

AUROSAS HEILQUELLENFÜHRER

VOM VOGELSBERG IN DIE VULKANEIFEL

*Praktischer Ratgeber über die Heilkraft
der Mineralquellen, Thermalwasser und Salinen.*

WELLNESS

DIANA
DÖRR

Auroras Heilwasserfibel

**Wirkung und Anwendung ausgewählter
Mineralquellen zwischen
Taunus und Vogelsberg sowie in
der Vulkaneifel**

Diana Dörr

Inhalt

Wichtige Hinweise und Gegenanzeigen

Einleitung

Mineralwasser, Heilwasser und Sauerling

Thermalwasser

Hydrogencarbonat-Heilwässer

Natriumchlorid-Heilwässer

Glaubersalzwasser

Allgemeine Wirkung der Heilwässer

Wirkung der Mineralien im Einzelnen

Salz- und Soleanwendungen

Heilwirkung von Gradierwerken und Salzgrotten

Anwendung von thermalen Solebädern

Kneipp-Anlagen

Heilquellen im Taunus

Bad Homburg

Elisabethenbrunnen

Ludwigsbrunnen

Kaiserbrunnen

Landgrafenbrunnen

Auguste-Viktoria-Brunnen

Louisenbrunnen
Stahlbrunnen
Solesprudel
Viktoria-Louise-Brunnen
Taunus-Therme
Kur-Royal im Kaiser-Wilhelms-Bad
Kronthal
Theodorus-Quelle
Nymphen-, Wilhelms- und Fürstenbergquelle
Kneipp-Gesundheitsanlage
Heilquellen in der Wetterau
Bad Nauheim
Kurbrunnen
Karlsbrunnen
Ludwigsbrunnen
Sprudelhof
Gradierwerke
Inhalatorium am Gradierbau I
Kneipp-Anlagen
Bäderbehandlung
Schwalheim
Sauerbrunnen
Löwenquelle
Heilquellen im Vogelsberg
Herbstein

Herbsteiner Heilwasser
Herbsteiner VulkanTherme
Bad Salzhausen
Södergrundquelle
Stahlquelle
Schwefelquelle
Lithiumquelle
Roland-Krug-Quelle
Nibelungenquelle
Saline (Gradierwerk)
Justus-von-Liebig-Therme
Salzgrotte
Bad Salzschlirf
Bonifazius-Brunnen
Martiny-Brunnen
Hermann Vollrath Brunnen
Kurhaus-Brunnen
Sturmius-Brunnen
Sole-Photo-Therapie
Gradier-Pavillon
Aquasalis-Therme
Kneipp-Becken
Heilquellen in der Vulkaneifel
Bad Neuenahr
Der 'Große Sprudel'

Bad Neuenahrer Heilwasser
Willibrordus Sprudel
Walburgis-Quelle
Ahr Thermen
Bad Bodendorf
St. Josef Sprudel
Historisches Thermalfreibad
Bad Bertrich
Bergquelle
Vulkaneifel Therme
Bad Breisig
Geiersprudel
Mariensprudel
Römer-Thermen
Birresborn
Lindenquelle
Dreis-Brück
Vulkania Heilquelle
Volkesfeld
Der „Saure Buhr“ bei Volkesfeld
Literaturverzeichnis
Danksagung
Über die Autorin
Weitere Bücher der Autorin

Wichtige Hinweise und Gegenanzeigen

Die folgenden Ausführungen wurden gewissenhaft recherchiert, dennoch sind durch geologischen Begebenheiten jederzeit Änderungen in der Zusammensetzung und Wirkungsweise der beschriebenen Heilquellen und Heilwässer möglich. Es müssen daher immer die aktuellen örtlichen Aushänge der Brunnen beachtet und befolgt werden.

Die Informationen in diesem Buch ersetzen nicht die Diagnose und Therapie eines Arztes und dürfen nicht dazu führen, bisherige Therapien oder Medikamente eigenständig abzusetzen oder zu verändern.

Die Heilwässer sind nicht für den Dauergebrauch geeignet, sondern sollten nur kurmäßig Verwendung finden!

