



M III.
31

BUCHBINDEREI
CARL SCHULTZE
DÜSSELDORF

Baderregeln,

welche

bei dem Gebrauche

der

B ä d e r

im fließenden Wasser

zu

beobachten sind.

Balnea, vina, venus, corrumpunt corpora sana,
Corpora sana dabunt, balnea, vina, venus;

M. III. 31

2 We



1372 442 01



Die Geschichte der gebildetesten, so wie der rohesten Nationen zeugt vom Gebrauche der Bäder. Bei den ersten mag es Folge besserer Erkenntniß, und der daher entstehenden Ueberzeugung, bei den letztern der ursprünglichen Neigung, und des natürlichen Instinctes seyn.

Die Morgenländer, und viele Bewohner heißer Climates halten das Nichtbaden für eine Sünde. — Der Spartaner badete sich, und wem ist seine körperliche Riesenstärke nicht bekannt?

Geist und Körper scheinen durch das Bad aufs neue belebt und gestärkt zu werden; daher sind auch alle Völker, die sich baden, gesunder, stärker und von schönerer Körperbildung.

Unsere alten Deutschen fühlten auch das Bedürfniß zum Baden, und sind wir ihnen wohl gleich an Schönheit, Größe, körperlicher Stärke, Heldenmuth und Tapferkeit? — — — und sie badeten sich häufig! des Morgens erfrischten sie sich zu den Geschäften des Tags durch Baden.

Im Sommer badeten sie sich im fließenden Wasser, und für den Winter hatten sie ihre Hausbäder, oder sie benutzten die mineralischen Quellen in der Nähe, und so stärkten sie ihren Körper, und schützten ihn dadurch am besten gegen die Nachtheile einer jeden Jahreszeit.

Durch die Einmischung fremder Sitten und Gebräuche, verlor sich endlich unter ihnen auch der Gebrauch der Bäder.

Die auf die Vernachlässigung der Bäder erfolgenden Hautkrankheiten machten die Deutschen endlich wieder aufmerksamer auf die etwaigen Ursachen derselben, und führten sie also nothwendiger Weise auch wieder zum Gebrauche derselben zurück.

Jetzt wurden Badehäuser, Badestuben zum allgemeinen Gebrauche errichtet, welche aber nach und nach wieder in Verfall gerathen sind.

Die Menge der Haut- und anderer Krankheiten, und das allgemeine Wohlbefinden standen daher so ziemlich im Verhältnisse mit der Mode des Badens.

Bald aber verdrängten Vorurtheile — Mangel an Gesundheitsaufsicht — Willkührlichkeit der Systeme diese wohlthätigen Anstalten aus dem Kreise der Gesellschaft; und wir stehen nun wieder auf
jener

jener Stufe der Vernachlässigung, wo uns die rächende Natur zum zweitemale mit Hautkrankheiten jeder Art, Gicht, Podagra, Lähmungen und Nervenzufällen, unter allen möglichen Gestalten Untergang und Verderben drohet.

Beherzigen wir also diese wohlthätige Erinnerung der Natur, und das Beispiel einiger Nationen, bei denen das Baden noch einigen Werth hat, ermuntere uns, durch den vernünftigen Gebrauch der Bäder, dem Allgemeinerwerden der aus der Vernachlässigung derselben herrührenden Uebel vorzubeugen.

Die Bäder sind für den gesunden Menschen das erste diätetische Hilfsmittel; er reiniget im Bade mit einem gewissen Vergnügen die Oberfläche, das wichtige Hautorgan seines Körpers, und erleichtert, oder stellt dadurch die so wohlthätige Hautausdünstung wieder her. — Er verbreitet durch sein ganzes Wesen das Gefühl von Leichtigkeit, Thätigkeit und Wohlseyn; zertheilt alle Stockungen feinerer und gröberer Organe, bringt Blut und Lebensgeister in einen gleichförmigen leichten Umlauf, und erzeugt Harmonie zwischen Körper und Seele; er härtet seinen Körper gegen rauhe kalte Witterung ab, und entgeht durch die Verminderung seiner Empfindlichkeit so manchem kränklichen An-

fall; er ist zu Geistes- und körperlichen Arbeiten mehr aufgelegt, gewinnt an Eblust, Schlaf und vermehrter Muskelkraft; ja er verlängert die Periode seiner Jugend, indem er seine festen Theile weich, geschmeidig, und seine Gliedmaßen biegsam erhält.

