UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

Die stickstoffreichen Mineralquellen auf der Insel zu Paderborn

Evers, F. A.

Paderborn, 1855

Von dem Verhalten vor, während und nach dem warmen Bade

urn:nbn:de:hbz:466:1-8648

Visual Library

Von dem Verhalten vor, während und nach dem warmen Bade.

Bei dem Verhalten vor dem warmen Bade gelten im Allgemeinen dieselben Regeln, welche beim Baden im Freien angegeben sind. Wenn der Körper zur normalen Wärme herabgestimmt ist, dann entkleide man sich und steige in das Bad. Die mit Blutandrang nach dem Kopfe behafteten Personen bedecken den Kopf mit einem mehrfach zusammengelegten in kaltes Wasser getauchten und dann wenig ausgerungenen Tuche, welches, wenn dasselbe warm geworden, wieder von Neuem in kaltes Wasser getaucht und auf den Kopf gelegt wird. Im Bade selbst muss ein fortwährendes mässiges Reiben mit den Händen an allen Körpertheilen stattfinden. Personen, welche an Unterleibsbeschwerden leiden, fahren mit geballten Händen fortwährend knetend von den kurzen Seitenrippen bis zu dem Nabel. Es hat dieses knetende Drücken den Zweck, dem in dem Unterleibe vielfach geschlängelten Gedärme in sanfter Bewegung zu folgen, um dadurch die Lösung und Ausscheidung der dort abgelagerten Krankheitsstoffe, sowie den Abgang der verhaltenen, oft sehr belästigenden Blähungen zu befördern. Was die Temperatur des Badewassers betrifft, so gilt im Allgemeinen diejenige von 25—28 ° R. als die geeignetste. Indess ist diese Temperaturangabe sehr relativ, indem sie dem Einen zu warm und dem Andern zu kalt sein kann. Den einzig richtigen Masstab, wie warm der Patient baden soll, gibt ihm das Gefühl von Behaglichkeit an, die er in der ersten Zeit im Bade empfindet, und die mit seiner Lebenskraft innig zusammen fällt. Man darf weder eine zu merkliche Wärme, noch eine unbehagliche Kälte ver-

spüren, sondern ein Wohlbehagen empfinden, welches eine zu hohe und zu niedere Temperatur ausschliesst. Hierauf soll der Badende strenge achten, da hiervon häufig ein guter oder nachtheiliger Erfolg des Badens abhängt. Hat man nun eine seinem Körper zusagende Temperatur ermittelt, so thut man wohl, sich diese zur Bestimmung des folgenden Bades zur Richtschnur dienen zu lassen. Wenn sich nun, wie dies immer der Fall ist, das Badewasser in der Wanne abkühlt, so soll man die Temperatur durch Zulassen von warmem Wasser nicht wieder erhöhen, vielmehr muss der Badende durch fortwährende Bewegung und durch Reiben des Körpers mittelst der Hände die normale Lebenswärme zu erhalten und zu erhöhen trachten. Die Dauer des Bades richtet sich nach der Beschaffenheit des Krankheitszustandes; in der Regel ist seine Wirkung in 15 bis 20 Minuten erschöpft. Bei Rheumatismus und Gicht ist es jedoch von grossem Nutzen das Verweilen im Bade bis zu einer Stunde auszudehnen und die Temperatur des Badewassers durch Zulassen von warmem Wasser zu erhalten. — Ein wichtiger Punkt beim Baden in warmem Wasser, der dem Badenden nicht genug empfohlen werden kann, ist das Verhalten gleich nach dem Bade. Wie ich bereits vorhin bemerkt, wirkt jedes warme Bad erweichend und lösend auf die Haut und quillt sie auf. In dem Grade nun, in welchem sich die Haut erweicht und die Poren geöffnet werden, in demselben Grade ist auch der Körper nach jedem warmen Bade empfänglich für Erkältung. Es soll aber das Baden nicht nur wohlthuend und heilend wirken, sondern auch den Körper und die Haut möglichst gegen die Einflüsse der Witterung stärken. Dies wird dadurch erreicht, dass die Temperatur jedes folgenden Bades um ½ bis

