

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	18 (1910)
Heft:	14
Artikel:	Luft-, Sonnenbäder und Wasserbehandlung
Autor:	Baumann
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-545727

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: 23.02.2026

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

Das Rote Kreuz

Schweizerische Monatsschrift für Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite		Seite
Luft-, Sonnenbäder und Wasserbehandlung	157	Eine Plauderei über das Schlafen	164
Rot-Kreuz-Vereine und Hygiene	160	Berühmtheit	167
Schweizerischer Samariterbund	161	Vom Büchertisch	168
Durch das Rote Kreuz im Jahr 1910 subventionierte Kurse	162	Briefkasten	168
		An die verehrte Empfänger unserer Zeitschrift .	168

Luft-, Sonnenbäder und Wasserbehandlung.

Nach einem in Horgen von Herrn Dr. Baumann gehaltenen Vortrag.

Luft, Licht und Wasser benötigt der Mensch zur Gesundheit. Erst mit der Kultur trat diese Erkenntnis in das Bewusstsein der Völker. Im Urzustand kämpfte Faust gegen Faust und wurde die Gesundheit nicht geschätzt; die Antike bemächtigte sich wohl aller gesunden Leibesübungen, weniger jedoch wegen der Gesundheit, als vielmehr um den Körper zu stählen zu Kampf und Tod für das Vaterland; das Mittelalter mit seiner dunklen Lebensauffassung quälte Leib und Seele, weil das Leben auf Erden nur als Vorbereitung zu einem seligen Tode angesehen wurde.

Damit die Leibesorgane richtig funktionieren können, bedarf es ihrer Pflege, denn mannigfaltig sind die gesundheitsstörenden Elemente (Staub, Bakterien, Unreinlichkeit etc.). Die Haut ist der bedeutsamste Repräsentant aller Schutzvorrichtungen, sie ist der Festungswall, den die Natur um den menschlichen Körper und seine innern Organe gezogen hat. Sie ist der Wärmeregulator gegen zu hohe und zu niedere Temperaturen. Alles, was lebt, braucht Wärme; der Körper aber verliert durch Strah-

lung, Leitung und Wasserverdunstung Wärme. Diese zu erhalten, kommt vorzüglich der Haut zu. Trifft die Haut ein Kältereiz, so ziehen sich ihre Gefäßkapillaren zusammen, das Blut strömt nach den innern Organen und dadurch wird zu groÙe Wärmeabgabe verhindert. Trifft umgekehrt ein starker Wärmereiz den Körper, so erweitern sich die Hautgefäß, der Blutabfluss nach der Haut ist erheblich vermehrt und der Überhitzung der innern Organe dadurch vorgebeugt. Damit diese thermische Wirkung nicht zu weit gehe, erfolgt sehr bald die Reaktion zur Herstellung des Wärmegleichgewichts.

Dieses natürliche Schutzmittel wird durch unsere unzweckmäßige Kleidung (Un durchlässigkeit, Unsauberkeit der Haut, zu warme Kleidung etc.) wesentlich gestört. Die Kinder werden in der Regel zu warm bekleidet; aber auch erwachsene jüngere Personen verweichlichen sich durch Wollhemden und Überzieher. Baumwollene Unterkleider sind zu bevorzugen. Die Schuhe bilden heutzutage eine Leidensgeschichte bei der Frauenn Welt, enge spitze Schuhe

mit ellenhohen Absätzen verunstalten die Füße; Schnürforsets beeinträchtigen die Funktionen der inneren Organe, aber gegen diese Modenarrheiten aufzukommen, hält sehr schwer.

Ganz besonders sollte man der Luft im Schlafzimmer mehr Aufmerksamkeit schenken, weil im Schlaf das Gehirn das Bewußtsein verliert, fehlt die Selbsthilfe des Schutzregulierungsvorganges, d. h. dieser ist in seiner Tätigkeit gehemmt. Man sorge daher für gute Lüftung und trage keine schwere Nachtkleidung.

