

**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:** 38 (1930)

**Heft:** 3

**Artikel:** Kaltes und warmes Wasser in der Gesundheitspflege

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-556474>

### **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:** 24.02.2026

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

Ne soyons donc pas dupes. Les gens qui tiennent à revenir de la mer avec une peau couleur de pain d'épice veulent simplement par là afficher que leurs moyens leur ont permis d'y faire un long séjour. Cela les pose bien auprès de leurs relations et fait peut-être des jaloux parmi les pauvres gens réduits à gagner leur vie. Il est vrai qu'un garçon de café, qui a « fait » toute la saison à la terrasse du Casino, peut aussi bien prétendre au même résultat.

Mais, par Zeus et par Hippocrate, qu'on ne mêle pas l'hygiène ni la médecine à ces petites combinaisons de la vanité. Le séjour à la mer, les bains surtout, ont été choses excellentes. La coloration de la peau n'y a rien ajouté.

Il y a même des gens qui, pour avoir voulu brûler les étapes et faire croire, après un modeste congé de quinze jours accordé dans leur emploi, qu'ils ont pu s'offrir des semaines de coûteuse oisiveté, se sont exposés à de graves ennuis, dont ils se gardent de souffler mot. Je veux dire les brûlures de la peau par coup de soleil, les dermites avec phlyctènes et cicatrices, sans parler de la fièvre et de l'état d'intoxication que crée la résorption des cellules brûlées. C'est l'affaire de quelques jours sans doute, mais quel héroïsme mal placé! Comme je comprends les innocents truqueurs qui se teignent sans danger et dès qu'ils arrivent avec du brou de noix ou du permanganate.

## Kaltes und warmes Wasser in der Gesundheitspflege.

Der Gebrauch von kaltem oder warmem Wasser in Abwaschungen, Bädern, Douchen, Güssen usw. ist ein indirektes, aber sehr wertvolles Mittel im Kampfe gegen Kälte und Wärme. Sich die Einwirkung dieser beiden mächtigen Faktoren zu erklären, ist jedoch keine sehr einfache Sache. Es ziemt sich daher, einen Ueberblick zu werfen über die physiologischen Einwirkungen von Wärme und Kälte auf den Körper und über ihren Gebrauch in therapeutischer Beziehung.

Die Wahl von kaltem oder warmem Wasser zu therapeutischen Zwecken ist selbstverständlich nicht etwa nur Modesache, sondern ihre Anwendungsweise ist genau präzisiert und bestimmt durch das Alter, das Temperament des Patienten und schließlich auch je nach dem Zwecke, für den sie bestimmt ist.

Sehr kaltes Wasser von wenigen Graden und heißes Wasser von zirka 50° hat merkwürdigerweise auf die Blutgefäße einen fast ähnlichen Einfluß: sie ziehen sich zusammen; es ist daher möglich, sowohl durch Anwendung von heißem als auch kaltem Wasser

einen Einfluß auf Blutungen zu haben. Immerhin hat das kalte Wasser eine viel rascher vorübergehende Einwirkung, so daß sich sehr schnell die Gefäße wieder erweitern. Heißes Wasser dagegen hat den Vorzug besonders dann, wenn die Gefahr einer Nachblutung vorhanden ist.

Bei gemäßigteren Temperaturen und beim bloßen Kontakt mit der Haut verändert kaltes Wasser um 10° und warmes um 40° nur die Zirkulationsverhältnisse in den oberflächlichen Haargefäßen und Venen, und da ist nun ihre Wirkung eine ganz verschiedene: kaltes Wasser macht die Haut blutarm infolge des Zusammenziehens der Blutgefäße, warmes Wasser macht sie blutreich durch Erweiterung derselben. Dem Auge zeigt sich daher entweder Blässe oder Rötung. Seit jeher hat ärztliche Hilfe Nutzen gezogen aus diesen Erscheinungen und den damit verbundenen Vorgängen.

