

## Was ist der Unterschied zwischen natürlichem Thermalwasser und künstlich erwärmtem Leitungswasser?

Dr. Kurt von Storch

22. Juli 2016

EuropeSpa.eu

Wenn wir im Thermalwasser liegen, die Wärme fühlen und die Schwerelosigkeit spüren gibt uns das ein Gefühl der Geborgenheit und macht uns glücklich. Da scheint es zunächst ganz egal zu sein, ob es sich um ein Thermalbad handelt, in dem Leitungswasser künstlich erwärmt wurde oder dort durch natürliche Prozesse erwärmtes Thermalwasser aus tiefen Erdschichten verwendet wird. Das Bad im warmen Wasser wird seit jeher geschätzt und schon die Griechen und Römer haben es für Hygiene und Gesundheit eingesetzt. Wir kennen das Gefühl unseres "kleinen Wellness zu Hause": Das Bad in der Wanne. Welchen Vorteil soll denn dann natürliches Thermalwasser bringen? Schließlich kann ich die Wärme auch künstlich erzeugen. Um gleich mit der Antwort herauszurücken: Das Baden in natürlichem Thermalwasser ist eine ganz andere Welt! Die Unterschiede zu künstlich erwärmtem Leitungswasser sind erheblich! Im Folgenden werden einige Eigenschaften bzw. Inhaltsstoffe vom natürlichen Thermalwasser beschrieben die im Leitungswasser nicht bzw. nicht nennenswert vorkommen. Vielen positiven gesundheitlichen Effekten können jedoch auch Kontraindikationen entgegenstehen, bei denen ein Bad je nach Gesundheitslage vor Ort geprüft werden sollte.

EuropeSpa med & wellness GmbH

Head Office

Stolberger Strasse 25

65205 Wiesbaden | Germany

+49 6122 5333 973

info@europespa.eu

HRB 24820, Amtsgericht Wiesbaden

CEO Dr. Kurt von Storch

### Ein natürlicher pH-Wert

Je nach Vorkommen können natürliche Thermalwässer ggf. einen niedrigen oder hohen pH-Wert besitzen. Der pH-Wert von Leitungswasser befindet sich immer bei etwa 7. Thermalwässer mit hohem pH-Wert (über 8,5) können Effekte wie basische Bäder haben, die zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers eingesetzt werden. Thermalwässer können auch niedrige pH-Werte von 3 und weniger vorweisen. Diese Wässer wirken großflächig desinfizierend auf die Haut.

### Schwefelwasserstoff oder Kohlenstoffdioxid

Oft haben natürliche Thermalwässer erhöhte Gehalte an Schwefelwasserstoff (H<sub>2</sub>S). Dieser dringt schnell in die Haut ein und kann nach Pratzel & Schnitzer (1992) positiven Einfluss auf Entzündungsvorgänge im Körper haben. Schwefelhaltige Thermalwässer haben eine wohltuende, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung.

Thermalwässer können auch erhöhte natürliche Gehalte an Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) enthalten. Auch Kohlenstoffdioxid wird von der Haut aufgenommen und wirkt nach Gutenbrunner & Hildebrand (1998) im Bereich der Haut stark durchblutungsfördernd. CO<sub>2</sub>-Bäder können bei therapeutischer Anwendung auch zu einer Absenkung des Blutdrucks führen (Melchart et al, 2008).



Leitungswasser verfügt nicht über Schwefelwasserstoff und Kohlenstoffdioxid ist in zu geringen Mengen enthalten. Diese positiven Effekte kann man bei einem Bad in Leitungswasser nicht erwarten.

### **Kieselsäure**

Im Gegensatz zu Leitungswasser haben natürliche Thermalwässer immer erhöhte Gehalte an wertvoller Kieselsäure. Kieselsäure kann einen mineralisierenden Einfluss auf die Haut haben und zur Hautstabilität beitragen.

### **Auch die Aerosole des Thermalwassers können gesundheitsfördernd wirken**

Die Aerosole werden in Form von kleinsten Tropfen aus dem verdampfenden Thermalwasser beim Baden eingeatmet. Im Thermalwasser enthaltener Schwefel wirkt somit desinfizierend auf die Atemwege. Auch natürliche erhöhte Salzgehalte im Thermalwasser bewirken eine Befeuchtung der Atemwege und stärken damit die natürlichen Abwehrkräfte. Beim Baden im erwärmten Leitungswasser sind diese Effekte nicht möglich.

### **Hohe Salzgehalte im Thermalwasser**

Hohe Salzgehalte können im Leitungswasser nicht vorkommen, wohl aber bei bestimmten natürlichen Thermalwässern („Thermalsolen“). Sie bewirken einen stärkeren Auftrieb des Körpers und können zur Entspannung beitragen.

### **Nicht zuletzt: Das Bad in der Natur ist ein einzigartiges Erlebnis**

Neben diesen positiven Eigenschaften, die mit der Beschaffenheit von natürlichem Thermalwasser zusammenhängen, ist es auch das Bad in der Natur, z.B. im Bereich einer Thermalquelle, das viele Menschen fasziniert und beglückt. Es ist ein besonderes Naturerlebnis die Wärme der Erde zu spüren und ein Bad in einem Milieu wahrzunehmen, dass wir als Menschen seit (hundert)tausenden von Jahren gewöhnt sind, nämlich in der Natur und ohne Desinfektionsmittel, Flockungsmittel und Chemikalien zur pH-Stabilisierung und Algenbekämpfung.

### **Literatur:**

- Pratzel & Schnitzer (1992): Handbuch der Medizinischen Bäder, Haug-Verlag
- Gutenbrunner & Hildebrand (1998): Handbuch der Balneologie und medizinischen Klimatologie, Springer Verlag
- Melchart et. Al (2008): Naturheilverfahren (Schattauer-Verlag)

