



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

## **Universitätsbibliothek Paderborn**

### **Die stickstoffreichen Mineralquellen auf der Insel zu Paderborn**

**Evers, F. A.**

**Paderborn, 1855**

Die Wirkung des kalten Bades auf den menschlichen Körper und das richtige Verhalten vor, während und nach diesem Bade

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

soll eine besondere Wirkung dieses Bades dem Stickungsgase beizumessen sein, da fast bei Jedem und häufig schon nach den ersten Bädern ein Ausschlag auf dem Körper sich zeigte, dem gewöhnlich dann bald die Genesung folgte.

Die Wirkung des kalten Bades auf den menschlichen Körper und das richtige Verhalten vor, während und nach diesem Bade.

Unter den allgemeinen Vorsichtsmassregeln bei dem Baden im Freien muss zunächst eingeschärft werden, dass man nicht mit einer durch starke Bewegung hervorgebrachten Erhitzung in das Bad gehe, ebensowenig mit fröstelndem Körper, noch auch nach einer kurz vorher eingenommenen starken Mahlzeit.

Am heilsamsten ist das Bad bei starker Erwärmung des Körpers, wenn dieselbe in ruhigem Zustande durch warme Bekleidung, oder durch Sonnenhitze, oder durch mässige Bewegung hervorgebracht wird. Wenn durch Gehen in heissen Sommertagen das Blut in Wallung gerathen ist, so ruhe man in voller Bekleidung so lange aus, bevor man in's Bad geht, bis der Körper zur normalen Wärme herabgestimmt ist. Die sonst allgemeine Baderegel, dass man sich vor dem Hineingehen in's Bad allmählig entkleide und abkühle, ist eine verderbliche Vorschrift, sie ist das sicherste Mittel, sich zu erkälten und dem Bade seine wohlthuende und erquickende Eigenschaft zu entziehen, wo hingegen Erkältung unmöglich ist, wenn man mit warmem oder erhitztem Körper in das kälteste Wasser geht, und nur einige Sekunden darin verweilt. Unmöglich ist die Erkältung aus dem Grunde, weil die zersetzende und dadurch reizende Kraft des Wassers

ick ungleich rascher und kräftiger <sup>mit</sup> auf die Luft, im  
 ufig menschlichen Körper die Gegenwirkung der Erwär-  
 demmung durch beschleunigten Blutumlauf und dadurch  
 die erhöhte Nerven- und Muskelthätigkeit ins Leben ruft.

Dennoch kann das Bad in ganz kaltem Wasser  
 schädlich und selbst lebensgefährlich werden bei Pa-  
 tienten, die an Anurismen der grössern Gefässe und  
 an Congestionen nach Kopf und Brust leiden; die Ge-  
 fahr besteht da hauptsächlich im Zerreißen eines Ge-  
 fässes, das entweder Schlagfluss oder Verblutung im  
 bei Gefolge hat, hervorgebracht durch den plötzlichen  
 Hindrang des Blutes von der äussern Körperperipherie  
 nach dem Innern; niemals besteht aber die Gefahr in  
 Erkältung, welche bei dieser Bademethode, gleichwie  
 im russischen Dampfbade, bei Jedermann, auch im  
 t.—kältesten Wasser absolut unmöglich ist. Die beste  
 Temperatur für das kalte Bad, welches ohne Nachtheil  
 für die Gesundheit genommen werden darf, ist die des  
 abgeschreckten Wassers von 13 — 16° R. Hat man  
 zum Bade im Freien einen längern Weg zurückzu-  
 legen, so ist es für Anfänger und Schwachbrüstige  
 gut und zweckmässig, vor dem sofortigen Eintritt ins  
 Bad den erhöhten Blutumlauf durch Ruhe etwas zu  
 beschwichtigen. Aber statt während dieses Ruhens  
 sich allmählig sich zu entkleiden, knöpfe man den Rock  
 und vielmehr fest zu, damit die Wärme beisammen bleibe  
 und die Blutcirculation beruhigt werde. Ist die Wit-  
 terung kühl oder kalt, so ist es zweckmässig, während  
 des Ruhens sich in eine Decke einzuhüllen. Sobald  
 man ins Bad gehen will, entkleide man sich rasch,  
 und bei gesunder Brust bringe man sich schnell unter  
 Wasser, bei schwacher Brust und Blutdrang ist es  
 besser, vorher Kopf und Brust mit Wasser zu  
 benetzen und sich dann allmählig unter Wasser zu brin-

gen, jedoch darf man sich auch bei dieser Körperkonstitution vor dem Bade nicht abkühlen, sondern muss in warmer Bekleidung ausruhen.

