

Rikli's  
Bett- und Theil-Dampfbäder.

Herausgegeben vom

Arnold Rikli

naturwissenschaftlicher Arzt

Dirigent und Eigenthümer der Natur-Heilanstalten in Veldes in  
Oberfrain und in Triest.

Mit einer lithographirten Tafel.



Vierte verbesserte Auflage.

1889.

Verlag von Theobald Grieben in Leipzig und beim Verfasser.

Druck von Kleinmayr & Bamberg in Laibach.



# Rikli's Bett- und Theil-Dampfbäder.

---

Herausgegeben von

**Arnold Rikli**

naturwissenschaftlicher Arzt

Dirigent und Eigenthümer der Natur-Heilanstalten in Welbes in Oberkrain  
und in Triest.

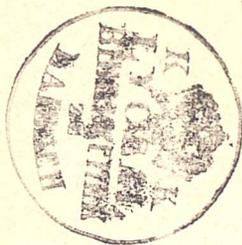
---

Mit einer lithographirten Tafel.

---

Vierte verbesserte Auflage.

---



1889.

Verlag von Theobald Grieben in Leipzig und beim Verfasser.

---

Druck von Kleinmayr & Bamberg in Laibach.

030006196

84. 33 752

# I n h a l t.

	Seite
Vorwort und Einleitung . . . . .	1
I. Beschreibung des mechanisch-technischen Theiles der Dampfapparate . . . . .	6
II. Allgemeine Regeln der Dampfanwendung.	
1. Vortheile des Dampfbades bei liegender Lage . . . . .	11
2. Die Dampfbewegung durch Hand und Fuß vortheilhaft . . . . .	11
3. Zur Schonung des Bettes die Einlage eines Gummittuches oder Leintuches nöthig . . . . .	11
4. Der Ziegel dampfapparat nur ein Nothbehelf . . . . .	12
5. Die verschiedenen Abkühlungen nach dem Dampfbad; rasche Erwärmung nöthwendig . . . . .	12
6. Wirkung der hochgradig kurzen Dampfbäder . . . . .	13
7. Wirkung der hochgradig längeren Dampfbäder . . . . .	13
8. Die beruhigenden Dampfbäder, Erklärung der Ableitung . . . . .	14
9. Dieselben Wärmegrade werden individuell verschieden empfunden; ebenso ist die Dampfdichtigkeit ungleich . . . . .	14
10. Das Ganzdampfbad das wirksamste Reinigungsmittel . . . . .	15
11. Je kleiner das Dampfbad, desto wärmer verträgt man es . . . . .	16
12. Wert des Reibens und Massirens zu Ende des Dampfbades . . . . .	16
13. Wert des Nachschwizens . . . . .	17
14. Beim Gebrauch vieler Dampfbäder sind Feuchtwicklungen nöthig . . . . .	17
15. Wassertrinken und Fensteröffnung beim Dampfbad erlaubt und wohlthätig	18
Erstes Beispiel. Heilung eines am Rückenrheumatismus Erkrankten . . . . .	19
Zweites Beispiel. Heilung eines Brustkranken . . . . .	19
Drittes Beispiel. Heilung eines an ischiatischem Hüftweh Erkrankten . . . . .	20
Viertes Beispiel. Heilung eines an Geistesstörung Erkrankten . . . . .	21
Fünftes Beispiel. Heilung eines wasserfüchtigen Arztes . . . . .	22
Sechstes Beispiel. Heilung eines tobjüchtigen Mädchens . . . . .	23
Siebentes Beispiel. Heilung einer tobjüchtigen jungen Frau . . . . .	24
Achstes Beispiel. Heilung eines schwer an Gelenkrheumatismus Leidenden . . . . .	25
Neuntes Beispiel. Heilung eines Herzkranken . . . . .	26
Zehntes Beispiel. Heilung eines acut im Unterleib erkrankten Officiers . . . . .	26
Elfstes Beispiel. Dampfanwendung für an den Beinen Erkrankte . . . . .	27
Zwölftes Beispiel. Heilung eines an Neuralgie im Hinterkopf und Nacken Leidenden . . . . .	27
Dreizehntes Beispiel. Hinweisung auf das interessanteste Beispiel einer Heilung durch Dampf, nämlich eines an Gehirnauschwüfung leidenden Kindes . . . . .	29
III. Besondere Regeln.	
1. Den Erkältungen nachfolgende Katarrhe und Rheumatismen werden am schnellsten durch Dampfbäder geheilt . . . . .	29
2. Bei stärkeren Fiebern das Dampfbad nicht angezeigt . . . . .	30
3. Wichtigkeit der ableitenden Dampfbäder . . . . .	30
4. Die erkrankten und gesunden Körpertheile erheischen verschiedene Abkühlungen . . . . .	31
5. Abwechslung zwischen ableitender und örtlich beruhigender Behandlung . . . . .	31

jede curmäßige Temperatur-Anwendung auf den menschlichen Körper oder jede durchgemachte atmosphärische Temperatur-Veränderung (Erkältung, Erhitzung) eine vermehrte oder verminderte Bewegung seiner kleinsten Theilchen — nach irgend einer Richtung. Dies scheint uns die genauere Erklärung — der thermoelektrischen Strömungen — zu sein, welche der naturwissenschaftliche Arzt Erfurt schon vor 30 Jahren als das Wesentliche der Wasserheilkunde aufgestellt hat.

Alles Pflanzen- und Thierleben gedeiht nur unter einer bestimmten Wärme-Umgebung (der umgebenden Luft oder des umgebenden Wassers) sowie es stets unter Wärme-Erzeugung vor sich geht!

«Kalt ist der Tod!» sagt das Sprichwort.

Eine bestimmte Wärme-Aufnahme durch Nahrung, Wärme-Erzeugung durch den Umwandlungsvorgang und Wärme-Abgabe durch Ausstrahlen, Ausdünsten, Schwitzen ist gesetzmäßige Nothwendigkeit, um den beglückenden Zustand des Wohlseins und Gesundseins zu empfinden.

Unter den Naturärzten sowie unter den aufgeklärteren Medicin-ärzten gilt es als unbestreitbare Grundlehre, daß Fieber, d. i. heftiger Frost und Hitze, nichts anderes als eine erhöhte Thätigkeit des gesammten Nerven- und Gefäßsystems\* bedeutet, dazu bestimmt, rückständigen Mauerungsvorgang nachzuholen, die ältern Blut- und Körperschlacken aufzulösen und auszuscheiden, somit der energicheste Heilungsvorgang gegen chronische Leiden sei.

Dem griechischen Arzte Asklepiades, 100 Jahre vor Christi, später wieder dem Arzte Harleß werden die Worte in den Mund gelegt: «Gebt mir die Macht, Fieber zu erzeugen, und ich heile alle Krankheiten.»

Bei der sogenannten Kaltwassercur wird durch die mannigfaltigste Anwendung des kalten Wassers Wärme entzogen, zwecks Reizung des Körpers, nachfolgende Wärme, d. i. **mehr Wärme als gewöhnlich zu erzeugen**. Weil unsere Natur nur bei einem bestimmten Wärmegrad ( $29\frac{1}{2}^{\circ}$  R. oder  $37^{\circ}$  C.) des Blutes normal sich bethätigt, so muß sie, um sich bei dieser Temperatur zu erhalten, die außergewöhnlich entzogene Wärme ersetzen, somit mehr Wärme erzeugen, d. i. gesteigerte Stoffverbrennung (oder Stoffwechsel) vollziehen.

Diese Steigerung der Wärme-Erzeugung durch Kälte-Anwendung hat indes eine individuelle Grenze. Wird dieselbe durch zu kaltes Wasser, zu oft wiederholte Anwendung, zu lange Dauer der kalten Wasser- und Luftbäder überschritten, so werden die Millionen Hautdrüsen, die Haar-gefäße, die Nerven, die Muskeln, das Bindegewebe, kurz die ganze organische Faser allzusehr zusammengezogen, erstarrend spröde gemacht; ihre ausdehnende Spannkraft (Elasticität) geht mehr und mehr verloren, und dann tritt das Gegentheil von dem ein, was erzwckt werden wollte, nämlich, **statt vermehrte, verminderte Wärme-Erzeugung**.

\* Was mit dem Lehrsatze von Mayer vollkommen stimmt.

Jede körperliche Thätigkeit beruht, soweit sie dem menschlichen Auge erkennbar ist, zunächst stets auf der physikalischen Elasticität (Fähigkeit der Zusammenziehung und Ausdehnung) des betreffenden Gebildes, und je höher diese Fähigkeit entwickelt ist, desto größer die Kraft desselben! So bethätigen sich die Lungen, das Herz, der Magen, die Gedärme, die Muskeln, das Auge, die Blase, die Gebärmutter, die Blutgefäße u., alle diese Gebilde nur so lange, als sie ihre Dehnbarkeit behalten; je ausgedehnter diese ist, desto größer ihre Kraft, ihre Leistung. Die Bergvölker und die gewöhnten Bergsteiger, deren Lungen tüchtig in der Zusammenziehung und Ausdehnung geübt sind, haben die kräftigsten Lungen, daher die wenigsten Lungenkrankheiten, namentlich schlaffen Charakters, wie Tuberculose und Asthma. Allmählich angewendetes Bergsteigen, und zwar barfuß, gehört zu den besten Heilmitteln solcher Kranken.

Derjenige Magen ist der kräftigste, der nach langen Pausen wieder tüchtig einpacken kann, natürlich beides, ohne Beschwerden zu empfinden. Je mehr man also einen Magen kräftigen will, desto mehr gewöhne man denselben allmählich, ihm in längeren Zwischenräumen Nahrung und Trank zuzuführen.

Diejenigen Gedärme arbeiten am kräftigsten, welche ihren Inhalt (Fäces und Gase), durch bedeutende Ausdehnung und Zusammenziehung geübt, ohne Beschwerden in der vorgeschriebenen Richtung, nämlich nach unten, vorwärts bewegen. Wir schreiben daher den vermehrten Residuen und Gasen durch die Pflanzennahrung, obwohl unästhetisch, eine vortheilhafte naturnothwendige Aufgabe zu, nämlich die Uebung in der Ausdehnung der Gedärme.

Alle die erwähnten Vorgänge verleihen den betreffenden Körpergebilden Dehnbarkeit oder Kraft. — Durch Uebereinstimmung ist der Schluß berechtigt und durch die Erfahrung bestätigt, daß diese **Hauptfunction der Zusammenziehung und Ausdehnung** auf alle übrigen kleinen und kleinsten nicht genannten Gebilde, zweifellos auf jede Zelle sowie auf die kleinsten Blutkugeln sich erstreckt!

Die **Zusammenziehung** entspricht ähnlich der Anziehung (der Centripetalbewegung) der großen Weltkörper (Planeten) unter sich, die **Ausdehnung** der Abstoßung (der Centrifugalbewegung) derselben.\*

\* Ueberhaupt ist der menschliche Organismus in wichtigen Beziehungen als ein Weltgebäude im kleinen zu betrachten und den physikalischen Gesetzen weit mehr unterworfen, als man bisher ahnte. Beispielsweise erinnern wir hier an seine verwandtschaftliche (analoge) Einteilung in eine obere und eine untere Körperhälfte, wobei das Zwerchfell, dem Aequator gleich, die Grenze bildet.

Wie bei unserer Mutter Erde, so wechselt auch an unserem Körper die Wärmestrahlung steigend und fallend zwischen der oberen und untern Hälfte. Bei gesundem Lebenszustande hat von Mitternacht bis Mittag die obere Körperhälfte ein vorwiegend reicheres und wärmeres Mitleben, und von Mittag bis Mitternacht zieht sich dasselbe allmählich erstarkend in die untere Hälfte.

Ferner kann aufmerksamen Beobachtern nicht entgehen, daß die kurz dauernden heftigen Fieberkrankheiten oder die reinigenden Krisen größte Aehnlichkeit zeigen in der Reinigung der Atmosphäre durch Unwetter und Gewitter. Das Gewitter symbolisirt das Fieber, die Ausdünstung der Erde den kritischen Schweiß!

Beide Hauptvorgänge bedingen die Bewegung der kleinsten Theilchen im ganzen Körper, das ist die **Bildung von Blutdunst und Blutgas**, unter welchem Formzustand allein der Stoffwechsel vor sich gehen kann.

Unbegreiflich ist es uns daher, wie es noch Wasserärzte gibt, welche ihre Kranken nur mit kalten Temperaturen behandeln, und kalt ist hier im strengsten Sinne alles, was unter der Bluttemperatur, d. i. unter der Hauttemperatur, welche letztere circa  $26^{\circ}$  R. misst, angewendet wird; jede Temperaturanwendung unter diesem Wärmegrad wirkt nach einem feststehenden physikalischen Gesetze in der Erstwirkung mehr oder weniger zusammenziehend oder auf das Körperinnere (Centrum) zusammendrängend.

Ist denn Kälte nicht negative Wärme, geradeso wie der Schatten, die Nacht, negatives Licht sind? Wissen unsere «Kaltwasserpraktiker» noch nicht, daß die **positive, absolute Wärme des Blutes**, nämlich  $29^{\circ}$  R. oder  $37^{\circ}$  C., **das eigentlich herrschende Lebens- element ist?** Wird aber die natürliche Wärme des Blutes ebenso **einseitig** durch Gleichmäßigkeit oder Höherstellung gehandhabt, so muß in diesem Falle übermäßige Molekülbewegung oder Ermüdung, Erschlaffung, Ausdehnung (Schwäche, Verweichlichung) der körperlichen Gewebe erfolgen, und es tritt die Nothwendigkeit der Anwendung negativer Wärme (der Kältereize) ein, um obige Zustände zu verhüten oder wieder auszugleichen, oder mit andern Worten: Beide Wärmepole, der positive wie der negative, haben ihre Berechtigung, d. h. sie sollen gegenseitig oder paarig geübt werden, um die höchste Dehnbarkeit (Kraft) der gesammten Gebilde des Körpers hervorzurufen. Dies gilt sowohl für die zu Heilzwecken vorzunehmenden Eingriffe als auch für die allgemeine Lebensweise; das Blut soll täglich (diätetisch) über und unter die Normaltemperatur gesetzt werden, weil jede Einseitigkeit erschlassend, lähmend wirkt.

**Nur in kräftiger Uebung der Gegensätze erlangt man — die Meisterschaft jeder organischen Kraft.**

Eine tüchtige naturgemäße Erhitzung durch Bewegung im Freien ist sowohl in sachlicher als selbstempfindender Erscheinung sehr ähnlich einem kräftigen Fieber, nämlich verbunden mit allgemeiner Röthe, geschwelltem Körper, frequentem vollen Pulse, gesteigerter Athmung u., und wir wissen, daß bei solch erhitzender Thätigkeit der Stoffwechsel ein außergewöhnlich lebhafter ist, ähnlich wie durch Fieber.

Wenn nun Krankheitszustände, d. i. Schmerzen, Beschwerden, Schwäche, ein solch natürliches Fieber (Erhitzung) unmöglich machen, ist es da nicht logisch, zum künstlichen Fieber oder zur curmäßigen Erhitzung zu greifen, um den Stoffwechsel, nämlich den Lösungs- und Verbindungsproceß, zu steigern, welcher ja bei jedem chronischen Leiden im Rückstande ist?

Die Sache, der Beweis ist so einfach und klar, daß es unbegreiflich erscheint, wie practicirende Wasserärzte auf dem einseitigen negativen Wärmepol (Kälte) ihr Steckenpferd reiten können! — Dies umsomehr,

als sich praktisch die Lehre der **polaren** oder der entgegengesetzten Wärmeanwendung sehr günstig bewährt, d. i. durch dieselbe auffallend bessere Heilresultate erzielt werden, als mit den einseitigen Wärmereizen, sei es nun mittelst der positiven, absoluten Wärme oder mittelst der negativen Wärme (Kältereize).

