



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 russischen Dampfbade

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

Krankheiten, bei denen das Dampfbad nicht in Anwendung kommen darf.

Nach Dr. Barrié.

- a. Bei allen hitzigen Fiebern, selbst wenn keine Entzündung irgend eines Organes damit verbunden ist.
- b. Bei Entzündung innerer Organe, besonders bei der chronischen Leber - Entzündung.
- c. Bei allen hitzigen Fiebern mit Hautausschlägen verbunden, als Pocken, Masern, Rötheln, Scharlach, Rose.
- d. Bei allen Krankheiten der Eingeweide des Körpers und bei solchen Patienten, die an Lungenverhärtung, sogenannten Lungenknoten (Consumptions - Krankheiten) leiden.“

Von dem Verhalten vor, während und nach dem russischen Dampfbade.

Wie bei dem kalten Bade und dem Baden im warmen Wasser dort angegeben ist, so soll auch vor dem Gebrauch des Dampfbades die Blutcirculation eine ruhige sein, auch darf nicht nach einer kurz vorher eingenommenen starken Mahlzeit gebadet werden.

Der an dies Bad noch nicht Gewöhnte wird beim Eintritt in dasselbe durch die dichten Wasserdämpfe anfänglich zurückgeschreckt; das Athmen wird ihm beschwerlich; leidet er dabei an Schnupfen, so kann er noch weniger als zuvor die Luft durch die Nase einathmen. Dieser Zustand währt indess nur kurze Zeit, der Athem wird sehr bald frei und leicht und die Nase zum Einathmen der Luft so sehr befähigt, dass

fba d für die übrige Zeit im Bade der Katarrh ganz ver-  
 schwunden zu sein scheint. Bei Schwächlichen, Kin-  
 dern und Personen, die an dies Bad noch nicht ge-  
 wöhnt sind, soll dessen Wärme im ersten Bade 31° R.  
 keine nicht übersteigen, und erst mit den folgenden Bädern,  
 ver wenn sie mit dem Bade mehr vertraut sind, die Tem-  
 peratur vor und nach um einige Grade gesteigert werden.  
 rs be Während des Badens müssen die Dämpfe mit offenem  
 Munde eingeathmet werden.

lügen Nachdem der Badende eine kurze Zeit auf der  
 theln untern Estrade geruht und warm geworden ist, wird  
 er von dem Bademeister, oder bei Damen, von der  
 des Wärterin eingeseift und der ganze Körper sanft ge-  
 Lun- bürstet; damit derselbe gehörig gereinigt und von  
 (Con- allen lösbaren Theilen befreit, für die Einwirkung der  
 Wasser- dämpfe auf die Haut vorbereitet werde. Durch  
 das Regen- oder Staub-Bad wird nunmehr der am  
 Körper haftende Seifenschaum abgewaschen. Also ge-  
 nach reinigt und vorbereitet, besteigt der Badende die  
 höhere und wärmere Estrade, wo er hier mit dem  
 Birkenzweige von dem Wärter frottirt, d. h. die heis-  
 i war- sere Luft aus der obersten Region auf seinen Körper  
 dem niedergedrückt wird. Hierbei ist er in Schweiss ge-  
 eine rathen, und mit diesem vollen Schweisse bringt er sich  
 vorher rasch mit dem ganzen Körper ins kalte Bad, wobei  
 1. der Kopf untergetaucht oder mindestens tüchtig ge-  
 beim nässt werden muss. Das Verweilen im Wasser dauert  
 ämpfe höchstens eine Viertelminute, worauf er sich  
 t ihm wieder auf die obere Estrade begibt und hier wieder  
 kann den Schweissausbruch und die Wiedererwärmung der  
 Nase Füße abwartet. Sobald der Schweiss sich wieder ein-  
 Zeit, gestellt hat und die Füße warm sind, geht's wie vor-  
 d die hin wieder ins Wasser; dann wieder zum Schwitzen  
 dass und so in abwechselnder Wiederholung drei-, vier- und

