Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 11 (1903)

Heft: 16

Artikel: Das Baden im Freien

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545528

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Nr. 16. — XI. Jahrgang. 15. August 1903.

Das Rote Kreuz

Abonnement:
Für die Schweiz . . . jährlich 3 Fr. —.
Für das Ausland . . jährlich 4 Fr. —.
Preis der einzelnen Nummer 30 Cts.

Insertionspreis:
(per einspaltige Petitzeile):
Für die Schweiz . . . . . 30 Ct.
Für das Ausland . . . . . 40 „
Reklamen:
1 Fr. — per Redaktionszeile.

Offizielles Organ und Eigentum
des schweiz. Centralvereins vom Roten Kreuz, des schweiz. Militärsanitätsvereins und des schweizerischen Samariterbundes.

Korrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobilienmagazine.

Erscheint am 1. und 15. jeden Monats.

Redaktion: Schweizerisches Centralsekretariat für freiwilligen Sanitätsdienst (Dr. W. Sahli), Bern.
Alle die **Administration** betreffenden Mitteilungen, Abonnemente, Reklamationen 2c. sind zu richten an Hrn. **Louis Cramer,** Plattenstraße 28, Zürich V.

Annoncen nehmen entgegen die Administration in Zürich und die Buchdruckerei Schüler & Cie. in Biel.

Inhalt: Das Baden im Freien. — Wie schützt man sich gegen die Gefahren des Kreuzotterbisses? Von Dr. Georg Buschan, Stettin. — Der Sanitätsdienst an der Aarauer Centenarfeier. — Aus den Vereinen. — Bitte. — Gesundheitliches. — Anzeigen.

Das Baden im Freien.

Wer von Jugend auf Gelegenheit gehabt hat, Sommers im Freien zu baden, dem wird bis ins Alter stets das Herz höher schlagen beim Gedanken an diese herrlichen und gesunden Vergnügungen. Ganz gewiß, es gibt keine turnerischen Übungen, welche in gleicher Weise imstande wären, Gesundheit, Kraft und Mut des Knaben — und glücklicherweise in immer wachsendem Grade auch der heranwachsenden weiblichen Jugend — zu entwickeln und zu erhalten.

Wenn man die Billigkeit und großen gesundheitlichen Vorteile eines Bades in offenem Wasser berücksichtigt, so sollte man meinen, daß mit Ausnahme der Allerjüngsten, der Greise und Kranken sich niemand dieser vorzüglichen Quelle von Kraft, Gesundheit und Frohsinn entziehen würde. Aber weit gefehlt! Die große Mehrzahl aller Menschen badet überhaupt nicht im Freien, oder entschließt sich doch erst dazu, wenn drückende Hochsommerschwüle und belästigender Schweiß eine Abkühlung und Abspülung des Körpers dringend verlangen. Man könnte vom gesundheitlichen Standpunkte noch gar nicht einmal so viel dagegen einwenden, wenn diese Mehrzahl wenigstens regelmäßige warme Bäder zu nehmen gewohnt wäre. Denn wenn ich — so schreibt man den „Blättern für Gesundheitspflege" — gefragt würde, welche Art von Baden ich für das Volk empfehlen würde, das Bad im Freien oder das warme Bad, so würde ich mit Entschiedenheit mich für das warme Bad, etwa in der Form des Brausebades mit angeschlossener kühler Abgießung, oder auch für das Dampfbad aussprechen, wie es im Mittelalter allgemein Volksgebrauch war. Dieses Bad müßte dann aber von allen so regelmäßig wie eine Zeremonie oder eine gesetzliche Handlung etwa alle Wochen einmal genommen werden. Das kalte Bad kann die gleiche Aufgabe nicht erfüllen.

