

## Ueber den Nutzen der Bäder im Winter.

Von Dr. J. Waldeck, prakt. Arzt in Berlin.

Selten giebt es ein Uebel, das nicht auch sein Gutes hätte; dieses alte wahre Wort findet eine gute Anwendung auf die jetzt so sehr in die Mode gekommenen Wasserkuren, d. h. auf jene Bestrebungen, das kalte Wasser als ein Universalheilmittel für alle Krankheiten in den Gebrauch zu ziehen. So viel Unheil nämlich auch der eben bezeichnete Glaube in der Welt schon dadurch angestiftet hat, daß er durch Uebertreibung zu einem wahren Aberglauben geworden, so haben doch diejenigen, die in neuerer Zeit zuerst das kalte Wasser wieder als ein mächtiges Heilmittel benutzten, unstreitig das große Verdienst, die zwar nicht unbekannt, doch in Vergeffenheit und unerdiente Verachtung verfallenen Kräfte des Wassers, den Aerzten sowohl, als den Laien gehörig ins Gedächtniß zurückgerufen zu haben. Zu den großen Vortheilen, die diese Erinnerung gebracht hat, gehört vor allem der in den letzten Jahren stets im Zunehmen begriffene Gebrauch der Flußbäder im Sommer, der manchem Gesundheit und Lebensfreude, die er schon längst verloren, wiedergegeben, und der mich darauf gebracht hat, auch über die Winterbäder, als eine nothwendige Fortsetzung jener, hier einiges zusammenzustellen, was, so bekannt es auch dem Arzte ist, den Laien vielleicht einige Belehrung über ein hauptsächliches Erhaltungsmittel der Gesundheit ertheilen wird.

Setzt man nämlich die Nützlichkeit der Bäder im Allgemeinen, und der Flußbäder im Besonderen für den Sommer als bekannt voraus; nimmt man als gewiß an, was man mit gutem Gewissen kann, daß der größte Theil der Leser nicht nur die augenblickliche Erfrischung, die jene gewähren, sondern auch die Stärkung der Haut und ihre Abhärtung gegen Erkältung, die Verbesserung der Verdauung, die Lösung von Stockungen, und die Belebung jeder Thätigkeit im Körper, als Folgen der Bäder im Sommer kennen gelernt hat: so läßt sich zunächst schon leicht folgern, wie schädlich eine Unterbrechung jener Gewohnheit für den ganzen Winter

werden müsse, um wie viel vollkommener hingegen jene wohlthätigen Wirkungen erreicht werden könnten, wenn das Baden für den Winter wenigstens nicht gänzlich eingestellt würde. Aber noch mehr als das, es läßt sich mit gutem Grunde behaupten, und klar erweisen, daß das Baden im Winter noch viel nothwendiger als im Sommer sei. In diesem nämlich ersetzt schon die Wärme der Luft und die Reichthigkeit der Bekleidung, die der Luft freieren Zutritt zum Körper gestattet, die Bäder zum Theil, die Ausdünstung wird erleichtert, mancher schädliche Stoff dadurch entfernt, und die Haut gewinnt, da der Mensch, leicht gekleidet, viel im Freien verweilt, durch dieses Luftbad an Weichheit und Stärke. Im Winter hingegen bringen Zimmerluft und warme Bekleidung gerade die entgegengesetzte Wirkung hervor, auch der gesundeste Mensch empfindet während desselben zuweilen eine eigene Eingeklemmtheit des Kopfes, ein Drücken in der Herzgrube und im Unterleibe, er leidet an Verstopfung und Appetitlosigkeit, kurz es stellen sich die Erscheinungen eines trägen Säfteumlaufes ein, der die hauptsächlichste Veranlassung zur Entstehung von Hypochondrie, Hysterie und Unterleibs-Störungen abgibt. Praktischer läßt sich der Nutzen der Winterbäder unmöglich beweisen, als wenn man, an den eben angegebenen Symptomen leidend, ein Bad nimmt, und sich dann plötzlich von demselben befreit sieht. Gilt dieses aber schon von den völlig gesunden Menschen, so findet es eine noch weit größere Anwendung auf die Kränkelnden, d. h. diejenigen, die, wie man zu sagen pflegt, einen nicht ganz festen Körper haben, und im Winter vorzugsweise sich öfter leidend fühlen, z. B. die Hämorrhoidarier, an Sicht leidenden, und die für Rheumatismus und Katarrh empfänglichen. Alle diese Krankheitsfälle kommen im Winter vorzugsweise häufig vor, und bei allen sind Bäder, theils um sie zu verhüten, theils um, wenn sie eingetreten sind, sie zu entfernen, den vorzüglichsten Heilmitteln beizugesellen.

