

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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 7

Rubrik: Zu kalt baden gesundheitsgefährlich!

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: 14.01.2026

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

Sie seine Äpfel gedünstet vor dem Essen, statt der Suppe. Er wird mit dem Tausche sehr zufrieden sein."

Was dann im Winter wenn kein frisches Obst vorhanden ist?

"Äpfel allein sind wohl auch ein treffliches Obst, aber wir haben noch vielerlei anderes. Und wenn Sie Ihren Kleinen an Obst gewöhnen wollen, geben Sie ihm im Winter Orangen, Feigen, Datteln, Nüsse und Haselnüsse. Eine Abwechslung, daß es eine Freude ist. In richtiger Menge und richtiger Auswahl, ein Segen für jedes Kind."

"Unsere Gesundheit" I, 2.

Zu kalt baden gesundheitsgefährlich !

In den Zeitungen wurde letztes Jahr berichtet, daß ein deutscher Baron von Metzsch beim Baden im Berninabach (Oberengadin) bei einer Temperatur von 5°, schreie fünf Grad! ums Leben gekommen sei. Er pflegte in diesem Gletscherwasser wiederholt am Morgen früh zu baden und wurde, als man ihn eines Tages nachher vermiste, durch Bergführer aus dem hochgehenden Bach unter großen Schwierigkeiten tot herausgefischt. In Pontresina war der fremde Baron von einem befreundeten Arzte auf die Gefährlichkeit seines Badens im sehr kalten Berninawasser aufmerksam gemacht und davor gewarnt worden. Er wollte aber nicht darauf hören und schenkte einem unklugen englischen Arzte mehr Glauben, der vor Jahren ungefähr an nämlicher Stelle des Berninafalles auch gebadet und darin das beste Abhärtungsmittel erblickt hatte!

Ganz abgesehen von der alten Wahrheit des Sages: „Eines schickt sich nicht für Alle, sehe jeder, wie er's treibe“, ist Baden in Wasser von so überaus niedriger Temperatur immer

höchst bedenklich und gefährlich, namentlich, wenn es nicht etwa durch bloßes rasches Hineintauchen des Körpers, sondern durch längeres Verweilen in offenem Gewässer, also im Freien, und noch dazu allein, geschieht. Eine solche fanatische und übertriebene Abhärterei, gar noch kurnmäßig, d. h. oft betrieben, ist mit allerlei Gefahren für die Gesundheit, besonders für Herz und Gehirn (Herz- oder Hirnschlag) durch starken Blutandrang von der enorm abgefühlten Haut nach inneren lebenswichtigen Organen verbunden, für ältere Leute natürlich noch weit mehr als für jüngere. So verschieden die Widerstandskraft des Körpers gegen niedrige Wassertemperaturen bei verschiedenen Personen auch sein mag, so sollten doch im Durchschnitt 12° R der niedrigste Wärmegrad sein, den ein Gewässer, sei es See, Fluß, Teich oder Bach besitzen muß, um zum eigentlichen Baden für besonders Abgehärtete sich zu eignen. Die überwiegende Mehrzahl von Leuten muß noch länger zuwarten und erst mit etwa 15° zu baden anfangen, im Sommer aber auch bei dieser noch niedrigen Temperatur gewohnheitsgemäß forsfahren, nicht zu lange (viele nicht über 5, andere bis höchstens 10 Minuten) im Bade verbleiben, sich in demselben tüchtig bewegen, am besten durch Schwimmen. Zwischen hinein genommene Abdouchungen des Körpers mit noch kühlerem Wasser, wenn dafür Vorrichtungen in der Badanstalt bestehen, und am Schlusse tüchtiges Abreiben (Frottieren) der Hautfläche, um eine gehörige Reaktion (Blutzufluß) in derselben zu erzeugen, das sind vorzügliche und vernünftige Abhärtungsmethoden. Setzt man zum Schluß, nachdem man den Leib gehörig abgetrocknet hat, denselben noch einem Luftbad mit Sonnenbestrahlung aus, so wird die Absicht, den Körper für die verschiedensten Temperaturgrade zu dressieren und die Haut für Wetterhaussen und -baissen,

