

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 6 (1896)

**Heft:** 11

**Artikel:** Wann soll man baden?

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038465>

#### 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:** 22.01.2026

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

vielleicht die Segnungen einer guten und hygienischen Prophylaxe einstellen können, bis dahin aber mag noch manche Welle von der Quelle des Vater Rheins bis in's Meer wandern!

Und weiter wird es aber auch der Arzt, speziell der Hausarzt sein, der als treuer und beständiger Berather, als bester Kenner der sanitären und auch hereditären Verhältnisse der Familien einen gewaltigen und segensreichen Einfluß wird ausüben können, indem er mit allem Nachdruck darauf hinarbeitet, diesen einfachen hygienischen Grundsätzen mehr und mehr Bürgerrecht zu verschaffen.

(Wörishofer Blätter.)

### Wann soll man baden?

„Aller Anfang ist schwer“, — das gilt auch von dem Studium der Natur und der Naturgesetze, wie es seit einer Reihe von Jahren wieder einmal mit Begeisterung getrieben wird. Und je mehr Jahre dieses Naturstudiums verfließen, desto mehr werden wir inne, daß unsere Naturkenntniß, daß das Erkennen der geheimen Trieb-, Wachstums- und Werdekräfte der Natur noch sehr in den Anfängen liegt.

Solche Gedanken kommen mir, wenn ich an das Baden denke. Im Alterthum war das Baden allgemein, später kam es in Verfall. Vor noch nicht 150 Jahren wurden Knaben, welche der Lockung des Bades nicht widerstehen konnten, mit Rutenstrichen bestraft. Heute haben wir in vielen Städten schon große Volksbadeanstalten. Aber große Irrthümer kommen beim Baden noch vor. Es ist natürlich, daß im Frühjahr die Kirschen blühen. Aber es ist nicht natürlich, wenn es im Winter wittert. Und Beilchen, die im Februar erblühen, pflegen zu erfrieren. Das Baden ist gut. Aber ist das Baden etwas, was immer, überall und unter

allen Umständen gut ist? Ist das Baden zu dieser oder jener Zeit vielleicht weniger natürlich und gesundheitsfördernd? Und wann ist es am natürlichsten, wann ist es das eigentlich Natürliche?

Die Erfahrung hat mir als einem fleißig Badenden und Schwimmenden die Frage schon seit geraumer Zeit beantwortet. Aber lange Zeit war es bloße Gefühlsache. Ich konnte mir nicht Rechenschaft geben, ich wurde mir der Gründe nicht bewußt. Erst allmälig, als das Gefühl immer wieder auf's Neue sprach, suchte ich mir Rechenschaft zu geben, überlegte, forschte und fand.

Das natürlichste Bad ist das Regenbad. Die Pflanze, welche keine willkürliche Bewegung hat, kennt nur das Regenbad. Die meisten Thiere pflegen in das Wasser nur mit den Füßen zu gehen. Im Uebrigen kennen auch sie nur das Regenbad. Was vom Thiere gilt, gilt hier auch vom Menschen. Auch für den Menschen wäre das natürlichste Bad das Regenbad. „Der Regen läßt den Menschen wachsen“, sagt der Volksmund. Aber unter den heutigen Kulturverhältnissen, das heißt Kleiderverhältnissen, hat das Regenbad für den Menschen mehr Nachteile im Gefolge als Vortheile. An die Stelle des Regenbades tritt das Flüßbad, Seebad und das Wasserleitungsbad. Wenn nun dieses letztere Bad ein Ersatz ist für das Regenbad, dann liegt der Gedanke nahe, daß jenes künstliche Wasserbad am wünschenswerthesten nur dann genommen werden muß, wenn das Regenbad genommen werden kann, das heißt, wenn es regnet.