mehre Mal. Sobald man dies Verfahren eine viertel  
 bis eine halbe Stunde fortgesetzt hat, werden die  
 Dämpfe abgesperrt und dann geht es zur Abkühlung  
 indem man nun längere Zeit, etwa eine halbe Minute  
 im Wasser verweilt. Hierbei muss stets der ganze  
 Körper bis unter das Kinn im Wasser sich befinden  
 und ein fortwährendes Reiben mit den Händen an  
 allen Körpertheilen statthaben. Nunmehr begibt sich  
 der Badende auf die untere von ihm zuerst einge-  
 nommene Estrade und ruhet hier so lange, bis der  
 Körper wieder recht warm geworden. Ein Schwitzen  
 soll jetzt aber nicht mehr eintreten, es wird dagegen  
 das kalte Bad nochmals wiederholt, worin man nun-  
 mehr  $\frac{3}{4}$  bis 1 Minute verweilt, und dann sich wieder  
 bis zur Erwärmung des Körpers in den untern Räumen  
 der Badestube aufhält. Hierauf wird zum letzten Male  
 das kalte Bad bestiegen, worin man jetzt so lange  
 verweilt, bis sich ein leichtes Frösteln einzustellen  
 beginnt, worauf man sofort ins Ankleidezimmer eilt,  
 ohne sich weiter noch in der Badestube aufzuhalten.  
 Hier werden zuerst nur die Haare mit dem Tuche ab-  
 getrocknet, dann mit den blossen Händen die an dem  
 Körper haftenden Wassertropfen je länger desto besser  
 in die Haut eingerieben, bis sie von derselben einge-  
 sogen sind, worauf man sich erst des Tuches bedient,  
 um die Körpertheile, welche nicht so schnell ein-  
 saugen können, abzutrocknen. Nach diesem Abtrock-  
 nen reibt man nochmals den ganzen Körper mit den  
 Händen und zwar so lange, bis derselbe durchaus  
 trocken und nicht mehr feucht anzufühlen ist. Die  
 Bewegung des Reibens darf aber nicht so stark sein,  
 dass der Körper von Neuem in Transpiration geräth,  
 sondern er soll sich nur in einer behaglichen Wärme  
 befinden.

Wer diese Regeln beachtet, sich im kalten Wasser tüchtig abkühlt und sich nicht mit feuchter Haut an- kleidet, der hat eine Erkältung, selbst bei der stür- mischsten Witterung und dem härtesten Winter nicht zu befürchten, da die Haut gekräftigter wie zuvor und der Körper von behaglicher innerer Wärme durch- drungen, dem Einflusse einer rauhen Luft, mehr als sonst zu trotzen im Stande ist. Wer hieran zweifelt, der mache einmal den Versuch und er wird die volle Wahrheit bestätigt finden. Eine genaue Zeit, wie lange Jemand im Bade verweilen soll, lässt sich zwar nicht angeben, da sich diese nach dem Befinden eines Jeden richten muss. Die einzig richtige Erkenntniss, das Bad zur rechten Zeit zu verlassen, ist aber für jeden Einzelnen derjenige Zeitpunkt, in welchem er sich so recht wohl befindet. Dieser Zeitpunkt darf jedoch unter keiner Bedingung überschritten werden, er wird gewöhnlich in einer Viertel- bis halben Stunde erreicht. Das Bad hat alsdann seine volle Wirkung gethan, ein längeres Verweilen ist unbedingt nachtheilig und hat Ermattung und Schwächung, abgesehen von andern möglichen Zufällen zur Folge.\*) Diejenigen, welche wähnen, dass ein forcirtes Schwitzen und eine sehr hohe Tem- peratur die gute Wirkung des Bades zu fördern ver-

\*) Dr. Zitterland (Aacheus heisse Quellen) sagt: Wer über die bestimmte Zeit hinaus im Dampfbade verweilt, läuft Gefahr, von Erschöpfung, Ohnmacht oder andern unangenehmen oder gefährlichen Zufällen ergriffen zu werden. Gewöhnlich wird das erste Dampfbad auf eine halbe Viertelstunde bis 10 Minuten bestimmt. Nach und nach kann man bis zu 20 Minuten steigern. Ein längeres Verweilen ist in keinem Falle rathsam.

möchten, vergessen dabei, dass dem Organismus mit Haut nach seinen zarten innern Theilen durch eine solche Parforce - Kur der Fehdehandschuh hingeworfen wird wieder welche Anmassung jedoch selten ungestraft bleibt. Die Körper Hauptwirkung des russischen Dampfbades besteht ja ermü der Hauptsache nach nicht im Schwitzen allein, noch so ein in einer übertriebenen Temperatur, sondern wesentlich her; lich in der öftern und plötzlichen Wechselwirkung der Einr: Wärme und Kälte auf den Körper, in dem plötzlichen ein Zurückdrängen des Blutes nach dem Innern und in irger der stärkeren Reaction nach der Oberfläche, wodurch doch die festsitzenden Krankheitsstoffe gelöst und ausge dies schieden werden, und endlich in der gleichmässigen Aber: Temperatur, worin sich die innern Theile des Körpers kühl mit der äussern Fläche befinden, so wie auch, dass I sich die Electricität im Bade entwickelt und diese das Kop: Heilverfahren wesentlich unterstützt. theil