In der Klasse der Arzneimitteln behaupten die Bäder ohnehin mit unter den wirksamsten Arzneimitteln den ersten Rang. Wer verkennet ihre Heilkräfte in Hautkrankheiten jeder Art? Wer in der Gicht? Podagra? Lähmungen? Nervenschwäche? Wer in Verstopfungen der Eingeweide? Wahnsinn? Schwindel? Sinnenverlust? 2c. 2c. 2c. —

Man sieht also, wie groß der Nutzen des vernünftigen Gebrauchs der Bäder ist; nur rathe ich dieselben nie als Arzneimittel ohne den Rath seines Arztes zu gebrauchen. Es bleibt eine ausgemachte Wahrheit, daß eine Sache, die in einem so hohen Grade nützen kann, durch Mißbrauch schädlich werden müsse.

Kommen wir also nach und nach zu dem wohlthätigen Gebrauche der Bäder zurück; entheiligen wir sie, diese Mittel der Gesundheit, nie, und ich werde in dem Gedanken, zur Erhaltung oder Wiederherstellung ihrer Gesundheit auch auf diese Weise
mein

mein Scherlein belgetragen zu haben, vollkommene Belohnung finden.

Zum Glücke für die Menschheit ist die Anzahl derjenigen, die einer unerschütterlichen Gesundheit sich freuen, größer, als jene der Kranken, und diese sind es, die sich am liebsten und am meisten (ohne den Rath eines Arztes) baden. Ich habe daher einige Badregeln verfaßt, welche ich diesen zur Beobachtung empfehle, damit ihre, wirklich bestehende Gesundheit, nicht durch den Mißbrauch des so wohlthätigen Mittels zerrüttet werde.

Wer von körperlichen oder Geistesarbeiten sich ermüdet, oder von Sorgen und Unmuth niedergedrückt fühlt, findet im Bade Kühlung, Erfrischung, neuen Muth, neue Kraft.

Auch der Wollüstling findet darin, was ihm gut ist, Minderung — seiner kränklichen Empfindlichkeit und Reizbarkeit.

Der Wechsel des Elements der Luft mit jenem des Wassers, bei dem Druck einer dicken schwülen Luft, scheint, nach Erfahrung zu urtheilen, selbst von der Natur angezeigt zu seyn.

Beim kalten Bade über den ganzen Körper ist der erste Eindruck (für manche sehr empfindlich) der nützlichste.

Der schnelle Eintritt wird nach und nach durch Gewohnheit weniger empfindlich; der Druck des Wassers über den ganzen Körper geschieht gleichmäßiger, und so ist allen übeln Folgen vorgebeugt.

Es ist eine sehr nöthige Vorsichtsregel, nicht warm, noch weniger heiß in das Bad zu gehen.

Mäßige Bewegung ist vor und nach dem Gebrauch des kalten Bades zuträglicher als lange Ruhe.

Zu langer Aufenthalt in kaltem Wasser erkäl-
tet zu sehr, und erzeugt Unordnungen in den Le-
bensverrichtungen.

Bewegung ist dem Badenden eben so nöthig,
als dem, der sich in kalter rauher Bitterung auf-
hält.

Wer über $\frac{1}{4}$ Stunde im Wasser verweilet, hat
mancherlei Bewegungen nöthig.

Defterer, aber kurzer Gebrauch desselben härtet
gegen den ungünstigen Eindruck der Bitterung.

