

# Wasserranwendungen

Sebastian Kneipp:

## A. Aufschläger

### 1. Der Oberaufschläger

Ein größeres, grobes Leinenstück (Strohsackleinwand eignet sich sehr gut dazu) wird 3 – 4 – 6 – 8 – 10fach der Länge nach zusammengelegt, so breit und so lang, dass es vom Halse an die Brust und den ganzen Unterleib bedeckt. Rechts und links am Körper soll es nicht wie abgeschnitten aufhören, sondern zu beiden Seiten durch ein kleines Stück herunterhängen. Das so zubereitete Tuch wird in kaltes Wasser eingetaucht (zur Winterzeit darf Warmwasser gebraucht werden), tüchtig, d. i. vollständig ausgewunden und dann in oben beschriebener Weise dem zu Bette liegenden Patienten aufgelegt. Darüber kann eine Wolldecke oder ein 2 – 3fach zusammengelegtes Leinen, welches den Zweck hat, die nasse Auflage luftdicht abzuschließen, jeden Zutritt der Luft gründlich zu verhindern, darüber erst das Federbett. Um den Hals lege ich in der Regel noch ein ziemlich großes Tuch- oder Wollstück, um der von oben eindringenden Luft den Zugang zu wehren. Man sei mit dem Zudecken vorsichtig; denn leicht könnten sonst Erkältungen eintreten.

Der Aufschläger bleibt  $\frac{3}{4}$  - 1 Stunde liegen; muss nach Vorschrift die Anwendung, welche in diesem Falle durch Kälte wirken soll, fortgesetzt werden, so muss auch der indessen warm gewordene Aufschläger erneuert, d. i. von neuem nass gemacht werden.

Sobald die vorgeschriebene Zeit verstrichen, entfernt man die nassen Tücher, kleidet sich an und macht Bewegung, oder man bleibt noch eine kleine Zeit im Bette liegen.

Die Anwendung des Oberaufschlägers wirkt speziell auf die **Austreibung versessener Gase** in Magen und Unterleib. Diese, wie die folgenden Übungen erfordern, dass der Körper warm sei.

### 2. Der Unteraufschläger

Dem Oberaufschläger entspricht, der, wenn beide Anwendungen sukzessive, d. i. nach einander geschehen, zuerst an die Reihe kommt. Dabei ist folgendes zu bemerken:

Da auch der Unteraufschläger im Bette zu nehmen ist, legt man, um das Nasswerden der Matratze zu verhüten, über das Leinentuch ein anderes Leinenstück, darüber der Breite nach ein Wolldecke.

Dasselbe mehrfach (3 – 4fach) zusammengelegte, vorher durchnässte und ausgewundene, rohe Leinenzeug wird der Länge nach so auf die Wolldecke ausgebreitet, dass es vom letzten Halswirbel an die ganze Wibelsäule, den ganzen Rücken hinunter reicht. Darauf legt man sich mit dem Rücken, schlägt, um sich luftdicht abzuschließen, die ausgebreitete Wolldecke nach beiden Seiten ein und deckt sich mit Wolle und Federbett gut zu. Auch der Unteraufschläger soll  $\frac{3}{4}$  Stunde gebraucht und im Verlängerungsfalle erneuert, von neuem eingetaucht werden, da er wie der Oberaufschläger nur durch Kälte wirken soll. Die Verhaltensmaßregeln nach der Anwendung sind dieselben wie die oben angegebenen.

**Zur Stärkung des Rückgrates, des Rückenmarkes, bei Rückenschmerzen, bei Hexenschuss** ist der Unteraufschläger eine vorzüglich Anwendung. Beim Hexenschuss z.

B. kenne ich viele Fälle, in denen zwei solcher Aufschläger, in einem Tage gebraucht, das Übel gänzlich gehoben haben.

Auch bei Anstauungen von Blut, in der Fieberhitze wirkt der Unteraufschläger sehr gut. Ich welchen einzelnen Fällen er zu gebrauchen, und wie oft er zu erneuern sei, das wird bei den einzelnen Krankheiten gesagt werden.

### 3. Ober- und Unteraufschläger zusammen genommen

Wie nach einander, so können diese beiden Anwendungen auf einmal zur selben Zeit genommen werden.

Man bereite den Unteraufschläger vor, wie Nr. 2 besagt, desgleichen den Oberaufschläger, den man neben das Bett legt. Ausgekleidet liegt man sodann auf den Unteraufschläger und appliziert sich den zur Seite parat (fertig) liegenden Oberaufschläger. Das Zudecken mit Woldecke und Federbett geht leicht. Ist jemand zur Stelle, so kann er beides, Federbett und Woldecke, zu beiden Seiten gut einschlagen, dass nirgends die frische Luft Zutritt hat. Wichtig ist bei dieser Doppelanwendung, dass die der Breite nach unter dem Unteraufschläger aufgeschlagene Woldecke so groß ist, dass sie gleich einer Binde beide nassen Aufschläger einhüllen kann.

Die Dauer der Anwendung beträgt zum mindesten  $\frac{3}{4}$ , zum höchstens eine Stunde.

**Bei großer Hitze, dann wieder bei Gasen, bei Congestionen (Aufhäufung, lokaler Blutandrang, z. B. bei Entzündungen), bei Hypochondrie (Gefühl einer körperlichen oder seelischen Krankheit ohne pathologische Grundlage)** und anderen Leiden tut dieselbe vorzüglich Dienste.

Der Name „Batzerei“ darf uns nicht aus der Fassung bringen. Wende sie ruhig an diese etwas mühsame Kur, sie wird dir machen Batzen ersparen.

### 4. Auflage auf den Unterleib

Der Patient liegt zu Bett.

Ein 4 – 6fach zusammengefaltetes Leinentuch wird in Wasser getaucht, ganz ausgewunden (so dass es nicht mehr trieft), auf den Unterleib (Magengegend und abwärts) gelegt und mit Woldecke und Federbett sorgfältig zugedeckt. Die Anwendung kann  $\frac{3}{4}$  - 2 Stunden dauern. Bei einer Dauer von 2 Stunden indessen soll die Auflage nach der ersten Stunde erneuert, d. i. von neuem eingetaucht werden.

