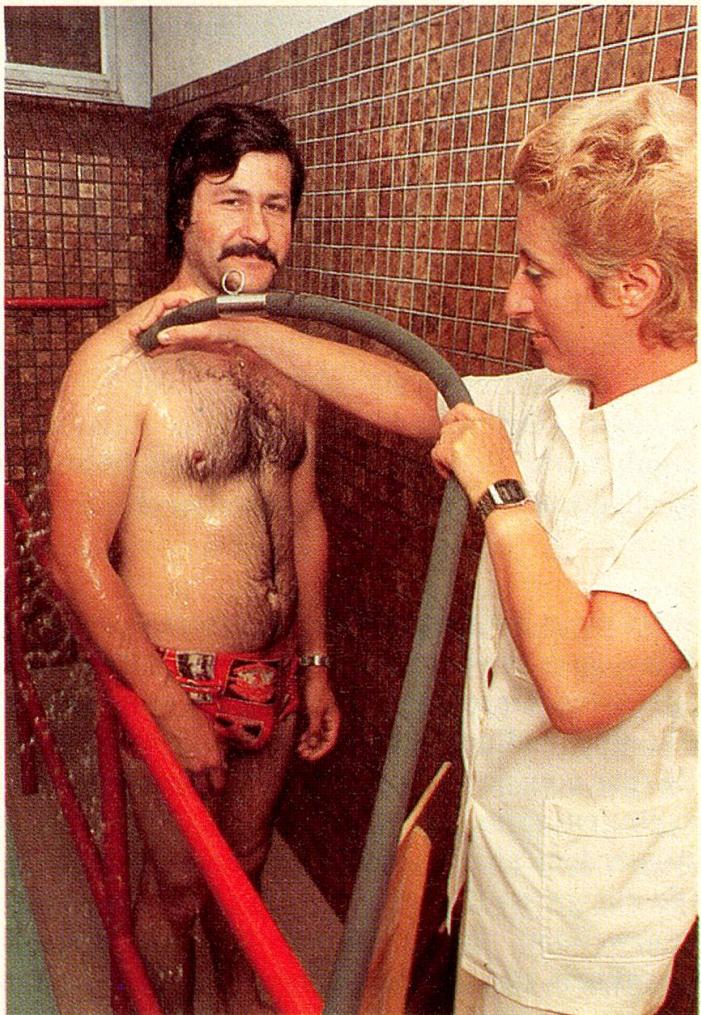
Kräuterwickel oder Fangopackungen ergänzen oft das persönliche Kurprogramm. Foto R. Fischli



Eine entspannende Massage gehört zu den beliebtesten Kurmitteln.

Foto R. Fischli

Der pflichtbewusste Kurgast erholt sich vom Bad in einer Liegehalle.



Der Kaltwasserguss wurde von Sebastian Kneipp neu zu Ehren gebracht.



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, fehlerhafte 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.

