

20190, #, 2, 1, 1, 1

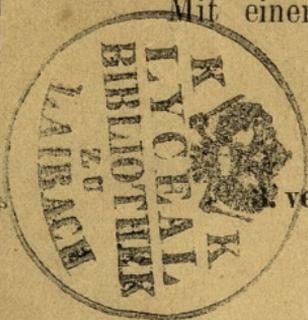
# Rikli's Bett- und Partial-Dampfbäder.

Herausgegeben vom Naturarzt

**Arnold Rikli,**

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

Mit einer lithographirten Tafel.



verbesserte Auflage.

1872.

Verlag von Theobald Grieben in Berlin und beim Verfasser.

Druck von Ign. v. Kleinmayr & F. Bamberg in Laibach.



Rikli's

# Bett- und Partial-Dampfbäder.

Herausgegeben vom Naturarzt

**Arnold Rikli,**

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

---

Mit einer lithographirten Tafel.



---

3. verbesserte Auflage.

1872.

Verlag von Theobald Grieben in Berlin und beim Verfasser.

Druck von Ign. v. Kleinmayr & F. Bamberg in Laibach.

030006197

# Vorwort.

---

## Der Mensch

principiell als **vegetatives Geschöpf** in seinem anatomischen Bau betrachtet, ist wesentlichst eine Doppelpflanze, bestehend aus:

### Der Gefässpflanze

(Gefässsystem, Säfteleitungsnetz), die ihn wie einen Baum mit einem grossen Stamme, vielen Aesten und millionenfältigen Zweigen und Reisern bis in die härtesten Knochen und Zähne durchzieht. Der Gefässpflanze obenauf sitzend (ähnlich wie Epheu als Schmarotzergewächs einen Baum überziehend), durchzieht ihn die **Nervenspflanze** (das Nervensystem).

Wie alles Vegetative auf unserm Weltkörper, so sind auch diese zwei Pflanzen höchst abhängig von der Aussenwelt; sie bedürfen zu ihrer Entwicklung sowohl wie zu ihrer Erhaltung fortwährend der äussern Unterstützung und Anregung, nämlich ausser den substantiellen Nahrungsmitteln: Speise, Trank, Luft, auch der Imponderabilien: Licht, Wärme und Kälte (positive und negative Wärme), Bewegung, Ruhe, der Nervenmensch auch der geistigen Anregung. Zur Abhandlung in dieser Broschüre haben wir wesentlich die Wärme, und speciell die Dampfwärme gewählt. —

---

## Einleitung.

---

### Die Berechtigung der künstlichen Wärme-Application als Heilfactor.

Alles organische Leben gedeiht nur unter einer bestimmten *Wärme-Umgebung* (der umgebenden Luft oder des umgebenden Wassers), so wie es stets unter Producing von Wärme vor sich geht!

„Kalt ist der Tod!“ sagt das Sprichwort.

Eine bestimmte *Wärme-Aufnahme* durch Nahrung, *Wärme-Productirung* durch den Assimilationsprocess und *Wärme-Abgabe* durch Ausstrahlen, Ausdünsten, Schwitzen, Abkühlen, ist mathematische Nothwendigkeit, um den beglückenden Zustand des Wohlseins und Gesundseins zu empfinden.

Unter den Naturärzten, sowie unter den aufgeklärteren Medicinärzten, gilt es als unbestreitbares Axiom, dass *acutes Fieber*, d. i. heftiger Frost und heftige Hitze, nichts anderes ist, *als eine erhöhte Thätigkeit des gesammten Nerven- und Gefässsystems*, dazu bestimmt, rückständigen Mauserungsprocess nachzuholen, die ältern Blut- und Substanzschlacken aufzulösen und auszuscheiden, somit der energischste Heilungsvorgang gegen chronische Leiden sei.

Bei der sogenannten Kaltwasserkur wird durch die mannigfaltigste Anwendung des kalten Wassers Wärme entzogen, zwecks Reizung des Organismus reactionäre Wärme, d. i. **mehr Wärme als gewöhnlich zu erzeugen**. Weil unsere Natur aber nur bei einem bestimmten Wärme-grad ( $29\frac{1}{2}^{\circ}$  R.) des Blutes normal vegetirt, so muss sie, um sich bei dieser Temperatur zu erhalten, die aussergewöhnlich entzogene Wärme ersetzen, somit *mehr Wärme* produciren, d. i. gesteigerte Stoffverbrennung (oder Stoffwechsel) vollziehen.

Diese Steigerung der Wärme-Erzeugung durch Kälte-Applicationen hat indess je nach ihrer Form in Vollbad, Halbbad, Triefmantel, Waschung und Minutendauer, so wie in ihrer Wiederholung eine individuelle Grenze. Wird dieselbe überschritten, so werden die Millionen Hautdrüsen, die Capillarblutgefässe, 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 erzwackt werden wollte, nämlich **statt vermehrter, verminderte Wärmeproduction**.

Jede organische Thätigkeit beruht, soweit sie dem menschlichen Auge erkennbar ist, zunächst stets auf der physikalischen Elasticität (Fähigkeit der Zusammenziehung und Ausdehnung) des betreffenden Organes, und je höher diese Fähigkeit entwickelt ist, desto grösser die Kraft des Organes! So functioniren die Lungen, das Herz, der Magen, die Gedärme, die Muskeln, das Auge, die Blase, die Gebärmutter, die Blutgefässe etc., alle diese Organe nur so lange, als sie ihre Elasticität behalten; je ausgedehnter diese ist, desto grösser ihre Kraft respective ihre Ausdauer. Die Bergvölker und habituellen Bergsteiger, deren Lungen tüchtig in der Zusammenziehung und Ausdehnung geübt werden, haben die kräftigsten Lungen, daher die wenigsten Lungenkrankheiten, namentlich passiven Charakters, wie Tuberculose und Asthma. Gradatim angewendetes Bergsteigen, und zwar barfuss, gehört zu den besten Heilmitteln solcher Kranken.

Derjenige Magen ist der kräftigste, der bei den längsten Pausen Nahrung zu sich nehmen, dann wieder tüchtig einpacken kann, natürlich beides ohne Beschwerden. Je mehr man also einen Magen kräftigen will, desto mehr gewöhne man ihn allmählig, in längeren Zwischenräumen zu essen und zu trinken.

Diejenigen Gedärme functioniren am kräftigsten, welche ihren Inhalt (Fäzes und Gase), durch bedeutende Ausdehnung und Zusammenziehung geübt, ohne Beschwerden in der vorgeschriebenen Richtung, **nämlich nach unten** vorwärts bewegen. Wir vindiciren daher den vermehrten Gasen durch die Vegetabiliät, obwohl unästhetisch, eine vortheilhafte naturnothwendige Aufgabe, nämlich die Uebung in der Ausdehnung der Gedärme.

Alle die erwähnten Vorgänge verleihen den betreffenden Organen Elasticität oder Kraft. — Durch Analogie ist dieser Schluss berechtigt, da es durch die Erfahrung bestätigt ist, dass **diese Hauptfunction der Zusammenziehung und Ausdehnung** auf alle übrigen kleinen und kleinsten nicht genannten Organe zweifellos auf jede Zelle, so wie auf die kleinsten Blutkügelchen sich erstreckt!

Die **Zusammenziehung** correspondirt oder entspricht analog der Anziehung oder der Centripetalbewegung der grossen Weltkörper (Planeten) unter sich, die **Ausdehnung** der Abstossung oder der Centrifugalbewegung derselben.\*)

Beide Generalfunctionen bedingen die Molekule-Bewegung im ganzen Organismus, das ist **die Bildung von Blutdunst und Blutgas**, unter welchem Aggregatzustand allein der Stoffwechsel vor sich gehen kann. — Siehe unser Schriftchen: „*Die Thermodiätetik*“, im Verlage von Theob. Grieben in Berlin sowie beim Verfasser.

