

**Zeitschrift:** Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseur, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie

**Band:** - (1950)

**Heft:** 133

**Artikel:** Unsere Schweiz : Heilbäder

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930807>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Unsere Schweiz. Heilbäder

Orientierung über physiologische und therapeutische Wirkung der Mineralwässer unserer Schweiz. Heilbäder

*Anmerkung der Redaktion:* Einem Bedürfnis entsprechend lassen wir in der Folge eine Artikelserie über unsere Schweiz. Heilbäder erscheinen. Immer wieder werden wir von unseren Patienten in beratendem Sinne gefragt, betreffs der Wahl eines Kurbades. Obige Artikelserie soll dazu die-

nen, dass wir als Berufsleute unseren Patienten den Wert der Schweiz. Kurbäder klarstellen können. Die Leitung des Berufsverbandes wird bestrebt sein, immer wieder Exkursionen an solche Schweiz. Heilbäder durchzuführen.

## Die Tarasper Kur

Es gibt wohl kaum einen besseren Beweis für die Wirksamkeit der Tarasper Kur als die Tatsache, dass das Dreigestirn Scuol-Tarasp-Vulpera mehr als 100 000 Logiernächte pro Jahr registrieren darf. In jener begnadeten Gegend des Unterengadins — zwischen 1200 und 1270 m Höhe über Meer — pflegen sich Gäste verschiedener Art einzufinden: solche mit Leber-, Gallen-, Magen- und Darmleiden, Patienten mit Stoffwechsel- und Herzkrankheiten, sowie Leute, die sich von einer Badekur ganz allgemein eine Kräftigung ihres Gesundheitszustandes erhoffen. In der Regel richten sie sich auf einen Kuraufenthalt von drei Wochen ein, weil sich diese Zeitspanne als die wirksamste erwiesen hat. Besteht aber die Möglichkeit, noch eine Zeit der Ruhe und Klimawirkung anzuschliessen, dann ist dies ein Vorteil, den sich manche Gäste recht gern zunutze machen; denn das Klima dort oben ist ganz besonders angenehm: zu einer langen Sonnenscheindauer gesellen sich Trockenheit und Reinheit der Luft, geringe Niederschläge und Windstille, so dass sich die schonenden Faktoren mit den anregenden Reizfaktoren der alpinen Landschaft vereinigen. Die Sommersaison erstreckt sich über eine für diese Höhe auffallend lange Zeit vom Mai bis in den September.

Indes stützt sich die Kur in Scuol-Tarasp-Vulpera in erster Linie auf die Wirkung der Mineralquellen. Die Natur hat den Boden des Unterengadins reich begünstigt: auf einer Strecke von rund 6 Kilometern sprudeln mehr als 20 Mineralquellen aus der Erde, von denen 7 für Trink- und Badekuren benützt werden. Es handelt sich durchwegs um kaltes Wasser mit starker Mineralisation, doch lassen sich verschiedene Typen von Quellen auf Grund ihrer Hauptbestandteile unterscheiden. „Lucius“ und „Emerita“ sind die Namen der beiden alkalischen Glaubersalz-Kochsalzquellen, deren Wasser eine abführende und entzündungshemmende Wirkung auf die Verdauungsorgane hat sowie die Tätigkeit der Galle beeinflusst. Die alkalische Kalk-Eisenquelle „Bonifacius“ erhält ihren Wert weitgehend durch ihren Gehalt an entzündungshemmendem Calcium sowie an Eisen welches die Blutbildung beeinflusst, während die kalkhaltigen Eisensäuerlinge „Carola“, „Vih“, „Sotsass“ und „Clozza“ sich bei Blutarmut

und allgemeinen Schwächzuständen als wirksam erweisen.

Obwohl der Wert der kohlenensäurereichen Bäder von Tarasp unbestritten ist, indem sie den Kreislauf und die Herztätigkeit beeinflussen und eine allgemeine Kräftigung der Kurgäste herbeiführen, ist die *Trinkkur* von übergeordneter Be-



deutung. Sie fördert speziell die Harnabsonderung und wirkt sich bei Erkrankungen der Harnwege, bei Steinerkrankungen der Niere und Blase, bei Griesausscheidungen und Harnsäurebildung sehr günstig aus.

Die kalkhaltigen Eisensäuerlinge sind durch ihren bedeutenden Gehalt an Kohlensäure, Eisen und Calcium charakterisiert. Sie werden deshalb meist als Kohlensäurestahlquellen bezeichnet. Zu Trinkkuren werden diese Quellen vor allem bei Anaemien und als Tonicum bei allgemeinen Schwächzuständen verordnet. Vor allem aber werden sie als Kohlensäurebäder benützt, die den Kreislauf und die Herztätigkeit sehr günstig beeinflussen.

