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: 9 (1901)

Heft: 14

Artikel: Baderegeln

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-972789

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: 14.12.2025

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

eine Stunde vorher laufen läßt, wenigstens dort, wo der Hahn direkt an die Straßenleitung angeschlossen ist und nicht durch einen dazwischen geschalteten Wasserbehälter im Hause gespeist wird. Wenn man nämlich den Hahn öffnet, ist die Geschwindigkeit in der Zuleitung nicht viel weniger als 1 m. Nun liegen aber die höchsten Stockwerke in Deutschland kaum über 20 m hoch. Daraus ergibt sich nun, daß längstens innerhalb einer Minute die gesamte Steigleitung frisches Wasser empfangen hat, daß es also geradezu ein Frevel genannt werden muß, wenn jemand das Wasser stundenlang oder gar während der ganzen Nacht laufen läßt, um morgens ein frisches Glas Wasser trinken zu können. Laufen doch schon durch einen offenen Hahn in einer einzigen Stunde 600—1000 l Wasser fort, in einer Nacht, von 10 Uhr abends bis 6 Uhr morgens, also 5—8 cbm, eine Wassermenge, welche unter normalen Verhältnissen genügen würde, 10—16 Haushaltungen, jede zu fünf Personen, einen Tag lang mit Wasser zu versorgen.

Man sieht, daß es geradezu ein sträflicher Leichtsinn genannt werden muß, zwecklos den Wasserhahn längere Zeit geöffnet zu halten; aber auch das Tropfenlassen der Hähne sollte unterbleiben, und es sollte streng gerügt werden, wo diese Nachlässigkeit von der Behörde entdeckt wird. („Dtsche. Bl. f. Volksgesundheitspfl.")

Baderegeln.

Wenn gesunde Leute beginnen wollen, im Flusse oder See frei zu baden, so soll das Wasser eine Wärme von mindestens 12 ° R oder 15 ° C haben. Bei 12 ° R bleibe man anfangs nur 3 Minuten im Wasser, später 5 Minuten und allmählich länger. Je wärmer das Wasser wird, desto länger kann man ohne Schaden darin bleiben, je kälter es zeitweilig wird, desto kürzer sei der Aufenthalt in demselben. Magere Personen, und dazu gehören die meisten Kinder, erreichen den zulässigen Grad von Abkühlung weit eher als wohlgenährte Personen. Kinder thun deshalb am besten:

bei einer Wasserwärme von 12 ° R nur 1—2 Minuten
" " " " 14 ° R " 3—4 "
" " " " 16 ° R " 5—7 "
" " " " 17 ° R " 7—10 "

zu baden. Das erste Bad bestehe aus Hineingehen ins Wasser, erstem Untertauchen und Herausspringen. Nicht sehr kräftige Personen baden anfangs jeden zweiten oder dritten Tag, aber bald täglich, denn gerade das tägliche Bad von kurzer Dauer härtet den Körper ab. Wenn einem gesunden Menschen das Baden oder Schwimmen nicht gut bekommt, so hat das meistens seinen Grund in der zu langen Dauer des Bades. Die besten Zeiten zum Freibaden sind der Morgen (6—8 Uhr) und der Abend (5—8 Uhr). Niemand bade unmittelbar nach den Mahlzeiten, also mit vollem Magen. Umgekehrt bade man nicht mit ganz leerem Magen, da sich dann leicht große Ermattung und selbst Übelbefinden nach dem Bade einstellt. Wer nicht sehr kräftig ist, esse beim Ankleiden oder bald nachher etwas Brot, Chokolade oder dergleichen. Solange man nicht fertig schwimmen kann, bade man nie allein, sondern stets in Gesellschaft einiger Bekannter. Der Badende lege den Weg nach der Badestelle in mäßiger Bewegung zurück, damit er nicht erhitzt ankommt. Dort angekommen, ruhe er 5—10 Minuten angekleidet aus. Dann kleide er sich rasch aus, und zwar zuerst den Oberkörper. Vor dem Ablegen des Hemdes ist die Badehose anzuziehen. Der Nichtschwimmer gehe nach dem Auskleiden sofort ins Wasser, tauche den ganzen Körper unter und mache dann die Schwimmbewegungen. Nie stehe er längere Zeit unthätig und ruhig im Wasser, weil er sich dann der Gefahr einer Erkältung aussetzt. Nach dem Baden trockne man den Körper durch kräftiges Abreiben gut ab. Am besten eignen sich zum Abreiben ein sogen. Frottiertuch oder grobes Haartuch. Die Kopfhaare müssen wiederholt getrocknet werden (nicht gleich die Kopfbedeckung aufsetzen). Es bekommt gut, während des Anziehens oder bald nach demselben etwas Brot oder dergl. zu essen. Nach dem Bade mache man sich Bewegung. („Dtsch. Rotes Kreuz.")

Die Jahresversammlung des schweiz. gemeinnützigen Frauenvereins

fand Donnerstag den 20. und Freitag den 21. Juni in Bern statt; sie war sehr zahlreich besucht und wurde in gewohnter vorzüglicher Weise geleitet von der Centralpräsidentin Frau