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: 11 (1903)

Heft: 16

Artikel: Das Baden im Freien

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545528

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: 29.11.2025

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

Das Rote Kreuz

Abonnement:

Für das Ausland . , jährlich 3 Fr. —. Für das Ausland . , jährlich 4 Fr. - . Preis der einzelnen Nummer 30 Cts.



Insertionspreis:
(per ein paltige Petitzeise):
Für die Schweiz 30 Ct.
Für das Ausland 40 "
Beklamen:
1 Fr. — per Redaktionszeise.

Offizielles Organ und Eigentum des schweiz. Centralvereins vom Roten Krenz, des schweiz. Militärsanitätsvereins und des schweizerischen Samariterbundes.

Korrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobilienmagazine.

Redaktion: Schweizerisches Centralsekretariat für freiwilligen Sanitätsdienst (Dr. W. Sahli), Bern. Alle die Administration betreffenden Mitteilungen, Abonnemente, Reklamationen 2c. sind zu richten an Hattenstraße 28, Zürich V.

Annoncen nehmen entgegen die Adminiftration in Burich und bie Buchbruderei Schuler & Cie. in Biel.

Insalt. Das Baben im Freien. — Wie schützt man sich gegen die Gesahren des Kreuzotterbisses? Von Dr. Georg Buschan, Stettin. — Der Sanitätsdienst an der Aarauer Centenarseier. — Aus den Bereinen. — Vitte. — Gesundheitsliches. — Anzeigen.

Das Baden im Freien.

Wer von Jugend auf Gelegenheit gehabt hat, Sommers im Freien zu baden, dem wird bis ins Alter stets das Herz höher schlagen beim Gedanken an diese herrlichen und gesunden Bergnügungen. Ganz gewiß, es gibt keine turnerischen Übungen, welche in gleicher Weise imstande wären, Gesundheit, Kraft und Mut des Knaben — und glücklicherweise in immer wachsendem Grade auch der heranwachsenden weiblichen Jugend — zu entwickeln und zu erhalten.

Wenn man die Billigkeit und großen gesundheitlichen Vorteile eines Bades in offenem Basser berücksichtigt, so sollte man meinen, daß mit Ausnahme der Allerjüngsten, der Greise und Kranken sich niemand dieser vorzüglichen Duelle von Krast, Gesundheit und Frohsinn entziehen würde. Aber weit gesehlt! Die große Mehrzahl aller Menschen badet überhaupt nicht im Freien, oder entschließt sich doch erst dazu, wenn drückende Hochsommerschwüle und belästizgender Schweiß eine Abkühlung und Abspülung des Körpers dringend verlangen. Man könnte vom gesundheitlichen Standpunkte noch gar nicht einmal so viel dagegen einwenden, wenn diese Mehrzahl wenigstens regelmäßige warme Bäder zu nehmen gewohnt wäre. Denn wenn ich — so schreibt man den "Blättern für Gesundheitspslege" — gesragt würde, welche Art von Baden ich für das Volk empsehlen würde, das Bad im Freien oder das warme Bad, so würde ich mit Entschiedenheit mich sür das warme Bad, etwa in der Form des Brausebades mit angeschlossener kühler Abzießung, oder auch sür das Dampsbad aussprechen, wie es im Mittelalter allgemein Bolksgebrauch war. Dieses Bad müßte dann aber von allen so regelmäßig wie eine Zeremonie oder eine gesetliche Handlung etwa alle Wochen einmal gesnommen werden. Das kalte Bad kann die gleiche Ausgabe nicht erfüllen.

Der Hanptgrund dafür, daß das Bad im Freien meist nur von Knaben und jüngeren Männern, und bei weitem nicht einwal von allen gesunden, benutt wird, liegt meines Ersachtens hanptsächlich in der Erkältungsfurcht. Die meisten Leute behaupten, sie könnten "das kalte Bad nicht vertragen", ja schon bei Entkleidung des Körpers erzeuge die frische Luft auf ihrer — oft durch zwei dis drei wollene Unterhemden verwöhnten — Haut das Gefühl der drohenden Erkältung. Demgegenüber muß behauptet werden, daß die Gewöhnung der gesamten Haut des Körpers an eine kühlere Temperatur, wie sie das Baden im Freien bewirkt, sogar zur Verhütung der Erkältung beiträgt, sofern das in verständiger Weise geschieht. Dazu

gehört zuerst, daß man nicht nur ein Wasser, sondern gleichzeitig auch ein Luft- und Licht-, womöglich auch ein Sonnenbad zu genießen suchen soll. Mancher scheint aber noch gar nicht zu wissen, daß er solche beim Baden mitunter gratis und als Zugabe erhält.

