

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Badekuren können gefährlich sein  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970208>

### **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:** 19.10.2024

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

nach seiner Auffassung bestimmt kein zum Krebs disponierter Mensch. Aber durch den Verlust eines Familienmitgliedes ist er gesundheitlich so heruntergekommen, dass durch dieses seelische Leiden, verbunden mit seinen Depressionen, eine Krebskrankheit entstehen könnte. Obschon sich dieser Arzt mit biologischen Methoden wieder aus der tödlichen Gefahrenzone

herausarbeiten konnte, ist er heute völlig davon überzeugt, dass wir Sorgen und Kummer bei der Entwicklung eines Krebsleidens viel höher bewerten müssen. Seelische Belastung und täglicher Stress sind ebenso schädlich wie Gifte, die unsere einst so saubere Umwelt verschmutzen und unsere Gesundheit auf eine harte Probe stellen.

### **Klimaanlage als Krankheitsbrutstätte**

Aus London erhalte ich gerade einen Bericht aus einer modernen Klinik, in der die reinlichsten Verhältnisse herrschen. Und doch starben immer wieder Patienten an Infektionen, und die Ärzte konnten sich gar nicht erklären, woher diese Erreger kommen könnten. Schliesslich haben Fachleute die Klimaanlage überprüft. Sie haben festgestellt, dass die Erreger sich in diesem feucht-warmen Medium der Anlage ausgezeichnet entwickeln konnten und als aktive Krankheitserreger mit der

eingeblassenen Luft in die Räume der Klinik gebracht wurden. Klimaanlagen, besonders, wenn es sich um ältere Modelle handelt, sollten unbedingt – vor allem in Kliniken und Spitälern – von Zeit zu Zeit kontrolliert werden. Gerade unter solchen feucht-warmen Bedingungen, wie sie in der Anlage eben vorkommen, können sich Krankheitserreger entwickeln.

Klimaanlagen können also eine Brutstätte für allerlei gefährliche Mikroorganismen sein.

### **Badekuren können gefährlich sein**

Wir wissen heute genau, dass im Wasser, das aus der Erde fliesst – sei es Quellwasser oder tieferliegende Brunnen, die man anbohrt – gewisse Energien, wie eine elektrisch geladene Spannung, vorhanden sind. Es gibt heute Instrumente, mit denen man diese Energien direkt messen kann. Nicht jedes Wasser hat die gleichen Energien in sich. Dies unterscheidet eben die verschiedenen Heilwasser voneinander, je nach Herkunft, Tiefe, Lagern von Erz und Mineralien, die sie durchfliessen, je nach der Radioaktivität oder anderen Energien, wie sie in der Erde enthalten sind. Deshalb erhält man auch bei Badekuren verschiedene Wirkungseffekte. Gute Kurärzte, die Augen und Ohren offen haben, die gewisse Symptome zu deuten vermögen, haben mit der Zeit in den verschiedenen Badekurorten festgestellt, wie lange man sich maximal im Wasser aufhalten soll.

In Zurzach zum Beispiel ist es direkt angeschrieben und empfohlen, höchstens 20 Minuten im Wasser zu bleiben. Nun gibt es aber Badegäste, die nach dem Grundsatz gehen: «Wir wollen etwas haben für unser Geld» und die sich nicht an die empfohlene Richtzeit halten. Sie bleiben eine Stunde oder noch länger in diesem Mineralwasser. Sie schwimmen. Besonders auswärtige, fremde Gäste, die mit dem Auto oder dem Bus kommen und vielleicht eine lange Anreise haben, sind oft so eingestellt, dass sie die Gelegenheit ausnützen möchten. Sie bleiben dann übermässig lange in den Bassins.

