



Die richtige Therme



Eine kurze Heilwässerkunde

Wenn Sie das Vorwort nicht überblättert haben, dann sind Sie aus berufenem Munde darüber informiert worden, was man von einem Gesundheitsurlaub erwarten kann und welche zentrale Rolle dabei Heilwässer spielen. Es wird kaum überraschen, dass der Begriff Heilwasser in Deutschland in gesetzliche Anforderungen gepresst und demzufolge klar definiert ist. Es handelt sich bei **Heilwässern** um solche, die:

- einen Mindestgehalt von 1 g pro Liter gelöste Mineralstoffe aufweisen,
- besonders wertbestimmende Einzelbestandteile beinhalten,
- am Austrittsort von Natur aus eine Temperatur von mehr als 20 °C haben,
- in einem Liter mindestens 5,5 g Natrium und 8,5 g Chlorid aufweisen (Sole).

Zum Mindestgehalt von 1g/Liter gelöste Mineralstoffe ist zu sagen, dass für bestimmte Heilwirkungen (Indikationen) weit höhere Konzentrationen nötig sind. Die Heilwässer werden daher chemisch danach charakterisiert, ob vor allem Natrium, Calcium, Magnesium, Chlorid, Sulfat und Hydrogencarbonat mit einem Äquivalentanteil von mehr als 20% an der Gesamtkonzentration beteiligt sind. Wässer, die besonders wertbestimmende Einzelbestandteile enthalten, müssen folgende Mindestwerte erreichen:

- Eisenhaltige Wässer: 20 mg/Liter Eisen
- Jodhaltige Wässer: 1 mg/Liter Jodid
- Schwefelhaltige Wässer: 1 mg/Liter Sulfidschwefel
- Radonhaltige Wässer: 666 Bq/Liter Radon
- Säuerlinge: 1000 mg/Liter für Trink- bzw. 500 mg/Liter für Badezwecke
- Fluoridhaltige Wässer: 1 mg/Liter Fluorid

Im Gegensatz zum Heilwasser, das Sie in Heilthermen erwartet und gesetzlich zu den Arzneimitteln zählt, gehören **Mineralwässer**, die Sie meist in Flaschen gefüllt erwerben, zu den Lebensmitteln. Auch

WANN EINE „THERME“ EINE THERME IST

an unser Trinkwasser (Leitungswasser), das auch zur Lebensmittelherstellung verwendet werden darf, werden gesetzlich hohe Anforderungen gestellt. Was jedoch den Anteil gelöster Mineralstoffe betrifft, so sind diese normalerweise in einer Konzentration von unter 1 g/Liter im Trinkwasser vertreten. Meerwasser, das zu therapeutischen Zwecken gewonnen wird, bezeichnet man als natürliches Heilmittel des Meeres. Es kann in aufbereiteter Form zu Heilzwecken angewendet werden, zu den Heilwässern im engeren Sinne des Wortes gehört es jedoch nicht.



01-fgr Abb.: kvbr

Wann eine „Therme“ wirklich eine Therme ist

Im Gegensatz zum Heilwasser ist die Bezeichnung „Therme“ gesetzlich nicht geschützt. Und das wird immer häufiger ausgenutzt – meist zur bewussten Irreführung derer, die am Ziel ihrer Reisewünsche die lindernde Wirkung eines Heilwassers erwarten. Doch allzu oft ist man dann vor Ort von einem künstlich auf 32 °C erwärmten Leitungswasser umgeben, in dem es sich zwar angenehm baden lässt, dessen Heilwirkung jedoch gleich Null ist. Daran ändert sich auch nichts, wenn die Betreiber des Objekts so klangvolle Namen wie „Therme Royal“ oder Ähnliches verwenden. Auch die oft verführerische Verwendung der Begriffe „Wellness“ oder „SPA“ lässt zunächst einmal keinerlei Rückschlüsse auf die Qualität des Wassers zu.

„Wellness“ heißt nicht mehr als „Wohlbefinden“ – dieser Zustand kann allerdings durch eine Vielzahl therapeutischer Maßnahmen herbeigeführt werden, ohne dass es hierfür unbedingt des Heilwas-

sers bedarf. Im Gegenteil: Hinter dem Begriff Wellness lässt sich geheiztes Leitungswasser besonders gut verstecken! Und SPA – das klingt doch wie eine Zauberformel aus drei verheißungsvollen Buchstaben. Dabei heißt SPA im Lateinischen ganz banal *sanus per aquam* – also Gesundheit durch Wasser.