Der Hauptgrund dafür, daß das Bad im Freien meist nur von Knaben und jüngeren Männern, und bei weitem nicht einmal von allen gesunden, benutzt wird, liegt meines Erachtens hauptsächlich in der Erkältungsfurcht. Die meisten Leute behaupten, sie könnten „das kalte Bad nicht vertragen", ja schon bei Entkleidung des Körpers erzeuge die frische Luft auf ihrer — oft durch zwei bis drei wollene Unterhemden verwöhnten — Haut das Gefühl der drohenden Erkältung. Demgegenüber muß behauptet werden, daß die Gewöhnung der gesamten Haut des Körpers an eine kühlere Temperatur, wie sie das Baden im Freien bewirkt, sogar zur Verhütung der Erkältung beiträgt, sofern das in verständiger Weise geschieht. Dazu

gehört zuerst, daß man nicht nur ein Wasser-, sondern gleichzeitig auch ein Luft- und Licht-, womöglich auch ein Sonnenbad zu genießen suchen soll. Mancher scheint aber noch gar nicht zu wissen, daß er solche beim Baden mitunter gratis und als Zugabe erhält.

Soweit es unsere Zeit erlaubt, werden wir uns daher günstiges Wetter zum Badengehen aussuchen. Kühles und windiges Wetter ist nur robusten Leuten zu empfehlen, oder bei höheren Wassertemperaturen für solche, welche schon mehrfach in demselben Sommer gebadet hatten. Daß man vor dem Baden nicht reichlich essen soll, weiß wohl ein jeder. Vor dem Bade setze man seine entblößte Haut einige Zeit der Luft und dem Lichte aus; je schöner das Wetter ist, desto länger, nur nicht sengenden Sonnenstrahlen bei schwüler Luft, welche der Haut als allzu starker Reiz schaden, ja selbst Verbrennung der Oberhaut hervorrufen können. Wie lange man zweckmäßig das Luft- und Sonnenbad ausdehnt, wird man nach dem subjektiven Gefühl bemessen; eine halbe Stunde dürfte im allgemeinen genügen. Allzuviel ist auch hier ungesund; bei kühlem Wetter wird man sich sogar nur einige Minuten, etwa bis zur Abkühlung vom vorhergegangenen schnelleren Gehen, der Luft aussetzen.

Wer nicht gelernt hat, hineinzuspringen und unterzutauchen, der soll die Brause kurz gebrauchen, bevor er ins Wasser steigt. Brust, Schultern und Kopf reibt man dabei. Ist es das erste Bad im Jahre oder doch seit Wochen, so versäume keiner, sich tüchtig zu seifen. Ist man gewohnt, Fett ins Haupthaar zu nehmen, so muß man dieses natürlich vor jedem Bade mit Seife gründlich entfernen. Im Wasser selbst mache man sich desto mehr Körperbewegungen, je kühler dessen Temperatur ist, was uns ja schon der Instinkt sagt, ja als völlig unbewußte sogenannte „Reflexbewegung" der Muskeln geschieht, auch des Herzens.

Von größter Wichtigkeit ist die Bemessung der Zeitdauer des Bades; hierin wird am meisten gefehlt. Selbst bei wärmster Temperatur ist eine Dauer über eine Viertelstunde, höchstens 20 Minuten, zum mindesten zwecklos, meist sogar schädlich. Bei den allermeisten hier vorkommenden Wassertemperaturen dürfte die Dauer des Bades 5—10 Minuten nicht übersteigen. Sehr oft, besonders bei den ersten Bädern des Jahres, genügen sogar 1—5 Minuten nicht nur zur vollen Wirkung, sondern werden von den meisten Naturen sogar nur zu ihrem Schaden überschritten. Ganz besonders wird in der Dauer der einzelnen Bäder von den jüngeren Schulkinder gefehlt und es ist geradezu ein Jammer, mitanzusehen, wie die schöne Wirkung des kalten Bades bei der unbeaufsichtigten Schuljugend oft dadurch ganz aufgehoben und sogar in ihr Gegenteil verkehrt wird, daß die Kinder sich stundenlang vom Wasser in die Luft und aus der Luft wieder ins Wasser begeben und dabei blau, gelb und grün frieren und vor Frost klappern. Statt daß das Bad die Zahl der roten Blutkörperchen vermehrt — ein normales kaltes Bad hat diese vorzügliche Wirkung — wird so bei unserer Jugend oft sogar der Grund zu Blutleere gelegt oder schon bestehende Anämie verschlimmert, auch wohl mancher Lungenkatarrh und Gelenkrheumatismus erzeugt, sowie Katarrhe der Rachenorgane oder des Mittelohrs.

