

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 1-2

Artikel: Wohltuende Wärme
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087661>

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: 04.05.2026

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

Wohltuende Wärme

Wellness, Gesundheitsförderung oder Spas – die heutigen Thermalbäder bieten mehr als warmes Wasser mit Schwefelduft. Nur übertreiben sollte man es dort nicht.

TEXT: MARTINA NOVAK

Bis zum Hals in wohliger warmem Wasser schwebend, den Kopf in der kühlen Winterluft mit Aussicht auf schöne Pärke oder Berge ... allein der Gedanke daran tut vielen Menschen gut. Im Winter ladet statt des Sees das Thermalbad zum Bade. In der Schweiz sind es rund zwanzig Thermen und weitere Wellnessbäder oder Spas, die von der Bevölkerung rege genutzt werden: Über drei Millionen Eintritte verzeichnete der Verband Heilbäder und Kurhäuser Schweiz im Jahr 2015 insgesamt, Tendenz steigend.

Gemäss Definition sind Thermen «Badeanlagen, deren mineralstoffhaltiges Wasser mit einer natürlichen Wassertemperatur von mindestens zwanzig Grad Celsius aus einer Quelle oder einer Tiefenbohrung stammt». Die Mineralstoffe – vorwiegend Salze und schwefelhaltige Verbindungen – beeinflussen den Stoffwechsel und wirken auf müde und schmerzende Muskeln und Gelenke entspannend. Rheumapatientinnen und -patienten profitieren daher ganz besonders vom Baden im auf durchschnittlich 34 Grad erwärmten Thermalwasser. Der wohltuende Effekt ist unmittelbar, aber auch nachhaltig. Da

durch den Wasserauftrieb die Gelenke entlastet werden, erhalten sie wieder mehr Beweglichkeit.

Was man vor lauter Wohlsein aber nicht unterschätzen sollte: Weniger ist im Thermalbad mehr. Damit sich ein positiver Effekt einstellt, darf man es nicht übertreiben. «Es kommt tatsächlich immer wieder vor, dass die Leute zu lange im Wasser bleiben», sagt Luisa Meier-Schwiter, Gesundheitscoach im Thermalbad Zurzach. «Ab 65 Jahren sind aber schon zwanzig Minuten genug. Das Herz-Kreislauf-System wird durch die warme Wassertemperatur gut aktiviert, längeres Baden kann es belasten.» Wer ohnehin mit dem Herzen oder dem Kreislauf Probleme habe, sollte mit einem Arzt absprechen, was für sie oder ihn zuträglich ist.

Tatsächlich verbleiben viele bis zu 40 Minuten im aufgeheizten Nass, um so viel wie möglich zu profitieren. Danach können aber auch bei gesunden Menschen Schwindelgefühle oder Müdigkeit auftreten. Die Fachfrau rät zu kürzeren Badezeiten und plädiert für Regelmässigkeit. «Gerade in der kalten Saison kann Thermalbaden durchaus jeden Tag empfohlen werden, wenn man sich an die Zeitempfehlung hält

und selbstverständlich das jeweilige Befinden berücksichtigt.» Also: Keine Bäder bei Erkältungen, entzündlichen Erkrankungen oder wenn man sich einfach nicht gut fühlt.

Längst haben sich die modernen Thermen vom Image der antiken Kurbäder verabschiedet und mischen im boomenden Wellnessmarkt kräftig mit. Neben dem eigentlichen Kernstück, dem Mineralbad, gehören heute zusätzliche Erlebnisbäder mit unterschiedlichen Temperaturstufen, Strömungen oder Massagedüsen, ausserdem Solebäder, Saunalandschaften, Dampfbäder, Hammam, Fitnesscenter und ein grosszügiger Ruheraum zu einer perfekten Anlage. Zahlreiche sogenannte Wellnessbäder oder Spas beziehen das Wasser zwar nicht aus einer lokalen Quelle, sodass es in der Regel weniger mineralisiert ist, punkto wohliger Wärme und Angebotsvielfalt stehen sie den klassischen Thermen aber in nichts nach.



Weniger ist mehr: Zu lange sollte man sich nicht im warmen Wasser aufhalten.

Luisa Meier-Schwiter empfiehlt allen Besucherinnen und Besuchern, die verschiedenen Angebote auszuprobieren und zu nutzen. Das heisst einerseits, innerhalb der Zeit nicht nur in einem Bassin zu verbleiben, sondern – falls vorhanden – die verschiedenen Wasserbecken mit ihren verschiedenen Temperaturstufen zu wechseln. Für Ältere gilt die Faustregel: von einer niedrigen Temperatur zu einer höheren aufsteigen. So kann sich der Körper besser an-

passen. Die kühle Dusche zum Schluss braucht Überwindung, hat es aber in sich – durch den Temperaturreiz erfolgt eine positive Wirkung auf die Gefässe. Regelmässig durchgeführt, wirkt die Umstellung von Warm auf Kalt und umgekehrt durchaus nachhaltig günstig auf das Immunsystem.

Bei vorhandenen Krampfadern ist von sehr warmen Becken wie zum Beispiel dem «Hot Pool» mit seinen 39 Grad besser abzuraten. Auch die raffi-

nier in der Beckenwand angelegten Massagedüsen, an denen man sich unter Wasser die Beine und den Rücken durchkneten lassen kann, werden von Krampfaderpatienten besser gemieden. Zum Vorbeugen von Wadenkrämpfen hingegen sollen sie ideal sein.

Die obere Zeitgrenze von zwanzig Minuten gilt ebenfalls für den Aufenthalt in Dampfbad, Salzgrotte oder Sauna. Der Organismus erfährt darin gleichwohl eine Anstrengung, obschon statt des warmen Wassers warme oder feuchte Luft auf den Organismus wirkt. Daher ist die anschliessende Pause auf der Ruheliege nicht nur angenehm, sondern auch sinnvoll und erholsam. Ungeduld hat hier nichts verloren.

Und noch einen Tipp hat die Gesundheitsexpertin parat: Dem vorgewärmten und entspannten Körper nach dem Bad eine Massage zu gönnen, sei so etwas wie das i-Tüpfelchen auf dem Wohlbe finden. *

● Weitere Informationen:

Als Thermalregionen schwingen Aargau, Graubünden und Wallis obenauf. Vierzehn Badeanlagen, die meisten mit eigenen Quellen, verteilen sich auf diese Kantone und deren Gemeinden Zurzach, Rheinfelden, Schinznach, Alvaneu, Andeer, Scuol, Serneus, Valens, Vals, Breiten, Leukerbad, Ovornnaz, Saillon, Val-d'Illiez. In den übrigen Landesteilen gibt es Thermalbäder in Bad Ragaz (SG), Heiden (AR), Läuflingen (BL), Lavey und Yverdon (beide VD), Gruyère (FR) sowie in Zürich (ZH). Weitere Informationen unter www.swisstherme.ch