Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 14 (1904)

Heft: 7

Artikel: Das Sitzbad und seine Anwendungsformen

Autor: Lichtenstein

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038401

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: 20.08.2025

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

nicht mehr die Rede sein. Aber diese Kunst muß eben heute ganz systematisch erlernt werden. Wir müssen lernen rhythmisch zu atmen. Es mache nur der Leser einmal die Probe und beobachte sich, wie er atmet, wenn er z. B. einen kleinen Wettlauf unternimmt. Er wird sehen, daß er, während er so viel als möglich, so tief als möglich atmen sollte, fast gar nicht atmet; infolgedessen tritt im Körper sehr bald eine solche Kohlensäurespannung und Sauerstoffmangel ein, daß die Gefahr der Erstickung eintritt; jetzt wird Halt gemacht, und nun erst wird tief und voll geatmet. Wir könnten also in allen körperlichen Tätigkeiten und Uebungen mindestens das Doppelte leisten, wenn wir gelernt haben würden, verständig zu atmen.

(Leipziger populäre Zeitschrift für Homöopathie).

(Schluß folgt).

Das Sitzbad und seine Anwendungsformen.[1])

Von Dr. Lichtenstein, Arzt für Hydrotherapie in Frankfurt a. d. Oder.

Bei der Verwendung des Wassers als therapeutisches Agens gibt es gewisse Schwierigkeiten. Man kann mit kaltem Wasser und einfachster Verwendungsform genau dieselben Wirkungen erzielen, wie mit Wasser in den verschiedensten Temperaturen, vorausgesetzt, daß man den Effect speziell auf einen bestimmten Organismus mit individualisierender Kunst bezieht. Und doch wird man von der bloßen Verwendung des kalten Wassers oft genug Abstand nehmen und zu Warmwasseranwendungen greifen, weil man die energischen Kraft- und Reactionswirkungen nicht jedermann zumuten kann. So häufig auch bestimmte Wasseranwendungen in der Praxis wiederkehren, so wird doch der nur als wirklicher Hydrotherapeut gelten können, der die Reactionswirkungen des Wassers in Bezug auf ein bestimmtes Individuum im voraus mit Sicherheit berechnen kann und alle allzu großen Reizwirkungen vermeidet. Darin liegt auch die große Schwierigkeit einer hydrotherapeutischen Krankengeschichte. Die einzelnen Maßnahmen kann man berichten, auch den Effect auf den betreffenden Kranken, aber es wird oft sehr schwierig und unmöglich sein, darzulegen, warum man gerade in dem betreffenden Momente diese oder jene Procedur in einer bestimmten Form zur Anwendung gebracht hat. Denn das Individuum setzt sich im Stadium der Krankheit aus einer Menge von Krankheitscomplexen zusammen, aus einer Mischung von Irregularität und Normalverhalten, die der Beschreibung oft unüberwindliche Schwierigkeiten darbieten. Immerhin ergeben sich bei vorwiegend hydrotherapeutischer Praxis eine Anzahl einheitlicher Gesichtspunkte für die Verwendung bestimmter Wasseranwendungsformen bei bestimmten Krankheiten, so daß trotz der nothwendigen Variationen doch ziemlich bestimmte Indicationen aufgestellt werden können.

Das Sitzbad bedeutet eine Theilanwendung des Bades in Bezug auf den Unterleib. Im Unterleib ist der Sitz der Verdauung, der Assimilation der Nahrungsmittel und der Excretion und der genitalen Sphäre und bei der Behandlung all dieser Affectionen spielt das Sitzbad eine bedeutungsvolle Rolle. Wie das kalte Wasser überhaupt einen Nervenreiz kräftigster Art darstellt, so findet das kühle Sitzbad auch seine hervorragende Verwendung als stärkende Procedur für abdominale functionelle Schwäche aller Art. Ein Sitzbad von 26° R. bedeutet ungefähr das Maß, welches wir jedem Individuum in dieser Hinsicht zukommen lassen können, und wobei man auch keine unangenehmen Nach-

[1]) Dieser ausgezeichnete Artikel ist der „Monatsschrift für praktische Wasserheilkunde ꝛc." von Dr. A. Krüche, München entnommen.