Diese Auflage leistet gute Dienste bei **Magenschmerzen**, bei **Krämpfen**, auch wenn es gilt, das **Blut von der Brust und vom Herzen wegzuleiten**.

Sehr oft wird zum Eintauchen und Netzen des Tuches statt des Wassers Essig verwendet, wohl auch, wie solches im Besonderen im dritten Teile angegeben ist, ein **Absud von Heublumen, Zinnkraut, Haberstroh (Haferstroh)** und vieles mehr.

Um den Essig zu sparen, gebe ich die Essig-Auflagen in der Art, dass ich zuerst ein zweifach gefaltetes Leinen, in halb Wasser und halb Essig eingetaucht, auf den bloßen Leib lege und darüber dann ein 2 – 4fach gefaltetes, nur in Wasser getauchtes Tuch breite. Das Zudecken geschieht wie oben.

Sehr oft bin ich gefragt worden, welche Grundsätze ich befolge bezüglich der **Eisauf-lagen, des Aderlassens** und andere. Dieselben mögen hier in Kürze ihre Stelle finden... Von jeher habe ich Eisauf-lagen, namentlich auf die edelsten Körperteile (Kopf, Augen, Ohren u. v. m.) zu den schroffsten und gewaltsamsten Mitteln gerechnet, welche überhaupt zur Anwendung kommen können. Sie gehen der Natur nicht helfend an die Hand, dass sie anfangs, selbst wieder zu arbeiten; sie erzwingen gewaltsam etwas von ihr,

und das muss sich rächen. Eistuch und Eisbeutel, und wie die Dinge heißen, sind in meiner Werkstätte unbekannte Größen und sollen es auch für alle Zukunft bleiben. Man stelle sich nur einmal die kolossalen Gegensätze vor: drinnen im Körper die Glühhitze, draußen der Eisberg, dazwischen das leidende Glied, das von beiden bearbeitete Organ von zartem Fleisch und Blut. Die Ergebnisse solcher Arbeit habe ich stets nur mit großem Bangen erwartet, und mein Bangen war in den meisten Fällen sehr gerechtfertigt. Noch einmal sei es gesagt: ich spreche durchaus gegen jede Eisaufgabe und behaupte dagegen, dass das Wasser, richtig angewendet, jedwede, auch die stärkste Hitze, in welchem Teile oder Organe des Körpers dieselbe immer wüte, zu dämmen und zu tilgen im Stande ist. Wenn eine Feuersbrunst nicht mehr durch Wasser gelöscht werden kann, dann kann sie auch nicht durch Eisschollen gelöscht werden. Hilfe wird bringen, wer das Wasser richtig anwendet. Darunter verstehe ich freilich nicht, dass man z. B. bei einer Entzündung am oder im Kopf, wie man sonst die Eisplatte, den Eisbeutel auflegt, nun möglichst viele nasse Kopfwickel, Auflagen u. v. m. gebrauchen müsste. 100 Eisplatten und Kopfwickel werden das Zuströmen des Blutes nach der entzündeten Stelle, wodurch die Hitze sich steigert, nicht aufhalten. Ich muss das Blut anders wegzuleiten, zu verteilen suchen, mit anderen Worten: ich muss neben den Anwendungen auf die leidende Stelle auch solche auf den ganzen Körper machen. Diesen Feind in oder am Kopf z. B. werde ich zu allererst bei den Füßen des Patienten angreifen und allmählig dann gegen den ganzen Körper vorrücken. Das Eis leistet im Übrigen auch mir bei meiner Wasserkur durch indirekte Verwendung treffliche Dienste. Es kühlt zur Sommerzeit das Wasser, wenn es anfangen will, lau zu werden.

Wie ich über das **Aderlassen**, die **Blutegel** und alle die wie immer gearteten **Blutentziehungen** denke?

... Meine Überzeugung ist folgende: Beim menschlichen Körper stimmt alles so wunderbar zusammen, der Teil zum Teil zum Ganzen, dass man nicht ansteht, das Gebilde des Körpers ein einziges Kunstwerk zu nennen, dessen Idee nur in Gottes Schöpferkraft möglich war.

... Jedes Kind, so denke ich mir die Sache, bekommt von seiner Mutter mit dem Leben als Erbteil gleich bei der Geburt ein Quantum, eine Portion Blutbildungsstoff mit, mag man letzteren nennen, wie man will, gleichsam die Essenz, ohne welche kein Blut fabriziert, bereitet werden kann. Geht diese Essenz aus, so hört auch die Blutbildung, mit ihr das eigentliche Leben auf. Absterben, hinsiechen nenne ich nicht mehr „leben“. Durch einen jeden Blutverlust nun, geschehe es durch Fall, Sturz oder durch Aderlass, Blutegel, Schröpfköpfe, geht ein Teilchen oder Teil dieses Blutbildungsstoffes, dieser Lebensessenz verloren; um so viel hat der Mensch weniger, kürzer zu leben. Jede Blutentziehung bedeutet soviel als Verkürzung des Lebens; **denn im Blute ist das Leben**.

Man wendet ein: Nichts geht rascher als Blutbildung; Blut verlieren, Blut gewinnen, ist fast ein und dasselbe.