Unbegreiflich ist es uns daher, wie es noch Wasser-ärzte gibt, welche blos eine sogenannte Kaltwasserkur practiciren, und kalt ist hier im strengen Sinne alles, was unter der Bluttemperatur respective unter der Hauttemperatur, welche ca. 26° R. misst, angewendet wird; jede Kurapplication unter dieser Temperatur wirkt nach einem feststehenden physikalischen Gesetze mehr oder weniger zusammenziehend oder centripetal.

Ist denn Kälte nicht *negative Wärme*, gerade so wie der Schatten, die Nacht, negatives Licht sind? Wissen unsere „*Kaltwasserpraktiker*“ denn noch nicht, dass **die positive absolute Wärme das eigentlich herrschende Lebensfluidum ist**, indem Wärme nichts anderes als die

---

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

Wie bei unserer Mutter Erde, so wechselt auch an unserem Körper die Wärmestrahlung steigend und fallend zwischen der obern und untern Hälfte. Bei normalem Lebenszustand hat von Mitternacht bis Mittag die obere Körperhälfte ein vorwiegend reicheres und wärmeres Blutleben, und von Mittag bis Mitternacht zieht sich dasselbe allmählig verstärkend in die untere Hemisphäre.

Ferner kann aufmerksamen Beobachtern nicht entgehen, dass die rein acuten Krankheiten oder die reinigenden Krisen grösste Analogie zeigen in der Reinigung der Atmosphäre durch Unwetter und Gewitter. Das Gewitter symbolisirt das Fieber, der Regen den kritischen Schweiss!

Bewegung der kleinsten Theilchen der Materie bedeutet, und dass die negative Wärme (Kälte) nur so weit ihre Berechtigung hat, als erstere zu einseitig, nämlich zu sehr erweichend, ausdehnend, verweichlichend, erschlafend, schwächend wirkt, d. h. um das Uebermass dieser Eigenschaften hintanzuhalten, oder mit andern Worten: Beide Wärmepole, positiver und negativer, haben ihre Berechtigung, d. h. sie sollen gegenseitig, nämlich paarig geübt werden, um die höchste Elasticität (Kraft) der organischen Faser im gesammten Organismus, resp. in dessen einzelnen Theilen oder local hervorzurufen.

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

Eine tüchtige naturgemässe Erhitzung durch Bewegung im Freien ist sowohl in der objectiven als subjectiven Erscheinung sehr ähnlich einem kräftigen Fieber; nämlich verbunden mit der Erscheinung allgemeiner Röthe, geschwellten Körpers, frequenten vollen Pulses, gesteigerter Athmung etc., 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 curativen 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 um so mehr, als sich praktisch die Theorie der **polaren** oder der entgegengesetzten Wärmeapplication sehr günstig bewährt, d. i. durch dieselbe auffallend bessere Heilresultate erzielt werden, als mit den einseitigen Wärmeapplicationen, sei es nun mittelst der positiven, absoluten Wärme oder mittelst der negativen Wärme (Kältereize).

Durch die **polaren** künstlichen und natürlichen Wärme-Applicationen erhalten wir die organische Faser stets wechselnd in der Zusammenziehung und Ausdehnung, d. i. in **gesteigerter** Functionirung. Wollen wir umgekehrt bloß herabstimmend auf die Function eines Organes oder des Gesamtorganismus wirken, dürfen wir folgerecht **nur einen** Wärmepol **einseitig** appliciren. Die Praxis bestätigt auch, dass man durch anhaltende oder wiederholte Anwendung der Kälte oder der Wärme bereits jede organische Thätigkeit beruhigen, herabstimmen, unterdrücken kann. Beispielsweise erinnern wir, wie durch kalte Umschläge Entzündungen, durch heisse Umschläge Neuralgien zum Schweigen gebracht werden. —

Da jede Krankheit nur, entweder durch Schmerz, d. i. **erregte** oder übermässig active Functionsthätigkeit des Nerven- und Gefässsystems, oder durch Schwäche und Beschwerde, d. i. **erschlafte** oder zu geringe Functionirung, sich kund gibt, so ist folgerecht principiell der Weg klar vorgezeichnet, ob bloß ein oder beide Wärmepole anzuwenden sind. Schwieriger, oft sehr schwierig ist die **individuelle** Ausforschung oder Feststellung, ob nur **ein** Pol, dann ob der positive oder der negative, oder beide zugleich anzuwenden seien und in welcher Intensität, weil **die Empfindung** individuell eine höchst verschiedene ist, und **nur diese** den Hauptmasstab zur Lösung des jeweiligen Problems gibt. Die Empfindung, eine körperliche Wahrnehmung der Seele durch das Instrument der Nerven, übt den deutlichsten Masstab in der Gradation zusammenziehender oder ausdehnender Wirkung der betreffenden Temperaturapplication.

Wenn wir z. B. durch irgend eine Kälteapplication, sei es ein Halbbad von 22° oder eine Abwaschung von 18°, beinahe den Athem verlieren, dass wir unwillkürlich nach Luft schnappen, so ist dies ein Beweis, dass die peripherischen Blutgefäße zu heftig zusammengezogen wurden und einen momentanen Blutandrang (Congestion) nach Herz und Lungen bewirkten. Wird es uns durch irgend eine Wärmeapplication übel, brecherisch, so ist die Aus-

dehnung der betreffend erwärmten Blutgefässe und Hautdrüsen zu geringe, um dem ausgedehnten Blut (Blutkörperchen und Blutwasser) durch 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 Application individuell zu intensiv, u. s. w.

So viel als einleitender Beleg, dass die absolute Wärmeapplication ein ebenso resp. **höher berechtigter Heilfactor als die Kälteapplication sei.**

Als curative Wärmeapplicationen kennen wir bis jetzt das Sonnenbad, römisches Luftbad, Dampfbad, Wasserbad, Trockenpackung, langdauernde Nasspackung 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 absolut durch eine andere zu ersetzen, mögen sie in ihren Erstwirkungen sich noch so ähnlich sein.

Bezüglich der andern Erwärmungsarten verweisen wir auf unsere „*Allgemeinen Kurregeln*,“ 5. Auflage, im Verlag von Theob. Grieben in Berlin und beim Verfasser, hier über das Dampfbad, speciell über das von uns erfundene Bett- und Partialdampfbad, unsere Abhandlung fortsetzend:

## **I. Beschreibung des mechanischen Theiles.**

(Fig. 1 Ganzdampfbad.)

1. Die Cavaletten *a*, Fig. 1 & 18, sind Böcke, aus hölzernen ca. 18 Millimeter dicken und 8 Centimeter breiten Latten im rechten Winkel zusammengefügt und unten mit Fussbretteln versehen, welche 10 Cm. breit und 28 Cm. lang sind; drei darauf gelegte längliche Latten *b* mit darüber geworfenem Leintuch *d* und Kotzen *e* (Woll- oder Bettdecken), welche man am Hals gut anschliessen lässt, bezwecken nichts anderes, als einen freien hohlen Raum um den Körper zu bilden, in welchem man sowohl leicht sich

umwenden als auch den Dampf frei herumspielen lassen kann. Die Cavalette *a* bei der Brust muss für Erwachsene ca. 16 Wiener Zoll oder 43 Cm., jene bei den Füßen ca. 15 Wr. Zoll oder 40 Cm. hoch sein.