Durch die entgegengesetzten künstlichen und natürlichen Wärme-Anwendungen erhalten wir die Körpergewebe stets wechselnd in der Zusammenziehung und Ausdehnung, d. i. in **gesteigerter** Thätigkeit. Wollen wir umgekehrt bloß herabstimmend auf ein Organ oder den Gesamtkörper einwirken, dürfen wir folgericht **nur einen** Wärmepol **einseitig** anlegen. Die Praxis bestätigt auch, daß man durch anhaltende oder wiederholte Anwendung der Kälte oder der Wärme fast jede organische Thätigkeit beruhigen, herabstimmen, unterdrücken kann. Beispielsweise erinnern wir, wie durch kalte Umschläge Entzündungen, durch heiße Umschläge einseitige Nervenschmerzen (Neuralgien)\* zum Schweigen gebracht werden.

Da jede Krankheit entweder durch Schmerz, d. i. **erregte** oder übermäßige Thätigkeit des Nerven- und Gefäßsystems, oder durch Schwäche und Beschwerde, d. i. **erschlafte** oder zu geringe Thätigkeit, sich kundgibt, so ist grundsätzlich der Weg klar vorgezeichnet, ob bloß ein oder beide Wärmepole anzuwenden sind. Schwieriger ist die **individuelle** Ausforschung oder Feststellung, ob der positive oder der negative Pol oder beide zugleich anzuwenden seien und in welchem Grade, weil die **Empfindung** individuell eine höchst verschiedene ist und **nur diese** den Hauptmaßstab zur Lösung der jeweiligen Aufgabe gibt. Die Empfindung, eine körperliche Wahrnehmung der Seele durch das Instrument der Nerven, zeigt den deutlichsten Maßstab in der Stufenleiter der zusammenziehenden oder ausdehnenden Wirkung der betreffenden Temperatur-Anwendung.

Wenn wir z. B. durch irgend einen Kältereiz, sei es ein Halbbad von 20° oder eine Abwaschung von 18°, beinahe den Athem verlieren, daß wir unwillkürlich nach Luft schnappen, so ist dies ein Beweis, daß die Blutgefäße der Körperoberfläche zu heftig zusammengezogen wurden und einen sofortigen Blutandrang (Congestion) nach Herz und Lungen oder eine krampfhaftige Zusammenziehung letzterer Organe bewirkten. Wird uns durch irgend eine Wärme-Anwendung übel, brecherisch, so ist die Ausdehnung der — betreffend erwärmten Hautblutgefäße zu geringe, um dem durch Wärme ausgedehnten Blute mittelst Schweiß Luft zu machen, und es findet sodann ein Rückstoß desselben nach dem Gehirn statt, wodurch Druck auf dasselbe und Brechreiz hervorgerufen wird. In beiden Fällen war die Anwendung individuell zu stark u. s. w.

So viel als einleitender Beleg, daß die Wärme ein ebenso, resp. **höher berechtigtes Heilmittel als die Kälte** sei.

---

\* Wobei nämlich das Gefäßsystem (sämmlicher Blutbahnen) unbetheiligt ist, d. i. wo weder allgemeine noch locale Rize, Röthe, Geschwulst, Ausschlag erscheint.

Als zu Heilzwecken geeignete Erwärmungen kennen wir bis jetzt das Sonnenbad, römisches Luftbad, Dampfbad, Wasserbad, Trockenpackung, langdauernde Masspackung und Heilgymnastik. Wie verschiedene Ursachen stets verschiedene Wirkungen haben, so hat auch hier jede der genannten Erwärmungen ihre Eigenthümlichkeit, ihre Berechtigung und ist daher nie unbedingt durch eine andere zu ersetzen, mögen sie in ihren Erstwirkungen sich noch so ähnlich sein.

Bezüglich der andern Erwärmungsarten verweisen wir auf unsere «Allgemeinen Curregeln», 7. Auflage, im Verlag von Theob. Grieben in Leipzig und beim Verfasser, hier beschränken wir uns auf das Dampfbad, wesentlich über das von uns erfundene Bett- und Theildampfbad, unsere Abhandlung fortzusetzen.

## I. Beschreibung des mechanischen Theiles.

(Sich Tafel rückwärts.)

Fig. 1 Ganzdampfbad.

Zur Bereitung des Dampfbadbettes wird zuerst zwecks Auffangung des Schweißes ein Gummieintuch oder ein paar alte Leintücher dreifach zusammengefaltet auf die Matrage, sodann das gewöhnliche Bettleintuch darüber gelegt; nun werden die Cavaletten a (Holzgestelle, Fig. 1 und 18) darauf gestellt, drei Latten b darüber gelegt und endlich diese mit Leintuch d sowie noch mit drei bis fünf Bettdecken e überdeckt. Hiermit ist der Hohlraum zum Dampfbad hergestellt, und es wird noch auf der höheren Cavalette neben der Latte b ein Thermometer mit der Glasröhre nach unten eingesteckt. Das Thermometer muß in eine über die Glasröhre vorstehende Blechhülse eingefasst sein, ansonst es von der Last der Decken zerdrückt wird.

Zur Dampferzeugung kann man sich dreierlei Apparate bedienen: 1.) des hölzernen Kästchens A, in welches man erhitzte Ziegelsteine, welche mit stark feuchten Fegen unwickelt sind, hineinsteckt, sodann das Kästchen bei f auf den innern Cavalettenfuß stellt und mittelst Vorreiber befestigt. Mit drei bis vier solcher Dampferzeuger oder den in Norddeutschland üblichen Dampfkrücken im Hohlraum erstellt man ein starkes Dampfbad. Es ist dies allerdings ein ziemlich primitives Dampfbad, weil die Regulirbarkeit der Dampfwärme gering ist, nämlich sich darauf beschränkt, daß man je einen mehr weniger erhitzten Stein hineingibt oder herausnimmt. Immerhin ist es ein wertvolles Nothbehelfsdampfbad, mit dessen Hilfe man in dringenden Fällen Außerordentliches leisten kann.

Der Apparat B stellt einen sogenannten Bolzen-Dampfapparat vor. Ein glühender Eisenbolzen wird in ein gußeisernes Kästchen gestellt, auf welchen man Wasser tropfen läßt, welches sofort in Dampf umgewandelt in das Bett strömt. Da die Eisenbolzen nur in großen

Feuern glühend zu erbringen sind, eignet sich dieser Apparat nur für Anstaltsbesitzer, welche noch keine Dampfkessel aufgestellt haben. In unserer Anstalt zu Beldes sind vierzehn solcher Apparate in Verwendung; auf Wunsch liefern wir ein Stück um 18 fl. 50 kr. österr. Goldwährung oder 37 Mark.

Der Dampfapparat C ist ein Spiritusheizer. C ist das äußere Kästchen, ganz von Metall hergestellt, D der Doppeldeckel, nämlich sowohl des Kästchens als des Wasserkessels. Derselbe ist nur nach einer Längsseite des Kessels verschiebbar, damit er auf der andern Seite den Dampf besser verschließt. h h sind Dampfrohren, aus je drei Stück zusammengesetzt; dieselben sind sowohl in horizontaler wie verticaler Richtung übereinander verschiebbar, um sie je nach der Betthöhe stellen und den Dampf mehr oder weniger tief ins Bett einströmen lassen zu können. Beide Röhren sollen in das Bett geleitet und so gerichtet werden, daß deren Horizontalkstücke fest auf der Matratze aufliegen, denn je tiefer nach unten der Dampf ins Bett einströmt, desto besser, weil derselbe ohnehin nach der Höhe strebt. Bei richtiger Heizung strömt der Dampf nur durch ein Rohr hinauf, durch das andere strömt die kälteste Luftschichte des Dampfraumes in den Kessel hinunter; es findet sonach eine Kreislaufströmung der Bettluft durch den Kessel hindurch statt, weshalb ein Dampfrohr heiß, das andere kühl anzufühlen ist.

m ist der Brenner oder Flammenhalter, n dessen Schubdeckel oder Flammenregulator, i die Deckelschraube der Oeffnung, welche zum Eingießen des Spiritus dient. Im Brenner liegt eine durchlöcherete Docht-hülse, welche man mit liegenden Leinwandstreifen anzufüllen hat, wodurch der Spiritus besser ausgenützt wird. Es brennt auch ohne Dochteinlage gut, doch muß die Hülse als Trennungsmittel (Isolator) darin bleiben, damit Spiritusgasbrand hintangehalten wird. Man fülle den Brenner mit Spiritus, bis er an der innern obern Randöffnung erscheint, um während dem Dampfbad nie nachgießen zu müssen. Nach Schluß des Bades öffne man die Deckelschraube wieder, stecke einen größern Trichter hinein und in denselben senkrecht den Brenner, damit der übrig gebliebene Spiritus auslaufen kann, falls man nicht schon am nächsten Tag wieder dampfbaden will; in letzterem Falle schließt man bloß den Schubdeckel ganz zu.

K ist der Kaminröhren, wozu die drei geraden Stücke Blechröhren mit weiterem Durchmesser gehören zwecks Kaminbildung, durch welchen die Verbrennungsgase abströmen. Der Kamin wird gewöhnlich nur für Brustleidende oder sonst für Geruch Empfindliche aufgestellt, um die Verbrennungsgase in die Höhe zu leiten; es brennt auch ohne den Kamin recht gut.

G ist das Kästchenthür, mit Drahtgeflecht versehen, durch welches die Luft einströmt und die Flamme beobachtet werden kann. Um den Dampfapparat in Thätigkeit zu setzen, stellt man denselben neben einer Fußseite an das Bett, jedoch etwas weiter hinauf als bei Fig. 2, damit beide Dampfrohren gerade hinauf in das Bett einmünden können.

Die Mündungsröhren müssen den Unterschenkeln parallel gestellt werden, damit der Dampf dieselben nicht direct anbläst. Besitzt man ein separates Dampfbett, dann stellt man das Kästchen C an das Fußstück des Bettes wie bei Fig. 1 und läßt sich die Dampfröhren je seitwärts verlängern, um dieselben am Rande des Fußstückes hindurch zu leiten.

Ist das Kästchen an seinem Verwendungsort aufgestellt, hebt man den Deckel sammt Kessel aus, schiebt den Deckel in halber Länge seitwärts und gießt, um Spiritus zu ersparen, womöglich siedendes Wasser, aus der Küche geholt, in den Kessel, bis derselbe  $\frac{3}{4}$  voll ist. Alsdann nimmt man den Brenner heraus, nachdem man vorher dessen Schubdeckel ganz ausgezogen hat, füllt denselben mit Spiritus, wie früher bemerkt wurde, und trägt ihn, schön horizontal gehalten, ins Kästchen zurück, woselbst er mittels des vor seiner Mitte angebrachten Schnappers befestigt wird. Man zündet den Spiritus an und steckt den Schubdeckel wieder so weit auf, daß die Flamme über der ganzen Oeffnung brennen kann, bis das Maximum der gewünschten Temperatur im Dampfraum erreicht ist; von da an genügt es  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{3}$ ,  $\frac{1}{4}$  der Brennöffnung offen zu lassen. Um gleichmäßige Wärme zu erhalten, sehe man alle vier, fünf Minuten das Thermometer an und verschiebe den Deckel je nur um circa zwei Centimeter; durch Regulirung der Flamme mittels des Schubdeckels hat man es ganz in der Hand, jede beliebige Temperatur im Dampfraum zu erzeugen.\*

Zur allgemeinen Vorsicht ist es rathsam, ein nasses Handtuch oder sonst ein nasses Leinwandstück neben dem Apparat in Bereitschaft zu halten. Sollte nämlich durch Anstoßen oder Umstoßen des Dampfapparates Spiritusgasbrand im Innern des Kästchens oder auch am Zimmerboden dadurch entstanden sein, weil man Spiritus neben oder unter den Brenner gegossen hätte,\*\* so ist in beiden Fällen das Zudecken des Brandes durch das nasse Leinen das sicherste Löschungsmittel. Spiritusgasbrand ist nämlich dann eingetreten, wenn der Schubdeckel die Flamme nicht mehr zu löschen vermag.

gg in Fig. 18 ist eine kleine Cavalette, wie man sie zum Dampfbad für ein Bein (sieh Fig. 5 und 11) benötigt. rru in Fig. 18 stellt eine sogenannte Schnabelcavalette dar, zum Rückendampfbad bestimmt (sieh Fig. 7).

Fig. 2 stellt ein sogenanntes Dreiviertel=Dampfbad vor, wobei der Kopf, der Hals, die obere Brust und die Arme außerhalb des Dampfraumes sind; man deckt diese Theile, mit Ausnahme des Kopfes, nur mit einem Leintuche zu. Die Oberlatten hiezu haben eine Länge von 100 bis 105 cm.

\* Auf Wunsch liefern wir Dampfapparat C sammt zusammenlegbaren Cavaletten und drei Halbdampf-Oberlatten sammt Verpackung um 22 fl. österr. Goldwährung oder 44 Mark, mit einem Dampfthermometer dazu 1 fl. ö. W. oder 2 Mark mehr. Das Postporto desselben beträgt durch ganz Deutschland und Oesterreich 90 fr. österr. Währ. oder circa  $1\frac{1}{2}$  Mark.

\*\* Oder wenn der letztere durch die Löthung rinnen sollte.

Da wir häufig in den Fall kommen, Betttdampfbäder in Privat-häusern geben zu lassen, wo man keine eigenen Dampfbetten findet und man auch nicht jede Bettstatt zwecks Durchführung der Dampfrohren durchbohren lassen will, so stellen wir in solchen Fällen, wie schon oben erwähnt, das Kästchen seitwärts der Bettstatt auf.

Fig. 3 stellt ein halbes Dampfbad vor, bei welchem der Körper von den Fußspitzen an bis zur Grenze zwischen Ober- und Unterkörper, nämlich bis in die Gegend des Zwerchfelles, gedampft wird. Hierzu braucht es keine andere Veränderung, als kürzere Oberlatten b, für Erwachsene 75 bis 85 cm lang.

Fig. 4 stellt ein Drittel- oder Weindampfbad vor, zu welchem die Oberlatten mit 64 cm Länge durchschnittlich genügen; das Uebrige bleibt sich gleich wie in Fig. 3.

Fig. 5 stellt ein Dampfbad für ein Bein allein vor, welches bei Leiden eines Beines mitunter äußerst zweckdienlich ist. Das gesunde Bein ist hier außerhalb des Dampfraumes, weshalb die dazu gehörigen Cavaletten (sief Fig. 18 g) gerade um die Hälfte kürzer sind, als die zu den obigen Dampfbädern gebrauchten, nämlich mit nur 40 cm Länge. Da hier das linksseitige Bein allein im Dampf ist, so ist natürlich das Dampfrohr auf der linken Seite des Bettes einzuführen.

Fig. 6 bildet ein Rumpfdampfbad, in welchem nur die Vorder- und Rückenseite des Rumpfes dem Dampf ausgesetzt, dagegen Kopf, Hals und Beine vom Dampf getrennt sind. Die Oberlatten zu solchem Bad sind 48 cm lang. Das Uebrige erklärt sich aus der Zeichnung.

Fig. 7 stellt ein Rückendampfbad vor, zu welchem man sogenannte Schnabelcavaletten (sief Fig. 18 r) verwendet. Die Schnäbel u erstrecken sich: der erste bis auf die Schulter, der zweite bis auf den Hüftknochen. Die Absonderung der Brust und des Bauches geschieht ganz einfach dadurch, daß Leintuch und Decken fest auf denselben anschließend liegen. Die Oberlatten haben hier dasselbe Maß wie bei der vorigen Figur, die Schenkel der Schnabelcavaletten sind 17 cm voneinander entfernt; der Schnabel u steht 16 cm über den Schenkel hervor, und die Höhe der oberen Cavalette mißt 37 cm, die Hüftcavalette circa 33 cm für Erwachsene. Wendet man den Körper so, daß die Absonderung den Rücken trifft, so bekommt man ein vorderes Rumpf- oder Brust- und Bauch-Dampfbad; stellt man die Cavaletten näher zusammen, so bildet man sich entweder Brustdampfbad oder Bauchdampfbad allein.

