

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Eintauchen - Abschalten - Auftanken  
**Autor:** Arnet, Christa  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721741>

### **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:** 12.01.2026

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



# Eintauchen – Abschalten – Auftanken

*Moderne Heilbäder sind ein Gesundbrunnen für Körper und Seele.*

*Dem früher beliebten Kurhaus stehen heute innovative Wellness-*

*Thermen gegenüber, in denen sich der Gast verwöhnen lassen kann.*

VON CHRISTA ARNET

In früheren Zeiten gehörte die alljährliche Badekur in der bürgerlichen Gesellschaft und erst recht bei gekrönten Häuptern, Dichtern und Musikern zum guten Ton. Heute hat die traditionelle Kur jedoch an Bedeutung verloren. Schuld daran sind die veränderte Lebens- und Arbeitsweise, die Fortschritte in der Medizin und die reduzierten finanziellen Beiträge der Krankenkassen und Versicherungen. Dagegen macht sich ein starker Trend in Richtung Wellness bemerkbar. Immer mehr Leute wollen zumindest einige Tage im Jahr gezielt etwas für ihren Körper tun und sich in schöner Umgebung verwöhnen lassen.

Innovative Thermen haben deshalb ihr Angebot umgestaltet und erweitert. Wo man einst in Holzzubern und steinernen Wannen lag, wird heute in grosszügigen Pools, eleganten Wassertempeln und romantischen Grotten geplantscht, gesprudelt und geturnt. Vielfältige Therapien, moderne Trainingsprogramme, Wohlfühl-, Fitness- und Schönheitseinrichtungen zielen auf neue Formen der Heilung sowie auf die Gesunderhaltung, die Steigerung des Wohlbefindens und nicht zuletzt die Vermittlung einer neuen, positiven Lebenseinstellung ab.

Dabei treten ein- und zweiwöchige «Kompaktkuren» immer mehr in den Vordergrund. Reparieren, Stärken, Vorbeugen und Verjüngen wie im Zeitraffer – ganz so, wie es dem modernen, auf «schnell, viel und effizient» ausgerichteten Menschen entspricht.

Die modernen Thermenanlagen sprechen deshalb nicht nur Kranke und Betagte an, sondern auch Leute mittleren Alters sowie Junge und Leistungssportler. Bevor ein Aufenthalt gebucht wird, gilt es indessen abzuklären, welches Bad

den persönlichen Bedürfnissen entspricht, welche Heilanzeigen und Angebote am besten geeignet sind. Der Hausarzt sowie die Beratungsstellen und Broschüren der Bäderverbände können darüber Auskunft geben. Am Anfang jedes ernsthaften Kuraufenthalts steht sodann ein gründlicher «Check-up» als medizinische Eingangsprüfung durch den Bäderarzt, um das individuelle Programm festzulegen.

Früher standen passive Therapien wie Bäder, Packungen und Massagen im Vordergrund. Nun gewinnt die Aktivität, etwa in Form von Sport- und Krafttraining, selbst bei älteren Leuten mehr und mehr an Bedeutung. Eine wichtige Rolle spielt auch das richtige «Kurmilieu», also eine heitere, beruhigende Atmosphäre. Der Kurgast soll sich von bisherigen Zwängen befreien, Alltagsorgen loslassen und Abstand gewinnen können. Und er soll seinen Lebensrhythmus umstellen müssen, das heisst gesundheitsbewusst essen und früh zu Bett gehen. Der Lohn zeigt sich noch Monate später: Man fühlt sich fitter, sieht besser aus und kann den Alltag leichter bewältigen.

Im Folgenden stellt die Zeitlupe drei Heilbäder vor, welche die Autorin selber geprüft hat.

## Scuol – ein «Comeback»

Vor 100 Jahren war Scuol als «Badekönigin der Alpen» Treffpunkt von Kurgästen aus ganz Europa. In den Achtzigerjahren des 20. Jahrhunderts musste sich Scuol jedoch eingestehen, dass der Anschluss an die moderne Zeit verpasst worden war. Das alte Badehaus mit den Holzbadewannen vermochte nur noch wenige Besucher ins Unterengadin zu locken.