wirkungen zu befürchten braucht. Die Zeitdauer beträgt dabei gewöhnlich sechs Minuten. Will man die Reactionswirkung verstärken, so kann man in der Temperatur des Sitzbades heruntergehen, wobei man allerdings nicht vergessen darf, auch die Zeitdauer abzukürzen, also 26° — 6 Minuten, 25° — 5 Minuten u. s. w. Für bestimmte Zwecke, wobei es bloß auf Nervenreizwirkung und dabei um wassergewohnte kräftige Individuen sich handelt, kann man bis zu 10°igen Sitzbädern heruntergehen und erzielt dabei die schönsten Wirkungen. So kam in den letzten Tagen ein neurasthenischer Herr zu mir mit Klagen über Ischias. 10° Sitzbad, 10 Sekunden lang, beseitigte sofort die Ischias auf neurasthenischer Basis. Desgleichen sind solche kalte Sitzbäder vorzüglicher Wirkung bei der so häufig vorkommenden Nierensenkung, respective Nierenlockerung. Die Patienten geben sogar an, wie sie die vorhin an bestimmter Stelle fühlbare Niere nach dem kalten Sitzbade nicht mehr fühlen können, bestimmte Schmerzen nicht empfinden und das Höherstreben der Nieren an sich beobachten. Vielleicht spielt dabei auch die Contraction des Darmes und der Bauchwandungen eine Rolle. Doch im allgemeinen wird man sich mit Temperaturen von 26° bis auf 18° begnügen und dafür die Zeitdauer etwas ausdehnen. Einen guten Erfolg sieht man von solchen kühlen Sitzbädern bei Magenschwäche, sei es, daß es sich um einfache functionelle Magenschwäche oder schon mehr ausgeprägte mit Magenatonie (Erschlaffung) handelt. Desgleichen bei Zuständen des Darmes, welche als Darmfunctionsschwäche zu bezeichnen sind. Eine solche Darmfunctionsschwäche kann sich äußern in chronischer Diarrhöe oder Verstopfung.[1]) Functionell betrachtet, bedeuten sie dasselbe und ein Beweis dafür ist, daß sie bei demselben Individuum gleichzeitig vorkommen, respective häufig abwechseln. Als Consequenz ergibt sich für den Hydrotherapeuten für die genannten Schwächezustände die Verwendung des kühlen Sitzbades. Freilich — und hier kommen wieder die „Aber" in Bezug auf die Individualität des Kranken — man darf diese kühlen Sitzbäder bei den Affectionen nicht als Dogma auffassen. Bei Diarrhöe mit allgemeinen Schwächezuständen wird man den Reiz durch vorherige heiße Leibcompressen zu verstärken suchen, vielleicht durch Wechselcompressen (abwechselnd heiß und kalt), vielleicht durch Wechselsitzbäder (heiß circa 32—35°, kalt circa 18°). Man wird auch noch andere Factoren zu Hilfe nehmen, wie Leibmassage und recht individualisierende Diät. Auch bei Verstopfungszuständen im Gefolge der sogenannten Chlorose sind kühle Sitzbäder im ganzen und besonders im Anfang nicht zu empfehlen. Hier handelt es sich um blutarme Individuen, respective mit Blut von schlechter Beschaffenheit, mit fehlerhafter Blutvertheilung, mit kalten Extremitäten und Stauungen in den anderen Organen. Hier kommen zunächst im ganzen warme Proceduren, wie warme Vollbäder, milde Dampfkastenbäder, Schwitzpackungen in Betracht. Kalte Sitzbäder würden den Blutzufluß nach dem Darme verstärken, die starken Blutungen bei der Periode noch vermehren, die gewöhnlich schon bestehende Hyperästhesie des Unterleibes noch steigern und eventuell zu Magen- und Darmblutungen Veranlassung geben können. Hier sind mehr heiße Compressen, Wechselcompressen, lauwarme Leibwickel am Platze. Von Unterleibsleiden, respective Gebärmutterleiden, sind kühle Sitzbäder zweckmäßig verwendbar bei Atonie des Uterus, respective functioneller Schwäche des Uterus, welche sich äußern kann in zu starker oder zu