Fig. 8 bildet ein Hals- und Nackendampfbad, zu welchem ganz einfach eine lange Cavalette a genommen wird.

Fig. 9 ein Knieedampfbad, zu welchem man zwei lange Cavaletten ganz nahe zusammen über die Knie stellt; streng genommen, genügt nur eine Cavalette, die übrigen Theile werden einfach durch Bedeckung getrennt. Will man nur ein Knie allein dampfen, so bedient man sich hierzu einfach statt einer langen einer kurzen Cavalette. (Fig. 18 g.)

Fig. 10 ein Fußplattendampfbad, wobei eine lange Cavalette über beide Fußplatten genügt.

Fig. 11 ein Armdampfbad, welches in viel bequemerer Stellung auf einem Tische genommen wird. Die langen Cavaletten a sind zweckmäßiger hiezu als die kurzen. Ein rückwärts aufgehängtes Stäbchen dient, um die Arme bequem darauf ruhen zu lassen.

Fig. 12 ein Händedampfbad, in demselben Fassel genommen, wie es zum Sitzdampfbad dient.

Fig. 13 ein halbseitiges Kopfdampfbad auf derselben Vorrichtung wie zum Sitzdampfbad, das keiner weiteren Beschreibung bedarf.

Fig. 14 ein ganzes Kopfdampfbad. Ueber das Dampfrohr wird ein Leintuch geworfen, welches gleichzeitig den ganzen Oberkörper deckt bei vorgebogener Haltung, wobei der Dampf, durchs Leintuch dünnstend, stets einen mäßigen Abgang findet.

Durch Zurückziehen und Näherbringen des Kopfes an die Dampfrohrmündung hat man es in der Gewalt, rasch nach Belieben wärmer oder kühler zu dampfen.

Fig. 15 bildet ein Sitzdampfbad; in dem Fässchen, welches in Fig. 19 separat gezeichnet ist, hängt ein Sack von grobem Flanell, ungefähr in Form der Punkte, damit der Dampf nicht direct anprallen kann, sondern langsam und zertheilt sich durchdrängen muß. Den Dampf kann man hierzu ebensowohl seitwärts durch ein Winkelrohr l einleiten, als auch, indem man ein Loch in den Boden des Fassels bohrt und dasselbe über das Dampfkiestel stellt, so daß ein Rohrstutzen l in dasselbe direct einmündet.

Das Fassel hat inwendig 50 cm Höhe, 40 cm obere und 45 cm untere Weite, die Füße sind vier verlängerte Fassdauben und so hoch, daß dasselbe, wie erwähnt, mit dem Boden gerade über das Dampfkiestel beim Rohrstutzen l reicht. Oben hat das Fassel seitwärts eine Oeffnung zwecks Ausströmung des Dampfes, falls er momentan zu heiß wird; in der Regel ist sie mit einem Lappen verstopft. Ein Sitzdeckel schließt oben das Fassel bis auf die Sitzöffnung in ovaler Form und von 18 cm Längen- und  $14\frac{1}{2}$  cm Breitendurchmesser; ein guter Sitzpolster mit gleicher Oeffnung hindert das Einschnneiden der Sitztauten.

Fig. 16 bildet ein Beinampfbad eines Kindes, für ein Bein allein, welches, da es eben nur ein kleines Glied betrifft, zweckmäßiger im Fassel genommen wird, statt auf dem Bett laut Fig. 5.

Fig. 17. Analog dem ganzen Kopfdampfbad gestaltet sich das Brustdampfbad für eine weibliche Brust. Das Leintuch wird über das Rohr und die betreffende Achsel gezogen. Die einzelne weibliche Brust läßt sich wohl auch, doch weniger bequem, auf dem Dampfassel dampfen oder im Bett laut Beschreibung zu Fig. 7.

## II. Allgemeine Regeln.

### 1.

Der Hauptvorthail des Betttdampfbades beruht darauf, daß durch die horizontale Lage des Körpers, sowie durch das Einströmen des Dampfes bei den Füßen, die edleren Organe der Brust und namentlich die des Kopfes mehr geschont werden, indem letzterer außerhalb des Dampfraumes ist und dabei fortwährend natürliche atmosphärische Luft einathmen kann.

Das Hinzuziehen der größeren Wärme nach den Füßen kann man nach Belieben steigern, wenn man die Cavalette bei den Füßen gleich hoch oder noch höher gibt als bei der Achsel, oder sie nachträglich durch Unterlagen erhöht, weil der wärmere Dampf stets nach dem höheren Raume strebt. Steigt man mit kalten Füßen ins Dampfbad, so strecke man abwechselnd eine Fußplatte in die Höhe bis hart unter die Decke, wodurch sie sich viel schneller erwärmen werden.

Im ganzen, dreiviertel, halben und drittel Dampfbad ist es in der Regel am besten, auf den Seiten zu liegen, welche Seitenlage man circa alle 7 bis 8 Minuten wechselt, wodurch der Dampf allmählich alle Theile gleichmäßig umspült.

### 2.

Wenn der Badende nicht ohnehin bettlägerig ist, ist es zweckmäßiger, den Dampf circa 5 Minuten früher ins Bett einzulassen, um den Dampfraum auf circa 25° R. zu erwärmen, ehe man ins Bett steigt; durch kräftiges Hin- und Herwerfen der senkrecht ausgepreizten Hand unter der Decke, am besten durch eine neben dem Bette kniende Person ausgeführt, zertheilt man den Dampf, wodurch das Bett gleichmäßiger warm wird. Dies sollte auch öfters während dem Dampfbad wiederholt werden und kann ebenso durch den Badenden selbst geschehen, und zwar wenn er auf der Seite liegt, indem er die obere Hand und den oberen Fuß zugleich hinundherwirft.

### 3.

Um die Matrage des Dampfettes vor dem durchrinnenden Schweiß zu schützen, legt man unter das untere Leintuch ein bis zwei alte vierfach zusammengefaltete Leintücher, welche den Schweiß auffangen.

Wo viele Dampfbäder gegeben werden, wie in Anstalten, ist es zweckmäßiger, für jedes Dampfbed ein gutes Schweiß- oder Gummi-Leintuch anzuschaffen, und zwar in der Breite und Länge der Matrage, um auch beim Kopf zu schützen für den Fall, als kalte Umschläge auf denselben erforderlich würden.

4.

Ist einmal der Dampfraum und der zu dampfende Körpertheil entsprechend erhitzt, so ist es bei der Verwendung des Dampfapparates A nicht nothwendig, ganze Ziegelsteine einzulegen, um die Hitze fortzuerhalten, sondern es genügen dann kleinere Bruchstücke von halben und viertel Ziegeln. Je mehr der Thon der Ziegel von Kalk frei ist, desto weniger zerpringen sie. Diese Art Dampferzeugung ist jedenfalls die billigste, wo man ohnehin Ofenfeuer im Hause oder ein anderes Feuer, wie das eines Schmiedes etc., in der Nähe hat, doch auch die unvollkommenste in der Handhabung der Wärme.

5.

Auf jedes Dampfbad gehört in der Regel eine entsprechende rasche Abkühlung durch Wasser oder Luft, wenn man dessen wahre Wohlthat erreichen will. Die Form der Abkühlung kann eine sogenannte Abreibung, Triestuch, Abwaschung, Halbbad, Begießung, Regenbad, Vollbad oder Strahl douche sein. Die Temperatur, Form und Dauer der Abkühlungen sind allerdings individuell unter großer Verschiedenheit angezeigt. Ernst Kranke sollen sich stets von Naturärzten verordnen lassen, welche Abkühlung zu wählen sei, bei Selbstbestimmung machen sie häufig Mißgriffe. Für Neulinge dient am sichersten: Waschung, Triestuch oder Halbbad mit mild kühlem Wasser, etwa von 22 bis 18° R. Die Abkühlung geschehe immer von Kopf zu Fuß, resp. von oben nach unten, und bis man sich angenehm ausgekühlt fühlt, nie bis zum Frösteln. Nach der Abkühlung ist es angezeigt, sich sogleich anzukleiden und auf keine andere Weise als durch mäßig rasche Bewegung sich zu erwärmen (d. h. nicht etwa durch warme Getränke oder durch Stehen am Ofen etc.) und wenn nur möglich im Freien; einzig bei starkem Wind geschehe diese Bewegung seitens kränklicher Personen im geschlossenen Hofraum, in einer Laube oder im Zimmer. **Nie kann man dem Unwetter sicherer trogen, als nach einem Dampfbad,** resp. nach dem Abkühlungsbad, weil die Haut alsdann turgescirt, d. h. von Blut strozt, daher zur Abwehr kräftig ist.

Der Verfasser dieses, durch tägliche Luftbäder bei sehr elastischer, kräftiger Haut (sief hierüber unser Schriftchen «Das Lichtluftbad», Verlag von Theob. Grieben in Leipzig), nimmt die Abkühlung nach den Dampfbädern zur Winterszeit nur durch Luftbad, und zwar in folgender einfacher Weise: Der Schweiß des Dampfbades wird mittelst warmen Wassers von 26 bis 30° R. kurz abgewaschen, dann gut abgetrocknet und hierauf in einer Luftbadgalerie oder im Badesaal nackt lebhaft hinundher spaziert, mit gleichzeitigem Hin- und Herwerfen der Arme (wie man dies sonst zur Erwärmung thut), bis die Abkühlung unangenehm zu werden beginnt. Dann ziehen wir uns rasch an (obwohl merklich weniger dicht als diejenigen, welche sich in unserer Dampf-Badeanstalt mit kaltem Wasser bis zum Zähneklappern abdoufchen und sich

damit ein besonderes Bene zu thun glauben) und gehen bei jedem Wetter, selbst bei mildestem Borasturm, anstandslos und ohne Nachwehen im Freien spazieren.

Empfindlichen Naturen gegen kaltes Wasser, sowie überhaupt sogenannt nervösen, d. h. aufgeregten oder leicht erregbaren Individuen ist diese Art Abkühlung besonders zu empfehlen; allerdings dürfen solche erregbare Nervenschwache vorher auch nur mäßig dampfen, d. h. bei milderer Temperatur und in nicht zu langer Dauer. Fünf- und zehnminütiges Schwitzen, d. h. von da an gerechnet, wo die Schweißtropfen vom Leibe (Brust, Rücken oder Bauch) herunterperlen, genügt dann.

Die Unterlassung der Regel, durch Bewegung sich wieder zu erwärmen, hat schon manchen Schaden gebracht, am schlimmsten, wenn man sich hinsetzt, um geistige Getränke zu trinken. Viel eher zu empfehlen ist es noch, darauf ins Bett zu gehen und sich tüchtig zuzudecken.

Ebenfalls ungenügend ist es, sich nach dem Bade nicht kalt zu fühlen, sondern den wahren Gewinn erreicht man nur durch eine Bewegungs-Erwärmung, die den Schweiß bereits wieder zum Ausbrechen bringt, wo möglich ein allgemeines Zucken (Reißen) in der Haut hervorruft. Kranke, die sich nicht bewegen können, dürfen daher nie die Abkühlung so weit treiben, wie Bewegungsfähige, und bleiben sie trotzdem länger als dreiviertel bis eine Stunde kühl darauf, so müssen sie mit trockenen Händen frottirt werden oder zu Bette gehen.

6.

Hochgradige Dampfbäder, nämlich von 36 bis 40, auch zu 42° R., von kurzer Dauer (15 bis 25 Minuten) wirken belebend, stärkend selbst für sehr herabgekommene, magere oder geschwächte Individuen. In diesem Falle handelt es sich nicht darum, das Individuum schwitzen zu lassen, sondern zu erhitzen, und zwar mit Dämpfen, welche viel bessere Elektrizitätsleiter sind, als trockene Luft. Darauf folge stets eine Abkühlung von stark kaltem Wasser, jedoch von kurzer Dauer und in einer wenig Wasser verbrauchenden Form, entweder als Theilabreibung mit Handtüchern oder ganze Abreibung mit Leintuch oder als Begießung mittels Gießkanne.

7.

Hochgradige Dampfbäder von längerer Dauer (45 bis 60 Minuten) wirken tief eingreifend auf das Nerven- und auf das Gefäßsystem. Diese Aufregung wird verstärkt, je kälter man die Abkühlung darauf folgen läßt. Die Form der höchsten Erregung besteht in hochgradiger Erhitzung mit unmittelbar darauf nachfolgender sehr kalter, kurzer Abkühlung; je größer der Temperatur-Unterschied zwischen Erhitzung und Abkühlung, desto heftiger die Wirkung der nachfolgenden Erregung des Nerven- und Gefäßsystems, welche bis zu 24 Stunden

anhalten kann. In solchem Fall wirkt das Dampfbad als ein künstliches Fieber, worauf bedeutende Harnsalz- und andere verstärkte Ausscheidungen nachfolgen.

8.

Gelinde Dampfbäder von 28 bis 32° R. bei mittlerer und längerer Dauer (35 bis 60 M.), auch mit Nachschweiß verbunden, wirken beruhigend, einschläfernd, zertheilend; es gehört immer eine Abkühlung von milder Form und längerer Dauer darauf, am besten Waschung oder Halbbad zwischen 26 bis 22° R. Die Form **besten Beruhigung** besteht in milder, länger andauernder Erwärmung, mit sanfter lauwärmer Abwaschung, resp. gar keiner Waschung, sondern langsam verlaufendem Schweiß mittels Nachschwigen. Wie die höchste Erregung in dem größten anwendbaren Temperatur-Unterschied, nämlich durch Kalt auf Heiß besteht, **so die höchste Beruhigung durch Warm auf Warm oder in möglichster Vermeidung jedes raschen Temperaturwechsels**. Einige Beispiele weiter unten werden das letztere näher beleuchten. Als Beweis, daß Dampfbäder, in dieser Form angewendet, beruhigend wirken, diene, daß manche Individuen während denselben herrlich einschlafen, welchem Trieb man unbedingt Folge zu geben hat. An Schlaflosigkeit Leidende thun daher gut, solche abwechselnd auch abends unmittelbar vor dem Bettgehen zu nehmen.

Bekanntlich gibt es in jeder Heilmethode, sei es nun die allopathische, homöopathische oder hydropathische, nur zweierlei Behandlungs-Grundlagen, nämlich eine die organische Thätigkeit **erregende** und eine **beruhigende** Behandlung. Die Naturärzte haben zwar noch eine dritte, sogenannte **ableitende**, aufgestellt; allein diese ist grundsätzlich nichts als eine örtlich, beziehungsweise an entgegengesetzter Stelle erregende, **in allen heftigen Fieber- und langwierigen Krankheiten entschieden die wichtigste**, wie wir später durch Beispiele ersehen werden. Die ableitende Behandlung hat wiederum eine dreifache Richtung, nämlich von den Innenorganen nach der Haut, vom Oberkörper nach dem Unterkörper und von unten nach oben abzuleiten.

9.

Hoch- und tiefgrädig ist allerdings sehr unbestimmt, weil die Empfindsamkeit auf Temperaturen individuell höchst verschieden ist. Durch Beobachtung im einzelnen, und namentlich im ersten Bade, lernt der Arzt seinen Kranken kennen und wird danach seine weiteren Bestimmungen bemessen. Die angegebenen Temperaturen entsprechen einem mittleren Durchschnitt vieler Dampfbäder. Die betreffenden Dampfgrade beziehen sich jedoch auf solche durch Kästchen B erzeugt, indem er durch dasselbe dichter ausfällt als durch A; oder mit anderen Worten gesagt, mit A kann man die Dampfgrade stets um vier Grade höher geben, um dasselbe Gefühl von Hitze zu erzeugen wie durch B, und Dampfapparat C erzeugt noch dichteren Dampf als B, so daß man

mittels C wieder um circa 2° R. gegen B zurückbleiben kann. Z. B. 36° R. durch Apparat B erzeugt sind nicht wärmer als 34° R. durch Apparat C erzeugt.

