



Spottbild auf übertriebene Hydrotherapie, Lithographie von Honoré Daumier, um 1850 (aus: V. Krizek, Kulturgeschichte des Heilbades, 1992)

Trinkregeln für das Thermalwasser

1792

Während der Zeit, dass man des Morgens einen Gesundbrunnen trinkt, pflegt man bey gutem Wetter in freyer Luft, bei nasser Witterung aber im Hause eine gelinde Leibesbewegung durch Spazierengehen zu machen.

Man macht den Anfang der Trinkcur mit drey, sechs, acht und steigt allmählig jeden Tag so, dass nach drey bis vier Tagen die gewöhnlich größte Portion des Wassers getrunken wird.

1836/1866

Leopold Zitterland: „Aachen's heiße Quellen. Ein Handbuch für Ärzte, so wie ein unentbehrlicher Rathgeber für Brunnengäste“

Ludwig Schuster: „Verhaltensregeln beim Gebrauche der Aachener Thermen für Kurgäste“

„Man trinke deshalb nüchtern, am besten gegen sechs oder sieben Uhr morgens.“

„Der Widerwille gegen den schwefligen Geschmack des Wassers ist bald überwunden, und es muss dasselbe allmählich zur Delikatesse werden, die mit Wohlbehagen geschlürft wird...“

„Man trinke deshalb mäßig und gebe sich Zeit, das Glas zu leeren.“

Nachdem das Glas geleert, gehe man spazieren, um durch die Bewegung die Verteilung des Wassers und seine Aufsaugung aus dem Magen zu fördern ...“

1872/1885

Dr. Alexander Reumont: „Die Thermen von Aachen und Burtscheid“

„Zum Trinken werden metrische Gläser von $\frac{1}{4}$ Liter (= 8 Unzen) benutzt; für die zu trinkende Quantität (*Menge*) gelte die allgemeine Regel, dass nicht die Menge des Wasser, die man trinkt, sondern, die man verdaut, wirksam ist. Man beginne mit einem Glase und steige allmählig in der vom Arzte angeordneten Zahl (selten über 5 Gläser). Zwischen dem Trinken der einzelnen Gläser (gewöhnlich in Intervallen von 10 bis 15 Minuten) mache man sich Bewegung durch Spazierengehen.“ Zu Reumont's Zeiten wurde gewöhnlich ca. 1 Liter pro Tag getrunken.

1928

Dr. Anton Lieven: Populärer Führer durch Bad Aachen und Burtscheid

„Man trinkt das Wasser zur Unterstützung der Badekur in Mengen von 600 bis 800 g durchschnittlich. ... Das Wasser wird heiß genossen und hat besonders bei den stärker geschwefelten Aachener Quellen anfänglich einen recht unangenehmen Geschmack. Der Widerwillen legt sich sehr schnell und man kann sich bis zur Liebhaberei an ihn gewöhnen, wie der Eifer, mit dem der Aachener seinen Eisenbrunnen trinkt, beweißt.“

1979

F.K. Wehsarg: Bad Aachen – Burtscheid

„Beachten Sie auch die Anleitungen zur Trinkkur. Auch diese ist nicht harmlos, kann aber von ausgesprochenem Vorteil sein.“

... Unser Thermalwasser enthält ja so ungefähr alles an Salzen und seltenen Elementen, was unsere Blutflüssigkeit normalerweise enthalten soll und dem Trinkwasser ja völlig fehlt. Doch auch schon die Aufnahme des gut warmen Kurbrunnens direkt vor dem Bad bringt eine Umstellung der Kreislauf- und Gesamtsituation des Körpers mit sich und nach dem Bad eine vermehrte Bereitschaft zum Nachschwitzen. Trinken sie den Kurbrunnen, wenn, wann, wie und wo vom Badearzt verordnet!“