[1]) Eines der besten Mittel gegen Hartleibigkeit sind regelmäßig angewendete etwa 18° R. Sitzbäder in Verbindung mit Bauchmassage, und in schwersten Fällen daneben täglich kühle (18° R.) Wasserklystiere.
(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

schwacher Periode. Der Effect erklärt sich für denjenigen, der bei so verschiedenen Symptomen das gleiche Mittel verwendet sieht, ungezwungen daraus, daß der Hydrotherapeut vorzugsweise functionelle Diagnostik und funktionelle Therapie auszuüben hat und symptomatische Therapie insoweit, als sie der functionellen nicht widerspricht — was auch meistens der Fall ist. Als prophylactisches Mittel verdienen die kühlen Sitzbäder bei Neigung zum Abort, bei chronischer Metritis (Gebärmutterentzündung), bei Endometritis und polypösen Zuständen der Uterusschleimhaut eine ausgedehnte Verwendung — weil eben alle diese Zustände meist nur Aeste des Baumes und abdominale functionelle Schwäche, respective metrane Asthenie sind. Wer freilich als den Gipfelpunkt menschlicher Heilkunst das betrachtet, für jedes der Million Krankheitssymptome ein besonderes Mittel zu haben, wird für die functionelle Therapie mittelst physikalischer Heilfactoren ja nur ein bedauerndes Achselzucken haben. Bei schwächlichen Individuen wird man auch hier die kühlen Sitzbäder modificieren und zunächst weniger kühle, man wird häufig dafür auch warme Sitzbäder mit nachherigen kühlen Leibumschlägen verwenden. Auch bei Schwäche der Blase leistet das kühle Sitzbad gute Dienste und man kann beim Versuche selbst im kühlen Sitzbade einen außerordentlichen Drang zur Harnentleerung verspüren. Zu verwenden wird es also sein bei Schwäche der Blase infolge allgemeiner abdominaler Schwäche, bei Enuresis nocturna,[1]) bei Harnträufeln infolge Rückenmarksleidens. Bei Enuresis sieht man einen noch besseren Effect von Wechselsitzbädern (32° und 18° fünf Minuten ½ Minute dreimal wechseln) und von Kniegüssen.

Bei Entzündungszuständen des Abdomens (Unterleib) spielt eine dominierende Rolle das warme Sitzbad. Die Temperatur eines solchen ist circa 28 bis 32° R. und die Dauer von 10 – 20 — 30 Minuten eventüell unter Hinzugießen von warmem Wasser. Beruhigend wirkt es bei Magenschmerzen infolge Hyperästhesie bei Chlorose (Bleichsucht), bei Magenkrampf. Bei letzter Affektion kann man die Temperatur zweckmäßig noch steigern bis auf 35, auch 37° oder fortgesetzte heiße Compressen von circa acht Minuten anwenden lassen. Desgleichen erzielt man bei Gallensteinkoliken mit solchen Anwendungsformen gute Erfolge. Sind die Magenschmerzen rein neurasthenischer Natur, so können heiße Sitzbäder nicht nützen, und man wird besser kühlere gebrauchen lassen. Daß die Zuführung von Wärme als trockene oder feuchte Wärme bei der gewöhnlichen Darmkolik von großer Wichtigkeit ist, ist eine alte Sache und umso wichtiger, als wir nicht, wie bei der Verwendung von Opium, eine noch später merkbare Darmschwäche befürchten müssen. So ist z. B. ein aufsteigendes heißes Sitzbad ein mächtiges Mittel zur Behandlung der Bleikolik, und man wird um so lieber zur Anwendung solcher heißen Sitzbäder bei ihr greifen, weil der Körper schon genügend zu thun hat, um sich der Bleiintoxication zu erwehren, weil das an und für sich geschwächte Nervensystem nicht noch mit Opium tractiert werden darf und schließlich das heiße Sitzbad auch die Nierenthätigkeit mächtig anregt und die Ausscheidung des Bleies zu befördern im Stande ist. Bei Nierenkolik, Nierenneuralgie, Neuralgien des Ileolumbalplexus wird man das heiße Sitzbad mit Vortheil verwenden, vorausgesetzt, das nicht der mehr neurasthenische Charakter kühlere Proceduren erfordert. Desgleichen bei Steineinklemmungen in den Harnleiter, bei Blasenkrampf ꝛc.