Unglaublich wunderbar schnell geht die Blutbildung vor sich, das gestehe ich vollkommen zu. Aber man entschuldige folgendes Erfahrungsargument (Beispiel); es wird meine Leser aus dem Bauernstand interessieren und sie werden es bestätigen müssen. Wer ein Stück Vieh schnell fett machen will, zapft ihm einen großen Teil Blutes ab, lässt ihm zur Ader und füttert es dann recht gut. In ganz kurzer Zeit wird neues, schönes Blut in Menge fließen. Dabei gedeiht das Stück außerordentlich und nimmt zu an Fettigkeit. Nach 3 – 4 Wochen läßt man nochmals Blut ab und füttert wieder kräftig und gut, gibt auch viele und kräftige Tränke. Das Gedeihen ist prächtig, und selbst ein altes Stück Vieh wird beim Schlachten so viel und so schönes Blut zeigen wie ein junges. Sehen wir uns indessen das

Blut näher an! Das künstlich gebildete Blut ist nur mehr wässriges, fades, lebensunfähiges Blut. Das Stück Vieh hat keine Kraft, keine Leistungsfähigkeit, keine Ausdauer mehr, und wird es nicht bald geschlachtet, so wird sich binnen Kurzem die Wassersucht ansetzen.

Sollte es bei dem Menschen anders sein? Wer schon mehr als 60 Jahre zählt und ein bisschen Erfahrung und Einsicht hat ins Menschenleben, weiß, wie gerade der unmäßige Aderlass der Voreltern Einfluß auf Fähigkeiten, Talente, Lebensdauer der Nachkommen. Der im Beginne dieser Abhandlung angeführte Herr, der so viele Unzen Blutes lassen musste (wie beim jährlichen Blutspenden, mehrmals jährlich), starb in den besten Mannesjahren an der Wassersucht. Und wenn eine Frau, es sind dieses Tatsachen, 300 mal, eine andere 400 mal sich zur Ader ließ und dabei namenlos schwach und krank wurde, musste da die folgende Generation nicht schwächlich und gebrechlich, zu Krämpfen und anderen Leiden veranlagt sein! ...

Sonst aber frage ich jeden vernünftigen Unparteiischen: Was ist besser, sich Stück für Stück vom Lebensfaden abzwacken zu lassen, oder durch richtige Wasseranwendung das Blut so zu verteilen, dass selbst der Vollblütigste kein zu großes Quantum Blut besitzt? – Wie und durch welche Anwendungen diese Verteilung zu geschehen habe, ist an passender Stelle des öfteren erörtert...

Nicht Blutraichum und Blutüberfluss führen, wie irrthümlicherweise die Leute meinen, in der Regel einen Schlag herbei, sondern Blutarmut. „Er ist am Schlage verschieden“ heißt gewöhnlich so viel als: mit dem Ausgehen des Blutes ist ihm auch das Leben ausgegangen.

Welche nützliche Dienste gerade nach Schlaganfällen das Wasser leistet, lese man im dritten Teil nach. Ich bemerke hier nur noch, dass gerade mein Vorgänger im pfarrlichen Amte dreimal vom Schlage gerührt und nach dem dritten Male vom Arzt als lebensunfähig erklärt wurde. Das Wasser hat ihn nicht nur im Augenblick gerettet, sondern noch mehrere Jahre seiner Gemeinde erhalten.

## **B. Bäder**

### **I. Fußbäder**

#### **1. Das kalte Fußbad**

besteht darin, dass man **1 – 3 Minuten bis an oder über die Waden in kaltem Wasser steht.**

**Bei Krankheiten** dienen kalte Fußbäder vornehmlich dazu, das Blut von Kopf und Brust abwärts zu leiten; sie kommen indessen meist nur in Verbindung mit anderen Anwendungen vor, zuweilen in Fällen, in denen Ganz- oder Halbbäder von den Patienten verschiedener Ursachen wegen nicht vertragen werden.

**Bei Gesunden** bezwecken sie Auffrischung (Entziehung der Mattigkeit) und Kräftigung und sind Landleuten insbesondere zur Sommerzeit anzuraten, wenn nach anstrengenden, sehr ermüdenden Tagen des Nachts der Schlaf sich nicht einstellen will. Sie ziehen die Müdigkeit aus, bringen Ruhe und guten Schlaf.

#### **2. Das warme Fußbad**

kann auf **verschiedene Weise** genommen werden.

a) In warmes Wasser von  $31^{\circ}\text{C} - 32,5^{\circ}\text{C}$  bringt man **eine Hand voll Salz** und die **doppelte Quantität (Menge) Holzasche**. Nach gehöriger Mischung benutzt man das Fußbad ungefähr 12 – 15 Minuten.

**Zuweilen** gebe ich – es muss solches stets besonders verordnet werden – so ein Fußbad mit einer Temperatur bis zu  $37,5^{\circ}\text{C}$ , jedoch stets mit darauffolgendem **kalten** Fußbad von der Dauer einer halben Minute.

Die Fußbäder dienen vortrefflich überall da, wo wegen Kränklichkeit, Gebrechlichkeit, mangelnder Körperwärme u. v. m. strenge und kalte Mittel nicht leicht gebraucht werden können, da zu geringe oder gar keine Reaktion stattfindet, d. h., das kalte Wasser wegen Blutmangels zu wenig Wärme entwickelt.

Es sind die eigentlichen Fußbäder für **schwächliche, blutarme, nervöse, sehr junge und sehr alte**, vorherrschend für **Frauens-Personen** und erweisen sich sehr wirksam bei allen **Störungen im Blutumlaufe, bei Congestionen (lokaler Blutandrang etc.), Kopf- und Halsleiden, Krämpfen u. v. m.**

Sie leiten, ziehen das Blut nach den Füßen und wirken beruhigend. Solchen, die an Fußschweiß leiden, empfehle ich dieselben nicht. Bei unserm Landvolke sind diese warmen Fußbäder allbekannt und deren Wirkungen, wie der häufige Gebrauch zeigt, allgemein anerkannt.

b) Ein heilkräftiges Fußbad ist das **Heublumenfußbad**.

Man übergießt („schwellt an“) eine kleine Schürze (3 – 5 Hand voll) Heublumen ((unter Heublumen sind alle Abfälle vom Heu und Grummet, als: Stengel, Blätter, Blüten und Samen zu verstehen))

mit sprudelndem Wasser, deckt das Gefäß zu und lässt die ganze Mischung bis zu der angenehmen Fußbadwärme von  $31^{\circ}\text{C} - 32,5^{\circ}\text{C}$  erkalten.

