

# Sieben Regeln für die Trinkkur mit den Bad Pyrmonter Heilquellen

**Die Nutzung der Pyrmonter Heilquellen sollte als Ergänzung im Rahmen einer komplexen Behandlung bei einer stationären oder ambulanten Heilbehandlung erfolgen. Dabei sind die nachfolgend genannten sieben Grundregeln zu beachten:**

- 1** Unsere natürlichen, stark mineralhaltigen Wässer sind zur Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten geeignet und werden als „Heilwässer“ bezeichnet. Die Pyrmonter Heilwässer haben eine unterschiedliche chemische Zusammensetzung und auch sehr unterschiedliche Wirkungen.
- 2** Die Pyrmonter Heilwässer sollten nach Beratung mit einem entsprechend ausgebildeten Arzt getrunken werden.
- 3** Für eine wirksame Trinkkur ist die regelmäßige Einnahme von Heilwässern in einer bestimmten Menge und Häufigkeit über einen längeren Zeitraum wichtig.
- 4** Eine Trinkkur sollte sich mindestens über 3 Wochen erstrecken.
- 5** Das Trinken von Heilwasser sollte zu festen Tageszeiten erfolgen. Empfohlen wird das schluckweise Trinken 20–30 Minuten vor den Mahlzeiten.
- 6** Das Trinken von Heilwasser soll in einer entspannten Atmosphäre und in Verbindung mit langsamem Gehen erfolgen.
- 7** Während der Trinkkur sollte möglichst auf Rauchen und Alkoholgenuss verzichtet werden.

## Die Heilquellen des Staatsbades Pyrmont

Dem Staatsbad stehen sieben Heilquellen für Bäder und Trinkkuren zur Verfügung. Hylliger Born, Helenen-, Friedrich-, Wolfgang-, Hufelandquelle und Trampel'sche Quelle können für Trinkkuren genutzt werden. Die Salinenquelle ist nur für Bädereien geeignet.

**In der Wandelhalle werden die Wässer der 6 Heilquellen aus-  
geschenkt. Hier kann man die Trinkkur in traditioneller Weise,  
durch die Wandelgänge bummelnd, genießen.**

### Öffnungszeiten der Wandelhalle am Brunnenplatz:

Täglich 08:30 – 19:00 Uhr

### Heilwasserausschank in der Wandelhalle mit persönlichem Service

Informationen und Öffnungszeiten  
finden Sie mit dem QR-Code oder auf  
[www.staatsbad-pyrmont.de](http://www.staatsbad-pyrmont.de)

### Quellentasting

Termine finden Sie mit dem QR-Code  
oder auf [www.staatsbad-pyrmont.de](http://www.staatsbad-pyrmont.de)

© Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH, 01/2024  
Bildnachweis: Umschlag, Titel, iStockphoto.com (pinkomelet); Rückseite, iStockphoto.com (Okea);  
Innenseite, iStockphoto.com (Evgeny Kuklev); Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Niedersächsisches Staatsbad  
Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH  
Heiligenangerstraße 6  
31812 Bad Pyrmont  
Telefon 05281 15-1501  
[info@staatsbad-pyrmont.de](mailto:info@staatsbad-pyrmont.de)

[www.staatsbad-pyrmont.de](http://www.staatsbad-pyrmont.de)



[staatsbad-pyrmont.de](http://staatsbad-pyrmont.de)

# DIE GESUNDEN SIEBEN

Trinkkur mit den  
Bad Pyrmonter Heilquellen  
Regeln und Wirkung



## Helenenquelle

Die im Jahre 1844 vom Pyrmonter Badearzt Dr. Karl Theodor Menke entdeckte Quelle an der Klosterallee wurde nach der Fürstin Helene zu Waldeck und Pyrmont (1831–1888) benannt. Die Helenenquelle schüttet ca. 80 l Wasser pro Minute aus.

