

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 2: Naturmedizin : auf Kosten der Natur?  
  
**Artikel:** Das heilkraftige Schwitzbad  
**Autor:** Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557497>

#### 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:** 24.12.2025

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



# Das heilkräftige Schwitzbad

**Erst reinigen, dann heilen. So lautet ein Grundsatz der Naturheilkunde. Auch das Schwitzbad folgt dieser zeitlosen Regel. Richtig durchgeführt, befreit es den Körper von Gift- und Schadstoffen und regt die Selbstheilungskräfte tiefgreifend an.**

Eine eigene heiße Quelle ist nicht nötig. Für ein Wärme- oder Schwitzbad genügt die heimische Badewanne.

«Müsste Aphrodite heute dem Meereschaum entsteigen, sie hätte sicher Furunkel am Hintern.» Mit diesen Worten kritisierte der Meeresforscher Jacques-Yves Cousteau in den siebziger Jahren des 20. Jahrhunderts den Zustand der Weltmeere. Ökologisch betrachtet ist Cousteaus Verdikt auch heute noch aktuell, doch ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass die schöne Aphrodite ihr Wohlbefinden längst in die eigenen Hände genommen und sich in einer ägäischen Thermalquelle von allfälligen Furunkeln befreit hätte.

Es kommt nicht von ungefähr, dass das Schwitzbad seit Jahrtausenden zur Behandlung zahlreicher Beschwerden und Erkrankungen eingesetzt wird. Vor der antibiotischen Ära entwickelten die Ärzte das Wärmebad in jahrhundertelangen Bemühungen zu einer wahren

Kunst. Sie erzielten damit grosse Heilerfolge, u.a. in der Behandlung von Infektionskrankheiten. Ein Teil dieses beachtlichen Wissens gelangt noch heute in naturheilkundlich orientierten Kliniken zur Anwendung (Adressen Seite 21).

## Wirkungen des Wärmebads

Den gesundheitlichen Nutzen des Schwitzbads verdanken wir unserer Haut – neben Leber, Lunge und Nieren das wichtigste Reinigungsorgan des Körpers. Ihre natürliche Fähigkeit, wasser- und fettlösliche Schadstoffe auszuscheiden, wird im Schwitzbad um ein Vielfaches gesteigert.

Das Wärmebad zwingt die Blutkapillaren zu einer wahren Heilgymnastik: Die Kapillaren weiten sich und es kommt zu einer intensiven Mehrdurchblutung von Haut, Bindegewebe und inneren Organen.

Schad- und Krankheitsstoffe werden aus dem Bindegewebe gezerrt, vom beschleunigten Blutstrom mitgerissen und ständig weiter getrieben, bis sie über Haut, Nieren, Leber oder Lunge zur Ausscheidung gelangen.

Dabei vernichtet die Naturarznei aus Wasser und Wärme eine Vielzahl von hitzeempfindlichen Krankheitserregern, sie stimuliert die Immunzellen in der Haut, verbessert die für die Abwehrkraft so wichtige Lymphzirkulation und reduziert den Tonus der Körperfuge, was sich krampfstillend und entspannend auswirkt.

### **Bad ist nicht gleich Bad**

Wiederholt durchgeführt, bei Bedarf einmal monatlich bis mehrmals wöchentlich, kann das Schwitzbad bei zahlreichen gesundheitlichen Beschwerden helfen, von hartnäckigen Muskelverspannungen über die Grippeprophylaxe bis hin zu Erkältungs-krankheiten und chronischen Hautbeschwerden (siehe auch Kasten auf Seite 20).

Dabei gilt es allerdings zu beachten, dass Bad nicht gleich Bad ist. Die hochentwickelte Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp führt uns dies eindrücklich vor Augen: Jede Wasseranwendung hat ihre eigene Wirkungsweise – in Abhängigkeit von Wassertemperatur, Dauer und Art der Durchführung. Beim Schwitzbad ist das genauso. Aus diesem Grund dürfen viele Schwitzbäder nur auf ärztliche Verordnung hin und in physiotherapeutischer Begleitung durchgeführt werden, beispielsweise das Schlenzbad, benannt nach der Österreicherin Maria Schlenz, die mit ausgedehnten Vollbädern samt Nachschwitzen spektakuläre Heilerfolge erzielte.

Trotzdem brauchen wir nicht ganz auf unser privates Schwitzbad zu verzichten. Wer beispielsweise Hautunreinheiten, eine Erkältung oder einen Juckreiz unbe-

kannter Ursache in Eigenregie behandeln will, darf in den vier eigenen Wänden eine Leichtversion des Schwitzbades durchführen. Am besten abends, etwa zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen, wenn das Abendbrot den Magen passiert hat.

