

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: 19 (1911)

Heft: 20

Artikel: Hautpflege

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-546892>

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: 13.01.2026

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

Das Rote Kreuz

Schweizerische Halbmonatschrift

für

Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite		Seite
Hauptpflege	237	brunn-Nikon; Teufen; Kleinhüningen; Bern	241
Aus unsern Zweigvereinen	240	Wasser und Fremdkörper im Ohr.	245
Aus dem Vereinsleben: Hinter-Thurgau, Zweig-		Eine flüchtige Bekanntschaft (Fortf.)	246
verein vom Roten Kreuz; Einsiedeln; Koll-		Unfallmeldebewesen am großen St. Bernhard .	248

Hauptpflege.

Unter den Mitteln, durch welche die Wärmeregulation unseres Körpers geübt und unterstützt wird, ist vor allem die Hautpflege zu erwähnen. Was versteht man unter Hautpflege? Vor allem Reinlichkeitspflege, aber nicht nur diese allein. In bezug auf die Hautpflege sind wir modernen Menschen weit zurück gegen das Altertum. Die alten Kulturvölker, namentlich die Römer, waren in dieser Beziehung uns weit voraus. Das sieht man an den großartigen Resten der Wasserleitungen, die in Rom und überhaupt in den Städten Italiens existieren, und die auch im alten Griechenland, in Athen vorhanden waren; und man sieht es namentlich an den gewaltigen Ruinen der antiken öffentlichen Bäder, die ja heutzutage noch in ihren Trümmern einen höchst großartigen Eindruck auf uns machen. 3000 Menschen konnten beispielsweise in den Thermen des Caracalla in Rom gleichzeitig baden, und zur römischen Kaiserzeit sollen 800 solcher öffentlicher Bäder in Rom existiert haben. Der Wasserreichtum in Rom

ist immer noch vorhanden; auch jetzt noch ist Rom die wasserreichste Stadt in Europa, es treffen dort 600 Liter Wasser täglich auf den Kopf der Bevölkerung, während man in den meisten andern Städten nur 150 oder 200 Liter auf den Kopf pro Tag rechnet. Aber dieser Wasserreichtum wird in Rom heutzutage nicht mehr für Badezwecke verwendet, die heutigen Römer baden nicht mehr wie ihre einstigen Vorfahren. Diese gute hygienische Sitte ist wie anderwärts im Sturm und Drange des Mittelalters und der spätern Zeit verloren gegangen. Es gab auch Zeiten, wo namentlich die Päpste aus religiösen Gründen gegen das Baden eingenommen waren. Heutzutage ist das Wasser in Rom hauptsächlich dazu da, um die prachtvollen Brunnen zu speisen. Im Altertum hatte man für die Hautpflege auch eine Menge kosmetischer Mittel, Salben und dergleichen. Unser heutiges Kosmetikum ist bekanntlich die Seife, von der Liebig sagte, daß der Verbrauch an ihr ein Gradmesser der Kultur eines Volkes sei. Freilich erscheinen