Um bei dem kalten Bade nur zu gewinnen,
und nichts zu verlieren, so wiederhole man den Ein-
und Austritt 6 — 8 mal, so daß der ganze Aufent-
halt höchstens $\frac{1}{4}$ Stunde beträgt, und man hat län-
ger gebadet, als wenn man eine Stunde im Wasser
gesessen hätte.

Man wasche oder tauche den Kopf zuerst; doch
können viele sich dazu nicht entschließen, und diese
gehen dann behutsam hinein.

Der Gebrauch der kalten Bäder sturzweise, mit dem Kopf zuerst, ist der zuträglichste.

Morgens ist die zuträglichste Badezeit, doch kömmt es hier viel auf die Beobachtung der Regel an, daß man Abends nicht mit Speisen und Getränken zuerst den Magen fülle, und dann das Bad zur Gesundheit noch besuchen wolle.

Man trokne sich sorgfältig ab, um die Ausdünstung zu erleichtern.

Die verhältnißmäßige Bewegung nach dem Bade geschieht entweder zu Fuße, zu Pferd, in der Kutsche, oder am besten auf einer Gauntsche und am Billardspiele. Wo jedoch Gewohnheit, oder Eigenheit der körperlichen Constitution Ruhe nach dem Bade erheischte, da sind Reibungen über den ganzen Körper mit trockenem Flanell sehr dienlich.

Kühlende Getränke sind nach dem Bade nicht zuträglich.

Bei Hautkrankheiten sind lauwarme Bäder zweckmäßiger; der Wärmegrad der Atmosphäre müßte dann von 20 — 25 Reaumur gestiegen seyn.

Man nehme die ersten Bäder zur Reinigung der Haut mit Seife.

Kalte Bäder dürfen nicht unmittelbar vor, oder nach gewohnten Blutausleerungen genommen werden.

Nie halte man die bei vielen im Bade durch Reiz erfolgenden Ausleerungen auf Stuhl oder Urin zurück.

Das Gefühl von Kälte über den ganzen Körper, wobei eine Gänsehaut, Schauer und Zittern eintritt, ist wohl einigermaßen das Kennzeichen zum Austritt.

Ofters wiederholter Gebrauch der kalten Bäder schwächt zwar diese Wirkung; doch bleibt beim ersten oder andern immer noch eins, oder mehrere obiger Kennzeichen zurück.

Der Badende thut wohl, wenn er im Wasser den Rücken gegen den Strom wendet.

Der Aufenthalt des Badenden im Wasser geschieht am besten bis an den Hals.

Wer mit dem Gefühl von Wärme, Munterheit und Stärke aus dem kalten Bade geht, dem bekömmert es gut.

Wer stark über den ganzen Körper friert, sich nicht leicht erwärmen kann, den Kopf eingenommen

men, und die Brust beengt fühlt, dem ist vielleicht ein größerer Wärmegrad nöthig, und er frage vor der Wiederholung desselben zuerst seinen Arzt um Rath.

Ein gleiches thue derjenige, dem schwerere Unbehaglichkeit, Gefühllosigkeit, lang anhaltende Kälte der Gliedmaßen, Schwindel, Herzklopfen, Bangigkeit, starkes Ohrensausen, Kolliken, Kopfwehe, Durchfälle auf den Gebrauch des kalten Bades zu Theil werden.

Bei dem Wärmegrad von 15 bis 25 Reaumur ist das Rheinwasser durch die belebenden Sonnenstrahlen lauwarm;

Von 10 bis 15 Reaumur ist es kühl.

Bei jenen von 5 bis 10 ist es kalt.

Wer sich zur Stärkung und Abhärtung des Körpers der eigentlichen kalten Bäder eine lange Zeit ununterbrochen bedienen will, der mache damit den Anfang, wenn das Wasser 20 — 25 Reaumur ist, und komme dann nach und nach bis auf den Kältegrad von 5 Reaumur herunter.

Badende können sich auf dem Badhause am Thermometer vom augenblicklichen Wärmegrad unterrichten.