Warum Luftbäder? Um dem ewigen Erfälten und Kranksein auf jeden Luftreiz und jedes Wechsels der Witterung vorzubeugen. Dem ist abzuholzen durch Wiedergewöhnung des Körpers an die Luft. Diese beeinflußt Blutdruck, Herzaktivität, Atmung und wirkt auch als Lichtreiz; alles Einflüsse, die anregend und kräftigend auf die lebenswichtigen Organe wirken. Das Luftbad vermag dies in hohem Maße zu tun. Unter Luftbad versteht man den Aufenthalt bei nacktem Körper in freier Luft mit der Temperatur derselben angepaßten Bewegungen. Es ist eine Abhärtung allerersten Ranges. Die Wärmeentziehung ist nicht so groß wie beim Wasser, weil die Luft ein schlechter Leiter ist.

Ohne Licht keine Luft, ohne Licht kein Leben! Das Licht — auch schon zerstreutes Tageslicht — hat mächtige Bakterienvernichtende Kraft und zwar sind es die ultravioletten Strahlen, welche die chemische Wirkung äußern. Das Licht hat aber auch auf die Seele einen großen Einfluß (trüber Dezembertag, sonniger Maimorgen). Es durchdringt die Gewebe und befördert den Stoffwechsel. Das wachsende Individuum bedarf besonders viel Licht, sonst treten Störungen ein (Rachitis, Skrofulose, Blutarmut).

Tägliche Luftbäder und wöchentlich ein Sonnenbad muß Eigentum des Kulturmenschen der Gegenwart werden und zwar um so mehr, als die Weiterentwicklung der Exi-

stenzverhältnisse die Menschen zwingt, nahezu die Hälfte ihres Lebens in geschlossenen Räumen zu verbringen; je größer die Städte, desto weniger Luft und Licht.

Wie nimmt man Luftbäder? Man unterscheidet Zimmerluftbäder und Luftbäder im Freien. Erstere als Vorübung bei kühler Jahreszeit, für schwächliche Personen, letztere als der zu erreichende Typus des Luftbades. Das Zimmerluftbad nimmt man morgens nach dem Verlassen des Bettes in einem warmen Raum (15—20° C.) und abends beim Schlafengehen in Hausschuhen in Verbindung mit gymnastischen Übungen (Armbewegungen, Kniebeugen, Marschübungen). Im Sommer kann man sofort im Freien beginnen, zuerst um die Mittagszeit, dann früh und abends. Die Sonne braucht nicht berücksichtigt zu werden. Dauer anfangs 10 Minuten, später länger. Stets bleibe man nur so lange ausgekleidet, als einem behaglich ist, wie der Körper dauernd zu frieren beginnt, sofort sich ankleiden und tüchtig Bewegung machen. Das Luftbad erfüllt nur dann seinen Zweck, wenn die Haut kräftig durchblutet wird.

Wie nimmt man Sonnenbäder? Diese werden am besten im Freien genommen. Die Anlagen müssen nach Süden offen und gegen Wind geschützt sein. Man liegt auf Matratzen oder Decken, der Kopf erhöht und bedeckt. Sonnenbäder werden immer in voller Ruhelage des Körpers genommen, alle 5—10 Minuten wechselt man die Lage. Dauer 30—45 Minuten. Im Sommer ist die passendste Zeit vormittags oder frühnachmittags. Niemals bei vollem oder nüchternem Magen! In anderer Jahreszeit richte man sich nach der größtmöglichen Intensität der Sonne. Dem Sonnenbad folgt eine kühlende Prozedur (Abgießung oder temperiertes Halbbad), sodann Abtrocknen, Ankleiden und leichte Bewegung. In häuslichen Verhältnissen kann man Sonnenbäder auch in unmittelbarer Nähe sonnenbe-

schienener Fenster auf entsprechender Lagerstätte nehmen.

Wegen ihrer intensiven Wirkung sind tägliche Sonnenbäder nur für gewisse Krankheitszustände geeignet und sollten vom Arzt überwacht werden.

