

Bade dich gesund!

Autor(en): **Büchi, W.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways**

Band (Jahr): **4 (1930)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-780524>

Nutzungsbedingungen

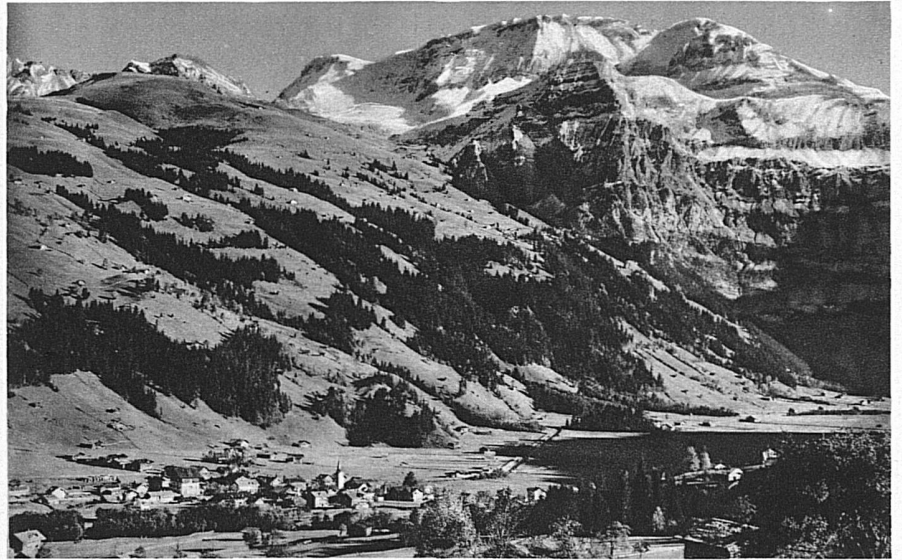
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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

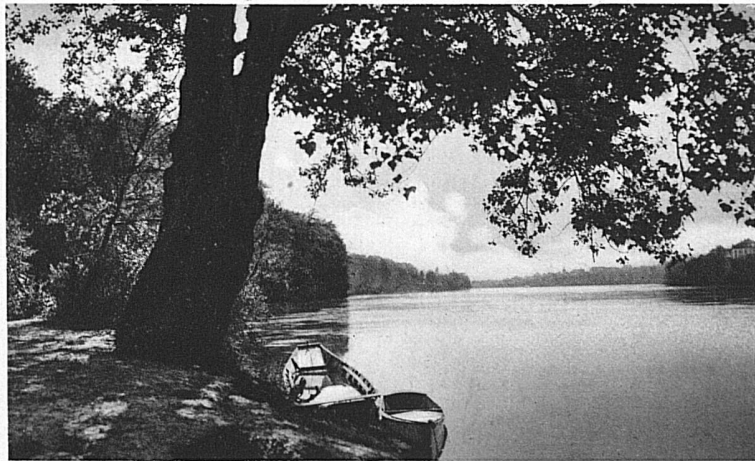
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Passugg



