

**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:** 27 (1919)

**Heft:** 12

**Artikel:** Wann Seebäder zu empfehlen und zu verbieten sind

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546673>

### **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:** 11.01.2026

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

liebe an die Schweizerherzen und bat: Helft, die Not ist groß! Und groß und klein wetteiferte, dem Rufe zu gehorchen, und ihr Scherflein auf den Altar der Nächstenliebe zu legen! Und die ernstesten Menschen, die ein vier Jahre langer Kampf mit Not und Elend hart und stumpf gemacht, wurden gerührt von der großen Opferwilligkeit unserer schlichten Heimat, und manche Mutter sah ich mit leuchtenden Augen ihren kleinen Lieblingen die kostbare Milch nach Hause tragen, die sie ach so lange schon entbehrt hatten. Wo zwei über die Schweiz sprechen, ist es nur mit Dankbarkeit und Hochachtung. Aber noch ist der Not nicht gesteuert; zwei Millionen Menschen leben in Wien und drei Viertel davon beten täglich mit sorgendem Herzen: Herr gib uns heute unser tägliches Brot!

Liebe Landsleute, die ihr diese Zeilen leset und von den Greueln des Krieges verschont

geblieben seid, ihr könnt eurer Dankbarkeit gegen Gott nicht besser Ausdruck geben, als nochmals, wie so oft schon, euer täglich Brot mit diesem armen, schwergeprüften Volke zu teilen, das so heldenmütig Not und Hunger ertragen hat bis heute! Wenn ihr den stummen, heißen Dank in den Augen der Beglückten sehen dürft, dann seid ihr reich belohnt für alle Opfer eurer barmherzigen Menschenliebe! Das Heilandswort heißt auch heute noch: Geben ist seliger, denn nehmen!

Wenn diese schlichten Zeilen etwas dazu beizutragen vermögen, eure hilfsbereiten Herzen und Hände noch einmal fremder Not zu öffnen, dann haben sie ihren Zweck erreicht, und ich rufe euch allen ein herzliches Vergelt's Gott! zu!

Wien, im Februar 1919.

Schw. Lucy Steiger.

### Wann Seebäder zu empfehlen und zu verbieten sind.

Es wird viel über den Nutzen und Schaden der Seebäder gesprochen, und vielleicht gibt es ebensoviele Leute, die mit mehr oder weniger Recht behaupten, sie nicht vertragen zu können, als solche, die den größten Genuß und die beste Kräftigung in ihnen fühlen. Wissenschaftlich ist diese Frage sehr schwer erschöpfend zu beantworten, zumal noch viele andere Dinge außer der unmittelbaren Wirkung des Seewassers und seiner Bewegung hineinspielen, namentlich die Temperatur und die übrige Beschaffenheit der Atmosphäre. Zunächst ist freilich ein Seebad immer etwas anderes, als ein gewöhnliches Bad und man muß es, um den rechten Standpunkt einzunehmen, mit einem Mineralbad vergleichen. Sind doch im Seewasser außer dem gewöhnlichen Kochsalz noch zahlreiche andere Salze vorhanden, unter denen die des Magnesium, des Jod und des Brom vorherrschen. In einer Hinsicht unterscheidet sich das Bad in der See von allen andern, nämlich durch die zeitweise überraschend schnellen Schwankungen der Temperatur, sowohl von Stelle zu

Stelle wie von Tag zu Tag. Eine Mineralquelle besitzt immer ungefähr die gleiche Temperatur oder diese ändert sich höchstens um einen geringen Betrag. Auch Binnenseen und Flüsse pflegen in dieser Hinsicht weniger veränderlich zu sein als das Meer, wo Temperaturstürze von einer großen Anzahl von Graden binnen weniger Stunden vorkommen können. Darum soll das Seebad nur mit großer Vorsicht angewandt werden, ganz besonders wenn es als Heilmittel gegen bereits bestehende Krankheiten dienen soll. Die meisten Leute baden wohl freilich zum Vergnügen. Aber auch diese sollten nicht vergessen, daß man bei einem Vergnügen immerhin keine Sünden gegen die Grundregeln einer vernünftigen Rücksicht auf die Gesundheit begehen darf. Dazu gehört in erster Linie ein übertrieben langer Aufenthalt im Wasser und ebenso ein solcher in mangelhafter und durchfeuchteter Bekleidung am Strande. Wie oft kann man es nicht am Strande sehen, daß solche Leute schließlich ganz blau gefroren in ihre Badehütte zurückkehren. Der Arzt

weiß über diesen Zustand noch mehr auszusagen. Er sieht die Blässe und Runzelungen der Hautflächen, die Zusammenziehung der Blutgefäße, die vorübergehende Lähmung der Hauttätigkeit, die starke Blutüberfüllung der innern Organe und des tiefern Gefäßsystems und anderes, was keine geringe Gefahr für den ganzen Körper bedeutet.

