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: 13 (1905)

Heft: 11

Artikel: Baden und Hautpflege

Autor: S.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545507

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: 20.07.2025

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

kennen vollkommen den guten Willen und uneigennützigen Sinn unserer Samariterhülfslehrer. Aber gerade bei ihnen, die lehrend auftreten und den praktischen Teil von Kursen zu leiten haben, ist die Gefahr groß, daß sie ihr Können ganz unwillkürlich zu überschätzen beginnen und vielleicht ganz harmlos in das Uebersamaritertum hineingeraten. Als solches müssen wir es bezeichnen, wenn Hülfslehrer in den Vereinen z. B. Vorträge halten über die „Tätigkeit und Pflege der Haut" und ähnliche in das Gebiet der Physiologie und Hygiene einschlagende Gegenstände. Das ist Sache des Arztes und mag zur Belehrung ausgebildeter Samariter etwa einmal geboten werden, aber der Hülfslehrer ist, bei aller vorhandenen praktischen Lehrbefähigung, dazu nicht qualifiziert.

Wir hoffen, daß unsere Leser gleich uns überzeugt sein werden von der Notwendigkeit und dem segensreichen Wirken eines gerade in seiner „Beschränkung" meisterlichen Samariters und in der Verdammung des vielgeschäftigen, aufgeblasenen, widersinnigen und schädlichen „Uebersamaritertums"! Dr. H.

Baden und Hautpflege.

Ein Mahnwort zum Beginn der warmen Tage.

Das Baden und die Badeeinrichtungen sind mehr als die meisten anderen hygienischen Vorkehrungen dem Wechsel der Zeiten, sozusagen der Mode unterworfen gewesen. Im Altertume, wissen wir, zeichneten sich namentlich die Römer durch fleißige Benutzung der zahlreichen und oft geradezu schwelgerisch ausgestatteten Badeanstalten aus. Im Mittelalter gab es in Deutschland allenthalben, selbst in den kleinsten Städten, öffentliche Bäder, die dann in späterer Zeit allmählich eingingen. Erst in neuerer Zeit hat man der Ausgestaltung des Volksbadewesens wieder mehr Sorgfalt gewidmet, um allen denen, in deren Wohnungen keine Badeeinrichtungen vorhanden sind, die Möglichkeit und die Wohltat des Bades zu verschaffen. Eine wesentliche und wertvollere Ergänzung finden diese Bestrebungen durch die Einrichtung der Schulbäder.

Nicht überall ist es möglich, Badewannen oder größere Becken mit Badewasser zur Verfügung zu stellen. Bisweilen sprechen auch, namentlich wo mit dem Wasser gespart werden muß, hygienische Bedenken gegen eine gleichzeitige Benutzung desselben Wassers durch mehrere Personen. Man hilft sich in diesen Fällen zweckmäßig durch die Einrichtung von Brausebädern. Im Sommer aber, wenn die Wärme der Luft es gestattet, sollten immer noch mehr die Bäder im Freien, in Flüssen und Seen in Gebrauch genommen werden, schon weil sich damit die zuträgliche und gesunde Bewegung des Schwimmens verbinden läßt.

Weshalb baden wir nun aber und was erreichen wir durch das Baden? — Das Baden ist das wichtigste Mittel für die Hautpflege. Wenn man von der irrtümlichen Vorstellung absieht, wonach die Haut eine lederartige Hülle ist, die durch die Poren wie ein Sieb durchlöchert ist, und wenn man sich die Beschaffenheit der Haut, wie sie wirklich ist, klar macht, so ergibt sich folgendes: Die Haut besteht aus mehreren Schichten, die sich bei mikroskopischer Untersuchung deutlich voneinander unterscheiden lassen. Auf die dünne Schicht der Oberhaut (die man als solche bei Verbrennungsblasen isoliert betrachten kann), folgt die Lederhaut und dann das