Im Jahr 1993 entschloss sich die Gemeinde deshalb zu einem mutigen Schritt. Mit Investitionen von fünfzig



**Bogn Engiadina:** Das Kur- und Erlebnisbad



**Bad Blumau:** Schöpfer ist der bekannte Künstler



Millionen Franken baute sie das Kur- und Erlebnisbad «Bogn Engiadina» und sicherte sich damit einen Platz unter den schönsten und interessantesten Heilbädern Europas.

Die einen Gäste nutzen die Anlage für eine richtige Kur, die anderen zum Plausch im Rahmen ihrer Sportferien, wiederum andere reisen nur gerade für einen Badetag mit dem «Aqualino»-Express der Rhätischen Bahn aus dem Unterland an. Scuols Kohlensäurebäder, so

heisst es in der Eigenwerbung, kräftigen das Herz und verbessern die Zirkulation. Und die Glaubersalz-Wasser für die Trinkkuren sind gallentreibend, verbessern die Leberfunktion und führen ab. Im Umkreis des Dorfes entspringen über zwanzig Mineralquellen. Gegenwärtig sind neun davon gefasst und werden für den Kurbetrieb genutzt.

Der mitten im Dorfkern stehende Kur- und Badekomplex umfasst zwei Hauptebenen: Oben sind der Kurmittel- und Therapiebereich sowie die öffentliche Trinkhalle angesiedelt, unten befindet sich die Badelandschaft mit insgesamt 520 m<sup>2</sup> Wasserfläche. Was da in Grotten, Pools, Kanälen, Wasserfällen, Innen- und Aussenbecken dampft und sprudelt, ist allerdings nicht Thermal-, sondern aufgeheiztes Mineralwasser.

Wohltuend ist das warme Nass aber allemal, besonders wenn die Muskeln vorher strapaziert wurden. Und wenn es draussen kalt ist, gibt man sich den verschiedenen Saunen und im Dampfbad dem genusslichen Schwitzen hin. Das höchste der Gefühle ist indessen das Wechselspiel von warmem Wasser, heisser Luft, Dampf und Massage im Römisch-Irischen Bad, das ein Novum in der Schweiz darstellt. Ohne Voranmeldung ist in diesem Wellnesstempel aber nichts zu machen. Das zweieinhalb Stunden dauernde Ritual ist fast immer ausgebucht.

Infos bei Scuol Tourismus, 7550 Scuol,  
Telefon 081 861 22 22, Fax 081 861 22 23,  
Mail [info@scuol.ch](mailto:info@scuol.ch), [www.scuol.ch](http://www.scuol.ch),  
Reservationsnummer 081 861 24 24

### Bad Neuenahr: Sinfonie der Sinne

Von wechselndem Farbenspiel und sphärischer Musik begleitet treibt der Körper in warmem Wasser dahin, bis er in absoluter Schwerelosigkeit alle Probleme weit hinter sich gelassen hat. Es handelt sich um die «Wassersinfonie», die das deutsche Bad Neuenahr im Rahmen seiner neuen Angebotspalette verwirklicht hat. Die rheinland-pfälzische Kurstadt südlich von Bonn besitzt drei Natrium-Magnesium-Hydrogenkarbonat-Thermalsäuerlinge mit einer natürlichen Wärme von 34 bis 41 Grad und aussergewöhnlich hohem Kohlensäuregehalt. Sie ist ausserdem einer jener drei Orte Deutschlands, die über einen natürlichen Fango verfügen. Behandelt werden in

erster Linie Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und auch andere Stoffwechselerkrankungen (etwa Übergewicht), degenerative und rheumatische Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule, Hauterkrankungen, Osteoporose, Nieren- und gastroenterologische Erkrankungen sowie Herz- und Kreislauferkrankungen.

Die Glanzzeiten des Kurbetriebs sind an den prächtigen Bauten aus der Jahrhundertwende abzulesen. Das Thermal-Badehaus prunkt mit einem griechisch inspirierten Säulenportal. Drinnen führen lange Wandelgänge zu den auf 10 000 m<sup>2</sup> verteilten Therapieeinrichtungen und direkt in den angebauten schlossartigen Komplex mit Fünfsternhotel und einem ärztlich geleitetem Kursanatorium. Ihm gegenüber steht das von zwei Türmen gekrönte Theater-, Kongress- und Spielbankgebäude. Und jenseits der von Boutiquen gesäumten Kurgartenstrasse liegt der ausgedehnte Kurpark mit der Trinkhalle.