Soweit es unsere Zeit erlaubt, werden wir uns daher günftiges Wetter zum Badensgehen aussuchen. Rühles und windiges Wetter ift nur robusten Leuten zu empfehlen, oder bei höheren Wassertemperaturen für solche, welche schon mehrsach in demselben Sommer gebadet hatten. Daß man vor dem Baden nicht reichlich essen soll, weiß wohl ein jeder. Bor dem Bade setze man seine entblößte Haut einige Zeit der Luft und dem Lichte aus; je schöner das Wetter ist, desto länger, nur nicht sengenden Sonnenstrahlen bei schwüler Luft, welche der Haut als allzu starter Reiz schaden, ja selbst Berbrennung der Oberhaut hervorrusen können. Wie lange man zweckmäßig das Lust- und Sonnenbad ausdehnt, wird man nach dem subjektiven Gefühl bemessen; eine halbe Stunde dürfte im allgemeinen genügen. Allzuviel ist auch hier ungesund; bei kühlem Wetter wird man sich sogar nur einige Minuten, etwa bis zur Abkühlung vom vorhergegangenen schnelleren Gehen, der Lust aussetzen.

Wer nicht gelernt hat, hineinzuspringen und unterzutanchen, der soll die Brause kurz gebrauchen, bevor er ins Wasser steigt. Brust, Schultern und Kopf reibt man dabei. Ist es das erste Bad im Jahre oder doch seit Wochen, so versäume keiner, sich tüchtig zu seisen. Ist man gewohnt, Fett ins Haupthaar zu nehmen, so muß man dieses natürlich vor jedem Bade mit Seise gründlich entsernen. Im Wasser selbst mache man sich desto mehr Körpers bewegungen, je kühler dessen Temperatur ist, was uns ja schon der Instinkt sagt, ja als völlig unbewußte sogenannte "Reslexbewegung" der Muskeln geschieht, auch des Herzens.

Von größter Bichtigkeit ift die Bemeffung der Zeitdauer des Bades; hierin wird am meisten gefehlt. Selbst bei warmster Temperatur ift eine Daner über eine Biertelftunde, hoch ftens 20 Minuten, zum mindeften zwecklos, meift fogar schädlich. Bei den allermeiften bier vorkommenden Waffertemperaturen durfte die Daner des Bades 5-10 Minuten nicht über. steigen. Sehr oft, besonders bei den ersten Bädern des Jahres, genügen sogar 1—5 Minuten nicht nur zur vollen Wirkung, sondern werden von den meiften Naturen sogar nur zu ihrem Schaben überschritten. Bang besonders wird in der Daner der einzelnen Bader von den jungeren Schultinder gefehlt und es ift geradezu ein Jammer, mitanzusehen, wie die schöne Birfung des falten Bades bei der unbeauffichtigten Schuljugend oft dadurch gang aufgehoben und fogar in ihr Begenteil vertehrt wird, dag die Rinder fich ftundenlang vom Baffer in die Luft und aus ber Luft wieder ins Waffer begeben und dabei blau, gelb und grun frieren und vor Frost flappern. Statt daß das Bad die Bahl der roten Blutforperchen vermehrt - ein normales taltes Bad hat diese vorzügliche Wirkung - wird so bei unserer Jugend oft fogar ber Grund ju Blutleere gelegt ober icon bestehende Anamie verichlimmert, auch wohl mancher Lungenkatarrh und Gelenkrheumatismus erzeugt, sowie Ratarrhe ber Rachenorgane ober des Mittelohre.

Die Gesundheitskommissionen sollten daher durch angeschlagene "Baderegeln" und mündeliche Belehrung und Warnung durch den Bademeister dafür sorgen, daß unsere Jungen hierin etwas beeinflußt werden. Für Mädchen und schwächliche Frauen gelten obige Baderegeln zur Verhütung von Blutarmut noch in verstärktem Maße.

Nach beendetem Bade ist schnelles und fräftiges Abtrocknen mit rauhem Handtuche geboten. Dabei ift der Kopf gründlich bis zum Abtrocknen der Haare zu reiben und beide Ohrstöcher mit einem spitgedrehten Zipfel des Taschentuches auszutupfen, bei Summen im Ohr auch das Wasser durch Neigen des Kopfes herauslaufen zu lassen.

Außer in der Dauer des einzelnen Bades wird am meisten in der Wiederholung der Bäder gefehlt. Man merke sich als Regel: nur in der wärmsten Sommerzeit sind tägliche Bäder ohne Schaden anzuraten. Öfter als einmal im Tage zu baden, ist ein Unfug; es schwächt und ermüdet mehr, als es kräftigt. Auch bade man an sehr heißen Tagen nicht bei hochstehender Sonne. Im größten Teile unserer Badesaison werden die meisten Menschen mit möglichst großem Vorteile für ihre Gesundheit wöchentlich nur zwei, höchstens drei Bäder nehmen dürsen. Allein sehr kräftige Personen, welchen natürlich alle Reize in größerem Maße zugemessen werden dürsen, sind hiervon auszunehmen.

Nach vollendetem Bade ift bei fühlem Wetter ein längerer Marsch, ein Dauerlauf ober sonftige Körperübung von Vorteil.

Wenn man diese Borsichtsmaßregeln beachtet und vor allem, wenn man — zum min-

besten ben Sommer hindurch — eine gesundheitsgemäße Lebensweise auch in Bezug auf die Diät führt, Gemüse, Obst, Salat und Milch bevorzugt und im Fleischgenuß mäßige Grenzen nicht übersteigt, so wird man nur mit größtem Borteile für Körper, Geist und Gemüt dem frischen, fröhlichen Badesport obliegen.

