

# Gäste-Information 2

## Das Thermalbad

### Faktoren:

Die relevanten Wirkfaktoren des Mineral-Thermal-Wasser-Bade(n)s sind neben der Wassertemperatur, dem Wasserdruck, Wasserauftrieb und Wasserwiderstand die chemischen Inhaltsstoffe (Mineralien und Gase).

### Wirkungen

Der Auftrieb entlastet Muskeln und Gelenke mit muskulärer und nervaler Entspannung. Dies erhöht die Durchblutung des gesamten Körpers. Gleichzeitig werden die Bandscheiben entlastet. Im Wasser sind wegen des Auftriebs Bewegungen möglich, die so an Land nicht oder nur mit Hilfe von Apparaten möglich sind.

Der Druck entwässert/drainiert die Gewebe und macht damit das Blut zunächst dünnflüssiger, verengt die Venen und verbessert die Venenfunktion. Der Widerstand – kombiniert mit der Entlastung von terrestrischen Gravitation – macht das Bewegungsbad so wirksam.



Einflüsse der Temperatur modifizieren die Wirkungen. Wasser ist 250 Mal wirksamer zur Erwärmung und Abkühlung als Luft und damit vor allem Stoffwechsel und Durchblutung beeinflussend.

### Heilanzeigen

(Indikationen) Muskel- und Gelenkerkrankungen (Rheuma: nichtentzündlich und entzündlich); Chronische Erkrankung; Unfälle / Verletzungen; nach Operationen.

### Gegenanzeigen

(Kontraindikationen) Schwere Erkrankungen, speziell Herz- und Atemschwäche sowie akute Entzündungen.

### Dosierung

Das Einzelbad sollte mindestens 20 (besser 30) Minuten, nach einer Gewöhnungsphase länger dauern. Kurze Badezeiten haben sehr viel geringere Wirkungen. Eine Ruhepause im Liegen muss sich anschließen. Bei langdauernden Bädern sollte in den Pausen jeweils 0,2 Liter Flüssigkeit getrunken werden.

Verfasser: PD Dr. B. Hartmann, Dr. B. Drews, Dr. M. Hartmann, Bad Krozingen



Vinzenz von Paul  
Kliniken gGmbH