

WELLNESS

# Starke Erholung

Im Whirlpool liegen, sich entspannen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun? Klingt traumhaft. Und trotzdem ist es kein Traum, denn von regelmässigen Besuchen im Thermalbad und/oder der Sauna profitiert der Körper auf vielfältige Weise. Ebenso wie das Immunsystem.

Text Susanne Stettler

**Der Besuch im Thermalbad wirkt sich auf vielerlei Art positiv auf Körper und Geist aus.**

Seit Jahrhunderten pilgern Jung und Alt, Klein und Gross in Heilbäder und zu Kurorten. Deren Erfolg und Therapieprinzip liegen darin, den Menschen durch die Entfernung von psychischem Stress, Lärm und Alltagsmühen die ersehnte Ruhe, Entspannung und vorübergehende Entlastung von sie oft überfordernden schädlichen Umwelteinflüssen zu beschern. Doch es gibt noch weitere positive Effekte, trainieren und verbessern verschiedene Badeanwendungen doch gleichzeitig auch geschwächte Organfunktionen. Was wiederum die Abwehrkraft stärkt, die Steuerung und Erhaltung lebenswichtiger Körperfunktionen stabilisiert und schlussendlich die Gesundheit sowie die körperliche und seelische Belastbarkeit verbessert.

Der Gesundheit ebenfalls zuträglich sind Saunabesuche. Erfolgte einst die körperliche Abhärtung durch die vier Jahreszeiten, fehlt heute diese natürliche Schulung der Anpassungsfähigkeit zunehmend. Auch wenn der Klimawandel dazu beiträgt, so liegen die Hauptursachen dafür in wohlwarm geheizten Wohnungen, Büros, Läden und öffentlichen Verkehrsmitteln.

Einen Ersatz für dieses nicht mehr vorhandene Trai-

ning können regelmässige Saunabesuche darstellen. Der Wärme-Kälte-Reizwechsel bereitet den Organismus auf klimatische Schwankungen vor und lässt ihn diese besser meistern.

Es gibt allerdings noch viel mehr Wissenswertes rund um das Thema Thermalbad und Sauna:

**Was ist das Erfolgsgeheimnis der Thermalbäder?** Sie beziehen ihre Heilwässer aus Mineral- oder Thermalquellen. Durch Wasserauftrieb, Wasserwiderstand und Wasserdruck haben diese auch eine mechanische Wirkung. Zudem zeigt warmes Thermalwasser einen schmerzstillenden und entspannenden Effekt – es vermindert den Spannungszustand der Muskulatur und macht das Bindegewebe dehnbarer. Darüber hinaus fördern die Mineralien und Spurenelemente aus der Heilquelle die Durchblutung.

**Das Wasser ist nicht in allen Thermalquellen gleich.**

**Was heisst das?** Je nach Thermalquelle unterscheiden sich die Konzentrationen von Salzen und Ionen. Thermalwasser mit höherem Magnesium- oder Jodgehalt sind ideal, weil sie blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd → Seite 76



→ und entzündungshemmend wirken. Das gilt auch für das Einatmen der Aerosole, die Atemwegsbeschwerden wie chronische Bronchitis und Asthma lindern können, ebenso wie ekzematöse Hauterkrankungen. Liefert die Thermalquelle darüber hinaus Glaubersalze und somit Schwefelbestandteile, ist das gut für die Haut sowie Menschen mit Muskelgelenkerkrankungen. Das Wasser einiger Mineralquellen wird darum auch für Trinkkuren bei Gallen-, Leber- und Magenleiden verwendet.

#### Wie oft sollte man ins Thermalbad gehen?

Thermalbaden und Saunieren sind seit vielen Hundert Jahren in verschiedenen Kulturen in aller Welt bekannt und deren gesundheitsfördernde Effekte geschätzt. Studien zufolge sollte man mehr als zweimal pro Woche in die Sauna gehen, um einen klar positiven Effekt auf das Immunsystem zu erhalten. Aber auch schon bei einem bis zwei wöchentlichen Besuchen lässt sich eine gesundheitsfördernde Tendenz vermuten. Für Thermalbäder existieren keine entsprechenden Untersuchungen.

#### Welche Anwendungen sind empfehlenswert?

Warme Thermalbäder mit anschliessender kühler Dusche oder dem Gang an die kühle Luft stärken das Immunsystem. Dasselbe gilt für Kneipen und Saunabäder. Das Wechselspiel zwischen Warm und Kalt fördert die Konzentration von Abwehrstoffen in unseren Blutbahnen, was dem Körper hilft, eindringende Krankheitserreger schnell zu erkennen, anzugreifen und zu vernichten.

#### Was löst ein Saunabesuch aus?

Die thermische Reizung – also die dosierte Überwärmung des gesamten Organismus – kurbelt verschiedene Regelkreisläufe im Körper an, die auch das Immunsystem stimulieren. Während eines Saunagangs verliert ein Mensch vier Dezi-

Die Wärme in der Sauna sowie die anschliessende Abkühlung halten die Gefässe fit.



liter bis zwei Liter Schweiß. Mit ihm scheidet der Körper auch Fremd- und Schlackenstoffe aus, denn Schwitzen heizt den Stoffwechsel über die Haut kräftig an.