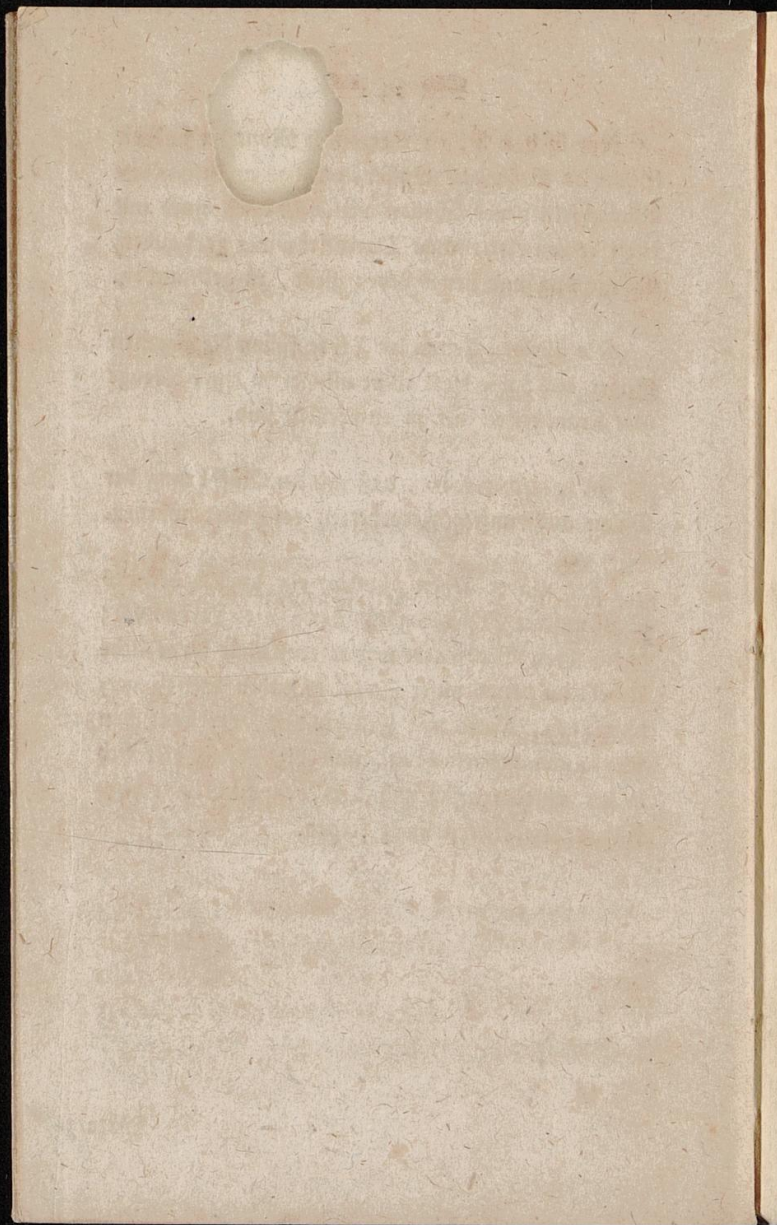
Nur in den heißen Sommer-Monaten sind die Bäder im fließenden Wasser, wo das unaufhörliche Abwechseln neuer Wellen vielleicht auch noch mit einer feinen elektrischen Durchströmung verbunden, Erfrischung und neues Leben giebt, zu gebrauchen.

Die übrigen Zeiten im Jahre füllen die warmen Bäder aus; wie diese nicht minder in einer Menge von Krankheiten nur zu empfehlen sind.

Zu wünschen wäre, daß mit der Einführung der Bäder auch unsere Federbetten reformirt würden.

Die Bäder seyen künftig ein unentbehrliches Stück unserer Erziehung und der ganzen Lebensdät; durch ihren Wiedergebrauch werden viele körperliche Uebel, an denen unser Zeitalter dahin welkt, verschwinden, Kraft und Festigkeit unserer deutschen Vorfahren wiederkehren, und die Menschheit sich in der Wiedereinführung derselben auch ihrer physischen Wiederherstellung freuen.