#### **Übertreibung schadet oft**

Aus den vielen Jahren, in denen ich neue Beobachtungen machen konnte, erinnere ich mich an einen Fall von einem Patienten, der ebenfalls übertrieben hatte. Er zog

sich eine Venenentzündung zu. Ein anderer hatte die stärkste der Unterwasserdüsen auf eine Stelle gerichtet, die sowieso schon ein gewisses Ödem zeigte. Die Folge davon war eine sehr unangenehme Entzündung. Ein Deutscher, der mit dem Herzen immer ein wenig Probleme hatte, ist dreimal täglich baden gegangen und jedesmal weit über die normale, vorgeschriebene Zeit hinaus. Das Resultat war ein Herzinfarkt. Glücklicherweise hat er diesen überstanden. So könnte man noch etliche Fälle anführen, wo Nachteile entstanden sind durch Badekuren in solchen Heilbädern, wo das Wasser warm aus grosser Tiefe, mit all den geladenen Energien sprudelt und zur Verfügung steht.

Jeder, der in irgendeinem solchen Badeort seine Bäder nimmt, weiss, wenn er sich beobachtet, dass er ermüdet, dass er unbedingt nachher eine Liegekur einschalten muss, um sich zu entspannen, ruhig zu atmen, dass er sich nicht sehr anstrengen darf während der Badekur. Er kann wohl spa-

zieren, aber keine anstrengenden Marschtouren ausführen. Er sollte auch nicht, wie es viele fälschlicherweise tun, im Schwimmbad ein Wettschwimmen veranstalten, denn gerade da ist jede übergrosse Anstrengung fehl am Platze. Kleine Reize regen an, grosse Reize stören oder zerstören!

Also Vorsicht bei solchen Badekuren, sie wühlen viel mehr auf im Körper, als man normalerweise annimmt, und es gibt Patienten, besonders solche mit einer Überfunktion der Schilddrüse, die sollten anfangs maximal fünf Minuten im Wasser bleiben. Herzpatienten sollten auch mit nur fünf Minuten beginnen und nicht gleich die empfohlene Obergrenze von 20 Minuten ausnützen. Man muss Vernunft walten lassen, und wenn man selbst nicht weiss, worum es geht, dann muss man sich mit seinem Badearzt besprechen. Auch Bademeister können oft Auskunft geben, sie besitzen in der Regel recht gute Kenntnisse. Also bitte, Vorsicht bei Badekuren!

### **Diät bei chronischer Blasenentzündung**

In einer der letzten Nummern berichteten wir über die Möglichkeit der bewussten Blasenkontrolle und wiesen dabei auf die Therapiemöglichkeiten bei einer Blasenentzündung oder -erkrankung hin. Da dieses Krankheitsbild äusserst häufig, besonders in den Übergangszeiten eines Jahres, vorkommt, möchten wir heute über eine andere, sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode bei einer Nierenbecken- und Blasenentzündung informieren.

#### **«Schaukeldiät» - wie funktioniert sie?**

Es handelt sich hierbei um die sogenannte «Schaukeldiät». Diese Diätform ist deshalb so interessant, da sie sich einen Effekt unseres Körperstoffwechsels zunutze macht, der sich direkt auf die Ausscheidungsfunktion der Niere und Blase auswirkt.

Dies funktioniert auf folgende Weise: Wir wählen in dreitägigem Wechsel Speisen und Getränke so aus, dass diese, über die

Entsorgung des Körpers von Stoffwechsellacken über die ableitenden Harnwege, den Harn drei Tage lang sauer und drei Tage lang alkalisch machen. Dieser dreitägige Wechsel wird bis zu einer Besserung beziehungsweise Heilung beibehalten. Dabei müssen wir unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern pro Tag achten, am besten in Form von schwachem Nierentee, um alle giftigen Stoffwechselprodukte ausscheiden zu können.

#### **Alkalisch, sauer - aber wie?**

Nun noch zu den Speisen und ihre Auswirkung auf den Harn. Um den Harn anzusäuern zu können, sollten wir also drei Tage lang folgende Lebensmittel bevorzugen: mageres Fleisch, Vollkornbrot, Naturreis, Sojanudeln, Nüsse, als Gemüse zum Beispiel Rosenkohl, Spargelspitzen, Artischocken, Blumenkohl, getrocknete Erbsen, Linsen und Bohnen, ebenso alle