Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 2

Artikel: Das Sitzbad und seine Heilwirkung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551604

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

6. Kalte Füsse lässt man nicht anstehen, sondern pflegt sie zusätzlich mit Wechselbädern, indem man sich ein warmes Fussbad mit Thymiantee zubereitet, in dem man 3 Minuten mit den Füssen verbleibt, worauf man die Füsse für 3 Sekunden ins kalte Wasser hinüberwechselt. Diesen Wechsel wiederholt man ungefähr 20 Minuten lang, indem man darauf achtet, die Temperatur des warmen Wassers durch Nachgiessen von heissem Wasser in gleicher Höhe zu halten.
7. Stellt sich Brennen in den Füssen ein, das besonders bei älteren Leuten in Erscheinung treten kann, dann ist die gleiche Behandlung, wie soeben unter Rubrik 6 erwähnt, angebracht. Da das Brennen durch verengte Gefässe verursacht wird, müssen innerlich noch Mittel eingenommen werden, die die Gefässe erweitern.

Wer schon mit einem Fussleiden behaftet war, kann die Wohltat gesunder Füsse doppelt schätzen. Vorbeugende Pflege ist immer zu empfehlen, denn der Allgemeinzustand hängt oft stark mit dem Befinden der Füsse zusammen. Bekannt ist, dass kalte Füsse die Nieren schädigen, wie auch den Unterleib der Frauen.

Das Sitzbad und seine Heilwirkung

Frauen aus allen Kreisen verwenden heutzutage viel mehr Zeit für die Schönheitspflege als früher. Aber nur ein äusserst bescheidener Teil von dieser dient gleichzeitig auch noch unserer Gesundheit und könnte deshalb als Gesundheitspflege bewertet werden. Mit Schminke, Puder, Nagellack, mit dem Bemalen der Augsbrauen und dem Auszupfen von Haaren ist für unser gesundheitliches Wohl tatsächlich noch gar nichts erreicht. Aber da man nun einmal dem Aussehen mehr Wert beimisst als dem körperlichen Wohlergehen, kommt dabei eben die so notwendige Gesundheitspflege unwillkürlich zu kurz.

Verständnisvolle Frauen wissen, dass ihre Unterleibsorgane sehr empfindlich sind und deshalb der Gesundheitspflege dringend benötigen. Sie opfern daher ihr Wohlbefinden nicht zu Gunsten der schlanken Linie, denn sie wissen, wie rasch sie sich erkältet haben, wenn sie an kalten Tagen zu wenig warme Unterwäsche anziehen. Zwar können Unachtsamkeiten im Sinne einer Durchkühlung verhältnismässig leicht ausgeglichen werden, nämlich durch ein warmes Sitzbad. Ist man durch solch eine Erfahrung inne geworden, wie hilfreich sich ein Sitzbad zur Beseitigung leichter, akuter Erkältungen auswirkt, dann wird man bestimmt auch noch seine weiteren Hilfsmöglichkeiten kennenlernen wollen.

Vom Nutzen regelmässiger Sitzbäder

Wer regelmässig Sitzbäder durchführt, fördert die Durchblutung aller Unterleibsorgane, was gesundheitlich von grossem Nutzen ist. Vor allem ziehen die Eierstökke aus dieser regelmässigen Pflege empfehlenswerten Vorteil, sind sie doch gegen Kälteeinflüsse und Stauungen sehr empfindlich. Die vermehrte Anregung der Blutzufuhr, die das Sitzbad ermöglicht, beseitigt Stauungen, Reizungen und beginnende Entzündungen in den Eierstöcken oder Eileitern. Dies kann Verwachsungen und oft sogar Unfruchtbarkeit verhindern. Was nützen uns die besten Medikamente und Naturmittel, wenn sie infolge von Stauungen oder Kreislaufstörungen auf dem Blutwege nicht bis zu den kranken Organen kommen können? Im Blute liegt bekanntlich das Leben nebst den Heilfaktoren, weshalb es so wichtig ist, dass das Blut die leidenden Körperstellen erreicht. Hierzu eignen sich in erster Linie Wasseranwendungen und für Frauen ist vor allem das Sitzbad am hilfreichsten. Mit einer schlechten Funktion der Unterleibsorgane können mancherlei äussere Erscheinungen, wie fette Haut, Mitesser, Schuppen, Flechten, Beissen und anderes mehr im Zusammenhang

stehen. Es gehört daher zu den Grunderfordernissen einer durchgreifenden Gesundheitspflege, dass die neuzeitliche Frau der Pflege ihrer Unterleibsorgane nicht gleichgültig gegenübersteht, sondern sie zielbewusst durchführt.