Und damit Gludauf zur Erquidung und Rräftigung im fühlen, flaren, fluffigen Gle-

ment. Möge ber Simmel fein Sonnenlicht reichlich bagu fvenden!

- ***

Wie schützt man sich gegen die Gefahren des Kreuzotterbisses?

Gine hygieinisch-zoologische Plauderei von Dr. Georg Buschan, Stettin. (Abdruck aus den "Blättern für Volksgesundheitspflege".)

Nach den ofsiziellen Berichten sielen in Judien im Jahre 1899 2966 Menschen den wilden Tieren, davon allein 899 dem Tiger, zum Opfer. Diese Ziffer tritt aber ganz besteutend noch hinter die Todesfälle zurück, welche der Biß giftiger Schlangen forderte: denn 24,621 Menschen sanden ihren Tod infolge von Schlangenbiß (außerdem 9449 Stück Vieh), eine gewiß immer noch hinter der Wirklichkeit weit zurückbleibende Zahl. Dabei fallen zahllose Schlangen der Vernichtung anheim. In Bengalen z. B. belief sich in dem angesührten Jahre die Zahl der erschlagenen Schlangen, die man den Behörden auslieferte, auf 94,548; dafür wurden 4151 Rupien, das sind ungefähr 8200 Mt. (10,250 Fr.) Jagdprämie bezahlt.

Wer folche ichaubererregende Ziffern hört, ber wird fich gludlich ichaten, daß er unter unfern himmelsftrichen einer gleichen Gefahr nicht ausgesetzt ift. Allerdings konnen wir auch nicht ungeftraft unter unferen "Balmen" luftwandeln, benn unfere Balber und befonders bie Berge beherbergen ebenfalls ein gefährliches Rriechtier, bas ftellenweise fehr verbreitet ift und bem ahnungelos dahinschreitenden Spaziergänger lebensgefährliche Bunden zufügen tann: ich meine die Rrengotter (Pelias Berus Daud.). Nach Brehm durfte es in Deutschland mohl taum ein Bebiet geben, wo die Rrenzotter nicht vortommt. "Sie ift häufig in Baben, ins. besondere im Schwarzwalde, nicht minder auch in Burttemberg, wo fie zumal auf der Schwäbifchen und Rauhen Alb in größeren Mengen auftritt: fie findet fich in allen Kreisen Baierns, ebenfo in gang Norddentschland, in einzelnen Beidegegenden ftellenweise ungemein häufig, bewohnt nicht minder die Mitte und den Often unseres Baterlandes, Thuringen, Sachsen, Shlefien, Bommern, Bofen, Dit- und Beftpreußen, lebt ebenfo in fast allen Staaten Ofterreiche, namentlich in beiden Erzherzogtumern ob und unter der Enne, in gang Bohmen, Mähren, Ofterreich=Schlefien, Rarnten, Rrain, Tirol, Ungarn, Galizien, der Butowina, Siebenbürgen und ber Militärgrenze " Man tann die Krenzotter geradezu ale Rosmopolit bezeichnen; ihr Berbreitungsbezirt erftrect sich nämlich "von Portugal nach Often bis hin zur Insel Sachalin, überschreitet in Standinavien den Polartreis und reicht nach Süden, hier einerseis bis ins fubliche Spanien, anderseits bis zur Nordgrenze von Berfien". Bo gute Schlupswinkel, genügende Nahrung und Sonnenschein vorhanden sind, da kann man auf die Anwesenheit der Otter rechnen. Steinige, mit Gebusch überwucherte Halden, bebuschte Felsmande, Beide., Laub. und Nadelholzdidichte, in benen jedoch der Sonne zugangliche, freie Blate nicht fehlen burfen, insbesondere aber Moorgegenden oder Steppen, bieten ihr nach Brehm alles, mas fie zum Leben bedarf. Un folchen Orten trifft man die Krenzotter mit Borliebe an. In wie erschreckender Menge fie stellenweise auftreten kann, erzählt uns berselbe Beobachter aus dem Brennerstädter Forste im Lüneburgischen. Hier wurden beim Heumachen innerhalb dreier Tage auf einer Fläche von nur wenigen hettaren einige 30 Stud getotet. Außer der Kreuzotter tommt für ein beschränktes Gebiet Deutschlands, nämlich für die Um. gebung von Met, noch eine andere Otternart in Betracht, die Biper (Vipera Reddi Fitz.), eine über die öftlichen Departemente Frankreichs, die gebirgigen Gegenden der Schweiz (besonders im Jura und einigen Teilen von Waadt und Wallis und im Engadin), sowie über gang Subeuropa verbreitete Giftschlange. Als britte Giftschlange Europas will ich noch die Sandviper (Vipera Ammodytes Dum.) anführen, die ihren Berbreitungsbezirk in Steiermart, Dalmatien, Ungarn und Briechenland hauptfächlich hat.

Für Deutschland interessiert fast ausschließlich die Krenzotter. Mit ihr wollen wir und hier allein beschäftigen und einige vorbeugende Winte geben, falls unseren Lesern auf ihren