Der Mensch und das Wasser. Von jeher wurde das Wasser dienbar für den Körper gemacht. Die Ägypter und Juden verbanden damit die Idee der Reinheit und das Wasser fand Eingang in die religiösen Zeremonien und Gebräuche. Die Antike schuf die Blütezeit der Bäder. Mit dem Niedergang derselben trat auch für lange Zeit die Wasseranwendung in Verfall. Erst in neuerer Zeit wurde sie wieder zu Ehren gezogen und zwar:

1. Als Mittel zur Reinigung. Menschen, die keine staubige schmutzige Beschäftigung haben, gebrauchen dasselbe zur täglichen Reinigung. Solche mit gesunder Haut sollen für das Gesicht besser keine Seife verwenden, weil diese oft die Haut trocken und spröde macht. Bei unreiner Haut ist Seife zu empfehlen und so auch für die Hände.

Für Arbeiter in Räumen, wo zahlreiche Menschen zusammenleben, wo Staub und Unrat bei jedem Atemzug dem Körper einverleibt werden, wo Schweiß und Hauttalg auf der Haut liegen bleiben, die sich zersezten und üblen Geruch verursachen, sollte ein wöchentliches warmes Bad mit Seife und jeden Monat ein Schwitzbad die Lösung sein.

Das Schwitzbad ist von allen Badearten dasjenige, welches den Körper am besten reinigt. Die Schweißproduktion eliminiert selbst Bakterien. Als Schwitzbad kommen verschiedene Arten vor: Heißluft oder römisch-irische Bäder und russische oder Dampfbäder. Heißluft ist dem Dampfbad vorzuziehen, letzteres erschwert die Atmung. In diesen Räumen halte man sich höchstens 30 Minuten auf und sorge während dieser Zeit für stete Kopffühlung. Den Schluss bildet ein kühles Wollbad oder eine nach und nach kälter werdende Dusche.

Die Schweißprozeduren im Schwitzkästen sind vorzuziehen, weil der Kopf frei bleibt, bedürfen aber gleichwohl der ununterbrochenen Kopffühlung. Der beste Schwitzkasten ist der mit Glühlicht.

2. Als Mittel zur Abhärtung. Fast jedes Jahrhundert hat seinen Wasserapostel. Abhärtung ist nichts anderes, als Anpassung an die äußeren Lebensbedingungen, besonders an die klimatischen Verhältnisse. Die Abhärtungsmaßnahmen müssen Wiederherstellung der durch unzweckmäßige Kleidung und Arbeitsstellung verloren gegangenen Körperfunktionen und herabgesetzten Widerstandsfähigkeit unseres Nervensystems erzeugen, kurz, die Reaktion muß wieder hergestellt werden. Diese gibt auch den Maßstab für die Wasseranwendung, wo sie ausbleibt, ist große Vorsicht geboten. Wenn durch vorausgehendes Frottieren, Einreiben mit spirituosen Flüssigkeiten &c. die Haut nach einer kalten Wasserprozedur sich nicht rötet, so lasse man die Finger vorläufig weg. Ferner darf nie eine niedrige Temperatur auf kalte Haut zur Anwendung gebracht, sowie auch nie die Zeitspanne durch langsames Handeln hinausgedehnt werden. In beiden Fällen würde Frösteln entstehen, ein gefährlicher Effekt. Zur Winterszeit muß die umgebende Luft warm sein, nur wo die Luft warm ist, darf das Wasser kalt sein, weil die Haut reichlich durchblutet ist.

Mit der Abhärtung beginne man frühzeitig. Bis zum ersten Lebensjahr sind Kaltwasserprozeduren zu unterlassen, hier kommt einzig die Luftabhärtung in Frage. Mit Beginn des zweiten Lebensjahres beschränke man die warmen Bäder auf zwei per Woche und mache morgens kühle Abwaschungen, im Sommer täglich, im Winter in Pausen von 1—2 Wochen.

Für Erwachsene nimmt man Leitungswasser und empfehlen sich tägliche Abwaschungen von der Bettwärme aus, zuerst als Teilarwaschung von Gesicht, Brust und Armen, später des ganzen Körpers. Stets muß nach einer kalten

Wasseranwendung für rasches Wiedererwärmen Sorge getragen werden (Bettruhe oder rasche Bewegung).