**Es ist ganz gleichgültig**, ob die Heublumen selbst im Fußbade verbleiben, oder ob nach Entfernung derselben der Absud allein zur Verwendung komme.

Gewöhnliche Leute lassen der Einfachheit und Zeitersparnis wegen in der Regel **alles** beisammen.

Diese Fußbäder wirken **aflösend, ausleitend und stärkend** und dienen sehr gut bei **kranken Füßen**, des Weiteren bei **Fußschweißen, bei offenen Schäden**, bei **Quetschungen aller Art** (ob durch Schlag, Stoß, Auffallen u. v. m. entstanden, ob blutend oder blutunterlaufen), bei **Geschwülsten**, bei der **Fußgicht**, bei **Verknorpelungen** an und bei **Fäulnis zwischen den Zehen**, bei **Nagelgeschwüren**, bei **Verletzungen** durch zu enge Schuhe u. v. m. Im Allgemeinen kann gesagt werden: **diese Fußbäder dienen all jenen Füßen vortrefflich, deren Säfte mehr krankhaft und zur Fäulnis neigend als frisch und gesund sind.**

Ein Herr litt entsetzlich an der Fußgicht. Er schrie vor Schmerzen. Ein solches Fußbad mit Fußwickel, der in den Absud getaucht war, benahm nach einer Stunde die gräßlichen Schmerzen.

c) An das Heublumenbad schließt sich enge an das **Haberstrohfußbad** (Hafer-). In einem Kessel werde Haferstroh eine halbe Stunde lang gesotten und der Absud zu einem Fußbade von  $31^{\circ}\text{C} - 32,5^{\circ}\text{C}$  verwendet, in dem man 20 – 30 Minuten aushält.

Nach meinen Erfahrungen sind diese Fußbäder **unübertroffen**, wenn es sich um Auflösung aller möglichen Verhärtungen an den Füßen handelt. Sie dienen somit

bei **Verknorpelungen, Knoten** u. v. m., den Folgen von Gicht, Gliedersucht, Podagra (Fußgicht, besonders Gicht der großen Zehe), bei **Hühneraugen**, bei **eingewachsenen faulenden Nägeln**, bei durch Gehen entstandenen **Hitzblättern**. Selbst **offene, eiternde Füße** und durch zu **scharfen Fußschweiß verwundete Zehen** können in diesem Fußbad behandelt werden...

Einem Kranken drohten sämtliche Zehen eines Fußes wegzufaulen. Geschwülste, dunkelblau gefärbt, legten wiederum die Besorgnis vor Blutzerersetzung nahe. Die Fußbäder und Fußwickel halfen in kurzer Zeit wieder auf die Beine.

In manchen Fällen verordne ich bei den genannten Fußbädern (man lese die einschlägige Stellen bei: „Warmes Vollbad“) wie bei den warmen Vollbädern den **dreimaligen Wechsel**. Den Abschluss bildet auch hier wie dort das Kalte. Eine stete Ausnahme bildet jedoch das oben unter a) erwähnte  $31^{\circ}\text{C} - 32,5^{\circ}\text{C}$  warme Fußbad mit Beigabe von Asche und Salz. Dasselbe hat den Zweck, das Blut in verstärkter Weise von oben nach unten zu ziehen und daselbst zu verteilen. Wer auf dieses warme Fußbad also noch ein kaltes folgen ließe als Abschluss, der würde das stark nach den Füßen geleitete Blut abermals von unten nach oben zurückschrecken, und es würde dasselbe keineswegs mehr in so ausgiebiger Menge in die Füße hinabfließen, in der es durch das warme Wasser mit Asche und Salz hinabgezogen wurde. Die erste, gewollte Wirkung würde auf diese Art wenigstens teilweise aufgehoben und der Zweck vereitelt. Auf das warme Fußbad mit Beigabe von Asche und Salz folgt also nie ein kaltes.

d) An eine besondere Art von Fußbädern, die mehr fester als tropfbar flüssiger Natur sind, möchte ich hier nur erinnern. Wer in die Möglichkeit ihres Gebrauches gesetzt ist, verschmähe dieselben nicht! Ich habe sie oft, sehr oft mit großem Erfolge angewendet.

Man lege in ein Gefäß (Fußkübel) den noch **warmen Malztreiber**. Die Füße bohren sich leicht ein und fühlen sich in der wohltuenden Wärme bald heimisch. Das Bad kann 15 bis 30 Minuten währen. – Noch stärker wirken die Trebern der Weintrauben. Das so genannte „Trebernhocken“ ist in den Weingegenden beim Volke bekannt und das Treberbad von den Landleuten als sehr günstig wirkend erprobt.

Wer an Rheumatismus, Gicht oder ähnlichen Übeln leidet, wird die Heilwirkung am besten spüren.

***Eine Bemerkung, welche für sämtliche Fußbäder gilt, ist folgende: Bei Personen, die mit Krampfadern behaftet sind, sollen die Fußbäder nie weiter als bis zu den beginnenden Waden reichen und die Temperatur von  $31^{\circ}\text{C}$  nicht übersteigen.***

Fußbäder mit **einfachem warmen Wasser**, ohne jede **Beimischung**, nehme und verordne **ich nie**.

## II. Halbbäder

Im Allgemeinen verstehe ich unter Halbbäder jene Bäder, welche den Körper im höchsten Falle bis zur Mitte des Unterleibes, ungefähr bis zur Magengegend herauf bespülen, aber sehr oft unter diesem höchsten Wasserstande bleiben. Ich musste ein **Mittelding haben zwischen den Vollbädern**, die mir zu viel, und **zwischen den Fußbädern**, die mir zu wenig bieten. Für dieses Mittelding wählte ich mit Verlaub den Namen Halbbäder.