10.

Das Ganzdampfbad, sowie überhaupt alle Theildampfbäder, welche den ganzen Leib in Schweiß bringen, sind vortreffliche diätetische, nicht nur reinigende, sondern auch stärkende und **vorbeugende** Erhaltungsmittel für die Gesunden; sie wirken entfaltend für die Jugend und herrlich stoffwechsellanregend im vorgerückteren Alter. Zur Winterszeit wesentlich vortheilhafter als im Sommer, weil in jener kühleren Jahreszeit die Hautausdünstung (als die wichtigste Absonderungsfunktion) bedeutend zurücksteht, indem die Drüsen und Schweißcanäle durch die Luftkälte außergewöhnlich zusammengesogen und verstopft werden; dieser Nuthätigkeit hilft das Dampfbad ausgezeichnet nach, da es die Millionen jener wichtigen Organen mittels reicheren Durchtreibens des Blutes besser nährt, durch deren rasche Absonderung des Blutwassers (Schweiß) sie reinigt (aussetzt und ausdehnt) und ihnen wieder Dehnbarkeit verleiht; ferner wirkt es lösend, zertheilend auf innere Säftestocfungen, daher ableitend von krankhaften Vorgängen wichtiger innerer Organe nach außen, kurz es regt den Stoffwechsel, auf dem das gesunde Leben beruht, wirksamst allgemein an und erhält ihn in besserem Fluss.

Wir empfehlen hierzu nicht bloß unser Bettdampfbad, sondern eben so gut die russischen und irisch-römischen Schweißbäder, wo sie eben zu haben sind und der individuellen Leibesbeschaffenheit entsprechen, d. h. keinen auffallenden Blutandrang zu Kopf oder Brust bewirken.

Der Gesunde nehme dasselbe als ein wahrhaftes Culturbad wenigstens alle 10 bis 14 Tage (im Winter), was keine Uebertreibung ist, sondern man wird sich gegentheils darauf stets kräftiger, aufgelegter, auf kurze Zeit um 10 Jahre jünger fühlen, vorausgesetzt, daß man es bezüglich Hitzegrad und Dauer nicht übertrieben hat. Bei unseren Stammgästen hat sich dasselbe in allen hier vorgekommenen Epidemien (drei Jahre hintereinander Cholera) herrlich vorbeugend bewährt. Anfänglich, bis sich die Haut etwas mehr öffnet, kann man es auch zwei bis drei Tage hintereinander, dann jeden vierten bis fünften und endlich jeden zehnten Tag wiederholen. In jedem weiteren Dampfbade wird der Schweiß leichter rinnen als im vorhergehenden, und soll man es dann auch entsprechend abkürzen. Den meisten Individuen entspricht eine Temperatur von circa 34° R., im Ganzdampfbad durch Kästchen C erzeugt, gleich 36° R. durch Kästchen B oder circa 40° durch Kästchen A erzeugt, und eine Dauer zwischen 35 bis 45 Minuten. Indessen muß jeder sich selbst beobachten lernen, einige dürfen noch höher gehen, andere müssen wieder unter diesem Mittel bleiben.

Auf keinen Fall nehme man das erste Dampfbad stärker als oben angegeben, um die Nachwirkung beobachten zu können, da das erste in der Regel am meisten angreift. Was die darauf folgende Abkühlung

anbelangt, verweisen wir auf das sub 5 Mitgetheilte und fügen bei, daß zwecks diätetischer Anregung eine mittlere Abkühlung entspricht, mit einer Wassertemperatur, welche nicht zu empfindlich ist, die jedoch selten 20° übersteigen wird und allmählich kälter genommen werden soll.

11.

Je kleiner man die Theil-Dampfbäder stellt, desto stärker und andauernder kann man sie anwenden, was für Aerzte zum Zwecke von Heilungen von Belang ist. Die Theil-Dampfbäder bringen ihre ableitende Kraft auffallend zur Anschauung; man beobachtet nur, wie z. B. nach einem Halbdampfbad (d. i. von der Brust abwärts) der Unterkörper nach der Abwaschung genau abgegrenzt roth wird, während der übrige Körpertheil seine Naturfarbe behält.

12.

Ein wesentliches Hilfsmittel bei den Dampfbädern sind die Reibungen, und zwar wenn die Haut im ausgedehntesten, weichsten Zustande sich befindet, nämlich gegen das Ende des Bades. Zu diesem Zweck kniet ein Diener seitwärts des Bettes am Boden, um die Decken dadurch wenig aufzuheben, langt in horizontaler Richtung oder aufwärts mit dem Arm in den Dampfraum hinein, wobei er darauf achtet, daß die Decken seinen Arm gut umschließen (um keine kalte Luft einzulassen), und reibt so das Individuum circa 4 bis 6 Minuten vom Scheitel bis zur Zehe kräftig durch, während der Badende sich nach 2 oder 3 Minuten umwendet. Die abgestorbene Oberhaut (Epidermis) schuppt sich dabei zuweilen so stark ab, daß wir deren als Residuen von einem Individuum bis zu 35 Grammen fanden. Stark schmerzhaft Stellen direct zu reiben ist nie angezeigt, sondern es muß daneben, also ableitend gerieben werden; z. B. wenn das Uebel an den Fußspitzen und Fußgelenken ist, dann massire man die Wade kräftig. Die Hautbeschaffenheit ist sehr verschieden, so daß einige mit derben Bürsten tractirt, bei anderen glatt und schleimig, daß sie füglich mit den Fingernägeln stark gekraht werden dürfen, um ein angenehmes Gefühl und Reaction (Röthung) der Haut hervorzubringen.

13.

Ein weiteres Hilfsmittel, das Dampfbad zu verstärken, ist, sogenannten Nachschweiß eintreten zu lassen, indem man zuerst die Latten a, dann die Cavaletten a vorsichtig unter den Decken herauszieht und letztere auf den gedampften Körper niederläßt; bleibt man ruhig liegen, so fließt der Schweiß hierbei öfters stärker als während dem Dampfbad. Der Nachschweiß wird selten länger als eine halbe Stunde gepflegt, in dringenden Fällen aber auch bis zu zwei Stunden, wenn heftige Schmerzen es erheischen und die Kraft des Kranken es erlaubt.

14.

Viele Dampfbäder, respect. Schweißbäder, rasch hintereinander genommen (wir verstehen hierbei täglich höchstens eines), entziehen den Blutgefäßen stark das Blutwasser und versetzen sie dadurch in einen trockenen, zu spröden Durstzustand, durch welchen das Nervensystem sehr aufgeregter wird. Diesem entgegen zu wirken, sind feuchte, langdauernde nächtliche Wicklungen der gedampften Körperteile, als gegenfällliche, hauttränkende und beruhigende Wasseranwendungen, nicht nur ein vorzügliches Abhilfsmittel, sondern sie ergänzen erst recht das System der Schweißbäder im allgemeinen und sind daher als Beigabe in vielen Fällen höchst nothwendig. Ist die Dampfanwendung örtlich gewesen, so muß es auch die feuchte Wicklung sein, die, nächtlich angelegt, stets so lange getragen wird, bis sie anhaltend schlaffstörend wirkt; je länger man sie also über Nacht ohne besondere Schlafstörung tragen kann, desto tiefergreifend ist ihre tränkende und lösende Nachwirkung.

Dieser grundsätzlichen Wechselwirkung zwischen Schweißbad (Sonnebäder, Dampfbäder, Trockenpackungen) einerseits und nassen Wicklungen andererseits verdanken wir hauptsächlich in unserer langen naturärztlichen Praxis die schönsten Heilergebnisse in den verschiedensten Leiden. Natürlich muß hierbei ebensogut individuell verfahren werden, wie bei allen Wasseranwendungen. Ein Individuum z. B. bedarf auf jede Dampfung (resp. Erhitzung) eine nasse Wicklung, ein anderes zwei, ein drittes drei bis vier nasse Wicklungen auf ein Dampfbad; und ebenso umgekehrt andere Individuen ein bis vier Dampfbäder auf eine nasse Wicklung.\* Das individuelle Wohlbefinden in der Erst- und Nachwirkung hierbei gibt die einzig maßgebende Richtschnur. — Bei diesem Wechselverfahren von Ausziehen und Tränken (resp. Erhitzung und Abkühlung) der Körperoberfläche kommen unglaubliche Mengen kritischer Ausscheidungen in Form von Eiter-, Blut-, Lymph-Geschwüren, Ausschlägen, stinkenden und färbenden Schweiß, Schleimen, dickem, saftigem Harn, alten Stuhlrückständen u. zustande. Daß diese Erscheinungen öfters von Fieber (Heilfieber) und argem Unwohlsein begleitet sind, versteht sich wohl von selbst, doch folgt dann eine umso größere Genuegthuung, nämlich das Wohlbefinden des gereinigten und verjüngten Körpers, nach.

15.

Endlich haben wir noch bezüglich des Wassertrinkens beim Dampfbade mitzutheilen, daß, wo sich Durst, Uebelkeit, große Hitze in Brust und Kopf einstellen, das öftere Trinken frischen Wassers in kleinen

---

\* So ausgezeichnet nasse Wicklungen im allgemeinen nervenberuhigend wirken, so kommen nichtsdestoweniger nicht selten Fälle und Individuen vor, wo sie dies nicht thun, sondern gegentheils sehr aufregen, in welchem Falle dann Schweißbildung, resp. Dampfbäder, in beruhigender Form bereits sicher den verlangten Dienst leisten.

Portionen, etwa in halbvollen Gläsern, sehr zu empfehlen ist; nie beobachteten wir davon Schaden, sondern stets wohlthätige Wirkung. In obgenannten Fällen gewährt es eine große Erleichterung. Weiters ist zu empfehlen, ein oder alle Fenster des Locales dabei offen zu halten, selbst wenn dieses ans Bett stößt. Wir haben hiebei nur angenehmes Gefühl und gute Wirkungen gesehen und nie Nachtheile erlebt, denn die Hitze-Abgabe von innen nach außen ist so stark, daß die am Kopfe vorbeiströmende Luft durchaus keine sogenannte verfühlende (rückströmende) Wirkung zu erzeugen vermag, dagegen es dem Badenden ein wahres Labfal ist, fortwährend frische Luft einathmen zu können. Bei Anlage zu heftigem Blutandrang nach Kopf und Brust, habe nun diese schon vor Gebrauch der Dampfbäder bestanden oder werde sie erst durchs Dampfbad hervorgerufen, bieten große kühlende Umschläge über die ganze Brust, selbst über den Magen reichend, das sicherste Mittel, jene in Schranken zu halten. Kopfumschläge allein wirken gegen Blutandrang zu Kopf beiweitem nicht so sicher und ausgiebig, als die großen Brustumschläge. Sehr reizbare Individuen bedürfen beider gleichzeitig.

Einige interessante Beispiele aus unserer vieljährigen Praxis sollen dies sowohl wie die ableitende Wirkung, wie sie sub 8 erwähnt ist, erläutern.

#### Erstes Beispiel.

Ein kräftiger vermöglicher Landmann wurde bei der Heuernte im Gebirge von einem heftigen Gewitterregen überrascht und tüchtig durchnäßt. Tags darauf empfand er Rückenschmerzen, welche stets zunahmen und sich namentlich nachts so steigerten, daß vom Bleiben im Bette keine Rede war, sondern daß er nahezu die ganzen Nächte wie rasend herumlaufen mußte. Der allöopathische Arzt, zu dem er sich verfügte, gab ihm den schlechten Trost, daß es wahrscheinlich über ein Jahr dauern dürfte, um ihn gänzlich von seinem Leiden zu befreien. Diese niederschmetternde Auskunft bei so fürchterlichen Schmerzen, welche schon drei Wochen gedauert hatten, ließen ihn das Vorurtheil gegen unsere Cur überwinden und veranlaßten ihn, bei uns Hilfe zu suchen. Wir gaben ihm anfangs einige Ganzdampfbäder mit halb- bis allmählich zweistündigem Nachschweiß, dann einige Rückendampfbäder (sich Fig. 7) und inzwischen einzelne Sonnenbäder mit Schweißpackung. Auf jedes dieser Schwitzbäder bekam er Halbbad mit anfangs 18°, später 16 bis 14° R. nebst separater Rückenwaschung, anfangs 32° R., allmählich auf 24° herabgesetzt. Der vielgepeinigte Mann fand rasch Erleichterung, so daß er schon die erste Nacht zwei Stunden schlafen und nach 14 Tagen ganz geheilt entlassen werden konnte. Außer diesen Schweißbädern hatte er keine anderen empfangen. Der Mann, früher unser Feind wegen verletzter Fischerei-Interessen durch unsere Curgäste, ward seither unser dankbarer Freund.

### Zweites Beispiel.

Eines schönen Frühlingmorgens wurde uns ein 13jähriger Knabe halbtodt in die Anstalt gefahren, welchem einer seiner Kameraden in der Turnschule durch unglücklichen Zufall mit beiden Füßen beinahe die Brust eingestochen hatte. Der arme Junge konnte kaum stammelnd mittheilen, wo es ihn schmerzte.

Je mehr er zu sich kam, desto mehr jammerte er über Schmerzen in der Brust, namentlich unter den Schlüsselbeinen. Nachdem kalte Umschläge, ableitende Einpackungen und Abreibungen, Halbbäder, kurz die verschiedensten angezeigten Wasseranwendungen sich zur Schmerzlinderung wirkungslos zeigten, griffen wir muthig zum Ganzdampfbad, und siehe da, wunderbare Erleichterung, sobald der Leidende zu dünsten anfang; Nachschweiße bis zu einer Stunde Dauer, mit darauf folgender theilweiser Abreibung des ganzen Körpers (mit Ausnahme der schmerzenden Brustgegend), verschafften ihm Linderung bis zu drei Stunden; nach dieser Zeit steigerten sich die Schmerzen wieder rasch bis zur Heftigkeit, worauf Patient neuerdings stürmisch nach dem Dampfbad verlangte, welches ihm ohnweiters gereicht wurde und sofort dieselbe Besserung verschaffte. So ging es durch zwei Tage und zwei Nächte fort, in welcher Zeit Patient, sage in circa 48 Stunden, 14 Dampfbäder erhalten hatte; am dritten Morgen stand er plötzlich unerwartet auf, und sich schmerzfrei erklärend, lief er davon.

Hier hatten die Dampfbäder offenbar durch den Schweiß energisch von innen nach außen ableitend gewirkt und höchst wahrscheinlich eine bedeutende Ausziehung in die Brusthöhle, welche leicht tödtlich werden konnte, verhindert.\*

### Drittes Beispiel.

Ein Bindermeister von kolossalem Körperbau und mit Nerven wie ein Pferd ausgerüstet, der, wie er selbst behauptete, für Drei arbeitete, hatte sich in starkem Arbeitsschweiße einer kalten Bora (Nordoststurm) ausgesetzt und sich dadurch ein äußerst heftiges Hüftweh (rheumatische Reizung des großen ischiatischen Nerven, welcher von der hintern Hüftseite bis unter die Zehenspitzen sich erstreckt) der rechten Seite zugezogen, so daß er bei Tag und Nacht von heftigem Schmerz gepeinigt wurde. Nach fruchtlosem Mediciniren durch mehrere Tage suchte er in unserer hiesigen Anstalt Hilfe. Wir ließen ihn zuerst einige Dampfbäder mit darauf folgender Waschung von anfangs 26°, dann 27°, 28° und 30° nehmen. Die letzteren deshalb mit steigender Wärme, weil nach jeder Waschung der Schmerz sich wieder regte und zunahm, während er un mittelbar nach dem Dampfbad ruhig war. Kältere Waschungen hatten

---

\* In solchen Fällen ist die Wirkung des Dampfbades durch die Schweißentleerung einem wohlthätigen Aderlaß ähnlich, weil es aber die Vollständigkeit (Integrität) des Blutes nicht antastet, unvergleichlich wertvoller und unerseßlich.

sich als noch reizender erwiesen. Dies war uns ein Fingerzeig, daß diese Natur noch mehr Schweiß, nur Schweiß bedurfte, daher wir den Leidenden in der Folge nur in Halbdampfbädern (weil er leicht schwitzte) dampfen, dafür aber eine bis zwei Stunden nachschwitzen ließen; auf den Nachschweiß ließen wir ihm gar keine Waschung, sondern einfach eine gute kräftige Abtrocknung geben; diese einseitig beruhigende Behandlung that entschieden sehr gut, denn nach weiteren acht Bädern konnte er ganz genesen entlassen werden. Uneingeweihte würden glauben, daß robuste Leute, welche viel in der freien kalten Luft arbeiten, auf kaltes Wasser gut reagiren sollten, allein in unserer vieljährigen Praxis machten wir gerade die gegentheilige Erfahrung; solche Individuen bedürfen mehr der Wärmereize als die Verweichtlichten, was man sich leicht durch das Lebensgesetz der Gegensätze, welches überall auf unserm Weltkörper herrscht, erklären kann.