alsdann die Alten, welche die Seife noch gar nicht kannten, äußerst unkultiviert, eine Folgerung, die zwar unserm Selbstbewußtsein schmeichelt, im übrigen aber kaum der Wahrheit entspricht. Statt dessen gebrauchten die Alten Oeleinreibungen, und sie gaben viel darauf, daß die Haut durch das Öl geschmeidig erhalten werde, es verleihe dies Gesundheit, Kraft und Rüstigkeit. Heutzutage ist die Oeleinreibung nur noch bei den Orientalen gebräuchlich, namentlich bei den Indern, bei denen sie für so wichtig angesehen wird, daß man sogar den Gefangenen täglich 50 Gramm Fett oder Öl gibt, mehr Fett also, als die Soldaten in Deutschland in ihrer normalen Ration erhalten. Die Beduinen, schön gewachsene, ebenmäßige Menschen, pflegen ihren Körper täglich oder so oft als möglich mit Fett einzureiben. Mit Wasser dagegen bringen sie ihre Haut nie in Berührung, sie halten das für schädlich und verwerflich. Es fragt sich nun, was kann das Fetteinreiben für einen Wert haben? Es ist dadurch allerdings eine gewisse Herabminderung der Verdunstung möglich, aber diese Wirkung ist unbedeutend und so glaube ich eher, daß die mit dem Einreiben verbundene Massage, das mechanische Kneten, Reiben und Drücken der Haut, den wesentlichen Effekt bei den Oeleinreibungen darstellt. Wir Kulturmenschen können das nicht mehr durchführen, schon deshalb nicht, weil wir Unterkleidung tragen. Die würde bald in einen Zustand geraten, daß wir sie nicht mehr anziehen könnten. Eben die Unterkleidung hilft uns insofern zur Reinlichkeit, indem wir sie, statt unser selbst, ins Bad schicken können; es wäre aber immer besser, uns auch selbst ins Bad zu begeben. Bei den Bädern möchte ich nur daran erinnern, daß das Wasser viel mehr Wärme entzieht als Luft von gleicher Temperatur und daß man daher beim Kaltbaden immer vorsichtig sein muß. Das Wasser verschluckt viel mehr Wärme. Ein Liter Wasser braucht tausendmal mehr Wärme, um sich um einen Grad zu erwärmen, als ein Liter Luft.

Infolgedessen kann kalte Luft dem Körper lange nicht so viel Wärme entziehen, als kaltes Wasser. Das muß man namentlich berücksichtigen, wenn es sich um Kinder handelt, denn die können ihre Wärmeempfindungen nicht so genau beurteilen. Wenn man die Kinder im Sommer zum Baden schickt, gewahrt man oft, obwohl die Lufttemperatur vielleicht gar nicht so niedrig ist, daß sie nach dem Baden lange frösteln, und man meint, das kommt daher, weil sie sich zu lange anziehen. Doch das ist es nicht allein. Den Kindern wird durch das Wasser leicht zu viel Wärme entzogen, und die Folge ist, daß solche Kinder mit der Zeit blutleer werden. Die Kälte ist an und für sich unserm Körper schädlich, wenn sie nicht sofort durch eine Mehrproduktion von Wärme ausgeglichen werden kann. Ich wollte aber zunächst von Reinlichkeitspflege sprechen; und da muß gesagt werden, es wäre sehr wünschenswert, daß unser Volk wiederum zur Badegewohnheit allmählich erzogen wird, und zwar wird das am leichtesten zu erreichen sein durch die bekannten Brausebäder, weil diese rasch herzustellen sind und nicht viel Wasser erfordern, wenig kosten und doch den Zweck der Reinigung vollständig erfüllen. Es muß dahin gestrebt werden, daß schon die heranwachsende Generation daran gewöhnt wird, und das geschieht in unsern Schulhäusern, wo solche Brausebäder überall eingerichtet werden. Auch beim Militär sollen die Leute an das Baden gewöhnt werden. Mit der Zeit ist zu hoffen, daß die heranwachsende Jugend das Baden als etwas Notwendiges ansieht. Das würde mehrere große Vorteile haben. Erstens wird dadurch, daß der Mensch seine Hautoberfläche rein hält, die Luft der Wohnungen verbessert; dann wird durch die Reinlichkeitspflege die Gefahr der Uebertragung von Krankheitsstoffen vermindert; und endlich wäre die regelmäßige Reinlichkeitspflege für den Kulturmenschen neben dem hygienischen auch vom sittlichen Standpunkt aus etwas wert;

er gewöhnt sich dadurch überhaupt an Ordnung, und Ordnung, das wissen wir ja aus Schiller's Glocke, ist ein segensreiches Ding.

