

Von der Badestube zum Wellness-Tempel

Trink- und Badekuren haben eine lange Tradition und die Kurorte haben so manche Höhen und Tiefen mitgemacht. Heute locken Heilbäder mit moderner Medizin und jeder Menge Wellness-Konzepten.

Kurorte und Heilbäder bilden einen passenden Rahmen für Erholung und Regeneration. Nach alter Tradition nutzt man dort die Ressourcen der Natur, um die verschiedensten Krankheiten zu lindern und das Wohlbefinden der Menschen zu steigern.

Wo sich einst der Adel vergnügte, trifft man heute auf moderne Behandlungszentren, die traditionelles Heilwissen mit den neuesten medi-

zischen Kenntnissen vereinen. Das Bäder- und Kurwesen hat sich insbesondere dort etabliert, wo natürliche Heilquellen ihren Ursprung haben.

Das „Wo“ ist wichtig Vertraut man den Prospekten der Kurverwaltungen, vermag eine Badekur jedes Leiden zu lindern. Aus der Fülle aller Möglichkeiten den geeigneten Kurort zu wählen, ist daher nicht ganz einfach.

Wer einen Kuraufenthalt plant, sollte sich gut informieren, ob die nötigen Anforderungen an die medizinischen und therapeutischen Leistungen in der gewünschten Einrichtung auch gegeben sind. Den Kurantrag darf der Hausarzt stellen, denn er kennt die Krankengeschichte seines Patienten und kann am besten beurteilen, ob die Kurmaßnahme erfolgversprechend ist.

„Sanus per aquam“ (SPA) – Gesund durch Wasser Wasser ist ein echter Gesundbrunnen, den die Natur zudem noch gratis liefert. Wer die Heilkraft des Wassers am eigenen Leib erfahren will, ist in einem Heilbad an der richtigen Quelle. Doch Wasser ist nicht gleich Wasser: Kleine, aber feine Unterschiede liegen immer im Ursprung, genauer gesagt, an den Gesteinsschichten, die ein Wasser in der Erde durchlaufen hat.

Während zu Goethes Zeiten die Trinkkur das Herzstück einer Bäderreise war, kuriert man sich heute lieber in der Therme. Wer in warmem Wasser badet, entlastet die Gelenke, entspannt die Muskeln und regt die Durchblutung an. Die wohltuende Wirkung des Thermalwassers spüren vor allem Menschen, die an Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen oder Rheuma leiden. Ist das Badewasser zudem mit Sole angereichert,



© Fontaine-s / iStock / Thinkstock

kann auch der Verlauf von Stoffwechsel- und Hautkrankheiten positiv beeinflusst werden.

Die klassische Hydrotherapie umfasst die Behandlung mit „Kneippgüssen“, Waschungen und Wickeln. Seit mehr als 150 Jahren kommen die Kneipp'schen Anwendungen vielen Menschen zugute, die mit Abwehrschwäche, Erschöpfung und Schlafstörungen zu kämpfen haben.

Gesundheit auch von innen

„Heilwasser“ darf sich ein Wasser nur dann nennen, wenn seine lindernden und heilenden Wirkungen auch wissenschaftlich nachgewiesen sind.

Es ist besonders reich an lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen; in bereits gelöster Form kann sie der Organismus gut aufnehmen und direkt verwerten. In jedem Produkt dominieren bestimmte Mineralstoffe und Spurenelemente und kennzeichnen dadurch den Heilwassertyp. Täglich getrunken stabilisiert magnesiumreiches Wasser den Herzrhythmus, kalziumreiches Wasser verdichtet die Knochen und natriumreiches Wasser sorgt für ein gutes Säure-Basen-Gleichgewicht. Für Heilwasser gelten von allen Wasserarten die höchsten gesetzlichen Vorschriften. In Deutschland gilt Heilwasser als Arzneimittel und erhält seine amtliche Zulassung durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte.

Frühe Kulturen legten den Grundstein

Schon in der Antike wusste man, dass Wasser viel mehr kann, als den Durst zu löschen. In fast jedem griechischen Stadtstaat pilgerten Kranke zum Asklepios-Tempel, um sich dort neben dem Gebet auch ausgiebigen Reinigungsritualen zu widmen.

