

## **Wussten Sie, dass das Thermalwasser der Heiltherme Bad Waltersdorf ...**

### **... die richtige Balance fördert?**

Manche Redewendungen darf man durchaus wörtlich nehmen. „Jetzt bin ich aber wirklich sauer“ ist auf jeden Fall eine davon. Man verwendet sie, wenn man sich über etwas geärgert hat, gestresst oder aus sonstigen Gründen ganz und gar nicht glücklich über eine Situation ist. Veronika Schöngrundner, Diätologin in der Heiltherme Bad Waltersdorf erläutert: „Auch im Körper gibt es einen Säure-Basen-Haushalt. Ein hohes Maß an Alltagsstress und schlechte Ernährung kann dazu führen, dass der Körper übersäuern kann – und es umso wichtiger wird, auf den Basen-Anteil zu achten. Basisch wirken Lebensmittel wie viele Obst- und Gemüsesorten, Sprossen und Keime.“ Auch das Thermalwasser in der Heiltherme ist basisch! Die Heilwasseranalyse der Universität Graz bestätigt, dass die Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Therme ein besonders weiches Wasser mit optimalem pH-Wert aufweist.

### **... sich auf der Haut ganz besonders anfühlt?**

Wenn man genau hin spürt, merkt man einen deutlichen Unterschied zwischen dem Baden in klassischen Schwimmbädern und Thermalwässern. Denn Wasser ist nicht gleich Thermalwasser, hier gibt es einen gesunden Unterschied. Es fühlt sich „irgendwie anders“ an – Gäste beschreiben es so: „Wie zarte Seide, die sich ganz weich an die Haut schmiegt.“

Professor Franz Mascher vom Wasserlabor des Diagnostik- & Forschungsinstituts für Hygiene, Mikrobiologie und Umweltmedizin der Med Uni Graz erklärt den wissenschaftlichen Hintergrund: „Diese sensorische Wahrnehmung dürfte am leicht basischen pH-Wert des Thermalwassers und der charakteristischen Mineralisation dieser Wässer liegen.“ Man spürt also sehr deutlich, dass das Thermalwasser wertvolle Mineralstoffe enthält, die Körper und Geist guttun – und nicht mit dem Wasser in einem Schwimmbad vergleichbar ist.

### **... ein natürliches Gesundheitselixier ist?**

Laut fachkundigen Experten (Heilwasseranalyse der Universität Graz, sowie Analyse durch Prof. Prim. Dr. Lindschinger) ist die Heiltherme Bad Waltersdorf eine Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Therme, die bei 27 bis 36 °C ihre wohltuende, heilsame Wirkung entfaltet. Das mineralstoffhaltige, besonders weiche Wasser mit optimalem pH-Wert übt eine Tiefenwirkung auf den gesamten Organismus aus – u.a. werden die Gelenke entlastet, die Beweglichkeit gesteigert, Rheuma vorgebeugt, der Rücken stabilisiert, die Abwehrkräfte gestärkt etc.

- In einer 2017 wissenschaftlich publizierten Studie<sup>1</sup> zeigte sich, dass Thermalwasser in Kombination mit Bewegung Stress nachweislich reduziert. Vor allem für Hochgestresste ist der Erholungseffekt am größten.

---

<sup>1</sup> DOI: 10.1002/smi.2781; Wiley Online Library

### **Rückfragehinweis:**

Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)



### **... für eine gehörige Portion Spaß sorgen kann?**

Schon mal auf FloatFit-Platten am Thermalwasser balanciert? Zugegeben, es besteht die Gefahr, dass man dabei – im wahrsten Sinne des Wortes – ins Wasser fällt. Aber selbst das tut der Gesundheit gut, landet man doch im Thermalwasser, das voller Mineralstoffe ist, die essentiell für den Körper sind. Gleichgewichtsübungen auf den FloatFit-Platten trainieren die Tiefenmuskulatur und auch die Lachmuskulatur – ein Thermalwasserspaß, den man beim Urlaub im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf keinesfalls verpassen sollte.