Die Anwendung kommt in **dreifacher Art** vor:

1. ins Wasser stehen, sodass dieses reicht bis über den Waden oder über die Knie;
2. ins Wasser knien, sodass die ganzen Schenkel mit ins Wasser kommen;
3. ins Wasser sitzen.

Die dritte Art verdient mit Recht den Namen des eigentlichen Halbbades; es reicht bis zur Mitte des Unterleibes, bis in die Nabelgegend.

Alle drei Anwendungen, die stets nur in kaltem Wasser vorgenommen wurden, zählen in erster Linie mit zu den Abhärtungsmitteln. Sie betreffen demnach Gesunde, die noch stärker, Schwächlinge, die stark, Rekonvaleszenten, die vollends gesund und stark werden wollen. In Krankheitsfällen muss ihr Gebrauch speziell und ausdrücklich vorgeschrieben sein, sonst soll man damit keine Versuche erstellen; sie könnten unter Umständen nicht gut ausfallen.

Bei jeder Art des Verwendens, sie betreffe Gesunde oder Kranke, ist die Anwendung stets eine Teilanwendung, d. h., sie kommt nur in Verwendung mit anderen Anwendungen vor, und darf die Gebrauchszeit  $\frac{1}{2}$  bis 3 Minuten nie übersteigen.

Die Nummern 1 und 2, ins Wasser stehen und ins Wasser knien, habe ich bei solchen Personen, die an Kraft durch die verschiedensten Ursachen gänzlich heruntergekommen waren, beim Beginne der Wasserkur stets mit großem Erfolge angewendet. Ich will diese Ursachen nicht nennen, sondern nur andeuten, dass es viele gibt, welche den Druck des Wassers bei Vollbädern Anfangs ohne die unangenehmsten Folgen nicht ertragen können. Man gehe über diesen Punkt nicht mit vornehmen Naserümpfen oder mit Lachen hinweg. Ich wäre gern bereit, nicht einige, nein, hunderte von schlagenden, lebendigen Beispielen aus den verschiedensten Klassen und Ständen anzuführen. Gerade solche (wegen zu großer Schwäche und Armseligkeit) Kranke haben mich auf diese zwei Anwendungen gebracht; ihr Zustand erforderte diese diskrete, maß- und rücksichtsvollste Wasserbehandlung – manchmal durch lange Wochen hindurch, solange, bis sie mehr gekräftigt auch mehr aushalten konnten.

Als zweite abhärtende Übung wird mit beiden Nummern gewöhnlich verbunden das Eintauchen der Arme bis zu den Achseln. Neben Stählung der Natur verordne ich diese eine ganze (aus zwei Teilanwendungen bestehende) Anwendung speziell gegen kalte Füße.

Die Nummer 3, das eigentliche Halbbad, ist wohl zu beachten; ich empfehle dieses allen Gesunden auf das Eindringlichste. Die Unterleibsschwächen und Unterleibserkrankungen – und deren Zahl ist Legion, deren Ursache im Grunde nur eine: Mangel an Abhärtung, Verweichlichung – werden durch sie im Keime erstickt, die schon seßhaften beseitigt. Diese Halbbäder kräftigen den Unterleib, erhalten und mehren die Kraft.

Gesunden gebe ich den Rat, sie sollen morgens beim Aufstehen den Oberkörper waschen, nachmittags oder abends sodann unser Halbbad nehmen. Haben sie zur Waschung in der Frühe keine Zeit, so mögen sie im Halbbade selbst die Waschung des Oberkörpers (der Brust und des Rückens) vornehmen.

Über den Gebrauch der einen oder anderen unserer drei Anwendungen in Krankheitsfällen mögen Beispiele ein Wort sagen.

Ein junger Mann wird durch Typhus derart geschwächt, dass er zu jeder Arbeit unfähig war. Längere Zeit hindurch kniete er jeden 2. Oder 3. Tag 1, später 2 bis 3 Minuten ins Wasser. Er erholte sich von Woche zu Woche mehr und wurde kräftig wie früher. – Jemand leidet an heftigen Congestionen, die vom Unterleibe (es kommt dieses häufiger vor) ausgehen. Er wäscht den einen Tag den Oberkörper kräftig ab, den

anderen Tag kneit er ins Wasser. So setzt er es eine geraume Zeit fort und wird frei. – Magenleiden, die von Blähungen, verhaltenen oder versessenen Weinden herrühren, werden ebenso geheilt.

### III. SITZBÄDER

Die Sitzbäder kommen kalt und warm zur Verwendung

#### 1. Das kalte Sitzbad:

Die eigens für die Sitzbäder gefertigte Sitzbadewanne oder das weite, nicht tiefwandige Gefäß wird zum vierten oder fünften Teile etwa mit Kaltwasser angefüllt. In diese Wanne setzt man sich ausgekleidet wie auf einen Stuhl derart, dass der halbe Unterleib bis in die Nierengegend und die obere Hälfte der Schenkel in das Wasser kommen. Die andere Schenkelhälfte gegen die Knie zu und die Füße kommen außer Wasser zu stehen. Die Dauer eines Bades beträgt eine halbe bis drei Minuten.

Diese kalten Sitzbäder gehören nächst den Halbbädern zu den bedeutsamsten und wirksamsten Anwendungen speziell für den Unterleib. Sie sind Luft (Gas) ausleitend, die schwache Verdauung und den Stuhlgang befördernd, den Blutumlauf regelnd, stärkend und deshalb bei Bleichsucht, Blutfluß und ähnlichen Zuständen, bei Unterleibsgebrechen der delikatesten Art nicht genug zu empfehlen. Niemand braucht die nasskalte, nur 1 bis 2 Minuten dauernde Anwendung zu fürchten. Gut und nach Vorschrift ausgeführt kann dieselbe niemals schaden.

