

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 12

Artikel: Die Schlenzkur (Überwärmungsbäder)
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969199>

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: 10.02.2026

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

uns nehmen würden, dann wären wir vor gesundheitsschädigendem Frieren und vor damit verbundenen Erkältungen gewappnet! Aber soll man denn dieserhalb den bequemen Lift meiden? Zugegeben, man muss oft lange anstehen und warten, bis man von ihm hochgezogen wird, denn heute geht nicht nur der einzelne skifahren, sondern die Menge. Wenn sich die Sonne hinter den Wolken verbirgt oder wenn ein bissiger Wind bläst, während man warten muss, kann das für die Gesundheit tatsächlich verhängnisvoll werden. Könnten wir daher nicht ausnahmsweise einmal gehen? Die gesunde Bewegung wäre sehr gut für uns, aber es braucht viel Schneid und Überwindung, einmal ausnahmsweise auf den Lift zu verzichten und die Mühe des Aufstiegs auf sich zu nehmen, mit dem Vorzug allerdings, dass man sich nicht erkältet und weder einen Katarrh noch eine Angina mit nach Hause bringt.

Auch ältere Leute sind in Gefahr, sich zu erkälten, während sie dem sportlichen Treiben zuschauen. Selbst die geliebte Fahrt auf dem Pferdeschlitten kann verhängnisvoll werden, denn das Wetter kann wechseln und Wind und Kälte können empfindlich schaden, wenn man sich

unterwegs vor dem Frieren nicht genügend schützen kann. Noch schwieriger ist das Problem für kranke Leute, die allzuviel an das Leben in der geheizten Stubenluft gebunden sind. Wenn sie nicht regelmässig lüften, fehlt es an frischem Sauerstoff. Die Folge von sauerstoffarmer, verbrauchter Luft führt trotz der warmen Stube oft genug zur Erkältung. Tatsächlich ist es verkehrt, wenn man sich vor der Kälte fürchtet und nur gut geheizte Aufenthaltsräume bevorzugt, statt sich in guter Kleidung mit genügend Bewegung in frischer, wenn auch kalter Luft soviel als möglich aufzuhalten. Frieren ist schädlich, aber Kälte ist gesund, wenn wir uns gegen sie richtig vorsehen. Wenn wir die Kälte benützen, ohne zu frieren, kann sie uns abhärten und erstarken lassen, aber es braucht dazu genügend Umsicht, warme Kleidung, tüchtige Bewegung und gute Atmung. Auf diese natürliche Weise schützen wir uns vor dem Frieren. Diese Regel gilt unseren Kindern, der sportbegeisterten Jugend, dem Vater, der Mutter, den Grosseltern und auch den Kranken. Wer dies begreift und berücksichtigt, kann dem Winter ruhig entgegensetzen, denn er wird auf diese Weise nicht viel Zeit und Kraft für kranke Tage verlieren müssen.

Die Schlenzkur (Überwärmungsbäder)

Als ich seinerzeit den greisen Gymnasialprofessor, Rudolf Schlenz, auf der Hungerburg in Innsbruck kennenlernte und mich kurz danach auch mit seinem Sohn, Dr. med. Jos. Schlenz, über die Schlenzmethode unterhalten konnte, empfand ich noch etwas von dem Geiste der damals erst kurz verstorbenen Mutter, Maria Schlenz, der Begründerin der sogenannten Schlenzkur.

Frau Schlenz war weder Ärztin noch Naturärztin, sondern bloss eine einfache Hausfrau und Mutter. Sie war indes mit einem verständnisvollen Sinn für die Natur nebst einer guten Beobachtungsgabe ausgestattet. Die Sorge um ihre Kinder, die für kalte Kneippanwendungen zu zart waren, führte sie auf den Weg zu Heiss-

wasseranwendungen. Verschiedene Ärzte hatten bereits vor und nach ihr mit Überwärmungsbädern gute Erfolge erzielt, aber die Schulmedizin ihrer Heimat brachte gleichwohl kein Verständnis für die Erfahrungen dieser Frau auf.

