

# Wo Hiersein herrlich ist

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 10: **Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558313>

## **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.

tose, der Zahnbettchwund ohne entzündliche Prozesse, ist weit seltener, wird aber mit zunehmendem Alter häufiger. Eine starke Parodontitis erfordert operative Massnahmen (Wurzelglättung/Lappenoperation), die teuer, schmerzhaft und zeitraubend sind. Da sich gereinigte Zahntaschen leicht wieder entzünden, müssen alle Hinweise zur optimalen Reinigung besonders beherzigt und die Termine der fälligen Zahnreinigung genau eingehalten werden. Ist die erste und wichtigste Massnahme die penible Reinigung, so können

### natürliche Mittel

dazu beitragen, das Klima in der Mundhöhle günstig zu beeinflussen und das Zahnfleisch zu

stärken. Da Parodontitis oft mit einer allgemeinen Abwehrschwäche einhergeht, ist eine Stimulation des Immunsystems wichtig. Eine ausgewogene Ernährung, möglichst ohne Süssigkeiten, und die regelmässige Versorgung mit natürlichem Vitamin C helfen dem gesamten Organismus. Geeignete örtliche Anwendungen sind: Mundspülungen mit Meersalz oder Salbei und Myrrhe (u.a. in A.Vogel's Dentaforce Kräuter-Mundwasser oder -Mundspray); Zahnfleischmassagen mit Echinacea- oder Myrrhe-Ratanhia-Tinktur (z.B. in: Dentaforce Rosmarin-Zahnpasta); Echinacea-Zahnpasta kräftigt und erfrischt das Zahnfleisch, viele massieren sie gerne nach dem Zähneputzen ein. • IZR

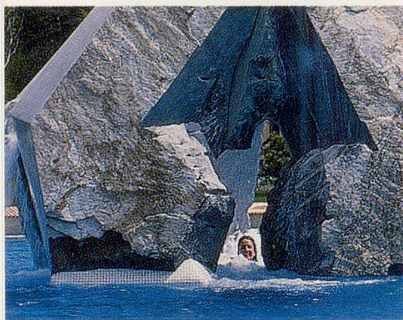


Im Rheintal, zwischen Chur und Sargans, liegt Bad Ragaz auf einer Höhe von 550 m.ü.M.

## Wo Hiersein herrlich ist

Illustre Gäste, Hotels für jeden Geschmack und jede Preisklasse, rundum eine herrliche Alpenwelt, die wasserreichste Akratotherme Europas sowie die berühmte und sagenumwobene Tamina-Schlucht: Bad Ragaz trägt seinen Ruf als Weltkurort zu Recht. Auch mit seinem medizinischen und alternativmedizinischen Angebot nimmt der kleine Ort am südlichsten Zipfel des St. Galler Rheintals einen der vorderen Plätze in der internationalen Kurlandschaft ein.

In den 20er Jahren jubelte der Dichter und Ragazer Kurgast Rainer Maria Rilke: «*Hiersein ist herrlich*». Wie viele andere suchte und fand der Autor der «Duineser Elegien» in Bad Ragaz Gesundheit und Wohlbefinden, und wie viele andere war er fasziniert von der unbezähmbaren Tamina, dem Fluss, der laut hallend durch die Enge der



**Herrlich – ein Bad im 34 – 35 °C warmen Thermalwasser. Das Schwimmbad Tamina Therme ist öffentlich und hat das ganze Jahr von 07.00 – 20.30 Uhr geöffnet.**

**Wild, düster und romantisch: Die Tamina-Schlucht (Bild Mitte) erreicht man von Bad Ragaz aus zu Fuss (ca. eine Std.), bequem mit dem Bäderbus oder, doppelt romantisch, per Kutsche.**

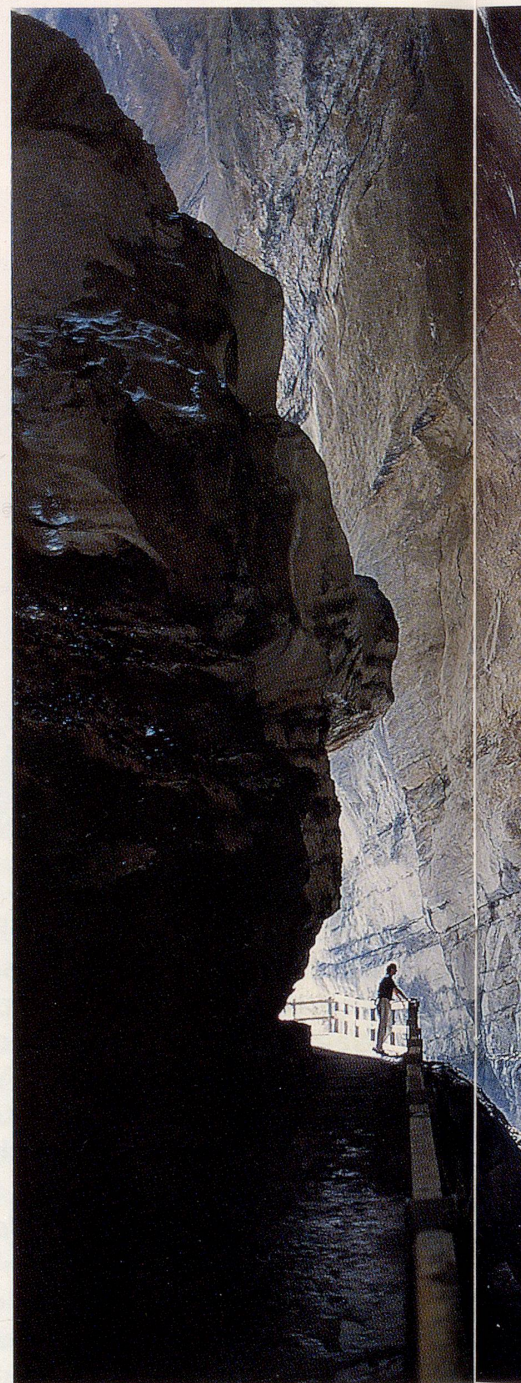
Tamina-Schlucht donnert. Rainer Maria Rilke, dessen Jubelruf heute als touristischer Werbeslogan Bad Ragaz ziert, war nicht der einzige, der am Fusse des Vättnerbergs Herrliches fand. Seit dem Mittelalter hat Bad Ragaz eine Vielzahl von Heilsuchenden mit klingenden Namen angelockt, etwa Ulrich von Hutten, Friedrich Nietzsche, Johanna Spyri oder Max Frisch.