Ein Seebad sollte, alles in allem genommen, auch bei günstigen Verhältnissen des Wassers und der Luft niemals länger als eine halbe Stunde dauern, und nach dem Bad muß man sofort eine körperliche Tätig-

keit aufnehmen, um das Blut wieder in den richtigen Umlauf zu setzen. Tritt zu der bloßen Wirkung des Wassers auch noch ein starker Wellenschlag hinzu, so ist mit dem Bad ein entsprechender Nervenreiz verbunden, und auch diese Wirkung verlangt Berücksichtigung. Daraus ergibt sich ohne weiteres, daß die Seebäder für Leute, die mit gewissen Krankheiten behaftet sind, durchaus verboten werden müssen. Zu diesen Krankheiten gehören namentlich Herzleiden, Steinleiden, Rheumatismus, Nervenverfälschung, Nervenschwäche usw.

## Sammlung für Pakete an notleidende Schweizer im Auslande

### III.

	Fr. Ct.		Fr. Ct.
Uebertrag	34,677. 20	schuss aus einem mit C. F. Bally	
J. Matti, Interlaken	20. —	(A.-G.), Schönenwerd, abgeschlos-	
Prof. Wegelin, Bern	50. —	senem Geschäfte, Zürich	20,000. —
Geschwister Appenzeller, Merligen	30. —	J. K. Letsch, Schönenwerd	10. —
A. Schaeck, Brunnen	10. —	Frau Peter, Zollikon	40. —
Zweigverein vom Roten Kreuz, Baselland	450. —	Huber Paul, Dornach	20. —
Frau Ronca, Luzern	5. —	L. Opprecht, Kreuzlingen	15. —
E. P., Luzern	200. —	Samariterverein Grindelwald, Grindelwald	500. —
N. Peyer, Luzern	5. —	Zweigverein vom Roten Kreuz, Appen-	
Samariterverein Spiez, Spiez	1,630. 50	zell A.-Rh.	1,200. —
Dr. med. Leuch, Zürich	130. —	Frl. Forster, Diessenhofen	12. —
Jungfr. Anna Hug, Ziel, Marthalen	15. —	Bl. Zeerleder-von Fischer, Bern	50. —
Zweigverein vom Roten Kreuz, Basel-		Zweigverein vom Roten Kreuz, Neuenburg	667. 30
stadt	1,035. —	Frau A. Barisch, Winterthur	50. —
Witwe Frauenfelder, Tagelswangen	20. —	Samariterverein Steffisburg	1,265. 30
Frl. Ludwig, Serrières	25. —	Rot-Kreuz-Frauenkomitee, Z. V., Oey-	
Ed. Kropf, Solothurn	10. —	Diemtigen	545. 50
Z., Winterthur	20. —	Section genevoise de la Croix-Rouge,	
J. Feller, Emmenbrück	10. —	Genève	1,000. —
Julius Klaus, Uster	200. —	Joh. Germann, Lehrer, Romanshorn	7. —
Zweigverein vom Roten Kreuz, Courtelary	190. 20	Jean Hägi, Hausen	5. —
G. von Muralt, Bern	100. —	Zweigverein vom Roten Kreuz, Baselland	1,000. —
N. Rollé, Bern	20. —	J. B. Ortlers Witwe, Basel	30. —
Frl. A. Baumann, Blonay	20. —	H. Hug, Andelfingen	20. —
S. Simonett, Bern	10. —	Albert Bachofner-Roth, Zürich	25. —
Zweigverein vom Roten Kreuz, Baselland	100. —	Società Samaritani, Poschiava	150. —
J. Grünfelder, Mels	5. —	Samariterverein Kirchlindach	507. —
Prof. A. Tobler, Zürich	1,000. —	Zweigverein vom Roten Kreuz, Winter-	
Al. Siegrist, Meggen	20. —	thur	1,940. —
Hr. Schwab, Zürich	10. —	Witwe Luise Probst, Biel	5. —
Frau Häfeli-Guyer, Zürich	20. —	Zweigverein vom Roten Kreuz, Frauen-	
Frau Arbenz, Zürich	100. —	feld	1,463. —
Frau Witwe Ott, Basel	50. —	Frau Kindler, Wigoltingen	20. —
Frau Wampfler, Wimmis	10. —	Zweigverein vom Roten Kreuz, Genf	1,100. —
Frau A. B. M., Bern	25. —	Zweigverein vom Roten Kreuz, St. Gallen	1,400. —
Schweiz. Import-Vereinigung f. Baum-			
wolle u. Baumwollfabrikate. Ueber-		Total	70,270. 00