Zwecks der Dampfbildung haben wir dreierlei Apparate, u. z. Ziegelstein-Dampfapparat *A*, Eisenbolzenapparat *B*, Spiritusdampfapparat *C* erfunden, je nachdem man den Dampf commodor in der Bereitung und in seiner Gewalt haben will.

### *Dampfapparat A.*

*A* ist nichts anderes als ein oben und unten aus weichhölzernen Brettchen und zu beiden Längenseiten aus kleinen Stäben zusammengefügtes Kästchen, welches in seiner inneren Lichte etwa um 3 Cm. höher und breiter und 6 Cm. länger als ein gewöhnlicher Mauerziegel ist. Bei *f* wird dasselbe hinter die senkrecht stehende Cavalettensäule gestellt und mit dem an demselben angebrachten Vorreiber *v* seitwärts befestiget, damit das Kästchen nicht umfallen kann. Der Ziegel wird nach seiner langen schmalen Seite ins Kästchen geschoben, und dieser Stellung entsprechend das Kästchen construirt. Die schmalen Flanken *g* desselben sind ganz offen, um den Stein leicht hineinschieben und herausnehmen zu können.

Die Dampferzeugung mittelst des Kästchens *A* ist höchst einfach. Es werden zur Fürsorge drei Mauerziegel durch Gluth oder Ofenfeuer so erhitzt, dass sie wenigstens theilweise etwas glühen, hierauf wird das Kästchen in Wasser getaucht oder doch reichlich übergossen, damit es nicht brennen kann; ein erhitzter Ziegel wird, die glühende Seite nach oben gekehrt, hineingeschoben und hierauf schnell einige Kannen Wasser (besser heisses) über Stein und Kästchen gegossen. Sobald kein starkes Rauschen demselben mehr entquillt, wird das Kästchen bei *f* hinter die Cavalette ins Bett geschoben, die Decken heruntergelassen und überall der Bettstatt gut anschliessend angedrückt. Gleich bei der ersten Uebergiessung entströmt eine ungeheure Masse Dampf, der gewöhnlich verloren geht.

Man kann indessen denselben zum guten Theil auffangen, wenn man den Deckenrand des schon aufgestapelten Dampfbettes seitwärts etwas aufhebt und die Begiessung des Steines unter demselben vornimmt, wodurch der entströmende Dampf ins Bett geleitet wird. Nach 4 bis 5 Minuten wird der erste Ziegel etwas nachbegossen und wieder ins Bett gegeben, ebenso später der zweite.

Ist nach 25 Minuten noch nicht genug Hitze, so wird der erste Ziegel mit einem dritten ausgewechselt und ebenso begossen. Gewöhnlich erreicht man aber mit zwei gut erhitzten Ziegeln eine Temperatur von 35 bis 40° R., bei welcher Temperatur im Durchschnitt nach 25 Minuten der Schweiß im Gesicht Tropfen zu bilden beginnt. Zum Zwecke der Temperatur-Bemessung wird stets ein Thermometer *c* auf der höheren Cavalette neben der Latte *b* unter der Decke gehalten, und zwar die Quecksilberkugel nach unten, damit der Zutritt des Dampfes von der aufliegenden Decke nicht abgehalten wird.\*) Ungefähr alle 5 Minuten ziehe man ihn heraus, um nach der Gradation des Dampfes zu sehen, was jedoch rasch geschehen muss, damit das Thermometer an der kühleren Luft nicht sinkt. Wird Jemandem zu heiss, so wird durch schnelles hohes Aufheben eines seitlichen Deckenrandes die überflüssige Hitze rasch entfernt.

Sämmtliche hölzernen Bestandtheile zu diesem Dampfapparat fertigt jeder Tischler leicht an, und sie dürften nicht über 2 Gulden zu stehen kommen. Allerdings ist der Dampf bei dieser Einrichtung sehr schwerfällig regulirbar, allein für einzelne Fälle, um schnell und sicher Schweiß zu erzeugen oder für einen Nothfall, doch ganz praktisch.

### *Dampfapparat B.*

Das Dampfkästchen *B* am Bett und in Separatzeichnung ist ebenfalls ein einfaches hölzernes, aus ein-

---

\*) Das Thermometer muss in einer die Glasröhre überragenden Blechhülse eingefasst sein, sonst wird dasselbe von der Last der Decke zerbrochen! —

zölligen Brettern solide zusammengefügtes Kästchen, dessen Vorderseite als Thürchen *o* sich nach unten ganz aufschlagen lässt, wie die Zeichnung zeigt. Es ruht auf ca. 16 Cm. hohen Füßen und ist auswendig 31 Cm. hoch, 21 Cm. breit und wenigstens 58 Cm. lang.

Bestimmt man eine eigene Bettstatt als stabiles Dampfbett, so gibt man dem Kistchen *B* auswendig genau die Länge gleich der äussern Breite der Bettstatt. *k* ist ein wasserdichtes Kästchen aus Schwarzblech, Kupfer oder Gusseisen, mit eisernen Handgriffen zu beiden Seiten, welche jedoch mit Holz oder Wollfetzen überzogen sein müssen, um das Verbrennen der Hände zu verhüten. Dasselbe ist nach oben ganz offen und hat inwendig 10 Cm. Breite, 28 Cm. Länge. In dieses Kästchen giebt man ein massives Gusseisen- oder Schmiedeisenstück, welches im kalten Zustande  $8\frac{1}{2}$  Cm. im Geviert und  $26\frac{1}{2}$  Cm. Länge misst. Da man diesen dicken Eisenbolzen meistens rothglühend in das Kästchen legt, wodurch er merklich ausgedehnt wird, so darf er im kalten Zustande die angegebenen Dimensionen nicht übersteigen. *m* ist ein gewöhnliches Cylindergefäss von 12 Cm. Höhe und 12 Cm. Durchmesser aus Zinkblech, welches mittelst eines kurzen Rohrstutzens auf dem flachen messingenen Deckel *n* steckt. *p* ist ein kleines Messinghähnchen, unter welchem ein kleines Auffangtrichterchen mit Ableitungsröhrchen in den Rohrstutzen unter dem Cylindergefäss einmündet. Unter dem Messingdeckel *n* von 6 Cm. Breite und 28 Cm. Länge ist das Holzkistel  $3\frac{1}{2}$  Cm. breit und 26 Cm. lang ganz ausgeschnitten. In diesem Ausschnitt hängt ein, in Form einer tiefen Dachrinne gebogenes Messingblech,  $\frac{1}{2}$  Cm. unterhalb der Holzdicke (oberer Kistlwand) vorragend, und in der Mittellinie mit stricknadelgrossen Löchern je 2 Cm. auseinander durchbohrt.

Füllt man nun das Gefäss mit Wasser (besser warmes als kaltes) an, und lässt es tropfenweise vom Hähnchen *p* durch das Ablaufröhrchen in das gelöcherte Rinnchen fließen, so wird es von da auf den glühenden Eisenbolzen im Kästchen *k* sickern, sogleich in Dampf verwandelt werden, bei geschlossenem Kistel durch die Röhren *ll* in den Hohl-

raum des Bettes abziehen; zwecks der nöthigen Luft- und Dampf-circulation sind im Boden des Kistels *B*, gerade senkrecht unter den Röhren *ll*, Luftlöcher von 5 Cm. Durchmesser angebracht. Für die Röhren *ll* aus Zinkblech genügt ein innerer Durchmesser von 4 Cm.; sie stecken auf messingenen Rohrstutzen *f*, welche 7 Cm. hoch, auf dem Kistel mittelst eines 2 Cm. breiten Randes angeschraubt sind, und führen, wie die Figur zeigt, von den Bettdecken fest umschlossen in das Bett, u. z. möglichst am Rande des Bettes und hart auf der Matratze ruhend \*), parallel mit den Schenkeln daselbst ausmündend. *dd* ist ein Leintuch, über welchem noch 2 bis 3 Wollkotzen *e* oder gesteppte Bettdecken gelagert werden.