### Die Entdeckung der heissen Quelle

Die Geschichte des von Natur und Prominenz gleichermaßen erwähnten Badekurortes beginnt im 13. Jahrhundert. Der Legende nach hat Karl von Hohenbalken, im Jahre 1240 Gast im Kloster Pfäfers ob Bad Ragaz, die heisse Quelle auf einer Vogeljagd entdeckt. Bekannt wurde sie im 16. Jahrhundert durch die Schrift *«Vonn dem Bad Pfeffers in Oberschwytz gelegen»* des berühmten Arztes Theophrastus Paracelsus. Der eigentliche Aufstieg von Bad Ragaz zum modernen Badekurort begann 1840, als das 36 °C warme Thermalwasser aus der Tamina-Schlucht nach Ragaz geleitet wurde. Ende der sechziger Jahre des vorigen Jahrhunderts baute hier der Unternehmer Bernhard Simon die erste Kuranlage mit Thermalschwimmbad. Der Grundstein für das heutige Bad Ragaz war damit gelegt.

### Thermalbad, traditionelle und alternative Medizin

Bis max. 8000 Liter heisses Wasser sprudeln pro Minute aus der Quelle in der Tamina-Schlucht. Damit handelt es sich um die ertragreichste Akrato-(Wildbach-)therme Europas. Ihr Einzugsgebiet liegt in der nordöstlichen Tödi-kulmination. Das Wasser reichert sich nach seinem Eintritt in den Boden während mehr als zehn Jahren mit wertvollen Mineralstoffen an. Seine heilende Wirkung kann man im Freiluftbad Tamina Therme sowie im dazugehörenden Historischen und im Panoramabad geniessen – schwimmen, entspannen und sich von einer der vielen Unterwasserdüsen massieren lassen.



Das Medizinische Zentrum in Ragaz wurde ursprünglich als Teil der Thermalbäder und Grand-Hotels nur für die Hotelgäste geschaffen. Inzwischen kann es von der ganzen Bevölkerung benützt werden. Medizinische Betreuung, Rehabilitation und physikalische Therapie (Massage, Fango usw.) werden hier zum optimalen Kurprogramm kombiniert. Heilanzeigen für eine Kur in Bad Ragaz sind u.a. Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (rheumatischer Formenkreis, Unfallfolgen, Stoffwechselstörungen und neurologische Erkrankungen) sowie Herz- und Kreislaufkrankheiten (Herzmuskel- und Blutdruckstörungen sowie nervöse und funktionelle Herz- und Kreislaufbeschwerden).

Auch die alternativen Heilweisen findet man in Bad Ragaz. Seit April dieses Jahres beherbergt das Hotel Tamina das «Zentrum für traditionelle chinesische Medizin». Unter der Leitung von Schweizer Ärzten behandeln verschiedene Fachleute aus China die Patientinnen und Patienten mit traditionellen chinesischen Verfahren wie Akupunktur, Ohrakupunktur, Moxibustion, verschiedenen Massageverfahren und chinesischen Heilkräutern.

### **Kur- und Lebensgenuss in einem**

Zum Kuren gehört Leben, ja Leben lernen. Erholung und sportlicher Ausgleich spielen auch in Bad Ragaz eine zentrale Rolle. Neben dem unverzichtbaren Ausflug ins Alte Bad Pfäfers und zur Tamina-Schlucht gibt es in der Umgebung vom Waldlehrpfad bis zum Gonzenbergwerk eine kaum auflistbare Fülle von lohnenden Ausflugszielen, Sportmöglichkeiten, Spaziergängen und Wanderungen – und das sommers wie winters. Wer sich nach dem Baden im Ruheraum der Tamina Therme entspannt und erholt hat, kann auch in einem der vielen Restaurants ein Glas des quellreinen Ragazer Mineralwassers trinken. – Für die Freude am Hiersein ist in Bad Ragaz, Rainer Maria Rilke hat das ganz richtig gesehen, trefflich gesorgt. •CU

### **Weitere Auskünfte und Unterlagen:**

**Verkehrsbüro  
Tourist Office  
CH 7310 Bad Ragaz  
Tel. CH 081/302 10 61**

**Literatur zum Thema:  
«Vom dem Bad Pfeffers  
in Oberschwytz gelegen»,  
Theophrastus Paracel-  
sus, Verlag Stiftung  
Altes Bad Pfäfers,  
CH 7312 Pfäfers,  
sFr./DM 14.80.**

**Ein kostenloser Führer  
durch 19 Schweizer  
Heilquellen ist erhältlich  
beim Verband Schweizer  
Badekurorte, Sekretariat,  
Postfach 1456, CH 5400  
Baden (vorfrankiertes  
C5-Antwortkuvert  
beilegen).**



**Das zauberhafte  
Helenabad im Health-  
Club to B. des Grand-  
Hotels Hof Ragaz: Ein  
exquisiter Kurgenuß,  
der den Hotelgästen  
der Grand-Hotels vor-  
behalten ist.**