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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 6

Artikel: Gesundheitsschädigungen beim Warmbaden

Autor: Fröhlich, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038151

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

und geimpft, während letzteres durchräuchert wurde. Der Erfolg: Niemand bekam die Pocken, obwohl die Impfung gar keinen Erfolg gehabt hatte. («North American Review».)

Gesundheitsschädigungen beim Warmbaden.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Nachdruck verboten.)

Es würden viel mehr Personen zu Reinigungs- und Gesundheitszwecken regelmäßig warme Wannenbäder nehmen, wenn ihnen nicht so mancherlei Unannehmlichkeiten und Erkältungsfälle in Erinnerung wären, welche ihnen oder ihren Bekannten dabei schon vorgekommen sind. Der Grund hiefür liegt fast stets in der falschen Temperatur des Wassers und des Baderaumes, sowie in dem unrichtigen Verhalten in und nach dem Bade. Mit Ausnahme der zu Heilzwecken vom Arzte verordneten Bäder soll jedes Wannenbad eine der Körpertemperatur ungefähr gleiche Temperatur aufweisen, also 35 Grad C. (= 28 Grad R.). Man muß beim Einsteigen in die Wanne ein angenehmes, wohltuendes Gefühl haben; durchaus schädlich ist ein kühles Empfinden oder gar leichtes Erschauern. Es ist ein leichtsinniges Verfahren des Badepersonals in manchen Badeanstalten, die Wasserwärme ohne Thermometer nur mit der Hand zu prüfen. Die Hand ist ganz unzuverlässig und stets davon abhängig, ob sie vorher zuletzt mit heißem oder kaltem Wasser in Berührung, ob sie naß oder trocken war. Mit dem Thermometer rührt man zunächst das Wasser durcheinander und zieht beim Ablesen der Grade nur den oberen Teil aus dem Wasser, weil das Quecksilber in der kühleren Luft schnell sinkt.

Der Baderaum muß in der kalten Jahreszeit angenehm warm sein. Um die lästige Dampfentwicklung beim Füllen der Wanne zu vermeiden, läßt man zuerst nur kaltes Wasser einlaufen, nachher kaltes und heißes zusammen. Bei Zinkbadewannen hat dies noch einen andern Vorteil. Läuft nämlich zuerst das heiße Wasser in die Wanne, so wird das Zink durch die Hitze weich und mürbe, bekommt leicht Beulen und Brüche.

Vor dem Entkleiden hängt man den Frottier-Bademantel oder das große rauhe Laken an den Ofen (über die Heizröhren) und zwar so handgerecht gefaltet, daß man ihn sofort nach dem Verlassen der Wanne mit einem Griff richtig umnehmen kann. Die ebenfalls zu erwärmende Leibwäsche wird neben, nicht etwa auf die Badewäsche gelegt, damit man sich nachher nicht mit dem Herunternehmen aufzuhalten braucht und sie auch nicht beim Anfassen naß macht. Eine Unterlassung dieser scheinbaren Kleinigkeiten hat namentlich bei empfindlichen, nicht abgehärteten Personen schon sehr oft Erkältungen hervorgerufen.

Im Bade reibe man sich zunächst den ganzen Körper mit Waschlappen oder Frottierhandschuhen gehörig ab, wobei namentlich der Rücken als der am schwierigsten zu erreichende Körperteil nicht zu vernachlässigen ist. Darauf seife man sich tüchtig ein; denn nur die Einseifung mit nachfolgender Abwaschung schließt alle Absonderungsorgane auf, welche in der Haut als Schweißtalgdrüsen in einer Anzahl von einigen Millionen eingebettet liegen. Da diese Apparate mit einem Maschennetze von Blutgefäßen umgeben sind und unter dem Einflusse des Nervensystems stehen, so erklärt sich die wohltätige Wirkung der Abseifung auf Steigerung der Absonderung und Ausscheidung, auf Stoffwechsel, Anregung und nachherige Beruhigung des Nervensystems.

Hat man einige Zeit im Bade zugebracht, so muß man wieder etwas heißes Wasser zu-

fließen lassen, denn das Badewasser gibt fortwährend Wärme an die Luft ab, in 15 Minuten mehrere Grade. Die Temperatur geht dadurch bedeutend unter die Körperwärme herunter; dem Körper wird eine große Wärmemenge entzogen: die Erkältung ist da! Kurz vor dem Verlassen der Wanne muß noch mehr heißes Wasser zufließen, so daß die Schlußtemperatur des Bades sogar um einige Grade höher liegt als die Anfangstemperatur. Dann ist die Reaktion, welche durch die darauf folgende kalte Dusche hervorgerufen wird, wahrhaftig großartig. Eine kalte Uebergießung, Ueberspritzung oder Dusche nach dem warmen Bade bildet sowohl das beste Vorbeugungsmittel gegen Erkältung beim Verlassen der Wanne und nachher draußen im Freien, als auch im allgemeinen ein probates Abhärtungsmittel der Haut gegen alle Unbilden der Witterung. Empfindliche Personen mögen dabei den Kopf durch eine Bademütze gegen die mechanische und thermische Einwirkung des Strahles schützen. Unter der Brause drehe und wende man sich, damit der kalte Strahl Brust, Rücken und Unterkörper von allen Seiten mehrmals ausgiebig trifft. Dann schnell in das warme Badetuch, tüchtig reibend abgetrocknet und rasch angezogen.

Nimmt man das warme Bad abends in der Absicht, eine schlafmachende Wirkung zu erzielen, so lasse man die kalte Dusche weg und trockne sich nur leicht tupfend ab, damit die beruhigten Nerven nicht wieder aufgeregt werden.

Ebenso wenig wie vor dem Bade soll man kurz nach demselben essen. Etwa eine halbe Stunde später wird die Mahlzeit um so besser schmecken und bekommen.

Bremen, 20. Oktober 1911.

Herrn Doktor Imfeld,
Arzt des Sauter'schen Institutes
in Genf.

Sehr geehrter Herr.

Als ich Sie vor 8 Wochen wegen **Ischias** um Ihren Rat bat, da war ich schon bereits 4 Monate lang ganz erfolglos in allopathischer Behandlung gewesen. Die Schmerzen waren sehr heftig, Gehen war fast unmöglich, Sitzen ebenso. Die Mittel, welche Sie mir verordneten, waren Angioitique 2, Arthritique, Lymphatique 2 und Nerveux in der dritten Verdünnung (nach 2 Wochen in der zweiten und nach 4 weiteren Wochen in der ersten Verdünnung); morgens und abends je 3 Korn Organique 3 trocken zu nehmen; Einreibung der ganzen schmerzenden Gegend des Beines mit einer Mischung von 20 Korn Lymphatique 5, 20 Korn Organique 5 und 1 Kaffeelöffel Rotem Fluid auf 50 gr. Wasser und 150 gr. reinem Weingeist. Jeden dritten Tag durfte ich überdies ein Dampfbad nehmen.

Schon nach der ersten Kurwoche war eine kleine Linderung der Schmerzen zu konstatieren, nach der zweiten Woche der Behandlung waren die Schmerzen schon bedeutend geringer, das Gehen und das Sitzen war schon etwas möglicher geworden; am Schlusse der vierten Kurwoche hatte ich keine Schmerzen mehr, ich konnte gut gehen und auch das Sitzen machte mir keine Beschwerden mehr. Kurz, ich fühlte mich von meinem Leiden ganz befreit. Um Ihren Rat befragt, setzte ich die Kur noch weitere 14 Tage fort, hatte aber am Ende der fünften