

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: 7

Artikel: Les bains de soleil

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-556768>

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: 05.03.2026

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

de fréquenter les piscines, autant dans son propre intérêt que dans celui des autres.

La propreté des piscines publiques constitue un problème bien difficile à résoudre. L'eau doit être fréquemment renouvelée, éventuellement même assainie par des désinfectants. Dans un grand nombre de villes, on a adopté cette manière de faire; en outre on exige de tout baigneur qu'avant d'entrer dans l'eau il se savonne tout le corps sous une douche. D'autre part, il vaut mieux ne pas permettre aux visiteurs venant de la rue de marcher autour de la piscine avec leurs souliers sales; tôt ou tard la poussière ainsi apportée viendra souiller l'eau.

L'état des personnes sujettes à des inflammations ou à de la furonculose du conduit auditif peut s'aggraver à la suite des bains, même si l'eau est parfaitement propre. Elles feraient bien de consulter leur médecin avant d'aller sur les plages

ou de fréquenter des piscines. Les bains leur seront peut-être permis si elles prennent la précaution de placer dans l'oreille un petit tampon d'ouate enduit de vaseline.

Il est évident que l'usage des piscines ne doit pas être abandonné, car ces établissements comblent une lacune bien plus importante encore pour les pauvres gens que pour les riches. Etant donné que les accidents qui peuvent y survenir sont très rares si l'on considère le grand nombre de personnes qui les fréquentent, il ne faut pas créer une panique à propos des quelques dangers que nous avons signalés. Les risques que présentent les piscines peuvent encore être réduits, si les autorités exigent que l'eau soit aussi propre que possible, si chaque baigneur prend les précautions indiquées, et s'il est assez consciencieux pour s'assurer qu'il ne court aucun risque et qu'il n'en fait pas courir aux autres, en se mettant à l'eau.

Les bains de soleil.

Nous sommes à l'époque où un ardent soleil devrait bronzer les épidermes. Modérément, faut-il ajouter, puisque dans ce domaine comme dans tant d'autres la prudence est de rigueur si l'on veut éviter de fâcheux accidents.

En attendant qu'un chaud soleil luisse vraiment, il sera bon de méditer les recommandations ci-dessous que la Société médicale de Genève a fait afficher dans tous les lieux où l'on pratique le bain de soleil:

1. Le bain de soleil, très utile pour l'organisme sain, l'organisme débile ou encore certaines maladies, peut être dangereux dans d'autres cas.

Il est donc recommandé à toute personne pratiquant la cure solaire de s'assurer au préalable qu'il n'y a pas chez elle de contre-indication à cette cure. Les personnes sujettes à la toux, les personnes âgées et les enfants délicats doivent être particulièrement prudents.

2. Les bains de soleil doivent dans tous les cas être pratiqués de façon progressive et ne pas dépasser au début une durée de quelques minutes.

3. La tête ne pouvant pas supporter sans danger une insolation prolongée, doit toujours être protégée. Il est recommandé de ne pas s'endormir au soleil la tête découverte.

4. Pour les personnes bien portantes, la cure solaire sera plus profitable si elle s'accompagne de mouvements corporels (exercices, sport).

Si chacun se souvenait de ces excellents conseils, bien des accidents pourraient être évités.

Kohlenläure als Seilmittel.

Wer kann, benutzt den Sommer zu seiner Wiederherstellung; die einen brauchen nur Erholung und Ruhe, die anderen aber gehen in verschiedene „Kurorte“, um ihre kranken Organe wieder in Ordnung zu bringen. Wer beispielsweise herzleidend ist, trachtet, in ein sogenanntes Kohlenläurebad zu gehen.

Ein Kohlenläurebad ist ein warmes Bad, dessen Wasser voll kleiner Söhlenläurebläschen ist; das Bad erinnert, wenn man will, an ein Champagnerbad. Beim Badenden bewirken die unzähligen kleinen Gasbläschen sofort eine bedeutende Rötung der Haut sowie ein starkes Wärmegefühl. Die Rötung beweist, daß durch den direkten mechanischen Reiz die im Wasser befindlichen Gasblasen im Kapillargebiet der Haut eine örtliche Blutansammlung in der Haut zustande kommt. Das Wärmegefühl entsteht durch die Reizung der Wärmenerven infolge der Kohlenläure. Der auf die Hautgefäße ausgeübte Eindruck setzt sich bald auf das übrige Blutgefäßsystem und auf das Herz fort, vermindert die Zahl der Pulse, welche in kurzer Zeit voller, energischer werden.

Durch den steten Wechsel der Gasbläschen auf der Haut werden dauernd Wärme- und Kältereiz erzeugt, und diese starken Reize üben eine mächtige Wirkung auf die Nervenendigungen der Haut aus. Dieser Reiz pflanzt sich auf das ganze Nervensystem fort und veranlaßt ein belebtes Allgemeingefühl und Steigerung aller Nervenvorgänge. Das Herz

wird zu einer Mehrleistung angeregt, hat aber durch die Pulsverlangsamung, was eine Verlängerung der Herzpause (Diastole) bedeutet, den Vorteil, sich nicht nur von seiner vermehrten Tätigkeit genügend auszuruhen, sondern sich für die nächste Kontraktion vorbereiten zu können. So kommt es zu keiner Ueberanstrengung des Herzens. Der Kranke fühlt nach dem Kohlenläurebad die Beruhigung der vorher erregten Herzaktion. Die Atmung wird tiefer und kräftiger, der Luft-hunger verschwindet. Das Bad wirkt erfrischend und beruhigend zugleich.

Durch Graduierung der Stärke des Kohlenläuregehaltes und der Temperatur des Bades ist der behandelnde Arzt in der Lage, vorsichtig steigend vorzugehen und wärmere Bäder mit geringerem Kohlenläuregehalt zu geben, welche „herzentlastend und herzschonend“ wirken, um dann auf kühlere Temperaturen mit stärkerem Kohlenläuregehalt überzugehen, welche durch den heftigeren Reiz den Herzmuskel „kräftigen und üben“. Es kommt also bei den Bädern auf zwei Momente an: auf die Temperatur und auf den Gehalt des Bades an Kohlenläure.

Im allgemeinen dauert eine Kohlenläurebadekur für Herzkranken, je nach ihrem Zustand und ihrer Widerstandsfähigkeit, drei bis vier Wochen. Man rechnet mit etwa fünfzehn Bädern, aber es müssen zwischen den Bädern einzelne Rasttage eingeschaltet werden.

 Werbet Abonnenten für « Das Rote Kreuz » ! 