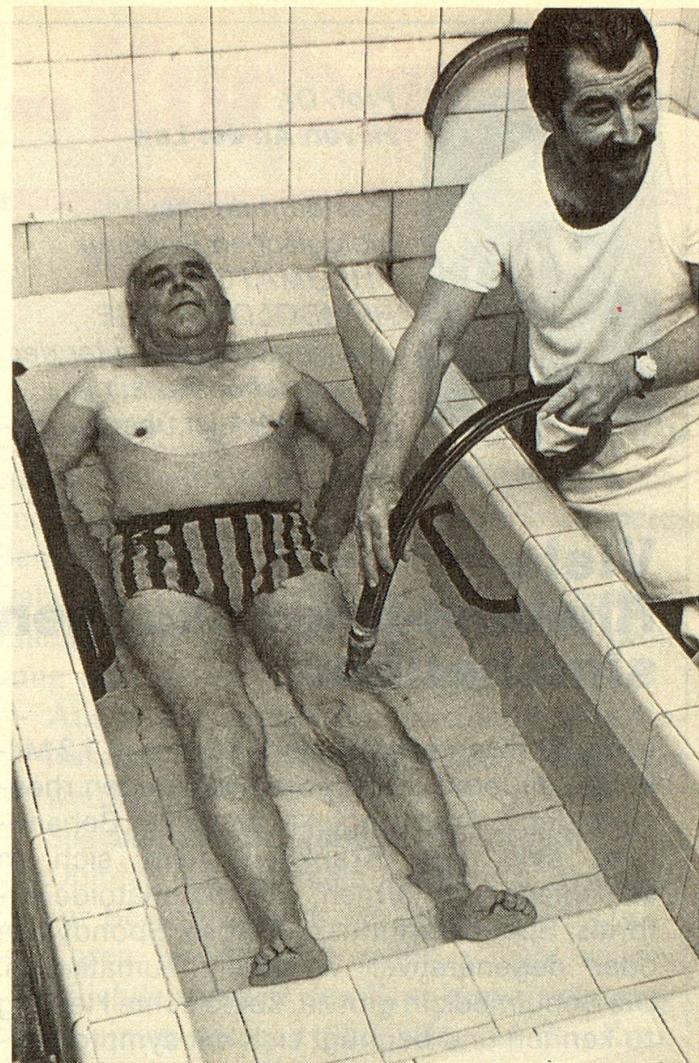
Prof. Dr. med. A. Böni, ehemaliger Direktor der Rheumaklinik und Institut für physikalische Therapie, Universitätsspital Zürich

Rheumatische Krankheiten

Von Dr. med. Hans-Ulrich Auer,
Schinznach Bad

Rheuma erlangt als Volkskrankheit zunehmende Bedeutung, nicht zuletzt wegen des steigenden Durchschnittsalters der Bevölkerung. Man unterscheidet drei verschiedene Formen von Rheumatismus:

- **Entzündliche rheumatische Krankheiten:** Unter den entzündlichen ist die chronische Polyarthritis wohl die bekannteste der rheumatischen Krankheiten. Sie kann fast alle Gelenke des Körpers befallen und zerstören.
- **Degenerativer Rheumatismus:** Unter dem Begriff des degenerativen Rheumatismus werden alle Abnutzungserkrankungen von Wirbelsäule und Gelenken zusammengefasst. Dazu gehören die schmerhaften und häufigen Erkrankungen der Bandscheibe sowie die Arthrosen, die besonders oft das Hüft- oder Kniegelenk befallen.
- **Weichteilrheumatismus:** Diese grosse Gruppe umfasst verschiedene schmerzhafte Erkrankungen des Muskel- und Sehnenapparats.



Der Bademeister verabreicht eine Unterwasser-massage. Sie löst hartnäckige Verkrampfungen und lindert Schmerzen.

Foto R. Fischli



Nebst einer kurzen allgemeinen Beschreibung der Heilbäder werden in alphabetischer Reihenfolge alle Badekurorte unseres Landes vorgestellt. Nützliche Hinweise auf Klima, Heilanzeigen, Verkehrslage, Unterhaltung, Sport und Adressen der Verkehrsbüros vervollständigen die Visitenkarte.

Herausgeber: Schweiz. Verkehrszentrale und Verband der Schweiz. Badekurorte. Preis Fr. 2.50. Erhältlich auch in Verkehrsbüros.



**Prof. Dr.
H. von An der Lan**

Präsident der neuen
biologischen Kurklinik
RHEUMATORIUM
HUMBOLDTHOEHE
und Forschungs-Leiter der
Biologischen Kurklinik
VITA SANA ist überzeugt:

Viele Rheuma-Erkrankungen sind heilbar

In der Schweiz schätzt man, dass rund 1,2 Millionen dauernd oder sporadisch wegen rheumatischen Erkrankungen in ärztlicher Behandlung sind. Die Krankheit zeigt sich in verschiedenen Formen, wie rheumatoide Arthritis, Spondylarthritis, Arthrose, Spondylose oder degenerativer Weichteilrheumatismus. Die Schulmedizin gibt zu, keine echte Heilung zu kennen und begnügt sich mit symptomatischer (schmerzstillender) Behandlung.

