

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 23 (1913)
Heft: 2

Artikel: Der gesundheitliche Wert des Badens
Autor: Stark, Adolf
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037880>

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: 14.02.2026

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

in welch' hohem Grade das Gehirn durch eine 4—5 stündige Konversation erschöpft wird! Die Konversation, „die Idee der Geselligkeit in ihrer Reinzucht, diese Kaffeemühle, die nicht stille stehen, die aber auch keine ehrliche Bohne mahlen kann“, ist Gift für die Nerven! Eine mühselige Vergeudung der Nervenkraft, wobei diese nicht nur zwecklos herausfickert, sondern geradezu in den leeren Raum hineingepumpt wird, das ist nach Dr. Sadolins Ansicht diejenige Verkehrsform zwischen Menschen, die wir Geselligkeit nennen. „Man legt ein Stück seiner Zukunft und seiner Freiheit mit Beschlag, man zieht ihr von vornherein eine Zwangsjacke an; — vielleicht ist man an dem betreffenden Tage unpäßlich; es hilft nichts; man nimmt ein großes Pulver und geht in Gesellschaft. Nachts schläft man schlecht; der nächste Tag geht verloren; Ausbeute gleich Null! Nichts ist aufreibender als die „Konversation“, die man am besten daran erkennt, daß das Thema verlassen wird, sobald es anfängt, wirkliches Interesse zu erwecken. Die Konversation wird nur mit dem Tonfall des Interessiertheins bekleidet, sie ist der Gischt der falschen Willen der Geselligkeit.

Dem Tischgenossen, dem man am Abend den Honig seiner Liebenswürdigkeit bietet, wird man am nächsten Tage nicht einen Finger zur Hilfe reichen, falls er deren bedarf; nichts zehrt mehr an den Nerven als diese Imitation des Lebens, ohne daß dabei wirklich gelebt wird!“ Scheuen Sie Geselligkeit und werden Sie schweigsam! Das ist einer der Hauptpfeiler des Systems Sadolins. Sprechen heißt Nervenkraft ausgeben; derjenige, dessen Nervenkraft erschöpft zu werden droht, werde schweigsam! Er tauche so oft wie möglich hinab in die Meeresstille des Schweigens; dort ist der Jungborn für müde Nerven!

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Der gesundheitliche Wert des Badens.

Von Dr. med. Adolf Stark.

Das Bad besitzt eine noch zu wenig gewürdigte hygienische Bedeutung, die sich durchaus nicht darin erschöpft, daß es den Körper vom Staube und Schweiß reinigt. Das Bad, das kalte sowohl als auch das warme, übt einen mächtigen Einfluß auf den Stoffwechsel und das Gefäßsystem und damit auch auf die menschliche Gesundheit aus. Ob aus dem Badewasser Stoffe, die darinnen gelöst sind, durch die Haut in die Körper übergehen können, ist noch fraglich. Die Einwirkung des Bades äußert sich hauptsächlich nur auf die Körperoberfläche, auf die Haut, und nur indirekt auf die übrigen Organe. Aber dieser Einfluß darf nicht gering geschätzt werden. Denn die Haut ist nicht etwa nur eine Bedeckung der inneren Organe, sie ist selbst ein überaus wichtiger Bestandteil unseres Körpers, ihr Wert wird durch ihren Umfang ins Ungeheure gesteigert.

Vor allem ist die Haut ein Atmungsorgan, ebenso wie die Lungen. Normalerweise schon wird ein Drittel des ausgeschiedenen Wassers durch die Haut abgegeben, eine Zahl, die sich noch bedeutend steigert, wenn die Schweißdrüsen in Tätigkeit kommen. Diese Hautatmung erleidet naturgemäß eine bedeutende Störung, wenn durch Schmutz und Hautfett die Poren verstopft werden. Zum Teil beseitigt die Kleidung diese Schäden, denn sie hat neben ihrem Hauptzweck, der Wärmeregulierung, auch die Rolle eines die Haut reinigenden, den Schmutz durch mechanisches Abreiben und Aufsaugen entfernenden hygienischen Faktors. Natürlich genügt dies auf die Dauer nicht, und ein einfaches Bad wirkt hier gesundheitsfördernd, viel mehr, als dies

Wäschungen vermögen, bei denen doch große Teile der Körperoberfläche nicht mit dem Wasser in Berührung kommen.