Die Gesundheitskommissionen sollten daher durch angeschlagene „Baderegeln" und mündliche Belehrung und Warnung durch den Bademeister dafür sorgen, daß unsere Jungen hierin etwas beeinflußt werden. Für Mädchen und schwächliche Frauen gelten obige Baderegeln zur Verhütung von Blutarmut noch in verstärktem Maße.

Nach beendetem Bade ist schnelles und kräftiges Abtrocknen mit rauhem Handtuche geboten. Dabei ist der Kopf gründlich bis zum Abtrocknen der Haare zu reiben und beide Ohrlöcher mit einem spitzgedrehten Zipfel des Taschentuches auszutupfen, bei Summen im Ohr auch das Wasser durch Neigen des Kopfes herauslaufen zu lassen.

Außer in der Dauer des einzelnen Bades wird am meisten in der Wiederholung der Bäder gefehlt. Man merke sich als Regel: nur in der wärmsten Sommerzeit sind tägliche Bäder ohne Schaden anzuraten. Öfter als einmal im Tage zu baden, ist ein Unfug; es schwächt und ermüdet mehr, als es kräftigt. Auch bade man an sehr heißen Tagen nicht bei hochstehender Sonne. Im größten Teile unserer Badesaison werden die meisten Menschen mit möglichst großem Vorteile für ihre Gesundheit wöchentlich nur zwei, höchstens drei Bäder nehmen dürfen. Allein sehr kräftige Personen, welchen natürlich alle Reize in größerem Maße zugemessen werden dürfen, sind hiervon auszunehmen.

Nach vollendetem Bade ist bei kühlem Wetter ein längerer Marsch, ein Dauerlauf oder sonstige Körperübung von Vorteil.

Wenn man diese Vorsichtsmaßregeln beachtet und vor allem, wenn man — zum min-

desten den Sommer hindurch — eine gesundheitsgemäße Lebensweise auch in Bezug auf die Diät führt, Gemüse, Obst, Salat und Milch bevorzugt und im Fleischgenuß mäßige Grenzen nicht übersteigt, so wird man nur mit größtem Vorteile für Körper, Geist und Gemüt dem frischen, fröhlichen Badesport obliegen.

Und damit Glückauf zur Erquickung und Kräftigung im kühlen, klaren, flüssigen Element. Möge der Himmel sein Sonnenlicht reichlich dazu spenden!

Wie schützt man sich gegen die Gefahren des Kreuzotterbisses?

Eine hygieinisch-zoologische Plauderei von Dr. Georg Buschan, Stettin.
(Abdruck aus den „Blättern für Volksgesundheitspflege".)

Nach den offiziellen Berichten fielen in Indien im Jahre 1899 2966 Menschen den wilden Tieren, davon allein 899 dem Tiger, zum Opfer. Diese Ziffer tritt aber ganz bedeutend noch hinter die Todesfälle zurück, welche der Biß giftiger Schlangen forderte: denn 24,621 Menschen fanden ihren Tod infolge von Schlangenbiß (außerdem 9449 Stück Vieh), eine gewiß immer noch hinter der Wirklichkeit weit zurückbleibende Zahl. Dabei fallen zahllose Schlangen der Vernichtung anheim. In Bengalen z. B. belief sich in dem angeführten Jahre die Zahl der erschlagenen Schlangen, die man den Behörden auslieferte, auf 94,548; dafür wurden 4151 Rupien, das sind ungefähr 8200 Mk. (10,250 Fr.) Jagdprämie bezahlt.