Auf dem Gebiete der gynäkologischen Leiden

[1]) Unvermögen den Harn zu halten, Bettnässen ꝛc.

vermeidet man zweckmäßig zu schroffe Temperaturen und verwendet am besten das lauwarme Sitzbad von 28 bis 30°. Auch bei acuten Entzündungen, wobei man ehestens noch eine zweckmäßige Verwendung des kühlen Sitzbades als abkühlende Procedur erwarten sollte, wirkt es nicht besonders günstig ein, wohl deshalb, weil mehr noch als die substanzielle acute Entzündung die Schmerzhaftigkeit der in Betracht kommenden Nervengebiete das kalte Wasser contraindiciert. Und man sieht in der That bei frischer Gonorrhöe (Tripper), bei acuter Endometritis (Gebärmutterschleimhaut-Katarrh) und Salpingitis gute Wirkungen von warmen protrahierten Sitzbädern, die man gewöhnlich mit heißeren Eingießungen im Sitzbade und kühlem Leibwickel nach dem Bade verbindet. Handelt es sich um Exsudate älteren Datums von vielleicht torpidem Charakter, so kann man gut auch heißere Sitzbäder zur Aufrührung und Belebung der Exsudatmassen verwenden und wird bei solchen Leiden auch noch der ganze Organismus durch Schwitzpackungen eventuell sogar mit Zuhilfenahme einer modificierten Trockendiät zur Heilung solcher „localer" Leiden in Anspruch nehmen. Auch bei männlicher Gonorrhöe mit dem Gefolge der Schmerzen im Gliede, am Blasenhalse, in der Blase selbst, ist zur Besserung der acuten Entzündungserscheinungen das Sitzbad mit vorzüglichem Erfolge verwendbar, etwa zweimal täglich von 28 — 22°, je nach den hervorstechenden Erscheinungen, und man bedarf dabei nicht einmal einer richtigen Sitzwanne, sondern es genügt schon eine etwas größere Waschschüssel.

Auch bei Kindern genügt eine solche Waschschüssel zur Vornahme von Sitzbädern und bei Zuständen von Verstopfung, bei Appetitlosigkeit wird man schon im kindlichen Alter schöne Erfolge von öfteren kühlen Sitzbädern sehen.

Indem ich noch den bekannten günstigen Einfluß von kurzen kühlen Sitzbädern bei Prolaps (Vorfall) der Mastdarmschleimhaut und bei Hämorrhoiden hervorhebe, will ich die kurze Skizze schließen. Freilich, die Hydrotherapie ist eine Kunst und nur der wird im Stande sein, schöne Erfolge damit zu erzielen, der sie nicht als Aschenbrödel neben ausschließlicher Arzneiverwendung Dienste leisten läßt, sondern sich ihrer als eines mächtig wirkenden Heilmittels bedient. Dann befestigt sich immer mehr die Ansicht, daß die Hydrotherapie im Stande ist, Krankheitsvorgänge zu regulieren und den Organismus zu kräftigen, und Regulierung und Kräftigung bedeuten das höchste Ziel der Heilkunst.

Nachschrift der Zeitschrift für Erziehung und Unterricht. Aus vorstehender Abhandlung des Dr. Lichtenstein über das Sitzbad geht klar und erwiesen die hohe Bedeutung dieser Wasseranwendung hervor; sie ist unzweifelhaft die allerwichtigste aus allen. Dies erkannte auch schon Prießnitz, und Doctor Ed. Schnizlein, der auf allerhöchsten Willen des Königs von Bayern seinerzeit nach Gräfenberg zu Prießnitz selbst gieng, schreibt über die schon in Gräfenberg angewendeten Sitzbäder unter anderem: „Die Sitzbäder machen wegen ihres allgemeinen und sehr wesentlichen Nutzens einen Hauptbestandtheil der Curen, von denen ich rede; deswegen ist auch ihr Gebrauch so häufig, daß ich keinen Patienten gefunden habe, der nicht wenigstens einmal des Tages ein Sitzbad genommen hätte; viele aber mußten die Anwendung des Sitzbades zwei-, dreimal des Tages wiederholen. Das Sitzbad dauert, wenn wir den ganzen Tag hindurch hiefür verwendete Zeit bei wiederholtem Gebrauche zusammenrechnen, stundenlang; das Sitzbad dient dazu, Congestionen von dem Kopfe, wie von

