

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 28 (1918)

**Heft:** 1

**Artikel:** Ueber das heisse Bad [Fortsetzung und Schluss]

**Autor:** Baelz, E.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037997>

### 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:** 31.01.2026

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

berechnet seine Lebensdauer auf 1760 Jahre — zerfällt nachweisbar eine gasförmige Ausscheidung des Radiums, die stets an diesem festgestellt werden kann, die sog. Radiumemanation, schon in stark 3 Tagen zur Hälfte. Eine verwandte „Emanation“, die sog. Aktiniumemanation, zerfällt gar schon nach 7,8 Sekunden ganz vollständig. Ueberhaupt sind viele der „Strahlungsstoffe“ nur von äußerst kurzer, nach Sekunden und Minuten zählender Dauer. Naturgemäß entstehen bei diesen Vorgängen wieder andere Energieformen oder Stoffe, denn nichts geht in der Natur verloren; so darf z. B. heute als sicher angenommen werden die Umwandlung der Radiumemanation<sup>1)</sup> in das Element Helium (daher der Heliumgehalt mancher radioaktiven Wasser, z. B. Schwäb. Wildbad). (Schluß folgt.)

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

heißer das Bad ist, desto nötiger sind vor dem Hineinsteigen heiße Uebergießungen des Kopfes. Das ist eigentlich selbstverständlich, denn was zunächst dem Hirn drohen könnte, ist Anämie (Blutleere), nicht Hyperämie (Blutüberfüllung). Durch das sehr warme Wasser erweitern sich nämlich rasch die Gefäße der Haut und der Gliedermuskel, während die inneren Organe blutärmer werden. Der Umfang des Bauches nimmt ab, der Schenkel nimmt zu. Besonders aber wird bei der raschen Änderung der Blutverteilung der außerhalb des Wassers befindliche Kopf blutarm. Das wird verhindert, wenn man ihn, wie gesagt, vorher wiederholt mit dem Badewasser übergießt, so daß seine Gefäße erschlaffen.

In den heißen Massenbädern von Kusatsu (45—54°) läßt der Bademeister keinen ins Bad, der sich nicht 100 Schöpföffel des Badewassers über den Kopf goß.

Ich habe Tausende so baden gesehen, habe aber nie Ohnmacht oder Schwindel beobachtet. Gegen das durch den aufsteigenden Dampf bald eintretende Hitzegefühl im Gesicht kann man sich durch einen breiten Kragen aus Delphapier schützen. Sitzend wird das heiße Bad besser und länger ertragen als liegend.

Wenn beim Aufstehen und beim Verlassen des Bades durch Senkung des Blutes in die schlaffen tieferen Gefäße Schwäche oder Schwindel eintritt, so verschwinden sie sofort durch Flachbiegen. Jetzt ist auch Uebergießen mit kaltem Wasser angenehm und erfrischend. Vor Erkältung braucht man sich nicht zu fürchten, denn unmittelbar nach dem heißen Bad ist es unmöglich, sich zu erkälten. Die Hautgefäße sind nämlich paralysiert, so daß kalte Luft und kaltes Wasser keinen reflektorischen Einfluß haben.

Ich (Baelz) habe das durch genaue Experimente und Sphygmogramme (Pulszeichnungen, nachgewiesen. Auf diese Weise erklärt

## Ueber das heiße Bad.<sup>2)</sup>

Von Professor E. Baelz, Stuttgart-Tokio.

(Fortsetzung und Schluß)

### Regeln zur Anwendung heißer Bäder.

Der Baderaum muß gut ventilirt sein, damit den Kopf immer frische Luft trifft; sonst kommt leicht schon nach wenigen Minuten Beklemmung und lästiges Hitzegefühl im Kopf. Erst dann ist es Zeit, kalte Umschläge auf den Kopf zu machen; von Anfang Kälte auf den Kopf zu applizieren, ist geradezu schädlich. Je

<sup>1)</sup> Von der Emanation des Radiums konnte in letzter Zeit durch Ramsay und Gray festgestellt werden, daß sie sich bei sehr starker Abkühlung verflüssigt. Diese flüssige Modifikation siedet bei 62° Kälte und erstarret bei noch weiterer Temperaturniedrigung zu einem zuerst blau, hernach gelb leuchtenden Körper.