**Charakteristik des Wassers:** Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Säuerling

**Wertbestimmende Bestandteile:** Calcium, Magnesium, Sulfat, Hydrogencarbonat, Kohlenstoffdioxid

### Anwendungsgebiete/Trinkmengen pro Tag

Osteoporose, Eisen- und Calciummangel, Begleiterscheinungen allergischer Erkrankungen: 0,7–1,4 l über den Tag verteilt  
Anregung d. Verdauung: 200–400 ml, 20–30 Min. vor d. Mahlzeiten  
Verbesserung d. Harnausscheidung: 0,7–2,1 l über den Tag verteilt

## Friedrichsquelle

Etwa 150 m nördlich der Helenenquelle im „Friedrichspark“ entspringt die Friedrichsquelle. Die Quelle schüttet etwa 40 l Heilwasser pro Minute aus. Sie wurde nach dem letzten regierenden Fürsten Friedrich zu Waldeck und Pyrmont benannt (1865–1946).

**Charakteristik des Wassers:** Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Chlorid-Säuerling

**Wertbestimmende Bestandteile:** Calcium, Sulfat, Hydrogencarbonat, Kohlenstoffdioxid, Magnesium

### Anwendungsgebiete/Trinkmengen pro Tag

Calciummangel: 2,0 l über den Tag verteilt  
Anregung der Verdauung: 3 x 200–350 ml am Tag zu und vor den Mahlzeiten

## Der Hyllige Born

Der Hyllige Born ist die älteste der Pyrmonter Heilquellen. Die erste schriftliche Erwähnung als Heilquelle stammt vom Dominikanermönch Heinrich von Herford aus der Zeit um 1350. Der Hyllige Born schüttet etwa 4–5 l/Min. aus.

**Charakteristik des Wassers:** Säuerling

**Wertbestimmende Bestandteile:** Magnesium, Calcium, Sulfat, Hydrogencarbonat, Kohlenstoffdioxid

### Anwendungsgebiete/Trinkmengen pro Tag

Anregung der Verdauung: 250–300 ml vor den Mahlzeiten

## Trampel'sche Quelle

Diese Mineralquelle wurde nach dem Pyrmonter Badearzt Dr. Johann Erhard Trampel (1737–1817) benannt. Die Ausschüttung der Quelle beträgt über 60 l/Min. Sie liefert ein sehr angenehmes, wohlschmeckendes Heilwasser.

**Charakteristik des Wassers:** Säuerling

**Wertbestimmende Bestandteile:** Calcium, Hydrogencarbonat, Magnesium, Sulfat, Kohlenstoffdioxid

### Anwendungsgebiete/Trinkmengen pro Tag

Anregung der Verdauung: 250–500 ml, 20–30 Minuten vor den Mahlzeiten

## Wolfgangquelle

Die Wolfgangquelle wurde im Jahre 1956 erbohrt und liefert ein sehr schmackhaftes, für die Trinkkur geeignetes Heilwasser. Das Wasser wird mit 8 l/Min. gefördert und in die Wandelhalle und das Königin-Luise-Bad transportiert. Die Quelle wurde nach Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) benannt zur Erinnerung an seinen Kuraufenthalt im Jahre 1801.

**Charakteristik des Wassers:** Natrium-Chlorid-Säuerling

**Wertbestimmende Bestandteile:** Natrium, Chlorid Kohlenstoffdioxid

### Anwendungsgebiete/Trinkmengen pro Tag

Orthostatische Kreislaufregulationsstörung: 0,5–1,5 l am Tag  
Anregung d. Verdauung: 200–400 ml, 20–30 Min. vor d. Mahlzeiten  
Kochsalz- und Flüssigkeitsdefizite: 0,5–1 l am Tag

## Hufelandquelle

Die nach dem Leibarzt der Königin Luise von Preußen, Prof. Christoph Wilhelm Hufeland (1776–1836) benannte Heilquelle wird zur Trinkkur in der Wandelhalle und im Königin-Luise-Bad genutzt. Die Schüttung der Quelle beträgt 9 l pro Minute.

**Charakteristik des Wassers:** Natrium-Chlorid-Sulfat-Wasser

**Wertbestimmende Bestandteile:** Natrium, Chlorid, Sulfat

### Anwendungsgebiete/Trinkmengen pro Tag

Anregung der Verdauung: 250–300 ml zu den Mahlzeiten  
Osteoporosebehandlung: mind. 800 ml über den Tag verteilt  
Natrium- und Flüssigkeitsdefizite: 0,5 l am Tag  
Behandlung und Vorsorge von Harnwegsinfekten: ca. 2 l am Tag

