

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 2

Artikel: Schlenzbad
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969466>

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: 04.04.2026

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

vor allem ein starkes Herz, um sie überwinden zu können. Dies nötigt uns bestimmt zu äußerster Vorsicht. Tagsüber ist weniger Gefahr, aber sobald abends die Sonne untergeht, ist der Gefahrenmoment am größten. — Viele junge Leute gehen ganz sorglos in die Tropen. Sie nehmen das gar nicht so ernst, und erst, wenn sie dann durch die furchtbaren Fieberanfälle gequält werden und sich ein Kräftezerfall einstellt, dann beginnen sie zu verstehen, was Malaria eigentlich ist. Die weise Mah-

nung gilt also auch hier, durch Vorsicht lieber vorzubeugen, als nachher mühsam heilen zu müssen, denn wenn wir diese Krankheit nicht richtig bekämpfen, wird sie sich von Zeit zu Zeit immer wieder einstellen. Selbst, wenn wir die Tropen verlassen und wieder in die gemäßigte Zone übersiedeln, können wir diesen unliebsamen Gast mit uns nehmen, und wir müssen alle Sorgfalt anwenden, um ihn endgültig wieder loszuwerden.

Das Schlenzbad

Als ich vor Jahren in Epidauros, also in Griechenland, die interessanten Ruinen der Krankenhäuser des großen griechischen Arztes Asklepios besuchte und die aus Stein gehauenen Badewannen bestaunte, mußte ich unwillkürlich an Frau Maria Schlenz von Innsbruck denken. Wie groß wäre ihre Freude und ihr Erstaunen gewesen, wenn sie diese Stätte hätte besuchen können! Bestimmt hat auch Asklepios schon die warmen Bäder, ja vielleicht auch die Ueberwärmungsbäder angewandt, denn da und dort ist aus Berichten zu entnehmen, daß die alten Griechen nicht nur die Kaltwasser- sondern auch die Warmwasseranwendungen genau gekannt und durchgeführt haben.

Das Ueberwärmungsbad

Maria Schlenz ist durch die eigenen Erfahrungen in ihrer Familie zu der Erkenntnis gekommen, daß nicht jede Natur auf Kälte vorteilhaft reagiert, denn Kälte ist nur dann angebracht, wenn eine Wärme-reaktion und dadurch eine intensivere Durchblutung erzeugt werden kann. Kräftige Naturen, gerade solche Typen, wie Pfarrer Kneipp, können wohl keine bessere Methode als Kälte anwenden, während sensible, lymphatische Menschen Wärmeanwendung vorziehen. Das Schlenzbad, wie es heute heißt, ist jedoch nicht nur eine Wärmeanwendung, denn es steckt dahinter eine ganz eigenartige Idee. Es soll dadurch in gewissem Sinne ein künstliches Fieber

erzeugt werden. Die Aerzte streiten sich zwar noch darüber, auch die Physiotherapeuten, ob durch das Ueberwärmungsbad, wie sie es nennen, die gleichwertige Reaktion, wie sie beim Fieber auftritt, erzeugt werden kann. Sei dem nun, wie ihm wolle, auf alle Fälle hat die Erfahrung gezeigt, daß das Schlenzbad, beginnend mit 36 Grad Wärme und langsam ansteigend auf 40 Grad, im Körper eine ganz großartige Wirkung auszulösen vermag. Aehnlich wie bei einem hohen Fieber wird der Verbrennungsprozeß angeregt, die Stoffwechselschlacken werden verbrannt, eine bessere Durchblutung tritt in Erscheinung und die Kapillaren werden wieder richtig mit Blut gefüllt. Es ist eine alte Regel, die besagt, daß da wo Blut ist, auch Leben ist. Oft ist die Heilung irgend eines Schadens für den Körper nicht möglich, weil Stauungen verhindern, daß das Blut an die kranke Stelle gelangen kann. Hier wird das Schlenzbad als eine einfache, zuverlässige Therapie hilfreich einsetzen. Ein großer Vorteil beim Schlenzbad ist der, daß der ganze Körper unter Wasser ist, sodaß nur ein Teil vom Gesicht, vor allem Mund und Nase, herauschaut. Aus diesem Grunde sind auch, die meist hölzernen Schlenzbadewannen besonders groß, denn die gewöhnlichen Badewannen wären für diese Anwendung in der Regel zu klein, sodaß jemand, der ein Schlenzbad im eigenen Heim durchführen möchte, mit dieser Schwierigkeit rechnen muß. Der Vorteil, daß beim Schlenzbad der ganze