Um Erkältungen vorzubeugen, um gefeilt, gekräftigt, unempfindlich zu werden gegen den häufig so arg mitspielenden Temperaturwechsel, nehme man öfters solche Sitzbäder, am besten nachts vom Bette aus. Man erwacht zu irgend einer Stunde, steigt schnell ins Sitzbad (das Auskleiden bleibt erspart) und sofort ohne abzutrocknen, wieder ins Bett. Vor oftmaligem Gebrauche hintereinander möchte ich jedoch warnen, weil dadurch das Blut zu sehr in die Sitzteile geleitet wird und so Hämorrhoiden großgezogen werden; 2 bis 3 mal in der Woche geht an.

Wem der gesunde, ruhige Schlaf fehlt schon beim Beginn der Nachtruhe, wer nachts aufwacht und nicht wieder einschlafen kann, wer überhaupt an Schlaflosigkeit leidet, benutze fleißig das kalte Sitzbad. Die Sitzungen während je 1 bis 2 Minuten benehmen die Aufregung und verschaffen angenehme Ruhe.

#### 2. Das warme Sitzbad

bereit ich niemals mit warmen Wasser allein. Dasselbe ist bei mir stets entweder

- a) ein Zinnkraut-Sitzbad oder
- b) ein Haberstroh-Sitzbad oder
- c) ein Heublumen-Sitzbad.

Die Zubereitung der drei Bäder geschieht auf eine und dieselbe Weise. Man gießt strudelndes Wasser über das Kraut und läßt die Mischung auf dem Feuer eine Zeit aufkochen. Sodann rückt man das Kochgefäß aus der Hitze weg, läßt den Absud sammt dem Kraut abkühlen, bis er die Badetemperatur 30 ° C bis 32,5 ° C, selten 37,5 ° C erreicht hat, und schüttet beides, Absud und Kraut, in die bereitstehende Sitzbadewanne. So ein Sitzbad darf eine Viertelstunde wahren, und da es schade wäre, den Absud alsdann wegzugießen, lasse ich denselben noch zu zwei weiteren Anwendungen zur Benutzung. Die eine geschieht 3 bis 4 Stunden später als die erste, die andere eine Stunde später als die zweite Anwendung, beide im kalten Absude, je zu 1 bis 2 Minuten.

Solche Kräutersitzbäder erlaube ich wöchentlich höchstens zwei- bis dreimal, öfters nur im Wechsel mit kalten oder in Fällen, wo es sich um die Heilung eines tief eingewurzelten Übels handelt, wie bei hervorragenden Hämorrhoidalleiden, bei Mast-



darmfisteln, Blinddarmbeschwerden und Ähnlichem.

Bruchleidende brauchen sich durch ihr Gebrechen von der Benutzung dieser Bäder nicht abhalten zu lassen.

a) Das Zinnkraut-Sitzbad dient speziell und hauptsächlich bei krampfhaften, rheumatischen Zuständen der Nieren und der Blase, bei Gries- und Steinleiden, bei Beschwerden im Urinieren (Wassermachen).

b) Das Haberstroh-Sitzbad ist ein vorzügliches Bad bei allen gichtischen Leiden.

c) Das Heublumen-Sitzbad hat mehr allgemeine Wirkung und wird in Ermangelung von Zinnkraut und Haberstroh bei allen oben angeführten Unterleibsleiden angewandt, wenn auch weniger wirksam. Gute Dienste hat es mir stets geleistet bei der Auflösung von Anstauungen im Unterleibe, bei der Behandlung von äußeren Geschwülsten, Geschwüren (Gürtelausschlag), bei hartem Stuhlgang, bei Hämorrhoiden, bei krampfhaften und kolikartigen Erscheinungen (Windkolik).

#### IV. Vollbäder oder Ganzbäder.

Auch diese Bäder werden unterschieden in kalte und warme Vollbäder. Jede Art dient sowohl den Gesunden als den Kranken.

##### 1. Das kalte Vollbad

kann auf zweifache Weise genommen werden: entweder steht oder liegt man mit dem ganzen Körper in das kalte Wasser, in die Badewanne; oder man geht, um den fühlbaren Druck des Wassers auf die Lunge zu vermeiden (obgleich nie eine Gefahr ist), nur bis unter die Arme ins Wasser, sodass die Lungenspitzen frei bleiben, und wäscht den Oberkörper mit der Hand oder einem rauhen Leinentuch (Handtuch) rasch ab.

Die kürzester Dauer eines solchen kalten Vollbades ist eine halbe Minute, die längste, welche nicht überschritten werden soll, drei Minuten.

JE KÜRZER DAS BAD, DESTO BESSER DIE WIRKUNG.

Wer eine Minute im kalten Vollbade bleibt, handelt klüger und sicherer als derjenige, welcher fünf Minuten darinnen bleibt.

Mögen Gesunde oder Kranke dieses Bad gebrauchen, ich verwerfe ein jedes, das über drei Minuten dauert.

##### a) Das kalte Vollbad für Gesunde

In welchem Zustand, in welcher Disposition (Beschaffenheit) muss der gesunde Körper sein, dass er solche kalte Vollbäder mit gutem Erfolge gebraucht? Ferner: Wie lange darf ein Gesunder im Bade bleiben? Endlich: In welcher Jahreszeit beginnt man am leichtesten diese Abhärtungskur?

Die gute Disposition für die kalten Vollbäder erfordert wesentlich, dass der ganze Körper vollkommen warm sei. Wer somit durch den Aufenthalt im warmen Zimmer, wer durch Arbeiten oder durch Gehen vollständig durchwärmt ist, befindet sich in der richtigen Beschaffung.

Wem kalt ist, wer an kalten Füßen leidet, wen fröstelt, der soll bei solchem Kältezustande nie ein kaltes Vollbad nehmen, er habe sich denn zuvor durch Gehen etc. gehörig erwärmt.

Umgekehrt: wer schwitzt, wer erhitzt (ich rede von gesunden Menschen), im größten Schweiß wie gebadet ist, nehme ruhig unser Vollbad.

