

---

## Zehnter Abschnitt.

---

### Diät und Regime während der Badkur.

---

Ein gutes und zweckmäßiges Verhalten in Rücksicht der Speisen und Getränke, der Kleidung und Bewegung, der Gemüthsstimmung und der Beschäftigung ist wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit überhaupt; allein noch wesentlicher den Kranken und Kurgästen. Größtentheils hängt das Gelingen der Kur davon ab, wie vom Gegentheile das Mißlingen derselben. Da viele Kurgäste solche Regeln nicht kennen, manche sie sonst nicht beachten,

und nach meiner Erfahrung in Baden auch ganz eigenthümliche Bräuche und Anlässe zum Fehlen obwalten, so finde ich mich veranlaßt, diesen Gegenstand hier zu berühren.

---

### 1. N a h r u n g.

---

Es wird in Baden zu viel Backwerks genossen. Selbst des Morgens vor oder im Bade essen junge und alte Leute zum Kaffee oft unbändig viel Spanisch-Brod, und ziehen sich dadurch oft Undauigkeit und Uebelkeit zu.

Man kann freilich im Bade mäßig frühstücken ohne Schaden, doch nicht in gleicher Stunde, wie es oft geschieht, noch Badwasser trinken. Man soll die Thermen eine und eine halbe Stunde vor dem Frühstücke oder erst zwei Stunden darnach trinken.

Auch beim Mittagstische wird nicht nur von Gesunden, sondern auch von den Badenden der Magen häufig mit Backwerk überladen, und allzuoft Spanferkel genossen, eine Speise, die nie auf dem Tische der Badgäste stehen, oder wenigstens nie von diesen berührt werden sollte. Baden macht wohl Appetit, ja Hunger, giebt aber eben nicht mehr Kraft zum Verdauen. Der Reiche verderbt so oft seine Kur durch Wohlleben, und der Arme durch Nothleiden.

Da übrigens in Baden so ziemlich überall gute und gesunde Kost, und hinlänglich Gerichte zur Auswahl der Kurgäste aufgestellt werden, so sollten diese sich der schädlichen enthalten. Auf die Nacht wird von vielen Kurgästen eine zu starke Mahlzeit genommen, da sie nur sparsam von den leichtesten Speisen der Tafel genießen sollten.

Der Genuß des Obstes, der Trauben und Erdbeeren, roher Kirschen ic. im Bade selbst

selbst ist schädlich, kältet und beschwert den Magen. Dester sah ich Undauigkeit und Erbrechen davon. Man genieße die Früchte außer dem Bade zu andern Stunden. Schmausereien am Nachmittage, zu bald nach dem Mittagessen, und zu nahe vor dem Abendbade schaden ebenfalls. Nach solchen bade man lieber erst Abends spät, oder unterlasse es ganz. Besser behagt dieß nach dem Abendbade, oder schadet doch weniger.

---

2. G e t r ä n k.

---

Ueber das Getränk ist nicht viel zu erinnern. Außer den Badstunden kann Wein, Bier, Thee, Caffee, Chocolat, kurz jedes Getränk mäßig ohne Nachtheil genossen werden, und selbst im Abendbade etwas Wein. Hier schadet nur das Zuviel, wozu Kurgäste während des Ausschlages, wo sie oft ungemein von Durst gequält werden, sich leicht

verleiten lassen. Verwerflich ist das Badener Sprichwort, „man könne im Ausschlage so viel Wein trinken, als man wolle, er schade nicht.“

Da dieser Durst aber wirklich, wie im Fieberzustande, oft ganz unauslöschlich ist, sich leicht durch Wein noch vermehrt mit Zunahme des entzündlichen Zustandes, so mischt man Wasser zum Weine, oder trinkt abwechselnd irgend einen Thee, oder Tisane, auch Brodwasser. Dies gilt besonders bei vollsäftigen zu Entzündung und Ballungen geneigten Personen.

Kaltes Wasser darf unter diesen Umständen im Bade am wenigsten genossen werden. Badwasser ist das zuträglichste.

