

# Das Aachener Thermalwasser

## Interview mit Dr. med. Ralf Simon



*Dr. med. Ralf Simon ist langjährig als Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin tätig und sehr erfahren auf den Gebieten der Balneologie und medizinischen Klimatologie. Seine Tätigkeit ist eng mit der Stadt Aachen und den Aachener Thermalquellen verbunden.*

*Auch als Autor des Buches [„Wärme, Kälte, Bäder – Was können sie bewirken?“](#) hat sich Dr. med. Ralf Simon als Experte im Bereich traditioneller physikalischer Heilweisen etabliert.*

*Wir freuen uns darauf von seinem umfangreichen Wissen zu profitieren und danken besonders herzlich für die Zusammenarbeit.*



### **Was macht das Aachener Thermalwasser so wertvoll?**

Mit den Aachener Quellen ist uns ein außerordentlicher Naturschatz anvertraut. In Deutschland, dem Land vieler Kur- und Heilbäder, gibt es keinen anderen Quellort, dessen Wasser hinsichtlich Schüttungsmenge, Temperatur und Inhaltsstoffen auch nur entfernt an die Aachener Quellen heranreicht. Kelten, Römer, Karolinger, Franzosen und viele andere bis auf den heutigen Tag wussten dies schon zu schätzen.

Seit Jahrtausenden tritt eine kaum vorstellbare Menge von etwa 130000 Litern, also 850 Badewannen voll, stündlich spontan in zwei großen Quellzügen zutage (artesische Quellen) - eine überreiche heiße Wasser-Fülle, die schließlich in der hierdurch erwärmten Wurm das Aachener Talrund nordwärts verlässt.

Die Quellen weisen Temperaturen von teilweise über 70° C auf, womit das Kriterium an ein Thermalwasser (über 20° C) weit übertroffen wird. Viele nahegelegene Wohnungen werden über Wärmetauscher mit der Quellwärme beheizt. Wegen der im damals dampfigen Klima aufgetretenen Malaria-Episoden hat man die früher offenen Wasserläufe im Stadtgebiet schon lange versiegelt.

# Das Aachener Thermalwasser

## Interview mit Dr. med. Ralf Simon



*Was macht das Aachener Thermalwasser so wertvoll?*

Auch die Menge der Inhaltsstoffe liegt mit mehr als 4g pro Liter weit über dem für ein Mineralwasser geforderten Maß (über 1g pro Liter).

Es handelt sich um schwefel- und fluoridhaltige Natrium-Chlorid-Hydrogencarbonat-Thermen, in dem die wichtigen Mineralien Natrium, Kalium und Calcium in annähernd gleichem Verhältnis wie in unserem Blut enthalten sind – eine Besonderheit dieses Wassers, dessen Zusammensetzung weitgehend den isotonischen Getränken der Leistungssportler entspricht und den so typischen Geschmack erzeugt.

In überaus großer Erdtiefe von zwei bis vier Kilometern hatte das Wasser viele tausend Jahre Zeit, bei hohem Druck und Temperaturen von über 120°C die Mineralien aus dem Tiefengestein aufzunehmen und frei von zivilisatorischen Umwelteinflüssen zu uns an die Oberfläche zu gelangen.

Es ist also nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität, was die Aachener Quellen einzigartig macht.

### **Wie wirkt Aachener Thermalwasser im Vergleich zu gewöhnlichem Badewasser?**

Den Unterschied machen hier die reichhaltigen Inhaltsstoffe. Es ist dadurch schwerer als gewöhnliches Wasser und hat auch eine höhere optische Dichte. Sie erkennen es daran, dass zum Beispiel quadratische Kacheln unter der Wasseroberfläche in der Höhe verkürzt - also flach rechteckig - wahrgenommen werden, was den täuschenden Eindruck einer geringeren Tiefe des Badebeckens hervorruft – ein Effekt, der bei unserem Thermalwasser besonders ausgeprägt ist.

Das höhere spezifische Gewicht des Aachener Thermalwassers ergibt im Vergleich zum Leitungswasser einen höheren Auftrieb - gewissermaßen ein Effekt wie im Toten Meer. Dadurch werden Gelenke und Wirbelsäule noch mehr entlastet und das Schwimmen lernen fällt leichter.

# Das Aachener Thermalwasser

## Interview mit Dr. med. Ralf Simon



*Wie wirkt Aachener Thermalwasser im Vergleich zu gewöhnlichem Badewasser?*

Gleichzeitig kommt es zu einem intensivierten Druck-Effekt mit zunehmender Eintauchtiefe, was dann wie ein guter Kompressionstrumpf wirkt. Das treibt Wassereinlagerungen (Ödeme) aus den Beinen gut aus. Daher sollte auch eine Toilette nach längerem Baden in der Nähe sein.

Ebenso werden auch Substanzen aus dem reichhaltigen Angebot an Inhaltsstoffen im Aachener Thermalwasser über die Haut aufgenommen. In der Erfahrungsmedizin wird zum Beispiel bei Knorpelverschleiß (Arthrose) dem aufgenommenen Schwefel lindernde Wirkung zugesprochen.

### **Welche Arten der Anwendungen als Kur- und Heilmittel bietet das Thermalwasser?**

Bei Bewegungen ist der Widerstand im mineralreichen Thermalwasser größer als im Leitungswasser eines normalen Schwimmbads, so dass Thermalwasser zu Beidem - Entspannung oder auch forciertem Training - je nach Zielsetzung besonders geeignet ist. Auch bei Beeinträchtigungen des Bewegungssystems zum Beispiel nach Operationen bieten Thermalwasseranwendungen optimale Bedingungen, da ein Muskelaufbau bei gleichzeitiger Entlastung der Beingelenke möglich ist.

Gereizte Haut beruhigt sich häufig bei Aachener Thermalwasseranwendungen. Daher ist es sogar Bestandteil mancher Kosmetika.

Aufgrund der Menge an Inhaltsstoffen ist das Aachener Quellwasser natürlich kein herkömmliches Trinkwasser. Es kann aber kurzfristig als Heilwasser getrunken werden, wird nicht so schnell wieder ausgeschieden wie mineralarmes Wasser und unterstützt hierdurch die Kapillardurchblutung. Auch hat es schon manchem trägen Darm bei Bedarf wieder zur Aktivität verholfen.

# Das Aachener Thermalwasser

## Interview mit Dr. med. Ralf Simon



### **Kann das regelmäßige Baden in Thermalwasser auch die sportliche Leistungsfähigkeit erhöhen?**

Ja, denn bei dem, was man regelmäßig betreibt, zum Beispiel ein- bis dreimal pro Woche, passt sich der Organismus im Laufe der Zeit mehr und mehr an. Das gilt sowohl für die Kräftigung von Herz- und Kreislauffunktion – und das schon beim ruhigen Baden, mehr aber noch bei wiederholten Bewegungsübungen im Thermalwasser.

Die ersten Erfolge bei Kraft, Ausdauer und Koordination sind nach etwa drei Wochen zu spüren. Im Alltag fällt alles dann schon leichter, wenn man fitter ist.

Ein messbarer Muskelzuwachs tritt auch zuverlässig ein, benötigt erfahrungsgemäß jedoch längere Regelmäßigkeit.

### **Hat auch das einfache Plantschen im Thermalwasser eine Wirkung?**

Ja, sicher! Zu den sowieso eintretenden Wirkungen des Wassers auf den Körper kommt hier das unbefangene spontane Miteinander bis hin zur selbstvergessenen Fröhlichkeit - und die Last des Alltags rückt in weite Ferne!

**Vielen Dank Herr Dr. med. Ralf Simon!**