Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 9

Artikel: Strombad

Autor: Panesch, Georg Karl

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037832

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: 14.12.2025

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

Sauter's Annalen für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Mr. 9.

30. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

September 1920.

Inhalt: Strombad. — Ungenügende Hauttätigkeit als Krankheitsursache. — Der Gesichtsausdruck der Kranken. — Unsere Kinder und das Sonnenlicht. — Korrespondenzen und Heilungen: Danksagungen.

Strombad.

Bon Dr. med. Georg Rarl Banefc, Bien.

Außerordentlich großen Nuten gewährt ein faltes Bad, besonders das Bad in fließendem Wasser.

Leider merden jedoch fomohl falte Bader über= haupt, als insbesondere jene in fliegendem Baffer nur von einem Bruchteile ber Bevölferung fleißig gebraucht. Die Majorität des Bolfes geht ja boch nur verhältnismäßig felten baden. Es ware daber eine beilige Bflicht der Mergte, bas Bublifum jum Rugen der Bolfsgefundheit ftets und ftets jur Unwendung von falten Babern anzuspornen. Leider aber sieht man oft und oft, daß gerade folche Mergte, die bas Bublitum bezüglich der Beilfamfeit des Waffers aufflären, verfolgt werben, ja jo verfolgt werden, daß es bem Uneingeweihten einfach unglaublich erscheint. Auch ich weiß ein Lied (oder richtiger gefagt "ein ganges Befangbuch") hiervon zu fingen. Grund folder Berfolgungen ift, daß fo manche berjenigen, welche burd bie oft unnötiger=, ja in gahlreichen Fällen fogar ichablicher Beise vom Bublitum gebrauchten icharfen Medifamente Borteile genießen, fürchten,

durch die Aufklärung des Bolkes materiellen Schaden zu erleiden. Ich jedoch bin der Meisnung, man dürfe sich in Bezug auf's Bolks-wohl weniger von seinem materiellen Borsteile, als vielmehr von dem Grundsatze «Salus aegroti suprema lex esto!» ("Das Heildes Kranken soll das höchste Gesetz sein!") leiten lassen.

Selbstredend ist es von großer Wichtigkeit, das falte Bad in richtiger Beise vorzunehmen.

Bierfür gelten besonders folgende Regeln : Man muß die näheren Umstände wohl beachten, g. B. ob die Luft falt ober marm ift, ob die Sonne scheint oder nicht, um richtig vorzugehen. Gehr vorteilhaft ift es, falls es irgendwie möglich ift, nicht blog das Wafferbad auf fich einwirken zu laffen, sondern mit demfelben möglichft ein Luft= und Son= nenbad zu verbinden. Gelbstredend mird man das Luft-, Sonnen- und Wafferbad fürzergebrauchen, wenn es tälter ift, als bei marmerem Wetter. Außerdem ift es bei jedem Bade, insbesondere aber beim falten Bate, der Grundsatz zu berücksichtigen : Was dem Grobichmied befommt, fann ben Schneiber umbringen", "Gines ichickt fich nicht für alle". Man barf, um richtig vorzugeben, fein Bab

so lange nehmen, daß man dadurch aufgeregt wird oder vor Frost zittert, mit den Zähnen klappert usw. Es vermag dem genauen Besobachter nicht zu entgehen, daß ein oder der andere Badende ganz entschieden zehns bis zwanzig mal so lange Luft, Wasser und Sonne auf seinen Organismus einwirken zu lassen vermag als ein anderer, ohne dabei nervös, verkühlt oder sonnenbrandig zu werden. Der eine schädigt sich also durch ein Lufts, Sonnens und Wasserbad, das in ganz gleicher Stärke einer anderen trainierteren, robüsteren oder gesünderen Person außerordentlich nützt.

Wie bei fast allem, so gilt eben anch bezüglich ber falten Baber bie Regel "von Stufe ju Stufe"! Derjenige, ber momentan gu große Einwirfungen seinem Rorper zumutet, vermag fehr leicht durch dieselben geschäbigt zu werden. Derjenige jedoch, welcher gang allmählich seinem Rorper größere Leiftungen auferlegt, wird eine höhere Leiftung, größerer Beharrlichkeit und nicht zu ungunftigen äußeren Umständen eine Glanzleiftung erzielen. Ich z. B., der ich durch einige Sahrzehnte an so argen Darmfatarrhen litt, daß sie mich so manches Mal fast zur Verzweiflung brachten, habe es burch allmähliches Steigern von Rälteeinwirfungen auf meinen Körper dahin gebracht, daß ich z. B. imstande mar und bin, früh bei nüchternem Magen bei 1/2° R über Mull Baffertemperatur (Eisrinnen) und bei 1º R unter Rull Lufttemperatur in der Donau zu baden und hierauf halbnaß, völlig unbefleidet volle zwanzig Minuten im Freien vielfach im frisch gefallenen Schnee ohne jeden Schaben für meine Gefundheit herumzulaufen; daß ich frühmorgens bei nüchternem Magen bei 8° R unter Rull 15 Minuten mit nackten Füßen schneelaufen tonnte, daß ich ferner famtliche Winternächte (auch bei 10 bis 110 R

telbar neben demselben völlig unbekleidet (Kopf frei, sonst aber gut zugedeckt) schlafe usw., usw.