Später lernte ich in Berlin persönlich Dr. med. Devrient kennen. In seiner Begeisterung für die Schlenzmethode veröffentlichte er ein Buch, das über Schlenzbäder und die Sauna in der Praxis Auskunft gab. Er nahm darin Bezug auf Erfahrungen von Fachkollegen wie Dr. Wilhelm Winsch und Walenski. Dr. Devrient, der bei Dr. Keller-Hörschelmann zeitweise kurze Ferienablösung durchführte und deshalb mit der schweizerischen Volksmedizin in Berührung kam, war ein über-

zeugter Anhänger der Naturheilmethode und Vertreter der Ganzheitsmedizin. Es war deshalb verständlich, dass er die Hydrotherapie und somit auch die Schlenzmethode sehr befürwortete. Auch Professor Lampert wendete die Methode an, und zwar sehr erfolgreich, wissen wir doch von ihm, dass er während des zweiten Weltkrieges über 100 Typhusfälle damit kurierte, ohne dabei einen einzigen Todesfall verzeichnen zu müssen.

Später konnten wir auch in Japan die regenerierende und heilende Wirkung von Heisswasseranwendungen kennenlernen. Diese gehen höher als die Bluttemperatur. Es ist interessant, dass man dort, wo diese heissen Bäder regelmässig üblich sind, selten Rheumakranke und ebenso selten Krebs beobachtet. Ja, es gibt sogar Forscher, die infolge verschiedener Feststellungen behaupten, dass bei Temperaturen, die 2—3 Grad Celsius höher sind als die Bluttemperatur, aufgeschwemmtes Gewebe regeneriert werde. Wenn man indes die Temperatur um 4—5 Grad weiter erhöht, also auf 41—42 Grad hinauf, dann sollen sich nach Aussage dieser Forscher sogar Tumorgewebe verändern und mit der Zeit auflösen.

Es mag sein, dass diese Behauptungen etwas zu weit ausholen, aber nichtsdestoweniger hat die Erfahrung gleichwohl gezeigt, dass die Überwärmungsbäder, besonders wenn man ihre Wirkung durch die Verwendung geeigneter Kräuter verstärkt, auch in der Bekämpfung der Geschwulstkrankheiten einen grossen Beistand leisten können. Sie sind vor allem in der Lage, manches bösartige Leiden zu verhüten und das Verhüten solch schlimmer Krankheiten wie der Krebs ist heute wirklich zur Notwendigkeit geworden. In der Krebsprophylaxe hat «Der kleine Doktor» bereits verschiedene Ratschläge erteilt, und zu diesen gesellt sich erfahrungsmässig auch der Rat, wöchentlich ein Dauer- oder Schlenzbad durchzuführen, weil dies in vorbeugendem Sinne zum Erfolg beitragen kann. Der Leser sollte es nun aber nicht mit der Aufnahme dieser Erkenntnis bewenden lassen, denn

dies würde ihm wenig nützen. Er muss sich unbedingt aufraffen und die guten Anwendungen auch regelmässig durchführen.

Das Schlenzbad zu Hause

Bevor man sich dazu entschliesst, ein Schlenzbad im eigenen Heim durchzuführen, sollte man die genaue Methode zuvor in einem anerkannten Schlenzbadbetrieb kennenlernen, damit man mit allen Einzelheiten der Durchführung vertraut werden kann. Normalerweise sollte die Badewanne für das Schlenzbad länger sein als die übliche Grösse. Es ist auch vorteilhafter, wenn sie aus Holz besteht. In einem modernen Hause ist dies jedoch kaum der Fall, und wir müssen uns daher mit einer gewöhnlichen, emaillierten Badewanne begnügen. Bekanntlich muss man beim Schlenzbad auch mit dem Kopf unter das Wasser kommen, weshalb man bei einer kurzen Wanne die Beine etwas anziehen muss.

Dadurch, dass bei einem solchen Bad auch der Kopf unter Wasser ist, kann sich die Wärme gleichmässig auf den ganzen Körper verteilen, was zur Folge hat, dass keine Kongestionen zum Kopf hin entstehen. Wer daher ein gewöhnliches, heisses Bad nur schwer erträgt, wird infolge dieses Umstandes im Schlenzbad keine Schwierigkeiten haben. Damit der Badende jedoch atmen kann, lässt man vom Kopf Mund und Nase über das Wasser hinausschauen. Da es ermüdet, diese Stellung auf die Dauer einzuhalten, befestigt man am Kopfe der Badewanne eine Gurte, es kann auch ein starkes Tuch sein, um eine Stütze für den Kopf zu haben. Man legt also den Kopf in die Gurte hinein, so dass sich nur Mund und Nase ausserhalb des Wassers befinden. Anfangs stellt man die Temperatur auf 36—37 Grad Celsius, also auf Bluttemperatur ein, und man darf diese Temperatur auf keinen Fall sinken lassen. Um dies verhindern zu können, muss man immer wieder heisses Wasser zugeben. Die Temperatur muss dadurch auf mindestens 38 Grad ansteigen. Vor dem Bade trinkt man

1—2 Tassen heißen Kräutertee, entweder aus Melisse, Münze, Hollunder oder Goldrute zubereitet. Ist das Herz etwas schwach, dann fügt man dem Tee noch einige Tropfen Crataegisan bei.