der Brust abzuleiten. Im allgemeinen nimmt man das Wasser im Anfange etwas wärmer und dann von der Temperatur, die es eben gerade beim Brunnen hat, u. s. w." So also kam das Sitzbad schon auf dem Gräfenberge zur Anwendung. Gegenwärtig dehnt man die Sitzbaddauer nicht mehr auf so lange Zeit aus, auch wird die Temperatur des Badewassers bedeutend milder angewendet. Dies der Unterschied von einst und jetzt,

---

Bewegung für die Bejahrten.

Von Dr. med. **J. H. Kellog.**

Das Alter ist Veränderungen unterworfen, die in den Arterien stattfinden. Die wichtigste derselben ist die allgemeine Zusammenziehung der Blutgefäße, die Verdickung und der Mangel an Elastizität ihrer Wandungen, ganz besonders die Schrumpfung der Lungenarterien. Als Folge dieser Veränderungen ist der Blutzufluß zu einem jeglichen Organe in gewissem Grade verringert. Kürzlich stattgefundene Untersuchungen haben ewiesen, daß die Arterien, welche das Blut zum Gehirn leiten, viel länger ihre natürliche Gestalt behalten und von diesen Veränderungen viel später betroffen werden, als die anderen Körperteile. Daher behält auch dasselbe seine Kraft viel länger und bis ins hohe Alter als irgend ein anderes Organ. Diese Tatsache zeigt schon die Notwendigkeit der Bewegung, um das herannahende Alter hinaus zu schieben. Das Durchschnittsgehirn arbeitet mehr bei zunehmendem Alter, während der Durchschnittskörper weniger leistet. Aber nur das Gehirn, das an beständige systematische Tätigkeit gewöhnt ist, bleibt von den durchs Alter hervorgerufenen Erscheinungen, die in anderen Teilen auftreten, verschont. Ein gewohnheitsmäßig untätiges Gehirn wird schon sehr frühzeitig die Beweise des Verfalles zeigen.

Diese Entartung der Arterien im Alter entsteht durch den Verlust der Durchsichtigkeit der Gewebe, sowie auch durch den Mangel an Geschmeidigkeit und Biegsamkeit derselben. Sehr lebensfähige und kräftige Gewebe sind fast durchsichtig. In sehr vorgeschrittenem Alter bekommt die Hautfarbe ein schmutziggelbes Aussehen. Die Augen büßen ihren natürlichen Glanz ein infolge der Trübung der Hornhaut des Auges und der verringerten Durchsichtigkeit des Glaskörpers.

Im Museum zu Stockholm befindet sich eine sehr interessante Sammlung von Augen, die von Menschen des verschiedensten Alters herrühren. Sie sind in solcher Weise durchschnitten, daß man klar das Innere und Aeußere des Auges sehen kann. Beim Betrachten dieser Proben bemerkt man, daß das Auge des kleinen Kindes fast so durchsichtig wie Wasser ist, das der Jugend etwas weniger; bei einem 30jährigen Mann wird es etwas undurchsichtig, bei 50–60 jährigen ist es völlig undurchsichtig und bei dem 70–80 jährigen ist es stumpf und glanzlos. Diese allmähliche Zunahme der Undurchsichtigkeit entsteht durch die Vermehrung der fibrösen Gewebe und der Anhäufung der verbrauchten Stoffe im Auge.

Die im Auge stattfindende Entartung ist einfach nur das Bild von den im ganzen Körper vor sich gehenden Veränderungen. Die Muskeln, Knochen, Drüsen und das Gehirn besitzen dieselbe Durchsichtigkeit, verlieren dieselbe aber ebenso durch die unvollkommene Tätigkeit der Ausscheidungsorgane, wodurch die Anhäufung von Schutt und Trümmern in allen Körperteilen stattfindet. In der Jugendzeit ist die Lungenarterie größer als die große Körperschlagader. Dies erleichtert die Blutzirkulation nach den Lungen und sichert vollkommene