Die Dosierung erfolgt im Zweifelsfall immer nach ärztlicher Verordnung.

Die in der Fibel beschriebenen Heilwässer sollten nicht wie Trinkwasser in großen Mengen längerfristig genossen werden, sondern nur kurmäßig Anwendung finden, z. B. ein bis zweimal im Jahr als Trinkkur von drei bis vier Wochen. Außerdem sollte das Brunnenwasser bei schwerwiegenden Erkrankungen nicht ohne ärztliche Verordnung getrunken werden.

Folgende Ausführungen ersetzen keine Therapie bei einem Arzt oder Heilpraktiker.

Es wurden in dieses Buch nur die Quellen aufgenommen; die bei Erscheinen der des Ratgebers öffentlich zugänglich waren.

Analysewerte und Empfehlungen zur Trinkkur können sich durch geologische Gegebenheiten jederzeit ändern. Daher ist es wichtig die örtlichen Aushänge zu beachten.

Die Koordinaten von Google-Earth mögen den Lesern helfen die in der Fibel beschriebenen Orte zu finden. Man kann diese Daten zum Beispiel unterwegs direkt bei Google Maps eingeben.

Allgemeine Gegenanzeigen:

Krebserkrankungen, Fieber und fieberhafte Zustände, akute Entzündungen, Wassersucht, Tuberkulose, Gelbsucht, Durchfall, weit fortgeschrittene Erkrankungen der Lungen und des Herzens, Asthma, Entzündungen der Harnröhre.

Vorwort

Ich forsche und schreibe seit einigen Jahren über die in Vergessenheit geratenen Heilquellen und Thermen in Deutschland. Hierfür reise ich persönlich zu den in meinen Büchern beschriebenen Quellen und Thermen. Ich beschreibe nicht nur die bekannten Kurorte, sondern auch in Vergessenheit geratene Sauerbrunnen und Mineralquellen. Ich möchte die Leser daran erinnern, welche kostbaren Schätze vor unserer Haustür zu finden sind und wie man sie für seine Gesundheit nutzen kann.

Auroras Heilquellenfibel ist auf vielfachen Wunsch als Begleitbuch zu meinem im Taunus spielenden All Age Fantasy Roman „Aurora und der Wächter des Wassers“ entstanden. In diesem Wasserdrachenroman bringe ich den Lesern auf humorvolle und spannende Art das Vulkanwasser im Taunus und Vogelsberg nahe.

Im vorliegenden Ratgeber gehe ich auf die Heilwirkung und richtige Anwendungsweise der im Roman erwähnten Mineralquellen ein. Es ist mir ein Anliegen die hier beschriebenen Kurorte und Heilquellen wieder bekannt zu machen.

Ich vereine durch meine Romane und Sachbücher meine Verbundenheit mit der Natur mit meinen beruflichen Interessen, der Heilung von Menschen und Mutter Erde.

Unterscheidung von Mineralwasser, Heilwasser und Sauerling

Mineralwasser

Natürliches Mineralwasser ist nach der deutschen Mineral- und Tafelwasserverordnung des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz ein hochwertiges Grundwasser das aus unterirdischen, vor Verunreinigung geschützten Quellen stammt. Es hat einen natürlichen Gehalt an Mineralien und Spurenelementen und gegebenenfalls besondere ernährungsphysiologische Wirkungen.

Die Zusammensetzung, Temperatur und sonstige wesentlichen Merkmale des Mineralwassers bleiben im Rahmen natürlicher Schwankungen konstant und dürfen durch mögliche Schwankungen in der Schüttung nicht verändert werden.

Mineralwasser muss für gewerbliche Zwecke direkt an der Quelle abgefüllt werden und benötigt eine amtliche Anerkennung.

Heilwasser

Heilwasser stammt ebenfalls aus unterirdischen Wasservorkommen und ist von ursprünglicher Reinheit und hat einen natürlichen Gehalt an Mineralien.

Es muss darüber hinaus eine vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen und benötigt eine Zulassung durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM).