Eine zweite wichtige Funktion der Haut ist diejenige, den Körper zu entgiften. Mit der Nahrung wird beständig auch eine Menge Stoffe in den Organismus eingeführt, welche dieser nicht verarbeiten kann, und die auf ihn als Gifte wirken müssen, wenn sie sich im Körperinnern aufspeichern. Aber auch die Zellen des Körpers selbst erzeugen bei ihren normalen Lebensfunktionen Körpergifte. Um diese Substanzen zu entfernen, besitzt der Organismus eine Reihe von Schutzvorrichtungen, deren wichtigste die Nieren sind, nach denen in zweiter Linie sofort die Haut als Entgiftungsorgan zu nennen ist. Besonders dort, wo Störungen in der Nierenfunktion vorhanden sind, ist es von der höchsten Wichtigkeit, daß die Oberfläche des Körpers zum Ersatz und zur Hilfe für das erkrankte Organ eintreten kann. Es ist eine bekannte Tatsache, daß bei zahlreichen Krankheiten der Genesungsprozeß mit einem reichlichen Schweißausbruch — dem sogenannten kritischen Schweiß — einhergeht; und es ist bewiesen, daß Körpergifte, z. B. die Harnsäure, in großer Menge mit dem Schweiß ausgeschieden werden.

Störungen dieser wichtigen Hautfunktion kommen deshalb selten zur Beobachtung, weil bei dem großen Umfang der Haut es sich kaum fühlbar macht, wenn einzelne Teile derselben ihre Funktion einstellen. Dagegen hat man experimentell an Tieren festgestellt, daß bei vollständigem Aufhören der Hautatmung und Schweißabsonderung nach einiger Zeit der Tod unter Vergiftungserscheinungen eintritt, selbst dann, wenn Lunge und Nieren normal arbeiten.

Aber nicht nur diese lebenswichtige Hauttätigkeit wird durch die Bäder geregelt, es

treten noch andere, mehr indirekte Wirkungen auf, die den Körper aufs günstigste beeinflussen. Diese hängen mit der Temperatur des Badewassers zusammen, und es zeigt sich hierbei das für den ersten Moment verblüffende Resultat, daß sowohl sehr warme als auch sehr kalte Bäder in ihrer Endwirkung auf den Organismus einander gleichwertig sind. Beide bewirken eine Erweiterung der Hautgefäße, wodurch ein stärkerer Zufluß des Blutes in das große Reservoir der Haut erfolgt. Die inneren Organe werden dadurch vom Blute entlastet, freilich zugleich auch relativ blutleer, weshalb z. B. schwächliche und blutarme Personen nicht unmittelbar nach dem Essen baden sollen, da sonst der Magen nicht die nötige Blutmenge bei seiner Verdauungsarbeit zur Verfügung hat und sich leicht Uebelkeiten oder sogar Ohnmachten einstellen. Bei heißen Bädern erfolgt die Erweiterung sofort im Bade, unter Einwirkung der Wärme, welche die Gefäßmuskeln erschlafft, während beim kalten Bade anfangs im Wasser das Gegenteil eintritt. Die Gefäße verengern sich, die Haut wird blutleer, woraus das bläuliche „erfrorene Aussehen“ vieler Leute im kalten Bade resultiert. Nach Verlassen des Bades aber tritt eine natürliche Reaktion ein, wie im warmen Bade, ja sogar noch nachhaltiger und länger andauernd, besonders dann, wenn die körperliche Reaktion durch kräftiges Abreiben und Frottieren sowie durch Bewegung nach dem Bade gefördert wird.

