

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Heisse Bäder  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552233>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

härten, so daß man dann das Barfußlaufen im Freien ohne Störung durchführen kann. Die Ferienzeit ist dazu angetan, regelmäßiges Barfußlaufen zu pflegen, erst im weichen Wiesenland oder auf moosigem Waldboden, dann allmählich auf härterem unebenerem Gelände. Die Fußmassage ist dem Fuße sehr bekömmlich. Die Muskulaturen werden weich und elastisch, und der ganze Fuß wird wesentlich gestärkt. Er bekommt dadurch auch eine viel bessere Form.

#### Weitere Ratschläge

Das Barfußlaufen hilft auch bei Ueberarbeitung, da es den Druck im Kopf hinwegnimmt. Diese Methode ist besser als Kopfwehtableten schlucken, denn sie hilft entspannen und zieht das Blut nach unten. Auch abends, solange der Fußboden noch schön warm ist, kann eine Barfußwanderung Uebermüdung, Kopfweh und Nervosität vertreiben, so daß diese Maßnahme einen ruhigen, entspannenden Schlaf verschafft. Der Erdmagnetismus ist somit ein wunderbarer Kräfteerneuerer und natürlicher Heilfaktor. Wir finden ihn aber nicht etwa auf Zementböden, vor denen wir uns wohlweislich hüten müssen, denn sie sind wie ein ungesunder, kühler Strom, der leicht nach unten zieht. Kein Wunder, daß der Zementboden Rheuma verursachen kann, also, meiden wir ihn. Laufen wir vor allem nie mit baren Füßen darauf herum. Wenn wir uns darauf aufhalten müssen, dann können wir uns durch eine Holzpritsche oder einen Hohlräum davor schützen. Granitboden, also natürlicher Stein, wird uns dagegen nicht schaden. Was aber das liebe Barfußlaufen auf der weichen Mutter Erde anbetrifft, ist es, wie soeben eingehend beleuchtet, eine gesunde Erholung, die wir uns in unserer nervenkraftraubenden Zeit möglichst oft beschaffen sollten.

### Heiße Bäder

Es kommt vor, daß Kranke glauben, sie könnten sich durch heiße Bäder gesundheitlich einen guten Dienst erweisen. Kürzlich erst berichtete mir ein Patient, er sei, um auf seine Kreislaufstörungen günstig einwirken zu können, bei 40 Grad ins Bad gestiegen, und er habe sich dabei eigentlich ganz wohl gefühlt, trotzdem sein Herz kräftig geschlagen habe, und obwohl er gefühlt habe, wie der Puls etwas hämmerte. Der Patient war aber gleichwohl der Meinung, richtig gehandelt zu haben, da man, wenn man Erfolg haben wolle, eben etwas in Kauf nehmen müsse. Leider wissen und begreifen nicht alle, wie schädlich, ja sogar gefährlich ein solches Vorgehen sein kann und zwar besonders für ältere Leute, für Herzranke und vor allem für Arteriosklerotiker. Die Schockwirkung eines heißen Bades kann derart stark sein, daß als Folge ein bleibender Schaden in Erscheinung zu treten vermag. Jedes Bad, selbst das Ueberwärmungsbad, sollte am besten mit 37 Grad, also ungefähr mit Bluttemperatur begonnen werden. Langsam darf man mit der Temperatur durch Zufuhr von heißem Wasser ansteigen. Wenn der Gesamtgesundheitszustand und dadurch die Widerstandskraft gut ist, so daß vor allem auch Herz und Nerven durch eine allfällige Belastung nicht versagen, dann kann man die Temperatur ruhig bis auf 40 Grad steigen lassen. Durch eine solche Steigerung, die langsam innert 10—20 Minuten vorsichgehen sollte, kann sich der Körper allmählich an die erhöhte Temperatur gewöhnen, wodurch Schädigungen verhindert werden können. Wer die Badedauer zulange ausdehnt, läuft Gefahr, den anfangs erwirkten Erfolg wieder in Frage zu stellen.

Ein Sitzbad darf ruhig eine halbe Stunde dauern und zwar sollte dabei die Temperatur durch zeitweiliges Nachgießen von heißem Wasser auf 37 Grad gehalten werden. Auf diese Weise kommen Zusätze von Kräutern, Moor, Meersalz oder andern heilwirkenden Naturmitteln wirksam zur Geltung. Selbst das Sitzbad kann zum Schwitzen führen, wenn man die Temperatur ansteigend

erhöht. Ein Vollbad kann ohne Nachteil 10—20 Minuten dauern und sollte nur in seltenen Fällen länger ausgedehnt werden.

