



Anwendung und Wirkung von Thermalwasser

Das heilende Wasser aus der Tiefe

Einleitung

Die Thermalwässer und vulkanischen Gase der Insel Ischia werden seit der Antike zu therapeutischen Zwecken genutzt. Ihre Wirkung beruht auf dem Zusammenspiel von Wärme, Mineralstoffen und physikalischen Eigenschaften, die den menschlichen Organismus auf unterschiedliche Weise beeinflussen können. Heute kommen die Thermalwässer auf Ischia in zahlreichen Anwendungsformen zum Einsatz, darunter Thermalbäder, Fango, Inhalationen und Dampfbäder. Je nach Zusammensetzung des Wassers und Art der Anwendung können sie unter anderem bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Haut oder der Atemwege unterstützend wirken.

Im Folgenden werden die Anwendungsformen und die Wirkungsweise vorgestellt.



Abb. 1: Eisemhaltiges Thermalwasser auf Ischia

Auf einen Blick

- Die **Heilwirkung des Thermalwassers von Ischia** auf den menschlichen Organismus **mehrfach belegt**
- Das Thermalwasser findet in Form von Thermalbädern, Thermalwasserdusche, Fango, Inhalation und Aerosol, sowie Dampfbäder Anwendung
- Ein **Bad im Thermalwasser** führt zur Blutgefäßerweiterung, wirkt **muskelentspannend** und fördert die Rehabilitation bei Arthrosen und Frakturen
- **Fango** wird vor allem bei besonders **chronischen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen**, sowie bei chronischen gynäkologischen Entzündungen eingesetzt.
- **Inhalationen** und **Aerosoltherapien** wirken **sekretionsfördernd** und spielen daher eine wichtige Rolle, insbesondere bei **Atemwegserkrankungen**
- Die **Thermalwasserduschen** der Nitrodi-Quelle werden zur **Behandlung von Hautkrankheiten** genutzt

Anwendungsformen von Thermalwasser

Die Thermalwässer der Insel Ischia haben in der Vergangenheit die **Heilwirkung** auf den menschlichen Organismus **mehrfach belegt**. Die Wirkung von Thermalwasser ist komplex und lässt sich nicht auf einen einzelnen Faktor reduzieren. Vielmehr ist es das Zusammenspiel von Wärme, Mineralstoffen und physikalischen Eigenschaften, das den Körper positiv beeinflusst. Dementsprechend ist es besonders wichtig, die Thermalkur **individuell** auf jeden Kurgast abzustimmen.

Die wichtigsten Anwendungsformen des Thermalwassers auf Ischia sind die **Thermalbäder**, Fango sowie Inhalations- und Aerosoltherapie. Ein Thermalbad im 34-35 °C warmen Thermalwasser kann gleich mehrere positive Effekte auf den Organismus haben. Aufgrund der Wärme kann es zum Beispiel zur **Blutgefäßerweiterung** und damit zur Zunahme der Hautdurchblutung kommen, die Muskeln entspannen sich, das Bindegewebe entkrampft und die Schmerzschwelle erhöht sich. Ein weiterer wichtiger Faktor ist der **hydrostatische Druck des Wassers**. Je tiefer man eintaucht, desto stärker wirkt dieser Druck auf den Körper und **unterstützt den Kreislauf**. Besonders interessant ist dabei die Wirkung von stark salzhaltigen Wässern, den sogenannten Solen. Durch ihren hohen Auftrieb fühlt man sich im Wasser leichter, was vor allem günstig zur



Rehabilitation bei Arthrosen ist. Bei gezielter Bewegung im Wasser kann die Muskulatur nach Frakturen, Lähmungen oder Gelenkprothesen gestärkt werden. Schließlich fördern Massagedüsen die Hautdurchblutung, wirken muskelentspannend und regen den Kreislauf an.

