



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

Die stickstoffreichen Mineralquellen auf der Insel zu Paderborn

Evers, F. A.

Paderborn, 1855

Das russische Dampfbad und seine Wirkung auf den menschlichen Körper

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

die- Das russische Dampfbad und seine Wir-
sche, kung auf den menschlichen Organismus.

Die Höchst selten tritt eine Krankheit im mensch-
hat lichen Körper urplötzlich auf. Eingeführt durch Speisen,
der Getränke oder durch die Luft, die wir einathmen,
sonst auch durch Berührung sammeln sich zunächst Atome
und schädlicher Stoffe in demselben, die dann theils ihrer
ein- Natur nach in das Blut übergehen, dasselbe umwand-
reich- len, verderben, oder theils sich verschleimt im Körper
Hint- ablagern und dort eine Zeit lang unschädlich ruhen
; im können, wobei sich der Mensch jedoch anscheinend
em- gesund befindet, nichtsdestoweniger aber den Keim
zur einer künftigen Krankheit mit sich führt. Je mehr
dess durch Erb-Anlage der Mensch zur Aufnahme und Ab-
sich lagerung dieser schädlichen Stoffe empfänglich ist,
sich desto früher werden diese sich bei ungeeigneter Lebens-
gung weise bei ihm anhäufen und ihren verderblichen Ein-
knen fluss auf ihn äussern. Diese Fremdstoffe im Körper,
nicht treten dann endlich durch ihre eigene Masse oder ihrer
Win- giftigen Natur nach selbstständig, oder durch äussere
egen Einflüsse, wie durch Erkältung, starke Gemüthserschüt-
s im terung, Verletzung u. s. w. frei werdend, als Krank-
vom heiten des Organismus auf. Um diese in ihren Atomen
gkeit sofort aus dem Körper zu entfernen, oder dieselben
aden bei ihrer Anhäufung und Festsetzung in den Körper
als aus ihrer Verschleimung zu entbinden und auszuschei-
orge- den, somit die Haut und sonstige Absonderungswege
und zur Ausscheidung dieser Fremdstoffe zu befähigen und
bei den Organismus in seinem Heilungsbestreben zu unter-
rbei- stützen, dazu dient schon seit langer Zeit dem Russen
dass wie dem Indianer das Dampfbad; es ist für sie fast
russ, das einzige Präservativ- und Heilmittel. — Fragt
man nach der Uebereinstimmung dieser Heilmethode

zwischen diesen, durch Lebensart, Cultus und Bildung gleich verschiedenen Völkern so ist eine Uebertragung bei so weiter Entfernung von dem einen zu dem andern nicht wohl denkbar und nur in deren unverdorbenem Natursinn kann die Anordnung dieses einfachen Naturheilmittels gefunden werden.

Es konnte demnach nicht fehlen, dass ein solches Heilmittel, wodurch sich diese Völker in gesunden Tagen vor Krankheit schützen und in Krankheitsfällen darin fast ihr einziges Heilmittel erkennen, den civilisirten Völkern nicht lange verborgen blieb.

Beobachtet von denkenden Aerzten, die sich von den Heilwirkungen des Dampfbades überzeugten, fand es somit Eingang in Deutschland, und auf Befehl und zum Gebrauch Sr. Majestät des hochseligen Königs wurde 1818 das erste Dampfbad in Berlin errichtet und es hat seitdem überall in Deutschland und in andern Ländern Aufnahme und Verbreitung gefunden. —

Die Furcht mancher Aerzte sowohl wie Nichtärzte vor der Wirkung des plötzlichen und starken Temperatur-Wechsels, der dem menschlichen Körper Schaden bringen müsse, bezeichnete gar oft das Dampfbad als eine Parforce-Kur auf Tod und Leben. Dieses engherzige Urtheil wurde jedoch bald durch die Praxis genugsam widerlegt und ist so unhaltbar, dass nur noch diejenigen an diesem Vorurtheile festhalten, die nie ein Dampfbad genommen und sich auch von dessen Wirkungen nicht haben überzeugen wollen. Die Furcht würde bald schwinden, wenn sich diese Antipoten des Dampfbades nur die Mühe geben wollten, auf diese Art des Badens näher einzugehen. Alle, Männer sowohl wie Frauen, Kinder wie Greise, sobald sie sich einmal mit dem Dampfbade vertraut gemacht, belächeln hinterher die vorhin von ihnen genährte Furcht.

Nur bei einer unvorsichtigen Behandlung des Badenden im Bade, oder in Krankheitsfällen und bei Körper-Constitutionen, wie sie weiter unten bezeichnet werden, kann dies Bad Schaden bringen. Daher hat der Patient mehr wie bei jedem andern Bade darauf zu achten, dass er sich einer von Vorsicht und Aufmerksamkeit geleiteten Anstalt überlasse.

Der Vorgang beim russischen Bade
ist folgender:

Da die sämtlichen Gefässe des Körpers, besonders der Haut, durch die Einwirkungen der warmen Dämpfe in die grösste Thätigkeit gesetzt, die Lebensthätigkeit daher in hohem Grade erhöht wird, so würde zuletzt, wenn dem nicht von Zeit zu Zeit Einhalt geschehe, eine nachtheilige Erschlaffung herbeigeführt werden. Durch die Anwendung des Regenbades wird die Gefässthätigkeit der Haut ermässigt und dadurch der Erschlaffung vorgebeugt; durch den Eindruck des Wassers im kalten Bade aber, wird die Contraction der Haut und eine momentane Suspension der Hautfunktion hervorgebracht, auf welche eine desto stärkere Reaction der Lebenskraft folgt, wodurch der Ton der Haut nicht allein wieder hergestellt, sondern sogar erhöht wird. Ein anhaltendes Zurücktretzen der Säfte von der Peripherie nach dem Centrum ist darum nicht zu fürchten, weil die Bewegung von diesem nach jener zu stark, die Einwirkung der Kälte auf die Haut nur kurz und vorübergehend ist. — Mehr als alle Theorie beweist die Erfahrung das Wohlthätige sowie das Unschädliche des russischen Dampfbades. Im ganzen russischen Reiche, wo man sich dessen so häufig bedient, weiss man kein Beispiel eines nach-