Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 59 (1981)
Heft: 2

Artikel: Notizen eines Kurgastes : vierzehn Tage Bad Ragaz
Autor: Klauser, Margret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722118

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: 17.08.2025

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

Notizen eines Kurgastes

Vierzehn Tage Bad Ragaz

Samstag: Nachmittags Ankunft bei strahlender Sonne mit viel Gepäck: wir haben vorgesorgt für Schwimmen, Turnen, Wandern und Hotelbedürfnisse. Um fünf Uhr noch erster Gang zum Bad — Kauf eines Abonnements — Schlüssel für Kabine gegen Hinterlage eines Zweifränklers. Schwimmen im 34grädigen Wasser — um diese Zeit relativ viele Leute — vor allem an den Massagedüsen. Im Liegeraum tiefe Ruhe — friedlicher Schlaf.

Sonntag: Um acht Uhr zum Schwimmen — die Sonne geht eben auf. Nach dem Liegen Morgenessen mit grossem Selbstbedienungsbuffet bis gegen elf Uhr. Kurzer Schlaf, dann Aufbruch zu einem Lauf durch die verschneite Ebene.

Ein gutes Klima schenkt Ihnen gesunde Farbe.

Wussten Sie, dass es 40 Schweizer Klimakurorte gibt, deren therapeutische Eigenschaften offiziell anerkannt sind? Zur Erholung, zur Vorbeugung, zur Heilung.
Eine Gratis-Broschüre informiert Sie weiter darüber.
Denken Sie an Ihre nächsten Ferien!

Senden Sie diesen Coupon an: Klimakurorte, Postfach 122, 1820 Montreux.

COUPON Senden Sie mir bitte Ihre Gratis-Broschüre über die Schweizer Klimakurorte.

Name: Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ: Ort:

Montag: 8.00 Uhr beim Arzt eingeschrieben. Mir fehlt zwar nichts, doch brauche ich ein Zeugnis für Massagen und Bewegungsübungen, die mich wieder einmal so richtig entspannen sollen. Der junge Arzt hat Verständnis für mein Anliegen, das Röntgenbild zeigt ihm, dass ich nach einer früheren Rückenoperation wieder einmal vorsorglich etwas tun sollte.
8.30 Uhr anmelden im Buchungsbüro, wo drei junge Damen Seiten um Seiten ihrer Agenden mit Abmachungen für die verschiedensten Therapien füllen. Ich versuche, die Mittagsstunden fürs Wandern freizuhalten.

Dienstag: Auf 10.30 Uhr soll ich zur Gruppengymnastik in den Pavillon sechs, vorher bezahle ich an der Kasse die Behandlungen der ersten Woche. Suche nach Pavillon sechs, 1—5 wären zu finden. Ein Patient zeigt mir, wo ich mich für die Turnstunde umkleiden kann. Es ist fast halb elf, und ich weiss immer noch nicht, wo Pavillon sechs liegt. Ich frage eine Therapeutin. «Ich führe Sie hin», meint die Deutsche. Im grossen Gang zum Schwimmbad befindet sich eine Türe mit «Herztherapie» — et voilà. Obwohl ich Rückentherapie brauche, trete ich ein und werde von einer jungen Frau empfangen, die mir nach einem Blick auf die Karte erklärt, natürlich mache sie mit mir Rückenübungen. Noch selten hat mir eine Therapeutin die Grundregeln gegen Fehlhaltungen so ausgezeichnet gezeigt — von einer Gruppe ist übrigens nichts zu sehen.

Mittwoch: Nach dem Schwimmen und Morgenessen «frei». Wir fahren nach Chur.

