

«Das Bewegen im warmen Wasser tut mir gut»

Die Kur im Thermalbad kann die Schmerzen lindern – das zeigt das Beispiel von Peter Burri
Ob bei Rheuma oder Schuppenflechte – viele Patienten machen gute Erfahrungen mit Heilbädern.
Grosse wissenschaftliche Studien dazu gibt es bisher allerdings kaum.

Peter Burri fühlt sich im Thermalbad wohl. Im warmen Wasser kann er sich einfacher strecken und bewegen. Der 56-Jährige aus Buchs ZH leidet an Morbus Bechterew. Die Rheumakrankheit lässt seine Bandscheiben verknöchern. Unterdessen ist die Wirbelsäule bereits bis zu den Halswirbeln steif. «Ich habe ständig Schmerzen», sagt Burri. Wenn möglich fährt er deshalb einmal pro Jahr für vier Wochen zur Kur nach Leukerbad im Wallis. Auf dem Programm stehen unter anderem Gymnastik im Thermalbad, Tauchen und Schwimmen. «Danach geht es mir für einige Monate wieder besser.»

Bei Rheuma und chronischen Schmerzen machen viele Patienten gute Erfahrungen in Thermalbädern (siehe Tabelle). Thermalwasser kommt warm aus dem Boden und enthält Mineralien. Rheumatologe Christoph Gorbach von der Zürcher Universitätsklinik Balgrist sagt: «Je nach Krankheit und Patient kann eine Badetherapie durchaus gut wirken.» Patienten mit Morbus Bechterew oder Arthrose scheinen davon eher zu profitieren als solche mit Entzündungen in den Händen und Füßen wie bei der

rheumatoiden Arthritis.

Mehrere kleine Studien aus Ungarn und der Türkei zeigten, dass Thermalwasser bei Rückenweh und Kniearthrose besser wirkt als gleich warmes Leitungswasser. Woran das liegt, ist nicht geklärt. Denn grosse und sorgfältig gemachte Studien zum Nutzen von Badetherapien fehlen. Jedes Quellwasser enthält andere Stoffe. In Schinznach-Bad AG sind es vor allem Schwefel, Kalzium und Natrium. In Vals GR hingegen hats im Wasser auch viel Magnesium und Hydrogencarbonat.

Rheuma: Thermalwasser entspannt die Muskeln

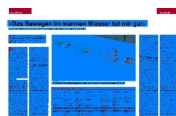
Fachleute vermuten, dass bei Rheuma und Schmerzen vor allem die Kombination von warmem Wasser und Bewegung hilft. Denn das Wasser erleichtert das Bewegen: Dank des Auftriebs lastet nur rund ein Zehntel des Körpergewichts auf den Gelenken. Rheumatologe Gorbach sagt: «Die Wärme entspannt die Muskeln und lindert damit Schmerzen.» Zudem verbessere sie die Durchblutung und helfe so dem Körper, Entzündungsstoffe abzubauen. Auch der wohltuende Effekt auf die Psyche mag eine Rolle spielen. Arzt Ulrich Egle vom

Sanatorium Kilchberg ZH sagt: «Bei chronischen Schmerzkrankheiten wie Fibromyalgie ist der Placeboeffekt einer Therapie besonders gross.»

In anderen Heilbädern findet sich im Wasser viel Schwefel. In der Schweiz gibt es unter anderem in Alvaneu oder Bad Serneus im Kanton Graubünden Quellen, die den streng riechenden Stoff enthalten. Kleine Studien zeigten Erfolge bei Arthrose und Fibromyalgie. Laut Bettina Schlagenhauff, Hautärztin in Küsnacht SZ, tun Schwefelbäder auch der Haut gut: «Sie sind eine sanfte und natürliche Begleittherapie, zum Beispiel bei Ekzemen oder Psoriasis.» Ein Schwefelbad eignet sich auch für die Badewanne zu Hause. Die Badezusätze enthalten allerdings meist Duftstoffe, die Allergien auslösen können.

Heilbäder mit Salz lindern Hautkrankheiten

Gut für die Haut sind auch Heilbäder mit Salz. Bettina Schlagenhauff: «Nach dem Bad nimmt die Haut Wirkstoffe aus Cremes und Lotionen besonders gut auf.» Eine dermatologische Lichttherapie wirke danach ebenfalls besser. Kürzlich kam das deutsche Institut für Qua-



lität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen zum Schluss, dass Bäder im salzreichen Toten Meer, kombiniert mit den UV-Strahlen der Sonne, bei Psoriasis und bei den juckenden Ekzemen von Neurodermitis helfen.

Eine Badekur am Toten Meer ist jedoch teuer. Patientin Annelies Barraz reiste stattdessen mehrmals ins deutsche Heilbad Salzschlirf, um ihre Psoriasis zu lindern. Dort badete sie in Wasser mit Salz vom Toten Meer und machte eine Lichttherapie. «Das war ein voller Erfolg», sagt die 73-Jährige aus Gossau SG. Die juckenden Stellen an Rücken, Ellbogen und Knien seien für viele Monate verschwunden.

