

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Ist tägliches Duschen oder Baden gesund?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552763>

#### 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:** 20.02.2026

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

## Ist tägliches Duschen oder Baden gesund?

Diese Frage kann man nicht direkt mit ja oder nein beantworten. Es kommt ganz darauf an, ob jemand eine trockene Haut hat die zu Ekzemen neigt oder eine fette Haut. Ferner muss man fragen, ob jemand ein sogenannter Kälte- oder Wärmetypr ist, ob er noch jugendlich oder bereits älter ist. Wie war dies in der Vergangenheit?

### Als das Bad noch Luxus war

Vor einigen Jahrzehnten galt die Badewanne als ein Luxus, den sich nur reiche Bürger leisten konnten. In der Mehrzahl wurde in den Familien einmal wöchentlich am Samstag gebadet. In der Mitte der Küche wurde ein Holzbottich aufgestellt, während sich auf dem Herd ein grosser Topf mit Wasser für das wöchentliche Badezeremoniell erwärmt. Der Säuberung des Körpers diente ein grosses Stück Kernseife und eine Bürste, und jeder liess gerne die Prozedur im warmen Wasser über sich ergehen, um den Schmutz und den Schweiß loszuwerden. Danach zog man saubere Wäsche an und genoss die Wohltat des Bades, und im Gefühl der Frische freute man sich auf den Sonntag.

### Das Bedürfnis nach Hygiene

Heutzutage kann eine Wohnung ohne Bad kaum mehr vermietet werden und im Hotel, wo diese Vorrichtungen im Zimmer fehlen, möchte wohl niemand mehr seine Ferien verbringen.

Weil das Bad überall vorhanden ist und warmes Wasser sozusagen auf Knopfdruck fliesst, wird davon reichlich Gebrauch gemacht. Statt den Genuss des Bades auszukosten, entsteht aus dem täglichen Duschen eine Gewohnheit.

### Meine persönliche Badegewohnheit

Seit 30 Jahren dusche ich mich täglich, und wenn ich einmal auf Reisen bin, und es steht keine Dusche zur Verfügung, dann fehlt mir etwas. Früher, als ich noch jünger war, habe ich gerne kalt geduscht und bin manchmal wieder zurück ins warme Bett gekrochen, um das wohlige Gefühl zu

geniessen. Später habe ich dies nicht mehr ohne weiteres gewagt, ich habe nur noch die Beine und Füsse kalt geduscht, den übrigen Körper dann warm.

### Kreislauf und Hautfunktion anregen

Wer den Mut hat, kalt zu duschen, der muss beobachten, ob der Körper mit Wärme reagiert. Der Zweck dabei ist ja, den Kreislauf anzuregen. Und wenn der Körper nicht mit Wärme reagiert, dann ist die kalte Anwendung falsch und man muss auf das warme Duschen übergehen. Mit dieser einfachen Wasseranwendung wollen wir den Kreislauf anregen und die Hauttätigkeit aktivieren. Wenn man den Körper noch mehr unterstützen will, dann mit einem Pflanzenmittel, nach meiner Erfahrung am besten mit Wallwurz-Tinktur. Nach dem Baden oder Duschen wird der Körper leicht damit eingerieben. Einmal wöchentlich massiere ich meinen Körper mit Johannissöl. Dies hat sich ausgezeichnet bewährt. Es erhält die Haut geschmeidig und hat zugleich eine heilende Wirkung, wenn sich irgendwo kleine Verletzungen, eine Abschuppung oder ein kleines Ekzem zeigen sollten.

### Der Haut das entzogene Fett ersetzen

Wer eine Tätigkeit hat, die ihn zum Schwitzen bringt, der hat sowieso das Bedürfnis, sich durch eine Dusche von der sauren, salzigen Ausscheidung zu befreien. Wer sich angewöhnt hat, den Körper täglich mit Seife zu behandeln, um dann die Seife durch die Dusche wieder abzuspülen, der entzieht dem Körper zuviel Fett. Seife löst nicht nur den Schmutz, sondern auch das Fett, das die Haut benötigt, um widerstandsfähig und elastisch zu bleiben. Nur wer eine sehr schmutzige Arbeit hat, ist natürlich gezwungen eine milde, alkalische Seife zu benützen, muss aber unter Umständen der Haut das entzogene Fett reichlich mit Öl wieder zurückgeben. Bei einer starken Ausdünstung müssen vor allem die Achselhöhlen und der Intimbereich mit Seife behandelt werden, um die in der Regel

sauer reagierenden Stoffe zu neutralisieren und wegzuwaschen.