Die Blutcirculation wird gewöhnlich zu  $29^{\circ}$  R. an leide genommen, wird diese durch höhere Temperatur ge nach steigert, dann lockt sie den Schweiss hervor. Schwachen vorz Personen und solchen, die leicht zum Schwitzen ge in w neigt sind, genügt daher beim fortgesetzten Gebrauch ausg der Bäder eine Temperatur von  $34-35^{\circ}$  R. Kräftigere oder Naturen und solche Personen, die sich an das Bad bedi bereits gewöhnt haben, ohne dass sie ein Unbe genl hagen darin verspüren, können ohne Gefahr für ihre Was Gesundheit, die Temperatur bis zu  $37-38^{\circ}$  R. erhö die hen. Ueber diese Grade hinaus sollte die Temperatur etwa in einer gewissenhaften Anstalt niemals gesteigert ehe: werden. Kra

Das Schwitzen in wollenen Decken nach genomme nem Bade ist aus dem Grunde verwerflich, weil dadurch die Nachwirkung des kalten Bades, die Stärkung der

\*)

Haut und die wohlthuende Belebung, welche man nach dem Baden nach obiger Vorschrift verspürt, wird wieder aufgehoben, die Haut wieder erweicht, der Körper durch beängstigendes Schwitzen erschlafft und ermüdet, und in Folge dessen für neue Erkältung um so empfänglicher wird. Aus diesem Grunde wird daher auch in allen neu errichteten Dampfbädern die Einrichtung zum Nachschwitzen vermieden. Sollte ja ein stärkeres und länger andauerndes Schwitzen für irgend einen Zweck dienlich erachtet werden, was doch wohl nur selten der Fall sein wird, so kann man dies leichter und angenehmer im Bade selbst haben. Aber auch in diesem Falle muss eine vollständige Abkühlung mit kaltem Wasser erfolgen.

Für Diejenigen, welche an Congestionen nach dem Kopfe oder der Brust leiden, oder nach beiden Körpertheilen zugleich, so wie für solche, welche an verstopften Hämorrhoiden oder an verhaltener Menstruation leiden und deren Absicht es sein muss, das Blut nach unten zu leiten, oder eine Blutentleerung hervorzurufen, für diese Alle dient der Schwitzkasten, in welchem der Körper nur theilweise den Dämpfen ausgesetzt wird, während der Kopf kalte Aufschläge oder kalte Begiessungen erhält. Nach dem Schwitzen bedienen sich diese Patienten zu ihrer Abkühlung des Regenbades, und hierauf des Sitzbades in abgeschrecktem Wasser von  $14^{\circ}$  R., worin sie so lange verweilen, bis die Temperatur des Wassers merklich gestiegen ist, etwa 10 Minuten lang. Diese Patienten dürfen sich eher nicht des Ganzbades\*) bedienen, bis erst ihr Krankheits-Zustand sich gehoben hat, und Schwäch-

\*) „Ganzbad“, im Gegensatz zu „Sitzbad“, welches sonach Theilbad genannt werden könnte.

liche nicht früher, als sie erst wieder zu mehren Kräften gelangt sind. Dieser kalten Sitzbäder bedienen sich auch diejenigen mit grossem Nutzen, deren Verdauungsorgane in Unordnung sind, nur dürfen sie nicht unterlassen, während des Badens unaufhörlich mit den geballten Händen knetend, von den kurzen Seitenrippen bis zum Nabel zu fahren. Das Gefäss zum Sitzbade wird nur soweit mit Wasser angefüllt, dass dasselbe bis zwei Zoll unter den Nabel reicht. Die Füße bleiben ausserhalb des Bades.

Personen, welche an Steifheit und Schmerzen in einzelnen Gelenken, an Gichtknoten und festsitzendem Rheumatismus leiden, lassen, nachdem sie erst tüchtig in Schweiss gerathen sind, abwechselnd die Dampfdouche und die Wasserdouche auf den leidenden Theil wirken. Dies Verfahren wirkt ausserordentlich lösend und zertheilend auf jene Krankheitsstoffe.

