

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militär-sanitätsvereins 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:** 26.04.2026

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

# Das Rote Kreuz

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



**Insertionspreis:**  
 (per einpaltige Petitzeile):  
 Für die Schweiz . . . . . 30 Cts.  
 Für das Ausland . . . . . 40 "  
**Reklamen:**  
 1 Fr. — per Redaktionszeile.

**Offizielles Organ und Eigentum**  
 des Schweiz. Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militär-sanitätsvereins  
 und des schweizerischen Samariterbundes.

Korrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobiliemagazine.

Er erscheint am 1. und 15. jeden Monats.

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

Annoncen nehmen entgegen die Administration in Zürich und die Buchdruckerei Schüler & Cie. in Biel.

**Inhalt:** über das Baden und Schwimmen. — Die deutsche freiw. Krankenpflege im ostasiatischen Kriege. — Mitteilungen  
 an die Vereinsvorstände. — Auszüge aus den Vereinsberichten. — Vermischtes. — Inserate. — Dazu eine  
 Beilage: Berichte aus Transvaal.

## Baden und Schwimmen und ihre gesundheitliche Bedeutung.

Von Dr. Julian Marcuse, Mannheim.

Wieder einmal ist im Wechsel der Zeiten der Sommer genahet. „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. Einen 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 Verlangen nach Speise und Trank stellt sich ein, wir schlafen 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 Einfluß des Wassers auf die Bedeckung 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 Talg- und Schweißdrüsen herabsetzt oder ganz aufhebt. Während erstere das Fett für die Oberfläche der Haut liefern 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.

Von allen schädlichen Stoffen nun, die sich auf unserer Haut auflagern und die Öffnungen der Drüsen versperren, befreien wir uns wirksam durch ein Bad, in welchem freilich

Seife und Bürste nicht fehlen dürfen. 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 Erkältungskrankheiten beruhen 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 Änderung in der Kleidung, ohne Störung unseres Wohlbefindens 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 Übertreibung als gesündeste Übung bezeichnen kann. Und wie wenig ist die Kenntnis von dieser Wirkung des Schwimmbades im Volke verbreitet, wie wenige selbst von den Gebildeten wissen etwas von deren Begründung! Man weiß, daß es erfrischt, die Muskeln kräftigt, den Stoffwechsel anregt und den Körper abhärtet, das „warum“ macht keinem Plage. Das Schwimmbad wirkt zunächst durch die Temperatur und den Druck des Wassers auf unseren Körper ein; der Kältereiz, der auf den Körper ausgeübt wird, steigert die Verbrennungsvorgänge und damit den Stoffwechsel, und der Körper antwortet auf dieses Eindringen der Kälte durch eine erhöhte Wärmeproduktion im Innern. Diese Reaktionskraft ist natürlich wechselnd je nach der Beschaffenheit und Veranlagung des Körpers, nach seiner Anpassungsfähigkeit, der Stärke und Dauer des Kältereizes. Darans erklären sich manche bekannte Beobachtungen. Vollsaftige Menschen mit gesundem Blut und guter Ernährung vertragen das Schwimmen besser als blutarme, schlecht genährte Menschen. Auch nervenschwache, schlaffe Menschen vertragen deshalb das Schwimmen schlecht, sie schrecken davor zurück wie alle Leute, deren Reaktionskraft begreiflicher Weise geringer ist. Indes läßt sich diese durch regelmäßige Schwimmübungen erhöhen, das sehen wir schon an zarten und schwächlichen Kindern, die, gute Konstitution vorausgesetzt, die Wärmeentziehung sehr gut vertragen lernen und den anfänglichen Widerwillen gegen das Wasser recht bald verlieren. Die Dauer des Schwimmens und Badens ist demnach nach der Anpassungskraft des Körpers zu bemessen. Bleibt der Körper nach jedem Schwimmbad blaß und fröstelnd, so war dessen Dauer zu lang oder der Körper ist zu schwach und kann sich der Temperatur des Wassers nicht anpassen. Andauerndes Frösteln und Zittern im Wasser muß immer die Aufforderung sein, das Wasser zu verlassen. Im großen und ganzen sind diese Fälle Ausnahmen, denn von Übung zu Übung wird die Reaktionskraft des Körpers gehoben, er wird, mit anderen Worten, ständig besser geeignet, sich kühleren Temperaturen anzupassen und somit die Dispositionen für Erkältungen zu vermindern.

Die Forschungen der letzten Jahre haben außerdem als überraschende Tatsache festgestellt, daß unter dem Einflusse des kalten Wassers eine mächtige Vermehrung der Blutkörperchen stattfindet, so daß man es direkt als blutbildend bezeichnen kann. Aber mehr! Der Kältereiz des Wassers ist ein zu mächtiger Lebensreiz, als daß er nicht auch die großen Triebfedern unseres Körpermechanismus beeinflussen sollte: Nerven, Herz und Atmung. Die Nervenreize, welche die Körperoberfläche erhält, wirken nicht nur auf diese allein, sie werden auch nach dem Gehirn weiter gegeben und veranlassen eine Vertiefung der Atmung, bei welcher mehr Sauerstoff eingeatmet und mehr Kohlensäure ausgeschieden wird. Das Herz wird zu kraftvoller Arbeit herangezogen, mächtig klopft es, wenn kaum ein Teil des Körpers ins kühle Wasser getaucht ist, rascher rollt das Blut durch die Adern, energievoller arbeitet der von allen Seiten durch kräftige Reize getroffene Körper. Wer in seiner Jugend das Glück gehabt, an seinem eigenen Körper zu empfinden, welche Gesundheitsfülle und herrliche Kraft ein regelmäßiges kaltes Bad zu verleihen imstande ist, wer aus eigener Anschauung beobachten konnte, wie schwächliche Kinder mit schmaler Brust, blassem und müdem Aussehen durch fortgesetztes Schwimmen mit der Zeit zu kräftigen Gestalten mit breiter Brust und vollem pulsierendem Leben, in körperlicher Frische und geistiger Munterkeit heranwuchsen, wie sie abgehärtet wurden, Wind und Wetter zu vertragen, wie sie seltener und dann nur leichter