### **... laufend frisch in die Thermalwasserbecken fließt?**

Als eine der wenigen Thermen Österreichs verfügt die Heiltherme Bad Waltersdorf über einen Frischwasserzufluss. Heilthermen-Technikleiter Erich Weinzettl erläutert: „Bis zu 1,9 Millionen Liter Frischwasser – das sind rund 22 Liter pro Sekunde – sprudeln täglich aus der Quelle und ermöglichen es, dass das Thermalwasser in jedem einzelnen der 14 Becken mehrmals täglich ausgetauscht wird.“ Für die Gäste bedeutet das: Man badet durchgehend in frischem Thermalwasser, das direkt aus 1,2 Kilometern Tiefe kommt und damit auch die volle Dichte an Mineralstoffen enthält. Wenn das Thermalwasser aus den Becken abfließt, wird es für die Energiegewinnung verwendet: die gesamte Anlage wird emissionsfrei mit dem Thermalwasser beheizt. So nutzt man das wertvolle Gut bestmöglich und umweltfreundlich bis zum letzten Tropfen.

### **... eine ideale Badezeit von 20 Minuten hat?**

20 Minuten sind die optimale Dosis, um die wohltuende Wirkung des Thermalwassers auszukosten und die Mineralstoffe aufzunehmen. Eine Überdosis an Mineralstoffen schadet zwar nicht, wird vom Körper aber auch nicht mehr verwertet, sondern lediglich ausgeschieden. Der Körper braucht Pausen, um die Inhaltsstoffe des Wassers optimal zu verarbeiten. Daher gilt: Bis zu 20 Minuten im Thermalwasser verbringen, dann zumindest für eine halbe Stunde pausieren.

### **... die richtige Technik benötigt?**

Um zu gewährleisten, dass in allen Thermalwasserbecken laufend Frischwasser zufließt, braucht es sogenannte „Ausgleichsbecken“, die sich im Keller der Therme befinden. „Jedes Thermalbecken hat ein Ausgleichsbecken, das ungefähr einem Zehntel der Größe des Beckens in der Therme entspricht. Auf jeden Meter Erholungsfläche entfällt in der Heiltherme Bad Waltersdorf rund ein Meter Technikfläche“, erklärt Technikleiter Weinzettl.

- Pro Jahr werden rund 460.000 Kubikmeter quellfrisches Thermalwasser genutzt. Diese Menge entspricht einem Würfel von etwas über 77 Meter Seitenlänge. Der Turm der Pfarrkirche Bad Waltersdorf weist bis zur Spitze eine Höhe von 36 Metern auf, ist also knapp halb so hoch. Mit dieser Thermalwassermenge könnte man locker ein Schwimmbad in der Größenordnung von etwa 50 Fußballfeldern oder weit über 1.000 Tennisplätzen füllen.

### **... in einem einzigartigen Kreislauf in 6 Stufen genutzt wird?**

Das gesamte Thermengelände wird emissionsfrei beheizt – mit einer weltweit einzigen Heilther-

#### **Rückfragehinweis:**

Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)



**HEILTHERME**  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

Factsheet

April 2020

men-Kaskade. Schon mit der ersten Geothermie-Heizung Europas war man 1985 Pionier, der einzige Wasserkreislauf wurde seitdem sukzessive weiterentwickelt. Seit 2015 betreibt man eine weltweit einzigartige Heilthermen-Kaskade und nutzt das Thermalwasser in 6 Stufen (Fernwärme, Warmwasserbereitung/Lüftungsanlagen, Thermalbecken, Fußbodenheizung, balneologische Nutzung in den Bade- und Schwimmbecken, Beheizung der Hotels), bevor es abgekühlt in den Safenbach abfließt und damit wieder zurück in die Natur geht.

Die Heilthermen-Kaskade wurde bereits mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit der klimaaktiv-Auszeichnung „energieeffizienter Betrieb“ und beim ENERGY GLOBE Styria Award.