Wenn nun demnach der Nutzen der Bäder im Winter ein so gewisser und so großer ist, das wir ihn gar nicht weiter auszuführen nöthig haben, daß wir vielmehr annehmen können, die wenigen eben gegebenen Andeutungen seien völlig genügend, eine Ueberzeugung zu unterstützen, die jeder Leser schon von vorne herein gehabt hat; so ist es wohl nothwen-

dig, darüber nachzudenken, warum trotz dieser Ueberzeugung, der Gebrauch der Bäder im Winter bei den Mittelklassen noch immer eine solche Seltenheit ist, wie es in der That jeder Arzt in seinem Wirkungskreise findet. In äußeren Verhältnissen ist der Grund dieser Erscheinung keineswegs zu suchen. Denn wenn es auch in kleineren Städten an passend eingerichteten Badhäusern noch häufig mangelt (wofür wieder Privatabäder dort billiger herzustellen), so sind dieselben doch in jeder großen- und Mittel-Stadt in bester Beschaffenheit anzutreffen, und würden sich, stellte sich das Bedürfnis heraus, bald noch zahlreicher einfänden. Auch der Preis der Bäder ist im Verhältniß zu mancher nöthigen und unnöthigen Ausgabe ein so geringer, daß ein jeder je nach seinen Vermögensumständen häufiger oder seltener, jedenfalls doch aber alle 3 Wochen ein Bad nehmen könnte. Hierin also liegt der Grund der wirklich ungeheuren Vernachlässigung der Bäder (wie viele Menschen haben den ganzen Winter nicht!) nicht, er ist vielmehr in einer Furcht zu suchen, in einem wahren Aberglauben, in dem nämlich, als könne man sich dabei leicht erkälten; und die Wichtigkeit dieser Furcht nachzuweisen, soll die Aufgabe dieser wenigen Seiten sein.

Schon die Geschichte könnte uns über die Grundlosigkeit dieser Furcht belehren. Griechen und Römer legten einen solchen Werth auf Bäder, daß man sie bei ihnen zu den nothwendigsten Bedürfnissen, und bei ihren Großen zugleich zu den kostbarsten Luxusartikeln rechnen muß; im Orient badet auch jetzt noch, wer es irgend kann, täglich, da ein Bad gleichsam eine religiöse (durch die Religion gebotene) Handlung ist, und der Russe nimmt im Winter wie im Sommer sein Dampfbad, und setzt sich gleich darauf einer Kälte von 20 und mehr Graden aus. Aber wozu Beispiele anführen, wo Beweise so leicht beizubringen? Wozu uns dem Einwurfe aussetzen, daß die Alten und Orientalen ihr Klima, die Russen ihre abgehärtete Natur vor Schaden bewahre? Wir wollen lieber geradezu zeigen, wie auf ein zweckmäßig genommenes Bad nicht leicht eine Erkältung folgen könne, wie diese überhaupt im Sommer leichter als im Winter entstehe.

Zuförderst nämlich ist die Haut im Winter weniger empfindlich und reizbar als im Sommer.

Die fortwährend gleichmäßige Ausdünstung, der Schutz der Kleidung und der Zimmer vermindern die Empfindlichkeit und stumpfen die Reizbarkeit ab; während im Sommer durch den oft plötzlichen Wechsel der Temperatur, oder auch nur der Luftbewegung, bei bald schnellerer bald langsamerer Körperbewegung, stets ein so verschiedener Grad der Hautwärme und Ausdünstung vorhanden ist, daß schon dadurch allein eine Störung der Hautthätigkeit in Aussicht gestellt wird, die durch den geringsten Luftzug dann auch wirklich erfolgt.

Der Mensch kann einen enormen Grad äußerer Wärme ertragen, ohne merkliche Veränderung der natürlichen inneren Wärme; auch ist es ein großer Unterschied, ob der Körper durch äußere Hitze, oder durch Bewegung und Arbeit erwärmt wird. In letzterem Falle, der im Sommer viel häufiger, wird durch die auf die Anstrengung folgende Ermüdung und vermehrte Ausdünstung dem Körper Wärme entzogen und die Widerstandskraft gegen einwirkende Schädlichkeiten vermindert, daher es dann nur einer geringen Kälte bedarf, um eine Erkältung herbeizuführen. Bei äußerer Erwärmung indeß (wie im Winter, und wie namentlich im Bade) sammelt sich die Wärme in der Haut an, da die Umgebung von fast gleicher Temperatur ihr wenig entzieht, und macht dieselbe für Erkältung um so unzugänglicher, gleich wie der Körper des Morgens, gleich nachdem er das warme Bett verlassen, am wenigsten zu Erkältungen geneigt ist.

Eine solche gleichmäßige äußere Erwärmung ohne Anstrengung und Ermattung wird dem Körper nun namentlich durch ein Bad zu Theil, welches noch außerdem die Haut kräftigt und stärkt, deren Poren öffnet, und die Thätigkeit dieses Organs, und damit auch seine Widerstandskraft gegen äußere Schädlichkeiten erhöht. Rechnen wir zu diesen Wirkungen des Bades das, was wir eben über das Verhalten des Körpers zu den Einflüssen der Wärme im Allgemeinen gesagt haben, so können wir schließlich wohl mit gutem Rechte den auch durch die Erfahrung bestätigten Satz aufstellen: Die durch das Bad erwärmte und gestärkte Haut widersteht desto leichter und länger dem Einflusse der atmosphärischen Kälte; Winterbäder vermindern also die Gefahr der Erkältung, anstatt sie zu ver-

mehren, vorausgesetzt, daß sie mit gehöriger Vorsicht gebraucht werden.