Unterhautgewebe. Die Oberhaut ist eine vollständig gefühllose, nur zum Schutze der Lederhaut bestimmte Schicht, die in fortwährendem Wechsel begriffen ist und daher fortwährend in einzelnen kleinen Schuppen abgestoßen wird. Die Lederhaut enthält in kleinen Vorwölbungen die Nervenendigungen, durch die uns das Tasten und Fühlen ermöglicht wird. Sie enthält ferner außer den Haarwurzeln zahlreiche Drüsen, nämlich die Schweiß- und Talgdrüsen, deren Ausführungsgänge die Oberhaut durchsetzen und deren Mündungen auch als Poren bezeichnet werden. Es sind dies also keine eigentlichen Löcher, sondern es sind die Mündungen von Blindsäcken. Die Anzahl der Schweißdrüsen ist auf viele Millionen zu schätzen. Ihre Gesamtheit wird auch als die dritte Niere des Menschen bezeichnet, weil sie zusammengenommen ungefähr die Größe einer Niere haben würden und weil sie ungefähr dieselben Aufgaben zu erfüllen haben, wie die Nieren.

Daraus ergibt sich, daß die Haut als ein besonderes Organ unseres Körpers aufzufassen ist, daß sie ein Organ von etwa derselben Bedeutung ist, wie die Leber und der Magen. Die Unterdrückung der Hautfunktionen oder nur ein teilweiser Ausfall derselben, wie er bei ausgedehnten Verbrennungen vorkommt, führt denn auch den Tod herbei.

Die Haut braucht aber, im Gegensatze zu den inneren Organen, eine besondere Pflege, weil sie in ihrer ganzen Ausdehnung äußeren Einflüssen zugänglich ist. Vor allen Dingen ist es notwendig, die aus Staub, Hautschuppen, Kleiderfäden und Schweiß gebildete Kruste regelmäßig zu entfernen, die sich immer wieder an der Hautoberfläche bildet und die „Poren", richtiger die Drüsenmündungen verstopft. Dies wird durch Bäder erreicht, die je nach der Jahreszeit und Beschäftigung häufiger oder seltener nötig sind. Im Gegensatze zu den Heilbädern (Stahl-, Sool- usw. Bädern) empfiehlt es sich, zu diesen Reinigungsbädern auch Seife zu verwenden.

Welche Wärme ist nun für ein der Hautpflege dienendes Reinigungsbad zu empfehlen. Wenn wir, wie man wohl allgemein voraussetzen kann, keine Wärme entziehen und auch keine Reaktion hervorrufen wollen, so dürfte sich eine Wasserwärme empfehlen, die der des Körpers ungefähr gleichkommt, also etwa 35° C = 28° R. Da nun aber solche Bäder, namentlich wenn man sie täglich gebraucht, den Körper ermüden, verweile man nur kurze Zeit im Bade und schließe dasselbe mit einer kurz dauernden ($^1/_4$ Minute) kalten Dusche ab. Dadurch gelingt es, sowohl die Ermüdung abzuschwächen als einer Erkältung vorzubeugen. — Beim Baden oder Schwimmen im Freien kann man viel niedrigere Temperaturen vertragen, weil sich der Körper alsdann durch die eigene Bewegung erwärmt. Das Kältegefühl nach der kalten Dusche oder nach dem kalten Bade macht sehr schnell einer wohligen Wärme Platz, wenn man sich nach dem Bade mit einem groben Tuche frottiert.

Das kühle Bad im freien Wasser bleibt für den Sommer als ein tägliches Erfrischungs- und Reinigungsmittel unübertroffen. Im Winter bieten Wannen- und Duschebäder einen Ersatz, der ebenso zur Erfrischung des Körpers, zur Anregung des Stoffwechsels und zur Hebung der Hauttätigkeit beiträgt. Dr. S.

(Deutsches „Rotes Kreuz".)

Berichtigung. — Der unter Nr. 59 der letzten Kurschronik angeführte Samariterkurs wurde nicht, wie es irrtümlich heißt, in Thalweil, sondern in Horgen abgehalten, was wir zu berichtigen bitten.