Körper unter Wasser ist, hat zur Folge, daß keine Kongestion gegen den Kopf auftreten kann. Das ist besonders für jene, die leicht herzleidend sind, ein großer Vorteil, wie auch für jene, die beim gewöhnlichen Wannenbad die Hitze nicht ertragen, weil sie ihnen das Blut in den Kopf treibt. Dies ist beim Schlenzbad trotz seiner größeren Wärme nicht der Fall, weil eben auch der Kopf unter Wasser gehalten werden kann, während beim gewöhnlichen Wannenbad die kühlere Luft um den Kopf herum eine Abkühlung zur Folge hat, die ihrerseits einen viel größeren Blutandrang hervorruft und aus diesem Grunde kann das gewöhnliche, heiße Bad in der Hinsicht nicht so günstig wirken, wie das Schlenzbad, das viel harmloser ist und zudem noch seine heilsame Wirkung auszuüben vermag.

Heilerfolge bei fachmännischer Ausführung

Wir haben in der letzten Nummer über die Sauna berichtet, die ebenfalls den Vorteil besitzt, daß sich der ganze Körper während der Anwendung in der Wärme befindet. Beim Schlenzbad gesellt sich zu diesem Vorteil noch derjenige der Kräutereinwirkung, denn dem Schlenzbad wird immer noch ein kräftiger Kräuterabsud beigegeben. Dazu kann man beispielsweise kleinen Kostens, also wilden Thymian, Sanikel, Johanniskraut oder irgend ein anderes Kraut nehmen, das gerade auf das besondere Leiden abgestimmt ist, wodurch wir eine Doppelwirkung erzielen können. Es ist allerdings, wie bei all diesen Anwendungen, stets nötig, daß das Bad korrekt und richtig, also fachmännisch durchgeführt wird. Hierzu braucht es Erfahrung, weshalb es nicht zu empfehlen ist, ein Schlenzbad daheim zu nehmen, ohne den Werdegang genau zu kennen. Zu diesem Zweck sollte man zuerst das Buch von Dr. Schlenz lesen. Auch wäre es auf alle Fälle angebracht, erst selbst einmal, ein fachmännisch durchgeführtes Schlenzbad zu nehmen und zwar in einem Originalschlenzinstitut, deren Leiter, infolge einer besonderen Schulung durch einen Facharzt, ausgebildet worden sind. Wie ein Inserat kürzlich meldete, gibt es auch in der Schweiz etliche Original-

schlenzinstiute, so in Zürich, in Luzern, in Olten, in Frauenfeld und auch in St. Gallen.

Beachtenswert und interessant ist die Einstellung von Professor Zabel dem Schlenzbad gegenüber. Er hat im Jahre 1944 mit Frau Maria Schlenz zusammen ein Büchlein über die Schlenzkur herausgegeben. Seine Erfahrungen sind auch für uns wertvoll. Er schreibt unter anderem: «Die Schlenzbäder wirken, weil sie den Abbau und die Ausfuhr von Gewebeschlacken ermöglichen.» Als zweites berichtete er, daß deren Wirkung zu einer besseren Gewebsdurchblutung führt und drittens stellte er fest, daß das Bad, das vielgestaltige Abwehrvermögen des Körpers zu mehren und viertens die Geschwulstzellen zu schädigen vermag. Es ist interessant zu sehen, wie damals schon festgestellt wurde, daß also sogar auf die Geschwulstzellen eine schädigende Wirkung ausgeübt werden kann, und zwar vor allem deshalb, weil durch die Schlenzbäder eben erstens eine Entschlackung und zweitens eine bessere Durchblutung ermöglicht wird. Vor allem können rheumatische und arthritische Leiden, wie auch neu entstandene und chronische Entzündungen durch die Schlenzbäder sehr gut gebessert und zum Teil sogar geheilt werden. Auch Entzündungen in der Stirnhöhle, im Nasen- und Rachenkanal, ja sogar Ohrenleiden, einschließlich die Mittelohrentzündung und nicht zuletzt auch die Migräne können durch diese Ueberwärmungsbäder günstig beeinflußt und teilweise geheilt werden.