Es ist nichts schuldloser: Je ärger der Schweiß, um so besser, um so wirksamer das Bad. – Wer das kalte Vollbad nimmt, kleide sich rasch aus und lege sich eine Minute in die bereitstehende Badewanne. Wer es im Schweiß nimmt, setze sich in die Wanne, d. h., gehe nur bis an die Magengegend ins Wasser und wasche sich schnell

und kräftig den Oberkörper ab. Denn tauche er einen Augenblick bis zum Halse unter, gehe ungesäumt aus dem Wasser und kleide sich, ohne abzutrocknen, in tunlichster Eile an. Der Gebadete muss (mindestens eine Viertelstunde!) so lange Bewegung machen, bis der Körper vollständig trocken und normal erwärmt ist. Ob dieses im Zimmer oder im Freien geschieht, bleibt sich ganz gleich; ich für meine Person gebe selbst im Herbst und Winter stets der frischen Luft den Vorzug.

Auch die Anwendung des Vollbades soll in der Woche die Zahl von drei in der Regel nicht übersteigen.

Z. B.: Ein Arzt riet einem am Nervenfieber Erkrankten, er solle eine Viertelstunde ins kalte Wasser gehen. Der Kranke tat es, bekam aber danach solchen Frost, dass er in Zukunft von einem solchen Heilbade natürlich nichts mehr wissen wollte. Der Erklärung des Sachverständigen ging einfach dahin: nach solchen Erfahrungen sei klar, man könne bei dem Kranken das Wasser nicht ferner in Anbringung bringen, der Kranke sei im Übrigen verloren. Mit diesem Todesurteil kam man zu mir. Ich gab den Rat, der Aufgegebene solle doch nochmals das Wasser probieren, aber statt einer Viertelstunde nur zehn Sekunden (hinein und hinaus) im Wasser bleiben, der Erfolg müsse ein anderer sein. Gesagt, getan: In wenigen Tagen erholte sich der Kranke.

#### b) Das kalte Vollbad für Kranke

Bei Beschreibung der einzelnen Krankheiten wird genau angegeben werden, wann und wie oft es zur Verwendung kommen soll.

Eine kräftige Natur, ein gesunder Organismus ist im Stande, die Krankheitsstoffe, welche sich ansetzen wollen, selbst auszuscheiden. Dem kranken und durch Krankheit geschwächten Körper muss man beispringen, ihn unterstützen, dass er anfangs, diese Arbeit selbst wieder zu tun. Vielfach geschieht diese Unterstützung durch das kalte Vollbad, das in solchem Falle als vortreffliche Krücke oder Stab, als **Kräftigungsmittel** dient.

Die Hauptanwendung findet es indessen bei den sogenannten "hitzen Krankheiten", d. h., bei all jenen Krankheiten, welche als Vorbote und Begleiter heftige Fieber haben. Die Fieber von 39 – 40 ° R. und darüber sind am meisten zu fürchten; sie rauben alle Kraft, brennen die Hütte des menschlichen Körpers gleichsam elendiglich nieder. – Für einen Schwerkranken, der wegen zu großer Schwäche unfähig ist, die kalten Vollbäder zu gebrauchen, dienen als Ersatz die Voll- oder Ganzwaschungen, die bei jedem leicht im Bette vorgenommen werden können.

Gerade bei solchen ans Bett gefesselten Schwerkranken hüte man sich doppelt vor dem großen Fehler einer zu schroffen Anwendung; man würde das Übel ärger machen. Anwendung: sachte, langsam, den Fassungskräften des elenden Körpers entsprechend.

#### 2. Das warme Vollbad - dient wie das kalte für Gesunde und Kranke.

Man steigt einmal in die mit Warmwasser so hoch angefüllte Badewanne, dass das Wasser den ganzen Körper überspült, kein Teil bloß, das über Wasser liegt. In dem Bade verweilt man 25 bis 30 Minuten. Dann wäscht man oder duscht man den Körper mit kalttem Wasser in einer Minute rasch ab. Schnell, ohne abzutrocknen, wirft man sich in die Kleider und macht bis zu völliger Trocknung und Erwärmung Bewegung (mindestens eine halbe Stunde) im Zimmer oder im Freien. Das Badewasser hat bei diesem ersten Bade eine Temperatur von 32,5 ° bis 35 ° C, bei älteren Personen von 35 ° bis 37,5 ° C. Ich rate mit einem Thermometer mit Vorsicht und genau zu messen.

Die zweite Art, dieses Bad zu nehmen, ist folgende:

Die Badewanne wird gefüllt wie beim ersten Mal. Das Badewasser hat aber die höhere Temperatur von 37,5 ° bis 44 ° C. Über die Zahl 44 sollen bei dieser Art Bäder die

Wärmegrade nie steigen, unter die Zahl 35 nie fallen; durchschnittlich rate ich und bereite ich sie selbst mit 39 ° bis 41 ° C.

Bei diesem Bade geht man nicht einmal, sondern dreimal ins Warme, nicht einmal, sondern dreimal ins Kalte. Es ist dieses Bad das sogenannte warme Vollbad mit dreimaligem Wechsel: 10 Minuten warm, 1 Min. kalt, ... 10 Min., 1 Min. kalt. Der Kopf wird nie nass gemacht. Entsprechend trockne man beim letzten Heraussteigen aus der kalten Wanne von allen Körperteilen die Hände allein, damit selbe beim Anziehen der Kleider diese nicht nass machen. Bezüglich der nach dem Baden notwendigen Bewegung gilt genau das beim ersten Bad Gesagte.

Warme Bäder allein, ohne darauffolgende kalte Bäder oder kalte Waschungen, verordne ich niemals ... Das Warmwasser öffnet die Poren; es dringt kalte Luft ein, und die Folgen zeigen sich schon in den nächsten Stunden. Sämtlichen Übelständen helfen die auf die warmen Bäder folgenden Kaltbäder oder Kaltwaschungen gründlich ab; das frische Wasser stärkt, die erhöhte Wärme herunterdrückend; es erfrischt, die überflüssige Hitze gleichsam wegwischend; es schützt, die Poren schließend und die Haut fester machend.