Was die Dauer des Verweilens im Bade betrifft, so ist es nach dem Vorhergesagten am gesundesten nicht länger als einige Sekunden bis  $\frac{1}{2}$  Minute in ganz kaltem und in von der Sonne erwärmtem Wasser nicht länger als einige Minuten zu verweilen, — es sei denn, dass ein Gefühl von Behaglichkeit den Badenden länger im Wasser zu verweilen einlade. Doch auch in diesem Falle darf das Verweilen im ganz kalten Bade nicht über eine Minute und in von der Sonne erwärmtem Wasser ( $13—16^{\circ}\text{R.}$ ) nicht über 5 Minuten hinaus ausgedehnt werden. Der Grund davon ist, dass nach dem kalten Wasser, sobald die Reaction eintritt, die Poren sich öffnen und das an ihnen hängende Wasser an der Luft einsaugen, wenn nemlich die Luft nicht zu kalt, oder der Badende sehr abgehärtet ist, so dass die vollständige Reaction nicht gestört wird. Desshalb ist auch das rasche Abtrocknen nach dem Bade nicht zweckmässig, sondern das Einreiben der aus dem Bade gehalten Wassertropfen mittelst der Hände in die Haut, damit der raschere Eintritt der Reaction, die raschere Erwärmung, befördert wird. Ueberdies bedarf es, wenn man nach dieser Vorschrift nur kurze Zeit im Bade bleibt, um der Erwärmung willen keines so eiligen Abtrocknens und Ankleidens, als wenn man längere Zeit im Bade zugebracht und dadurch dem Körper zu viel Wärme entzogen hat.

Eine sichere Anzeige, dass man zu lange im Bade verweilt und dadurch dem Körper zu viel Wärme entzogen hat, gibt sich durch ein Frösteln nach dem Bade oder an dem Absterben der Extremitäten kund.

Herzklopfen und Kopfschmerz nach dem Baden deuten auf den Blutandrang nach diesen Körpertheilen hin.

Bei dem vorgeschriebenen kurzen Verweilen im Wasser ist es bei warmer Luft angenehm und zweckmässig, ehe man sich ankleidet, das Baden öfter (zwei-, drei- und selbst viermal) zu wiederholen. Man reibt sich jedesmal nach dem Bade mit den Händen die Haut, und sobald diese trocken, wieder warm und durstig geworden, geht man von Neuem ins Wasser. Wie oft dies zu wiederholen, darüber entscheidet einzig und allein das Wohlbehagen; wer nach der ersten Badung und Abreibung keine Neigung zur Wiederholung verspürt, der kleide sich an und mache sich Bewegung. Dadurch, dass der Badende während des Einreibens der Wassertropfen den Körper der freien Einwirkung der Luft aussetzt, und dass diese also von der Haut mit dem Wasser zugleich eingesogen wird, werden dem Körper Sauerstoff, Wasserstoff und Stickstoff, die Elementargeister in den Funktionen des menschlichen Organismus, zugeführt; zugleich wird aber auch der Körper gegen die wechselnden Einflüsse der Witterung mehr abgehärtet und dadurch vor Erkältung geschützt. Wer nicht schwimmen kann, macht die Bewegung des Schwimmenden nach, oder reibt sich mit den Händen. Jedoch müssen Personen mit schwacher Brust die Bewegung nicht zu heftig machen. Im Allgemeinen gilt die Regel, den Kopf unterzutauchen, oder doch mit der Hand Wasser darauf zu giessen. Nach dem Bade spazirt man und zwar mindestens so lange, bis man sich vollkommen erwärmt hat; ehe die Erwärmung eingetreten, trinke man kein kaltes Wasser. Man suche die Wärme bei kalter Jahreszeit nicht am geheizten Ofen hervorzubringen, weil dies durchaus

schädlich ist. Die beste Erwärmung ist diejenige, die der eigene Organismus hervorbringt. —