Sauerbrunnen/ Sauerling

Mineralwasserquellen dürfen zusätzlich als Sauerling bzw. Sauerbrunnen bezeichnet werden, wenn sie von Natur aus

mehr als 1000 mg/l natürliches Kohlendioxid enthalten und keine weitere Behandlung erfahren haben.

Thermalwasser

Bei Thermalwasser handelt es sich um Wasser, das von Natur aus mit mehr als 20°C aus der Erde sprudelt. Thermalsäuerlinge müssen darüber hinaus am Austrittsort 1.000 mg/l freies gelöstes Kohlenstoffdioxid enthalten.

Ein Thermalbad (Therme) ist eine Badeanlage, in der natürliche Thermalwässer zur Anwendung kommen. Auch hier muss die Temperatur am Austrittsort der Quelle über 20°C betragen.

Heilanzeigen:

Bei Thermalwasser werden die Mineralstoffe wie Schwefel über die Haut aufgenommen.

Die Heilwirkung der Thermalwässer ist von der Zusammensetzung und Konzentration der Inhaltsstoffe abhängig.

Sie können beispielsweise bei Muskelverspannungen, Rheumatismus oder Erkrankungen des Bewegungsapparates hilfreich sein.

Gegenanzeigen:

Herz- oder Kreislaufstörungen, hoher Blutdruck, größere Hautverletzungen. In diesen Fällen mit dem Hausarzt vor dem Besuch Rücksprache halten und sich an seine Anweisungen halten!

Dosierung:

20 Minuten Höchstbadedauer, danach mindestens so lange Ruhen. Dieser Wechsel von Baden und Ruhe kann mehrmals wiederholt werden.

Hydrogencarbonat-Heilwässer

Hydrogencarbonat-Heilwässer sind hilfreich bei funktionellen Erkrankungen des Verdauungstraktes.

Sie helfen bei Gicht und wirken Steinbildungen entgegen (z.B. Nierensteinen).

Sie dienen zur Förderung der Harnausscheidung und Freisetzung von Verdauungssäften.

Ebenso haben sie sich zur Senkung des Harnsäurespiegels bewährt.

Hydrogencarbonat-Wässer haben eine entsäuernde Wirkung im Magen-Darm-Trakt und schützen vor einer Übersäuerung des Magens.

Außerdem sind sie hilfreich gegen Sodbrennen, Magenschleimhautentzündungen, Reizdarm, Reizmagen, Diabetes, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren.

Kalziumhydrogencarbonat-Heilwässer

Kalziumhydrogencarbonat-Heilwässer wirken wie Hydrogencarbonat-Heilwässer.

Besonders bei Affektionen der Schleimhäute des Respirationstraktes kommt durch die Inhalation von Hydrogencarbonat-Heilwasser eine entzündungshemmende Wirkung hinzu.

Außerdem sind sie hilfreich bei chronischen Magen-Darm-Entzündungen.

Natriumchlorid-Heilwässer

Eine Heilquelle darf als Natriumchlorid-Wasser bezeichnet werden, wenn ihre Mineralisation über 1g/l beträgt. Hierbei müssen die Natrium- und Chloridionen mit jeweils mindestens 20mval % beteiligt sein.

Wässer, die in einem Liter mindestens 5,5 g Natrium und 8,5 g Chloridionen enthalten, können die Bezeichnung Sole führen. Das entspricht einer 1,4-prozentigen Natriumchlorid-Lösung. Darunter handelt es sich um Natriumchlorid-Wässer.

Natriumchlorid-Wässer sind für Inhalationszwecke geeignet, Solen nicht. Sie reizen die Atemwege zu sehr.

Hochkonzentrierte Natriumchlorid-Heilwässer werden als sogenannte Solen zum Baden, sowie zur Freiluft-Inhalation an Gradierbauten verwendet!

Für die Inhalation kommt eine Konzentration im isotonischen Bereich bei Nasen-Versprühung (Spray) zur Anwendung. Bei Trockeninhalation (Aerosol-Behandlung) in Inhalationskammern oder Freiluft-Inhalation sind höhere Prozentzahlen erlaubt.