Eine andere beliebte Anwendungsform ist **Fango**. Für die Herstellung dieses **Heilschlamm**s benötigt man neben Thermalwasser ein Trägermaterial. Auf der Insel Ischia wird dafür Ton oder Tuffit genutzt, welcher für sechs Monate in einem Becken mit Thermalwasser lagert. In dieser Zeit werden die im Thermalwasser enthaltenden Mineralien, Gase und Mikroorganismen in das **Trägermaterial** eingelagert. Der so entstandene Fango besitzt nun die heilenden Eigenschaften des Thermalwassers. Da jeder Badebetrieb seinen eigenen Fango, aus dem ihm zur Verfügung stehenden Thermalwasser herstellt, ist die **Zusammensetzung** des Fangos überall unterschiedlich.

Auf der Haut aufgetragen, entfaltet der 40-45 °C warme Fango dann seine Wirkung. Genutzt werden Fangopackungen besonders bei chronischen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, sowie bei chronischen gynäkologischen Entzündungen.



Abb. 2: Fango

Auch **Inhalationen** und **Aerosoltherapien** spielen eine wichtige Rolle, insbesondere bei **Atemwegserkrankungen**. Hier wird das Thermalwasser entweder als Dampf oder in fein zerstäubter Form über die Nase eingeatmet. Die Hauptwirkungsweise beruht darauf, die Schleimhäute der unteren und oberen Atemwege zu heilen und das **lokale Immunsystem** zu **stärken**. Obwohl die Inhaltsstoffe der einzelnen Thermalwässer auf Ischia unterschiedlich sind, sind sie alle für die Inhalationstherapie g

eeignet und können unter anderem auch als Vorbeugung vor Erkältungskrankheiten eingesetzt werden.

Zusätzlich zu den oben genannten Anwendungsformen werden in jedem Badebetrieb auch **Thermalwasserduschen** angeboten. Bei der Nitrodi-Quelle hat man sich darauf sogar spezialisiert, da sich das etwa 27°C warme Thermalwasser aufgrund seiner Entstehung deutlich von den anderen unterscheidet. Dieses Wasser wird vor allem bei der **Behandlung von Hautkrankheiten** eingesetzt.



Abb. 3: Bei der Inhalation wird das Thermalwasser in Dampf umgewandelt

Darüber hinaus gibt es oft die Möglichkeit in einer traditionellen Dampfgrotte oder im griechisch-römischen **Dampfbad** das Thermalwasser zu genießen, sowie aus Thermalwasser produzierte **Kosmetikartikel**, wie Seifen, Cremes oder Fangomasken käuflich zu erwerben.

Wirkungsweise von Thermalwasser und Gasen

Schon die Griechen und Römer haben die Heilwirkung der Thermalwässer auf der Insel Ischia erkannt und geschätzt. Warum aber das Thermalwasser wirkt, wurde erst durch die Untersuchungen des Thermalwassers, sowie dem besseren medizinischen Wissen über die Prozesse im menschlichen Körper ab dem 19. Jahrhundert verständlich.

Die Hauptbestandteile des Thermalwassers (Natrium, Kalium, Magnesium, Chlorid, Hydrogenkarbonat und Sulfat) sind gleichzeitig die wesentlichen Bestandteile der Körperflüssigkeit und der Zellen im menschlichen Organismus. Diese Inhaltsstoffe wirken vor allem auf unserer Haut. Das flächenmäßig größte Organ des Körpers regelt unter anderem die Temperatur im gesamten Organismus. So können die verschiedenen Warmanwendungen, wie Bäder oder Fango, gleich mehrere **positive Effekte** erzielen.

Einerseits kommt es zur **verstärkten Durchblutung** der Hautschichten und damit zur größeren Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr, sowie zur verstärkten Produktion wichtiger Bausteine zur Zell- und Gewebsregeneration.