Ja: Gesundheit durch Wasser wollen wir auch, doch erreichen lässt sich das eben nur durch Anwendung von Heilwässern, wie man sie nicht in irgendwelchen Spaß- oder Erlebnisbädern, sondern in Heilthermen vorfindet.



Heiltherme?

Vorher nachfragen!

Bevor Sie die Fahrt in eine Therme antreten, vergewissern Sie sich, ob das Objekt Ihrer Begierde auch wirklich mit Heilwasser gefüllt ist. Rufen Sie dort an und fragen Sie nach den Indikationen. Wenn man daraufhin etwas ratlos ist oder gar mit dem Wort nichts anzufangen weiß – entgegen Sie dem warmen Leitungswasser und ändern Sie Ihre Reiseplanung. Und wenn Sie ganz sicher gehen wollen: Besuchen Sie nur die in unserem Buch besprochenen Thermen.

Damit Sie mit dem Wort „**Indikationen**“ um so mehr anzufangen wissen: Im Duden wird der Begriff mit „Vermutungsgrund“ bzw. „Krankheitsmerkmal“ definiert; im Vokabular der Kurortmedizin bedeutet Indikation etwa „Heilanzeige“ und sagt aus, bei welchen Krankheiten durch Anwendung eines Heilwassers Besserung erzielt werden kann. Hierbei ist nicht etwa der Wunsch der Vater des Gedankens – viel mehr zählen hier vor allem langjährige medizinalstatistische Untersuchungen, in deren Ergebnis man möglicherweise zu dem Schluss

gekommen ist, dass das Heilwasser der Quelle X in Bad Y bezüglich der Krankheit Z eine nennenswerte heilende Wirkung aufweist.

In diesen Praxis-Ratgeber haben nur Kurorte und Orte Aufnahme gefunden, die:

- eine für jedermann zugängliche Heiltherme im obigen Sinne mit Innen- und Außenbecken aufweisen,
- in der Therme selbst oder im unmittelbaren Umfeld ein Mindestmaß zusätzlicher therapeutischer Angebote für jedermann bereithalten,

- die im unmittelbaren Umfeld ein nennenswertes touristisches Umfeld und eine Mindestauswahl von touristischen Unterkünften aufweisen,
- bei denen in der Therme eine klare Trennung von Spaß- und Thermalbereich gewährleistet ist.

Die Auswahlkriterien haben dazu geführt, dass eine kleinere Anzahl von Heilthermen nicht aufgenommen wurde, z. B. die inmitten von Großstädten ohne eigentlichen Kurbetrieb gelegenen (Köln, Duisburg) oder solche, die zwar vom Angebot alle Voraussetzungen erfüllen, in deren unmittelbarem Umfeld es aber keine Auswahl von Unterkünften gibt (Salzhemmendorf).

Ob ein Ort den **Zusatz „Bad“** trägt, ist nicht ausschlaggebend gewesen. Es gibt „Bäder“, die schon lange keine mehr sind (Bad Dürrenberg, Bad Lauchstädt u. a.), es gibt andererseits Orte, die sich (noch) nicht mit dem Zusatz „Bad“ schmücken dürfen, aber dennoch über besuchenswerte Heilthermen verfügen (Beuren, Soltau, Treuchtlingen u. a.).

In einzelnen Fällen ist die örtliche Heiltherme Bestandteil eines Hotels (Binz, Bad Hindelang-Oberndorf u. a.) und demzufolge nur für dessen Gäste zugänglich, nicht aber für jedermann.

Eine detaillierte Vorstellung der aufgenommenen Orte und Thermen finden Sie ab Seite 32. Für jedes Reiseziel finden Sie dort Bemerkungen zum Charakter des jeweiligen Ortes, zu seiner Lage und zur günstigsten Reisezeit. Der örtliche **Preisindex** soll eine grobe Einschätzung des Preisniveaus ermöglichen, das Sie vor Ort erwartet. Dabei ist der deutsche Durchschnitt gleich 1 gesetzt worden. Liegen die örtlichen Preise für touristische und medizinische Leistungen etwa 10% unter dem deutschen Durchschnitt, so beträgt der Preisindex 0,9. Liegen die örtlichen Preise etwa 5% über dem Durchschnitt, ergibt sich z. B. ein Preisindex von 1,05.