Nun kommen wir aber zum zweiten Punkt bei der Hautpflege, und das ist die Abhärtung. Nicht nur Reinlichkeitspflege, sondern auch Abhärtung soll die Hautpflege erzielen. Wenn man fragt, was ist denn eigentlich das naturgemäße Mittel zur Abhärtung, so muß man sagen: es ist immer der häufigste und andauernde Aufenthalt in frischer freier Luft. Die Menschen haben sich ursprünglich zweifellos in einem recht abgehärteten Zustande befunden, und das war nur die Folge ihres fortgesetzten Aufenthaltes in der Luft. Je mehr nun wir Kulturmenschen durch unsere Arbeiten und Lebensgewohnheiten veranlaßt sind, uns in Häuser zurückzuziehen, in geschlossenen Räumen zu leben, um so notwendiger wird es für uns, dem gegenüber ein Gegengewicht in die Waagschale zu legen dadurch, daß wir uns in unserer verfügbaren Zeit soviel als möglich im Freien aufhalten. Offenbar besonders für Kinder ist es naturgemäß, so viel als möglich in der freien Luft sich zu bewegen, hin und her zu springen. Leider ist aber ein ausgiebiger Luftgenuß für gewöhnlich in Städten auch für Kinder schwer durchzuführen. Es fehlt die Zeit dazu. Der Schulweg hat in dieser Beziehung schon einigen Wert, und ich möchte es nicht billigen, daß so viele Eltern ihre Kinder immer mit der Trambahn fahren lassen. Wenn sie einen großen Weg zurückzulegen haben, ist das ja begreiflich; aber wenn der Weg nicht so groß ist, geht hierdurch oft die einzige Gelegenheit verloren, wo ein Kind unterwegs ins Freie kommt. Was die Erwachsenen betrifft, so sind wir alle durch verschiedene Verhältnisse sehr häufig oder ständig gezwungen — an Werktagen wenigstens — vorwiegend in geschlossenen Räumen uns aufzuhalten, während uns wenig Zeit übrig bleibt, um im Freien spazieren zu gehen, oder Rad zu fahren, oder irgendwie sonst uns ausgiebige Bewegung zu machen,

welche instände wäre, unsern Körper, unsere Hautoberfläche mit der Luft in genügende Berührung zu bringen. Gibt es nun da einen Ersatz? In der Tat gibt es ein solches Ersatzmittel für die Abhärtung, und das ist bekanntlich das kalte Wasser. Man muß das kalte Wasser aber stets mit Vorsicht anwenden. Man muß sich immer darüber klar sein, daß es sich nicht um eine massenhafte Wärmeentziehung handelt, sondern immer um eine kurz dauernde Anwendung, um einen plötzlichen Kältereiz, der auf die Hautoberfläche ausgeübt werden soll. Und dieser Reiz, wenn er nützlich und nicht etwa schädlich sein soll, muß sofort von einer gesteigerten Wärmebildung im Körper ausgeglichen werden. Man merkt diese eintretende Wärmebildung der Haut an, sie rötet sich infolge einer richtigen Kaltwasseranwendung, und das muß eintreten, sonst ist die ganze Prozedur nicht nützlich, sondern schädlich. Es muß sofort die Wärmeregulation in Gang gebracht werden. Und da es sich nicht um eine massenhafte Wärmeentziehung handelt, sind diejenigen Anwendungsarten, die nur von kurzer Dauer sind, gerade die besten: Also Waschungen, Uebergießungen mit einem großen Schwamm oder aus einem großen Gefäß, aus welchem man das Wasser über sich herunterfließen läßt. Am bequemsten ist das Brausebad. Wenn das Wasser unter starkem Drucke aus der Brause kommt, reizt es die Haut auch mechanisch, und man verträgt viel niedrigere Temperaturen des Wassers als etwa bei einer kalten Waschung. Bei letzterer sollte das Wasser nie weniger als 16—18 Grad Celsius haben; beim Brausebad nicht weniger als 12—14 Grad. Für viele, namentlich für Kinder, sind auch diese Temperaturen noch zu niedrig. Ein allzu starker Kältereiz, der peinlich empfunden wird, kann bei fortgesetzter Anwendung hochgradige Nervosität hervorrufen. Jedenfalls muß alles rasch gemacht werden, und die ganze Dusche oder Abwaschung darf nicht länger als $\frac{1}{2}$ oder 1 Minute dauern. Da viele Leute Blut-