Andererseits werden die Poren erweitert, wodurch ein Ausscheiden von Giftstoffen in tiefer liegenden Hautschichten möglich ist. Gleichzeitig können durch die Öffnung der Poren, die im Thermalwasser enthaltenen Ionen tiefer in die Haut eindringen und ihre Wirkung entfalten.

Die meisten Quellen auf Ischia fördern Natrium Chlorid-Wasser. Zusammen mit den Solen wirken sie bei der Inhalation-Therapie **sekretionsfördernd** und stimulieren die Schleimhautimmunität. Thermalbäder in diesem Wasser werden zur Behandlung von **chronischen rheumatischen Erkrankungen** und als Bewegungstherapie bei Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen eingesetzt.

Insgesamt verdanken wir dem Reichtum an Thermalwässern auf Ischia die Möglichkeit zur Behandlung zahlreicher Funktionsstörungen oder Erkrankungen. Wie die Anwendungen bei jedem einzelnen wirken, hängt letzten Endes von verschiedenen Faktoren, wie Art, Dauer und Intensität des Thermalreizes ab. Daneben spielt die Fähigkeit auf diesen Reiz zu reagieren eine große Rolle.

Neben dem Thermalwasser der Insel Ischia, können auch die aus dem Untergrund aufsteigenden, **heißen Gase als Heilmittel** genutzt werden. So findet in Lacco Ameno die „Stufe von San Lorenzo“ Anwendung. Dabei handelt es sich um eine Röhre, in die man sich hineinlegt, so dass nur der Kopf aus der Röhre ragt. Anschließend werden die Gase in die Röhre geleitet, um auf den Körper wirken zu können. Am **Marontistrand** hingegen kann man dank der Gase im warmen Sand ein Sandbad nehmen. Kaum Thermalwasser der Insel Ischia enthalten erhöhte Werte des Edelgases **Radon**, dessen radioaktive Strahlung zur Behandlung von Rheuma, Neurodermitis, Sklerodermie und anderen eingesetzt wird. Das Radon kommt dabei in gelöster Form vor und die leichte alpha-Strahlung hat nur eine sehr geringe Eindringtiefe in Haut und Schleimhäute. Die Verweildauer im menschlichen Körper beträgt etwa 30 Minuten, so dass es sich nur um eine kurzzeitige Anwendung in der thermalen Schmerztherapie handelt.



Abb. 4: Dampfbad

Zusammenfassung

Die Thermalwässer und vulkanischen Gase Ischias besitzen vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, wobei zu den wichtigsten Anwendungen Thermalbäder, Fangobehandlungen, Inhalationen sowie Dampfbäder zählen. Die Wirkung beruht insbesondere auf Wärme, hydrostatischem Druck und den im Wasser enthaltenen Mineralstoffen. Thermalwasser kann die Durchblutung fördern, die Muskulatur entspannen, Schmerzen lindern und die Regeneration von Haut und Gewebe unterstützen. Besonders salzhaltige Wässer eignen sich zudem für Bewegungstherapien und Inhalationsbehandlungen. Ergänzend werden auf Ischia auch vulkanische Gase sowie vereinzelt radonhaltige Thermalwässer therapeutisch genutzt. Insgesamt spielen die Thermalwässer der Insel eine bedeutende Rolle bei der unterstützenden Behandlung verschiedener chronischer Erkrankungen und Funktionsstörungen.



Abb. 5: Thermalwasserbecken

Mehr erfahren

- **Geologische Wanderung:** [Ausflugskalender](#)
- **Newsletter:** [Newsletter abonnieren](#)



Quellen

Di Iorio, A. und König, R. (2016): Führer zu den Thermalwässern der Insel Ischia – Entstehung, Verbreitung, Nutzung und therapeutische Wirkung. Books on Demand, Norderstedt

Michel, G. (1997): Mineral- und Thermalwässer – Allgemeine Balneogeologie, Lehrbuch der Hydrogeologie, Band 7. -398 S.; Stuttgart (Borntraeger)