### **Das Bad vorbereiten**

Bevor Sie den Wasserhahn Ihrer Badewanne aufdrehen, sollten Sie eine bis zwei grosse Tassen Linden- oder Holunderblütentea zubereiten, um den Schwitzvorgang von innen her einzuleiten. Lassen Sie den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen und trinken Sie ihn möglichst warm. Auch sollten Sie vor dem Schwitzbad nach Möglichkeit Blase und Darm entleeren. In der Naturheilpraxis wird der Dickdarm vor dem Bad mitunter sogar mit einem Einlauf entleert, um die Entgiftungswirkung des Schwitzbades zu vertiefen.

### **Durchführung eines Halbschwitzbades**

Das Halbschwitzbad ist ein einfach durchzuführendes Bad, das in der Regel auch von älteren Personen gut vertragen wird. Wie der Name sagt, handelt es sich dabei um ein „halbes Bad“.

Als erstes lassen Sie etwa 20 Zentimeter hoch warmes Wasser in die Badewanne einlaufen. Die Temperatur sollte 36 bis 37 °C betragen (Badethermometer). Ist das Wasser zu heiss, ziehen sich die Poren zusammen, was den Entschlackungsprozess behindern würde.

Setzen Sie sich in die Wanne und lassen Sie 10 bis 15 Minuten lang heißes Wasser zulaufen, jedoch nur bis zum Nabel. Sollte das Wasser höher steigen, müssen Sie zwischendurch etwas Wasser ablaufen lassen. Die Nabelgrenze lenkt das Blut in den Unterkörper und entlastet das Herz.

Falls Ihnen zu heiss wird, drehen Sie den Wasserhahn zu und warten einen

## Das Schwitzbad: ein Fall für viele Fälle

Das Schwitzbad, auch hyperthermisches Bad oder Überwärmungsbad genannt, kann bei einer ganzen Reihe von gesundheitlichen Beschwerden helfen, u. a. bei den folgenden Indikationen:



- Erkältungs-krankheiten wie Schnupfen, Nebenhöhlen-entzündung, Angina oder Bronchitis
- Grippeprophylaxe;
- diverse Infektionskrankheiten, u.a. Blasen- und Nierenentzündung
- chronische Verstopfung
- nicht-entzündliches Gelenk- rheuma
- Neuralgien, Muskelver- spannungen und Rückenschmerzen (z.B. Ischias)
- bei Beschwerden, die nach naturheilkundlichem Verständnis häufig mit einer Auto-intoxikation einhergehen, z.B. Migräne, Juckreiz sowie zahlreiche Hautbeschwerden von Akne bis Ekzeme;
- als Begleitmaßnahme für bestimmte Tumorerkrankungen (Klinik)
- zur Schmerzlinderung.

Augenblick. Sobald Sie sich an die Temperatur gewöhnt haben, lassen Sie wieder Heisswasser zulaufen. Wer mag, kann auch einen pflanzlichen Badezusatz beigeben, z.B. einen Kräutertee aus Heublumen, Lavendelblüten, Schachtelhalmkraut oder Zinnkraut.

Um die Durchblutung der Haut und der darunter liegenden Gewebe und Organe zusätzlich anzukurbeln, kann man Beine, Kreuzbein und Bauch sanft bürsten. Die Haut darf sich dabei ruhig röten; sie ist ein robustes Organ, das kräftige Drainagen gut verträgt. In der naturheilkundlichen Klinik ist das Abbürsten Standard – nicht zuletzt deshalb, weil es den Patienten «beschäftigt» hält und die Hitze

erträglicher macht, die z.B. beim Schlenzbad 60 Minuten oder länger einwirken muss.

### Wie heiss darf es denn sein?

Beim Schwitzbad in den eigenen vier Wänden ist die Höchsttemperatur dagegen bereits nach 15 Minuten erreicht. Wie hoch das Badethermometer klettert, hängt von Ihrem persönlichen Körpergefühl und Wohlbefinden ab: Das Wasser sollte sich heiss, aber nicht unangenehm heiss anfühlen und 40 bis 41 °C nicht übersteigen.

Falls Sie ein unangenehmes Herzklappen, Unwohlsein oder Schwindel spüren sollten, ist das ein Zeichen dafür, dass das Wasser entweder zu heiss ist oder dass Sie die Temperatur zu rasch gesteigert haben. Lassen Sie in diesem Fall sofort kaltes Wasser nachlaufen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, Schwitzbäder in Anwesenheit einer zweiten Person durchzuführen, die bei Bedarf helfen kann. Nach Erreichen der persönlichen Höchsttemperatur verweilen Sie weitere drei bis fünf Minuten im Wasser, insgesamt also etwa 20 Minuten.

