



Söderköpings Brunn

## Nyhetsbrev XVII Om hälsa genom vatten; från antiken till våra dagar

**H**ärförleden var jag i vårt sydliga landskap Skåne för att hälsa på mina kära kusiner. På hemväg med flyg bläddrade jag förstrött i tidningen *Kick Off* och fann en intressant och trevligt skriven artikel om SPA-anläggningar.

Så föddes tanken att februari månads nyhetsbrev kunde bli (i viss mån) en fortsättning på föregående (som ju bland annat handlade om en skopa vatten). I det sammanhanget vill jag ta tillfället i akt och tillägga att skopan förr i tiden även användes som ett mått. Minns exempelvis när min mamma skulle grädda våfflor (se Nyhetsbrev IX) och bad mig gå ut för att hämta en skopa snö till smeten. Förresten, vem har inte i sin ungdom fått den symboliska skopan ovetta för något rackartyg man gjort?

Apropå SPA, kommer jag ihåg när jag arbetade i Palm Springs, Coachella Valley i södra Kalifornien på 1980-talet, att där fanns ett fashionabelt *SPA Hotel* (invigt 1958). Det ligger på indianmark med adressen 100 North Indian Canyon drive, numera *SPA Resort Casino*, ägt av indianstammen Agua Caliente. Palm Springs (källor) är väl känt för sin rika tillgång på vatten, som kommer från en underjordisk sjö (White water lake). Vilket gjort det möjligt att få öknens att blomstra.

Väl hemkommen från Skåneresan tog jag kontakt med författaren till artikeln (se nedan) i *Kick Off*, journalisten Charlotte von Proschwitz, känd från bland annat *Expressen* och *Aftonbladet*. Hon har också varit korrespondent i New York. För fem år sedan flyttade Charlotte till Mallorca, där hon skriver böcker, ger ut tidningen *XPLORE*, samt arrangerar konferenser och evenemang via [www.magicmediterranean.com](http://www.magicmediterranean.com).

Gösta Nordén

**U**nder antiken sa de gamla romarna att man fick hälsan genom vatten. Latinets *Salus Per Aqua* förkortades SPA och ristades in i marmorn på de offentliga badhusen.

Under romarrikets storhetstid byggdes fina badanläggningar som kallades termer vid varma källor i exempelvis Budapest, Baden-Baden, Vichy och Bath. På väggarna till dessa underbara anläggningar med marmorpelare och färggrann mosaik ristade romarna in SPA som står för läkning eller hälsa genom vatten.

De praktfulla romerska baden skapades så stilfullt eftersom kejsarna ville visa lyx, storhet, lust och njutning där man bodde mellan krigstågen. Här fanns även bibliotek och matsalar. Det som först började som ett uttryck för ett liv i njutning och överflöd skapade så

småningom en ny behandlingsform som kom att bli dess raka motsats. Ofta var det sjuka och överviktiga romare som sökte hjälp.

Långt senare, år 1326, tog en kurort i Belgiska Ardennerna namnet Spa. År 1551 upptäcktes en svavelkälla i Harrogate i England och ordet SPA användes för första gången där. Efter det kom fler och fler kurorter runt om i Europa.

Mineralrika vatten och olika brunnsorter har inspirerat oss svenskar länge. Allt började under 1500-talet när bruket av brunnsvatten blev utbrett i Europa och jakten på mineralhaltiga vatten inleddes. År 1678 hittades den första i Sverige, Medevi Brunn i Östergötland, av läkaren Urban Hjärne. Denne hade studerat brunnsvatten ute i Europa.



Högbrunnen i Medevi



Medevi med den vitputsade kyrkan i fonden

Strax kom också Ramlösa Brunn, som startades av provinsialläkaren Johan Jacob Döbelius år 1707 på Karl XII:s 25-årsdag. Den källa som då utnyttjades hade ett järnhaltigt vatten som ansågs lämpligt för att bota en rad sjukdomar. Andra samtida hälsobrunnar är Sätra, Ronneby, Loka och Porla. Dit åkte man för att "dricka brunn" och för att få rehabilitering. På den tiden fungerade brunnarna som sjukhus med egen läkare.

På 1700-talet kom människor ur alla samhällsklasser från hela världen för att bada i de hälsosamma termalbaden från varma källor ute i Europa. Många badade för att bli botade från sina sjukdomar. Spa var en av de mest berömda kurorterna vid den tiden och samtida med Baden-Baden, Bath, Karlsbad och Marienbad.

I Sverige gick brunnstrickningen till i en särskild ordning. De fattiga skulle dricka brunnsvatten i gryningen, innan någon av de övriga brunnsgästerna hade stigit upp. Brunnsgästerna ordinerades ofta att dricka flera liter vatten varje dag. Mellan drickandet skulle de promenera runt i brunnsparken under lättsam konversation.

Mot slutet av 1700-talet fanns det över 300 hälsobrunnar i Sverige. Ända från Gustav III:s, Bellmans och Anna-Maria Lenngrens tid och fram till 1920-talet sökte sig de bättre situerade under sommaren till en brunnstyp för att bota krämpor, stärka livsandarna och vara flärdfulla.

Mycket är sig likt sedan 1700-talet. Idag har det blivit ett mode att åka till olika hälsobrunnar, eller SPA-anläggningar, för att bli välmående till kropp och själ.

I Sverige startade läkaren Carl Curman Sturebadet år 1885 för att stockholmarna skulle få bad, motion och bättre hälsa. Carl Curman introducerade det moderna varmluftsbadet, en idé från Tyskland, där torr och het luft användes i flera rum som de badande fick passera. År 1890 fanns det i Sturebadet 63 hytter och 43 badkar för karbad. Så kallad borstning, en föregångare till dagens bodyscrub, fanns också. Ett turkiskt bad med massage kostade 1kr 75 öre. I tredje klass bastu kunde man vissa dagar gå in för 25 öre.

Ordet SPA som man använder det i dag lanserades i USA på 1980-talet. I Sverige har vi använt ordet sedan 1989. Den som besöker ett SPA idag kommer till en friskvårdsanläggning som har europeisk tradition. Helhetssynen går ut på att de fyra hörnstenarna hälsosam mat, fysisk träning, mental avslappning och behandlingar för kropp och ansikte ska infrias.

Om ett SPA ska fungera holistiskt ska hörnstenarna samverka på ett tydligt och levande sätt. Besökarna kommer för att bli omhändertagna, koppla av, uppleva lite lyx och flärd, förbättra konditionen och äta hälsosam mat.

Massage är en gammal manuell behandlingsmetod där musklerna bearbetas med händerna genom mekanisk bearbetning. Massage finns i de flesta kulturer och härstammar från Kina, Indien, Grekland och Romarriket. I Egypten användes massage 3.000 år före Kristus liksom i sumerriket bortemot 4.000 år före Kristus.

Massageliknande tekniker omnämns första gången i Nei Ching, som är världens äldsta medicinska verk, skrivet år 2598 f Kr. Greken Hippokrates, läkekonstens fader, som levde 400 år f Kr, utarbetade bland annat regler för hur massagen skulle tillämpas.

Svenske Per-Henrik Ling, som levde mellan 1776 och 1839, startade i början på 1800-talet massagens utveckling och användning i det svenska samhället. Inom Lings sjukgymnastik intog massagen en dominerande plats eftersom Ling menade att man kunde behandla de flesta organ i kroppen med massage, vilket också ingår i den uråldriga kinesiska akupunkturs synsätt.

Charlotte von Proschwitz



Spa, vattenstaden i Liège, Belgien