Es folgen dann die örtlichen Heilanzeigen, Besonderheiten und zusätzlichen therapeutischen Angebote, Tipps zur Freizeitgestaltung und Umgebung sowie die Informationsquellen für weitere Auskünfte, bestehend aus Postanschrift, Telefon, Fax, E-Mail und Internetadresse. Wenn Sie jedoch zuvor wissen wollen, welche (Kur-)Orte Linderung Ihrer persönlichen Beschwerden versprechen, so entnehmen Sie das bitte der auf Seite 20 beginnenden Aufzählung, die nach Indikationen geordnet ist.



015gu Abb.: kvbf

Thermalbaden – mehr als planschen

„Ärztliche Empfehlung: Badezeit maximal 20 Minuten“ – ein im Badegetümmel kaum beachtetes Hinweisschild mit dieser Aufschrift findet man vor allem in Thermen, die über **schwefel- oder jodhaltiges Wasser** verfügen. Dabei kommt dieser Hinweis nicht von ungefähr: Eine zu lange und damit zu starke Einwirkung solcher Heilwässer kann die erhoffte Heilwirkung schnell ins Gegenteil verkehren. So mancher, der sich vom wohlig-warmen Schwefelsolewasser nicht rechtzeitig trennen konnte, ist monatelang mit unerwünschten braunen Hautflecken herumgelaufen. Dieses vergleichsweise noch harmlose Baderesultat zeigt, dass auch beim Thermalbaden Mäßigung angezeigt ist. Man ist also gut beraten, auf erwähnte Warnschilder zu achten und sich auch danach zu richten. Nach einer längeren Ruhepause von etwa einer Stunde kann auch Schwefel- oder Jodwasser gefahrlos zum zweiten Mal aufgesucht werden.

Für Erwachsene, die sich mit beschwerdenlindernder Absicht ins Heilwasser begeben, genügt der bloße Ganzkörperkontakt mit dem

flüssigen Medium. Weit verbreitet ist es, sich in den Heilwasserbecken dem reinen Nichtstun hinzugeben, Seele und Körper baumeln zu lassen. Ausgesprochen sportlichen Naturen, die sich im Wasser nur mit wettkampffählichem Langstreckenkräulen wohl fühlen, sei von vornherein die Benutzung eines Sport- oder Spaßbades empfohlen. Die wässernden Gesundheitsurlauber, die zumeist die ganz ruhige Gangart bevorzugen, würden sich ohnehin durch Platzfordernde Sportschwimmer nur gestört fühlen.

Dass eine Heiltherme kein Spaßbad ist, soll wiederum nicht heißen, dass der ein bisschen Ruhe und viel Gesundheit suchende Besucher keinerlei Spaß haben darf. Nahezu alle Heilthermen bieten inzwischen in den Becken eine Vielzahl von **Attraktionen** an, die den Aufenthalt im Wasser zusätzlich verschönern.

Wasserpilze, Schwallduschen – beides mit oder ohne Störgeräusch –, überdachte Schwitzgrotten, Gegenstromkanäle, von denen man sich im Wasser treiben lassen kann, obwohl es im Sinne des Erfinders wäre, der Strömung kraftvoll entgegen zu schwimmen, vor allem aber Massagedüsen in unterschiedlicher Höhe vereinen zahlreiche Interessenten um sich. In vielen Thermen ist die Benutzung der in Körperhöhe ansteigenden oder abfallenden Massagedüsen strengen Regeln unterworfen. Sollten Sie als ahnungsloser Erstbenutzer einen Gong hören, dann heißt das, man möge sich an die nächste Massagedüse begeben. Manche Thermen Gäste überhören das großzügig, andere fordern umso unmissverständlicher dazu auf, dem Wechselkommando gefälligst zu folgen. So streng können die Bräuche im Thermalwasser sein.