<sup>2)</sup> Siehe Nummer 12, 1917.

sich die frappante Tatsache, daß sich Japaner im Winter oft nach dem heißen Bade ungestrahlt nackt der Kälte aussetzen. Erst einige Zeit nach dem heißen Bade ist der Körper in dem Zustand wie unmittelbar nach dem warmen Bade: daß nämlich die oberflächlichen Gefäße nicht gelähmt, sondern nur erschlafft sind, und dann werden sie durch Kälte verengt und es wird viel Blut plötzlich in die Tiefe getrieben, wodurch allerlei „Erfältungsleiden“ entstehen können. Denn fast jeder Mensch hat irgend ein schwaches, gegen plötzlichen Blutwechsel besonders empfindliches Organ. Am häufigsten im Gebiet der Muskulatur, der Schleimhäute, der serösen Häute.

Bei Einhaltung obiger Vorschriften braucht man bei heißen Bädern keine üblen Folgen zu befürchten.

**Heiße Bäder als Heilmittel.** Nicht angezeigt sind sie bei Herzleiden, Atherom (d. i. Arterienerkrankung — die innere Aderwand bildet sich in eine breiartige Masse um), bei sehr reizbarem Nervensystem und bei organischen Nervenleiden, bei fiebigerhaften Leiden, bei Tuberkulose und bei Diabetes (Harnruhr).

Heiße Bäder sind aber zu empfehlen bei einer akuten Erfältung, mag es sich nun handeln um Muskel- oder Gelenkschmerz, oder um Schnupfen, oder Angina, oder Bronchitis. Hier ist ein heißes Bad mit nachfolgendem Schwitzen unter wollenen Decken das beste aller Heilmittel. Auch Diarrhöen durch Erfältung hören nach heißen Bädern auf. Bei Rheumatismus. Wenn irgend möglich, sollte der Kranke 2—3 Bäder täglich nehmen, bei  $40^{\circ}$  von 10—20 Minuten steigend, bei  $38^{\circ}$  aber mindestens eine halbe Stunde im Wasser bleibend.

Sehr zu empfehlen sind endlich mehrstündige Bäder von Blutwärme (d. i.  $36$ — $39^{\circ}$  C nach Camerer, nach Ranke  $37$ — $38^{\circ}$  C). Nach einem

solchen Bade muß man sich aber rasch ankleiden, da man sich sonst leicht erkältet, im Gegensatz zum wirklichen heißen Bade. Bei Gicht leisten heiße Bäder treffliches, wenn das Herz nicht affiziert ist.

Bei Syphilis stehen die Schwefelbäder mit Recht seit langem in gutem Ruf. Aber auch hier sollte häufiger und heißer gebadet werden.

Ich (Baelz) habe bei vierwöchigen Kuren von drei Bädern von  $40^{\circ}$  täglich meist großen Nutzen, aber niemals Schaden gesehen. Jedenfalls war der Erfolg vollständiger und rascher, als bei der in Europa üblichen Thermalkur.

Bei Skrofulose, mag dieselbe nun in einfachem Lymphatismus bestehen oder tuberkulöser Natur sein, erreicht man mit See- und Sonnenbädern mehr, als mit heißen Wasserbädern.

Großartigen Erfolg haben die heißen Bäder bei vielen Krankheiten der Atemorgane, so bei Kroup und namentlich bei Pseudokroup; hier möglichst heiß und kurz, und daneben ein Brechmittel. Den gleichen großen Nutzen haben die heißen Bäder bei Bronchitis (Bronchialkatarrh).