Salz vom Toten Meer scheint bei Badekuren besonders gut zu wirken. Auch andere Bäder mit viel Salz tun der Haut gut, etwa die Solebäder in Rheinfelden BL oder

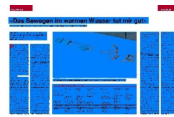
Schönbühl BE. Eine Alternative für die Badewanne daheim: 1 Kilo Salz vom Toten Meer in 100 Liter körperl warmem Wasser auflösen. «Die Salzkristalle sollten ganz aufgelöst sein, bevor man badet», sagt Ärztin Schlagenhaufl. Sie rät, zwei Mal pro Woche jeweils eine Viertelstunde zu baden und die Haut danach einzuremen.

Heilbäder mit Kohlensäure verbessern die Durchblutung und unterstützen das Heilen von Wunden. Patienten sitzen dabei in einer Wanne mit warmem Wasser, das mit Kohlendioxid versetzt ist. Man sollte stillsitzen, damit man nicht zu viel vom Stoff einatmet. Denn er macht benommen. Bade-Experte Johannes Naumann aus Freiburg (D) sieht allerdings kaum ein Risiko, wenn man die Bäder richtig anwendet: «Man muss einfach den Raum regelmässig lüften.»

Eine gewisse Gefahr bergen auch Radonbäder, die es vor allem in Deutschland, Österreich und Osteuropa gibt. Die Bäder enthalten das natürliche Edelgas Radon, das leicht radioaktiv strahlt. Kleinere Studien kamen zwar zum Schluss, dass Radon Entzündungen bekämpft und Rheuma bessert. Doch drei Wochen Kur belasten den Körper etwa gleich stark wie 40 Röntgenaufnahmen des Brustkorbs. Die eidgenössische Kommission für Strahlenschutz warnt, dass das Einatmen von Radon das Risiko für Lungenkrebs erhöht. Patienten sollten die Vor- und Nachteile der Therapie deshalb gut abwägen.

Andere Heilbäder bergen nur geringe Risiken. Das warme Wasser kann den Kreislauf belasten. Patienten mit Herzkrankheiten sollten deshalb vor einer Kur mit ihrem Arzt sprechen.

Sonja Marti



Gesundheitstipp
 8024 Zürich
 044/ 253 83 20
 www.gesundheitstipp.ch

Medienart: Print
 Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
 Auflage: 62'179
 Erscheinungsweise: monatlich

Seite: 18
 Fläche: 121'967 mm²

Auftrag: 3001498
 Themen-Nr.: 531.030

Referenz: 71904278
 Ausschnitt Seite: 3/3



Peter Burri leidet an der Rheumakrankheit Morbus Bechterew: Nach einer Kur im Thermalbad sind die Schmerzen weniger stark

Sechs Heilbad-Arten im Vergleich

	Thermalbad	Solebad	Schwefelbad	Radonbad	Kohlensäurebad	Jodbad
Natürliche Quelle	Ja	Teilweise	Teilweise	Ja	Teilweise	Teilweise
Inhaltsstoffe	Mineralien	Salz	Schwefelwasserstoff	Radioaktives Radon	Kohlendioxid	Jod, Salz
Wird eingesetzt bei	Rheuma, Hautkrankheiten, Schmerzen	Rheuma, Hautkrankheiten, entzündeten Atemwegen	Rheuma, Hautkrankheiten	Rheuma, Hautkrankheiten, entzündeten Atemwegen	Erhöhtem Blutdruck, schlechter Durchblutung, Wunden	Erhöhtem Blutdruck, schlechter Durchblutung, Rheuma
Erste Belege für die Wirkung bei	Arthrose, Fibromyalgie, Rückenschmerzen	Psoriasis, Ekzemen, Neurodermitis, Asthma, Bronchitis	Arthrose, Fibromyalgie, Psoriasis	Rheuma, Morbus Bechterew, chronischen Schmerzen	Durchblutung, Wunden	–
Nebenwirkungen	Probleme mit Kreislauf	Probleme mit Kreislauf, Salz brennt in Wunden	Trockene, gereizte Haut	Erhöht das Risiko für Lungenkrebs	Schwindel, Bewusstlosigkeit	Verstärkt überaktive Schilddrüse
Beispiele	Bad Ragaz SG, Leukerbad VS, Schinznach-Bad AG	Rheinfelden AG, Schönbühl BE, Sils-Maria GR, Zurzach AG	Alvaneu GR, Bad Semeus GR, Yverdon VD	Bad Gastein (A), Bad Zell (A), Menzenschwand (D)	St. Moritz GR, Scuol GR	Pfäffikon SZ, Rivera TI

Fachkontrolle: Dr. med. Johannes Naumann, Universitätsklinikum Freiburg (D)