1 Grad verringert wird, um sich allmälig an kälteres Baden zu gewöhnen. Dies darf jedoch nur erst dann geschehen, wenn sich die Lebenskraft gehoben hat, was sich durch ein vermehrtes Wohlbefinden nach dem Baden zu erkennen gibt. Zur Vorbereitung eines folgenden weniger warmen Bades ist daher nachstehendes Verhalten zu beachten. Nachdem man die bestimmte Zeit im Bade verweilt hat, wird das Wasser aus der Wanne abgelassen, und während dieses abfliesst, der Krahn des Kaltwasser-Rohrs um ein Weniges geöffnet, und mit dem ausfliessenden kalten Wasser der ganze Körper tüchtig nachgewaschen. Das unangenehme Gefühl, das der an kaltes Wasser sonst nicht Gewöhnte beim Waschen mit demselben empfindet, verspürt der von der Badewärme durchdrungene Körper nicht, wohl aber empfindet er gleich darauf ein Wohlbehagen, hervorgerufen durch das stärkere Zurückströmen des Blutes nach der Oberfläche des Körpers, womit eine angenehme Wärme wiederkehrt. Der Badende steigt nunmehr aus der Wanne, und reibt sich stehend auf dem Teppich die an ihm hangenden Wassertropfen mit den Händen so lange in den Körper, bis dieselben von der Haut eingesogen sind. Hierauf bedient er sich erst des Tuches, um die Körpertheile, welche nicht so schnell das Wasser einsaugen können, abzutrocknen. Nach diesem Abtrocknen reibt sich der Badende nochmals mit trockenen Händen den ganzen Körper und zwar so lange, bis derselbe durchaus frei von aller Feuchtigkeit und ganz trocken anzufühlen ist, dann erfolgt die Ankleidung und mässige Bewegung. Durch das Reiben und die Bewegung wird einem Frösteln vorgebeugt, das sich häufig einzustellen pflegt, der Körper von innerer Wärme durchdrungen und durch das Waschen mit kaltem Wasser die

Haut gestärkt; dieserhalb entbehrt man auch bei dieser Bademethode sehr gern der erwärmten Wäsche, sie ist dem Badenden sogar bald unangenehm. Die wohlthätige Wirkung bei dieser Art zu baden, hat ihren wesentlichen Grund darin, dass der von der Badewärme durchdrungene Körper länger als sonst der freien Einwirkung der Luft ausgesetzt ist und dass er diese, geschützt vor Zugluft, unbehindert einathmen kann. Auf diese Weise wird der Verweichlichung der Haut vorgebeugt, welcher sie bei Hintansetzung dieses Verfahrens sonst ausgesetzt ist; im andern Falle aber wird sie für Erkältung sehr empfänglich. — Personen, die nach dem Bade leicht zur Ermüdung und Erhitzung geneigt sind, sollen sich indess eines solchen Verfahrens so lange enthalten, bis sich ihr Wohlbefinden gesteigert hat und der Badende sich dieser Behandlung ohne Anstrengung und Aufregung unterziehen kann. Bis dahin muss das Abtrocknen mit Musse geschehen, damit obige Zustände nicht eintreten.

Da die Poren des menschlichen Körpers im Winter durch die eingeschlossene Stubenluft und wegen Mangel an der nöthigen Ausdünstung, mehr als im Sommer von dem Staube in den Zimmern und vom Schmutze sich bedecken, wodurch die Hautthätigkeit behindert wird, so ist aus diesem Grunde das Baden im Winter nicht nur heilsam, sondern oft mehr als im Sommer nothwendig; insbesondere da bei der vorgeschriebenen Methode alle Nachtheile vermieden, und jeder Erkältung vorgebeugt wird, welche sonst bei dem Ausserachtlassen dieses Verfahrens leicht herbeigeführt wird. Es versteht sich jedoch von selbst, dass die Badestube im Winter mässig erwärmt sein muss,