*b* ist eine sogenannte Oberlatte, 1 Cm. dick, 9 Cm. breit und für ein Ganzdampfbad 110 bis 125 Cm. lang; drei solcher Latten liegen unter der Bedeckung oder auf den Cavaletten *aa*, um das Einsenken der Bedeckung zu hindern.

Der Apparat *B* eignet sich vorzüglich für Kur- oder Badeanstalten, wo man ohnehin grosses Feuer unterhält, in welchem man die Bolzen leicht und billig erhitzen kann. Auf Wunsch liefern wir solchen Apparat à fl. 20, ein Paar Cavaletten, deren Winkel oben und unten mit gutem Eisenblech beschlagen sind, à fl. 3.50.

Durch mehr oder weniger rasches Wassertröpfeln auf den glühenden Bolzen hat man es in der Gewalt, jeden Bedarf Dampf zu erzeugen. Bringt man noch Klappen oder Wechsel bei *W* in den Röhren an, so kann man den Dampf selbst etwas spannen und der Badende ihn nach Belieben ins Bett einlassen, wenn man diese Klappen, mit Druckfedern versehen, durch Kettchen oder Schnüre zum Oeffnen mit ihm in Verbindung setzt. Das Kästchen *B* muss nicht absolut am untern Fussende der Bettstätte stehen, sondern man kann es im Nothfalle auch seitwärts derselben aufstellen, wie Fig. 2 zeigt. In diesem Falle genügt es, ein

---

\*) Je tiefer die Dampfrohre *ll* in das Bett münden, desto besser wärmt sich der Dampfraum nach unten.

Rohr ins Bett münden zu lassen, jedoch nur parallel mit den Schenkeln; das andere wird zugestopft. —

### *Dampfapparat C.*

Das Kistchen *C* hat folgende Dimensionen inwendig:  $18\frac{1}{2}$  Cm. Tiefe oder Breite, 26 Cm. Höhe und 54 Cm. Länge, und ruht auf ca. 16 Cm. hohen Füßen. — *a* ist ein messingener Wasserkessel, an welchem zu beiden Stirnseiten messingene Bänder von 2 Cm. Breite angenietet sind, mittelst welchen der Kessel auf den eisenblechenen Gehängen *cc* ruht. Der Kessel misst inwendig 11 Cm. Höhe, 12 Cm. Breite und 30 Cm. Länge, und ist dessen Boden 1 Cm. hoch nach innen geschweift (convex), um die Flamme mehr anzuziehen.

Der Kesseldeckel ist in Schubform angebracht und trägt auf beiden Enden fest angenietete Rohrstützen *e* von  $3\frac{1}{2}$  Cm. Durchmesser und 5 Cm. Höhe. Auf die Rohrstützen steckt man messingene Verbindungsstutzen *f* von ca. 12 Cm. Höhe, und auf diese erst die zinkenen Leitungsröhren *l* und *h*, wovon die erstere oben im rechten Winkel abgebogen ist, die letztere mit einem Winkel von ca.  $135^\circ$  und auf ersterer hin und her schiebar ist. *l* misst in seinem verticalen Theile 32 Cm., in seinem horizontalen 18 Cm., *h* misst im ersten Theile 14 Cm., im zweiten 20 Cm. Länge. *i* ist ein Handgriff, zu beiden Seiten des Kessels steif angenietet. *d* ist das Abzugsluftloch für die Stickluft, von 5 Cm. Durchmesser; desgleichen sind zwei Einströmungsluftlöcher *k* im Boden des Kistels von  $4\frac{1}{2}$  Cm. Durchmesser angebracht. *m* ist der Spiritushälter (Lampe), konisch construirt, d. h. nach oben zugespitzt oder oben viel enger als an seiner Basis. Die Basis misst auswendig 28 Cm. Länge, 43 Millim. Breite, die Flammenöffnung oben ist zu beiden Seiten nach ihrer Länge mit einem steifen, 12 Mm. breiten, vorragenden Rand versehen, um die Schubdeckeln *oo* darauf schieben zu können; die Schubdeckel sind daher auch 42 Mm. breit (nämlich so breit als die Flammöffnung zuzüglich des beidseitigen Randes derselben),

so wie ca. 3 Mm. um die beidseitigen Ränder umgebogen; die Länge der Schubler misst 31 Cm., damit, wenn die Flamme durch beidseitiges Zuschieben derselben gelöscht wird, sie noch etwas über das Kistel zum Angreifen hervorragen. *nn* sind die Handgriffe des Spiritushälters; derselbe ist in seinem Bodenstücke (Basis) zu beiden Seiten etwas verlängert, wovon die Verlängerung von einer Seite unter ein Halteblech geschoben wird; die Verlängerung der andern Seite ist durchlocht und mittelst einer Flügelmutterschraube oder mittelst eines Riegelchens ganz solide befestigt, damit er beim Schieben der Deckel sich nicht rührt, resp. kein Weingeist ausgetrieben wird.

*p* ist das Thürchen, in welches eine ziemlich grosse Scheibe *q* eingelassen ist zwecks Beobachtung der Flamme.

Um den Apparat in Thätigkeit zu setzen, stellt man ihn vorerst da auf, wo er gebraucht werden soll (um ihn nicht noch transportiren zu müssen, wenn der Weingeist schon eingegossen ist), nimmt den Wasserkessel heraus, zieht die Schubler des Spiritushälters bis an dessen Ende aus, füllt denselben mittelst eines Trichters oder mittelst einer kleinen Flasche mit Spiritus *voll an bis zum innern Rand*, wozu es ca. 1 österr. Seidel oder 0.36 Litre bedarf; consumirt wird beim stärksten Dampfbad nur ca.  $\frac{3}{4}$  österr. Seidel oder 0.27 Litre, besonders wenn man heisses Wasser in den Kessel gibt.

Behufs des Anzündens stellt man ein Stück möglichst breiten Petroleumdocht in den Spiritus, etwa  $\frac{1}{2}$  Zoll über denselben hinausragend, schliesst das Thürl, und in wenigen Minuten wird der Dampf im Rohr *h* auströmen. Hat der Dampf im Bette oder im localen Baderaum die gewünschte höchste Temperatur erreicht, so schliesst man die Flammenöffnung mittelst der Schubler bis auf  $\frac{1}{3}$  oder  $\frac{1}{4}$  derselben zu, kurz man regulirt sich die Hitze mittelst der Schubler ganz nach Belieben.\*)

\*) Die aufgestellte Reihenfolge in der Manipulation zur Activirung des Apparates ist entschieden nothwendig; namentlich ist wichtig, dass die Schublerdeckel **vor dem Eingiessen des Weingeistes** ausgezogen werden, wodurch das Auslaufen des Weingeistes längs

Diese Apparate eignen sich vorzüglich für den Privatgebrauch oder für Anstaltsbesitzer resp. Aerzte, welche in Privathäusern Dampfbäder verabfolgen lassen. Auf Wunsch liefern wir solche à fl. 22, mehr elegant à fl. 24.

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

Da wir häufig in den Fall kommen, Bettdampfbäder in Privathäusern geben zu lassen, wo man keine eigenen Dampfbetten findet und man auch nicht gleich jede Bettstatt zwecks Durchführung der Dampfrohre durchbohren lassen will, so stellen wir in solchen Fällen, wie schon oben erwähnt, das Kistl seitwärts der Bettstatt auf und führen **nur ein** Rohr in den Dampfraum, während das andere beim Rohrstutzen *f* offen gelassen wird, zwecks Einströmung der Luft in den Dampfkessel.

