**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 8 (1900)

**Heft:** 18

Artikel: Baden und Schwimmen und ihre gesundheitliche Bedeutung

Autor: Marcuse, Julian

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-545248

### 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:** 17.11.2025

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

# Das Rote Kreuz

Für die Schweiz: jährlich 3 Fr., halbjährlich 1 Fr. 75. Für das Ausland: jährlich 4 Fr., halbjährlich 2 Fr. — Preis der einzelnen Nummer 20 Cts.



Infertionspreis:
(per einspaltige Petitzeise):
Hür die Schweiz . . . . . 30 Ct.
Hür das Ausland . . . . 40 "
Beklamen:
1 Fr. — per Redactionszeise.

## Offizielles Organ und Eigentum

des schweiz. Centralvereins vom Roten Kreuz, des schweiz. Militärsanitätsvereins nud des schweizerischen Samariterbundes.

Rorrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobilienmagazine.

——————— Erscheint am 1. und 15. jeden Monats. S

Redattion: Schweizerisches Centralsekretariat für freiwilligen Santtätsdienst (Dr. W. Sahli), Bern. Alle die Administration betreffenden Mitteilungen, Abonnemente, Reklamationen 2c. sind bis auf weiteres zu richten an Hrn. Louis Cramer, Plattenstraße 28, Zürich V.

Annoncen nehmen entgegen die Abministration in Zürich und die Buchbruckerei Schüler & Cie. in Biel.

Ihalt: über das Baden und Schwimmen. — Die deutsche freiw. Krankenpflege im ostasiatischen Kriege. — Mitteilungen an die Bereinsvorstände. — Auszüge aus den Bereinsberichten. — Bermisches. — Inserate. — Hiezu eine Beilage: Berichte aus Transvaal.

## Baden und Schwimmen und ihre gefundheitliche Bedeutung.

Bon Dr. Julian Marcufe, Mannheim.

Wieder einmal ist im Wechsel der Zeiten der Sommer genaht. "Es lächelt der See, er ladet zum Bade," heißt es in einem alten Liede, kopfüber stürzen wir uns hinein, daß hoch aufschäumend die Fluten über uns zusammenbrechen, in kräftigen Zügen durchmessen wir schwimmend das Wasser. Sinen kurzen Moment spürt man wohl das Gefühl der Kälte und des Unbehagens, aber in kaum meßbarer Zeit hat es einem wohligen Behagen Platz gemacht, das bleibt, so lange wir im Wasser sind. Haben wir das Bad verlassen, uns getrocknet und treten den Heimweg an, so durchzieht eine köstliche Frische unsern Körper, leichten beflügelten Schrittes eilen wir dahin, ein gesundes Berlangen nach Speise und Trank stellt sich ein, wir schlassen vorzüglich und selbst am nächsten Tage stehen wir noch unter der erfrischenden Nachwirkung des Bades. Wie sollen wir uns diese sonderbaren Einwirkungen erklären? Um dies zu verstehen, müssen wir uns vor allem Wesen und Einsluß des Wassers auf die Beseckung des Menschen, die Haut, die den Angriffspunkt des Wassers beim Baden bildet, klar machen.

Auf unserem Körper lagert sich der Staub der Luft ab. Die Räume, in denen wir arbeiten, die Gegenstände, welche wir berühren, lassen ihre Spuren auf uns zurück. Dieser Schmutz ist nicht unbedeutend, denn man hat in 50 Kilogramm getragener Wäsche bis 2 Kilogramm davon gefunden. Er schädigt unser Wohlbefinden, zunächst weil er die normale Thätigkeit der Haut verhindert, weil er die Poren verstopft, die Funktion der zahllosen Talgend Schweißdrüsen herabsetzt oder ganz aushebt. Während erstere das Fett für die Obersläche der Haut liesern und damit zur Ernährung und zum Schutz derselben einen wichtigen Bestandteil bilden, dienen die Schweißdrüsen dem gesamten Stoffwechsel des Körpers; wird doch mit dem Schweiß ein großer Teil von Wasser und giftigen Stoffen aus dem Organismus ausgeschieden. Beide spielen demnach eine wichtige Rolle für die Haut und indirekt für den ganzen Körper, und jede Störung ihrer Verrichtungen wird unweigerlich zu lokalen oder zu allgemeinen Störungen führen.

