Strombad

Autor(en): **Panesch, Georg Karl**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **30 (1920)**

Heft 9

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037832

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sauter's Annalen
für Gesundheitspflege
Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 9. 30. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1920.

Inhalt: Strombad. — Ungenügende Hauttätigkeit als Krankheitsursache. — Der Gesichtsausdruck der Kranken. — Unsere Kinder und das Sonnenlicht. — Korrespondenzen und Heilungen: Danksagungen.

Strombad.

Von Dr. med. Georg Karl Panesch, Wien.

Außerordentlich großen Nutzen gewährt ein kaltes Bad, besonders das Bad in fließendem Wasser.

Leider werden jedoch sowohl kalte Bäder überhaupt, als insbesondere jene in fließendem Wasser nur von einem Bruchteile der Bevölkerung fleißig gebraucht. Die Majorität des Volkes geht ja doch nur verhältnismäßig selten baden. Es wäre daher eine heilige Pflicht der Aerzte, das Publikum zum Nutzen der Volksgesundheit stets und stets zur Anwendung von kalten Bädern anzuspornen. Leider aber sieht man oft und oft, daß gerade solche Aerzte, die das Publikum bezüglich der Heilsamkeit des Wassers aufklären, verfolgt werden, ja so verfolgt werden, daß es dem Uneingeweihten einfach unglaublich erscheint. Auch ich weiß ein Lied (oder richtiger gesagt „ein ganzes Gesangbuch") hiervon zu singen. Grund solcher Verfolgungen ist, daß so manche derjenigen, welche durch die oft unnötiger-, ja in zahlreichen Fällen sogar schädlicher Weise vom Publikum gebrauchten scharfen Medikamente Vorteile genießen, fürchten, durch die Aufklärung des Volkes materiellen Schaden zu erleiden. Ich jedoch bin der Meinung, man dürfe sich in Bezug auf's Volkswohl weniger von seinem materiellen Vorteile, als vielmehr von dem Grundsatze «Salus aegroti suprema lex esto!» („Das Heil des Kranken soll das höchste Gesetz sein!") leiten lassen.

Selbstredend ist es von großer Wichtigkeit, das kalte Bad in richtiger Weise vorzunehmen.

Hierfür gelten besonders folgende Regeln:

Man muß die näheren Umstände wohl beachten, z. B. ob die Luft kalt oder warm ist, ob die Sonne scheint oder nicht, um richtig vorzugehen. Sehr vorteilhaft ist es, falls es irgendwie möglich ist, nicht bloß das Wasserbad auf sich einwirken zu lassen, sondern mit demselben möglichst ein Luft- und Sonnenbad zu verbinden. Selbstredend wird man das Luft-, Sonnen- und Wasserbad kürzer gebrauchen, wenn es kälter ist, als bei wärmerem Wetter. Außerdem ist es bei jedem Bade, insbesondere aber beim kalten Bade, der Grundsatz zu berücksichtigen: Was dem Grobschmied bekommt, kann den Schneider umbringen", „Eines schickt sich nicht für alle". Man darf, um richtig vorzugehen, kein Bad

so lange nehmen, daß man dadurch aufgeregt wird oder vor Frost zittert, mit den Zähnen klappert usw. Es vermag dem genauen Beobachter nicht zu entgehen, daß ein oder der andere Badende ganz entschieden zehn- bis zwanzig mal so lange Luft, Wasser und Sonne auf seinen Organismus einwirken zu lassen vermag als ein anderer, ohne dabei nervös, verkühlt oder sonnenbrandig zu werden. Der eine schädigt sich also durch ein Luft-, Sonnen- und Wasserbad, das in ganz gleicher Stärke einer anderen trainierteren, robüsteren oder gesünderen Person außerordentlich nützt.

Wie bei fast allem, so gilt eben auch bezüglich der kalten Bäder die Regel „von Stufe zu Stufe"! Derjenige, der momentan zu große Einwirkungen seinem Körper zumutet, vermag sehr leicht durch dieselben geschädigt zu werden. Derjenige jedoch, welcher ganz allmählich seinem Körper größere Leistungen auferlegt, wird eine höhere Leistung, bei größerer Beharrlichkeit und nicht zu ungünstigen äußeren Umständen eine Glanzleistung erzielen. Ich z. B., der ich durch einige Jahrzehnte an so argen Darmkatarrhen litt, daß sie mich so manches Mal fast zur Verzweiflung brachten, habe es durch allmähliches Steigern von Kälteeinwirkungen auf meinen Körper dahin gebracht, daß ich z. B. imstande war und bin, früh bei nüchternem Magen bei $^1/_2$° R über Null Wassertemperatur (Eisrinnen) und bei 1° R unter Null Lufttemperatur in der Donau zu baden und hierauf halbnaß, völlig unbekleidet volle zwanzig Minuten im Freien vielfach im frisch gefallenen Schnee ohne jeden Schaden für meine Gesundheit herumzulaufen; daß ich frühmorgens bei nüchternem Magen bei 8° R unter Null 15 Minuten mit nackten Füßen schneelaufen konnte, daß ich ferner sämtliche Winternächte (auch bei 10 bis 11° R unter Null) bei ganz offenem Fenster unmittelbar neben demselben völlig unbekleidet (Kopf frei, sonst aber gut zugedeckt) schlafe usw., usw.