**Fig. 3** stellt ein sogenanntes *halbes Dampfbad* vor, bei welchem der Körper von den Fusspitzen an bis zur Grenze zwischen Ober- und Unterkörper, nämlich bis in

---

unterhalb den Deckeln verhütet wird. Ebenso sorgfältig ist darauf zu achten, dass kein Weingeist neben den Behälter gegossen wird, und wo es geschehen ist, diesen genau aufzutrocknen. Entzündet sich nämlich Weingeist neben oder unter dem Behälter, so wird der Spiritus stark erhitzt und geht in Gasform in allgemeinen Brand über, welcher durch die Schubdeckel nicht mehr zu löschen ist. Wäre dies dennoch durch irgend einen Unfall geschehen, wie z. B. durch unvorsichtiges Anstossen an das Dampfkästchen, so löscht man die allgemeine Entzündung des Weingeistes ganz leicht und schnell durch Verschliessen der Luftöffnungen unten und oben im Kästchen, sowie der beiden Einschnittöffnungen der Schuber. Für diese Eventualität ist es daher zweckmässig, die runden Luftöffnungen mit hölzernen Zapfen zu versehen, sie an Ketteln zu befestigen, damit sie im Nothfall sicher vorhanden sind. Die Seitenöffnungen der Schuber verschliesst man einfach mit den Händen oder mittelst Handtüchern. Verhütet man die Erhitzung des Weingeistbehälters von Aussen, so geht die ganze Manipulation in schönster Ordnung vor sich.

die Gegend des Zwerchfelles gedampft wird. Hiezu braucht es keine andere Veränderung, als kürzere Oberlatten *b*, für Erwachsene 75 bis 85 Cm. lang.

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

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

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

*Fig. 7* stellt ein **einseitiges** Rumpfdampfbad oder Rückendampfbad vor, zu welchem man sogenannte Schnabelcavaletten (siehe *Fig. 18 r*) verwendet. Die Schnäbel *u* erstrecken sich: der erste bis auf die Schulter, der zweite bis auf den Hüftknochen. Die Isolirung der Brust und des Bauches geschieht ganz einfach dadurch, dass Leintuch und Kotzen fest auf denselben anschliessend liegen. Die Oberlatten haben hier dasselbe Mass wie bei der vorigen Figur, die Schenkel der Schnabelcavaletten sind 17 Cm. von einander entfernt; der Schnabel *u* steht 16 Cm. über den Schenkel hervorragend, und die Höhe der oberen Cavalette misst 37 Cm., die Hüftcavalette ca. 33 Cm. für Erwachsene. Wendet man den Körper so, dass die Isolirung 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** bildet ein Kniedampfbad, 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 isolirt. Will man nur ein Knie allein dampfen, so nimmt man hiezu einfach statt einer langen eine kurze Cavalette. (*Fig. 18 g.*)

**Fig. 10**, ein Fussplattendampfbad, wobei eine lange Cavalette über beide Fussplatten genügt.

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

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

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

**Fig. 14** bildet ein ganzes Kopfdampfbad. Ueber das Dampfrohr wird ein Leintuch geworfen, welches gleichzeitig den ganzen Oberkörper deckt bei vorgebogener Haltung, wobei der Dampf, durchs Leintuch passirend, 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 directe 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 Dampfkistel 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 das Fassel, wie erwähnt, mit dem Boden gerade über das Dampfkistel beim Rohrstützen *l* reicht. Oben hat das Fassel seitwärts eine Oeffnung, 12 Cm. lang und 7 Cm. hoch, 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 von 18 Cm. Längen- und 14½ Cm. Breiten-durchmesser; ein guter Sitzpolster mit gleicher Oeffnung benimmt das Einschneiden der Sitzkanten.

**Fig. 16** bildet ein Beindampfbad 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 Dampffassel dampfen oder im Bett nach Beschreibung zu *Fig. 7*.

---

## II. Allgemeine Regeln.

1. Der Hauptvortheil des Bettdampfbades beruht darauf, dass durch die horizontale Lage des Körpers, so wie 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 dass man dabei fortwährend natürliche atmosphärische Luft einathmen kann.

Das Hinziehen der grössern Wärme nach den Füssen kann man nach Belieben steigern, wenn man die Cavallette 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-Dampfbade ist es in der Regel am besten, auf den Seiten zu liegen, welche Seitenlage man ca. alle 7 bis 8 Minuten wechselt, wodurch der Dampf allmählig alle Theile gleichmässig umspült.

2. Wenn der Badende nicht ohnehin bettlägerig ist, ist es zweckmässiger, den Dampf ca. 5 Minuten früher ins Bett einzulassen, als man ins Bett steigt; durch kräftiges Hin- und Herwerfen der vertical ausgespreizten Hand unter der Decke zertheilt man den Dampf, wodurch das Bett gleichmässiger warm wird.

3. Um die Matratze des Dampfbettes vor dem durchrinnenden Schweiss zu schützen, legt man unter das untere Leintuch ein bis zwei alte vierfach zusammengefaltete Leintücher, welche den Schweiss aufsaugen.

Wo viele Dampfbäder gegeben werden, wie in Anstalten, ist es zweckmässiger, für jedes Dampfbett ein gutes Schweiss- oder Gummi-Leintuch anzuschaffen, und zwar in der Breite der Matratze und so lang wie ein gewöhnliches Leintuch, um auch beim Kopf zu schützen, für den Fall, als kalte Umschläge auf denselben erforderlich würden; ein echtes Gummi-Leintuch von genannter Grösse kommt jedoch gegenwärtig auf fl. 12 $\frac{1}{2}$  zu stehen.

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 zerspringen 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 Temperatur.

5. Auf jedes Dampfbad gehört in der Regel eine entsprechende rasche Abkühlung durch Wasser oder Luft, wenn man seine wahre Wohlthat erreichen will. Die Form der Abkühlung kann eine sogenannte Abreibung, Trief-  
tuch, Abwaschung, Halbbad, Begiessung, Regenbad, Voll-  
bad oder Strahldouche sein. Die Temperatur und die  
Dauer der Abkühlungen sind allerdings ebenfalls unter  
grossen Variationen angezeigt. Ernst Kranke sollen sich  
stets von Wasserärzten ordiniren lassen, welche Abkühlung  
zu wählen sei, bei Selbstbestimmung machen sie häufig  
Missgriffe. Für Neulinge dient am sichersten: Waschung,  
Trieftuch oder Halbbad mit mild kühlem Wasser, etwa  
von 20 bis 16°. 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 rasch anzukleiden  
und auf keine andere Weise als durch mässig rasche Be-  
wegung sich zu erwärmen (d. h. nicht etwa durch warme  
Getränke oder durch Stehen am Ofen etc.), und wenn nur  
möglich im Freien bei jedem Wetter; einzig bei starkem  
Wind geschehe diese Bewegung seitens kränklicher Per-  
sonen im geschlossenen Hofraum, in einer Laube oder  
im Zimmer. **Nie kann man dem Unwetter sicherer  
trotzen, als nach einem Dampfbad,** resp. nach dem Ab-  
kühlungsbad, weil die Haut dann turgescirt, d. h. von  
Blut strotzt, daher zur Abwehr kräftig ist.