Weit weniger streng geht es bekanntlich in den **Spaß- und Erlebnisbädern** zu. Das Problem: Manche neuzeitlichen Einrichtungen



Kinder im Heilwasser

Kinder im vorschulpflichtigen Alter sollte man nur nach Konsultation eines Badearztes mitnehmen. Zwar haben Thermalbecken in der Regel eine kinderfreundliche Wassertiefe von etwa 1,35 m und die Wärme reizt Kinder zusätzlich, aber Kleinkinder, die in Schwefelsolethermen mit ungeschützten Augen tauchen, verkehren den Sinn des Heilwassers ins Gegenteil. Zahlreiche Thermen lassen Kinder unter 3, 6 oder 10 Jahren entweder gar nicht oder nur mit ärztlicher Verordnung in das Heilwasser.

wollen beides sein – Heiltherme und Spaßbad. In einigen Objekten ist zwar beides vorhanden, aber räumlich gut getrennt, sodass der Thermenbesucher sicher sein kann, dass ihm die jugendlichen Benutzer der Riesenrutsche nicht ins Gesicht fallen und nicht auf die Nerven gehen. Es gibt aber auch Bäder, in denen die räumliche Trennung nicht so gut ist.

Zahlreiche Heilthermen bieten außer der Benutzung der Thermalbecken **weitere Gesundheitsdienste** an – vor allem Sauna und Massagen. Die gängigen im Umfeld deutscher Thermen angebotenen Therapien sind beginnend auf Seite 136 zusammengefasst.

Welches Wasser gegen welches Wehwehchen?

Zurück zu den Indikationen: Sie erinnern sich, das sind die Heilanzeigen, die dem Heilwasser bestimmter Quellen zugeordnet sind. Die meisten Kurorte weisen mehrere Indikationen auf. Das muss nicht unbedingt heißen, dass jede Wirkung nur vom Heilwasser der örtlichen Therme ausgeht – auch **andere ortsübliche Therapien** sind dabei einbezogen. Ein Beispiel: Das thüringische Bad Salzungen nennt die Indikationen Atemwege, Hauterkrankungen, Herz/Kreislauf und Bewegungsapparat. Das örtliche Solebewegungsbad mit 2 bis 15%iger Sole unterstützt zwar die Linderung von Haut- und Herz/Kreislauserkrankungen sowie Beschwerden im Bewegungsapparat, aber die Behandlung von Atemwegserkrankungen wird vornehmlich durch die Sole-Inhalation bestimmt, weniger durch Thermalbäder.

Dennoch lässt sich für jeden, der sein Reiseziel in erster Linie von seinen eigenen Beschwerden abhängig macht, die folgende Zuordnung herstellen.

Kurorte für allgemeine Schwächezustände (Stress- und Erschöpfungszustände)

Baden-Württemberg:

Baden-Baden, Badenweiler, Bad Bellingen, Bad Buchau, Bad Ditzgenbach, Bad Dür rheim, Bad Krozingen, Bad Schönborn, Bad Urach, Bad Überkingen, Bad Waldsee, Bad Wildbad, Jordanbad

Bayern:

Bad Abbach, Bad Endorf, Bad Gögging, Bad Griesbach, Bad Reichenhall, Bad Rodach, Bad Tölz, Berchtesgaden, Sibyllenbad, Treuchtlingen

Brandenburg:

Bad Saarow, Bad Wilsnack

Hessen:

Bad Emstal, Bad Nauheim, Bad Salzhausen, Kassel, Wiesbaden

Niedersachsen:

Bad Bevensen, Bad Harzburg, Soltau

Nordrhein-Westfalen:

Bad Driburg, Bad Oeynhausen, Bad Sassendorf

Rheinland-Pfalz:

Bad Hönningen, Bad Neuenahr, Bad Kreuznach

Sachsen:

Schlema, Warmbad Wolkenstein

Thüringen:

Bad Sulza

Kurorte für Augenleiden

Bayern:

Bad Endorf

Niedersachsen:

Bad Bevensen

Kurorte für Atemwegsbeschwerden

Baden-Württemberg:

Baden-Baden, Bad Bellingen, Bad Dürkheim

WELCHES WASSER?