Bei Individuen, welche viel in der freien Luft sich aufhalten, körperlich schwer arbeiten, sind alle Gebilde mehr gespannt, starr, spröde, als bei solchen, welche größtentheils im geschlossenen warmen Raume bleiben und sich wenig körperlich anstrengen. Tritt nun noch eine stärkere Verköhlung hinzu, wie sie durch rasche Schweißverdunstung auf der Haut mittels Luftzug oft zu erscheinen pflegt, so findet ein Uebermaß der Spannung in den betroffenen Theilen statt; die Thätigkeit der betreffenden und verwandtschaftlichen Nerven und Gefäße wird behindert, stockt, und infolge Stockung der Säfte tritt die organische Rückwirkung zur Ausgleichung, beziehungsweise zur Erweichung und Ausdehnung der überspannten Faser ein, welche eben den Schmerz bedeutet.

Eine bedeutende Ueberspannung kann nur durch positive Wärme herabgesetzt, d. h. in die richtige Dehnbarkeit zurückgeführt werden.

#### Viertes Beispiel.

Ein talentvoller Advocat, durch anhaltende politisch-nationale Agitation stark in Anspruch genommen, sonst sehr heiteren Temperamentes, verfiel allmählich in Trübsinn, wurde bald mißtrauisch gegen seine besten Freunde, schließlich sogar rapplig, so daß er selbst diese prügeln wollte. Den Schlaf hatte er beinahe ganz verloren. Allgemein hielt man ihn für infolge seiner politischen Thätigkeit übergeschnappt oder närrisch geworden. Zufällig mit ihm zusammenkommend, gelang es uns, ihn zu überzeugen, daß sein Uebel physischer Natur sei, und bewogen ihn, sich einer Wasser-Heilmethode zu unterziehen. Wir unterwarfen ihn hauptsächlich einer rein vom Kopf ableitenden Behandlung nach den Füßen und Beinen mittelst erregender Fußplatten-, dann Schenkel-, endlich Halbdampfbäder. In wenigen Tagen war er so weit gebessert, daß wir durch häufigen Verkehr mit ihm auf die Muthmaßung kamen, es liege dem Uebel ein unterdrückter Fußschweiß zugrunde. In 12 Tagen, an welchen täglich mittags gedampft wurde, befreite sich das Gehirn von seinem Schleier, das Gemüth von seinem

Ap; der Mann war heiter und frisch seiner gewohnten Beschäftigung vollständig zurückgegeben, obwohl die entscheidende Krisis, welche die Heilung erst sicherstellen sollte, noch nicht eingetreten war.

Mit dem Rathe, fleißig barfuß zu gehen (es war im Frühjahr), die Füße täglich kalt abzureiben, auch der Sonne auszusetzen, wurde er getrost entlassen. Im Verlauf der folgenden Monate stellte sich richtig der Fußschweiß allmählich wieder vollständig ein, womit sich unsere Krankheitserkennung als vollkommen richtig bewährte. Dieses Individuum vertrug keine nächtlichen feuchten Wicklungen, sie riefen entschieden Gegenwirkung hervor, nämlich statt schlafberuhigend, wirkten sie schlafver scheuend; dies war uns ein Fingerzeig, daß der Organismus statt Flüssigkeits-Einjaugung deren Ausstoßung verlangte, und da er in der That bald zu Morgenschweissen disponirte, ließen wir ihn frühmorgens trocken dreiviertel einpacken oder zudecken, zwecks Unterstützung des Naturtriebes, was ihm ganz entschieden wohl bekam. Auch hier bedurfte es nur der Schweißbildung, um den Geist von seinem beschwerenden Ballast zu befreien. — Die Vernachlässigung der Füße-Abhärtung, der speciellen Fußpflege oder regelmäßiger täglicher Ableitung nach den Füßen ist eine der Hauptursachen unzähliger Kopf-, Hals- und Brustleiden! Die Abhärtung und Ableitung wird am besten erreicht durch tägliche kalte Fußwäsungen, mit kräftigem Spaziergang (mit bedeckten Füßen) darauf, noch besser durch tägliches Barfußgehen, wie wir die Anleitung hiezu in unseren allgemeinen Curregeln gegeben haben.

Diesen Kältereizen hat ab und zu, etwa wöchentlich, ein warmes Dampfbad oder Fußbad als Gegensatz angeeignet zu werden.

#### Fünftes Beispiel.

Einer der hiesigen bestrenommirten Medicinodotoren, im Alter von 62 Jahren, erkrankte an allgemeiner Wassersucht. Nachdem seine getreuen Collegen alles mögliche zu seiner Rettung versucht hatten, wurden wir schließlich auch noch von einem der Ihrigen zur Berathung beigezogen. Als wir den schwer erkrankten Mann sahen, wie er bis unter die Haare hinauf mächtig angeschwollen und dabei fast regungslos war, zweifelten wir sehr, da noch nützlich sein zu können; doch erinnerten wir uns an Hufelands Mahnwort: so lang der Athem weht, solle der Arzt nie die Hoffnung aufgeben. Da hier durchaus nichts anderes als ableitende Dampfbäder angezeigt waren, ließen wir dem Kranken unter unserer persönlichen Leitung, die dringend erbeten wurde, zuerst ein paar Schenkel-dampfbäder mit 38° R., dann einige Halbdampfbäder mit 35° Maximalwärme mittelst Apparat C geben, in der Dauer, so lange er dieselben gut aushielt (circa 50 Minuten); darauf stets partielle Abreibung (siehe unsere allgemeinen Curregeln) der gedampften Theile mit anfangs 14° R.; dieselben bewirkten stark rothgeprickelte Flecken, was wir als gutes Zeichen erklärten. Da indessen keine directe Erleichterung eintrat, so verloren die Angehörigen sowohl wie der Kranke den Muth, fort-

zufahren. Die wunderbar herrliche Nachwirkung zeigte aber umso auffallender die Berechtigung dieser Bäder. In wenigen Tagen darauf bildete sich ein Geschwür an der linken Wade und wuchs allmählich unter fürchterlichen Schmerzen zu einer gewaltigen Größe an. Das verdorbene Blut hatte durch die ableitenden Bäder eine kräftige Anregung zur Zusammenziehung auf die Körperoberfläche oder zur Fliehkraft (Centrifugalbewegung) erhalten; mit dessen Ausscheidung vom lebenden Blut schwand die ganze Wassersucht, und der Mann practicirte noch 2 $\frac{1}{2}$  Jahre als «Allöopath» ganz rüstig weiter.

#### Sechstes Beispiel.

### Wahnsinn und Tobsucht wesentlich durch Dampfbäder geheilt.

Fräulein B. H., 17 Jahre alt, aus guter Triester Familie, zeigte im November plötzlich mehrere Tage hindurch ein zurückhaltendes, scheues Wesen und führte dabei ganz sonderbare Reden. Dieser Zustand steigerte sich bald zu Verfolgungswahnsinn. Die Exaltation nahm so zu, daß sie sich vollständig einsperrte, die schwersten Möbel mit Riesenkraft herbeischleppte, um die Thür zu verbarriadiren, und endlich tief unter das niedrige Bett kroch. Zuletzt gesellte sich noch Tobsucht hinzu.

Den Eltern lag ungemein viel daran, ihre Tochter nicht in eine Irrenanstalt zu schicken, und da sie schon mehrere günstige Beweise des Naturheilverfahrens kennen gelernt hatten, wurde uns die Kranke zur Behandlung im elterlichen Hause anvertraut. Sie fürchtete sich vor allen Menschen, stieß furchtbare Schimpfreden selbst gegen die eigene gute Mutter aus und sträubte sich so gewaltig, wenn man sie zu einer körperlichen Bewegung anhalten wollte, daß vier starke Frauen nicht imstande waren, sie vom Fleck zu bringen.

Sogleich wurde uns klar, daß hier mit bloß kalten Applicationen nichts zu erzielen sei, denn wie sollte eine Erwärmung bei der starrsinnigen Bewegungslosigkeit hervorgebracht werden, zumal da sie bei Nacht wie bei Tage sehr unruhig im Bette war oder aus demselben heraussprang. Wie bei den meisten frisch Irrensinnigen, nahm ich Blutstauung, beziehungsweise Blutandrang zum Gehirn, als die nächste Ursache des Leidens an, und zwar hier umsomehr, als die Füße bis zu den halben Waden blaß und sehr kalt anzufühlen waren.

Wir verordneten daher zunächst täglich ein Fußplatten-Dampfbad im Bett. Bei der Verordnung stiegen uns indes große Zweifel über die Ausführbarkeit auf, da vier starke Frauen die Kranke nicht einmal vom Fleck zu bringen vermochten. Natürlich wünschten die Eltern, daß wir die Ausführung persönlich leiten möchten.

Als das Dampfbett bereitet war, gingen wir raschen Schrittes und mit festem Blick auf die Kranke zu und geboten mit kategorischem Imperativ: «Vorwärts, Marsch!» Dann ergriffen wir sie mit der einen Hand am Arm und zeigten mit der andern auf das Dampfbett. Dieses

Auftreten unsererseits imponirte ihr, sie folgte wie ein Lamm, ließ sich willig am Unterkörper entkleiden und stieg in das Dampfbett, allerdings unter einer Hochflut von Schimpfreden über uns, die während des dreiviertelstündigen Bades ineinemfort anhielt.

Nach diesem Bade, bei einer Temperatur von 36° R., waren die Unterschenkel gut warm, zum Theil auch roth geworden, worauf wir dieselben mit in 12° Wasser getauchten, stark ausgewundenen Handtüchern kräftig vier Minuten abreiben ließen.

Dann wurde sie ruhig angekleidet und sich selbst überlassen. So empfing die Patientin drei Morgen nacheinander Fußplatten-Dampfbäder, hierauf drei Unterschenkel-Dampfbäder und drei Beindampfbäder, jeden zweiten Morgen eines, endlich drei Halbdampfbäder (bis an die untersten Rippen reichend), jeden dritten Morgen eines. Bis zum letzten Beindampfbad gebärdete sich die Patientin gleich widerspenstig, aber mit dem ersten Halbdampfbad wurde sie ruhiger, und im letzten war sie vollständig ruhig geblieben.

In demselben Verhältnis, als die Dampfbäder directe beruhigend auf sie eingewirkt hatten, zeigte sie sich auch ruhiger und vernünftiger in den Zwischenpausen.

Als wir am Weihnachtsmorgen die Kranke besuchen wollten, empfing uns die glückliche Mutter schon in dem Flur mit den Worten: «**Sie hätten uns kein schöneres Weihnachtsgeschenk bringen können, als daß Sie unsere Tochter vom Wahnsinn befreien.**»

Von nun an konnten alle beliebigen Wasseranwendungen mit der Patientin vorgenommen werden. Bald darauf stellten sich Drüsenanschwellungen am Hals und Nacken ein, die wir als kritisch ansahen und mit Befriedigung begrüßten. In der Fortsetzung der Cur zertheilten sich dieselben, und die Patientin genas vollständig, zur Freude ihrer Eltern und zum Ruhme des Naturheilverfahrens.

### Siebentes Beispiel.

Ein ähnlicher, aber noch hartnäckigerer Fall von **Wahnsinn**, wie der eben beschriebene, betraf eine junge Frau, welche vor 1½ Jahren infolge eines plötzlichen Verlustes von zwei Kindern wahnsinnig geworden war. Der Wahnsinn äußerte sich in häufigen Schimpfreden, plötzlichem Herausstrecken der Zunge, wobei ein fürchterlicher Schrei ausgestoßen wurde, und darin, daß sie, wenn man sich ihrem Lager näherte und nicht aufpaßte, einem die Hände zerkrachte oder in dieselben biß oder endlich irgend einen Gegenstand dem sich Nähernden an den Kopf warf.

Dagegen verhielt sie sich in den **Dampfbädern** ganz ruhig, so daß schon vom zweiten Bade an Halbdampfbäder angewandt werden konnten, welche auch diesmal, wie die Halbsonnenbäder, die Hauptrolle der Cur spielten. Nach den ersteren bekam sie stets partielle untere Abreibungen von 16—10° R., so weit nämlich, wie der Dampf sie bestrichen hatte, nach den letzteren untere Halbbäder von 22—20° R.,

nebst Waschung des Oberkörpers von 26—27° R. Bei schlechtem Wetter wurden warme Sitzbäder von 29—31° R. und 25—30 Min. Dauer mit darauf folgender Kühlwaschung des Unterleibes, von 20—18° R. und 2 Min. Dauer, abwechselnd mit Weinbädern von 28—30° R. und 20—25 Min. Dauer, und nachfolgender Kaltwaschung von 14—10° R. durch 2 Minuten, angewandt. Ab und zu erhielt die Kranke nachts erregende Unterschenkel-Einpackungen, Leibbinde oder Halbpackungen; allein sie reagirte schlecht unter denselben; solche regten sie dann auf, statt zu beruhigen, weshalb endlich davon Abstand genommen werden mußte. Der Ernährungszustand und die geringe Bewegungsfähigkeit der Kranken erlaubten nicht, sie auf vegetabilische Diät zu setzen, während der Kranken im vorigen Beispiele strenge vegetabilische Diät vorgeschrieben war.

Zu Ende des zweiten Curmonates konnte auch diese geistesumnachtete Klientin, vollständig ruhig und wieder vernünftig geworden, entlassen werden.