Der Verfasser dies, durch tägliche Luftbäder bei sehr  
elastischer resp. kräftiger Haut (siehe hierüber unser Schrift-  
chen „*die Thermodiätetik*,“ Verlag von Theob. Grieben in  
Berlin), nimmt die Abkühlung nach den Dampfbädern,  
sowohl zur Sommers- als Winterszeit, nur durch Luftbad,  
und zwar in folgender einfachen 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 nackend lebhaft  
hin und her spaziert, mit gleichzeitigem Hin- und Her-  
werfen 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 Dampfbadanstalt mit kaltem Wasser bis zum Zähneklappern abducken und sich damit ein besonderes Bene zu thun glauben) und gehen dann bei jedem Wetter, selbst bei wildestem Borasturm, anstandslos und ohne Nachwehen im Freien spazieren.

Sensiblen Naturen gegen kaltes Wasser, so wie überhaupt sogenannten nervösen, d. h. aufgeregten oder leicht erregbaren Naturen ist diese Art Abkühlung besonders zu empfehlen; allerdings dürfen solche erregbare Nervenconstitutionen vorher auch nur mässig dampfen, d. h. bei milderer Temperatur und in nicht zu langer Dauer. 10- bis 12minütiges Schwitzen, d. h. von da an gerechnet, wo die Schweißstropfen vom Leibe (Brust, Rücken oder Bauch) herunterperlen, genügt dann.

Die Unterlassung der Regel, sich durch Bewegung 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.

Auch ist es nicht genügend, sich nicht kalt zu fühlen nach dem Bade, sondern den wahren Gewinn erreicht man nur durch eine Bewegungs-Erwärmung, die den Schweiß bereits wieder zum Ausbrechen bringt, wo möglich ein allgemeines Jucken (Beissen) 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 consumirenden Form, entweder als partielle Abreibung mittelst Handtüchern, oder ganze Abreibung mittelst Leintuch, oder als Begiessung mittelst 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 intensiver man die Abkühlung darauf folgen lässt. Die Form der **höchsten Erregung** besteht daher in kurzer hochgradiger Erhitzung, mit unmittelbar darauf nachfolgender intensiv kalter, kurzer Abkühlung; **je grösser die Temperatur-Differenzen zwischen Erhitzung und Abkühlung, desto heftiger die Wirkung der nachfolgenden Erregung des Nerven- und Gefässsystems.**

8. Tiefgradige Dampfbäder von 26 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 18° R. Die Form **bester Beruhigung** besteht in milder, länger andauernder Erwärmung, mit sanfter lauwarmer Abwaschung, resp. gar keiner Waschung, sondern langsam verlaufendem Schweiss mittelst Nachschwitzen. Wie die höchste Erregung in der grössten applicirbaren Temperaturdifferenz, 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 applicirt beruhigend wirken, diene, dass manche Individuen während desselben 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 allöopathische, homöopathische oder hydropathische, nur zweierlei Behandlungsmaximen, nämlich *eine die organischen Functionen erregende* und eine **beruhigende** Behandlung. Die Wasserärzte haben zwar noch eine dritte, sogenannte **ableitende** aufgestellt; allein diese ist principiell nichts anderes als eine *locale, resp. an entgegengesetzter Stelle erregende*. **Diese ist auch in allen heftigen acuten und chronischen 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 Peripherie (Haut), vom Oberkörper nach dem Unterkörper und von unten nach oben abzuleiten.

9. Hoch- und tiefgradig ist allerdings sehr relativ, weil die Empfindsamkeit auf Temperaturen individuell höchst verschieden ist. Durch Beobachtung im Einzelnen, und namentlich im ersten Bade, lernt der Arzt seinen Patienten kennen und wird danach seine weiteren Ordinationen bemessen. Die angegebenen Temperaturen entsprechen einem mittleren Durchschnitt vieler applicirten Dampfbäder. Die betreffenden Dampfgrade beziehen sich jedoch auf solche *durch Kästchen B erzeugt*, indem er durch dasselbe concentrirter ausfällt als durch *A*, so dass man dabei um circa 4 Grade zurückbleiben muss, als wenn er durch letzteres erzeugt würde; oder mit anderen Worten gesagt, mit *A* kann man die Dampfgrade stets um 4 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 mittelst *C* wieder um ca. 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 Partialdampfbäder, 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 stoffwechselanregend im vorgerückteren Alter. Zur Winterszeit wesentlich vortheilhafter als im Sommer, weil in jener kühleren Jahreszeit die Hautausdünstung (als die wichtigste Absonderungsfuction) bedeutend zurücksteht, indem die Drüsen und Schweisscanäle durch die Luftkälte aussergewöhnlich zusammengezogen und verstopft sind; dieser Negativfunction hilft das Dampfbad ausgezeichnet ab, da es die Millionen jener wichtigen Organchen mittelst reicheren Durchtreibens des Blutes besser nährt, durch deren rasche Absonderung des Blutwassers (Schweiss) sie reinigt (ausfegt) und ausdehnt, und ihnen wieder Elasticität verleiht; ferner wirkt es lösend, zertheilend auf innere Säftestockungen, daher ableitend von krankhaften Processen 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 blos unser Bett dampfbad, sondern eben so gut die russischen und irisch-römischen Schwitzbäder, wo sie eben zu haben sind und der individuellen Constitution entsprechen, d. h. keine auffallenden Kopf- oder Brustcongestionen bewirken.

Der Gesunde nehme dasselbe als ein wahrhaftes Culturbad wenigstens alle 8 bis 14 Tage (im Winter), wobei keine Rede von 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 (3 Jahre hintereinander Cholera) herrlich prophylaktisch (vorbauend) 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 Medium bleiben.

Auf keinen Fall nehme man das erste 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 18° übersteigen wird und allmählig kälter genommen werden soll.

11. Partiële oder locale Dampfbäder kann man, je kleiner man sie stellt, desto intensiver und extensiver anwenden, was für Aerzte zum Zwecke von Heilungen von Belang ist. Die Theil- und Localdampfbäder bringen ihre ableitende Kraft auffallend zur Anschauung; man beobachte 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 Frictionen, und zwar wenn die Haut im ausgedehntesten, weichsten Zustande ist, das ist also 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 5 bis 10 Minuten vom Scheitel bis zur Zehe kräftig durch, während der Badende sich etwa nach 5 Min. umwendet. Die abgestorbene Oberhaut (Epidermis) schuppt sich dabei zuweilen so ab, dass wir deren als Residuen von einem Individuum bis zu zwei Loth fanden. Stark schmerzhaft Stellen sind nicht directe zu reiben

angezeigt, sondern es muss daneben, also ableitend frottirt werden; z. B. wenn das Uebel an den Fusspitzen und Fussgelenken ist, dann massire man die Wade kräftig. Die Haut-Sensibilität und Haut-Constitutionen sind so verschieden, dass Einige mit derben Bürsten tractirt, bei Andern so glatt und schleimig, dass sie füglich mit den Fingernägeln stark gekratzt werden dürfen, um ein angenehmes Gefühl und kräftige Reaction (Röthung) der Haut hervorzubringen.

13. Ein weiteres Hilfsmittel, das Dampfbad zu verstärken, ist, sogenannten Nachschweiss eintreten zu lassen, indem man zuerst die Latten *b*, dann die Cavaletten *a* vorsichtig unter den Decken herauszieht und die Decken 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 2 Stunden, wenn heftige Schmerzen es erheischen und die Kraft des Patienten es erlaubt.