Bayern:

Bad Reichenhall, Bad Tölz, Berchtesgaden

Brandenburg:

Bad Saarow, Templin

Hessen:

Bad Nauheim, Bad Salzhausen, Bad Soden

Mecklenburg-Vorpommern:

Ahlbeck, Zinnowitz

Niedersachsen:

Bad Bevensen, Bad Salzdetfurth, Bad Pyrmont, Lüneburg, Soltau

Nordrhein-Westfalen:

Bad Salzuflen, Bad Sassendorf

Rheinland-Pfalz:

Bad Kreuznach

Sachsen-Anhalt:

Bad Suderode, Schönebeck-Salzelmen

Schleswig-Holstein:

Bad Schwartau

Thüringen:

Bad Frankenhausen, Bad Salzungen, Bad Sulza

Kurorte für Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates

Baden-Württemberg:

Aulendorf, Baden-Baden, Badenweiler, Bad Bellingen, Bad Boll, Bad Buchau, Bad Dür rheim, Bad Krozingen, Bad Schönborn, Bad Teinach, Bad Urach, Bad Überkingen, Bad Waldsee, Bad Wildbad, Beuren, Freiburg i. B., Jordanbad, Überlingen

Bayern:

Bad Abbach, Bad Birnbach, Bad Endorf, Bad Füssing, Bad Gögging, Bad Griesbach, Bad Kissingen, Bad Königshofen, Bad Reichenhall, Bad Rodach, Bad Staffelstein, Bad Tölz, Berchtesgaden, Sibyllenbad, Treuchtlingen

Brandenburg:

Bad Saarow, Bad Wilsnack, Templin

Hessen:

Bad Emstal, Bad Nauheim, Bad Soden, Wiesbaden

Mecklenburg-Vorpommern:

Ahlbeck, Zinnowitz

Niedersachsen:

Bad Bevensen, Bad Harzburg, Bad Salzdetfurth, Bad Pyrmont, Lüneburg, Soltau

Nordrhein-Westfalen:

Aachen, Bad Driburg, Bad Oeynhausen, Bad Salzufen, Bad Sassendorf

Rheinland-Pfalz:

Bad Hönningen, Bad Neuenahr, Bad Kreuznach

Sachsen:

Schlema, Warmbad Wolkenstein, Wiesenbad

Sachsen-Anhalt:

Bad Suderode, Schönebeck-Salzelmen

Schleswig-Holstein:

Bad Schwartau

Thüringen:

Bad Colberg, Bad Frankenhausen, Bad Salzungen, Bad Sulza

Kurorte für Frauenleiden (einschl. Sterilität und Klimakterium)

Baden-Württemberg:

Baden-Baden, Bad Waldsee, Jordanbad

Bayern:

Bad Füssing, Bad Gögging, Bad Kissingen, Bad Reichenhall, Bad Tölz

Brandenburg:

Bad Saarow

Niedersachsen:

Bad Harzburg, Bad Salzedt furth, Bad Pyrmont, Lüneburg

Nordrhein-Westfalen:

Aachen, Bad Driburg, Bad Oeynhausen, Bad Salzuflen, Bad Sassendorf

Rheinland-Pfalz:

Bad Kreuznach

Schleswig-Holstein:

Bad Schwartau

Kurorte bei Harnwegsbeschwerden (einschl. Nieren)

Baden-Württemberg:

Bad Ditzgenbach, Bad Teinach, Bad Überkingen

Nordrhein-Westfalen:

Bad Driburg

Rheinland-Pfalz:

Bad Neuenahr

Sachsen:

Schlema

Kurorte für Hautleiden

Baden-Württemberg:

Bad Boll

Bayern:

Bad Gögging, Berchtesgaden

Brandenburg:

Bad Saarow, Templin

Hessen:

Bad Emstal, Bad Homburg, Bad Soden

Mecklenburg-Vorpommern:

Ahlbeck, Zinnowitz

Niedersachsen:

Lüneburg, Soltau

Nordrhein-Westfalen:

Aachen, Bad Oeynhausen, Bad Salzuflen

Rheinland-Pfalz:

Bad Kreuznach

Sachsen-Anhalt:

Schönebeck-Salzelmen

Thüringen:

Bad Frankenhausen, Bad Salzungen, Bad Sulza

Kurorte für Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen

Baden-Württemberg:

Aulendorf, Baden-Baden, Badenweiler, Bad Boll, Bad Ditzgenbach, Bad Dür rheim, Bad Krozingen, Bad Schönborn, Bad Teinach, Bad Urach, Bad Überkingen, Freiburg i. B., Jordanbad, Überlingen

WELCHES WASSER?