Es bestehen aber Besserungs- und Heilungsmöglichkeiten durch Naturheilweisen. Der Rheuma-Arzt Dr. Aschner berichtet z. B. von seinem Massen-Experiment:

«Im Sommer 1944 hatte ich Gelegenheit, vertretungsweise die Arthritisabteilung der Stuyvesant Polyclinic (New York) drei Wochen lang zu führen. Es kamen zweimal wöchentlich jedesmal 40—60 Patienten. Meist waren es Fälle, welche die Klinik schon lange Zeit hindurch, bis zu 4 Jahre und länger besuchten, ohne zufriedenstellende Besserung oder gar Heilung gefunden zu haben. Es handelte sich um Arthritis der Schulter, der Knie, der Hüfte, der Finger, der Wirbelsäule. Häufig auch um Lumbago, Ischias, Nervenentzündung des Oberarmes usw. Die Kranken waren in der allgemein üblichen Weise mit schmerzstillenden, Wärmeanwendungen und orthopädischen Behelfen behandelt worden.

Mir fiel auf, wie auch bei vielen andern Gelegenheiten, dass die überwiegende Mehrzahl der Patienten ältere Frauen waren. Der grösste Teil davon war hochgradig fettleibig, viele verstopft, magenleidend, vollblütig, mit trockener Haut (ungenügende Hautatmung) usw., was nicht beachtet worden war. Ich trachtete, diese Allgemeinstörungen durch entsprechende na-

turheilkundliche Massnahmen zu beheben und wendete gleichzeitig intensive Ableitung auf die Haut durch künstliche Ausschläge und blasenziehende Pflaster an. Der Erfolg war erstaunlich. Mehr als die Hälfte der Kranken waren binnen drei Wochen beschwerdefrei und konnten sich, ebenso wie das Klinikpersonal, nicht genug darüber wundern, wie so etwas möglich war.»

Offenbar vermag also die Naturheilkunde auf diesem Gebiete mehr. Es darf darum als Fortschritt gewertet werden, dass endlich auch in der offiziellen Medizin kausale Zusammenhänge, die in der Naturheilkunde oder in der biologischen Medizin bereits seit langem bekannt sind, übernommen werden. Im Karolinska-Institut in Stockholm ergab eine Studie, dass die Ernährung «offensichtlich doch etwas mit dem Verlauf des Leidens zu tun hat.» Patienten, die eine Woche nur Mineralwasser und Tee erhielten, hatten weniger Gelenkschmerzen. Der Verbrauch an Medikamenten konnte deutlich reduziert werden.

Dr. Karl Rumler vom Österreichischen Boltzmann-Institut für Rheumatologie sieht den rheumatischen Schmerz als eine Folge von übersäuertem Gewebe. Damit liegt er völlig richtig und auf der Basis der Naturheilkunde. Und diese Übersäuerung kann durch Fasten und eine basenüberschüssige Vollwertdiät sowie durch natürliche Entgiftungstherapien behoben werden.

Die generelle Basis einer erfolgreichen Rheumakur

1. Allgemeine Entgiftung des Blutes und der Körpersäfte und Normalisierung des Stoffwechselgeschehens
2. Gezielte Entgiftung lokalisierbarer Herde und Schmerzausschaltung
3. Wiederherstellung des bioenergetischen Gleichgewichtes im Körper und der einzelnen Organe untereinander
4. Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems
5. Revitalisierung, Zellregeneration und Konstitutions-Therapie

Solche Kuren werden mit Erfolg angewandt in der Biologischen Kurklinik VITA SANA, 6932 Breganzona-Lugano, Telefon 091 / 56 48 71, die auf Anfrage eine umfangreiche Kurdokumentation kostenlos zur Verfügung stellt.