

Thermalwasser: Ein Schatz für die Gesundheit

Dr. Kurt von Storch

21. April 2016

EuropeSpa.eu

Warmes Wasser tut uns gut. Die Wärme in Verbindung mit der Schwerelosigkeit wirkt tief entspannend und gibt uns das Gefühl der Geborgenheit. Im Thermalwasser „glätten sich die Gedanken“. Das Wasser dient als Träger und stellt die Wärme in Form von Schwimmbädern, Wannengebädern oder Duschen zur Verfügung oder – wie in der Ayurveda Tradition üblich – als Trunk zur Wärmung von innen.

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

Doch was genau bewirkt Wärme in uns? Bernd Hartmann hob im Deutschen Bäderbuch hierbei u.a. folgende Effekte auf den menschlichen Körper hervor:

- Entspannende (antistressorische) Wirkungen
- Hemmung der Bildung von Stresshormonen
- Beitrag zur Muskelentspannung und Gelenkentlastung
- Verbesserung von Hautsensorik und Körpergefühl

Bereits im Altertum wurde das Bad im warmen Wasser geschätzt. Vladimir Krizek beschreibt in der „Kulturgeschichte des Heilbades“ Baderäume im alten Mesopotamien, die bereits vor über 4.500 Jahren mit Tonwannen ausgestattet waren. Länder mit Badetradition sind Ägypten, Indien, Griechenland („arm an Wasser, reich an Bädern“), die Türkei und der gesamte Maghreb-Raum mit der Tradition der Hammams, Italien mit der Badetradition der Römer und in Asien insbesondere Japan. Die Autorin Alev Lytle Croutier zitiert ein japanisches Volkslied: „Ein Bad in einer heißen Quelle kann von allem kurieren außer von der Liebe“. Im Mittelalter besaß das Bad eine große Bedeutung in Form von öffentlichen Badestuben und Bädern in der medizinischen Therapie.

Nach der Definition des Europäischen Heilbäderverbandes muss ein natürliches Thermalwasser am Austrittsort von Natur aus eine Temperatur von mehr als 20 °C haben. Geologisch gesehen ist das eine Anomalie, denn Grundwasser hat in Mitteleuropa generell eine Temperatur von ca. 7-12°C. Doch 20°C Wassertemperatur werden von uns noch nicht unbedingt als warm empfunden. Was wir als „warm“ empfinden, ist eher subjektiv. In der medizinischen Nutzung kann man hier konkreter werden. Hier unterscheidet man hypothermale Wässer (<35°C) für Bewegungsbäder, isothermale Wässer (35-37°C) zur Entspannung und hyperthermale Wässer (>37°C) Bäder mit dem therapeutischen Zweck der Erhöhung der Körpertemperatur.