3. Wasser als Heilmittel. Als Hauptregeln gelten: 1) Nie darf bei fröstelndem Körper eine Kaltwasserprozedur vorgenommen, sondern es muß der Körper zu diesem Zwecke vorher erwärmt werden; 2. bei allen eingreifenden Wasseranwendungen, seien sie heiß oder kalt, muß eine konstante Kühlung des Kopfes Platz greifen (kalte Abwaschung des Gesichtes und Kopfes oder kalte Kompressen), um der Rückstauung vorzubeugen; 3. stets muß die Reaktion erzeugt werden können, d. h. für die Wiedererwärmung, die sich objektiv auch durch Hautröte bemerkbar macht, muß energisch gesorgt werden. Diese Regeln sind das ABC für jede Wasserbehandlung.

Der Referent verbreitete sich dann noch ausführlich über die speziellen Anwendungen, besonders über die Einpакungen, z. B.

Ganz einpакung: kühle Kompressen auf den Kopf, kein Aneinanderliegenlassen von Hautflächen, am Hals guter Abschluß, für warme Füße dabei sorgen. Bei Kindern ist Teilepакung vorzuziehen, weil die Arme dabei frei bleiben.

Bei Umschlägen sind warme, kalte und erregende Umschläge (Prießnitz) zu unterscheiden. Warme dürfen nie bis zum Kaltwerden und kalte nie bis zum Warmwerden liegen gelassen werden. Nur die sogenannten erregenden Umschläge bleiben stundenlang liegen. Warme und Prießnitzumschläge sollen bedeckt werden, letztere aber niemals mit impermeablen Stoffen (Gummistoffen), sondern bloß mit schlechteitenden (wollenen), da die Wasserverdunstung nicht vollständig gehemmt sein soll. Es wird besonders auf den sogenannten Kreuzwickel bei Krankheiten des Brustraumes aufmerksam gemacht und dessen Anwendung erläutert.

Rot-Kreuz-Vereine und Hygiene.

Aus dem Jahresbericht der Société genevoise des dames de la Croix-Rouge entnehmen wir einige Stellen, die uns besonders bemerkenswert erscheinen und wollen dieselben hier auszugangsweise wiedergeben.

Man sieht, daß unsere Tätigkeit, wie diejenige aller Rot-Kreuz-Vereine überhaupt, sich mehr und mehr auf die Friedensarbeit verlegt. Obwohl die Möglichkeit eines Krieges mit all seinen Folgen nicht aus dem Auge gelassen werden kann, so können wir uns dem Gefühl nicht verschließen, daß das Rote Kreuz nach und nach eine Macht zu werden verdiente, die den inneren Feind, Krankheit und Seuche, bekämpfen sollte, der so unendlich viel gefährlicher ist, als die äußeren Feinde. Schon jetzt sind die Rot-Kreuz-Vereine die Vorkämpfer für Volksgesundheitspflege und ein gewaltiges Arbeitsfeld liegt ihnen offen.

So zeigen viele Gegenden in Stadt und Land einen hohen Grad von Vernachlässigung der einfachsten hygienischen Grundsätze. Die Bevölkerung fürchtet sich oft geradezu vor dem Wasser, vor der Luft, vor dem Zahnarzt und vor ärztlicher Hilfe überhaupt. Und wenn die Kranken wirklich gepflegt werden, so geschieht das meist mit mehr Aufopferung als Verständnis.

Hier sollten die Rot-Kreuz-Vereine eingreifen, sollten dafür sorgen, daß z. B. überall Bäder eingerichtet und die Bevölkerung vom Nutzen dieser Bäder unterrichtet würde. Auch für Einführung von Krankenpflegerinnen sollten sie sorgen und wo die Kranken die Kosten für eine solche Pflegerin nicht aufbringen können, da sollten diese Vereine darauf sehen, daß die Gemeinden oder bessersituierter Mitbürger die Sache an die Hand nehmen.