Die Überwärmung des Körpers um 2—3 Grad erzeugt eine Art künstliches Fieber. Dieses kann wie bei einem natürlichen Fieberzustand viele Schlacken verbrennen. Unwillkürlich erinnert man sich in diesem Zusammenhang an den Ausspruch von Parmenides, dem einstmaligen Vater der Metaphysik, der erklärte: «Gebt mir die Macht, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit.»

Durch Überwärmung kann man tatsächlich mehr heilen, als man allgemein für möglich hält. Lässt man die Temperatur sogar über 39 Grad auf 40—41 Grad ansteigen, dann werden dadurch viele wärmeempfindliche Krankheitserreger getötet. Tritt die Überwärmung durch öfteres Durchführen eines Schlenzbades immer wieder erneut in Erscheinung, dann werden davon besonders allfällige Tumorzellen betroffen, denn sie können dies schlecht ertragen. Ein wöchentliches Schlenzbad ist für jene gut, die unter Stoffwechsel- und Kreislaufstörungen leiden. Es empfiehlt sich auch jenen, die eine schlechte Funktion der Haut und der Lymphdrüsen haben. Auch bei Hautausschlägen und Ekzemen ist es angebracht, eine Zeitlang wöchentlich ein Schlenzbad durchzuführen. Bei all diesen Störungen und Leiden kann das regelmässige Schlenzbad zur Genesung führen.

Anfangs sollte das Schlenzbad nur eine halbe Stunde dauern. Mit der Zeit kann man die Dauer des Bades jedoch auf 2 Stunden ausdehnen. Bei Fettleibigkeit empfiehlt es sich, dem Badewasser Meersalz, Sole oder ein gutes Badesalz beizugeben, und zwar zusätzlich zu den Kräutern. Während der Badezeit sollte eine Aufsichtsperson den ganzen Körper des Badenden 1—2 mal mit einer harten Bürste kräftig bürsten. Dies kommt einer Unterwassermassage gleich, was auf die Blutkapillaren belebend einwirkt. Auch Stauungen werden dadurch beseitigt, und

jedes unangenehme, beklemmende Gefühl verschwindet.

Wenn die Badezeit vorüber ist, setzt man sich auf, streicht etwas Po-Ho-öl unter die Nase, atmet langsam, tief und kräftig und verschwindet, ohne sich abzutrocknen, in ein warmes Badetuch gehüllt, im vorgewärmten Bett, wo man tüchtig nachschwitzen kann. Frau Schlenz hat sogar gestrickte Wolldecken verwendet, um die Wärme gut abzudichten. Auch der Kopf wird mit dem nassen Haar gut und warm eingewickelt, damit im ganzen Körper keine Abkühlung möglich ist.

Das Schlenzbad, das man zu Hause durchführt, hat den Vorteil, dass, wenn man es abends nimmt, man anschliessend gleich schlafen kann. Wenn das Nachschwitzen beendet ist, folgt eine lauwarme Abwaschung und nachheriges Einölen mit Johannisöl oder einem Salböl, das das rote Johannisöl enthält. Sobald diese Nachbehandlung beendet ist, wird man müde, aber entlastet einschlafen können.

Führt man einige dieser Schlenzbäder durch, dann vermag dies eine teure Badekur zu ersetzen. Vorteilhaft ist es zudem, dass man eine solche Schlenzkur zu Hause durchführen kann. Wenn man die Bäder auf abends verschiebt, kann man tagsüber gleichwohl dringliche Arbeiten ausführen, und nach erquickendem Schlaf während der Nacht ist man am Morgen wieder frisch und leistungsfähig.

Zeigen sich die ersten Symptome einer Kinderlähmung, dann wird man anschliessend an die Frischhormonbehandlung, die «Der kleine Doktor» empfiehlt, auch ein Schlenzbad durchführen, wodurch man das Auftreten von Lähmungen verhindern kann. Ebenso verhält es sich mit der multiplen Sklerose, bei der die Schlenzbehandlung ebenfalls ein wahrer Segen bedeutet, hilft sie doch mit, die schlimmen Folgen der Krankheit, die das Leben zur Qual werden lassen, zu verhüten. Angesichts der vielen Vorteile, die eine Schlenzkur ermöglicht, sollte diese Methode viel mehr bekannt sein und angewendet werden.