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: 29.11.2025

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

Sie seine Aepfel 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?

"Aepfel allein sind wohl auch ein treffliches Obst, aber wir haben noch vielerlei anderes. Und wenn Sie Ihren Kleinen an Obst ge-wöhnen wollen, geben Sie ihm im Winter Orangen, Feigen, Datteln, Nüsse und Hafel-nüsse. Eine Abwechslung, daß es eine Frende ist. In richtiger Menge und richtiger Auswahl, ein Segen für je des Kind."

"Unsere Gesundheit" I, 2.

Bu kalt baden gesundheitsgefährlich!

In den Zeitungen murbe lettes Jahr berichtet, daß ein deutscher Baron von Detisch beim Baden im Berninabach (Oberengadin) bei einer Temperatur von 50, ichreibe fünf Grad! ums Leben gefommen fei. Er pflegte in diesem Gletscherwaffer wiederholt am Morgen früh zu baden und wurde, als man ihn eines Tages nachher vermifte, burch Bergführer aus bem hochgehenden Bach unter großen Schwierigfeiten tot herausgefischt. In Bontresina mar ber fremde Baron von einem befreundeten Arzte auf die Gefährlichkeit feines Babens im fehr falten Berninamaffer aufmertfam gemacht und davor gewarnt worden. Er wollte aber nicht darauf hören und ichenfte einem unflugen englischen Arzte mehr Glauben, ber vor Jahren ungefähr an nämlicher Stelle bes Berninafalles auch gebadet und barin bas beste Abhärtungsmittel erblickt hatte!

Ganz abgesehen von der alten Wahrheit des Satzes: "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 bloges rasches Hineintauchen des Körpers, sondern durch längeres Berweilen in offenem Gemäffer, alfo im Freien, und noch bagu allein, geschieht. Gine folche fa= natische und übertriebene Abhärterei, gar noch furmäßig, b. h. oft betrieben, ift mit allerlei Gefahren für die Gesundheit, besonders für Herz und Gehirn (Berz- oder Hirnschlag) durch starken Blutandrang von der enorm abgefühlten Saut nach inneren lebenswichtigen Organen verbunden, für ältere Leute natürlich noch weit mehr als für jüngere. So verschieden Die Widerstandsfraft des Rörpers gegen niedrige Waffertemperaturen bei verschiedenen Berfonen auch fein mag, fo follten boch im Durchschnitt 12º R ber niedrigste Wärmegrad sein, ben ein Gemäffer, sei es See, Fluß, Teich ober 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 150 zu baben anfangen, im Sommer aber auch bei dieser noch niedrigen Temperatur gewohnheits= gemäß forfahren, nicht zu lange (viele nicht über 5, andere bis höchstens 10 Minuten) im Babe verbleiben, fich in bemfelben tüchtig be= wegen, am beften burch Schwimmen. Zwischen hinein genommene Abdouchungen des Körpers mit noch fühlerem Waffer, wenn dafür Borrichtungen in der Badanstalt bestehen, und am Schluffe tüchtiges Abreiben (Frottieren) ber Hautfläche, um eine gehörige Reaktion (Blutgufluß) in berfelben zu erzeugen, bas find vorzügliche und vernünftige Abhärtungsmethoben. Setzt man zum Schluße, nachdem man ben Leib gehörig abgetrochnet hat, benfeben noch einem Enftbad mit Sonnenbestrahlung aus, fo wird die Absicht, den Körper für die ver= schiedensten Temperaturgrade zu bressieren und die Saut für Wetterhauffen und baiffen.

Sprünge und Launen ber Atmosphäre, zu trainieren — ein in unserem wechselvollen Klima besonders wichtiges Leistungsvermögen ber allgemeinen Decke unseres Leibes - vorzüglich erreicht. So können auch Schnupfenund Rheumatismussüchtige, Influenza- und Hustenliebhaber nach und nach, durch allmählige Steigerungen ber Babezeitbauer ic., sich wind= und wetterfester - nach Sager auch seuchenfester — machen. Gin Berdunftenlaffen des Waffers auf der Haut an freier Luft nach Berlaffen bes Babes ift schon ein stärferer Eingriff in die Defonomie ber Rorperwärme und muß man dabei fehr vorsichtig zu Werke geben. (Zuerst nur an einzelnen Teilen ber Saut, bei rubiger Luft und starfem Sonnenschein). Alles fommt bei Abhartungsfuren barauf an, wie groß bie Empfindlichfeit ber betreffenden Berson oder ihr Widerstands= vermögen beschaffen ift. Darnach hat fich bas besondere Borgeben im Einzelfall zu bemeffen. Niemals verfahre ein verzärtelter oder ein Schwächling, im Unfang ber Babefaison aber auch schon der von früheren Jahren ber Erprobte, zu stürmisch und fanatisch, sondern gehe sehr allmählig und vorsichtig zu Werke. Jeder beobachte genau die Wirfung der Bafferprozeduren auf fein Allgemeinbefinden und laffe fich nicht durch das Beispiel besonderer Stahlnaturen - fog. Eisbaren - verführen, die gleichen gewagten Methoden sportmäßig auch sofort und unbedachtsam an der eigenen, vielleicht weit zarter gebauten und weniger abhärtungsfähigen Körpermaschine zu probieren. Mus diesem nämlichen Grunde eignet sich die beliebte Rneipp-Waffergießerei auch nicht für jedermann sofort und schablonenmäßig. Schwindfüchtige 3. B. können dadurch geradezu umgebracht werden. "Schweizer Bl. für Gef. Pflege XV, 16."

Korrespondenzen und Beilungen.

Berfoir (Ranton Genf), 21. Märg 1901.

Herrn Direftor

bes eleftro homoopathischen Inftitutes in Benf.

Hochgeehrter Berr Direktor.

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

Im Berlaufe des letten Januars wurde mein Mann von einer Diarrhoe überfallen, welche schon 14 Tage dauerte. Da habe ich. nach den Borschriften von Bongneval, Ihre Mittel angewandt. Hierauf hörte die Diarrhöe während wenigen Tagen auf, fam aber bald wieder zum Ausbruch und zwar heftiger als zuvor; das schlimmste war dag beinahe nur mehr Blut entleert wurde. Der Argt ber berbeigerufen wurde, erklärte auch die Krankheit als Ruhr. Ohne mich länger zu bedenken, fügte ich dem Diarrh., welches ich schon vorber gegeben, noch A 1 + F 2, 2. Berd., hinzu, und siehe da, am Ende des vierten Tages hatte ich die Freude meinen Mann wieder vollständig genesen zu feben.

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 sindet nur dann Linderung wenn er, in seinem Lehnstuhle sitzend, die Beine der aussstrahlenden Wärme des brennenden Kaminsfeners aussetzt. Ich hatte dieselben schon so viel Mal mit Jodtinktur bepinselt, oder auch