Wer unter Basedow und gewissen starken Herzstörungen leidet, muß sich nicht nur vor heißen Bädern, sondern überhaupt vor Bädern hüten. Eine milde Dusche mag ihm dienlich sein, noch besser ist für ihn das bloße Abwaschen des Körpers.

Widerstandsfähige Naturen duschen gerne kalt, denn sie erzeugen dadurch vermehrte Wärme im Körper. Wer aber nervös und empfindlich ist, sollte warm duschen. Er kann sogar die Temperatur allmählich ansteigen lassen, darf aber niemals von Anfang an heiß duschen, da ihm dies ebenso wenig dienen würde, wie das kalte Bad. Viele duschen sich nach einem warmen Bade noch kühl oder kalt ab, um sich vor allfälligem Erkälten zu schützen. Auch das ist für Empfindliche nicht ohne weiteres zuträglich. Wer sich nach dem Baden gut einölt, wird sich auch kaum erkälten.

Belauschen wir also unsern Körper gut, denn gerade vom richtigen Baden hängt der erwünschte Erfolg ab. Seien wir immer auf der Hut, nichts zu forcieren. Das Baden ist eine individuelle Angelegenheit. Dem Abgehärteten mögen kalte Bäder gut tun, während sie dem Empfindlichen schaden. Heiße Bäder indes werden keinem bekömmlich sein, sondern nur ansteigend heiße. Sehr vorteilhaft ist es auch, wenn man das Vollbad nicht von Anfang an auffüllt. Man sollte, bevor das Wasser bis zum Herzen reicht, sich bereits schon an das höhersteigende Wasser gewöhnen können. Dadurch wird vor allem das Herz geschont.

### Untertemperatur

Man liest oft über Maßnahmen, die bei Fieber vom naturheilkundlichen Standpunkt aus ergriffen werden müssen. Sehr wenig aber hört man über die Untertemperatur und wie man ihr zu begegnen hat. Ich habe oft die Beobachtung gemacht, daß Patienten Untertemperatur bekommen, wenn sie unter gewissen Leberstörungen leiden, weil dann die Ausschüttung von Glykogen, also von Blutzucker in das Blut durch die Leber gestört ist, weshalb der Körper zu wenig Verbrennungswerte aufweist, so daß die Temperatur sinkt. Oft sah ich auch bei migräneartigen Krankheiten eine Untertemperatur auftreten, die ziemlich tief hinuntergehen kann und zwar bis nahe an die gefährliche Tiefe heran. Was soll man da am besten unternehmen? Nach meiner Erfahrung hat sich das Ueberwärmungsbad, also das Schlenzbad, als eine ganz vorzügliche Maßnahme dagegen erwiesen. Es ist unbedingt notwendig mit einer Wärmetherapie einzugreifen, wie sie uns im Schlenzbad zur Verfügung steht, da sie ausgezeichnet geeignet ist, um eine Untertemperatur rasch zu beseitigen. Kalte Anwendungen sind hingegen zu riskant und müssen gemieden werden. Kürzlich machte ich mit einer Methode, die ich schon an mir selbst angewandt habe, eine wirklich erfreuliche Erfahrung. Sie ist allerdings nicht für alle Menschen durchführbar, sondern nur für Leute mit viel Energie, mit Durchhaltewillen und einer gewissen zähen Natur.

Diese Methode aber empfahl ich einer Frau, die im Zürcher Landgebiet wohnt, weil sie mir telephonisch mitteilte, daß sie an Untertemperatur leide und Fieber nebst Schüttelfrost habe. Es mochte sich um eine Art Grippe handeln, an der auch noch die Leber beteiligt war. Auf jeden Fall war da ein ganzer Komplex undefinierbaren Krankheitsgeschehens vorhanden, über den sich die Kranke zu beklagen hatte. Ich empfahl ihr nun einen ganz besonderen Versuch, vorzunehmen, dem sie zwar zuerst etwas skeptisch gegenüberstand. In erster Linie mußte sie sich sehr gut anziehen, vielleicht etwas mehr als der Außentemperatur entsprechend nötig gewesen wäre. Hierauf mußte sie einen tüchtigen Lauf mit kräftigem Marschieren und tiefem Atmen unternehmen. Dies