All diese Punkte wohl ins Auge fassend, dürften im großen ganzen besonders folgende Regeln für den Anfänger in bezug auf Luft-, Wasser- und Sonnenbäder besonders zur Berücksichtigung empfohlen werden:

1. Man gehe nicht überaus erhitzt und mit stark erregtem Pulse in das kalte Wasser! Um diese Regel gut durchzuführen, gehe man bei größerer Hitze nur langsam zum Bade; gehe, wenn man noch immer zu sehr erhitzt wäre, noch längere Zeit vor dem Bade auf und ab; kleide sich nur langsam aus, frottiere sich trocken, wasche nun die Herzgegend und, wenn es möglich ist, auch den Kopf, oder doch wenigstens den Nacken, Hals und das Gesicht mit kaltem Wasser ab, hierauf erst begebe man sich in das Bad.

Man gehe oft, eventuell sogar täglich baden, aber nie lange, zum Beispiel bei wärmerer Witterung Luftbad $^1/_4$ bis $^1/_2$ Stunde, Sonnenbad $^1/_2$, 1 bis 2 Stunden, Wasserbad nur $^1/_2$, eine ganze bis 2 Minuten, ja bei besonderer Empfindlichkeit sogar nur ein kurzes, einige Sekunden langes Eintauchen (sogenanntes Tauchbad). Doch gibt es ganz entschieden Menschen, denen sogar diese Zeiten zu lang sind, wie man wieder Personen trifft, denen längeres und mehrmaliges Wasserbad und dazwischenliegendes Sonnenbad nicht schadet, sondern sogar nützt.

Anfänger im Kaltbaden tun also in Beobachtung der Regel „von Stufe zu Stufe" gut, wenn möglich, zuerst nur bei milderer Luft- und Wassertemperatur zu baden, z. B. Luft 16 bis 18° R oder wärmer, Wasser 15 bis 16° R oder wärmer; wenn eine solche höhere Temperatur schwer oder nicht zur Verfügung steht, dann beginne auch der Anfänger bei niedrigerer Temperatur, aber anfangs lasse er

sein Bad nur einen bis einige Augenblicke andauern.

2. Bis in welches Lebensalter soll man baden?

Sonderegger beantwortet diese Frage folgendermaßen: „Nicht nur die ersten Wochen soll das Kind gebadet werden, sondern so lange, bis es — 60 Jahre erreicht hat."

Ich indeß habe diesbezüglich folgende Meinung: Vom ersten bis zum letzten Tage seines Lebens soll man täglich baden, außer es sprechen besondere Gründe dagegen, wie z. B. Bruch der Wirbelsäule usw., zu große Gebrechlichkeit, so daß man nicht ins Bad zu steigen vermag und auch nicht leicht in ein Bad gehoben werden kann usw. usw. Doch auch in diesen Fällen darf das Bad nicht völlig sistiert werden, sondern nur durch Waschungen, welche ja eigentlich eine mildere Art Bad sind, ersetzt werden.

Strombäder eignen sich selbstredend besonders für körperlich gesunde; doch auch eine große Anzahl von Kranken, würden sehr gut daran tun, Strombäder zu gebrauchen, falls sie es nur auf richtige, ihrem Zustande genau entsprechende Art (man konsultiere einen bezüglich der Bäder erfahrenen verständigen Arzt) täten.

3. Duschen soll man länger auf die Beine und Arme nur ganz kurz (höchstens einige Sekunden) auf den Kopf und den Rumpf einwirken lassen. Auf die Arme und Beine nimmt man mit besonders großem Nutzen die Duschen mit dickem, starkem Strahle, während man für den Rumpf und den Kopf die sogenannte Regendusche gebraucht. Wer jedoch nur besonders kurze Anwendungen verträgt, darf entweder nur das Strombad oder nur die Duschen gebrauchen.

4. Vorteilhaft ist es, sich zuerst in die Sonne zu legen oder doch wenigstens in der Luft herumzugehen und erst dann, nachdem man gehörig gesonnt ist oder doch wenigstens einige Zeit das Luftbad genommen hat, das Wasser aufzusuchen. Selbstredend wird man auf diese Weise nur bei wärmerer Witterung vorgehen; ist es kühler oder sogar kalt, so wird man sich, wenn man nicht besonders abgehärtet ist, sogleich für einige Sekunden ins Bad begeben.

Im Sonnenbade schütze man den Kopf, besonders wenn er empfindlich ist, gegen intensivere Sonnenhitze, oder man befeuchte ihn öfters mit Wasser; im Wasserbade nehme man diese Befeuchtung eventuell durch Untertauchen des Kopfes vor.