Auch hier wie bei allen Warmbädern benütze ich nie oder höchst selten bei Gesunden Warmwasser allein; ich mische stets Absude von verschiedenen Heilkräutern bei.

#### a) Das warme Vollbad für Gesunde

Ganz gesunden und kräftigen Naturen, deren frisches, gerötetes Aussehen gleichsam selbst Wärme und Lebensfeuer sprüht, gebe ich warme Bäder selten, fast nie.

Jüngeren, schwächlichen, blutarmen, nervösen Personen rat es als gut, besonders jenen, welche Anlage zeigen zu Krämpfen, Rheumatismen und ähnlichen Gebrechen. Die Hausmütter (bejahten, schwächlichen Leuten) nehmen jeden Monat ein solches Bad mit 35 ° C ( bis 37,5 ° C) und folgender kalter Abwaschung, 25 bis 30 Minuten dauernd, würde genügen.

Bei Anlage zu Gliedersucht, Gicht, Podagra sind zwei solcher Bäder in jedem Monat besser als eins.

#### b) Das warme Vollbad für Kranke

Die Bäder verfolgen einen doppelten Zweck: im einen Falle sollen sie durch Zufuhr von Wärme die Körperwärme erhöhen, vermehren, im anderen Falle mitwirken zur Auflösung und Ausleitung von Stoffen, welche der kranke Körper allein aus eigener Kraft nicht mehr entfernen kann.

Die warmen Vollbäder werden bereitet als:

Heublumenbäder, Haberstrohbäder, Fichtenreiser- (Nadel-) Bäder, gemischte Bäder.

#### aa) Das Heublumenbad

Ein kleines Säckchen mit Heublumen angefüllt kommt in einen Kessel heißen Wassers und bleibt mindestens eine Viertelstunde im Sude. Der ganze Absud wird in die mit Warmwasser bereitstehende Wanne geschüttet und die Mischung, bis sie die vorgeschriebene Temperatur erreicht hat, mit warmen oder kaltem Wasser aufgefüllt. Dieses Bad, das leichteste und häufigste, ist eigentlich das unschuldigste, das normale Bad zum Wärmen des Körpers. Auch Gesunde können es jederzeit benutzen. Das kaffeebraune Wasser öffnet eindringlich die Poren und löst Anstauungen im Körper auf.

#### bb) Das Haberstrohbad

Nachdem ein ordentliches Bündel Haberstroh in einem Kessel siedenden Wassers eine halbe Stunde lang gesotten, verfährt man mit dem Absude wie oben. Dieses Bad wirkt stärker als das Heublumenbad und ist bei Nieren- und Blasenbeschwerden, bei Stein-, Gries- und Gichtleiden vorzüglich.

cc) Das Fichtenreiser- (Nadel-) Bad

Man nimmt Fichtennadeln, je frischer, desto besser, klein zerhackte Ästchen (Reiser), selbst recht harzige, gleichfalls zerschnittene Tannenzapfen, und siedet die ganze Masse, bunt durcheinander geworfen, eine halbe Stunde in heißem Wasser. Mit dem Absude verfährt man wie oben. – Auch dieses Bad hat günstigen Einfluss auf Nieren- und Blasenleiden, doch schwächeren als das Haberstrohbad. Seine Hauptwirkung betrifft die Haut, welche es zur Tätigkeit spornet, und die inneren Gefäße, welche es stärkt. Dieses wohlduftende und stärkende Fichtennadelbad ist so recht das obenerwähnte Bad der älteren Leute.

dd) Gemischte Bäder

Am häufigsten habe ich so gemischt die Absude von Heublumen und Haberstroh, indem schon die Pflanzen zusammen gekocht wurden. Das Haberstrohbad wird auf diese Weise auch wohlriechender.

## V. Teilbäder

### 1. Das Hand- und Armbad

Der Name besagt genug, und an Ort und Stelle wird bei den betreffenden Krankheiten gesagt sein, wann und in welchen Fällen diesen Bäder anzuwenden sind, ob kalt oder warm, wie lange ob 2 bis 3 Minuten, ob eine Viertelstunde, wie oft zu wiederholen, in welchem Kräuterabsud und vieles mehr.

Bezüglich der Anwendung: Es hat z. B. jemand einen bösen Finger. Ich wirke nicht allein auf den Finger, sondern auch auf die Hand, auf den Arm, auf den ganzen Körper. Der böse Finger ist nur eine böse Frucht des bösen Zweiges, des bösen Astes, des bösen Stammes. Ist der Stamm in Ordnung, liefert er genügend und guten Saft, so muss auch die Frucht eine gute werden.

Die Anwendungen, resp. Die Verbesserungen der Zweige und Äste, d. i. der Hand und des Armes, geschehen neben den Wickeln durch die Hand- und Armbäder.

### 2. Das Kopfbad

Das kann kalt oder warm, am besten in folgender Weise genommen werden: Man den Oberkopf, den eigentlichen Haarboden, ins kalte Wasser ungefähr eine Minute, ins warme 5 bis 7 Minuten. Soweit das Wasser am Hinterhaupte die Haare nicht berührt, kann mit Aufgießen durch die hohle Hand nachgeholfen werden, d. h., es können die trocken gebliebenen Haare gleichfalls benetzt werden.

Nach dem Bade soll man die Haare sorgfältigst abtrocknen. Nach der Abtrocknung bleibe man im Zimmer oder setze eine die ganze nasse Haarfläche bedeckende Mütze auf, bis die Kopfhaut und Haare vollständig trocken sind.

Die Kopfbäder verordne ich zuweilen gegen Kopfleiden – dann sind es immer kalte und kurze -, meistens jedoch solchen Personen, bei denen der Haarboden insbesondere der Tummelplatz aller möglichen Geschwüre und Geschwürchen, flechtenartiger, trockener Ausschläge, eine förmliche Fundgrube von Schuppen und Staub ...