Und so verhält es sich in der That. Wenn es regnet, verlangt der Körper instinktmäßig nach einem Bade. Die Natur lädt ihn ein zu dem großen Bade. Der Regen macht das Wasser weich und schmiegsam; diese Beobachtung kann Feder, der darauf achtet, leicht ma-

chen. Dahingegen ist bei windigem Wetter und bei trockenem Wetter das Wasser hart und gleichsam unbiegsam. Und ebenso ist die Luft alsdann für den dem Bade Entsteigenden nicht so zuthunlich wie zur Regenzeit, gleich als wenn der Abstand zwischen dem nassen Bade und der trockenen Luft zu groß wäre. Bei feuchtem, regnerischem Wetter dagegen ist die Luft schon so mit Feuchtigkeit, mit Wasserdampf gesättigt, daß das Wasserbad nur ein verstärktes Luftbad ist.

Eines der ersten Naturgesetze ist es ja aber, alle schroffen Kontraste zu vermeiden und vielmehr zu vermitteln und zu entwickeln.

Nach alledem ist also die natürliche Zeit zum Baden diejenige, zu der die Luft stark mit Feuchtigkeit gesättigt ist. Das ist bezüglich der Jahreszeit vorzüglich im Frühling und Hochsommer der Fall.

Was die Tageszeiten betrifft, so wäre jede Tageszeit recht, zu der es regnet oder soeben geregnet hat. Aber wir dürfen auch nicht vergessen, daß die Natur noch ein besonders geweihtes Regenwasser abgibt in Gestalt des Thaues. Zu thauen aber pflegt es, wenn die Sonne sich erhebt und wenn sie untergeht. Der frühe Morgen und der späte Nachmittag sind darnach die geeigneten Tages-Badezeiten.

Die Belege für all' das kann man bei den Naturvölkern und Thieren finden. Erstere baden sich am häufigsten oder auch ausschließlich zur Regenzeit. Letztere suchen das Wasser an regnerischen, feuchten, nebelreichen Tagen auf und zwar an den Morgen- und Abendstunden.

Man könnte denken, daß es sich mit den Menschen und Thieren in Bezug auf das Wasserbad gerade umgekehrt verhielte als wie mit den Pflanzen. Aber dies wäre ein Irrthum. Denn sowohl an sonnenheißen als auch an windigen Tagen wissen die Pflanzen mit dem dargereichten Wasser nicht viel anzufangen: in jenem Fall ist es die Sonne, in diesem der

Wind, der das Wasser mit sich fortnimmt, und die Wurzeln gehen leer aus. Ebenso dagegen, wie unsere Haut zur Wasseraufnahme am geeignetesten ist, wenn die Luft feucht und ruhig ist, so ist es in gleichem Falle die Pflanze. Das windstille, regnerische Wetter ist das eigentliche Badewetter. Man kann daher auch beobachten, daß man an regnerischen Tagen viel länger im Wasser bleiben möchte als an sonnigen Tagen; daß man bei Sonnenwetter oder windigem Wetter im Wasser viel leichter friert als bei ruhigem, feuchtem Wetter, so sehr auch der Schein dagegen sprechen will.

Die Natur mit der Unzahl von Heilmitteln, die sie dem Menschen an die Hand gibt, will, daß der Mensch an windigen, hellen Tagen Sonnenbäder, an ruhigen, trockenen Tagen Luftbäder, an feuchten, nebeligen, regnerischen Tagen Wasserbäder nimmt. Wer am klügsten ist, nimmt im letzteren Falle ein Regenbad, sei es, daß er sich in der freien Natur in den Regen stellt, sei es, daß er Regenwasser sammelt und ein Wannen-Regenbad nimmt. Unter allen Umständen ist das Regenwasser dem Körper am zuträglichsten: es gesundet und verschont. H. P.

(Hygieia.)

## Der schlimmste Feind der Gesundheit.

Eine nutzbare Betrachtung für Federmann.

(Von Dr. A. Küchner.)

Es gibt in unserem Zeitalter viele Bazillisten, die überall Gefahren wittern, an denen Unbefangene unbeachtet vorübergehen.

Mögen wir aber unser Wissen und Können den großen oder kleinen Dingen der Welt zuwenden, auf allen Wegen und Stegen, im bürgerlichen Verkehr, in Haus und Familie tritt uns