Bon allen schädlichen Stoffen nun, die sich auf unserer Haut auflagern und die Offnungen der Drusen versperren, befreien wir uns wirksam durch ein Bad, in welchem freilich Scife und Bürste nicht fehlen dürsen. Ist dieser Einfluß des Wassers auf den Körper vornehmlich dem warmen Bad eigen, wirkt mithin dieses in erster Reihe reinigend, so wird die
weitere außerordentlich wichtige Aufgabe der Haut, nämlich die Wärmeregulierung für den
Körper, einzig und allein vom kalten Bad in günstigster Weise beeinflußt. Die Haut gibt
Wärme ab und bildet zugleich Wärme, und durch den Wechsel dieser beiden reguliert sie die
gesamte Körperwärme. Alle unsere Erkältungsfrankheiten bernhen nur auf einem durch die
verschiedensten Ursachen veranlaßten Mißverhältnis in dem normalen Ablauf von Abgabe und
Neubildung von Wärme, während der wirksamste Schutz, den wir gegen Erkältung haben,
wiederum nur auf einer Kräftigung dieses Wärmeregulationsapparates der Haut beruht.
Abhärtung also, das köstlichste Gut, das wir besitzen und unseren Kindern mitgeben
können, bedeutet nichts anderes als Stärkung der Haut, so daß selbst erhebliche
Temperaturunterschiede auch ohne Anderung in der Kleidung, ohne Störung unseres Wohls
besindens gut ertragen werden.

Einen noch höheren gesundheitlichen Wert als das Baden hat das Schwimmen, das eine solche Reihe von hygieinischen Vorteilen in sich begreift, daß man es wohl ohne Abertreibung als gefündeste Ubung bezeichnen fann. Und wie wenig ift die Kenntnis von dieser Wirkung des Schwimmbades im Bolte verbreitet, wie wenige felbst von den Gebildeten miffen etwas von deren Begründung! Man weiß, daß es erfrischt, die Musteln fraftigt, den Stoffwechsel auregt und ben Körper abhärtet, das "warum" macht keinem Plage. Das Schwimmbad wirkt zunächst durch die Temperatur und den Druck des Wassers auf unseren Körper ein; ber Rältereiz, der auf den Rörper ausgeübt wird, fteigert die Berbreunungsvorgänge und damit den Stoffwechsel, und der Körper antwortet auf dieses Eindringen der Kälte durch eine erhöhte Bärmeproduktion im Junern. Diese Reaktionskraft ist natürlich wechselnd je nach der Beschaffenheit und Beranlagung des Körpers, nach seiner Anpassungsfähigkeit, der Stärke und Daner des Rältereizes. Darans erklären fich manche bekannte Beobachtungen. Bollfaftige Menschen mit gefundem Blut und guter Ernährung vertragen bas Schwimmen beifer als blutarme, ichlecht genahrte Menichen. Auch nervenichmade, ichlaffe Menichen vertragen deshalb das Schwimmen schlecht, fie schrecken davor zuruck wie alte Leute, deren Reaftionstraft begreiflicher Beije geringer ift. Indes läßt sich dieje durch regelmäßige Schwimm= übungen erhöhen, das sehen wir schon an garten und schwächlichen Kindern, die, gute Konstitution voransgesett, die Wärmeentziehung sehr gut vertragen lernen und den aufänglichen Widerwillen gegen das Baffer recht bald verlieren. Die Daner des Schwimmens und Badens ift bemnach nach ber Anpaffungsfraft bes Körpers zu bemeffen. Bleibt ber Körper nach jebem Schwimmbad blag und frostelnd, so war bessen Daner zu lang oder der Körper ift zu schwach und kann fich ber Temperatur bes Baffers nicht anpaffen. Andanerndes Frofteln und Zittern im Baffer muß immer die Aufforderung fein, das Baffer zu verlaffen. Im großen und ganzen find diese Falle Ausnahmen, denn von übung zu übung wird die Reaftionsfraft des Rörpers gehoben, er wird, mit anderen Worten, ftandig beffer geeignet, fich fühleren Temperaturen anzupaffen und somit die Dispositionen für Erfältungen zu vermindern.