Berühmt ist die grosse Trinkhalle am rechten Innufer, wo sich die Gäste zumeist schon mor-

gens, eine halbe bis eine Stunde vor dem Frühstück einfinden, um anschliessend an den Morgen-trunk dann noch einen Spaziergang zu machen. Sehr oft wird die Trinkkur ein bis zwei Stunden vor dem Nachtessen wiederholt, in gewissen Fällen auch abends vor dem Zubettgehen, doch wird der Kurgast dies mit Vorteil dem Entscheid des Arztes überlassen. Dieser legt nicht nur die Trinkzeiten, sondern auch die Menge des einzunehmenden Mineralwassers fest; zu den häufigsten Verordnungen gehören Mengen zwischen einem halben und einem ganzen Liter pro Tag.

Wie es sich für einen Badekurort von Weltruf

geziemt, stehen in Scuol-Tarasp-Vulpera alle modernen Hilfskurmittel dem Baden und Trinken zur Seite. Diäten, Fangopackungen, Wasseranwendungen, Massage, Ruhe und Bewegungskuren kommen hier hauptsächlich in Frage, nicht zu vergessen Luft- und Sonnenbäder, für welche im Strandbad von Vulpera eine besondere Abteilung zur Verfügung steht. Die intensive Wirkung der Ultraviolettstrahlung wird sich vor allem dann günstig auswirken, wenn die Sonnenbäder mit Vernunft angewendet werden, jedenfalls nicht so lange, dass sie zu Sonnenbrand und nervöser Ueberreizung führen.



## Orthopädie für Masseure, Physiopraktiker und Heilgymnasten

Bearbeitet von H. C. Knellwolf, Universitätstr. 41, Zürich (Nachdruck verboten)

### Mobilisierung der natürlichen Heilkräfte bei Fussleiden

Im Gegensatz zu den Vierfüssern beschenkte die Natur uns Menschen mit der Fähigkeit, aufrecht zu gehen. Als bevorzugte Geschöpfe der Erde schauen wir auf andere Lebewesen hinunter. Frei und ungehindert, von höherer Warte aus, kann unser Blick die Schönheiten der Natur erfassen. Elastisch und beschwingt schreiten wir vorwärts, jeder Schritt ein wonniges Gefühl von Ueberlegenheit und Kraft, jeder Sprung eine freudige Bewegung. — So war es zu Adams Zeiten, und wie ist es heute?

Eingeengt in die Umhüllungen unserer Füsse, vermeiden wir früher oder später jeden unnötigen Schritt. Denn rasch sind wir müde und gern benutzen wir auch für kürzere Strecken die Annehmlichkeiten der technischen Fortschritte; wir fahren Tram, Velo oder Auto. Der zivilisierte Mensch wird langsam des Gehens überdrüssig, ihn plagen Hühneraugen, Senk- oder Spreizfüsse. Es zeigen sich, bei den Damen besonders ausgeprägt, Degenerationserscheinungen des Fusses.

Wenn ein Mensch gesund bleiben will, so braucht er Bewegung. Wie erfrischt und verjüngt fühlen Sie sich doch nach einem Spaziergang im

Wald. Wer aber an Fussbeschwerden leidet, der ist an einer solchen gesundheitsfördernden Bewegung verhindert; er kann das natürlichste Heilmittel gegen Zirkulations- und Verdauungsstörungen nicht mehr anwenden, wird verkalkt, dick und frühzeitig alt. Er kann aber auch das beste und billigste Schönheitsmittel nicht mehr ausnützen, das öftere Gehen an frischer Luft. Jeder Mensch leidet nicht nur körperlich, sondern auch seelisch, wenn die Füsse ihren Dienst versagen, denn nichts wird mehr sein Minderwertigkeitsgefühl steigern, als eine durch Fussleiden erzwungene Einschränkung in seiner beruflichen Tätigkeit. Aber durch den Schmerz seines deformierten Fusses wird er sich auch stündlich seiner fortschreitenden Gebrechlichkeit erinnern müssen; er fühlt sich unnützlich und jeglicher Lebensfreude beraubt.

So ist es denn verständlich, wenn der Fussleidende mit allen Mitteln versucht, dem unerträglichen Zustand abzuweichen und schon beim ersten Fusschmerz kommt ihm reflexartig der Gedanke an Fusstützen, denn schon seit vielen Jahrzehnten werden solche in tausenderlei Formen und Arten