Wer solche schaudererregende Ziffern hört, der wird sich glücklich schätzen, daß er unter unsern Himmelsstrichen einer gleichen Gefahr nicht ausgesetzt ist. Allerdings können wir auch nicht ungestraft unter unseren „Palmen" lustwandeln, denn unsere Wälder und besonders die Berge beherbergen ebenfalls ein gefährliches Kriechtier, das stellenweise sehr verbreitet ist und dem ahnungslos dahinschreitenden Spaziergänger lebensgefährliche Wunden zufügen kann: ich meine die Kreuzotter (Pelias Berus Daud.). Nach Brehm dürfte es in Deutschland wohl kaum ein Gebiet geben, wo die Kreuzotter nicht vorkommt. „Sie ist häufig in Baden, insbesondere im Schwarzwalde, nicht minder auch in Württemberg, wo sie zumal auf der Schwäbischen und Rauhen Alb in größeren Mengen auftritt: sie findet sich in allen Kreisen Baierns, ebenso in ganz Norddeutschland, in einzelnen Heidegegenden stellenweise ungemein häufig, bewohnt nicht minder die Mitte und den Osten unseres Vaterlandes, Thüringen, Sachsen, Schlesien, Pommern, Posen, Ost- und Westpreußen, lebt ebenso in fast allen Staaten Österreichs, namentlich in beiden Erzherzogtümern ob und unter der Enns, in ganz Böhmen, Mähren, Österreich-Schlesien, Kärnten, Krain, Tirol, Ungarn, Galizien, der Bukowina, Siebenbürgen und der Militärgrenze ...." Man kann die Kreuzotter geradezu als Kosmopolit bezeichnen; ihr Verbreitungsbezirk erstreckt sich nämlich „von Portugal nach Osten bis hin zur Insel Sachalin, überschreitet in Skandinavien den Polarkreis und reicht nach Süden, hier einerseis bis ins südliche Spanien, anderseits bis zur Nordgrenze von Persien". Wo gute Schlupfwinkel, genügende Nahrung und Sonnenschein vorhanden sind, da kann man auf die Anwesenheit der Otter rechnen. Steinige, mit Gebüsch überwucherte Halden, bebuschte Felswände, Heide-, Laub- und Nadelholzdickichte, in denen jedoch der Sonne zugängliche, freie Plätze nicht fehlen dürfen, insbesondere aber Moorgegenden oder Steppen, bieten ihr nach Brehm alles, was sie zum Leben bedarf. An solchen Orten trifft man die Kreuzotter mit Vorliebe an. In wie erschreckender Menge sie stellenweise auftreten kann, erzählt uns derselbe Beobachter aus dem Brennerstädter Forste im Lüneburgischen. Hier wurden beim Heumachen innerhalb dreier Tage auf einer Fläche von nur wenigen Hektaren einige 30 Stück getötet. Außer der Kreuzotter kommt für ein beschränktes Gebiet Deutschlands, nämlich für die Umgebung von Metz, noch eine andere Otternart in Betracht, die Viper (Vipera Reddi Fitz.), eine über die östlichen Departemente Frankreichs, die gebirgigen Gegenden der Schweiz (besonders im Jura und einigen Teilen von Waadt und Wallis und im Engadin), sowie über ganz Südeuropa verbreitete Giftschlange. Als dritte Giftschlange Europas will ich noch die Sandviper (Vipera Ammodytes Dum.) anführen, die ihren Verbreitungsbezirk in Steiermark, Dalmatien, Ungarn und Griechenland hauptsächlich hat.

Für Deutschland interessiert fast ausschließlich die Kreuzotter. Mit ihr wollen wir uns hier allein beschäftigen und einige vorbeugende Winke geben, falls unseren Lesern auf ihren