**... seit 1984 fließt?**

Eigentlich war man 1975 auf der Suche nach Öl - und zuerst enttäuscht, dass man „nur“ auf heißes Wasser stieß. Die Gründerväter der Heiltherme Bad Waltersdorf erkannten aber bald den großen Wert, der in der heilkräftigen Quelle lag. Die Vision: ein Thermalbad zu errichten. Dazu galt es aber, zahlreiche Kritiker zu überzeugen und eine Finanzierung auf die Beine zu stellen. Dank des großen Engagements von Helmut Pichler, damaliger Bürgermeister von Bad Waltersdorf, gelang dies auch und 1984 wurde die Heiltherme Bad Waltersdorf eröffnet. Sukzessive wurde diese erweitert, 2001 eröffnete das Quellenhotel und es stehen den Gästen 14 Thermalwasserbecken auf 14 Hektar Grundstücksfläche zur Verfügung – und darüber hinaus ein umfangreiches Angebot an Saunen sowie Gesundheits- und Sportprogrammen. Die gesamte Region profitiert vom Thermenbau: Zwischen 1985 und 2013 haben sich die Nächtigungen im Bezirk fast verdoppelt.

**... Beschäftigung für 250 Mitarbeiter bringt?**

Für rund 250 Mitarbeiter – die größtenteils aus der Region stammen – ist das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf Arbeitgeber. Genauso wie auf die Gesundheit der Gäste wird auf die Gesundheit der Mitarbeiter geachtet. Dass viele von Ihnen bereits seit Jahrzehnten Teil des Teams sind, bestätigt ganz klar, dass Wohlfühlen am Arbeitsplatz, Teamgeist und betriebliche Gesundheitsförderung großgeschrieben wird.

**... auch in der Therapie eingesetzt wird?**

Nicht nur in den 14 Thermalwasserbecken, auch für Behandlungen der TSM®-Gesundheitsoase wird die heilkräftige Wirkung des Thermalwassers genutzt. Bei Watsu®, einer speziellen Form der Körpertherapie wird unter Anleitung einer Therapeutin in einem separaten Thermalwasserbecken mit dem Körpergewicht gearbeitet, um eine „energetische Beziehung“ zum Behandelnden herzustellen. Der Körper kommt in eine Art Schwebestand. Langsames Bewegen, Strecken und Dehnen lösen dabei Spannungen jeder Art. Zusätzlich führt Massieren und der Druck auf bestimmte Körperpunkte, sowie das Gleiten durch das Thermalwasser zu einem meditativen Zustand. Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe weiterer Bewegungsangebote im Thermalwasser: Vom Zirkeltraining bis hin zur Aqua Gymnastik reicht das Angebot.

---

**Rückfragehinweis:**

Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)



**HEILTHERME**  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

Factsheet

April 2020

---

**... in vielfältiger Form präsentiert wird?**

Entspannen in der „Urquelle“? Seine Schwimmrunden drehen im Sportbecken? Oder sich entlang der Massagestraße im wahrsten Sinne des Wortes von Kopf bis Fuß massieren lassen? Um in das heilkräftige Thermalwasser einzutauchen, gibt es im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf eine Vielzahl an Möglichkeiten. In allen 14 Becken befindet sich zu 100 Prozent heilkräftiges Thermalwasser, wobei die Wassertemperatur jeweils individuell an die Art des Beckens angepasst ist – von wohlig warmen 36 Grad in der „Urquelle“ bis zu sportlichen 27-29 Grad in den unterschiedlichen Sport- und Schwimmbecken. Für einen harmonischen Rahmen sorgt die Gestaltung mit natürlichem Holz, lichtdurchfluteten Räumen und vielen Rückzugsmöglichkeiten. Ein eigener Naturbadeteich, in dessen Mitte sich ein Thermalwasserpool befindet, sowie ein Thermalwasser-Nacktschwimmbecken in der Quellenoase runden das Angebot ab.

---

**Rückfragehinweis:**

Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)