In Bad Neuenahr hat freilich längst ein neuer Geist Einzug gehalten. Einerseits entstand mit der so genannten Ahr-Therme ein modernes Badezentrum mit verschiedenen Innen- und Aussenbecken, andererseits wurde im Thermal-Badehaus ein neues Kur- und Wellnesskonzept «für alle Sinne» realisiert. Dies mit dem Ziel, gesundheitliche Vor- und Fürsorge in heiterer Atmosphäre als Wohlfühl-Erlebnis anzubieten. Neben Thermalwasser und



Scuol zählt zu den schönsten Heilbädern.



Friedensreich Hundertwasser.

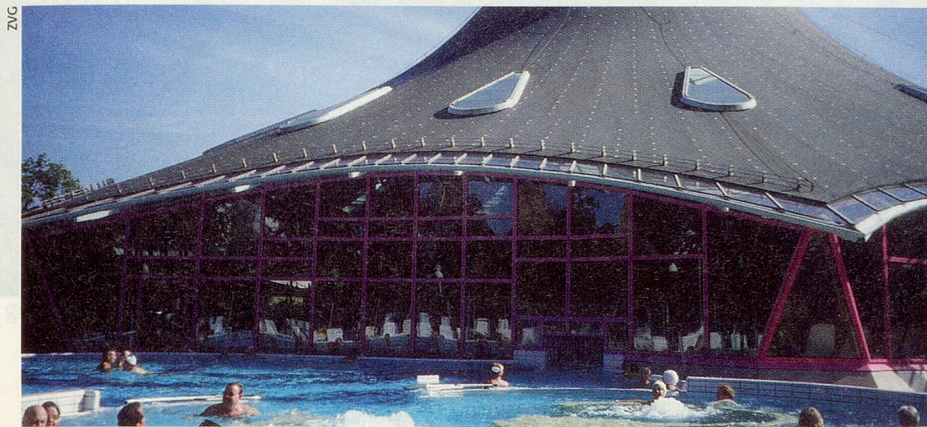
### ADRESSEN

Schweizer Kurhäuser, Oberdorfstrasse 53b, 9100 Herisau;  
Beratung und Prospekte: Telefon 071 350 14 14, Fax 071 350 14 18,  
Mail [info@wohlbefinden.com](mailto:info@wohlbefinden.com),  
Website [www.wohlbefinden.com](http://www.wohlbefinden.com)

Health- und Wellnessresorts in Österreich: Prospekt bei Österreich Werbung, Postfach 8036 Zürich;  
Tel. 01 451 15 51, Fax 01 451 11 80,  
Mail [info@oewzrh.ch](mailto:info@oewzrh.ch)

Heilbäder und Kurorte in Deutschland: Prospekt «Alles ausser Stress» über die Deutsche Zentrale für Tourismus, Talstr. 62, 8001 Zürich;  
Tel. 01 213 22 00, Fax 01 212 01 75.





**Bad Neuenahr:** Moderner Kurbetrieb mit natürlichem Fango.

Fango kommen nun auch Heilkräuter aus dem Garten des zwanzig Kilometer entfernten Klosters Maria Laach zur Anwendung. Weitere Angebote betreffen die Naturheilmethoden nach Pfarrer Kneipp und die traditionelle chinesische Medizin, die unter der Leitung einer deutschen Ärztin von drei chinesischen Ärztinnen praktiziert wird.

Bad Neuenahr liegt 25 km südlich von Bonn, Auskünfte über Kur-, Bäder- und Veranstaltungsangebot bei der Kurverwaltung, D-53474 Bad Neuenahr, Telefon 0049 2641 801-312, Fax 0049 2641 801-119

### Bad Blumau: Märchenland

Wer sich dem kleinen Dorf Blumau in der östlichen Steiermark nähert, traut seinen Augen kaum: Spiralen, Türme, Zwiebeln, Kugeln, Augen, Bögen und Brücken wachsen aus den Wiesen und Feldern heraus und bilden ein verwunschen wirkendes Märchenland aus buntem Stein und warmem Wasser: Sein Name ist Bad Blumau und sein Schöpfer der berühmte österreichische Künstler Friedensreich Hundertwasser.