Die Forschungen der letzten Jahre haben außerdem als überraschende Thatsache festgeftellt, daß unter dem Ginfluffe des kalten Baffers eine mächtige Vermehrung der Blutförperchen stattfindet, so daß man es birekt als blutbildend bezeichnen kann. Aber mehr! Der Rältereiz des Wassers ist ein zu mächtiger Lebensreiz, als daß er nicht auch die großen Triebfebern unferes Körpermechanismus beeinfluffen follte: Nerven, Berg und Atmung. Die Nervenreize, welche die Körperoberfläche erhält, wirken nicht nur auf diese allein, sie werden auch nach dem Gehirn weiter gegeben und veranlaffen eine Bertiefung der Atmung, bei welcher mehr Sauerstoff eingeatmet und mehr Kohlensäure ausgeschieden wird. Das Herz wird zu fraftvoller Arbeit herangezogen, mächtig klopft es, wenn kanm ein Teil des Körpers ins fühle Waffer getaucht ift, rascher rollt das Blut durch die Abern, energievoller arbeitet der von allen Seiten burch fräftige Reize getroffene Körper. Ber in seiner Jugend bas Blud gehabt, an feinem eigenen Rorper gu empfinden, welche Befundheitsfülle und herrliche Rraft ein regelmäßiges kaltes Bad zu verleihen imftande ift, wer aus eigener Anschauung beobachten konnte, wie schwächliche Kinder mit schmaler Bruft, blaffem und mudem Aussehen durch fortgesettes Schwimmen mit ber Zeit zu fräftigen Geftalten mit breiter Bruft und vollem pulfierendem Leben, in forperlicher Frische und geistiger Munterkeit heranwuchsen, wie fie abgehartet murben, Bind und Better zu vertragen, wie fie feltener und bann nur leichter erfrankten, wird mir aus voller Seele beiftimmen, daß derjenige, welcher regelmäßig vernünftig badet und schwimmt, kräftiger, leiftungs- und widerstandsfähiger, energischer an Geist und Körper wird, als berjenige, ber dies verabsäumt und sich um Körperpflege nicht kummert.