#### Achtes Beispiel.

Ein junger Mann, welcher in Bezug auf Essen und Trinken von jeher schwergerisch gelebt hatte, wurde zum drittenmale von allgemeinem heftigen Gelenksrheumatismus befallen, und zwar so schwer, daß der Kranke schmerzshalber fast nirgends berührt werden durfte und bereits beängstigende Herzaffectationen sich hinzugesellt hatten. Seltsamerweise war nur geringes Fieber vorhanden. Da es diesmal unter medicinischer Behandlung, die schon 14 Tage dauerte, gar nicht besser werden wollte, wurden wir zu Rathe gezogen. Nach einer sorgfältigen Untersuchung erklärten wir uns zur Aufnahme des Patienten in unsere Anstalt bereit. Er wurde, da dieselbe eine Stunde entfernt lag, in einer Sänfte dahin getragen. Da das Fieber nur gelinde auftrat, waren wir überzeugt, daß mildes Schwitzen am raschesten Erleichterung bringen würde, zu welchem Zweck wir ein Ganzdampfbad anordneten. Der großen Schmerzen wegen mußte der Kranke, auf dem starken Bettuch liegend, von vier Männern ins Dampfbett übertragen werden. Um nicht zu stark aufzuregen, ließen wir den Patienten bei 20° R. eintreten, die Dampfwärme im Maximum auf 33—34° R. halten, wobei sich der Kranke äußerst behaglich fühlte und 50 Minuten darin gern verblieb. Da uns die rheumatische Herzaffectation doch einiges Bedenken einflößte, so ließen wir zur Abkühlung ein Halbbad von 26° R. herrichten und den Kranken, wieder auf dem Bettlaken liegend, hineinsenken. Durch die vorangegangene Schweißentleerung wesentlich erleichtert, vertrug er nun sanftes Reiben an den meisten Körperstellen ganz gut, auch zulaufendes kaltes Wasser; die allmähliche Temperaturherabminderung des Bades auf 23° und die Dauer des Bades, nämlich 6 Minuten, bestimmte der Badende ganz nach seinem Behagen. Die Uebertragung von der Wanne aufs Bett vertrug der Patient nun schon ohne Bettuch, ebenso das Abtrocknen mittels

Abtupfens, ohne Schmerzen. In sein Bett zurückgekehrt, war ihm außerordentlich wohl, und er konnte die milde Anwendung entgegengesetzter Temperaturen (polarische Application) nicht genug loben. Noch denselben Abend ertrug er eine nasse Abreibung des ganzen Körpers mit 18° Wasser, mit Ausnahme einiger Stellen, ganz gut. Nachts bekam er erregende Umschläge von 16° R. auf die schmerzhaftesten Gelenke. Am nächsten und dritten Morgen wurden gleiche Dampfbäder, überhaupt alles wie am ersten Tage wiederholt. Nebenbei erhielt der Kranke einjaugende warme und zur Entleerung reizende kühle Klystire bei knapper, streng vegetarischer Kost. Am vierten Morgen befand sich der Kranke so viel wohler, daß nun ganze Feuchtwicklungen und totale Mantelabreibungen vorgenommen werden konnten. Die Dampfbäder wurden nur noch jeden dritten Morgen wiederholt und an den Zwischentagen mildes Schwitzen durch Trockenwicklungen und abends Feuchtwicklungen angelegt.

In der dritten Woche verließ der so schwerkrank Hergetragene vollständig geheilt und frohen Muthes die Anstalt und machte sich alsbald tüchtig wieder ans Tanzen.

#### Neuntes Beispiel.

Ein reisender Lebensversicherungsagent, von zwei Jüngern Meskylaps begleitet (welche letztere die aufzunehmenden Asscuraten zu untersuchen hatten), erkrankte in der Nähe von Beldes plötzlich an einem Herzleiden, so daß der Betroffene nicht mehr gehen, auch schwer per Wagen weitergebracht werden konnte. Die ihn begleitenden zwei Aerzte thaten ihr möglichstes, um ihrem Herrn wieder auf die Beine zu helfen, doch umsonst, nicht die mindeste Besserung konnten sie ihm verschaffen; ebensowenig vermochten dies einige Tage Ruhe in Beldes, wie es von den Aerzten behauptet wurde. Nachdem alle Hoffnung geschwunden war, auf der breitgetretenen Straße des medicinischen Verfahrens zu genesen, wagte es der Kranke, von der ihm zufällig hier bekanntgewordenen Naturheilmethode Gebrauch zu machen, und ließ uns zu sich rufen. Wir konnten am Kranken nichts besonders Auffallendes wahrnehmen, als einen ziemlich niedergedrückten, hie und da aussetzenden Puls. Weitere Ausforschungen ließen uns zum Schluß kommen, daß, wenn auch keine eigentliche Erkältung vorausgegangen war, hier dennoch unterdrückte Hautausdünstung als Hauptursache des Leidens anzusehen sei, welche ihrerseits wieder peinliche passive, d. i. venöse Herzcongestion hervorrief.

Wir verordneten daher nicht bloß als erste Anwendungsform ein Beinedampfbad (nämlich von den Zehen bis an den Leib im Dampf liegend), sondern, weil uns der Krankheitszustand doch erster Natur vorkam, leiteten wir dasselbe persönlich aufs sorgfältigste. Allmählich ließen wir die Temperatur bis auf 34° R. steigen, frugen dabei den Patienten öfters, wie ihm sei, und fühlten noch öfter seinen Puls. Letzterer wurde natürlich allmählich voller, machte aber auch stärkere Aussetzungen, welche uns etwas beunruhigten. Nach 50 Minuten fing der Patient an, am

ganzen Leibe feucht zu werden, und da die Pulsaussetzungen nicht geringer, sondern eher stärker geworden waren, fanden wir es angezeigt, das erste Dampfbad zu beenden. Wir ließen eine Abreibung folgen, und zwar die Beine mit 16° R., den übrigen Körper mit 22° R. Der Patient befand sich hierauf sehr behaglich und in den nächsten 24 Stunden ziemlich besser. Dies bestimmte uns, am zweiten Tage Halbdampfbad (von den Zehen bis an die untersten Rippen) zu geben, dasselbe bis auf 35° R. zu steigern, sowie den Kranken bis zu 5 Minuten ordentlichem Gesichtschweiß im Dampf zu belassen, wozu es gerade eine Stunde benötigte. Natürlich war uns diesmal viel ruhiger zu Muthe dabei, obwohl der Puls noch immer hie und da aussetzte. Eine Abreibung wie früher, mit 2° kälterem Wasser, vollendete die zweite polare Application.\* Das Wohlsein hatte sich auch diesmal sowohl in der Erstwirkung als in der Nachwirkung wesentlich gesteigert. Eine Wiederholung des Halbdampfbades und der Abreibung am dritten Tage brachte die Blutcirculation dieses Kranken wieder ins Gleichgewicht. Zur Kräftigung der Hautthätigkeit wurden noch einige Sonnenbäder mit nachfolgenden Halbbädern von 22° und 18° R. gegeben, worauf der Mann am elften Tage, nachdem wir ihn schwer krank übernommen hatten, wieder ungestört seinen Geschäften nachgehen konnte. Die ihn begleitenden zwei Aerzte waren freilich erstaunt über den raschen und vollständigen Erfolg dieser Curmethode, schwiegen indes wohlweislich darüber.

Obwohl wir schon früher subacute Herzleidende mit ganz gutem Erfolge in unserer Triester Anstalt ähnlich behandelt hatten, so waren wir bei der Uebernahme von obigem Patienten deshalb ängstlicher gewesen, weil der Fall sich in einem Curorte ereignete. Wäre eine Katastrophe erfolgt oder der Kranke nur schlechter geworden, so würde dies großes Aufsehen hervorgerufen und uns enormen Schaden zugefügt haben; dann hätten jene zwei Aerzte gewiß nicht geschwiegen!

### Zehntes Beispiel.

Ein anderer Fall von auffallend rascher Wirkung des Dampfes war folgender: Ein durch Welde's reisender junger Officier erkrankte dajelbst plötzlich an heftigen Unterleibschmerzen, deren Ursache er sich gar nicht zu erklären wußte. Die Untersuchung ergab Schmerzlosigkeit beim Drücken sowie Fieberfreiheit; wir glaubten sonach, daß der Schmerz in einer nervösen Reizung liege, und verordneten ein ziemlich starkes Halbdampfbad, nämlich bis zu 38° R. Maximaltemperatur und zwölf Minuten Gesichtschweiß. Sobald der Patient im Dampfbade allgemein gut warm geworden war, fühlte er sich schmerzfrei. Das Dampfbad dauerte just eine Stunde; eine darauf folgende obere laue Abwaschung und ein Triefmantel um die unteren Körpertheile von 14° R. bis zu vier Mi-

\* Bei einer polarischen Application folgt auf künstliche Erwärmung unmittelbar eine ebenjohle Abkühlung.

miten Dauer bildeten den Schluss dieser ersten polarischen Curanwendung. Bald darauf schwellen die Leistendrüsen an und entwickelten sich innerhalb 24 Stunden zu zwei enormen sogenannten Pauken (Geschwülste syphilitischen Ursprunges).

Der innere Unterleibschmerz war vom Momente guter Erwärmung an im Dampfbade völlig verschwunden. In den zwei nächsten Tagen wurden noch zwei gleiche Dampfbäder wiederholt, bei deren Schluss, d. h. nach erfolgter Abreibung, wir noch kurze Localbrause von 8° auf die Geschwülste zufügen ließen. Dauernd getragene Leibbinde dazu brachten die Geschwülste am vierten Tage zur Reife und Entleerung, wonach Patient, in der Hauptsache genesen, weiterreisen konnte.

#### Elftes Beispiel.

Noch sei ein Beispiel für die ausgleichende Wirkung des Dampfbades in der Säftecirculation gegeben. Nicht selten kommt es vor, daß jemand schon längere Zeit in einem Beine Schmerzen empfindet, bei welchem sich Anschwellung, größere Wärme und Röthe geltend macht. Steckt man beide Beine ins Dampfbad, wird nach Schluss desselben, mehr noch nach dem Abkühlungsbade, sei es Halbbad, Abreibung, Brause, auffallend das umgekehrte Verhältnis sich geltend machen, das kranke Bein wird blasser, vielleicht auch kühler, abgefallener als das gesunde Bein, letzteres entschieden rother, voller als das kranke Bein sich zeigen.

Dies ist der deutlichste Beweis, wie man durch erregende Behandlung des gesunden Beines ableitend, erleichternd auf das kranke einwirken kann. Hat man überhaupt noch Aussicht, durch Zertheilung den Staunungszustand des kranken Beines zu beseitigen, so ist es zweckmäßig, dasselbe nach dem Dampfbade beruhigend, d. i. mit lauem Wasser zu behandeln, beziehungsweise bloß gelinde abzuwaschen, dagegen das gesunde Bein mit kaltem Wasser in erregender Form, also mit Frottirung, Brause, Douche u. zu tractiren. Ist hingegen der Zustand der Anschwellung schon so vorgerückt oder acut geworden, daß nur eine locale Krise dieselbe beseitigen kann, dann hat man umgekehrt zu verfahren.

Noch einer Menge von Fällen könnten wir erwähnen, wo in glänzender Weise den ableitenden oder den totalen Dampfbädern der Haupterfolg zuzuschreiben ist. Z. B. wie ein bis drei Dampfbäder ausgebliebene oder mangelhafte Periode wieder herstellten, die heftigsten Rheumatismen und Neuralgien beseitigten, letztere allerdings nur bei nachfolgend richtiger Wasserapplication, nämlich mit warmen bis lauen Temperaturen.

#### Zwölftes Beispiel.

Ein Dresdener Herr, mittleren Alters, welcher als Kaufmann mehrere Jahre in Rio-Janeiro verlebt hatte, litt dorten an einer fürchterlichen Neuralgie (einseitigem Nervenschmerz\*) im Hinterkopf, Nacken

\* Nämlich, ohne daß Fieber oder örtliche Geschwulst, Röthe, Hitze damit verbunden war.

und Ohr, angeblich weil er viel im Durchzug gearbeitet hatte. Die brasilischen Aerzte wußten keine Hilfe, weshalb er sich nach Europa begab, in der Hoffnung, dorten Heilung zu finden; allein auch hier konnten ihm dieselbe weder Hamburger noch Dresdener Aerzte verschaffen. Durch seinen Bruder, welcher eben in unserer Naturheilanstalt zu Welbes sich in der Cur befand, wurde er veranlaßt, herzureisen, um sich ebenfalls unserer Behandlung zu unterziehen. Da wir aus vielfacher Erfahrung wußten, daß bei Neuralgien hauptsächlich hochgradige feuchte Wärme das beste Linderungs- und Hilfsmittel sei, gaben wir dem Leidenden zuerst ein paar Ganzdampfbäder, wobei der Hinterkopf und der Nacken mit hineingenommen wurden, indem man die Dampfsdecken darüber hinaufzog und bei der Schläfe unterschob; als Abkühlungsbad ließen wir darauf Halbbad mit 22° R., Kopf- und Nackenwaschung mit 30° R. folgen. Diese Curanwendung benahm ihm den Schmerz zunächst je für mehrere Stunden; bei deren Wiederkehr vor 24 Stunden ließen wir ihm jeweilig warme bis heiße Wasserumschläge auf Hinterkopf und Nacken anlegen, welche je alle drei und vier Minuten erneuert wurden.\* Man begann damit mit 30° R., alle fünf Minuten wurde das Wasser 1° wärmer gemacht und die Weisung gegeben, mit der Temperatur so hoch zu gehen, als es dem Leidenden wohlthätige Empfindung gewähre; er verlangte die Steigerung bis auf 42° R. und erklärte, sich darunter sehr behaglich zu fühlen, indem die Schmerzen vollständig wichen; eine so hochgradige Wasseranwendung mit wohlthuemendem Effect war uns noch nicht vorgekommen. Auch erregende Umschläge wurden über Nacht versucht, allein der Curant vertrug dieselben längere Zeit nicht, erst gegen Ende der Cur. Nach den zwei Ganzdampfbädern erhielt er durch drei Tage täglich ein Hinterkopf- und Nackendampfbad und weiters bei den stets milder und seltener auftretenden Schmerzen daselbe Bad nur noch jeden zweiten Tag; inzwischen wurden auch die heißen Umschläge ein paarmal durch je eine Stunde wieder angelegt; der jeweilig letzte Umschlag blieb bis zur unangenehm werdenden Auskühlung liegen, worauf, sowie ebenfalls nach den Dampfbädern, Patient für ein paar Stunden einen baumwollenen trockenen Umschlag anziehen mußte. Schritt haltend mit dem Besserwerden ließen wir die Hinterkopfwaschungen allmählich kälter geben, wobei man bis zu 24° herabgelangte. Zum Schluß wurden noch einige stärkende Sonnenbäder angewandt, und am vierzehnten Tage konnte der Curant als genesen und überglucklich entlassen werden.

---

\* Ausführlicheres über die praktische Verwertung heißer Umschläge findet man in unsern: «Allgemeine Curregeln», 6. Auflage, § 92, Verlag von Theob. Grieben in Leipzig.

### Dreizehntes Beispiel.

Das interessanteste und vielleicht belehrendste Beispiel, wie der Dampf als künstliches Fieber wirkt, d. h. wirken kann, ist in unserem Lehrbuch der Naturheilkunde, I. Theil: «Die Fieberkrankheiten», S. 84 erzählt.

## III. Besondere Regeln.

### 1.

Nach erlittener Verkühlung, welche stets einen Theil des Körpergewebes, besonders die äußerlich liegenden Haargefäße, einschrumpft, daher ihre Thätigkeit hemmt oder lähmt, ist es von großem Gewinn, möglichst bald ein oder mehrere Dampfbäder zu nehmen. Sogenanntes gutes Warmhalten thut lange und oft gar nicht dieselben Dienste, wie eine tüchtige kurze Erhitzung (und zwar je bald, desto besser), welche die erstarrte Faser rasch aus ihrer Trägheit reißt und ihr wieder die natürliche Dehnbarkeit (Elasticität) zurückgibt; in dieser Weise beugen sie oft schweren, langwierigen Krankheiten vor, wenn sie nicht zu spät angewandt wurden. In solchem Falle nimmt man das Dampfbad zwei bis drei Tage nacheinander, und bessert sich hierauf das Leiden, nöthigenfalls jeden dritten bis vierten Tag weiters.

Frische Rheumatismen und Katarrhe, seien sie in welchem Organe sie wollen, namentlich wenn sie nach Verkühlung entstanden sind, werden durch Dampfbäder sicherer und in kürzerer Zeit gelöst, als wenn man diese Zustände sich selbst überläßt. Wir zählen dazu auch die Katarrhe der Harnröhre und Blase sowie die des Darmcanals. Bei Brustkatarrhen ist namentlich im trockenen oder Entzündungsstadium, d. i. also meistens in der ersten Zeit des Katarrhes, das Einathmen der Dämpfe sehr angezeigt, zu welchem Zwecke man nur die Decke etwas über den Mund zieht. Die gemäßigten Grade der Dampfbäder, nämlich von 30° bis 34° R. und von 40 bis 60 Minuten Dauer, darauf folgende laue Waschungen oder Halbbäder zwischen 24° und 20°, sind dabei durchschneitlich viel empfehlenswerter als die kälteren Grade, da diese letztern, die Nerven und Blutgefäße heftig zusammenziehend, zu sehr erregen, anstatt zu beruhigen, und Blutandrang erzeugen, statt zertheilend zu wirken.