Einige interessante Beispiele aus unserer vieljährigen Praxis sollen dies sowohl wie die ableitende Wirkung, wie sie sub 8. erwähnt ist, erläutern. 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 nun schon drei Wochen gedauert hatten, liessen ihn das Vorurtheil gegen unsere Wasserkur überwinden und veranlassten ihn, bei uns Hilfe zu suchen. Wir gaben ihm anfangs einige Ganzdampfbäder mit halb- bis allmählig zweistündigem Nachschweiss, dann einige Rückendampfbäder (siehe

Fig. 7) und inzwischen einzelne Sonnenbäder mit Schweisspackung. Auf jedes dieser Schwitzbäder bekam er Halbbäder mit anfangs 18°, später 16 bis 14° R. nebst separater Rückenwaschung, sie von anfangs 32° R. allmählig auf 24° herabsetzend. Der vielgepeinigte Mann fand rasch Erleichterung, so dass er schon die erste Nacht 2 Stunden schlafen und nach 14 Tagen ganz geheilt entlassen werden konnte. Ausser diesen Schweissapplicationen hatte er keine anderen empfangen. Der Mann, früher unser Feind wegen verletzter Fischerei-Interessen durch unsere Kurgäste, ward seither unser dankbarster Freund.

2. Beispiel. Eines schönen Frühlingsmorgens wurde uns ein 13jähriger Knabe halb todt in die Anstalt gefahren, welchem einer seiner Collegen in der Turnschule durch unglücklichen Zufall mit beiden Füßen beinahe die Brust eingestossen hatte. Der arme Junge konnte kaum stammelnd mittheilen, wo es ihm weh that.

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 Wasserapplicationen sich zur Schmerzlinderung wirkungslos zeigten, griffen wir muthig zum Ganzdampfbad, und siehe da, wunderbare Erleichterung, sobald der Patient zu dünsten anfang; Nachschweisse bis zu einer Stunde Dauer mit darauf folgender partiellen Abreibung des ganzen Körpers (mit Ausnahme der schmerzenden Brustgegend) verschafften ihm Linderung bis zu 3 Stunden; nach dieser Zeit steigerten sich die Schmerzen wieder rasch bis zur Heftigkeit, worauf Patient neuerdings stürmisch nach dem Dampfbad verlangte, welches ihm ohne weiters gereicht wurde und sofort dieselbe Besserung verschaffte. So ging es durch zwei Tage und zwei Nächte fort, in welcher Zeit Patient, sage in ca. 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 ein bedeutendes Exsudat in der Brusthöhle, welches leicht tödtlich werden konnte, verhindert.\*)

3. Beispiel. Ein Bindermeister von kolossaler Figur und mit Nerven wie ein Ross ausgerüstet, der, wie er selbst behauptete, für Drei arbeitete, hatte sich in starkem Arbeitsschweisse einer kalten Bora (Nordoststurm) ausgesetzt und sich dadurch ein äussert heftiges Ischias (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. Diese letztere desshalb mit steigender Wärme, weil nach jeder Waschung der Schmerz sich wieder regte und zunahm, während er unmittelbar nach dem Dampfbad ruhig war. Kältere Waschungen hatten sich als noch reizender erwiesen. Dies war uns ein Fingerzeig, dass diese Natur *noch mehr Schweiss*, nur Schweiss produciren wollte, daher wir den Patienten in der Folge nur in Halbdampfbädern (weil er leicht schwitzte) dampfen, dafür aber 1 bis 2 Stunden nachschwitzen liessen; auf den Nachschweiss liessen wir ihm gar keine Waschung, sondern einfach eine gute kräftige Abtrocknung appliciren; diese Modification der Behandlung that entschieden sehr gut, denn nach weiteren 8 Bädern konnte er ganz genesen entlassen werden. Uneingeweihte würden glauben, dass robuste Leute, welche viel in der freien resp. kalten Luft arbeiten, auf kaltes Wasser gut reagiren sollten, allein in unserer viel-

\*) In solchen Fällen ist die Wirkung des Dampfbades durch die Schweissentleerung einem wohlthätigen Aderlass analog, weil es aber die Integrität des Blutes nicht antastet, unvergleichlich werthvoller und unersetzlich.

jährigen Praxis machten wir gerade die gegentheilige Erfahrung, und solche Individuen bedürfen mehr der Wärme-reize, als sogenannte verweichlichte Civilisten, was wir uns auch ganz leicht durch das richtige Lebensprincip der Gegensätze, welches überall auf unserm Weltkörper herrscht, erklären.

Bei Individuen, welche viel in der freien Luft sich aufhalten, dazu physisch schwer arbeiten, ist die organische Faser mehr gespannt, starr, spröde, als bei solchen, welche grössertheils im geschlossenen warmen Raume bleiben und sich wenig körperlich anstrengen. Tritt nun noch eine intensive Verköhlung hinzu, wie sie durch rasche Schweissverdunstung auf der Haut mittelst Luftzug oft zu erscheinen pflegt, so tritt ein Uebermass von Tonus (Spannung) in die betroffenen Theile; die Function der betreffenden und sympathisirenden Nerven und Gefässe wird behindert, stockt, und in Folge der Stockung der Säfte tritt die organische Reaction zur Ausgleichung resp. zur Erweichung und Ausdehnung der betroffenen überspannten Faser ein, welche eben den Schmerz bedeutet.

Ein bedeutendes Uebermass von Tonus (Spannung, Spannkraft) kann nur durch positive Wärme herabgesetzt, d. h. in die normale Elasticität zurückgeführt werden.

4. Beispiel. Ein talentvoller Advocat, durch anhaltende politisch-nationale Agitationen stark in Anspruch genommen, sonst sehr heiteren Temperamentes, verfiel allmählig in Trübsinn, wurde bald misstrauisch gegen seine besten Freunde, schliesslich sogar rappelig, so dass er diese selbst schon prügeln wollte. Den Schlaf hatte er beinahe ganz verloren. Allgemein hielt man ihn durch seine politische Thätigkeit überschnappt oder närrisch geworden. Zufällig mit ihm zusammenkommend, gelang es uns ihn zu überzeugen, dass sein Uebel physischer Natur sei, und sich deshalb der hydriatischen 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, und siehe da, 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 Fusschweiss zu Grunde. In 12 Tagen, an welchen täglich Mittags gedampft wurde, befreite sich das Gehirn von seinem Schleier, das Gemüth von seinem Alp; 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 Fusschweiss allmählig wieder vollständig ein, womit sich unsere Diagnose als vollkommen richtig bewährte. Dieses Individuum vertrug keine nächtlichen, feuchten Wicklungen, sie weckten entschieden Gegenreaction, nämlich statt schlafberuhigend, wirkten sie schlafverscheuchend; dies war uns ein Fingerzeig, dass der Organismus statt Flüssigkeits-Einsaugung deren Ausstossung verlangte, und da er in der That bald zu Morgenschweissen disponirte, liessen wir ihn früh Morgens trocken dreiviertel einpacken oder zudecken zwecks Unterstützung des Naturverlangens, was ihm ganz entschieden wohl bekam. Auch hier verlangte der Organismus Schweissbildung; nur Schweiss, um sich von seinem, den Geist beschwerenden Ballast zu befreien.

— **Die Vernachlässigung der Füsseabhärtung** resp. der speciellen Fusscultur oder *diätetischer Ableitung* nach den Füssen, durch tägliche kalte Fusswaschungen, mit kräftigem Spaziergang (mit bedeckten Füssen) darauf, noch besser durch tägliches Barfussgehen, wie wir die Anleitung hiezu in unseren beiden erwähnten Schriftchen gegeben haben, ist eine der Fundamental-Ursachen unzähliger Kopf-, Hals- und Brustleiden!