Worin nun diese Vorsicht bestehe, und wie man sich überhaupt beim Baden am zweckmäßigsten verhalte, das wollen wir jetzt noch in aller Kürze angeben.

Eine mäßige Bewegung vor dem Bade ist sehr zu empfehlen, weil dadurch eine gleichmäßige Lebensthätigkeit in allen Theilen des Körpers hervorgebracht wird. Noch nöthiger indeß ist Motion nach dem Bade; durch dieselbe wird die eben angegebene Wirkung dann um so sicherer erreicht, und eben dadurch die Widerstandskraft des Körpers gegen äußere Angriffe erhöht, daher die Gefahr der Erkältung bedeutend vermindert. Man gehe deshalb gleich nach dem Bade, vorausgesetzt, daß das Wetter nicht zu schlecht (Kälte schadet nichts), ins Freie, wie ja auch die Feuerarbeiter, von Schweiß triefend, sich von ihrer Arbeit entfernen, und ungestraft sich herumgehend erholen; man hüte sich indeß stille zu stehen, vor allem nehme man sich vor der Zugluft in Acht. Diejenigen, die aus Bequemlichkeit oder irgend einem andern Grunde vom Bade nach Hause fahren, müssen zuvor im Badehaufe selbst sich Bewegung machen, und dann im wohl verschlossenen Wagen mit möglichster Eile ihre Wohnung auffuchen, da im Sitzen die Winterluft nicht so gut ertragen werden würde, als im Gehen. Das Bad selbst nimmt man am Besten 1 bis 2 Stunden vor dem Essen, der Magen ist dann noch nicht sehr angefüllt, und dem durch das Bad gewöhnlich hervorgerufenen Appetite steht dann eine baldige Befriedigung in Aussicht. Die Wärme des Bades, wenn es stärkend auf die Haut wirken soll, muß 25 bis 26 Grad sein, wärmer ruft es statt Erfrischung oft Ermattung hervor; gegen das Ende des Bades ist es dienlich, dasselbe etwas kälter zu haben, sollte es sich also während seiner Dauer nicht hinlänglich abkühlen, so lasse man etwas kaltes Wasser zufließen. Dieses letztere ist namentlich denen anzurathen, die eine Disposition zu Rheumatismen haben, so wie allen, die die Bäder hauptsächlich zur Stärkung der Haut nehmen, diese alle werden die wohlthätige Wirkung des Bades auch noch dadurch unterstützen, daß sie am Ende desselben Kopf, Brust und Unterleib mit kühlem Wasser waschen. Diejenigen hingegen, welche sich der Bäder gegen Stockungen im Unter-

leibe, Schwäche der Verdauung, Steifheit der Glieder zu bedienen, werden in den Frictionen eine passende Unterstützung für ihre Kur finden. Diese Frictionen, die bei den Römern z. B. so gebräuchlich waren, daß der berühmte Galen sie ordentlich nach einer systematischen Einteilung beschreibt, und die auch jetzt noch einen Hauptbestandtheil des orientalischen Bades ausmachen, bestehen in knetenden Bewegungen, die man auf dem leidenden Theile ausführt. Am häufigsten wird der Unterleib dazu Veranlassung geben, und man wird sie dann am besten so machen, daß man mit beiden Händen abwechselnd von den kurzen Rippen nach dem Nabel zu, und um diesen herum kreisförmig streichende, gelinde drückende Züge vollführt. Eine eigenthümliche Belebung der Unterleibsorgane macht sich dann sogleich bemerklich, und die wohlthätige Wirkung, die auf den anhaltenden Gebrauch dieser Frictionen folgt, wird nach kürzerer oder längerer Zeit, bei keinem ausbleiben. Älteren und schwächeren Leuten, die sich nicht mehr viel Motion zu machen im Stande sind, ersetzen diese Frictionen mit oder ohne Bad am besten die erselnde Bewegung. — Die Dauer eines Bades ist gewöhnlich zwischen 15 und 20 Minuten, und wird jeder bald an sich beobachten, welcher dieser Zeiträume ihm am zuträglichsten ist.

Schließlich noch die Bemerkung, daß alles, was hier über die Nützlichkeith der Winterbäder gesagt ist, auch auf Kinder seine volle Anwendung findet. Die Furcht, die Kinder durch Baden im Winter zu erkälten, und das Unterlassen dieser so heilsamen Gesundheitsmaßregel ist die Veranlassung, so manchen schlummernden Krankheitskeim zu wecken, so manches leicht beginnende Uebel auszubilden, und dadurch so viele Kinder einem frühen Tode zuzuführen.

Wäge der hier ausgesprochene Rath beherzigt werden; die guten Folgen desselben werden keinem, der ihn sich zu Nutzen macht, entgehen.