Bad Lenk mit Wildstrubel

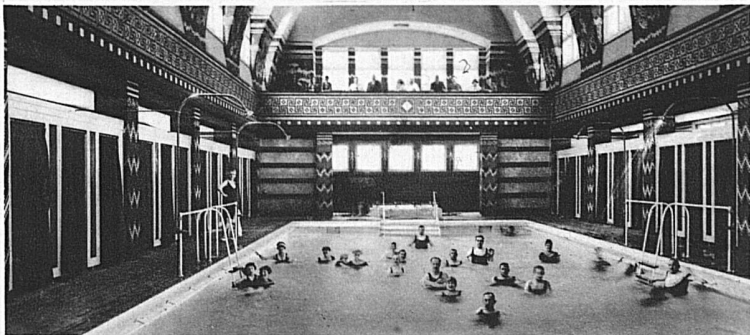


Rheinfelden

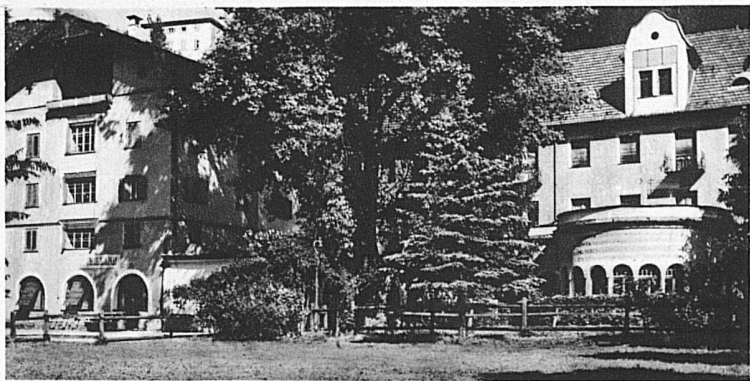
*Bad
Weissen-
burg*



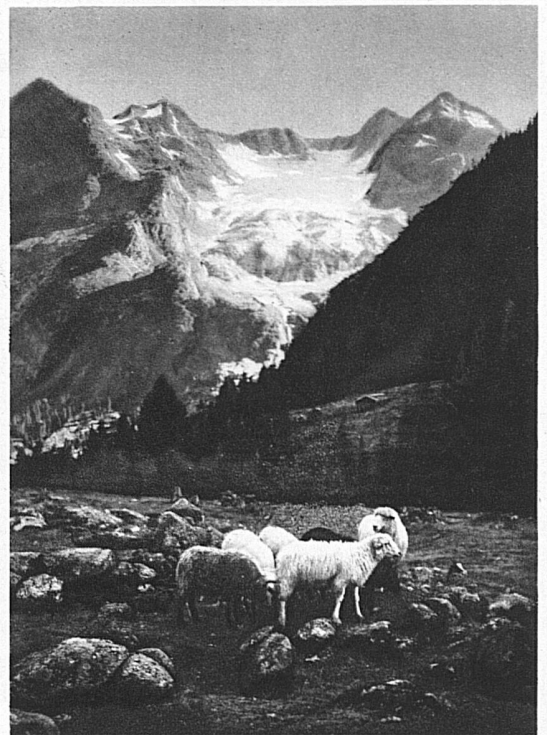
Tenigerbad



Bad Ragaz



Alvaneu



BADE DICH GESUND!

Kranke Tage sind düstere Boten — die man lieber fliehen sieht, sie sind so unberechenbar, dass man oft mit Bangigkeit sich fragt — was wird dieses Jahr uns bescheren? Wie beneidenswert sind jene, die mit gesunden Gliedern ihr Geld verdienen können! Bade dich gesund! benenne ich das, was ich dir, lieber Leser, sagen möchte.

Die in unserm Lande so mannigfachen Gelegenheiten zum «Sichgesundbaden» bilden einen sehr gewichtigen Faktor für den Arzt — denn öfters, wo die Kunst des besten Arztes aufhört, da lässt man den Patienten die Schätze, die der Mutter Erde entsprudeln, geniessen. Glauber- und andere Salze — Jod — Schwefel — und noch Dutzende anderer Mineralwässer sprudeln aus der Erde und — als ob es absichtlich so sein sollte — an den von der Natur am meisten begünstigten Flecken Erde sind sie gefasst worden. Dort warten sie, bis auch in unserm Volke die Überzeugung da ist, dass solche Bäder nicht nur heilend wirken, sondern auch vorbeugen.

Längst hat im Ausland diese Tatsache Fuss gefasst — bei uns gibt es noch viele Leute, die entweder das Geld reut für eine Badekur, oder die Angst haben vor zu grossen Unkosten, oder die gar den Wert der natürlichen Heilspender bezweifeln. Wir haben gerade bei uns sehr manche Heilquelle, die für Badekuren zur Nebensache geworden ist, aber dafür um so mehr als «Fressbädli» bekannt geworden ist. — Offen gesagt, ein gutes Plättli oder ein guter edler Tropfen schaden einer Badekur nicht, in gewissen Fällen gehören sie sogar dazu.

Die heutige soziale Lage ermöglicht bald jedem einfachen Arbeiter und nicht nur der besitzenden Klasse, sich eine bescheidene Badekur zu gönnen, und wenn es auch nur zur Vorbeugung ist, so hat er sich selbst doch einen Dienst geleistet. Vorbeugen ist oft besser als heilen.

Kurzgefasst will ich hier einige der wichtigern Bäder besprechen und den Weg des «Sichgesundbadens» zeigen.

Die *Solbäder* in der Schweiz befinden sich in *Bex*, herrlich am Fusse der Dents du Midi gelegen, sowie in *Rheinfelden*, dem so hübsch mit alten Türmen bewehrten, stolzen Städtchen am Rhein. Natürlich gibt es noch eine Menge kleinerer Solbäder, ich streife hier nur die bedeutendsten.

Die *Sole* ist eine stark salzige, klare, bitter schmeckende Flüssigkeit. In einem Liter *Sole* sind 302 g Kochsalz, schwefelsaures Natrium, Kalzium, Magnesium, Brom, Borsäure und Jod vorhanden. Es genügt also nicht, zu Hause in der Badewanne Salz zum Baden zu verwenden, sondern die Mineralien, wie sie in *Rheinfelden* und *Bex* vorkommen, gehören nebst einem guten Klima zu einer erfolgreichen Bade- und Erholungskur. Geheilt werden durch Solbadkuren insbesondere Frauenkrankheiten, Kinder-, Herz- und Blutkrankheiten, Krankheiten des Nervensystems, Knochen- und Gelenksleiden, Katarrhe der obern Luftwege, chronische Magen- und Darmkatarrhe und wie die plagenden Geister alle heissen.