Bayern:

Bad Endorf, Bad Füssing, Bad Kissingen, Bad Tölz, Berchtesgaden, Siblyllenbad

Brandenburg:

Bad Saarow

Hessen:

Bad Homburg, Bad Nauheim, Bad Salzhausen, Kassel

Mecklenburg-Vorpommern:

Zinnowitz

Niedersachsen:

Bad Bevensen, Bad Harzburg

Nordrhein-Westfalen:

Bad Driburg, Bad Oeynhausen, Bad Salzuflen, Bad Sassendorf

Rheinland-Pfalz:

Bad Hönningen, Bad Neuenahr

Sachsen-Anhalt:

Bad Suderode

Schleswig-Holstein:

Bad Schwartau

Thüringen:

Bad Colberg, Bad Salzungen, Bad Sulza

Kurorte für Magen- und Darmleiden (einschl. Galle)

Baden-Württemberg:

Aulendorf, Bad Bellingen, Bad Ditzgenbach, Bad Überkingen, Jordanbad, Überlingen

Bayern:

Bad Kissingen, Bad Königshofen

Hessen:

Bad Homburg, Kassel

Niedersachsen:

Bad Harzburg, Bad Pyrmont

Nordrhein-Westfalen:

Bad Driburg

Rheinland-Pfalz:

Bad Neuenahr

Schleswig-Holstein:

Bad Schwartau

Thüringen:

Bad Colberg

Kurorte für Nervenleiden

(einschl. Ischias, Neuralgien, Erregungszustände)

Baden-Württemberg:

Bad Bellingen, Bad Krozingen, Bad Urach, Bad Wildbad, Beuren, Freiburg i.B., Überlingen

Bayern:

Bad Füssing, Bad Staffelstein, Berchtesgaden

Hessen:

Bad Emstal, Bad Salzhausen, Wiesbaden

Nordrhein-Westfalen:

Bad Oeynhausen, Bad Salzuflen

WELCHES WASSER?

Rheinland-Pfalz:

Bad Hönningen

Sachsen:

Schlema, Wiesenbad

Schleswig-Holstein:

Bad Schwartau

Thüringen:

Bad Sulza

Kurorte für rheumatische Beschwerden

Baden-Württemberg:

Baden-Baden, Bad Buchau, Bad Dürkheim, Bad Schönborn, Bad Teinach, Bad Urach, Bad Überkingen, Bad Wildbad, Beuren

Bayern:

Bad Abbach, Bad Birnbach, Bad Endorf, Bad Füssing, Bad Gögging, Bad Griesbach, Bad Kissingen, Bad Königshofen, Bad Reichenhall, Bad Rodach, Bad Staffelstein, Bad Tölz, Berchtesgaden

Brandenburg:

Bad Saarow, Bad Wilsnack, Templin

Hessen:

Bad Emstal, Bad Homburg, Bad Nauheim, Bad Salzhausen, Kassel, Wiesbaden

Niedersachsen:

Bad Bevensen, Bad Harzburg, Bad Salzedt furth, Bad Pyrmont, Lüneburg, Soltau

Nordrhein-Westfalen:

Aachen, Bad Driburg, Bad Oeynhausen, Bad Salzuflen, Bad Sassendorf

Rheinland-Pfalz:

Bad Kreuznach

Sachsen:

Schlema, Warmbad Wolkenstein, Wiesenbad

Schleswig-Holstein:

Bad Schwartau

Kurorte für Stoffwechselerkrankungen (einschl. Leber, Schilddrüse, Osteoporose, Diabetes, Übergewicht)

Baden-Württemberg:

Bad Ditzingen, Bad Krozingen

Bayern:

Bad Füssing, Bad Kissingen, Bad Königshofen

Hessen:

Bad Homburg, Kassel

Nordrhein-Westfalen:

Bad Driburg

Rheinland-Pfalz:

Bad Neuenahr, Bad Kreuznach

Thüringen:

Bad Colberg