Zuerst wandte man kaltes Wasser an, lange bevor die Kenntnis der Mikroben da war; was war auch natürlicher, als entzündetes

Gewebe durch Kälte blutleer zu machen. So wurde andauernde kalte Anwendung von Wasser oder Eis verordnet bei Kontusionen, Verstauchungen, Abzessen, Rotlauf usw., entweder um die Entzündung zu verhüten oder zu mäßigen. Doch machte man auch etwa die Entdeckung, daß entzündliche Prozesse wie Eiterungen, die man verhüten wollte, gleichwohl auftraten, trotz der scheinbaren Blässe der Gewebe, welche die entzündlichen Vorgänge wohl maskiert, aber nicht ausgelöscht hatten. Man war sich eben damals der wahren Lehre der Entzündung nicht bewußt.

Mit der Lehre von dem bakteriellen Ursprung der Entzündung jedoch und der Verhinderung derselben durch die weißen Blutkörperchen hat der Gebrauch des kalten Wassers als therapeutisches Agens sehr an Wertschätzung verloren. Denn gerade durch eine vermehrte Blutzufuhr ergab sich die Möglichkeit, eine vermehrte Anzahl Blutkörperchen zur Vernichtung der eingedrungenen Keime herbeizuführen.

So wurden denn Kontusionen, Verstauchungen, Abzesse, Blutvergiftungen statt vorher mit kaltem, nun mit heißem Wasser behandelt, wo die vermehrte Blutzufuhr durch Erweiterung der Blutgefäße auch vermehrte Wärmezufuhr und damit ein rascheres Aufsaugen der Ergüsse und anderseits eine energischere Vernichtung der Mikroben zur Folge hatte.

Charakteristisch in der Aktion des kalten Wassers ist, daß das Zusammenziehen der Gefäße auf Kälteeinwirkung sich nach Aufhören derselben in den gegenteiligen Vorgang umsetzt, das heißt in eine Erweiterung derselben und dadurch vermehrte Blutzufuhr erzielt.

Man kann daher kaltes Wasser anwenden, um Wärme zu erzeugen, es aber benutzen, gegen die Kälte zu kämpfen. Diese Anwendung, so paradox sie klingt, spielt nun eine große Rolle in der persönlichen Hygiene.

Viele Indispositionen und Krankheiten verdanken der Kälte ihren Ursprung, besonders

das, was man ja ganz einfach „Erkältung“ nennt. Diese Erkältung macht sich dann, wenn auf eine Kälteeinwirkung die oben genannte Reaktion sich nicht geltend macht. Bei einem normalen Individuum von guter Gesundheit und kräftigem Temperament findet sehr rasch nach Einwirkung der Kälte die Reaktion des Körpers statt, Wiedererweiterung der Blutgefäße, wodurch die internen Organe vor einer Blutüberfüllung geschützt werden: es ist dies die natürliche Reaktion, welche die Erkältungen verbannt.

Bei Leuten jedoch mit einer aus dem Gleichgewicht gekommenen Zirkulation macht sich leider diese Reaktion sehr langsam oder gar nicht, und die Folgen sind dann Katarhe oder Neuralgien.

Gerade bei solchen Leuten kann man aber durch kalte Douchen die Vasomotoren, die Blutgefäßnerven, erziehen. Unter der Wirkung des kalten Wassers, das wie ein Schock wirkt, und durch die nachherige Reaktion wird die Muskulatur der kleinen Blutgefäße gekräftigt, sie reagieren schneller, und — vorher träge — tun sie nun ihre Pflicht und lassen auf eine Zusammenziehung durch die Kälte eine rasche Erweiterung folgen.

Das kann bei gewissen Personen besonders unter der kalten Douche beobachtet werden; man sieht allmählich unter dem herrlich prickelnden kalten Regen die Haut sich röten. Man sieht daher, welche Kraft die kalte Douche hat, um Ueberempfindliche gegen Erkältungen zu schützen, an denen so viele Leute leiden.

Die kalte Douche soll zuerst nur kurz genommen werden und ein langsames Angewöhnen erfolgen. Besser ist es natürlich, wenn der Körper bereits etwas erwärmt worden ist durch Arbeit, da der Effekt der Abkühlung ein größerer ist. Einen erkälteten Körper der Douche aussetzen wird kaum eine natürliche Reaktion hervorrufen. — Diese reaktionäre Erweiterung der Blutgefäße bei trainierten Personen besitzt übrigens ähnliche resorbier-

bare Eigenschaften, wie diejenigen, die durch das warme Wasser hervorgerufen sind.