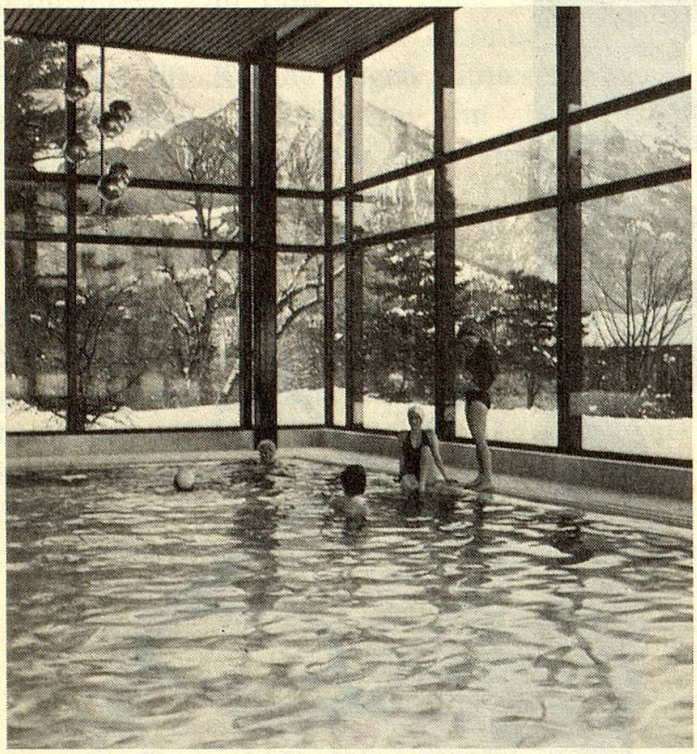
Donnerstag: Wieder Haltungsturnen, dann Schwimmen und statt Ruhen eine Massage, diesmal wohltuend: auch die Halswirbel werden einzeln gegen Kopfweh behandelt. Nachmittags nach Mapragg im Taminatal.

Freitag: Wie gestern Turnen und Massage, diesmal wirklich in einer Gruppe von Herzpatienten. Mehr Zeit zum Schwimmen.

Samstag: Die nächsten Tage stehen nun zu unserer Verfügung, nur das obligate Schwimmen und Liegen halten wir ein.

Sonntag: Um acht Uhr im Bad. Der Badmeister erzählt: «Dieser Herr, der nun bald pensioniert wird, kommt seit vielen Jahren jeden Sonntagmorgen zum Schwimmen».

Montag: Alle zusätzlichen Verpflichtungen ausser Schwimmen/Liegen abgesagt, um einen Besuch am Bodensee machen zu können.



Blick aus dem warmen Ragazer Thermalschwimmbad in die verschneite Umgebung.

Dienstag: 16.30 Uhr Massage nach einem langen Marsch wirkt Wunder. Der Masseur meint, die Verkrampfungen im Rücken seien spürbar zurückgegangen. 17.10 Uhr Gespräch mit der Sozialarbeiterin der Rheumaliga, die im Bäderzentrum eine der kantonalen Beratungsstellen führt. Eben sitzt sie über einer Steuererklärung für ein älteres Ehepaar, alten Rheumakunden. Der grosse Teil ihrer Arbeit besteht aus sozialen Abklärungen, Absprachen bei Krankenkassen, Belegen von Betten für Kuraufenthalte. Natürlich auch Organisieren von Schwimm- und Turnkursen. An mindestens zwei Halbtagen fährt sie nach Valens, wo das neue Bäderzentrum für bettlägerige Patienten auf einer Sonnenterrasse liegt. Sie sagt, sie arbeitet eng mit der Pro Senectute-Beratungsstelle in Walenstadt zusammen.

Mittwoch: Morgensonne im Bassin und im Liegeraum — herrlich. Gegen Abend eine Massage. Nachher habe ich mich beim Chef des Zentralbüros der Thermalbäder angemeldet, um noch einiges über das Bäderzentrum zu erfahren.

Wie viele Badetücher brauchen Sie täglich?
So viele wie Eintritte, durchschnittlich also 1000—1200 im Tag.

Wie rasch werden diese Tücher abgenützt und unbrauchbar?
Wir kaufen nur erste Qualität und keine Frottee-, sondern Leinentücher, die viel strapazierfähiger sind.

Ist das Wasser immer gleich warm, oder müssen Sie es zusätzlich aufheizen?
Nein, es ist tatsächlich seit Jahrhunderten konstant in der Wärme: 36,8 ° bei der Quelle in der Taminaschlucht und 34 ° im Schwimmbad.

Wie wird das hiesige Wasser chemisch eingestuft, und was bedeutet die Bezeichnung «Akratotherme»?
Die Therme von Bad Ragaz gilt als wasserreichste Akratotherme Europas, was etwa mit «Wildwasser» zu übersetzen ist. Die chemische Analyse ergibt nur unwesentliche Spuren von Mineralien.