Auch das Gleichgewicht im Seelischen und im Gemütsempfinden der Frau hängt stark davon ab, ob die Unterleibsorgane, vor allem die Eierstöcke, gut funktionieren, also richtig in Ordnung sind. Durch Bewegung, Gymnastik und besonders durch regelmässige Sitzbäder kann jede Frau für eine richtige Durchblutung sorgen. Wenn sie bedenkt, wie sehr ihr Wohlbefinden von einer gewissenhaften Gesundheitspflege im erwähnten Sinne abhängt, wird sie sich bestimmt eher angespornt fühlen, neben ihren vielen anderen Aufgaben auch noch diese Pflicht auf sich zu nehmen. Wöchentlich sollten mindestens ein- bis zweimal Sitzbäder durchgeführt werden. Die Dauer eines Bades beträgt 20—30 Minuten und die Temperatur des Wassers muss während der Dauer des ganzen Bades auf 37° gehalten werden. Dies ist möglich, wenn man immer wieder heisses Wasser nachgiesst.

Es ist vorteilhaft, dem Sitzbad einen Zusatz von Kräuterabsud beizugeben. Wer nervös ist, fügt dem Badewasser Melissentee bei, während Personen, die müde sind und Neigung zum Frieren haben, Thymiantee verwenden. Ist die Haut trokken und neigt sie zu Schuppen, dann verwendet man vorteilhaft Stiefmütterchentee, während grobporige, rauhe Haut Wallwurztee erfordert. Man kann in solchem Falle zwar auch nach dem Bade mit der Wallwurztinktur Symphosan einreiben. Ist die Haut empfindlich und wund, dann eignet sich ein Zusatz von Käslikraut- oder Sanikeltee. Fette Haut dagegen spricht günstig auf das Kräutermeersalz Santamare an. Es ist ratsam, das Sitzbad am Abend unmittelbar vor dem Zubettgehen durchzuführen, weil man nachher nicht mehr in die Kälte hinausgehen sollte. Die regelmässige Durchführung von Sitzbädern hat zur Folge, dass man körperlich dadurch länger jung bleiben kann, was sich natürlich auch seelisch und geistig günstig auszuwirken vermag.

Tempo, eine Krankheit unserer Zeit

Gemütlichkeit, warme, häusliche Atmosphäre, Beschaulichkeit und entspannende Feierabendstimmung sind Begriffe, die man bald nur noch aus den Schilderungen früherer Zeiten kennt. Sogar beim Essen hat den Menschen der Neuzeit eine gewisse Unruhe, verbunden mit nervöser Geschäftigkeit, erfasst. Allerdings kann der Körper diese Hast und dieses unruhvolle Eilen nicht ohne weiteres gutheissen, denn die natürliche Folge davon ist ein stetiges Zunehmen von Magenstörungen. Wir sollten vor allem beim Essen mehr Ruhe einschalten, ja, wenn möglich zuvor einige Minuten richtig entspannen, damit wir unser Mahl in gelassener Stimmung und mit richtigem Appetit einnehmen können. Fast die meisten gastritischen Störungen werden verschwinden, wenn wir uns bemühen, während des Essens nicht nur entspannt zu sein, sondern gleichzeitig auch langsam zu essen und gründlich zu kauen. Dadurch können wir die Nahrung besser verwerten, so dass auch weniger Störungen im Darm auftreten. Wenn man gründlich kaut, kommt man auch weniger in die Gefahr, zuviel zu essen. Dies hat einen weiteren Vorteil zur Folge, weil man dadurch die Übergewichtigkeit wirkungsvoll bekämpfen kann. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass bei uns in den westlichen Ländern viel mehr Menschen an den Folgen der Überernährung erkranken und sterben, als dass sie Hunger leiden müssten, weshalb es daher für uns eher vorteilhaft ist, die Gesamtnahrungsmenge etwas einzuschränken.

Falsche Berechnung

Wenn sich nun aber jemand so sehr von der Hast anstecken lässt, dass sie ihm zur