So sieht man bei Boxern, welche ein ganz ausgeklügeltes hydrotherapeutisches Training durchmachen, daß sich Blutergüsse, die bei der Ausübung ihres Sportes entstehen, sich ebenso rasch resorbieren, wie sie gekommen sind; man staunt, daß die wohlgezielten Faustschläge auf Kopf und Gesicht kaum eine Spur hinterlassen bei diesen Professions, während 10mal geringere Kontusionen auf die gleichen Körperstellen ausgeübt bei nicht trainierten Personen oft gewaltige Blutergüsse zur Folge haben. Deshalb sind Boxer auch selten durch Schwellung der Augen behindert, weiter zu kämpfen.

Aber die Erziehung zur kalten Douche ist nicht für alle Alter angängig. Nach 30 Jahren ist ihre Einwirkung unsicher, und diese kann nach 40 Jahren überhaupt nicht auftreten. Sie hat gesunde Gefäße und starkes Herz zur Voraussetzung und eine Angewöhnung von Jugend auf.

Im reifern Alter ist eher die warme Douche zu empfehlen, welche mit größerer Sicherheit und ohne Anstrengungen für das Herz, Nieren und Leber eine erhebliche Erweiterung der Haut und damit eine wohlthuendere Einwirkung haben kann als eine kalte. Aber hier macht sich eine Erweiterung nicht spontan, nicht als plötzliche Reaktion, sondern allmählich. Man darf daher nicht daran denken, daß man sich mit warmen Douchen gegen die Kälte abhärten könne. Damit liegt zum Teil die fundamentale Verschiedenheit zwischen der Einwirkung von Kälte und Wärme auf unsern Körper. Mit der kalten Douche haben wir ein hygienisches Training, mit der warmen Douche können wir uns eine bessere Zirkulation,

ein besseres Durchfluten der Gewebe hervorgerufen. Die warme Douche ist daher eher zur Gesundheitspflege des reifern Alters.

Was an der Anwendung des warmen Wassers eigentümlich ist, ist das, daß man mit ihm, um gegen die Wärme zu kämpfen, die gleichen Wohltaten erhält wie bei der Anwendung kalten Wassers gegen Erkältungen. Und das für alle Lebensalter in allen Klimaten usw. Aber sie ist doch hauptsächlich wohlthuend für die Bewohner warmer Länder. In diesen Ländern hätte sich der Organismus eigentlich nur gegen die Einwirkungen von Kälte zu trainieren. Was ihm aber besonders frommt, ist ein Training der Haut für eine leichte und reichliche Ausschüttung, durch die er allein gegen zu große Hitze kämpfen kann.

Dieses Training geschieht nun durch Anwendung von warmem Wasser in Bädern oder Douchen, welche eine rasche Erweiterung der Capillaren zur Folge haben und reichliche Blutzufuhr zu den Schweißdrüsen, wodurch ihre richtige Funktion gewährleistet wird.

Die Eingebornen heißer Länder haben immer viel Wert auf Bäder gelegt, obgleich es eigentümlich erscheint, daß, wenn man zu heiß hat, in einem warmen Bad man sich kühler fühlen soll.

Diese Formel ist übrigens weitverbreitet in der Hygiene. Wir haben gesehen, wie die Anwendung der eiskalten Bäder und Wickel sich allmählich verlor; so ist die gerne empfohlene frühere Anwendung von kalten Bädern bei Unterleibstypus kaum mehr im Gebrauche, und bei Lungenentzündungen, Bronchopneumonien, langwierigen fieberhaften Katarrhen leisten warme Bäder und Wickel, die nur wenig unter der Körpertemperatur gehalten werden, gute Resultate. Dr. Sch.

## Secours sur routes.

Nous avons signalé l'an dernier l'innovation introduite par le T. C. S. de faire circuler sur les grandes voies de commu-

nication en Suisse des side-cars munis d'un outillage de secours spécial, en cas de pannes ou d'accidents. Cet exemple