---

### 3. Kleidung.

---

Die Kleidung ist eine wichtige Sache bei Badkuren. Die meisten richten sich nur

für den Sommer ein, oder nach der Mode, nach Anlässen zu Lustbarkeiten und Feierlichkeiten, und dieß oft zu eigenem Schaden. Jeder Badgast soll auch in Mitte des Sommers sich mit Winterkleidern zur Kur versehen. In nasfkalter Bitterung soll er sich in Wolle kleiden, nach dem Bade ein warmes Oberkleid anziehen, weil Baden sehr empfindlich gegen freie Luft macht. Dergleichen des Morgens und Abends, und vorzüglich beim Austritte aus dem Schauspielhause, das man oft im Schweiß verläßt, und dann noch eine große Strecke in der Abendluft nach Hause zu wandern hat. Da holt man leicht eine Verkältung, und dadurch Catarrh, Zahnweh, auch Durchfall, und Zurücktreten des Badausschlages. Es wäre sehr zu wünschen, die Kurgäste trügen im Bade Flanellkrägen, weil die Badhemde über die Schultern und Brust vom Baddampfe feucht, und vom Zutritte der Luft kalt werden. Ueberhaupt gilt die

Regel: Man richte die Kleidung immer nach der Temperatur der Luft, und nach eigenem Behagen ein.

---

#### 4. Bewegung.

---

Die Bewegung soll mäßig und den Kräften angemessen sein bei Badkuren. Dieß ist überhaupt zur Erhaltung der Gesundheit unerläßlich, und ein großes Beförderungsmittel guter Badkuren. Die Bewegung erleichtert den Kreislauf der Säfte, die Verdauung, die Ab- und Aussonderung unnützer und schädlicher Stoffe durch die natürlichen Auswege des Körpers, und besonders durch die Haut; Bewegung in freier Luft stärkt zudem den Körper durch die Einwirkung unwägbarer Kräfte.

Bei Trinkkuren passiert das Wasser viel schneller und leichter, wenn es unter Bewegung genommen, oder ein Spaziergang

darnach gemacht wird. Nach jedem Bade ist selbe eben so heilsam. Bei mäßig warmer Witterung soll man an sonnigen und trocknen Orten spazieren, in heißeren Tagen aber mehr Morgens und Abends im Freien, und Mittags in schattigen Gegenden sich ergehen.

In Regentagen helfen Spiele im Gesellschaftszimmer aus, und den Kundigen das Billardspiel. Man pflegt die Bewegung in die aktive, passive, und in die gemischte einzutheilen. Die erste wird zu Fuße gemacht, die andere im Wagen, und die letztere zu Pferde.

Für kräftige Leute ist gewiß die erste die zuträglichste; für Gewandte die Bewegung zu Pferde; für Schwache und Barte hingegen die Bewegung im Gefährte, wenn Fortuna sie dazu mit Hülfsmitteln gesegnet. So wie aber mäßige Bewegung heilsam ist,



eben so wird alles Uebertreiben derselben zu Fuße schädlich. Wie jene die Kräfte des Körpers und alle seine Berrichtungen befördert, den Geist erheitert, das Gemüth ermuntert, eben so schwächt zu starkes, schnelles, und anhaltendes Laufen, überreizt und nuht ab, stört den Gang heilsamer Crisen, und erschöpft oft durch große Schweiß. Dieß gilt aber nicht allein vom übertriebenen Spazierengehen und Bergsteigen, sondern auch vom heftigen und langanhaltenden Tänzen ganz vorzüglich.

---

#### 5. Ruhe und Schlaf.

---

Ruhe des Körpers ist auch zuweilen nöthig zur Beförderung der Badkuren, damit die durch strengeres Baden, oder durch Leiden sich verzehrenden Kräfte sich wieder sammeln können. Nützlich ist die Ruhe unmittelbar nach dem Bade, und zwar im

Bette  
Zweck  
durch  
sich g  
beim  
von i

W  
abtro  
stung  
auch  
und d  
einmal  
Badg  
eine h  
eine 2  
bleiben  
ken u  
Bette  
nieder  
Genei  
stem D

Bette, bei vollständigen Kuren mit dem Zwecke des Ausschlages, oder der Krisen durch die Haut, um diese zu befördern, sich gehörig und sicher abzutrocknen, und beim Hinaustrreten an freie Luft weniger von ihr angegriffen zu werden.