All diese Punkte wohl ins Auge fassend, dürften im großen ganzen besonders folgende Regeln für den Anfänger in bezug auf Lufts, Wassers und Sonnenbäder besonders zur Berückssichtigung empfohlen werden:

1. Man gehe nicht überaus erhitzt und mit stark erregtem Pulse in das kalte Wasser! Um diese Regel gut durchzusühren, gehe man bei größerer Hitze nur langsam zum Bade; gehe, wenn man noch immer zu sehr erhitzt wäre, noch längere Zeit vor dem Bade auf und ab; kleide sich nur langsam aus, frottiere sich trocken, wasche nun die Herzgegend und, wenn es möglich ist, auch den Kopf, oder doch wenigstens den Nacken, Hals und das Gesicht mit kaltem Wasser ab, hierauf erst begebe man sich in das Bad.

Man gehe oft, eventuell sogar täglich baden, aber nie lange, zum Beispiel bei wärmerer Witterung Luftbad 1/4 bis 1/2 Stunde, Sonsnenbad 1/2, 1 bis 2 Stunden, Wasserbad nur 1/2, eine ganze bis 2 Minuten, ja bei besonsderer Empfindlichkeit sogar nur ein kurzes, einige Sekunden langes Eintauchen (sogenanntes Tauchbad). Doch gibt es ganz entschieden Menschen, denen sogar diese Zeiten zu lang sind, wie man wieder Personen trisst, denen längeres und mehrmaliges Wasserbad und dazwischenliegendes Sonnenbad nicht schadet, sondern sogar nützt.

Donau zu baden und hierauf halbnaß, völlig unbekleidet volle zwanzig Minuten im Freien vielsach im frisch gefallenen Schnee ohne jeden Schaden für meine Gesundheit herumzulausen; daß ich frühmorgens bei nüchternem Magen bei 8° R unter Null 15 Minuten mit nackten Füßen schneelausen konte, daß ich ferner sämt- Liche Winternächte (auch bei 10 bis 11° R unter Null) bei ganz offenem Fenster unmit-

fein Bad nur einen bis einige Augenblicke andauern.

2. Bis in welches Lebensalter soll man baden?

Sonderegger beantwortet diese Frage folgendermaßen: "Nicht nur die ersten Wochen soll das Kind gebadet werden, sondern so lange, bis es — 60 Jahre erreicht hat."

Ich indeß habe diesbezüglich folgende Meisnung: Bom ersten bis zum letzten Tage seines Lebens soll man täglich baden, außer es sprechen besondere Gründe dagegen, wie z. B. Bruch der Wirbelsäule usw., zu große Gebrechlichkeit, so daß man nicht ins Bad zu steigen vermag und auch nicht leicht in ein Bad gehoben werden kann usw. usw. Doch auch in diesen Fällen darf das Bad nicht völlig sistiert wers den, sondern nur durch Waschungen, welche ja eigentlich eine mildere Art Bad sind, ersetzt werden.

Strombäder eignen sich selbstredend besonders für förperlich gesunde; doch auch eine große Anzahl von Kranken, würden sehr gut daran tun, Strombäder zu gebrauchen, falls sie es nur auf richtige, ihrem Zustande genau entsprechende Art (man konsultiere einen bezüglich der Bäder erfahrenen verständigen Arzt) täten.

- 3. Duschen soll man länger auf die Beine und Arme nur ganz furz (höchstens einige Sekunden) auf den Kopf und den Rumpf ein- wirken lassen. Auf die Arme und Beine nimmt man mit besonders großem Nuten die Duschen mit dickem, starkem Strahle, während man für den Rumpf und den Kopf die sogenannte Rezgendusche gebraucht. Wer jedoch nur besonders kurze Anwendungen verträgt, darf entweder nur das Strombad oder nur die Duschen gesbrauchen.
- 4. Borteilhaft ist es, sich zuerst in die Sonne zu legen oder doch wenigstens in der Luft herumzugehen und erst dann, nachdem

man gehörig gesonnt ist oder doch wenigstens einige Zeit das Luftbad genommen hat, das Wasser aufzusuchen. Selbstredend wird man auf diese Weise nur bei wärmerer Witterung vorgehen; ist es fühler oder sogar kalt, so wird man sich, wenn man nicht besonders abgehärtet ist, sogleich für einige Sekunden ins Bad begeben.

Im Sonnenbade schütze man den Kopf, besonders wenn er empfindlich ist, gegen intensivere Sonnenhitze, oder man beseuchte ihn öfters mit Wasser; im Wasserbade nehme man diese Beseuchtung eventuell durch Untertauchen des Kopses vor.

