Wissenswertes über Thermalwasser

Weshalb gilt Baden als Bäderstadt, und warum ist Thermalwasser so gesund? Fünf Antworten rund um das warme Wasser.

Text *Fabienne Eichelberger*

1. Wie wurde Baden zur Bäderstadt?

Dass Baden zur Bäderstadt wurde, haben wir den Römern zu verdanken. Vor 2000 Jahren entdeckten Legionäre aus Vindonissa, dem heutigen Windisch (AG), die warmen Quellen am Limmatknie. Sie bauten eine imposante Thermenanlage mit mehreren Bassins. Die Bäder wurden zum gesellschaftlichen Treffpunkt, und in der Umgebung entstand die Siedlung Aquae Helveticae. Das Bäderquartier war geboren.

Während des Mittelalters erlebte Baden als Bäderstadt seine Blütezeit, verlor ab dem frühen 17. Jahrhundert aber wieder an Bedeutung. Unter anderem weil Krankheiten wie die Pest und Syphilis dafür sorgten, dass man aus Angst vor Ansteckungen nicht mehr mit Fremden eine Wanne teilen wollte.

Später nutzten Besucher das Thermalwasser in kleineren Becken und alleine, oft im Rahmen einer Kur – was Baden im 19. Jahrhundert zu einer Renaissance verhalf, die mit Beginn des Ersten Weltkriegs endete.

2. Warum gibt es in Baden so viele Thermalquellen?

In der Region Baden existieren heute 19 gefasste Thermalquellen. 17 davon liegen auf Badener Grund, zwei in Ennetbaden.

Dass das Thermalwasser an solch vielen Orten sprudelt, liegt am geologischen Untergrund des Bäderquartiers. Gemäss Geologe Heinz Vetter von der Jäckli Geologie AG durchschneidet die Limmat bei Baden die Lägernfalte, deren Kern aus Muschelkalk und Keuper besteht. Diese zwei Gesteinsschichten treten im Bereich des Limmatknies nahe an die Oberfläche. Das Thermalwasser, das unter hohem Druck steht, zirkuliert in der Muschelkalkschicht. Wenn nun durch Erosion in der Keuperschicht Löcher entstehen, sprudelt es an die Erdoberfläche.

3. Was macht das Badener Thermalwasser besonders?

Mit durchschnittlich 47° C ist das Badener Thermalwasser eines der wärmsten Heilwasser der Schweiz. Zudem ist es das mineralienreichste. Denn Teile des Wassers lagern 4000 bis 12 000 Jahre im Gestein unter der Bäderstadt, bevor es an die Oberfläche gelangt. Nebst Kalzium, Eisen, Jod, Methan, Fluor, Zink und Magnesium enthält es auch Schwefel, das ihm seinen markanten Geruch verleiht.

4. Wie wirkt das Thermalwasser auf unseren Körper?

Eine erste wohltuende Wirkung ist meist bereits kurz nach dem Betreten einer Therme spürbar: Durch die ruhige Atmosphäre scheint der Alltagsstress plötzlich ganz weit weg. Doch nicht nur Anspannung und Sorgen sollen für eine Weile verdampfen, sondern auch physische Leiden. Die im Thermalwasser enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente haben eine positive Wirkung auf den gesamten Körper. Während des Badens im warmen Wasser weiten sich die Blutgefässe, der Blutdruck sinkt, der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Zudem entspannen sich die Gelenke und Muskeln, wodurch etwa rheumatische Beschwerden gelindert werden können. Dank seines Schwefelgehalts soll das Thermalwasser auch bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte helfen.

5. Worauf muss man beim Besuch im Thermalbad achten?

So wohlig es sich auch anfühlt – zu lange sollte man nicht im Thermalwasser bleiben. Experten empfehlen, lieber regelmässig für eine kurze Zeit zu baden. 20 Minuten reichen aus, um dem Körper Gutes zu tun. Anschliessend sollte man sich eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten gönnen.

Der Körper braucht Zeit, um sich wieder abzukühlen und den Kreislauf zu stabilisieren. Menschen mit Herz-Kreislauf-Schwäche, hohem Blutdruck, Venenentzündungen, frischen Operationsnarben, Nieren- oder Lebererkrankungen wird geraten, einen Besuch im Thermalbad vorgängig medizinisch abklären zu lassen. •

Illustration: Kseniya Lapteva / Unsplash