A. H.



Kürze Anzeigen in Betreff des neuerrichteten Rheinbades.

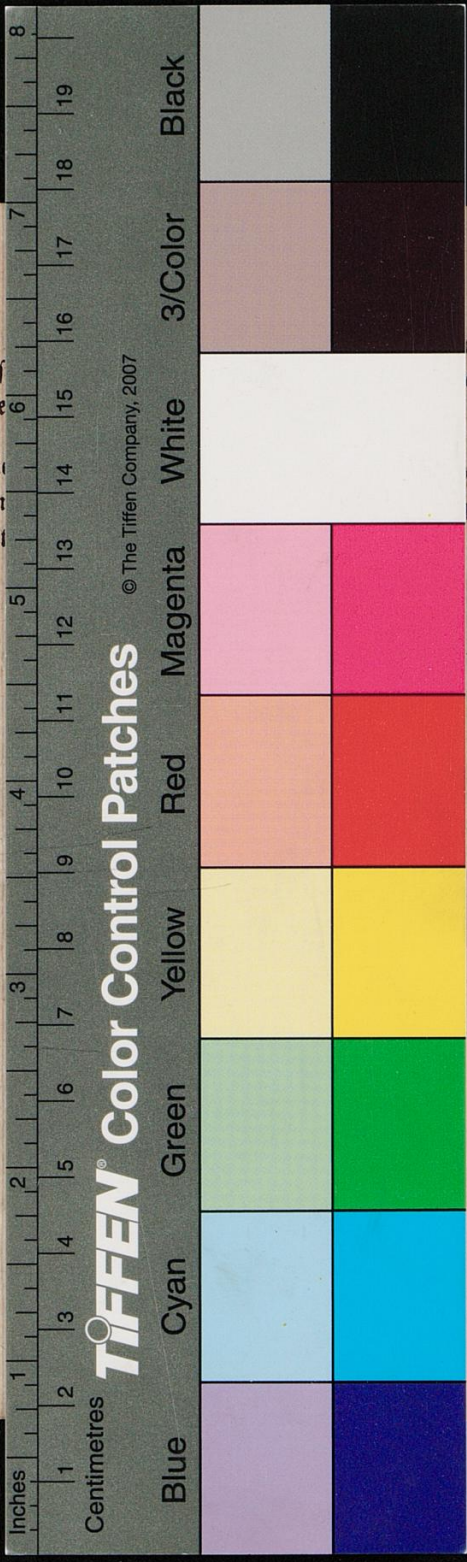
- 1) Die Bäder sind von früh 5 — Abends 10 Uhr zu besuchen.
- 2) Der Preis eines einfachen Bades die $\frac{1}{2}$ Stunde 12 fr.
- 3) Jener eines Kabinetts mit einem Ruhebette pr. Stunde 24 fr.
- 4) Bett=Lücher und Servietten werden besonders bezahlt. — Zwei Bett=Lücher kosten 8 fr. — Die Servietten 2 fr.
- 5) Badende sind gebeten, die Zahlung an die Person in dem Geldeinnahms-Kabinet zu entrichten.
- 6) Man kann sich für die eintretende Badeszeit halbe und ganze Monate abonniren.
- 7) Zur größeren Bequemlichkeit der Badeliebhaber können des Morgens Stunden=Billets für Abends — und des Abends für Morgens bei Wittib Frau Serbert, unter dem Kaufhause neben der Mehlwäge, abgeholt werden.

8) Nach

8) Nach dem Gebrauch des Bades findet man Frühstücke jeder Art und sonstige Erfrischungen auf dem ehemaligen Schießhause.

Diejenigen, die nach dem Bade der Ruhe bedürfen, finden hiezu Betten und übrige Bequemlichkeiten.

8)
Früh
auf de
Die
dürfen
lichtei



rit
ett
e=
14

$\pi/19$ 1.00

39/36 W.