#### Muss das anschliessende Kaltwasserbad sein?

Die Sauna-Hitze erweitert die Blutgefässe in der Haut, durch das Kaltwasserbad dagegen ziehen sich diese wieder massiv zusammen. Das beansprucht die Gefässe zwar stark, hält sie dafür aber elastisch. Die Warm-Kalt-Behandlung wirkt sich ausserdem auf das Herz aus: Wegen der Wärme schlägt es schneller, ohne aber überlastet zu werden, weil sich die Druckarbeit dank der Erweiterung zahlreicher Blutgefässe vermindert und den durch die Hitze erhöhten Blutdruck so normalisiert.

#### Welche Regeln gilt es beim Sauna-Besuch zu beachten, damit der Kreislauf stabil bleibt?

- Nach dem Verlassen der Sauna nicht sofort ins kalte Wasser springen, sondern erst einige Minuten im Saunahof spazieren, damit Atemwege und Haut abkühlen.
- Anschliessend mit dem Schlauch, der 18 bis 22 Grad Celsius kaltes Wasser liefert, weiter abkühlen. Herzentfernt am rechten kleinen Zeh beginnen, dann rechtes Bein, linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, rechte Körperhälfte, linke Körperhälfte.
- Erst danach ins Tauchbecken oder den Zuber mit kaltem Wasser steigen.

Es gibt aber auch eine «Light-Version»: Hierfür mit einer kleinflächigen Abkühlung mit mässig kühlem Wasser starten und dann langsam steigern bis zu einer grossflächigen Abkühlung mit einem richtig kalten Guss.

#### Kann man zu jung oder zu alt sein fürs Thermalbad?

Vom Kleinkind bis hin zum Greis können sich

## «Thermalwasser beruhigt das Immunsystem»

Dr. med. Matthias F. Seidel (62), Chefarzt Innere Medizin und Rheumatologie an der «ZürzachCare Rehaklinik Freihof» in Baden AG, über die medizinischen Wirkungen von Sauna und Thermalbad.

#### Wie stärken regelmässige Besuche in Thermalbad und/oder Sauna das Immunsystem?

Das menschliche Immunsystem unterliegt einer komplexen Regulierung, die im Einzelfall durch Medikamente, Alter, Umwelteinflüsse oder andere Faktoren gestört werden kann. Der Einfluss von Thermalwasser und Sauna ist dabei nicht immer gleich. Auch die Zusammensetzung und Temperatur der jeweiligen Thermalquelle können einen Einfluss auf das Immunsystem ausüben. In Studien wurden überwiegend Patientinnen und Patienten mit Arthrose untersucht. Dabei zeigte sich eine Verringerung der Blutkonzentration von Botenstoffen, die an Entzündung und Schmerz beteiligt sind. Auch die zellulären Bestandteile des Immunsystems werden günstig beeinflusst. Somit wirkt Thermalwasser beruhigend auf das Immunsystem.

#### Was geschieht sonst im Körper?

Der Einfluss auf den Körper zeigt sich in einer Absenkung des Blut-

drucks sowie einem leichten Anstieg der Herzfrequenz und der Körpertemperatur. Zudem steigt der Sauerstoffgehalt im Blut. Der gesamte periphere Gefässwiderstand sinkt signifikant, was zu einer Verbesserung erhöhter Blutdruckwerte führen kann. Auch empfinden Patientinnen und Patienten mit chronischem Rückenweh weniger Schmerzen. Interessanterweise konnte dieser Effekt in einer Studie auch noch nach neun Monaten festgestellt werden – begleitet von einer anhaltenden Verringerung des Schmerzmedikamentenbedarfs sowie einer Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule.

#### Und wie profitieren die Muskeln?

Ähnlich wie beim Immunsystem sind auch die Effekte auf die Muskulatur von Bedeutung. Ein häufiges Hindernis in der Rehabilitation von Patientinnen und Patienten mit beispielsweise einer Halbseitenlähmung nach einem Schlaganfall sind die eingeschränkte Gehstabilität sowie

grundsätzlich alle vernügen. Nicht das Geburtsdatum setzt Grenzen, sondern der individuelle Gesundheitszustand.

#### Wo in der Schweiz gibt es Thermalbäder?

Es gibt total 18 Schweizer Thermalbäder: in Andeer GR, Baden AG, Bad Ragaz SG, Bad Zurzach AG, Brigerbad VS, Lavey-les-Bains VS, Leukerbad VS (2 Bäder), Rheinfelden AG, Rigi Kaltbad LU, Samedan GR, Saillon VS, Schinznach-Bad AG, Scuol GR, Valens-Vasön SG, Vals GR, Yverdon-les-Bains VD und Zürich. ■

Mehr Infos dazu gibt's auf [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com) (Suchbegriff «Thermalbäder» eingeben und dann «Thermalbäder» anklicken).



Dr. med. Matthias F. Seidel schätzt die positiven Wirkungen von Sauna und Thermalbad sehr.

die Beeinträchtigung alltäglicher Aktivitäten. Durch das Baden in Thermalwasser nehmen Muskelkraft und Leistungsfähigkeit zu, was auch mit einer langfristigen Verbesserung von Schmerzen und Lebensqualität einhergeht. Die Mobilisierung im Bewegungsbad stellt daher oft eine wertvolle Ergänzung zur konventionellen Physiotherapie dar.

ANZEIGE

**SUPERPUNKTE SAMMELN BEI AMPLIFON**

Die weltweit kleinsten KI-Hörgeräte. Jetzt bei Amplifon unverbindlich testen!

GRATISNUMMER 0800 800 881

[amplifon.ch/online-buchen](http://amplifon.ch/online-buchen)

amplifon