5. Entweder gleich nach dem Wasserbade oder doch wenigstens gleich nach dem Duschen, eventuell in beiden Fällen, wird man mit Vorteil Turnübungen vornehmen, die bei nassem Körper minder anstrengend als bei trockenem Körper sind. Als leichte Turnübungen möchte ich empfehlen Kniebeugungen (25 bis 50) und Armkreisen (mit jedem Arme 25 bis 50). Dadurch, daß man diese Uebungen macht, verschafft man sich einen überaus großen Vorteil. Man kann jedoch auch andere Turnübungen vornehmen (z. B. Rumpfkreisen, Armstoßen, Rumpfrückwärtsbeugen usw. usw.). Ein guter Schwimmer, der genügend Gesundheit und hinlänglich Kraft besitzt, vermag all diese dadurch weit zu übertreffen, daß er eine kürzere Strecke, die ihn also nicht zu sehr anstrengt, gegen den Strom schwimmt.

6. Nach dem Baden wird man sich entweder abtrocknen oder nicht. Die Kneipp-Richtung empfiehlt mit Recht das Nichtabtrocknen, und zwar aus dem Grunde, weil hierdurch gleichmäßigere Wärme entsteht; doch schreibt diese Richtung das Abtrocknen der unbedeckten Teile, nämlich des Gesichtes, der Haare, des Haarbodens und der Hände vor. Ist es aber sehr heiß, so ist nicht einmal die Abtrocknung dieser

Teile (Hände usw.) notwendig. Selbstverständlich muß man, ob man sich nun abtrocknet oder nicht, nach dem Bade reichlich Bewegung machen, um wieder normale Temperatur und Trockenheit der Haut zu erlangen, desto länger, je kälter man ist, je dünnere Kleidung man trägt und je schwerer man sich erwärmt. Wenn man sich nicht abtrocknet, ist besonders bei kälterer Temperatur zu empfehlen, wenigstens die großen Tropfen durch ganz flüchtiges Einhüllen in den Bademantel zu entfernen. Die Hauptsache ist übrigens nicht das Abtrocknen oder Nichtabtrocknen nach dem Bade, sondern die bleibende Erwärmung nach demselben. Kann an kalten Tagen aus irgendeinem Grunde durch Bewegung hinreichende Wärme nicht erlangt werden, so ist es notwendig, sich nach dem Bade zu Bette zu begeben, um hierdurch bleibende Wärme zu erwerben.

7. Kopfsprung wage nur derjenige, der völlig gesund und ein geübter Schwimmer ist, an einer tieferen Stelle, die keine Felsen oder hervorragende Steine enthält.

8. Kinder sollen möglichst nicht allein, sondern unter Bewachung von Erwachsenen baden, damit die Badefehler möglichst vermieden werden.

9. Weibliche Personen tragen oft in den Bädern Badehauben. Diese, längere Zeit getragen, sind für den Haarboden schädlich. Man wird daher solche, falls man die Haare nicht benässen will, nur wenn man gerade untertaucht oder sich duscht, tragen, sonst aber nicht.

Also kurz: nicht bloß Wasserbad, sondern Sonnen- und Luftbad; das Wasserbad kurz, eingedenk des Spruches „Der Mensch ist kein Amphibium"; sicher bleibende Erwärmung!

Vorstehende Regeln gelten für die gewöhnlichen Fälle. In besonderen Fällen, bei Krankheiten usw., müssen die Vorschriften ganz genau dem jeweiligen Zustande entsprechend modifiziert werden. (Die Lebenskunst).

Ungenügende Hauttätigkeit als Krankheitsursache.

Von Dr. med. Ziegelroth.

Da schon der normale Ablauf des Lebensprozesses eine ganze Reihe von giftigen Stoffwechselprodukten entstehen läßt, so muß offenbar die Ausscheidung derselben im Plane unseres Organismus liegen. Die Erhaltung unseres Organismus verlangt es, daß die auch in gesunden Tagen entstehenden Autotoxine oder Stoffwechselgifte schnell und glatt entfernt werden. Diese Ausscheidungsarbeit ist bestimmten Organen zugewiesen. Lungen und Nieren gehören zu diesen Organen. Aber fast noch wichtiger ist für den menschlichen Organismus die Ausscheidungsarbeit der Haut. Zunächst werden durch die Haut eine Reihe ähnlicher Giftstoffe ausgeschieden wie durch die Nieren. Jedermann weiß, daß eine gewisse Wechselbeziehung zwischen der Tätigkeit der Haut und der der Nieren besteht. Wenn man viel schwitzt, dann wird wenig durch die Nieren ausgeschieden. Man kann also durch gute Hauttätigkeit den vielgeplagten Nieren ein gut Teil ihrer Arbeit abnehmen. Und auf der anderen Seite versteht man es leicht, daß, wenn die Hauttätigkeit daniederliegt, die Nieren um so mehr arbeiten müssen, überbürdet werden und leicht erkranken können. Schon seit langem hat man bei vielen Nierenkrankheiten in einer kräftigen Anregung der Hauttätigkeit das beste und oft einzige Mittel erkannt, den Körper, das Blut vor der gefährlichen Harnvergiftung zu bewahren.