Haben also kalte und warme Bäder auch die gleiche Wirkung, so sind sie doch nicht ganz gleichwertig. Die Verengerung der Hautgefäße im kalten Bade ruft vorübergehend eine Blutdrucksteigerung hervor, die bei jugendlichen Individuen harmlos, bei älteren Leuten aber, besonders wenn die Arterien verkalft und wenig elastisch sind, gefährlich werden kann. Diese

mangelnde Elastizität bringt es auch mit sich, daß die heilsame Reaktion, die Ausdehnung der Adern und die Erwärmung der Haut, bei alten Leuten nur langsam und unvollkommen eintritt, wodurch der Hauptzweck des Bades vereitelt wird. Ebenso wird bei sehr blutarmen Personen die Reaktion nur langsam auftreten können, weshalb dieselben erfahrungsgemäß kalte Bäder schlecht vertragen, sich nur schwer erwärmen usw. Als allgemeine Regel kann man also aufstellen, daß jugendliche, gesunde, vollblütige Personen kalt baden sollen, während für das höhere Alter und für schwache Naturen das warme Bad vorzuziehen ist. Im übrigen wird, wenn es sich um systematische Kuren handeln sollte, stets vorher ein Arzt zu Rate zu ziehen sein.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

Handschuhe und Muff.

Eine hygienische Winterstizze.

Von Dr. Richard Zundor.

(Nachdruck verboten.)

Im Sommer werden Handschuhe fast nur zum Schmuck angezogen, während im Winter ihr eigentlicher Zweck, den Händen Schutz und Wärme zu verleihen, zur Geltung kommt. Schon im Altertum trug man Handschuhe zum Schutz und Reinhaltung der Hände. In Homers Odyssee lesen wir, daß Laertes, als er im Garten Dornbüsche ausriß, seine Hände mit ledernen Handschuhen schützte. Athenäus beschreibt einen klassischen Gourmand, welcher, um sich nicht die Hände zu beschmutzen, mit Handschuhen zum Gastmahl kam und darin sehr geläufig die Finger beim Speisen zu handhaben wußte. —

Richtig warm halten können Handschuhe nur

dann, wenn sie nicht eng sind. Das Blut, der wärmende Lebenssaft, muß überall, an Gelenk, Handfläche, jedem Finger bis zur Spitze desselben, freien und leichten Zu- und Abfluß haben; auch eine Wasserheizung kann nur dorthin Wärme spenden, wo die Röhren nicht abgesperrt sind. Ferner trägt bei nicht engen Handschuhen die zwischen Luft und Haut befindliche Luftschicht viel zur Abhaltung der Kälte bei. Am wärmsten halten Fausthandschuhe, weil die Finger darin sich gegenseitig warm halten und die Kälte nicht zwischen dieselben eindringen kann. Freilich hindern sie die freie Beweglichkeit bei jeder Art von Beschäftigung. Daß auch die Art des Handschuhstoffes viel zur Erwärmung beiträgt, ist bekannt: Glacehandschuhe halten am wenigsten warm, gestrickte wollene und Pelzhandschuhe am meisten.

Die direkte Einwirkung der kalten Witterung und rauhen Winterluft auf die unbedeckte Haut macht diese, namentlich bei Damen, leicht rau und rot, spröde und rissig. Davor schützen Handschuhe. Sie bewahren die Hand vor den Schädigungen schnellen Temperaturwechsels, verleihen der Haut große Weichheit und zarten Teint, der aber ein totes, wachsbleiches Aussehen erhält, wenn die Handschuhe zu eng sind, der Blutumlauf gestört wird. Einen zart rosigen Hauch können die Hände nur in bequemen Handschuhen bekommen. Damen, welche an spröden, trockenen, rissigen, schmutziggrauen Händen leiden, tun gut daran, auch über Nacht ein Paar alte, bequeme Lederhandschuhe anzuziehen. Vorher werden die Hände gewaschen, gut abgetrocknet und gründlich mit Lanolin, Vaselin oder einer Crème (nicht reines Glycerin) bestrichen. Mit der Zeit überziehen sich die Handschuhe an ihrer Innenfläche mit der Salbenschicht und es bedarf dann nur selten noch weiterer Einreibung. Dies Verfahren, regelmäßig durchgeführt, ist das einfachste und