### Zu Besuch in der Betthöhle

Steigen Sie aus der Wanne, trocknen Sie sich flüchtig ab (bzw. lassen sich abtrocknen) und hüllen sich in einen Bademantel oder ein trockenes Leinentuch. Danach legen Sie sich sofort ins Bett, um 30 bis 60 Minuten nachzudünsten.

Diese Phase, auch Trockenpackung genannt, vermag die schweißtreibende Wirkung des Schwitzbades erheblich zu steigern. Dass das Reinigungsorgan Haut auf Hochtouren arbeitet, merken Sie spätestens dann, wenn Ihnen der Schweiß nach fünf bis zehn Minuten aus allen Poren rinnt.

Voraussetzung dafür ist, dass Sie ordentlich eingepackt sind: Unter Ihrem Körper liegen zwei grosse Frottéetücher und ein

Leinentuch, die den austretenden Schweiß auffangen, über Ihnen ein weiteres Leinentuch, darüber zwei Wolldecken und eine Daunendecke. Auch Hals und Kopf müssen «luftdicht» verpackt sein, damit keine Wärme entweichen kann. Nur das Gesicht darf heraus schauen.

Jetzt brauchen Sie nichts weiter zu tun, als in Ihrer warmen Betthöhle vor sich hin zu dösen und an etwas Angenehmes zu denken – zum Beispiel daran, dass Ihre rund drei Millionen Schweißdrüsen gerade eine Menge Schad- und Giftstoffe ausscheiden, die Sie auf normalem Weg nicht so rasch losgeworden wären.

### Gründlich nachreinigen

Frhestens nach 30 Minuten, besser nach einer Stunde, dürfen Sie den eigenen Dunstkreis wieder verlassen. Steigen Sie aus dem Bett und stellen Sie sich sofort unter die Dusche, um mit Wasser und Seife alle verbleibenden fett- und wasserlöslichen Schadstoffe von der Haut zu entfernen.

Wenn Sie mögen, können Sie nochmals etwas Kräutertee oder Wasser mit Zitronensaft trinken. Danach sollten Sie das Nachgewand anziehen und sich ins Bett legen, das Sie dank Frottée-Schutztüchern und Leinentuch nicht extra neu zu beziehen brauchen. Das wunderbare Gefühl, soeben eine «Generalreinigung» erlebt zu haben, wird Sie in einen tiefen, erholsamen Schlaf begleiten.

### Eine Hilfe für viele

Wer ein gesundes Herz und einen intakten Kreislauf hat, darf das Halbschwitzbad in ein Ganzschwitzbad verwandeln. Legen Sie sich hierfür der Länge nach bis zum Kinn ins Wasser. Eine kalte Kom pressie auf der Stirn reduziert den Blutan drang in den Kopf. Da dieses Schwitzbad noch intensiver wirkt als das Halbschwitzbad, müssen Sie die Signale Ihres Körpers besonders aufmerksam beobachten und das Bad nach spätestens 15 Minuten verlassen.

Kontraindiziert («verboten») ist das Schwitzbad bei defekten Venen, Venen entzündungen und Venenthrombosen. Bei Krampfadern kann man auf ein hyperthermisches Fussbad ausweichen, das den Wärmeorganismus und die Abwehrkräfte ebenfalls sehr positiv beeinflusst. Vorgehen: Etwas Wasser von 35 °C in die Badewanne laufen lassen und die Füsse hineinstellen. Nun während 15 Minuten immer heißeres Wasser zulaufen lassen, bis maximal 39 °C, wobei das Wasser nur die Knöchel umspielen darf und nicht bis zu den Waden hochsteigt.

Frisch operierte, fiebernde, stark geschwächte oder erschöpfte Patienten sowie Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten hingegen auf eine andere Entschlackungsmethode ausweichen, etwa auf Waschungen nach Kneipp sowie heilpflanzliche und diätetische Massnahmen.

### Buchtipps

«Meine Wasserkur»  
von Sebastian Kneipp,  
499 S., Karl F. Haug  
Verlag 2004  
ISBN 3-8304-2158-3.

Folgende Kliniken führen hyperthermische Bäder unter fachkundiger Aufsicht durch. Der Patient wird während der ganzen Dauer des Bades engmaschig überwacht.

- Ita Wegman-Klinik, Pfeffingerweg 1, CH-4144 Arlesheim, Tel. (0041) (0)61 705 71 11
- Lukas-Klinik, Onkologische Spezialklinik, Brachmattstr. 19, CH-4144 Arlesheim, Tel. (0041) (0)61 706 71 71
- Paracelsus-Spital, Bergstrasse 16, CH-8805 Richterswil, Tel. (0041) (0)44 78 72 12
- Paracelsus-Krankenhaus, Burghaldenweg 60, DE-75378 Bad Liebenzell Tel. (0049) (0)7052 92 51 000, E-Mail: info@paracelsus-krankenhaus.de