Natriumchlorid-Wässer heben durch ihren hohen Kochsalzgehalt den Blutdruck. Sie sind hilfreich bei niedrigem Blutdruck und Übersäuerung. Außerdem wirken sie appetitanregend.

Gegenanzeigen:

Natriumchloridwässer sind nicht geeignet bei Herz- und Nierenschwäche sowie hohem Blutdruck!

Glaubersalzwasser

Glaubersalz wurde nach dem deutschen Apotheker Rudolf Glauber (1604-1670) benannt, der es als einen Bestandteil von Mineralien entdeckt hat. Es ist ein Natriumsalz der Schwefelsäure und wird auch als Natriumsulfat (Na_2SO_4) bezeichnet. Die veraltete Bezeichnung ist schwefelsaures Natron.

In Glaubersalzquellen ist neben dem Natriumhydrogencarbonat das Glaubersalz der dominierende Bestandteil.

Glaubersalz ist ein osmotisch abführendes Salz, das bei Verstopfung kurzfristig angewendet wird. In der Alternativmedizin wird es zur „Entschlackung“ eingesetzt.

Das Glaubersalzwasser hat unter 32°C getrunken eine abführende und naturwarm getrunken eine zunächst stopfende Wirkung.

Heilanzeigen:

Gicht.

Magen-, Darm-, Leber- und Gallenwegserkrankungen.

Chronischer Magen- und Darmkatarrh.

Gastritis und chronische Magenschleimhautentzündungen und Verstopfung.

Diabetes.

Gegenanzeigen:

Bluthochdruck.

Nieren- und Herzinsuffizienz.

Entzündliche Magen- und Darmerkrankungen.

Darmverschluss, Darmperforation oder Darmstenosen.

Störungen des Wasser- und Elektrolythaushaltes.

Hypernatriämie.

Abdominale Schmerzen unbekannter Herkunft.

Die Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit darf nur nach Rücksprache mit dem Frauenarzt erfolgen.

Glaubersalz darf bei Kindern unter 6 Jahren nicht angewendet werden.

Allgemeine Wirkung der im Buch vorgestellten Heilwässer

„Salz ist unter den Edelsteinen, die uns die Erde schenkt, der kostbarste.“

Justus von Liebig

Das Wasser, der in diesem Buch vorgestellten Heilquellen, wirkt als mildes Reizmittel. Als Trinkquelle verwendet, ist es stoffwechselanregend, appetitfördernd und verbessert die Lebertätigkeit. Außerdem ist es hilfreich zur Entgiftung bei harnsaurer Diathese.

Daneben werden Mineralwässer auch in der Bäder- und Inhalationsbehandlung genutzt, insbesondere bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herzkreislaufsystems, der Atemwege und der Haut.

Der menschliche Körper kann Mineralien in Form einer Trinkkur allgemein besser verwerten, als durch Lebensmittel mit ähnlichem Mineralstoffgehalt. Daher sind Mineralwässer bei gestörter Mineralisation des Körpers sehr zu empfehlen. Wasser mit einem hohen Natrium Gehalt sollten nur kurmäßig in geringen Mengen getrunken werden. Als sogenanntes Tafelwasser findet Wasser mit geringem Natriumgehalt Anwendung.

Bei der Babynahrung solle nur Wasser mit einem Natriumgehalt unter 15 mg/l Verwendung finden.

Wirkung der Mineralien im Einzelnen

„Auf Gold kann man verzichten, nicht aber auf Salz.“

Magnus Aurelius Casidor

Natrium

(Nicht zu verwechseln mit Natriumchlorid - Kochsalz)

Fördert die Erregbarkeit der Nerven und Muskeln. Reguliert den Wasserhaushalt und das Säure-Basen-Gleichgewicht. Außerdem ist Natrium wichtig für die Nerven- und Muskelfunktionen des Körpers sowie den Transport von Nährstoffen.

Tagesbedarf gesunde Erwachsene: 2 bis maximal 3 g.