wallungen zum Kopf bekommen, wenn die Wasserstrahlen direkt auf den Kopf herabfallen, so tut man am besten, während des Duschens den Kopf mit einer Zeugkappe zu bedecken, oder die Hände über den Kopf zu halten. Nach der Waschung muß die Haut so rasch als möglich und auf die Dauer warm gemacht werden: durch Grottieren oder noch besser durch starke körperliche Bewegung, wie z. B. Zimmerturnen, Spazierengehen in scharfem Schritt, oder dadurch, daß man sich sofort ins Bett begibt. All das muß aber mit einer gewissen Vorsicht ausgeführt werden, d. h. es eignen sich nicht alle Naturen in gleicher Weise dazu, und es kann unter Umständen, wenn man es zu kühn betreibt, auch Schaden daraus entstehen, namentlich bei Kindern. In zweifelhaften Fällen muß man den Arzt fragen. Es läßt sich da keine Regel aufstellen, die für jeden Geltung hätte. Ich wiederhole: nicht eine massenhafte Wärmeentziehung, sondern nur eine kurzdauernde, plötzliche Reizwirkung des kalten Wassers kann nützlich sein, und wenn das täglich geschieht, wird man dadurch eine Abhärtung des Körpers erzielen können, so daß die Wärmeregulation des Körpers fortgesetzt in Übung und diese höchst wichtige Eigenschaft erhalten bleibt, welche darin besteht,

einer Kälteeinwirkung gleich durch Mehrproduktion von Wärme oder durch Mehrzufuhr von warmem Blut, also von Wärme zur abgekühlten Stelle entgegenwirken zu können. Wer das vermag, wird sich erstens nicht erkälten und zweitens im allgemeinen eine höhere Frische und Leistungsfähigkeit gewinnen. Das kalte Wasser ist ferner auch ein Mittel, um Schlaf zu erzeugen, indem das Blut in jene Teile hinströmt, die durch die Einwirkung des kalten Wassers gereizt worden sind. Da haben wir also ein vortreffliches Mittel, um das Blut aus dem Kopf, wo es sich manchmal übermäßig ansammelt, herabzuziehen. Es ist eine bekannte Erfahrung, daß Eintauchen der Füße bis an die Knöchel etwa für eine Minute in kaltes Wasser das Einschlafen befördert. Zuerst kommt uns diese Prozedur sehr unangenehm vor, aber bald zeigt sich ein wohlthuendes Ermüdungsgefühl. Ein kaltes Sitzbad, ebenfalls nur für eine Minute lang, wirkt noch viel stärker in bezug auf Schlaf-erzeugung. Ein sehr gutes Mittel, um Schlaf zu erzeugen, ist übrigens auch das tiefe Atemholen am offenen Fenster, etwa zehn- bis zwölfmal vor dem Zubettgehen.

(„Deutsche Krankenpflegezeitung“.)

Aus unfern Zweigvereinen.

Bekanntlich geht es „niene so schön u lustig“, zu, wie im Emmental, aber die Emmentaler lassen es bei der Lustigkeit nicht bewenden, auch wo es ernst gilt, wo in uneigennütziger Weise zum Wohl des Vaterlandes und der Humanität gearbeitet wird, steht dieser schöne Landesteil mit auf der obersten Stufe. Das erhellt schon aus dem mit zahlreichen Bildern hübsch ausgestatteten zusammenfassenden Bericht, den der vorzügliche Präsident, Herr Dr. Ganguillet, über die Tätigkeit des emmentalischen Zweigvereins in den Jahren

1906—1910 erstattet hat und es mag für alle Zweigvereine, aber auch für die Samaritervereine von Nutzen sein, über die Tätigkeit der emmentalischen Rot-Kreuzler etwas zu hören.

Durch stille, aber stetige Propaganda ist die Mitgliederzahl von 685 im Jahr 1906 auf 862 im Jahr 1910 gestiegen, hat sich also um 20 % vermehrt. Auch um die Korporativmitglieder hat sich der Verein bekümmert und hat es dazu gebracht, daß die meisten Samaritervereine sich dem Roten Kreuz an-