Bei jedem bedeutenderen Katarrhe oder schmerzhaften Rheumatismus rathen wir, die betreffende erkrankte Körperpartie separat merklich wärmer zu waschen, nämlich mit 32 bis 28° R.; schritt haltend mit dem Besserwerden, kann allmählich die örtliche Waschung auch kühler vorgenommen werden.\*

\* So muß bei Fächias und beim sogenannten Herenschuß die Kreuz- und Hüftgegend stets 8 bis 10° wärmer gewaschen werden als die übrigen Theile.

## 2.

Unbedingte Gegenanzeige gegen das Dampfbad ist eigentlich nur in stark fieberhaften Zuständen vorhanden, wie bei acuten Entzündungen, Typhus zc. Selbst bei schwachen oder schleichenden Fiebern und bei Gefäßwellungen haben wir das modificirte Dampfbad als halbes oder Eindrittel-Dampfbad bewährt gefunden. Allerdings darf dies nur im Nachlaßstadium (Remission) des Fiebers geschehen, welches gewöhnlich in den Vormittagsstunden eintritt, und in Wechselverbindung mit anderen Wasseranwendungen. Weitere Gegenanzeige findet das Dampfbad bei vollem Magen, selbst nach einem starken oder sogleich nach einem gewöhnlichen Frühstück. Am besten nimmt man es in halbnüchternem Zustande.

## 3.

Mit dem gleichen Rechte oder aus demselben Grunde, als man die sogenannten Kaltwasser-Formen örtlich oder theilweise anwendet, gilt dies auch bezüglich der warmen oder heißen Formen, indem, wie wir gezeigt haben, man mit Kälte wie mit Hitze, je nach der Anwendung, erregen oder beruhigen kann. Ohne Zweifel spielt das Ableiten die Hauptrolle in der naturärztlichen Praxis, und haben wir darüber genügende Erläuterungen gegeben. Sind hierbei streng genommen auch alle Theile eines Körpers (Organismus) miteinander in Verknüpfung oder voneinander abhängig, so sind dies gewisse Theile zu bestimmten entfernteren Theilen öfters in höherem Grade, als zu näher gelegenen; so sind z. B. die Füße oder die Beine, als Ableitungsorgane vom Kopf, meistens weit wichtiger und sicherer als die Brust- und Unterleibs-Eingeweide.

Neun Zehntel aller Kopfleiden, betreffen sie nun speciell das Gehirn, die Kopfhaut, die Augen, die Gehörorgane, den Schlund zc., gleichviel, müssen in erster Linie an den Füßen und Beinen, in zweiter Linie am Unterleib erregend behandelt werden. Bei manchen Individuen sind selbst örtlich beruhigende Curanwendungen durch längere Zeit nicht gestattet (weil auch diese blutzuziehend wirken), oder doch nur untergeordnet neben energisch ableitender Behandlung, bis nicht durch letztere der einseitige Blutandrang an der leidenden Stelle wesentlich gehoben ist. Bei richtigem Vorgehen gibt man daher in allen chronischen, besonders heftigen Kopfleiden zuerst einige erregende Fußplatten-Dampfbäder, dann einige Unterschenkel-, hierauf einige Beindampfbäder, endlich halbe und dreiviertel Dampfbäder, bis vielleicht schließlich der Zustand es erlaubt, den Kopf selbst in den Dampf einzubeziehen. Bei einzelnen Individuen wird es nöthig sein, trotz, beziehungsweise gerade während des ableitenden Dampfbades fortwährend kühlende Umschläge auf den ganzen Oberkopf zu geben, besonders im Anfang der Cur. Sieh unsere diesfallsige Bemerkung sub 6 unten.

## 4.

Einen kleinen Körpertheil kann man stets stärker erregend behandeln, als einen größern, daher es öfter ebenso unrichtig und nachtheilig ist, die kranken Theile in dieselbe erregende Behandlung einzubeziehen wie die gesünderen, und gleich verkehrt, die gesunden oder doch gesünderen Theile in dieselbe beruhigende, erschlaffende Behandlung wie die krankhaft (übermäßig) aufgeregten Theile. — Die örtliche Anwendung erlaubt daher viel häufigere Wiederholung zu beiden Zwecken.

## 5.

Bei manchen Leiden kann sowohl eine ableitende als die örtlich beruhigende Form wohlthätig wirken; in solchem Falle gibt man einmal die ableitende, das anderemal die beruhigende Theildampfung. Wenn aber die Reizbarkeit des leidenden Organes nicht allzuheftig ist, verträgt der ganze Körper hie und da eine und dieselbe Dampfanwendung (russisches oder irisch-römisches Schwitzbad), und nur bezüglich der Abkühlung ist ein Unterschied zwischen beruhigend und ableitend zu machen. Z. B. ein an Brust- oder Rückenmuskel-Rheumatismus Erkrankter verträgt sehr gut auch hochgradige ganze oder doch dreiviertel Dampfbäder. Zur Abkühlung gibt man demselben dann sogenanntes Unterhalbbad (bis an die untersten Rippen hinauf), allenfalls mit Wasser von 18° oder auch Brausebad von frischem Wasser, für Brust und Rücken jedoch eine Separatwaschung von 30° oder 28°.

## 6.

Ist jemand schon zum voraus starkem Blutandrang nach Kopf und Brust unterworfen, so nehme er stets nur ableitende Dampfbäder, so daß die ganze Brust und die Arme außerhalb des Dampfraumes und höchstens mit einem Leintuch bedeckt sind. Außerdem belege man noch Kopf oder Brust oder auch beide fleißig mit kühlenden Umschlägen. Wo das Gesicht oder das Weiße der Augen eines Dampfenden stark roth wird, gebe man sofort fleißig kalte, stark nasse Umschläge nicht bloß auf die Stirn, sondern über den ganzen Oberkopf. Dies ist besonders nothwendig, wenn der Kopf (Stirn und Gesicht) es nicht zur Schweißbildung bringt; mit der bessern Schweißbildung daselbst hat man auch gradatim mit den kühlen Umschlägen nachzulassen. — Vernachlässigt man diese Regeln, so empfindet man leicht wüsten Kopf, Schwindel, erst nachdem man vom Bett aufgestanden ist, selbst wenn man während der ruhenden Lage im Dampfbad nichts davon fühlte.

Bei schwächerem Blutandrang nach der Brust soll daselbe auf der Brust geschehen, selbst wenn diese innerhalb des Dampfraumes sich befindet; überhaupt sollen alle leidenden Theile, die durch starke Hitze empfindlich erregt werden, stets mit kühlenden Umschlägen belegt werden.

## 7.

Bei Neufingen treten zuweilen bereits nach dem Gebrauche weniger Dampfbäder kurz dauernde Fieber ein, besonders wenn die Betreffenden eben noch seit kurzem an Katarrh und Rheumatismus litten; wir ermahnen ernstlich, vor solchen ja nicht zu erschrecken, sondern sie als Heilfieber willkommen zu heißen, da sie durch letztere in viel kürzerer Zeit genesen werden, besonders beim Mitgebrauch von kühlen Waschungen und nassen Wicklungen oder mit Zuratheziehung eines Naturarztes.

## 8.

Nachdem wir im Verlaufe von 34 Jahren über circa 100.000 Schweißbäder aller Art (nämlich Sonnenbäder, irisch-römische, russische, totale und partielle Bett dampfbäder) in öffentlicher Praxis abgegeben und durch circa 46 Jahre an uns selbst angewandt haben, können wir darin über ein ziemlich reiches Erfahrungsmaterial verfügen; wir sind hierbei zu der festen Ueberzeugung gelangt, daß der Mangel eines so leicht handlichen, vielfältig modificirbaren, allen Verhältnissen anzupassenden Schweißbades einen Hauptmangel in der Vollständigkeit der Naturheilkunde und namentlich in der Privatpraxis bildet, welchem Bedürfnis wir hiermit abgeholfen zu haben glauben. Was uns betrifft, möchten wir ohne diesen Dampfapparat nicht practicirender Naturarzt sein, indem wir ohne denselben bei vielen Leiden hilflos hätten abziehen müssen und bei vielen anderen die Cur dadurch in der Hälfte Zeit abgethan war, verglichen gegen frühere Behandlungen ohne Dampfbäder. Gerade als Bett dampfbad hat derselbe für Schwerkranke, die häufig in keiner anderen Stellung als liegend behandelt werden können, einen großen Vorzug; wir erinnern z. B. an Sictische, die sich nicht rühren können, durch großen Säfteverlust Geschwächte, kleine Kinder, an Brustbeklemmung Leidende u., welche man unbedingt da, wo sie liegen, in Schweiß bringen muß, welche dann in der Regel nach dem Schweiß eine Uebertragung in ein anderes Bett viel leichter vertragen; wir erinnern weiters an Asthmatiker, Wasserjüchtige, welche nur halbe, drittel oder Beindampfbäder vertragen u. Schwerkranken Kindern im Alter von 2½ bis 3 Monaten, die dem Auslöschen nahe waren, gaben wir Ganzdampfbäder, und zwar in ziemlich hohem Grade, ebenso Greisen von 80 bis 90 Jahren, mit auffallend günstigem Erfolge, wo in beiden Fällen kalte Curanwendungen, wie nasse Einpackungen, Abreibungen u., keine günstige Rückwirkung zu erzeugen vermochten. Nachdem wir dieses erprobt, würden wir keinen Anstand nehmen, dasselbe bei Bedarf noch jüngeren Individuen zu reichen. In chronischen Leiden findet es bei der Wassercur im Durchschnitt nur jeden dritten bis vierten Tag Anwendung; im Wechsel mit Theildampfbad auch jeden anderen Tag (d. h. ein Tag zwischen beiden bleibt frei); dazu ist stets die beste Zeit vormittags, doch dringende Fälle binden an keine Zeit.

Endlich führen wir noch an, daß hochgradige halbe untere Dampfbäder die weibliche Periode entschieden anregen und verstärken, oder wo sie krankhafterweise ausblieb, in kurzer Zeit zurückrufen, sowie daß ein halbes oberes Dampfbad oder ein gemäßigtes ganzes, mit gleichzeitig kalten Umschlägen über den Unterleib, die zu starke Periode ableitet und zertheilt. So gibt es vielleicht kein chronisches Leiden, wo richtig angepaßte Dampfbäder nicht mit Nutzen anwendbar sind.

#### IV. Heilkundige Erläuterungen zu den Theildampfbädern.

Zu Fig. 2. Wie aus dem Vorhergehenden erhellt, werden Dreiviertel-Dampfbäder vorzüglich in solchen Fällen gereicht, wo die noch kleineren ableitenden Theildampfbäder, wie Einhalb- und Eindrittel-Dampfbad, schon gut vertragen wurden, oder bei Gesunden, welche fürchten oder aus Erfahrung wissen, daß das Ganzdampfbad ihnen den Kopf allzusehr erhitzt.

Zu Fig. 3 und 4. Halbe und drittel Dampfbäder können ebensowohl bei Kopf- als bei Brustleiden als ableitende Anwendungsformen angezeigt sein. Bei diesen Theildampfbädern geräth man doch meistens am ganzen Leibe in Schweiß (wenigstens bei 15 bis 20 Minuten längerer Dauer als bei Ganzdampfbädern), jedoch erstreckt sich die auf fallend begrenzte Röthung des Körpers nur so weit, als der Dampf denselben bespülte.

Zu Fig. 5 und 16. Bei Leiden eines einzelnen Beines ist es oft angezeigt, dasselbe alleinig erregend zu behandeln, in welcher Weise es auch als ableitendes Bad wirkt, z. B. bei Hüftleiden, welche dem sogenannten freiwilligen Hinken so häufig vorausgehen, bei Ischias (Reizzustand der großen ischiatischen Nerven), bei chronischen und heftigen Schenkelgeschwüren; letztere dürfen natürlich nur beruhigend behandelt werden, so lange sie bedeutend schmerzen.

Zu Fig. 6. Dieses Bild stellt ein sogenanntes Rumpfdampfbad vor, in welchem die Vorder- und Rückenseite des Rumpfes dem Dampf ausgesetzt, die Beine dagegen abge sondert sind. Rückt man die Cavalletten näher zusammen, z. B. bloß über die Brustgegend reichend, so kann man es Oberrumpfdampfbad, bloß die Bauchgegend deckend, Unterrumpfdampfbad nennen. Dieselben können ähnlich den bisherigen Erläuterungen sowohl als ableitende wie als örtlich beruhigende verwertet werden.

Fig. 7 stellt ein einseitiges Rumpfdampfbad vor, um entweder bloß den Rücken oder bloß die vordere Rumpffläche zu dampfen. Z. B.

es leidet jemand an Rückenrheumatismus, zugleich aber an Blutandrang zur Brust, so ist hier das ganze Kumpfdampfbad nicht angezeigt, sondern nur Rückendampfbad, natürlich als beruhigendes, daher mit nachfolgender warmer bis lauer Waschung.

Fig. 8, Hals- und Nackendampfbad, hat fast immer nur Verwertung bei Hals- und Nackenleiden, also direct erregend oder beruhigend. Will man den Nacken z. B. bei Nackenrheumatismen allein dampfen, so nimmt man hierzu statt einer langen Cavalette eine sogenannte Schnabelcavalette, die man rückwärts am Nacken aufstellt.

Fig. 9, Kniebad, hat ebensowenig wie Halsdampfbad ableitendes Wert; dagegen ist es öfters mehr angezeigt, bei Knieleiden die Füße und die Waden, als gefäßreiche Nachbarorgane, erregend oder ableitend für die Knie zu behandeln. Die Waden sind vorzugsweise zu kritischen Ausscheidungen bei den verschiedensten Leiden höherer Organe geeignet. Wir sahen schon heftige hartnäckige Armgicht auf der Wade den wilden kritischen Kampf austoben.

In Fig. 10, Fußplattendampfbad, haben wir nichts Besonderes hinzuzufügen, da wir dessen hohen Wert als beginnendes, ableitendes Bad gegen alle wichtigeren Kopfleiden schon genügend hervorgehoben. Bei örtlichen Fußleiden, wie bei Frostbeulen, acuter und langwieriger Gicht, Rheumatismus, alten Fußwunden, Verrenkungen, schmerzhaften Bruchheilungen, wird es bald in erregender, bald in beruhigender Form ausgezeichnete Dienste thun.

In Fig. 11, Armbad, bemerken wir, daß solches als ableitendes Bad von Kopf und Brust sich nicht besonders günstig erweist, weil es denselben zu nahe liegt; in einzelnen Fällen mag es auch da individuell gute Dienste leisten. Bei örtlichen Armleiden oder bei heftigen Schultermuskelschmerzen ist es häufig sehr gut verwertbar.

Fig. 15, Sitzdampfbad, ist wiederum als ableitendes Bad bei Kopf- und Brustleiden sowie bei Unterleibscongestionen eine sehr vielfach verwertbare Anwendungsform; sind innere Hämorrhoiden im Spiel, welche eben häufig Kopf- und Brustleiden verursachen, dann ist es doppelt angezeigt, sowie um ausgetretene Hämorrhoiden zur Blutung, ausgebliebene Menstruation zum Fluß zu bringen, Blasen- und Mastdarmhämorrhoiden zu lösen und zu lindern. Mit Ausnahme ausgetretener Hämorrhoidal-knoten lassen wir meistens kalte Brause darauf folgen, doch bei sensiblen Naturen muß vorerst eine Waschung des gedampften Theiles mit einer Mitteltemperatur von 20° bis 16° vorausgehen, ehe die ganz kalte Brause nachfolgt.

Um ausgetretene schmerzhaftige Hämorrhoiden zu beruhigen, sowie um solche zur Blutung zu bringen, eignen sich besser Waschungen von 30 bis 28° R. nach dem Dampfbad.