Natriumchlorid (Kochsalz)

Regt die Darmtätigkeit an.

Gegenanzeigen:

Herz- und Nierenleiden. Neigung zu krankhaften Wassereinlagerungen. In diesen Fällen sollten starke Kochsalzquellen auch in Form von Mineralwasser gemieden werden.

Kalium

Regulierung des Wasserhaushaltes und der Nierenfunktion. Förderung der Herzfunktion und des Stoffwechsels.

Wichtig für die Nerven, Muskeln, das Blutplasma, Hormonsystem und das Säure-Basen-Gleichgewicht. Tagesbedarf für gesunde Erwachsene: 3 bis 4 g.

Magnesium

Aktiviert oder inhibiert fast alle für den Energiestoffwechsel des Körpers benötigten Enzyme. Wichtig für den Muskel- und Knochenaufbau sowie die Zähne. Unterstützung der Gehirnfunktion. Schutz des Herz-Kreislauf-Systems bei Stress. Beruhigung des zentralen Nervensystems. Regulierung des Hormonsystems. Hilfreich bei Muskelkrämpfen, nervöser Unruhe, Müdigkeit, Schlaflosigkeit und hohem Blutdruck. Senkung des Cholesterinspiegels.

Tagesbedarf für gesunde Erwachsene: 300 bis 400 mg.

Kalzium

Wichtig für den Knochenaufbau, die Blutgerinnung und Muskeltätigkeit. Kräftigt Knochen, Nägel, Zähne und Haare. Vorbeugung gegen Osteoporose. Anregung der Magen-Darmtätigkeit. Oftmals hilfreich bei Allergien.

Tagesbedarf: 800 mg bei gesunden Erwachsenen und bis 1200 mg bei Schwangeren und Stillenden.

Eisen

Blutbildende, kräftigende Wirkung. Tonisierend. Wichtig für den Sauerstofftransport des Blutes. Eisen wird außerdem für das Immunsystem benötigt.

Tagesbedarf für gesunde Erwachsene: Die Bioverfügbarkeit von Eisen ist sehr schlecht, deshalb werden für Männer im Mittel 12 und für Frauen 18 mg empfohlen.

Kohlensäure

Mildes Reiz- und Erregungsmittel, das die Wirkung der Mineralien unterstützt. Wirkt auf die Magenschleimhaut und das gesamte Nervensystem. Anregung der Magensaftproduktion, des Speichelfluss und der Verdauungstätigkeit.

Quellen, die über 1000 mg/l freie gelöste Kohlensäure enthalten, werden "Säuerlinge oder Sprudel" genannt. Die natürliche Kohlensäure der Sprudel macht diese als Trinkbrunnen genossen, besonders bekömmlich. In Bädern wirkt die Kohlensäure durchblutungsfördernd und herzentlastend. Hilfreich bei Venenschwäche, Cellulite und Rückenschmerzen.

Fluorid

Unterstützt die Mineralisierung der Knochen. Kariesprophylaxe.

Mineralwasser kann zur täglichen Fluoridaufnahme entscheidend beitragen, daher sollte der Fluoridgehalt des Mineralwassers bei der individuellen Kariesprophylaxe berücksichtigt werden, insbesondere bei Kindern.

Tagesbedarf für gesunde Erwachsene: 1 mg Fluor.

Sulfat (Schwefel)

Sulfat-Wässer wirken gut als Abführmittel. Fördern die Leber- und Gallefunktion und werden deshalb bei Trinkkuren zur Mitbehandlung von Stoffwechselstörungen eingesetzt.

Wird vom Bindegewebe benötigt.

In Bädern hilft es bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, rheumatischen Erkrankungen, Arthrose und Hautkrankheiten (Schuppenflechte und Neurodermitis) sowie zur Prävention von Herz- und Kreislauferkrankungen.

Phosphor

Wichtig für den Aufbau des Knochensystems. Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts. Unterstützung der Gehirn- und Muskeltätigkeit. Notwendig für den Zellstoffwechsel.

Tagesbedarf für gesunde Erwachsene: 800 bis 1200 mg.