

# Bad Ramsach bei Rheuma

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 10: **Mit dem Kopf durch die Wand?**

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554656>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Bad Ramsach bei Rheuma

Idyllisch mitten im Baselbieter Jura gelegen, fast ein wenig versteckt, lädt Bad Ramsach Kurpatienten, Rheumakranke und einfach nur Erholung suchende Gäste zum Wohlfühlen ein.

Von der Autobahnausfahrt Eptingen schraubt sich das Strässchen hoch nach Läfelfingen und windet sich durch Wiesen und grüne Mischwälder bis nach Bad Ramsach, das auf 740 Metern Höhe an den Wisenberg gekuschelt liegt. Dem Gast, der mit der Bahn anreist, wird es leicht gemacht: Er fährt bis Olten oder Sissach, dann ein Stückchen mit dem «Läufelfingerli», wie der Zug liebevoll genannt wird, und wird vom Bus-Service des Hotels abgeholt.

Der Name des Ortes kommt übrigens vom Ramsen, dem Bärlauch, der in den

Wäldern der Umgebung üppig wächst. Der zieht vielleicht, wenn schon nicht Bären, so doch Wildkräutersammler an – viel wichtiger hier oben aber ist das Wasser.

### Wasser: Kalt und warm ein Genuss

Am Hang des Wisenberges, dort, wo das Wasser im Berg auf undurchlässige Schichten stösst, treten die Quellen zu Tage. Aus dem natürlichen Waldgebiet, das seit dem Jahr 2000 auch unter kantonalem Schutz steht, fliesst ein klares, gesundes und besonders kalziumreiches

Schon in herbstliches Licht getaucht: Bad Ramsach, abseits von Trubel und Hektik.





Quellwasser. Daher ist Bad Ramsach von den umliegenden Gemeinden auch am stärksten mit dem Wisenberg verbunden: Seit fast einem halben Jahrtausend wird hier aus den Wisenberg-Quellen das heilende Bade- und wohlschmeckende Trinkwasser gewonnen.

Man kann das unverfälschte, kühle Wasser am Brunnen beim Parkplatz probieren oder das spritzige «Ramsacher Wasser» aus der exklusiven Flasche trinken. Genauso wohltuend ist es, wenn es mit angenehmen 34 Grad die müden Glieder umspült.

Nach der Indikationskommission der Schweiz ist das Ramsacher Wasser besonders geeignet bei Abnützungsleiden der Gelenke und Wirbelsäule, Gelenkentzündungen im chronischen Stadium (Morbus Bechterew), bei Bandscheibenerkrankungen und Weichteilrheuma, bei Osteoporose und Gicht, zur Funktionsverbesserung nach orthopädischen oder

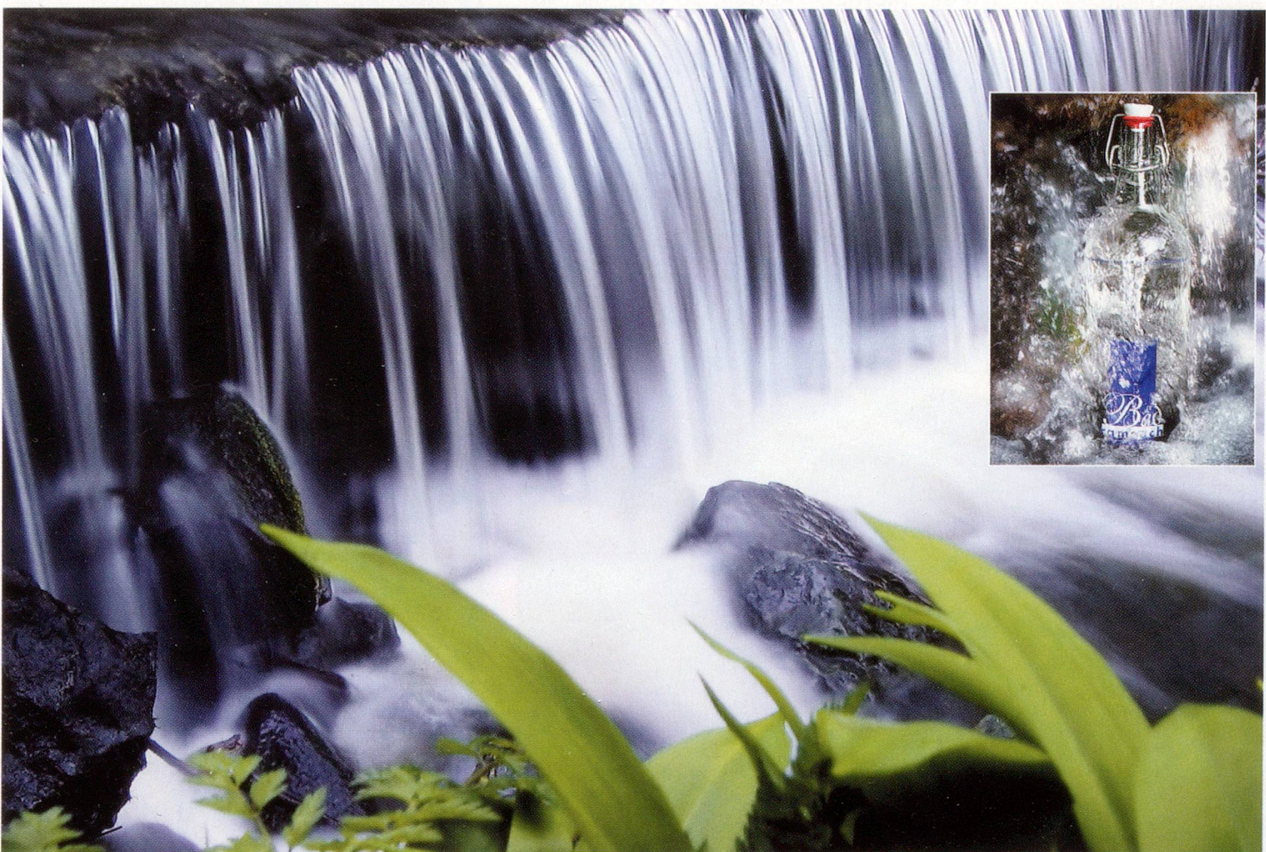
neurochirurgischen Operationen und Unfällen, bei Restlähmungen nach Hirnschlag, Nervenverletzungen oder Nervenkrankheiten, aber auch allgemein zur Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Leistungsfähigkeit.

