# Ueber das heisse Bad

Autor(en): **Baelz, E.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **27 (1917)**

Heft 12

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037948

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Ueber das heiße Bad.

Von Professor **E. Baelz**, Stuttgart-Tokio.

Auszug aus einem längeren Artikel in der „Monatsschrift für die Physikalisch-diätetischen Heilmethoden in der ärztl. Praxis" veröffentlicht.

Professor Baelz schreibt: „Heiß nennen wir Bäder, die wärmer sind als die Blutwärme, also über 37° C. Ihre Wirkung ist natürlich verschieden je nach der Dauer und der Temperatur. Eine volle Wirkung erreicht man erst bei 40° und darüber und bei einer allmählich steigenden Dauer von 10—30 Minuten. In Japans Hauptstadt baden täglich allein in den öffentlichen Bädern über 500 000 Menschen in Wasser von 42—45°. Eine solche Temperatur erscheint Europäern zunächst ungeheuerlich, daß aber auch viele von ihnen sie ertragen, habe ich in den heißen Schwefelsäure- und Salzsäurethermen von Kusatsu gesehen. Die dortige Kur ist sehr anstrengend, da nach einigen Wochen ein eiteriger Ausschlag auf dem ganzen Körper ausbricht. Dennoch kenne ich eine stattliche Zahl von Europäern, welche dort 3—4 Wochen lang täglich drei Bäder von 45° nahmen. Ja, eine leprose Amerikanerin aus Hawai brachte es in 100 Tagen zu der fast fabelhaften Zahl von 600 Bädern von 45°, von denen jedes 600 Gramm freie Salz- und Schwefelsäure enthielt. Sie konnte es freilich nur drei Minuten in diesem Wasser aushalten. Als ich sie sechs Wochen später sah, war ihre Ernährung tadellos, sie fühlte sich frisch und munter und war hocherfreut über die große Besserung ihrer Lepra.

Das ist und bleibt wohl ein Rekordfall, aber sicher haben unsere Vorfahren bei ihren Kuren in altberühmten Thermen auch länger und heißer gebadet, als die heutigen Patienten, denen die Bäder in Bezug auf Wärme, Zahl und Dauer in oft lächerlich ängstlicher Weise zudekretiert werden. In Japan gewöhnen sich die meisten Europäer an Bäder von 40—42° und fühlen sich, auch im Sommer, wohl dabei.

Beim mäßig heißen Bad von 40° und etwa 15 Minuten Dauer macht sich nach 5—10 Minuten ein lebhaftes Wärmegefühl geltend, auch am Kopf, der allmählich in Schweiß kommt. Die Blutwärme steigt um etwa 1°, der Puls steigt auf 90—100°, seine Welle ist voll, die Arterien erschlaffen. Das Sphygmogramm (Pulszeichnung) zeigt eine steile Kurve, oft mit Diskrotie, während das Wandzittern (die sogenannte Elastizitäts-Elevationen) undeutlich wird. Die Atmungsfrequenz steigt wenig, die einzelnen Atemzüge sind tief. Die Haut rötet sich und gerät nach dem Verlassen in angenehmen, erfrischenden Schweiß.

Im sehr heißen Bad von über 42° fühlt man beim Einsteigen zunächst etwas wie beim Einsteigen in eiskaltes Wasser: es tritt Erblassen der Haut und Gänsehaut, Verminderung der Pulsschläge und der Atembewegung ein, auf die nach ganz kurzer Zeit Hitzgefühl folgt; auch im Kopf, der sich in dem heißen Dunst wie im Dampfbad befindet, die Blutwärme steigt rasch an; ich beobachtete bei einem Japaner im Bad von 48° in sieben Minuten eine Steigerung unter der Lunge von 37° auf 40,7°. Der Puls steigt auf 100, 110, 120. Die Pulswelle ist voll und groß, die Schläfenarterien treten vor und schlängeln sich. Die Atmung wird überwiegend kostal, 20—30 pro Minute und wird allmählich mühsam. Die Haut ist intensiv rot. Beim Verlassen des Bades, das je nach der Temperatur 3—10 Minuten dauert, ist die Haut genau von der Farbe wie bei Scharlachfieber; es kommt sehr starker aber angenehmer Schweiß. Die Blutwärme sinkt im Verlauf von ½—1 Stunde zur Norm. Der Puls sinkt oft vorübergehend unter die Norm.

(Schluß folgt.)