Man mag sich noch so gut im Bade abtrocknen, so bleibt doch von der Ausdünstung und dem Baddunste die Haut feucht, auch das neu angezogene Hemd wird feucht, und deßhalb soll man die Leinwand noch einmal sorgfältig wechseln. Doch sollen Badgäste, welche den Ausschlag baden, nur eine halbe Stunde, und die übrigen nur eine Viertelstunde nach dem Bade im Bette bleiben, denn letzteren ist heftiges Schwitzen unnütz, und längeres Verweilen im Bette erschläfft, schwächt ab, und macht niedergeschlagen. Die zum Schwitzen schon Geneigten befördern diese Neigung zu großem Nachtheile, oder man saugt bei langer

Dauer leicht die ausgeschiedenen Feuchtigkeiten, und auch damit die Krankheitsstoffe, wieder durch die Haut ein. Das Schlafen im Bade ist schädlich, dieß treibt heftig das Blut gegen den Kopf, und bringt Gefahr zu ertrinken.

Am wichtigsten ist die Ruhe bei Nacht. Jeder Badgast soll sich befehlen, Abends frühzeitig zu Bette zu gehen, um ein paar Stunden vor Mitternacht zu schlafen, was die Aerzte aller Zeiten für äußerst zuträglich anerkannt haben. Man pflegt der Ruhe seine sieben Stunden, die der Gesunde, und noch weit mehr der Kranke, bedarf. Unruhe, Nachtwachen und Schlaflosigkeit thun dem Kurgast großen Schaden.

Wer die Nacht im Saus und Braus, beim Schlemmen und am Spieltische zubringt, wird meistens den Zweck der Kur, die Heilung, verscherzen.

häuf  
die  
soll  
figke  
des  
häuf  
ser,  
höfe  
Gast  
möge  
Kur  
gnüg

6. G

Leid  
stes  
derl  
der

Nächtliche Bälle sind in kleinen Badhäusern besonders schädlich, weil sie auch die Ruhe der Kurgäste stören. Deshalb soll diese Belustigung, welche mit Mäßigkeit benutzt, heilsam ist, am Tage und des Abends genossen werden. Die Badhäuser sollen bei Nachtzeit, wie Krankenhäuser, die Stille beobachten. Die großen Badhöfe, welche abgesonderte, und von den Gastzimmern entfernte Tanzsäle besitzen, mögen wohl, ohne Störung der leidenden Kurgäste, ihren gesündern Gästen dieß Vergnügen zu jeder Zeit verschaffen.

---

#### 6. Gemüthsruhe und Unterhaltung.

---

Ruhe der Seele ist eben so wichtig. Leidenschaften und Anstrengungen des Geistes sind der Heilung von Krankheiten hinderlich, und öfters Ursachen des Mißlingens der Badkuren.

Wer von Mühseligkeiten, häuslichen Sorgen, langwierigem Kummer, heimlichem Verdrusse geplagt, oder dadurch krank geworden, und diese mit sich in die Bäder nimmt, wie kann und soll er da genesen? Mütter, unter der Last der Haushaltung erdrückt, schleppen oft mehrere Kinder mit sich in die Bäder, behalten da die gleichen Mühseligkeiten, entbehren des Schlafes, erschrecken vor kleinen Unfällen der Kinder, finden kaum Zeit, die Bäder zu gebrauchen, genießen wenig freie Luft, wenig erheiternde Gesellschaft, und pflegen sich selbst nur nothdürftig. Was sollten Diesen wohl die Bäder Gutes leisten? Leider verlassen solche Kurgäste auch die wirksamsten Heilquellen, welche durch sich selbst und durch die Luftänderung mit allen ihren Vortheilen so wohlthätig auf sie hätten einwirken sollen und können, am Ende ohne Segen und ohne Nutzen.

welke  
den v  
weg  
Argu  
Haus  
liche  
Bam  
Umso  
Herz  
der  
tigte  
verw  
chon  
stiehl  
die  
nung  
Bäd  
voll  
nach  
der  
nöth