erkrankten, wird mir aus voller Seele beistimmen, daß derjenige, welcher regelmäßig vernünftig badet und schwimmt, kräftiger, leistungs- und widerstandsfähiger, energischer an Geist und Körper wird, als derjenige, der dies verabsäumt und sich um Körperpflege nicht kümmert.

Das Schwimmen ist aber auch eine gymnastische Übung, stellt es doch vielleicht die vollendetste der Turnübungen dar; es ist Turnen im Wasser, das alle Muskeln des Körpers in Anspruch nimmt und in staubfreier Luft ausgeführt wird. Alle Vorteile des Badenden empfindet der Schwimmer in verstärktem Maße. Zu der Kräftigung der Atmung, der Blutbewegung, des Nervenlebens und des Stoffwechsels gewinnt er noch die allseitige Ausbildung der Muskulatur hinzu und mit ihr eine Steigerung der Elastizität und der Lebensfrische. Und deshalb ist das Schwimmen nicht nur ein Mittel der Kraft und Gesundheit für die männliche Jugend, sondern noch weit mehr für die weibliche, wie für unsere ganze Frauenwelt überhaupt, deren körperliche Erziehung und Übung bei uns weit im Argen liegt. Turnen wird von ihnen nur in verschwindendem Maße betrieben; Rücksichten mannigfacher Art, thörichte Wünsche der Eltern hindern überdies die besten Absichten der Lehrer. Denn es ist eine weit verbreitete Unsitte, bei der geringsten Kleinigkeit die Mädchen vom Turnunterricht fern zu halten, sie oft völlig davon zu dispensieren, während man sie mit Französisch und Englisch, Klavier und Gesang fast zu Tode plagt. Noch immer hat man nicht einsehen gelernt, ein wie ungeheurer wichtiger Faktor gerade beim weiblichen Geschlecht die Ausbildung des Körpers ist; noch immer thut man das Gegenteil von dem, was heilsam, was gesund, was kräftigend ist. Baden und Schwimmen wird nur in den allerwenigsten Kreisen der Frauenwelt getrieben; kräftigende Spiele, wie Federballspiel, Reisespiel, Lawn-Tennis beschränken sich ebenfalls auf eine geringe Schar, Rudern, Reiten, Fechten, Bergsteigen zc. treiben die Frauen überhaupt nicht, und so bleiben allein — selbst weitere Spaziergänge sind ja ohne männliche Begleitung kaum ausführbar — das in jüngster Zeit allmählich zum Durchbruch gelangende Radfahren und das mehr wie ungesunde Tanzen als körperliche Übungen unserer Frauenwelt übrig. Dafür werden von einer verblendeten Erziehungsmethode, oder sagen wir besser Erziehungsmode, alle Bewegungstriebkräfte unterdrückt, steife, gemessene Bewegungen werden schon mit Beginn des heranwachsenden Alters vorgeschrieben, die Gewandung selbst, das Tragen der engen Kleider und engen Schuhe, die unselige Sitte des festen Schnürmieders, kurzum, der ganze moderne Panzer macht jede Leibesübung unmöglich und bildet nur Puppen. Und doch beruht auf diesen Mädchen, welche dafür mit Gedächtnisstram überpflropft werden, deren Sinnes- thätigkeit nach allen Richtungen hin überreizt und abgespannt wird, die Zukunft des Vaterlandes, die Kraft der kommenden Geschlechter! Hier Wandel zu schaffen, hier die Möglichkeit einer besseren und gesünderen Zukunft anzubahnen, ist das Schwimmbad berufen, denn nichts ist geeigneter, dem Körper des Weibes zu einer kräftigen und schönen Entwicklung zu verhelfen und ihn für die vielen Anstrengungen des späteren Berufes vorzubereiten und zu erhalten, als diese Domäne gesunder körperlicher Entwicklung.

Man werfe vor allem die thörichte Angst als Mutter von sich, kalt baden und schwimmen erzeugen Erkältungen und Krankheiten. Gerade das Gegenteil ist der Fall: es ist das heilsamste und beste Schutzmittel gegen Krankheitsgefahr und Krankheitstüde. Daß kranke, geschwächte Individuen, daß alte Leute, falls 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 trefflichsten Lohn davon einheimen, wenn sie nur folgendes beachtet: Nicht eher steige man in das kalte Wasser, bevor man sich völlig abgekühlt 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 zweckdienlich. Spürt man nach kurzem Aufenthalt Frösteln, so verlasse man das Bad; nie dehne 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 schnellem 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 Erfrischung und Labung!

(„Deutsches Rotes Kreuz.“)