#### **Natur pur und prächtiges Panorama**

Der Kurort ist auch Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen durch das Baselbieter Jura und rund um den Wisenberg, der durch seine prächtige Aussicht schon früh bekannt wurde.

Die Landschaft ist geprägt durch hoch aufragende Felsen, sonnendurchflutete Buchen- und Föhrenwälder und bunte Bergmatten. Auf den Magerwiesen läuten gelbe Schlüsselblumen und blaue Glockenblumen den Frühling ein, im Sommer gaukeln Schwalbenschwanz, Admiral und Aurorafalter über den Akeleien, Flocken- und Witwenblumen. Auch botanische Kostbarkeiten wie Teufels-

Lebendiges Wasser aus den Wisenberg-Quellen.





kralle (Phyteuma, aus der Familie der Glockenblumen) und Orchideen kommen hier vor. In den lichten Wäldern finden Berglaubsänger und Hohltaube, Wald- und Zauneidechse und die seltene Geburtshelferkröte ein Refugium.

Höhepunkt einer Wanderung «wissenbergwärts», wie der attraktive, 2005 eröffnete Erlebnispfad genannt wird, ist das einzigartige 360-Grad-Panorama mit Blick auf die Vogesen, den Schwarzwald, die Alpen und den Tafeljura.

### Abseits vom grossen Rummel

Die beiden Damen und der ältere Herr, die sich auf dem Bänkchen neben dem Entenweiher des Hotels Bad Ramsach entspannen, sind zufällig ein «internationales» Trio. Die Dame aus Stuttgart und das Rentnerehepaar aus Luxemburg kommen aus dem gleichen Grund. «Erholungsferien in guter Luft und einer herrlichen Landschaft ziehen uns immer wieder hierher.» «Und», so fügt die 40-

jährige Deutsche hinzu, die an Morbus Bechterew leidet, «nach einer solchen Badekur habe ich weniger Schmerzen, fühle mich insgesamt wohler und viel beweglicher.»

Die Atmosphäre in Bad Ramsach ist angenehm unprätentiös – der Besucher, dem Natur, engagierte Therapeuten und herzliche Gastlichkeit wichtiger sind als marmorne Eingangshallen und exotische Anwendungen, badet hier richtig.

Die meisten Gäste kommen aber aus der Schweiz. Und etwa die Hälfte ist auf ärztliche Verordnung hin hier, sagt Gaby Kälin, die Tochter der Eigentümerin, die das Hotel nun in dritter Generation vertritt.

### Anerkanntes Kurhaus

Heilwasser und Physiotherapie kommen auch Patienten zugute, die sich wegen eines rheumatischen Leidens oder nach einer Operation hier erholen «müssen». Zu Erholungs- oder Badekuren wird von

Traumhafter Blick und blühende Wiesen im Baselbieter Jura.





den Krankenkassen aus der Grundversicherung oder bei Versicherungen nach SUVA-Tarif ein Beitrag gezahlt. Im Angebot sind Heil-, Atem- und Wassergymnastik, Manuelle Therapien und Lymphdrainagen, Bindegewebsmassagen, Packungen und Wickel, Elektrotherapie, Ultraschall und Magnetfeldanwendungen. Die finnische Blockbohlensauna und das Dampfbad laden zum Schwitzritual ein. Abgerundet wird die Palette durch Angebote wie Aquafitness, Fussreflexzonenmassage, Bioresonanz- und Aromatherapien.

Betreut werden die Gäste von einem engagierten Team aus zwei Ärzten, sehr erfahren in der Therapie rheumatischer Beschwerden wie auch in der Nachsorge, z.B. nach orthopädischen Operationen, drei Krankenschwestern und drei Physiotherapeuten.

### Fasten und Wellness

Leiterin der Physiotherapie ist Monika

Zaugg-Bergmann, diplomierte Physiotherapeutin mit Ausbildung als Naturärztin, eine engagierte Frau, die es fertig bringt, gleichzeitig sanft und energisch zu wirken.

Ihr Credo bei rheumatischen Beschwerden lautet «Bewegung und Ernährung». Auf ihre Initiative hin bietet Bad Ramsach denn auch Saftfastenwochen und, auch als idealen Aufbau nach dem Fasten, vegetarische «Kartoffelkosttage» an. Diese, ergänzt durch eine Aromamassage, Leberwickel oder Fussreflexzonenmassagen, bringen den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht und den überbeanspruchten Körper wieder in Schwung.

Für die Bewegung sorgen Nordic-Walking oder Tai Chi. Im übrigen stellt Bad Ramsach allen Gästen Nordic-Walking-Stöcke oder ein Mountainbike sowie Wanderkarten gratis zur Verfügung.

Fasten oder Schlemmen, das ist hier die Frage. Das Schwimmen im 34 Grad warmen Thermalwasser ist in jedem Falle zu empfehlen.

• CR