- 5. Entweder gleich nach dem Wafferbabe oder boch wenigstens gleich nach dem Duschen, eventuell in beiden Fällen, wird man mit Vorteil Turnübungen vornehmen, bei naffem Körper minder anstrengend als bei trodenem Rörper find. Als leichte Turnübungen möchte ich empfehlen Aniebeugungen (25 bis 50) und Armfreisen (mit jedem Arme 25 bis 50). Dadurch, daß man diese Uebungen macht, verschafft man sich einen überaus großen Vorteil. Man fann jedoch auch andere Turnübungen vornehmen (z. B. Rumpffreisen, Urmstoßen, Rumpfrückwärtsbeugen usw. usw.). Gin auter Schwimmer, ber genügend Gefundheit und hinlänglich Rraft besitzt, vermag all diefe baburch weit zu übertreffen, daß er eine fürzere Strede, die ihn also nicht zu fehr anftrengt, gegen ben Strom ichmimmt.
- 6. Nach dem Baden wird man sich entweder abtrocknen oder nicht. Die Kneipp-Richtung empfiehlt mit Recht das Nichtabtrocknen, und zwar aus dem Grunde, weil hierdurch gleiche mäßigere Wärme entsteht; doch schreibt diese Richtung das Abtrocknen der unbedeckten Teile, nämlich des Gesichtes, der Haare, des Haare bodens und der Hände vor. Ist es aber sehr heiß, so ist nicht einmal die Abtrocknung dieser

Teile (Hände usw.) notwendig. Selbstverständlich muß man, ob man sich nun abtrocknet ober nicht, nach dem Babe reichlich Bewegung machen, um wieder normale Temperas tur und Trodenheit der Saut zu erlangen, besto länger, je fälter man ist, je bunnere Rleidung man trägt und je schwerer man sich erwärmt. Wenn man sich nicht abtrocknet, ist besonders bei fälterer Temperatur zu empfehlen, wenigstens die großen Tropfen durch gang flüchtiges Einhüllen in den Bademantel zu entfernen. Die Hauptsache ift übrigens nicht das Abtrodnen ober Nichtabtrodnen nach bem Bade, sondern die bleibende Ermarmung nach bemfelben. Rann an falten Tagen aus irgendeinem Grunde durch Bewegung binreichende Barme nicht erlangt werden, so ift es notwendig, sich nach dem Bade zu Bette ju begeben, um hierdurch bleibende Barme au erwerben.

- 7. Kopfsprung wage nur derjenige, der völlig gesund und ein geübter Schwimmer ist, an einer tieferen Stelle, die keine Felsen oder hervorragende Steine enthält.
- 8. Kinder sollen möglichst nicht allein, sonbern unter Bewachung von Erwachsenen baden, damit die Badefehler möglichst vermieden werden.
- 9. Weibliche Personen tragen oft in den Bädern Badehauben. Diese, längere Zeit getragen, sind für den Haarboden schädlich. Man wird daher solche, falls man die Haare nicht benässen will, nur wenn man gerade untertaucht oder sich duscht, tragen, sonst aber nicht.

Also furz: nicht bloß Wasserbad, sondern Sonnen- und Luftbad; das Wasserbad furz, eingedenk des Spruches "Der Mensch ist kein Umphibium"; sicher bleibende Erwärmung!

Borstehende Regeln gelten für die gewöhnlichen Fälle. In besonderen Fällen, bei Krank-

heiten usw., mussen die Vorschriften ganz genau dem jeweiligen Zustande entsprechend modifisziert werden. (Die Lebenskunst).



Ungenügende Hauttätigkeit als Krankheitsursache.

Bon Dr. med. Ziegelroth.

Da schon der normale Ablauf des Lebens= prozesses eine gange Reihe von giftigen Stoff= wechselprodutten entstehen läßt, so muß offenbar die Ausscheidung berfelben im Plane unseres Organismus liegen. Die Erhaltung unseres Organismus verlangt es, daß die auch in gefunden Tagen entstehenden Antotorine oder Stoffwechselgifte schnell und glatt entfernt werden. Diese Ausscheibungsarbeit ift beftimmten Organen zugewiesen. Lungen und Nieren geboren zu diefen- Organen. Aber faft noch wichtiger ift für ben menschlichen Organismus die Ausscheidungsarbeit der Saut. Bunachst werden durch die Saut eine Reihe ähnlicher Giftstoffe ausgeschieden wie durch die Mieren. Jedermann weiß, daß eine gemiffe Wechselbeziehung zwischen der Tätigkeit der Saut und der der Rieren besteht. Wenn man viel schwitt, dann wird wenig durch die Nieren ausgeschieden. Man fann also burch aute Sauttätigfeit ben vielgeplagten Nieren ein aut Teil ihrer Arbeit abnehmen. Und auf ber anderen Seite verfteht man es leicht, dag, wenn die Sauttätigfeit banieberliegt, die Dieren um so mehr arbeiten muffen, überburdet werben und leicht erfranken fonnen. Schon feit langem hat man bei vielen Rierenfrantheiten in einer fraftigen Unregung ber Sauttätigfeit bas befte und oft einzige Mittel erfannt, ben Rörper, das Blut vor der gefährlichen Sarnvergiftung zu bewahren.