In den Siebzigerjahren hatte man am Rande des Dörfchens nach Erdöl gesucht und war auf hundert Grad heisses Wasser gestossen. Enttäuscht verschloss man die Quelle wieder. Erst Anfang der Neunzigerjahre nahm der Gedanke an eine Nutzung konkrete Formen an. Als Symbiose von Gesundheits- und Erlebnisanlage umfasst das «Gesamtkunstwerk» nebst 600 Gästebetten in drei Hotelbauten und 24 Appartements eine grosse Badelandschaft mit Innen- und Aussenbecken, Whirlpools, Kneippgrotten, Kinderbecken und einem Süsswasser-Wellenbad sowie zahlreiche Sport-, Fitness-,

Schönheits-, Therapie-, Gastronomie-, Tagungs- und natürlich Unterhaltungseinrichtungen.

Hundertwassers Handschrift setzt sich auch im Innern fort. Wände und Böden sind optisch in Bewegung, auf- und abschwingende Linien in fröhlichem Farbmix vernetzen Kindheitsfantasien und futuristische Träume.

Das Heilwasser von Blumau wird sowohl für Trinkkuren (bei Stoffwechselstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Nierenleiden und Blasenentzündungen) wie auch für Inhalationstherapien (bei akuten und chronischen Krankheiten von Nase, Hals, Bronchien und Mittelohr) sowie für Bäder (bei Rheuma, Frauenleiden, Allergien und Hauterkrankungen) empfohlen. Besonders gefragt sind die kurzen, intensiven Gesundheits- und Fitnesstrainings und die Einführungen in Heil- und Präventivmethoden, die sich zu Hause fortsetzen lassen.

Im harmonisch angelegten grau-violetten Behandlungsturm sind mehr als zwanzig Ärzte und Therapeuten tätig. Mit dem Ziel, Krankheit gar nicht erst entstehen zu lassen, kommen rund hundert bekannte und weniger bekannte, uralte und neu aufbereitete Therapien zur Anwendung, von der Akupunktur über Musik- und Klangmeditation bis zur Reinkarnationstherapie. Dem ärztlichen Gespräch und der Betreuung aufgrund von schulmedizinischer wie alternativmedizinischer Erfahrung wird dabei grosse Bedeutung beigemessen. ■

Bad Blumau liegt in der Oststeiermark, 130 km von Wien und 60 km von Graz entfernt. Infos bei Rogner-Bad Blumau, A - 8283 Blumau 100, Telefon 0043 3383 5100-0, Fax 0043 3383 5100-9100.

### Hotel Sonne, 9658 Wildhaus

Hallenbad, Sonnenterrasse, heimelige Komfortzimmer



Erleben Sie familiäre Gastfreundschaft im sonnigsten Komforthotel des ländlichen Toggenburg und geniessen Sie unsere natürliche, vitaminreiche Küche sowie die kristallklare und würzige Bergluft. (Zimmer mit Closomat erhältlich)

7 Tage Halbpension ab Fr. 665.- p.P.

Lütet Sie es doch einfach a ... und verlangen en Offerte. Tel. 071 999 23 33, Brigitte und Paul Beutler, Besitzer

### Albergo Garni Montaldi

FRATELLI MONTALDI

Piazza stazione Tel. 091 743 02 22  
CH-6602 Locarno Fax 091 743 54 06

Wenn Sie möchten, können Sie unsere Sonderangebote für Senioren verlangen.

Zimmer mit Dusche/WC/TV oder Bad/WC/TV und Frühstück.

In der Nähe von Bahnhof, Bus, Schiff, Seepromenade und Zentrum Locarno.

Wir nehmen gerne auch Reservierungen nur für 1 bis 2 Nächte entgegen.

### EINE RUNDE SACHE

AM VIERWALDSTÄTTERSEE  
KURHAUS SEEBLICK WEGGIS  
Tel. 041/392 02 02  
7 Tage  
ab Fr. 490.-

inkl.  
Vollpension,  
Gesundheitsprogramm,  
24 Stunden Betreuung,  
buntes Unterhaltungsprogramm

ÜBER DEM THURERSEE  
Kurhaus Schöneegg Beatenberg  
Tel. 033/841 23 41  
7 Tage  
ab Fr. 490.-

EINE GESUNDE SACHE