



BAD SCHWALBACH

STAATSBAD

Bad Schwalbach –
Ihr Kompetenzzentrum
für Gesundheit!





Moor

In der Medizin hat das Naturmoor als natürliches Heilmittel des Bodens eine besondere Stellung. Die Heilwirkung beruht auf seiner thermischen, biochemischen und physikalischen Eigenschaft.

Bei einem **Moorbad** wird die Wärme des Moores langsam und gleichmäßig an den Körper abgegeben und führt so zur Tiefenentspannung der Muskulatur, Auflockerung des Bindegewebes und Entspannung des Nervensystems. Das so erzeugte künstliche Fieber kurbelt den Stoffwechsel an und wirkt mit den enthaltenen Huminstoffen gegen Entzündungen. So helfen Mooranwendungen bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, Weichteilrheumatismus und Arthrosen sowie bei Erkrankungen innerer Organe, zum Beispiel des Verdauungstraktes, bei Lebererkrankungen, Gallenbeschwerden, Nieren- oder Eierstockentzündungen. Sie wirken positiv sowohl auf Hormonhaushalt und Immunsystem, als auch bei Neurodermitis und Schuppenflechte. Bei dickbreiigen Moorbädern, wie denen in Bad Schwalbach, entsteht durch die mit Wasser verglichene geringere Verdrängung außerdem eine relative Schwerelosigkeit, die den gesamten Gelenkapparat des Körpers entlastet.

Ein Moorbad kann ein- bis zweimal wöchentlich genommen werden und dauert zwischen 10 und 20 Minuten. Eine anschließende Nachruhe von 20 Minuten sollte unbedingt eingehalten werden, um den Kreislauf wieder zu normalisieren und das sogenannte Nachschwitzen zu ermöglichen, was eine nachhaltige Entgiftung bewirkt.

Für ein Moorbad benötigen Sie ein (Privat-)Rezept!



Heilwasser

Die zahlreichen Heilwasserquellen in Bad Schwalbach waren der Ursprung des hiesigen Kurwesens, nachdem Dr. Jacob Theodor, Tabernaemontanus genannt, im 16. Jahrhundert deren Heilkraft untersuchte und publik machte. Sie nehmen unstreitig den ersten Rang unter den Heilquellen ein, da sie einen beträchtlichen Eisengehalt aufweisen. Das zweiwertige Eisen sowie die reichhaltige Zusammensetzung der übrigen Inhaltsstoffe (z. B. Calcium, Magnesium, Mangan, Hydrogencarbonat und Chlorid) wirken positiv auf den Gesamtorganismus, stärken das Immunsystem und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Der Kohlensäuregehalt übertrifft alle Säuerlinge des westlichen Taunus. Heilwasser mit saurem Geschmack wurde seit jeher zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten bevorzugt. Es ist natürlichen Ursprungs, frei von Verunreinigungen, gut verträglich, wirkt sanft und hat keinerlei Nebenwirkungen.

Die Wirkung bei einem **Kohlensäure-Mineralbad**, auch Stahlbad genannt, wird durch die physiologische Eigenschaft des Kohlendioxids bestimmt, das die Haut durchdringt und den Kreislauf anregt. Das Kohlensäurebad ist ein Wärme entziehendes Verfahren, das analgetisch und entzündungshemmend bei Rheumatismus und schmerzhafter Verspannung wirkt. Kohlendioxid hat sich bei radikulären Syndromen im Wirbelsäulenbereich bewährt und senkt den systolischen Blutdruck, Lymphfluss und Stoffwechsel werden angeregt. Stahlbäder sind ebenfalls zu empfehlen bei Venenleiden, Migräne und Erkrankungen des Nervensystems. Ein Mineralbad dauert zwischen 15 und 20 Minuten.



Hervorragend geeignet ist das Bad Schwalbacher Heilwasser auch für **Trinkkuren**. Das regelmäßige Trinken des Heilwassers von mindestens eineinhalb Litern täglich führt zur Anregung der Verdauung und des Stoffwechsels sowie zur Entschlackung und Vitalisierung des Gesamtorganismus. Es wirkt entzündungshemmend, krampflösend und beruhigend auf das vegetative Nervensystem bei innerer Unruhe sowie zur Unterstützung bei Diabetes mellitus. Neben der allgemeinen Mineralstoffversorgung unterstützt der eisenhaltige Säuerling speziell bei Eisenmangel. Auch eine Gewichtsabnahme und allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens können erreicht werden.

Weitere Informationen:

Tourist-Info
Adolfstraße 40
65307 Bad Schwalbach
Tel.: 06124 500-200
Fax: 06124 500-201
E-Mail: tourist-info@bad-schwalbach.de

Mo. bis Fr. 9 bis 18 Uhr, Sa. 10 bis 13 Uhr

Terminvergabe:

Physiotherapiezentrum Remmers
Brunnenstraße 20 (Stahlbadehaus)
65307 Bad Schwalbach
Tel.: 06124 4080

Mo. bis Fr. 7.30 bis 20.30

Herausgeber:

Staatsbad Bad Schwalbach
Adolfstr. 38
65307 Bad Schwalbach
www.bad-schwalbach.de