Diejenigen, welche mit nervösem Kopfschmerz und Kopfreissen, mit leichtem oder chronischem Schnupfen behaftet sind, sowie auch solche, deren Kopf von grosser Geistesanstrengung schmerzhaft und von einem dumpfen Gefühle eingenommen ist, müssen nach dem jedesmaligen Schweissausbruch, auf die Stirn und den Kopf die Wasserdouche wirken lassen, wodurch ein überraschend guter Erfolg erzielt wird.

Beim Gebrauche des russischen Dampfbades als Kur, ist es durchaus erforderlich, dieselbe durch Trinken von gesundem Wasser zu unterstützen. Einmal bedarf der Körper mehr Flüssigkeit, da ihm durch das Schwitzen deren viele entzogen wird, dann aber ist ein gesundes Trinkwasser das beste und innerlich lösende, die Verdauung fördernde Mittel. Nur in Verbindung mit dem Wassertrinken hat man von dem Dampfbade den besten Erfolg zu erwarten. Man trinke

Kräfte des Morgens nüchtern, beim Frühstück, zu Mittag, ienen Nachmittags und Abends jedesmal ein oder nach Be- Ver- dürfniss mehre Gläser Wasser. Personen, die sonst nicht an's Wassertrinken nicht gewohnt waren, werden sich t den bei ernstlichem Willen bald daran gewöhnen, es wird eiten- ihnen bald Bedürfniss werden. Mit dem einmal zum zum Bedürfnisse gewordenen Wassergenuss schwindet in dass gleichem Grade das frühere Verlangen nach geistigen Die Getränken und dem Biere. Durch mehrfache Beobach- en in fest, dass in demselben Verhältniss des nun um- ndem gekehrten Bedürfnisses, — nämlich : dass statt des Ver- tüch- langens nach geistigen Getränken jetzt das Verlangen mpf- nach Wassergenuss rege geworden ist, — sich bei dessen enden steter Befriedigung auch augenfällig die Besser- ntlich ung des Kranken steigert und bei fortgesetzter Kur z und das Wasser zur Stillung seines Durstes auch für die upfen Folgezeit Bedürfniss bleibt, und der dabei scharfe f von Gewürze und Speisen, wie z. B. Pfeffer, Senf, im einem Uebermass gesalzene, geräucherte und gesäuerte Sachen dem und geistige Getränke meidet, welche das Blut ver- d den derben, scharfe Säfte und giftige Ablagerungen in dem h ein Körper veranlassen, der darf versichert sein, dass er es als vor manchen Gefahren sich bewahrt, welche die Ge- durch sundheit bedrohen. Er wird dann, wenn sonst keine Ein- organische Fehler in seinem Körper vorhanden sind, durch frei von schädlichen Stoffen, nur in Folge der Ab- aber nahme seiner Lebenskraft, einen schmerzlosen Tod zu erlich erwarten haben.

Während den Heilkrisen der Natur, wie z. B. bei dem Durchfall, Erbrechen, nächtlichem Schweiss, wenn diese durch keine Diätfehler hervorgerufen, sich wäh- dem rend des Badens von selbst einstellen und ebenso trinke

bei der Menstruation, setze man das Baden so lange aus, als diese ungewöhnlichen Zustände andauern und störe auf keine Weise das Bestreben der Natur, sich der durch das Baden entfesselten Krankheitsstoffe im Körper, durch die verschiedenen Ausleerungs-Wege zu entledigen.

### **Meine Wünsche und Hoffnungen für die Zukunft.**

Zwei Wünsche, gleich wichtig für die leidende Menschheit, beschäftigen unausgesetzt meine Gedanken, nämlich:

Die Errichtung eines russischen Dampfbades nach einem grössern Massstabe, in Abtheilungen für Herren und Damen, und versehen mit allen Heilapparaten, welche die neuesten Erfindungen darbieten und zweitens: Die Anlage eines Stickgas-Inhalations-Zimmers für Schwindsüchtige und Brustleidende (Tuberculöse).

Die Lage der Quellen und ihr Wasserreichthum gestatten nämlich die Anlage eines Dampfbades einzig in seiner Art, wie es in Berücksichtigung der besondern Eigenschaften des Wassers und seiner Gasmenge, an keinem andern Orte herzustellen ist.

Es kann bewirkt werden, dass die Abkühlung des Badenden nach dem Schwitzen in einer angemessenen und unveränderten Temperatur, nämlich: in den Quellen selbst, wie sie mit ihrem vollen Gasgehalt aus der Erde zu Tage kommen, stattfindet.

Wie ich innig überzeugt bin, würden sich mit einem