Man spricht von *Wildbädern* — ein solches befindet sich im «*Vestibül*» des herrlichen Bündnerkurgebietes: *Ragaz*. Die heisse Quelle von *Ragaz* befindet sich tief in der *Taminaschlucht* verborgen, sie kommt in reichlicher Menge bei einer Durchschnittswärme von zirka 34° C nach *Ragaz*, in das herrliche *Thermalhallenschwimmbad* und in die einzelnen Hotels.

Geheilt werden hier namentlich Stoffwechselkrank-

heiten (Gicht, Fettsucht), Rheumatismen, Frauen-, Nieren-, Blasen- und Venenkrankheiten.

Bittersalzhaltige, radioaktive Gipsquellen kommen in *Tenigerbad* im *Somvixertal* vor. Sie dienen in der Hauptsache zur Behandlung von rheumatischen und gichtischen Leiden, Erkrankungen der Atmungsorgane, nervösen Störungen usw.

Zu den eisenhaltigen Quellen (*Akratopegen*) zählen wir das idyllische *Brestenberg am Hallwilersee*, ehemaliger Sitz des Grafen Hans Rudolf von Hallwil, und das durch sein mächtiges Kloster bekannte *Disentis*, wo die *Oberalp* und der *Lukmanier* zusammenkommen. Die Heilanzeigen sind hier fast dieselben wie in den bereits erwähnten.

Erdige Wässer kommen in *Weissenburg im Simmental* vor, ferner in *Yverdon*, *Leukerbad* im *Wallis* — am Fusse der wunderschönen *Gemmiroute*, sowie in *Andeer* — zwischen *Thuisis* und *Splügen*. Auch *Tenigerbad* und *Rheinfelden* besitzen solche Quellen, die kombinierte Kuren ermöglichen. Unter die Reihe der alkalischen Quellwässer fallen *Passugg* ob *Chur*, auf einer wundervollen *Waldterrasse* gelegen, sowie *Tarasp-Schuls-Vulpera* am *Grenztor* gegen *Tirol* im *Untereingadin*.

Gepflegt und mit guten Erfolgen geheilt werden hier die bereits erwähnten *Plagegeister*, sodann auch *Malaria*, Erkrankungen des *Harnapparates* usw.

Jodwässer besitzen die bereits erwähnten Bäder von *Passugg*, *Tarasp*, auch die *Mutterlaugen* von *Bex* und *Rheinfelden* sind jodhaltig.

Fideris im schönen *Prättigau*, das weltbekannte *St. Moritz*, *Lenk* im *Simmental*, sowie *Rheinfelden* und *Tarasp* sind bereichert durch *Eisenwässer*, deren Anwendung erfolgreich ist bei den bereits erwähnten *Krankheitserscheinungen*.

Im reizvollen *Albulatal* begegnen wir den altberühmten *Schwefelquellen* von *Alvaneu*, herrlich eingebettet in *Wäldern* zwischen hohen *Bergen*.

Baden und *Schinznach* im *Aargau* haben ebenfalls altberühmte warme *Schwefelquellen*, die schon zu *Römerzeiten* benutzt wurden. *Lenk* im *Simmental*, *Yverdon* am *Neuenburgersee*, *Lavey* am *Eingang* ins *Wallis* besitzen *erstklassige Schwefelquellen*, die bei *Rheumatikern* erfolgreich wirken. *Zerstäubt* wirken diese Quellwässer hervorragend bei *Erkrankungen* der *Luftwege* — eine *Merktafel* für die *Herren Raucher*. *Frauenleiden* werden ebenfalls sehr erfolgreich behandelt.