Gibt es Freiplätze für Minderbemittelte in Ihrem Zentrum?
Historisch gab es früher einmal einen «Bad-Armenfonds», für den in den Hotels «Hof» und «Quellenhof» jeden Montag beim Essen mit einem Klingelbeutel gesammelt wurde. Heute haben die meisten Leute eine Krankenkasse, so dass jeder, der eine Kur braucht, diese — allerdings vielleicht mit Wartezeiten — erhält. Niemand sollte aber aus falscher Scham auf die gebotenen Vergünstigungen verzichten.

Haben Sie unseren älteren Lesern noch einen Tip?
Schreiben Sie, dass jede Kurverordnung über einen Arzt gehen muss, dass also zuerst die Krankenkasse begrüsst werden soll. Und noch etwas: Es ist schade, wenn ein Badeort zum reinen Alterstreffpunkt wird, eine Durchmischung aller Alter ist auch hier wichtig.
Nach diesem Gespräch begegnet mir eine Gruppe junger Skifahrer, die eben — nach ihren Abfahrten im Pizolgebiet — zum Schwimmen im warmen Wasser streben. Also die erwünschte «Durchmischung».

Beliebt sind die Düsen am Bassinrand für bestimmte Körperteile. Für schmerzhafte Stellen ist der scharfe Strahl allerdings ungeeignet.

Donnerstag: Es wird immer früher Tag, ist heute aber noch sehr kalt, und wieder liegt Glatteis auf den morgendlichen Wegen. Die Sonne steigt als roter Ball aus dem Februarnebel, Finken schlagen. Im Wasser befinden sich auffallend wenig Schwimmer — es lohnt sich, so früh zu sein.

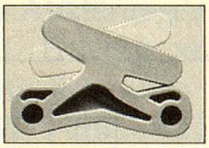
Freitag: Morgen wollen wir heimfahren, deshalb heute noch Routinebesuch beim Arzt. Blutdruckmessen. Fragen: Wie war's? Hat es Ihnen gut getan? — An der Kasse bezahle ich noch die restlichen Therapien und lasse mir — das ist wichtig für die Krankenkasse — eine Bescheinigung über Bäder und Therapien ausstellen. Dann geht's zur letzten Massage und zum Schwimmen. Die gelbe Therapiekarte, die alle hier mit sich herumtragen, wird abgegeben.

Samstag: Wir baden schon um halb acht und legen uns zum letztenmal auf den Liegestuhl in der warmen Halle, von dem der Blick auf eine prächtig geschwungene Föhre fällt. Dann packen wir unsere Siebensachen und fahren mit dem Taxi zur Bahn.
Ich weiss, erst drei Wochen sollen eine Kur ausmachen, doch wir fühlen uns ausgeruht und freuen uns aufs Heimkehren. Und den Erfolg soll man ja erst in drei Monaten spüren . . .

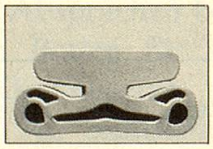
Margret Klauser

Die berühmte bicoflex-Untermatratze ist jetzt noch besser geworden, dank der neuen 3-Stufen-Gelenkfederung aus alterungsbeständigem Natur-Kautschuk. Die Lättli sind in 26 Federgelenke so eingespannt, dass sie leicht nach oben bombiert, die optimale Spann- und Stützkraft entwickeln. Dadurch wird die Wirbelsäule anatomisch richtig abgestützt und die Rumpfmuskulatur auf ideale Weise entspannt. Bicoflex passt in jedes Bett und ist ärztlich empfohlen.

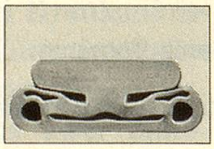
So funktioniert die 3-Stufen-Gelenkfederung:



1. Stufe: Im Bereich der Grundstellung erfolgt die horizontale und vertikale Feinanpassung.



2. Stufe: Bei normaler Belastung senkt sich das Federgelenk nach unten und folgt sanft jeder Körperverlagerung und Druckveränderung.



3. Stufe: Bei kurzer, extremer Belastung federt die dritte Stufe die Stösse aus und geht sofort wieder in die zweite oder erste Federstufe zurück.

Für ä tüüfä – gsundä Schlaaf
bicoflex und Bico-Matratzen

bico
120 Jahre Qualität

Erhältlich in allen guten Bettwaren-, Aussteuer- und Möbelkaufhäusern, Hersteller: Birchler & Co. AG, Bico-Werke, 8718 Schänis.

Dubach 81/101