Kränkeltnde Mädchen, an deren Verwelken ein Gram des Herzens arbeitet, werden vom Gegenstande ihrer Sehnsucht hinweg ins entfernte Bad geschleppt, da von Argus Augen bewacht, die ihnen schon zu Hause lästig genug waren. Solche Unglückliche sollen da nun den Purpur ihrer Wangen und Lippen wieder gewinnen? Umsonst! der Wurm nagt noch ärger am Herzen, die Natur verschmäh't die Kräfte der Heilquellen zur Hervorrufung beabsichtigter Berrichtungen, und die Jungfrau verwelkt. Der Gelehrte, der zum Hypochondristen gewordene Geschäftsmann badet, flieht die Gesellschaft, verschanzt sich hinter die mitgebrachten Akten, Bücher und Rechnungen, und er glaubt Wunder, was die Bäder wirken sollten! Allein er geht nach vollbrachter Kur ungeheilt und ungebessert nach Hause, und jammert über die Unkraft der Bäder, und klagt ungerecht. Es ist also nöthig, soviel möglich, alle Leidenschaften

und Mühseligkeiten abzuladen, alle Geistes-Anstrengungen zu vermeiden, und der Gesundheit zu fröhnen und zu leben, nur das zu thun, was sie befördern kann, wenn man mit Nutzen baden will. Was das Lesen im Bade selbst betrifft, ist dieß für Jedermann eine schädliche Beschäftigung, besonders in Rücksicht der Augen.

---

#### 7. Der Genuß der freien Luft.

---

Sowohl der Genuß freier, als reiner, temperirter Luft im Zimmer ist ein wichtiges Beförderungsmittel der Badkuren. Man soll trachten am Tage soviel Zeit, als das Bad gestattet, in freier Luft zuzubringen, wenn selbe warm und trocken ist, und zwar bei der Hitze an schattigen Orten, und bei kühler Zeit in mildern Gegenden auf trockenem Boden. Man soll aber auch vor nichts so sehr sich hüten, als vor der Zugluft, besonders beim Ausruhen von anstrengenden

Spazi  
noch r  
behaft  
übera  
nach  
tausch  
aller  
ten  
die  
schatt  
Ufer  
meid  
der  
biete  
lichst  
Luft  
tage  
Tag  
gen  
ins  
nach

Spaziergängen, nach starkem Laufen, und noch mehr, wenn man gerade mit Ausschlag behaftet ist. Der Durchzug ist immer und überall schädlich, am meisten aber gerade nach dem Bade und auß Schwitzen. Man tauscht dadurch gewöhnlich für den Aus Schlag aller Art Flußbeschwerden ein. An feuchten Orten und an reißenden Flüssen wirkt die Zugluft eindringender, weshalb der schattige Spaziergang auf der Matte am Ufer der Limmat nach Regentagen zu vermeiden. Diese so angenehme, und bei der Hitze so ungemein wohlthätige Anlage bietet bei nasfkalter Witterung auch den schädlichsten Aufenthalt in und um Baden dar.

Im Zimmer soll soviel möglich für reine Luft gesorgt werden, besonders an Regentagen, wo man dann die größte Zeit des Tages und die Nacht zubringt. Alle Morgen soll man die Fenster öffnen, wenn man ins Bad geht, und sie bei kühlem Wetter nach der Reinigung des Zimmers wieder



schließen lassen, bevor man wieder ins Bett zurückkehrt. Vor Nacht soll das Zimmer wieder gelüftet werden, oder vor Schlafengehen, wenn man darin speiset, damit der Baddampf, die Ausdünstungen und der Speisengeruch entfernt und hinausgetrieben werden. Dieß ist wohl die wichtigste Regel für die Stuben der armen Badgäste, wo gewöhnlich so viele zusammen wohnen, die zum Theil mit Geschwüren behaftet sind, welche übeln Geruch verbreiten, wo unreine Lappen und viel feuchte Leinwand aufbehalten wird mit widriger Ausdünstung. Die Wirthe dieser Häuser sollten einige Stunden des Tages die armen Kurgäste ganz aus diesen Stuben entfernen, um sie besser reinigen und auslüften zu können. Uebrigens soll Kälte und Nachtluft von den Zimmern der Badgäste abgehalten werden. Die Luft soll da gemäsiget, mehr warm als kalt sein.

---

2  
nauer  
ten  
oft d  
von  
gen  
und  
rechn  
Badf  
bis v  
empff  
Luft