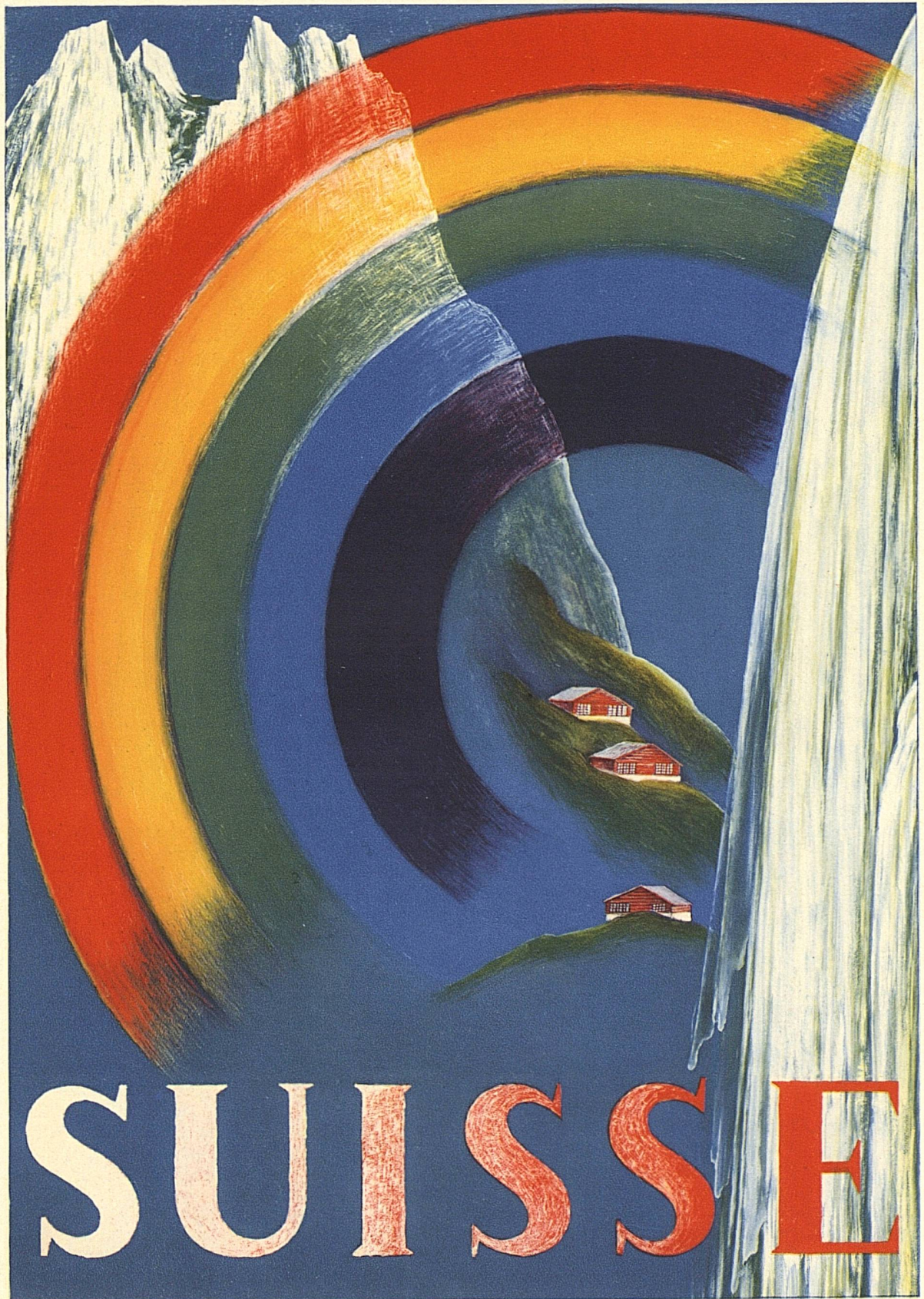
Es bleiben noch die *Arsen-Eisenwässer* von dem herrlichen *Val-Sinestra* zu erwähnen, *Zufahrt* von *Tarasp-Schuls-Vulpera* über *Sent* durch das gleichnamige *Seitental* des *Untereingadins*. *Val Sinestra* bietet ähnlich wie das idyllisch gelegene *Acquarossa* im *Blenio* (*Tessin*) *Schlammkuren*, die sehr erfolgreich Anwendung finden bei einer Menge von *Krankheiten*: *Blutkrankheiten*, *Stoffwechsel-*, *Nerven-*, *Hautkrankheiten* usw.

Moor-, *Schlamm-* und *Sandbäder* besitzen aber auch *Andeer*, *Fideris*, *Lavey*, *St. Moritz* und *Schinznach*.

Fühlst du dich, verehrter Leser, gesund oder krank, lasse es dich nicht reuen, einmal eine *Badekur* zu nehmen, du kommst sicher wieder, nachdem du die *Wohltaten* einer solchen erkannt hast.

Bade dich gesund!

W. Büchi.



*Im Lande der stiebenden Wasser und des körperstählenden
Bergsports*

*Au pays où la pratique vivifiante des sports s'accompagne
des merveilleux spectacles de la nature*

*The most exhilarating of all Sports is linked with the
glorious landscape of the Mountains*

*Nel paese delle meravigliose cascate e dei ritempranti
sports alpini*

Plakatentwurf von Kunstmaler O. Marach