Ist jemand gewohnt, sehr warm zu duschen, dann muss natürlich damit gerechnet werden, dass die Haut eher etwas austrocknet. Auch hier muss man mit einer guten Körpermilch (zum Beispiel aus Schafmilch und Schaföl) oder einem andern Öl öfters nachhelfen. Wer zu trockener Haut neigt, muss eher kühler duschen.

#### Säureschutzmantel nicht zerstören

Wenn wir zu heiss duschen und öfters den Körper mit Seife behandeln, dann besteht die Gefahr, dass wir den Säureschutzmantel schädigen, der die Aufgabe hat, unsere Haut vor Bakterien und Pilzen zu schützen. Man soll keine stark parfümierten Seifen verwenden. Diese Duftstoffe sind in der Regel chemischer Art und nicht etwa, wie es in ganz teuren Seifen der Fall ist, ätherische Öle aus Pflanzen. Letztere können sogar eine belebende und regenerierende Wirkung ausüben.

#### Schuppenbildung durch tägliche Kopfwäsche?

Zu häufiges Kopfwaschen mit Seife kann zu einer Schuppenbildung und zu Kopfjucken führen. Beim Baden kommt man selten in Versuchung, dies täglich durchzuführen, eher beim Duschen. Und wenn man badet, sollte man immer daran denken,

dem Badewasser heilende Stoffe beizugeben, zum Beispiel Kamille, Käslatkraut, Sanikel, Zitronenmelissentee, der auf die Nerven so beruhigend wirkt.

#### Vorsicht bei heißen Bädern

Für das Duschen und Baden kann man also keine allgemein gültige Regel aufstellen. Dies ist so individuell und deshalb muss es jeder seinem Körper anpassen und auch das Alter berücksichtigen. Ältere Personen werden kalte Anwendungen weniger gut ertragen und sollten zu hohe Wassertemperaturen meiden. Schon manche ältere Person, die gewohnt war, sehr heiss zu baden, hat dies teuer bezahlen müssen. Das heisse Wasser kann zum Verhängnis werden. Es ist überhaupt für ältere Menschen unbedingt notwendig, dass beim Baden immer eine Hilfsperson zur Stelle ist, welche die Temperatur und die Dauer des Bades genau kontrolliert. Auch beim Heraussteigen aus der Badewanne sollte sie einem älteren Menschen behilflich sein. Wie oft kann ein Ausgleiten sehr schlimme Folgen nach sich ziehen. Wasseranwendungen – Duschen oder Baden – sind bestimmt ausgezeichnete gesundheitliche Faktoren, aber man muss sich an vernünftige Regeln halten und sich seinem Naturell, dem Körperbedürfnis und dem Alter anpassen. Nach dem Baden ist es angebracht, den Körper mit einem guten, natürlichen Hautfunktionsöl leicht einzurieben.

### Gesundheitsregeln und Gartenpflege im August

Auch der August ist bekanntlich ein Ferienmonat. Man will ihn reichlich benützen zum Wandern, Atmen, Schwimmen und Sonnenbaden. Wer ans Meer oder in die Höhe gehen möchte, sollte vor allem auf folgende Punkte achten:

#### 1. Die Ultra-Violett-Bestrahlung

In den höheren Regionen und am Meer ist die Ultra-Violett-Bestrahlung überaus

stark, und es gibt Tage, an denen sie eine Gefahr bilden kann, wenn man lange sonnenbadet. Besonders sollte man mit Kindern in der Höhe vorsichtig sein. Am empfindlichsten sind blonde Typen, Milchschorfkinder und solche, die an Ekzemen leiden. Auch jene, die mit den Atmungsorganen zu tun haben, deren Bronchien und Lymphdrüsen schon erkrankt waren, oder die womöglich gar schon tuberkulös