In Fig. 13 und 14. Halbseitiges Kopfdampfbad eignet sich für rheumatische Ohren-, Zahn- und Drüschmerzen, um stockende Ohrenkatarrhe, habituelle Ohrenflüsse, Eiterungen flüssig zu machen, bei leichten Augenentzündungen abzuleiten; das ganze Kopfdampfbad

natürlich bei denselben Leiden auf beiden Kopfhälften, bei stockendem oder altem Nasenkatarrh, Halskatarrh und bei chronischen Gesichtsaus-  
schlägen. Da bereits alle Kopfleiden örtlich nur beruhigend zu behandeln  
sind, so folgen hier natürlich stets warme bis laue Waschungen darauf.  
Diesen zwei Bädern gibt man durchschnittlich höchstens eine Dauer von  
30 bis 35 Minuten.

In Fig. 12. Das Händedampfbad ist als ableitendes Bad öfter  
verwerthbar als das Armdampfbad, doch lange nicht von der Wich-  
tigkeit wie das Fußplattendampfbad; außerdem hat es gute Verwertung  
bei Frostbeulen, worauf stets nur laue Waschung folgen darf, bis  
dieselben merklich besser geworden, dann leitet man wieder allmählich  
kalte ein.

In Fig. 17. Dampfbad einer weiblichen Brust kann sowohl  
sitzend als liegend laut Fig. 6 genommen werden. Bis jetzt verwerteten  
wir dasselbe bloß bei verhärteten Brüsten. Sind sie schmerzlos, so folgt  
allmählich ganz kalte Waschung oder Brause darauf, bei Schmerzen laue  
bis warme Waschung.

Bei allen Theildampfbädern, mit Ausnahme der Kopfdampfbäder,  
haben wir wie beim ganzen Dampfbad eine durchschnittliche Dauer  
von 45 Minuten als zweckmäßig befunden. Individuelle Abweichungen  
sind überall nothwendig.

---

Seinerzeit lasen wir in den Zeitungen von einer epochemachenden  
Operation des baier. Generalarztes Professor v. Rußbaum, welche er  
an einem Soldaten vornahm, der bei Bazilles einen Gewehrkolben-  
schlag auf den linken Ellenbogen und auf das Genick bekommen und  
infolge dessen an Krämpfen im höchsten Grade litt, so daß er zeit-  
weilig die Besinnung verlor.

Durch Consultationen wurde der Sitz des Leidens als im Rücken-  
mark, resp. am Ursprung der betreffenden Nerven, diagnosticirt. Nachdem  
die verschiedensten Heilmittel und Bäder aller Art, heißt es (von Dampf-  
bädern ist nichts erwähnt), sich nutzlos zeigten, wurden die vier be-  
theiligten Nervenpaare am Halse bis zur Wirbelsäule bloßgelegt, an  
dieser Stelle möglichst gedehnt, um das nachbarliche Rückenmark zu  
befreien und so den (tonischen) Ueberspannungskrampf zu heben, was  
vollkommen gelungen sein soll.

Nach unseren Erfahrungen haben wir allen Grund zu vermuthen,  
daß diese schreckliche Operation überflüssig war und man dasselbe oder  
ein besseres Resultat durch Bettampfbäder und durch ableitende Bein-  
und Kumpfdampfbäder erreicht hätte; siehe unser Beispiel 2 und 12.

Es ist eben traurig, daß unsere approbirten Heilkünstler ein so  
naheliegendes Heilmittel, wie der Dampf es ist, gar nicht gründlich  
kennen, daher viel zu wenig würdigen!



## V. Schluss.

Schließlich können wir nicht umhin, unsere verehrten Collegen, die noch keine Dampfbäder eingeführt haben, freundlichst einzuladen, solche in ihren Heilmittelschatz einzubeziehen, dieselben prüfend und beobachtend fleißig anzuwenden; sie werden sie befriedigt beibehalten! Es kann keine einseitigere Idee geben als die, daß die Wärme-Anwendung unbedingt schwäche; **nur das Zuviel**, die einseitige Uebung eines Reizes ist's, was schwächt! Die Kälte-Anwendung schwächt ebenso gut, sobald das individuell richtige Maß überschritten wird; davon haben wir genug Beispiele gesehen. Letztere bringt Ueberreizung der Nerven, Ueberspannung der Blutgefäße und Muskeln zc. hervor, welcher Zustand die mittlere, wahre Elasticität zu Kraftäußerungen ebenso raubt, wie die durch den Gegensatz, nämlich durch zu große Erschlaffung der Nerven und Muskeln hervorgebrachte. Alles das stärkt, was die organische Spannkraft in die natürliche Mitte versetzt, und hierin spielt die Wärme-Anwendung eine wichtige Rolle, denn das richtige Vorsichgehen aller körperlichen Prozesse (schließlich Bildung und Rückbildung [Lösung] von Blut und fester Körpersubstanz) ist wesentlich durch eine entsprechende umgebende Wärme und besonders feuchte Wärme bedingt! — So viel ist festgestellt, daß, wo positive Wärme angewendet wird, die kalten Anwendungsformen wieder entschiedener und besser eingreifen, und zwar einfach darum, weil ein Gegensatz die Empfänglichkeit des Gegenüberstehenden erhöht, weshalb man mit Beziehung der ersteren in den meisten Fällen rascher zu kritischen oder Heilungs-Ergebnissen gelangt.

Sogenannte Kaltwasser-Heilanstalten, die nur Kältereize in Anwendung bringen, müssen wir daher als sehr einseitig bezeichnen, denn die wahre Naturheilkunde schließt alle Temperaturgrade in sich, wie der menschliche Organismus sie verträgt, wozu Dampf- und besonders Sonnenwärme auch gehören, und nennt sich deshalb schlechtweg nur Wasserheilkunde, bei breiterer Grundlage Naturheilkunde.

---

# RIKLI'S BETT- & PARTIAL DAMPFBÄDER.

Fig. 1. Ganzes Dampfbad.

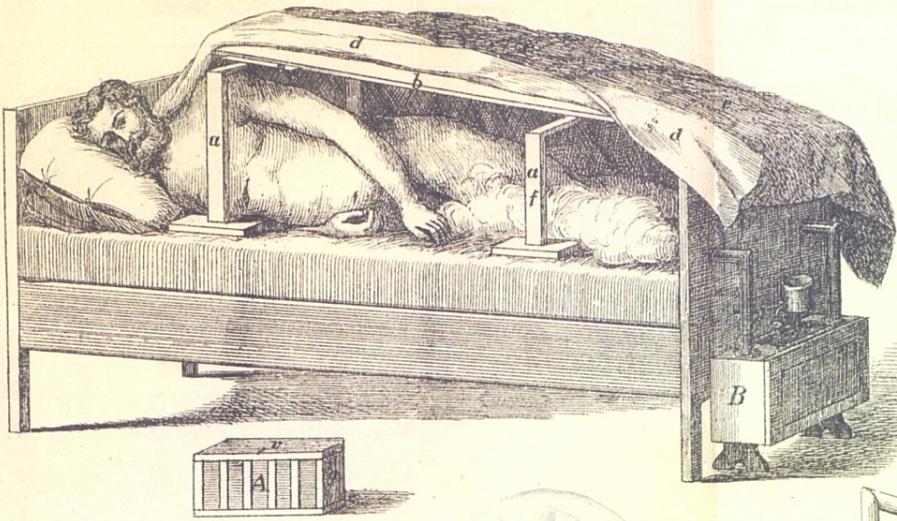


Fig. 2. Dreiviertel Dampfbad.

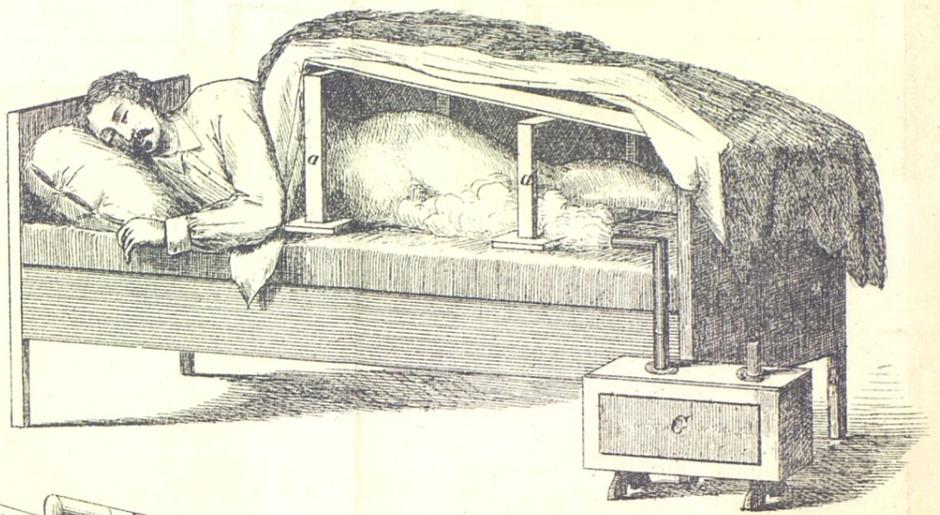


Fig. 18.

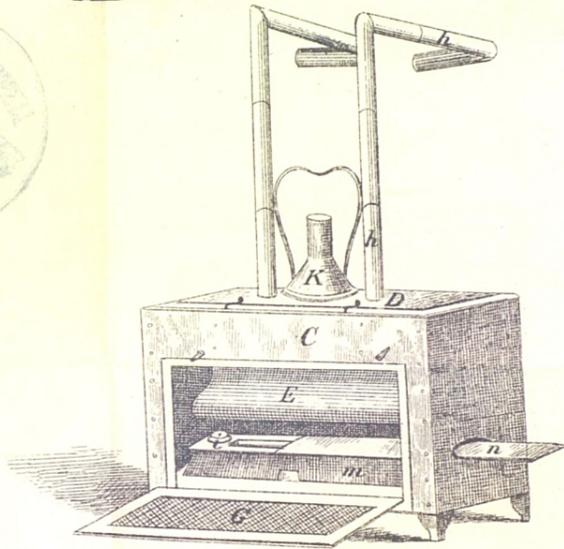
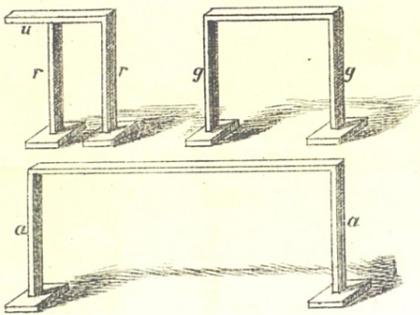


Fig. 19.



Fig. 3. Halbes Dampfbad.

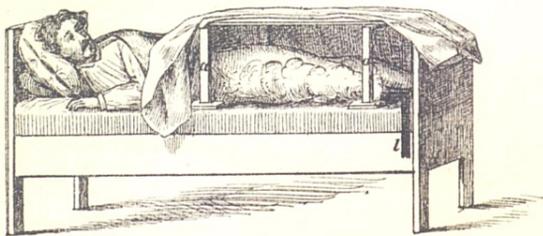


Fig. 4. Beindampfbad.

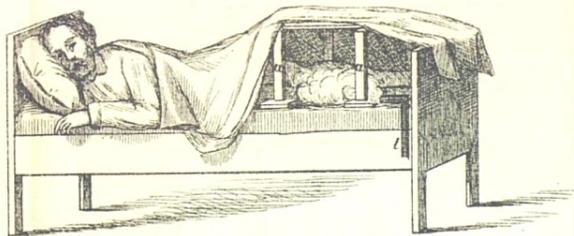


Fig. 5. Dampfbad für ein Bein.

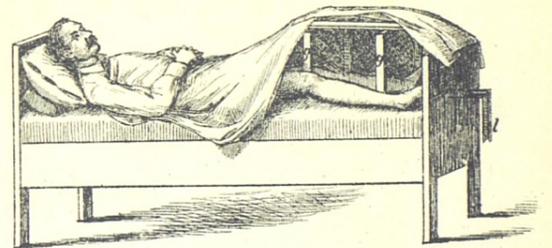


Fig. 6. Rumpfdampfbad

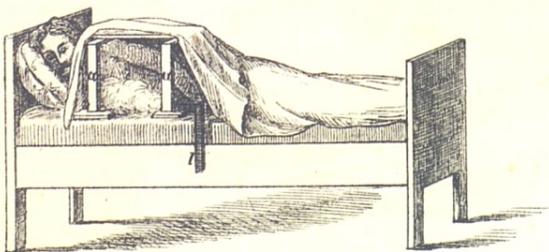


Fig. 7. Rückendampfbad

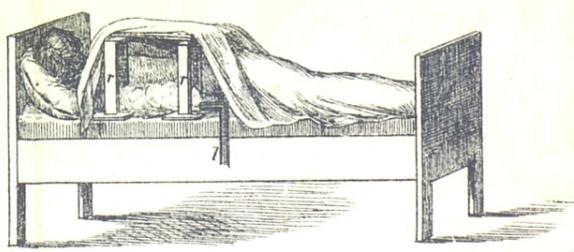


Fig. 8. Hals u. Nackendampfbad.

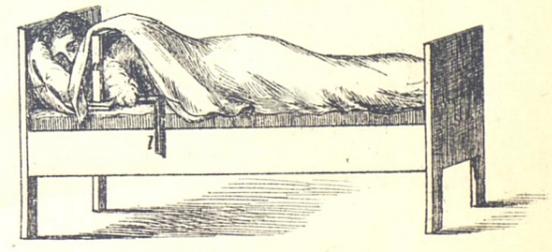


Fig. 12. Händedampfbad



Fig. 9. Kniedampfbad

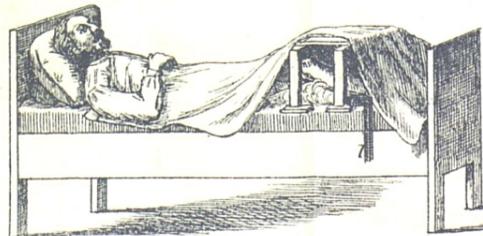


Fig. 10. Fussplattendampfbad

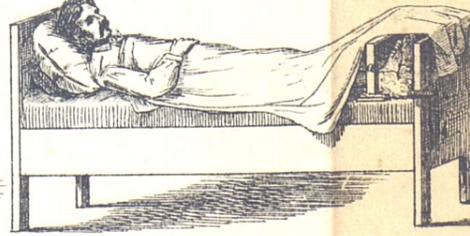


Fig. 11. Armdampfbad

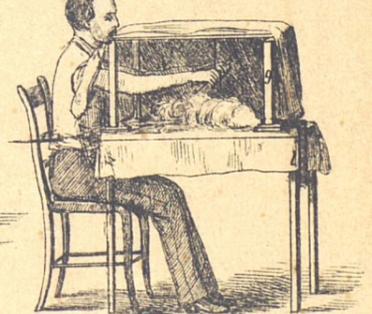


Fig. 13. Halbseit Kopf-  
dampfbad.



Fig. 14. Ganzes Kopfdampfbad.



Fig. 15. Sitzdampfbad.



Fig. 16. Einbeindampfbad  
eines Kindes.



Fig. 17. Dampfbad einer  
weiblichen Brust.





Im Verlage von **Theob. Grieben** (Louis Fernau) in  
Leipzig sowie beim Verfasser **A. Rikli**:

**Allgemeine Curregeln der Naturheilkunde.** Sechste Auflage (erscheint  
bald die siebente). Preis 2 Mark 40 Pf.

**Das Lichtluftbad.** Preis 1 Mark. Als Ergänzung hierzu:

**Die atmosphärische Cur,** auf vierundzwanzigjährige Erfahrung gegründet.  
Preis 60 Pf.

**Lehrbuch der Naturheilkunde.** I. Theil, die Fieberkrankheiten, mit beson-  
derer Berücksichtigung der Blattern. Preis 2 Mark.

**Die diätetische Katarthalsirung.** Preis 30 Pf.

