

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :  
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 2 (1892)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Hautausdünstung

#### 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:** 07.02.2026

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

sich die Zunft und das Gewerbe der Chirurgie und Barbiere aus, welche ihre Rasirstuben zugleich zu Kurplätzen für das Volk einrichteten, wo sie neben dem Baden auch das Schröpfen, Aderlassen und Verbinden besorgten. Sie galten bis 1405 als unehrlich, bis König Wenzel sie durch einen Freibrief den andern Handwerkern gleich machte und sie als völlig «ehrlich» erklärte.

Die grosse Ausbreitung des Aussatzes mit der vermehrten Gefahr der Ansteckung, verschiedene Änderungen in den Sitten und Gewohnheiten des Volkes, besonders auch die grosse Liederlichkeit der Bademägde und fahrenden Weiber verursachten, dass sich der Besuch der öffentlichen Badestuben allmälig verminderte. Aerzte, Geistliche und Regierungen traten schon im Anfange des 17. Jahrhunderts gegen dieselben auf und das Volk entwöhnte sich der Sitte des häufigen Badens. Dagegen kam der Besuch der Heilquellen und Wildwasser als Vergnügungsorte, die sog. «Badefahrten» auf. Karl der Große brachte die warmen Bäder zu Aachen in Aufnahme. Baden im Aargau war schon frühzeitig einer der berühmten Badeorte. Der Humanist Johann Franz Poggio Braciolini aus Florenz (1480—1486) stellt in einem Briefe die geselligen Freuden Baden's weit über die antiken Bäder des römischen Reiches.

In diesen Bädern, wo viel Volk zusammen kam, entfaltete sich dann ein lustiges und ausgelassenes Leben. Man verhandelte Neuigkeiten, man ass und trank, scherzte und belustigte sich nach Herzenslust. Der ausgelassene und sinnliche Trieb jener Zeit zeigte sich hier von seiner derbsten Seite. In vielen Städten gab es

übelberüchtigte Badstuben und die Regierung von Luzern sah sich z. B. genötigt, die Verfügung zu erlassen, dass die Frauen nur am Mittwoch in die Badestuben gehen durften und zwar in solche Lokale, wo dazumal keine Männer hinkamen. In Basel herrschte die Sitte der gemischten Bäder bis 1431. Hinter dem Andreasplatz befanden sich zwei, seit 1407 drei Badestuben, welche ihr Wasser von der einst in viel reicherem Masse unten am Berge hervorkommenden Quelle, genannt «Goldbach», bezogen. Im 14. Jahrhundert waren sicher in Basel mindestens 15 Badestuben. Zu den übelberüchtigtsten zählte diejenige von St. Leonhard. Die Zahl der Bäder scheint in Solothurn die Aerzte ersetzt zu haben, denn bis 1483 waren solche daselbst unbekannt.

Nachdem in Deutschland und theilweise auch in der Schweiz das Baden als Volksgebrauch fast ganz aufgehört hatte, kamen zu Anfang des 18. Jahrhunderts von England aus kalte und Seebäder wieder in Aufnahme und es entstanden die grossen europäischen Bäder und Seebäder in aller Herren Länder. In der Schweiz waren die durch Jahrhunderte hindurch in Gebrauch gewesenen Gesundbrunnen so volksthümlich, dass sie eines steten Besuches gesichert waren. (*Basler Nachrichten.*)



### Hautausdünstung

Die Hautausdünstung ist eine der wichtigsten und beträchtlichsten Hautausleerungen unseres Körpers. Oft erscheint sie als Schweiß in wässriger Gestalt. Gewöhnlich entweicht sie jedoch luftförmig

und daher unbemerkt aus dem Körper. Von ihr hängt unser Wohlbefinden ganz wesentlich ab; wird diese gute Verrichtung gestört, so kommt bald Fieber, Rheumatismus, Halsschmerz und dergleichen zum Vorschein. Die sogenannte Erkältung, eine der gewöhnlichsten Krankheitsursachen, entsteht durch schnellen Wechsel der Witterung, besonders bei solchen, welche nicht durch einen häufigen Aufenthalt und Bewegung in freier Luft ihren Körper abgehärtet haben und deshalb mehr empfindlich gegen die Luftänderungen sind. Lebt man daher in einer Gegend, wo häufig ein schneller Witterungswechsel stattfindet, da hüte man sich vor Verweichung des Körpers. Wer sich beständig im Zimmer aufhält, macht seinen Körper zu einem wahren Barometer, denn dieser wird endlich so empfindlich gegen jede Luftveränderung, dass er schon bei der unbedeutendsten von Husten, Schnupfen, Brustschmerz und dergleichen befallen wird. Eine sehr gefährliche Art der Erkältung ist die durch nasse Kleider. Die kräftigste Constitution kann dadurch zu Grunde gerichtet werden, und täglich sieht man bei kraftvollen jungen Leuten Fieber, Gliederreissen, Lähmung und andere Krankheiten daraus entstehen. Wer sich viel im Freien aufhält, ist auch häufig einer solchen Durchnäszung ausgesetzt; doch kann man die Gefahr vermindern, wenn man so lange in Bewegung bleibt, bis die Kleider trocken sind. Ebenso nachtheilig wie nasse Kleider sind auch nasse Füsse. Kolik, Brust- und Unterleibsentzündung, Brechdurchfall und andere bedeutende Krankheiten entstehen oft aus dieser Ursache. Man kann bei

einer schwachen Körperbeschaffenheit und bei der Ungewohnheit, nasse Füsse zu bekommen, diese nicht sorgfältig genug vermeiden.