Das Schwimmen ist aber auch eine gymnastische Ubung, stellt es doch vielleicht die vollendetste der Turnübungen dar; es ift Turnen im Baffer, das alle Musteln des Körpers in Anspruch nimmt und in ftaubfreier Luft ausgeführt wird. Alle Borteile des Badenden empfindet der Schwimmer in verftartem Dage. Bu der Rraftigung der Atmung, der Blutbewegung, des Nervenlebens und des Stoffwechsels gewinnt er noch die allseitige Ausbildung ber Muskulatur hinzu und mit ihr eine Steigerung der Elastizität und der Lebensfrische. Und deshalb ift das Schwimmen nicht nur ein Mittel der Rraft und Gesundheit für die männliche Jugend, sondern noch weit mehr für die weibliche, wie für unsere gange Frauenwelt überhaupt, beren forperliche Erziehung und Ubung bei uns weit im Argen liegt. Turnen wird von ihnen nur in verschwindendem Mage betrieben; Rücksichten mannigfacher Art, thörichte Bunfche ber Eltern hindern überdies die besten Absichten der Lehrer. Denn es ist eine weit verbreitete Unfitte, bei der geringften Rleinigkeit die Madchen vom Turnunterricht fern gu halten, fie oft völlig bavon zu dispenfieren, mahrend man fie mit Frangofisch und Englisch, Rlavier und Befang faft zu Tobe plagt. Noch immer hat man nicht einsehen gelernt, ein wie ungehener wichtiger Fattor gerade beim weiblichen Geschlecht die Ausbildung des Rorpers ift; noch immer thut man das Gegenteil von dem, mas heilfam, mas gefund, mas fraftigend ift. Baben und Schwimmen wird nur in ben allerwenigften Rreisen ber Franenwelt getrieben; fräftigende Spicle, wie Federballfpiel, Reifenspiel, Lawn-Tennis befchränken fich ebenfalls auf eine geringe Schar, Rindern, Reiten, Fechten, Bergfteigen ac. treiben die Franen überhaupt nicht, und so bleiben allein - felbst weitere Spaziergange find ja ohne männliche Begleitung faum ansführbar - das in jungfter Zeit allmählich zum Durchbruch gelangende Radfahren und das mehr wie ungefunde Tangen als förperliche Ubungen unferer Frauenwelt übrig. Dafür werden von einer verblendeten Erziehungsmethobe, oder fagen wir beffer Erziehungs= mobe, alle Bewegungstriebe unterdrückt, fteife, gemeffene Bewegungen werden schon mit Beginn des heranwachsenden Alters vorgeschrieben, die Gewandung felbft, das Tragen der engen Rleider und engen Schuhe, die unfelige Sitte bes feften Schnurmieders, furzum, der gange moderne Panger macht jede Leibesübung numöglich und bildet nur Buppen. Und doch beruht auf diefen Madchen, welche dafür mit Bedachtnisfram überpfropft werden, deren Sinnesthatigfeit nach allen Richtungen hin überreizt und abgespannt wird, die Bukunft des Baterlandes, die Kraft der kommenden Geschlechter! Sier Bandel zu schaffen, hier die Möglichkeit einer befferen und gefünderen Zufunft anzubahnen, ift das Schwimmbad berufen, denn nichts ift geeigneter, dem Körper des Beibes zu einer fraftigen und ichonen Entwicklung zu ververhelfen und ihn für die vielen Anftrengungen des fpateren Berufes vorzubereiten und gu erhalten, als diese Domane gefunder forperlicher Entwicklung.

Man werfe vor allem die thörichte Augst als Mutter von sich, kalt baden und schwimmen erzeugen Erkältungen und Krankheiten. Gerade das Gegenteil ift der Fall: es ist das heilsamste und beste Schukmittel gegen Krankheitsgesahr und Krankheitstücke. Daß kranke, geschwächte Individuen, daß alte Leute, salls sie es nicht von Kindheit an gewöhnt sind, nicht baden sollen, habe ich schon oben erwähnt; aber der gesunden Jugend soll das Schwimmbad der vornehmste Tummelplatz sein und sie wird den trefslichsten Lohn davon einheimsen, wenn sie nur solgendes beachtet: Nicht eher steige man in das kalte Waser, bevor man sich völlig abgefühlt hat, man gehe dann nicht zaghaft und langsam, sondern rasch, am besten mittelst Sprung und Untertauchen, hinein und mache kräftige Bewegungen. Stillstehen im kalten Wasser ist nie zwecksienlich. Spürt man nach kurzem Ausenthalt Frösteln, so verlasse man das Bad; nie behne man es überhaupt länger als eine Viertelstunde aus. Ebenso rasch, wie man hineingegangen ist, gehe man hinaus, trockne sich rasch ab, kleide sich an und gehe nicht zu schwellen Schrittes, aber in gleichmäßigem Tempo heim. Man vermeide, kurz nach einer größeren Mahlzeit zu baden, gehe aber auch nicht, nachdem man längere Zeit nichts gegessen, ins Wasser. Dies sind die Hauptregeln eines gesunden Badens, und nun Glückauf zur Ersrischung und Ladung!