Kalte Fussbäder, richtig und andauernd angewendet, sind ein ausgezeichnetes Mittel gegen kalte Füße. Zu diesem Zwecke bedient man sich eines Gefässes, worin beide Füße Raum finden, und füllt dieses mit kaltem Wasser so weit an, bis solches an die Knöchel der Fussgelenke reicht. Während dieses Bades, welches 5 bis 10 Minuten dauern darf, müssen die Füße tüchtig aneinander oder mit den Händen gerieben werden, worauf man sie abtrocknet und bekleidet. Auf jedes Bad muss gleich Bewegung erfolgen, bis die Wärme in die Füße durch das Gehen zurückgekehrt ist. Eine nothwendige Bedingung beim Gebrauch dieser Bäder ist, dieselben nur dann zu nehmen, wenn die Füße warm sind; am besten des Morgens gleich nach dem Aufstehen aus dem Bette. Je mehr sie am Tage wiederholt werden, desto besser ist es, aber jedesmal ist Bewegung darauf unerlässlich. —

Es ist bekannt, dass Kopf und Füße in inniger Beziehung zu einander stehen, dass beim Mangel einer geregelten Blutcirculation in den Füßen diese erkalten und die Brust oder der Kopf häufig dabei mit leiden. Es muss daher Sorge getragen werden, dass die Blutcirculation nicht gestört werde, wenn der Mensch sich wohl befinden will. Werden nun aber einzelne Theile des Körpers jeden Morgen mit kaltem Wasser gewaschen, so tritt bei vielen Menschen ein Andrang des Blutes nach diesen Körpertheilen hin, und es wird dasselbe andern Theilen entzogen. Um diesem zu begegnen, ist es von wesentlichem Nutzen, des Morgens gleich beim Aufstehen, wo der Körper noch von der Bettwärme durchdrungen ist, den ganzen Körper mit kaltem Wasser zu waschen; in Er-

die mangelung dessen aber mindestens gleichzeitig mit dem Waschen des Gesichts und der Hände stets auch die Füße mit kaltem Wasser zu waschen. Wie sehr dies die Ausdünstung und Erwärmung der Füße befördert, wird Jeder erfahren, der damit einen Versuch macht. Die Trübung des Wassers nach jeder Waschung gibt deutlich die Nothwendigkeit zu erkennen, diese kleine Mühe jeden Morgen vorzunehmen. Wird nun dieses Verfahren von Jugend an beobachtet und fortgesetzt, so wird dadurch bei sonst diäter Lebensweise die Lebenskraft in den Füßen und Beinen bis ins vorgerückte Alter, mehr als es sonst der Fall ist, erhalten. Die Abnahme der Kräfte dieser Körpertheile, stellt sich bei den meisten Menschen im vorgerückten Alter zunächst ein, wenn auch sonst die übrigen Funktionen des Körpers noch normal sind; es rührt dies von dem diesen Theilen entzogenen Blute, und in den meisten Fällen von der Unterlassung der oben erwähnten Vorschriften her.

Das warme Bad in Bezug auf den Körper.

Wie kochendes Wasser auf die in ihm befindlichen löslichen Stoffe erweichend und auflösend wirkt, so wirkt auch nach meiner empirischen Auffassung erwärmtes Badewasser auf die Haut des Badenden und zwar um so rascher und vollkommener, je weniger diesem Prozesse nachtheilige Beimischungen das Badewasser enthält, indem es die Haut zuerst aufquillt, dann die Schuppen ablöst, welche die Poren der Haut bedecken und ihre Thätigkeit hindern, sodann durch sie eindringt, um die in den Poren oder tiefer unter der Haut abgelagerten Krankheitsstoffe aufzulösen, und solche endlich theils unsichtbar, theils sichtbar durch