Die Nachluft, und zwar selbst im Sommer, unterdrückt die Hautausdünstung und ist deshalb immer als schädlich zu betrachten; doch sind im Sommer die Nächte, in welchen nach heissen Tagen ein starker Thau fällt, noch viel gefährlicher als die Nachluft bei kaltem Wetter, weshalb denn auch in heissen Klimaten nichts so gefährlich ist als diese; freilich ist es angenehm nach überstandener grosser Hitze die kühle Abendluft zu geniessen; wer jedoch seine Gesundheit lieb hat, thue dies nicht. Eine nachtheilige Wirkung der Nachluft erscheint zwar nicht plötzlich, sondern gewöhnlich ganz unbemerkbar, allein deshalb hat man sich nicht weniger zu fürchten. Darum warnen wir die Reisenden, die Landleute und alle diejenigen, welche sich am Tage sehr erhitzt haben, sich der Abendkühle auszusetzen; denn je mehr man am Tage Schweiß vergossen hat, um so gefährlicher ist die kühle, feuchte Thauluft. In sumpfigen Gegenden ist diese noch mehr zu meiden, denn dort erzeugt sie Wechselseiter, Halsentzündungen und andere Krankheiten. Hierher gehört auch ein feuchtes Bett. Ein Bett wird feucht, wenn für gewöhnlich niemand darin liegt, wenn die Wohnung feucht ist, oder das Zimmer, worin es steht, nicht geheizt wird, oder endlich, wenn man es nicht mit ganz trockener Wäsche überzieht. Reisende sollten sich vor nichts mehr in Acht nehmen, als vor feuchten Betten. Kommt man kalt und durchnässt in ein Wirthshaus, so wird ein warmes Zimmer,

warmes Getränk und ein trockenes Bett die gestörte Hautausdünstung bald wieder in Gang bringen. Ist aber das Zimmer kalt und das Bett feucht, so wird die Thätigkeit der Haut dann immer mehr unterdrückt, und es können die schlimmsten Folgen daraus entstehen; Wirthshäuser mit feuchten Betten sollte man, wenn dies bekannt ist, wie ein Pesthaus meiden, denn selbst der kräftigste Mann ist nicht vor der Gefahr gesichert, die für ihn entstehen kann.

Allein die sogenannten Gastbetten in Familien sind oft nicht minder gefährlich. Jedes Bett, jedes Wäschzeug, das nicht häufig in Gebrauch ist, wird feucht. Deshalb kann aber auch ein Bett, welches nur zwei- bis dreimal des Jahres benutzt wird, kein gesundes sein, und darum hört man auch so viele klagen, dass sie jedesmal den Schnupfen bekommen, wenn sie in einem fremden Bett schlafen. Ungemein straffällig ist wohl jeder Gastwirth, welcher, statt die gebrauchte Bettwäsche waschen zu lassen, sie blos anfeuchtet und presst, um sie dann wieder als reine Wäsche zu verwenden. Ein solches Verfahren kann zum wahren Morde werden, sowohl durch die Feuchtigkeit des Bettess, als die hierbei so leicht mögliche Ansteckung. Im Winter sollte kein Bett neu überzogen werden, bevor nicht die Bettwäsche am Feuer gehörig getrocknet und durchwärmmt wurde, und auch im Sommer sollte diese vorher längere Zeit hindurch der Luft ausgesetzt werden. Oft macht man ein Zimmer feucht und ungesund durch unzeitige Reinlichkeit und zu häufiges Waschen, denn stets ist der Aufenthalt in einem kürzlich gewaschenen Zimmer zu fürchten. Endlich muss

man noch den plötzlichen Uebergang aus der Wärme in die Kälte als eine der häufigsten Ursachen der Unterdrückung der Hautausdünstung betrachten. Will man die nachtheiligen Folgen einer solchen schnellen Abwechslung, die man doch nicht immer vermeiden kann, um vieles seltener machen, so befolge man die Regel, bei heisser Witterung sich warm und bei kalter Witterung sich kühl zu halten. Wer im kalten Winter sein Zimmer zu stark heizt, der wird den Katarrh nicht los, und ebenso, wer im heissen Sommer ein kühles Zimmer bewohnt. Kälte gewöhnt man sich nur durch Kälte zu ertragen und Wärme durch Wärme. Gewöhnt man aber den Körper an kaltes Waschen und Baden, so wird er Hitze und Kälte gleich gut ertragen, und selbst der schnelle Wechsel beider wird dann seine Gesundheit nicht beeinträchtigen können, sowie überhaupt der Organismus um so kräftiger und länger den schädlichen Einwirkungen der Aussenwelt Trotz zu bieten vermag, je einfacher und natürlicher seine Lebensweise eingerichtet ist.

*(Ill. Kurzeitung.)*

### Korrespondenzen.

#### Aus der Schweiz.

Stäfa, den 21. August 1892.

Hochgeehrter Herr Sauter!

Ich muss Ihnen zu meiner grossen Freude mittheilen, dass ich durch Ihre werthen Mittel, nächst Gottes Hülfe seit