Emphysem (Lungenblähung) und chronische Bronchitis sowie Asthma (anfallsweise auftretende Atemnot) werden durch Schwefelbäder von  $38$ — $40^{\circ}$  meist sehr erleichtert, doch muß diese Behandlung mindestens zwei Wochen dauern. Die glänzendsten Resultate aber hat das heiße Bad bei kapillärer Bronchitis (Bronchialkatarrh in den feinsten Blutäderchen) und bei Bronchopneumonie (eine beschränkte Lungenentzündung) der Kinder, und zwar darf einen hier das Fieber nicht abschrecken. Kein anderes Mittel leistet ähnliches. Das heiße Bad wirkt dabei als starke Ableitung auf die Oberfläche und erzeugt so eine große Entlastung des kleinen Kreislaufs. Cyanose (bläuliche Verfärbung der Haut und anderer Ge-

webe infolge venöser Stauung beziehungsweise mangelhafter Oxydation des Blutes) und kleiner Puls sprechen also für, nicht gegen Anwendung des Bades. Sie werden dadurch rasch günstig beeinflußt. Auch die Temperatur pflegt unter Schweiß zu fallen; die Atemfrequenz nimmt ab und es kommt erfrischender Schlaf.

Ist das Herz sehr schwach, so kann man vor dem Bad etwas Kampferöl subkutan einspritzen. Meist genügen zwei Bäder von anfangs  $38^{\circ}$ , die man allmählich auf  $40-43^{\circ}$  erwärmt. Das Kind wird im Bad halb sitzend so gehalten, daß vordere Brustwand und Nacken nicht eintauchen; man bespritzt vielmehr diese Teile und das Gesicht öfter mit kaltem Wasser zur Auslösung tiefer Atemzüge. Die Dauer des Bades beträgt 3—10 Minuten; sobald die eingetauchte Haut lebhaft rot wird, nimmt man den Patienten heraus. Die Resultate der heißen Bäder sind denen der kalten weit überlegen, wie sie ja auch schon aus theoretischen Gründen logischer sind.

Bei akuter Nierenentzündung sind heiße Bäder, bei gleichzeitiger Darreichung von Herztonicis (Herz kräftigende Mittel), sehr nützlich.

Bei Tripper und Nebenhodenentzündung der Männer eignen sich heiße Bäder nicht; umso mehr aber bei chronischen Beckenexsudaten (entzündliche Ausschwitzungen) der Frauen.

Menstrualschmerzen werden, namentlich im Beginne der Periode, durch ein möglichst heißes Sitzbad (mindestens  $42^{\circ}$ ) oft sofort beseitigt.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)



## Der alkoholisierte Säugling.

Von Dr. Imfeld.

Ein Vater und eine Mutter hatten ein kleines Kind, dieses kleine Kind hatte eine Amme.

Dieser Säugling war, soweit es im 20. Jahrhundert möglich ist, frei von jedem vererbten Fehler. Es war vollständig gesund, hatte ein blühendes Aussehen und zeigte bei jeder wöchentlichen Wägung eine der Zeit entsprechende Gewichtszunahme.

Unter dem wachenden Auge des Vaters und der Mutter, sowie infolge der weisen Ratschläge des guten Doktors, genoß die Amme die für ihren Zustand entsprechende Nahrung und beobachtete eine kräftigende, ernährende und doch zugleich einfache Diät. Zur bestimmten Zeit nahm der Erbprinz regelmäßig seine Mahlzeit ein, nämlich alle 3 Stunden am Tag und zweimal in der Nacht, gerade so wie ein rechschaffener Säugling es halten soll.

\* \* \*

Merkwürdigerweise kam es aber doch zu einer sehr bedeutungswerten Störung dieses idealen Zustandes. Zunächst zeigte der junge Erdenbürger eine auffallende Veränderung seines Charakters und seines Benehmens. Er, der sonst eines sehr ruhigen Temperaments war, — was ja das beste Zeichen einer blühenden Gesundheit und der harmonischen Tätigkeit aller körperlichen Organe ist —, er, der in seiner Ernährung geregelt war wie eine Uhr, wurde nervös und empfindlich, bald legte er eine überraschende Heiterkeit und eine exzentrische Laune an den Tag, bald zeigte er sich sehr reizbar und ärgerlich. Er schief schlecht. Dieser unruhige Zustand war aber kein beständiger, er war nur zeitweise zu konstatieren und vorwiegend an gewissen Tagen.