Für eine besondere Badekultur sorgten die Römer mit dem Bau beheizter Badeanlagen. Hier trafen sich Bürger aller Gesellschaftsschichten und erholten sich vom Stress des Tages und vom Lärm der Stadt. Für die prächtig mit Mosaiken ausgestatteten Ba-

AUTORENTIPP

Die Geschichte des Badens und des Kurwesens reicht von der antiken Therme bis zu den Wellness-Oasen unserer Zeit. Die Vielfalt der ortsgebundenen Kur- und Bädergeschichte präsentiert sich in den Museen der Heilbäder und Kurorte des deutschen Heilbäderverbandes.

Nähere Infos unter:
www.kur-und-baedermuseen.de

detempel der römischen Kaiserzeit bürgerte sich damals schon der Begriff „Thermae“ ein.

In Europa besann man sich erst im Mittelalter auf das Heilwissen der Antike zurück: Auf Burgen und in Städten wurde das gemeinschaftliche Baden jetzt in den Badestuben und Badehäusern gepflegt. Im 19. Jahrhundert bestätigte sich die heilende Wirkung von Mineralstoffen und Spurenelementen dann auch auf wissenschaftlicher Ebene. Die „Balneologie“ etablierte sich zu einem neuen Forschungszweig und der Badearzt zum Experten für die Heilmittel vor Ort.

Das Kuren wurde zur Mode der feinen Gesellschaft. Viele der um Heilquellen entstandenen Orte entwickelten sich zu mondänen Kurstädten. Namhafte Architekten schufen neben großzügigen Badeanlagen schlossähnliche Villen und aufwendige Kurparks, um den Ansprüchen eines wohlhabenden Kurpublikums nachzukommen. Erst mit der Einführung der gesetzlichen Krankenkassen änderte sich das Gästeklientel. Unter den Kurgästen befanden sich nun auch die ersten Sozialversicherungspatienten. Während beider Weltkriege wurde der Kurbetrieb vielerorts stillgelegt, denn die meisten Kurbäder dienten jetzt als Lazarettstadt für verwundete Soldaten. Einen neuen Aufschwung bekam das Kur- und Bäderwesen erst wieder in den Nachkriegsjahren, als Kranken- und Rentenkassen prä-

ventive Maßnahmen zum Erhalt der Erwerbs- und Arbeitsfähigkeit förderten. Was die Krankenkassen damals großzügig bewilligten, führten spätere Gesundheitsreformen in eine tiefe Krise.

Statt Tango nur noch Fango?

In der Sozialgesetzgebung hat der Kurbegriff längst ausgedient. Stattdessen spricht man heute von ambulanten und stationären Vorsorgeleistungen sowie von der ambulanten oder stationären Rehabilitation. Nach vielen Erkrankungen schließt sich einem Klinikaufenthalt lückenlos die sogenannte Anschlussheilbehandlung an. Deren Ziel ist es, Menschen nach schweren Erkrankungen möglichst unkompliziert und rasch wieder in den Alltag einzubinden. Das Trainingsprogramm ist straff, daher setzt diese Maßnahme auch eine hinreichende Belastbarkeit und Motivation des Patienten voraus.

Pause für die Hektik

Der Alltag verlangt uns so manches ab; nicht immer ist es da leicht, die Gesundheit im Auge zu behalten. Irgendwann sind die Akkus plötzlich leer und der Körper rebelliert: Schlafstörungen, Magenverstimmungen, Gereiztheit und Verspannungen; die Liste der möglichen Symptome ist lang...

Eine Auszeit nehmen und mit neuer Kraft zurückkehren, das ist für viele Menschen wichtiger denn je. Wer heute zum „Kuren“ geht, liegt daher voll im Trend. Angebote gibt es reichlich, und auch Kurorte und Heilbäder haben ihre Gesundheitsangebote ausgebaut und den Nachfragen angepasst. Ausgewählte Präventions- und Regenerationsprogramme bezuschussen sogar die Krankenkassen.

Ob mit oder ohne Rezept: der Gesundheitstourismus erfährt zunehmend an Bedeutung, weckt neue Lebensgeister und hat zu jeder Jahreszeit Saison. ■

*Dr. Andrea Hergenröther,
Apothekerin*