Da nach dem Bad jeweils noch eine Trockenpackung erfolgt, ist die Möglichkeit gründlichen Nachschwitzens geboten, was die Wirkung des Bades wesentlich zu unterstützen vermag und sehr vorteilhaft ist, denn wir wissen ja, daß durch das Schwitzen viele Stoffwechselschlacken und Giftstoffe ausgeschieden werden können. Nach dieser Trockenpackung erfolgt richtigerweise nochmals ein Abwaschen und nachheriges Einölen des Körpers, worauf die Behandlung beendet ist. In der Naturheilmethode, vor allem auch in der Physiotherapie, sind viele schöne Möglichkeiten gegeben, um akute und chronische Krankheiten günstig zu beeinflussen und zu heilen. Es

ist daher erfreulich, daß sogar da und dort Spitäler, ja selbst Kantonsspitäler, vermehrt zu diesen alten, bewährten, natürlichen Be-

handlungsmethoden übergehen und die physikalische Therapie in erfreuemdem Maße ausbauen.

Chiropraktik bei den Indianern

Es ist nicht anzunehmen, daß die Indianer zur Zeit ihres höchsten Kulturstandes wußten, wie das gesamte Nervensystem funktioniert. Obschon nachgewiesen wurde, daß sie gewisse chirurgische Eingriffe kannten, werden sie in der anatomischen Erkenntnis keineswegs so weit gewesen sein, wie wir heute.

Beobachtungsgabe und Naturverständnis

Auf Grund von Erfahrungen und Beobachtung scheint aber ihr Verständnis für das Funktionelle, wie auch für gewisse Zusammenhänge im nervlichen Geschehen, sehr gut gewesen zu sein.

Wir glauben heute, daß im Gehirn genau so viel Nervenzellen vorhanden sind, wie der ganze Körper zusammengenommen Gewebezellen besitzt. Erzählen wir nun dies einem intelligenten Indianer, dann wird er uns genau so erstaunt anblicken, wie wenn wir ihm die Forschungsergebnisse der Elektronenmikroskopie schildern. Erklären wir einem chinesischen Arzte unsere Vorstellungen vom Nervensystem und seinen Funktionen, dann wird er vielleicht mitleidig lächeln. «Warum?» mögen wir fragen und die Antwort erhalten, daß der Chinese weniger vom strukturellen, rein anatomischen, sondern mehr vom funktionellen Standpunkte ausgeht. Den Naturmenschen interessiert es nicht so sehr, wie eine Sache aufgebaut ist, er beobachtet vielmehr wie sie arbeitet, weshalb er eher darauf eingestellt ist, Funktionsstörungen wieder beheben zu können. Dabei kommt ihm weniger das exakte Wissen, als ein oft stark ausgeprägter Naturverstand und eine scharfe Beobachtungsgabe zu Hilfe. Das hat den Chinesen zu seiner phänomenalen Pulsdiagnose und zu seiner erstaunlichen Fertigkeit in der Akupunktur geführt, während der Indianer dadurch zu den eigenartigen Ergebnissen seiner Physiotherapie

geleitet wurde, wobei einige Anwendungen als Chiropraktik bezeichnet werden können, wenn sie nicht mit den Füßen durchgeführt würden.

Indianische Wirbelsaulenbehandlung

Ist ein Indianer von einem Baume gefallen oder hat er sich nach unserem Begriff sonstwie Wirbelverschiebungen zugezogen, die die Bewegungsfreiheit hemmen oder Schmerzen auslösen, dann legt ihn der Medizinmann auf den feuchten, weichen Lehm- oder Humusboden, wo er sich nackt und entspannt einer ganz eigenartigen Prozedur unterziehen muß. Aeuerst vorsichtig beginnt der indianische Arzt barfuß auf dem Rücken des Behinderten herumzutreten, indem er der Wirbelsäule entlangläuft, und zwar langsam mit ganz geringen Vorwärtsbewegungen, die er vom Steißbein her zum Genick hin mit fast geschlossenen Füßen durchführt. Wie mit geschultem Feingefühl scheint der Medizinmann jede Verschiebung der Wirbel zu spüren und mit der ganzen Kraft seines Gewichtes sucht er sie zu korrigieren. Der zurechtgeschobene Wirbel knackt bei dieser Anwendung genau so, wie bei uns während einer chiropraktischen Behandlung.

Auch die Streckmethoden und das Aufhängen sind Anwendungen, die bei etlichen Indianerstämmen nicht unbekannt sind. Ich habe vor 2 Jahren auch im mittleren Osten einen Heilkundigen getroffen, der seine Kinder von Zeit zu Zeit aufhängt und fest behauptet, das halte sie gesund, weil dadurch Verschiebungen der Wirbel immer wieder korrigiert werden, wodurch Schmerzen beseitigt und Funktionsstörungen der Organe, die nervlich gesteuert werden, verhindert werden können. Er hat für diese Behandlung ein Gestell konstruiert, das den Kopf unter dem Kinn und im Nacken gut hält, sodaß weder ein Druck noch ein