Sprünge und Launen der Atmosphäre, zu trainieren — ein in unserem wechselvollen Klima besonders wichtiges Leistungsvermögen der allgemeinen Decke unseres Leibes — vorzüglich erreicht. So können auch Schnupfen- und Rheumatismus-süchtige, Influenza- und Hustenliebhaber nach und nach, durch allmähliche Steigerungen der Badezeitdauer u., sich wind- und wetterfester — nach J ä g e r auch seuchenfester — machen. Ein Verdunstenlassen des Wassers auf der Haut an freier Luft nach Verlassen des Bades ist schon ein stärkerer Eingriff in die Oekonomie der Körperwärme und muß man dabei sehr vorsichtig zu Werke gehen. (Zuerst nur an einzelnen Teilen der Haut, bei ruhiger Luft und starkem Sonnenschein). Alles kommt bei Abhärtungskuren darauf an, wie groß die Empfindlichkeit der betreffenden Person oder ihr Widerstandsvermögen beschaffen ist. Darnach hat sich das besondere Vorgehen im Einzelfall zu bemessen. Niemals verfare ein verzärtelter oder ein Schwächling, im Anfang der Badesaison aber auch schon der von früheren Jahren her Erprobte, zu stürmisch und fanatisch, sondern gehe sehr allmählig und vorsichtig zu Werke. Jeder beobachte genau die Wirkung der Wasserprozeduren auf sein Allgemeinbefinden und lasse sich nicht durch das Beispiel besonderer Stahlnaturen — sog. Eisbären — verführen, die gleichen gewagten Methoden sportmäßig auch sofort und unbedachtsam an der eigenen, vielleicht weit zarter gebauten und weniger abhärtungsfähigen Körpermaschine zu probieren. Aus diesem nämlichen Grunde eignet sich die beliebte Kneipp-Wassergießerei auch nicht für jedermann sofort und schablonenmäßig. Schwind-süchtige z. B. können dadurch geradezu umgebracht werden.

„Schweizer Bl. für Ges.-Pflege XV, 16.“

Korrespondenzen und Heilungen.

Verbois (Kanton Genf), 21. März 1901.

Herrn Direktor

des elektro-homöopathischen Institutes in Genf.

Hochgeehrter Herr Direktor.

Ich muß Ihnen zwei, vielmehr drei Heilungen mitteilen, die ich durch Ihre ausgezeichneten Sternmittel erhalten habe.

Im Verlaufe des letzten Januars wurde mein Mann von einer **Diarrhöe** überfallen, welche schon 14 Tage dauerte. Da habe ich, nach den Vorschriften von Bonqueval, Ihre Mittel angewandt. Hierauf hörte die Diarrhöe während wenigen Tagen auf, kam aber bald wieder zum Ausbruch und zwar heftiger als zuvor; das schlimmste war daß beinahe nur mehr Blut entleert wurde. Der Arzt der herbeigerufen wurde, erklärte auch die Krankheit als **Ruhr**. Ohne mich länger zu bedenken, fügte ich dem Diarrh., welches ich schon vorher gegeben, noch A 1 + F 2, 2. Verd., hinzu, und siehe da, am Ende des vierten Tages hatte ich die Freude meinen Mann wieder vollständig genesen zu sehen.

Während der Zeit der großen Kälte des überstandenen Winters litt auch mein Mann an starken **Rheumatismen** an den Beinen, die während des Feldzuges 1870—71, an welchem er unter der Bourbaki'schen Armee teilgenommen hatte, erfroren waren. Jeden Winter, wenn die Kälte derjenigen von 1871 sich nähert, leidet mein Mann an heftigen Schmerzen an den Beinen, verbunden mit großem Kältegefühl, und er findet nur dann Linderung wenn er, in seinem Rehnstuhle sitzend, die Beine der ausstrahlenden Wärme des brennenden Kaminfeuers aussetzt. Ich hatte dieselben schon so viel Mal mit Jodtinktur bepinselt, oder auch