5. Beispiel. Einer der hiesigen bestrenommirten Medicin doctors 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 derselben zur Consultation herbeigezogen. 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 Hufelands Mahnwort: so lang ein Athem weht, solle der Arzt nie die Hoffnung aufgeben. Da hier durchaus nichts anderes als ableitende Dampfbäder angezeigt waren, liessen wir dem Patienten mit unserer persönlichen Assistenz, die dringend erbeten wurde, zuerst ein paar Schenkeldampfbäder mit  $38^{\circ}$  R., dann einige Halbdampfbäder mit  $34^{\circ}$  Maximalwärme mittelst Appar. C. geben, in der Dauer, so lange er dieselben gut aushielt (ca. 50 Min.); darauf stets partielle Abreibung (s. unsere Allgem. Kurregeln) der gedampften Theile mit Anfangs  $14^{\circ}$  R., worauf dieselben stark rothgeprückelte Flecken zeigten, was wir als gutes Zeichen erklärten. Da indessen keine directe Erleichterung eintrat, so verloren die Angehörigen sowohl wie Patient den Muth fortzufahren. Die wunderbar herrliche Nachwirkung zeigte aber um so auffallender die Berechtigung dieser Bäder. In wenigen Tagen darauf bildete sich ein Abscess an der linken Wade und wuchs allmählig unter fürchterlichen Schmerzen zu einer gewaltigen Grösse an. Das verdorbene Blut hatte durch die ableitenden Bäder einen kräftigen Impuls zur peripherischen *Zusammenziehung* oder zur Centrifugalbewegung erhalten; mit dessen Ausscheidung vom lebenden Blut schwand die ganze Wassersucht, und der Mann practicirt heute, nach  $2\frac{1}{2}$  Jahren, als „Allöopath“ ganz rüstig weiter. So könnten wir ein ganzes Buch interessanter Beispiele anführen, doch genug hiermit. Jeder sich selbst Behandelnde muss durch aufmerksames Beobachten sein Naturell selbst am besten kennen und verstehen lernen.

14. Viele Dampfbäder resp. Schweissbäder, rasch hintereinander genommen (wir verstehen hierbei täglich höchstens eines), entziehen den Hautcapillaren stark das Blutwasser und versetzen sie dadurch in einen relativ trockenen, zu spröden Durstzustand, durch welchen das

Nervensystem sehr aufgeregt wird. Diesem entgegen zu wirken, sind feuchte, langdauernde nächtliche Wicklungen der gedampften Körpertheile, als gegensätzliche, hauttränkende und beruhigende Applicationen, nicht nur ein vorzügliches Abhilfsmittel, sondern sie completiren erst recht das System der Schwitzbäder *im Allgemeinen* und sind daher als Beigabe in vielen Fällen höchst nothwendig. Ist die Dampfapplication local gewesen, so muss es auch die feuchte Wicklung sein, die nächtlich angelegt, stets so lange getragen wird, bis sie anhaltend schlafstörend wirkt; je länger man sie also über Nacht ohne besondere Schlafstörung tragen kann, desto tiefergreifend ist ihre tränkende und lösende Nachwirkung.

Dieser principiellen Alternation zwischen Schweiss-applicationen (Sonnenbäder, Dampfbäder, Trockenpackungen) einerseits und nassen Wicklungen andererseits verdanken wir hauptsächlich in unserer langen hydriatischen Praxis die schönsten Heilresultate in den verschiedensten Leiden. Natürlich muss hierbei eben so gut individuell verfahren werden, wie bei allen hydriatischen Applicationen. 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 ist hierbei ebenso der einzig massgebende Regulator. — Bei diesem Wechselverfahren von Ausziehen und Tränken (resp. Erhitzung und Abkühlung) der Körperperipherie kommen unglaubliche Mengen kritischer Ausscheidungen in Form von Eiter-, Blut-, Lymph-Geschwüren, Ausschlägen, stinkenden und färbenden Schweissen, Schleimen, dicken sedimentösen

---

\*) So ausgezeichnet nasse Wicklungen im Allgemeinen nervenberuhigend wirken, so kommen nichts desto weniger nicht selten Fälle und Individuen vor, wo sie dies nicht thun, sondern gegentheils die Nerven sehr aufregen, in welchem Falle dann Schweissbildung resp. Dampfbäder in beruhigender Form bereits sicher den verlangten Effect leisten.

Urinen, alten Stuhlresiduen etc. zu Stande. Dass diese Erscheinungen öfters von Fieber (Heilfieber) und argem Unwohlsein begleitet sind, versteht sich wohl von selbst, doch folgt dann auch eine um so grössere Genugthuung, nämlich das Wohlbefinden des gereinigten verjüngten Körpers.

15. Endlich haben wir noch bezüglich des Wassertrinkens beim Dampfbad mitzutheilen, dass wo sich Durst, Uebelkeit, grosse Hitze in Brust und Kopf einstellen, das öftere Trinken frischen Wassers in kleinen Portionen, etwa in halbvollen Gläsern, sehr zu empfehlen ist, und dass wir auch ausserdem dabei nie Schaden, sondern stets wohlthätige Wirkung beobachtet haben. In obigen Fällen gewährt es stets eine grosse Erleichterung. Weiters ist zu empfehlen, ein oder alle Fenster des Locales dabei offen zu halten, selbst wenn dieses ans Bett stösst, sobald der Kopf einmal in Schweiss ist. Wir haben hiebei stets nur angenehmes Gefühl und gute Wirkungen gesehen und nie Nachtheile erlebt, denn die Hitzeproduction von Innen nach Aussen ist so stark, dass die auströmende Luft durchaus keine sogenannte verkühlende (rückströmende) Wirkung zu erzeugen vermag, dagegen es dem Badenden ein wahres Labsal ist, dabei fortwährend frische Luft einathmen zu können. Bei Disposition zu heftigen Congestionen nach Kopf und Brust, habe nun diese schon vor Gebrauch der Dampfbäder bestanden oder werde sie erst durchs Dampfbad provocirt, boten uns grosse kühlende Umschläge über die ganze Brust, selbst über den Magen reichend, das sicherste Mittel, jene in Schranken zu halten. Kopfumschläge allein wirken gegen Kopfcongestionen bei weitem nicht so sicher und ausgiebig, als die grossen Brustumschläge. Sehr reizbare Individuen bedürfen oft beider gleichzeitig.

---

### III. Specielle Regeln.

1. Nach erlittener Verkühlung, welche stets eine Partie organischer Faser, besonders peripherische Capillargefässe, zu sehr einschrumpft, daher ihre Function 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 Erhitzung (und zwar je schneller desto besser), welche die erstarrte Faser rasch aus ihrer Lethargie reisst und sie wieder der natürlichen Functionirung (Elasticität) zurückgibt; in dieser Weise beugen sie oft schweren langwierigen Krankheiten vor oder coupiren sie noch, wenn sie nicht zu spät applicirt wurden, plötzlich ab. In solchem Falle nimmt man dasselbe zwei bis drei Tage nacheinander, und wird es hierauf nöthigenfalls jeden dritten bis vierten Tag wiederholt.

Frische Rheumatismen und Katarrhe, seien sie in welchem Organe sie wollen, namentlich wenn sie durch Verkühlung entstanden, 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 M. Dauer, darauf folgende temperirte Waschungen oder Halbbäder zwischen 22° und 18°, sind dabei durchschnittlich viel empfehlenswerther als die intensiveren Grade, da diese letztern zu sehr erregen anstatt zu beruhigen, und congestiv statt zertheilend 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.; schritthaltend mit dem Besserwerden, kann gradatim dann die locale Waschung auch kühler vorgenommen werden.\*)

---

\*) So muss bei Ischias und beim sogenannten Hexenschuss die Kreuz- und Hüftgegend stets 8 bis 10° wärmer gewaschen werden als die übrigen Theile.

2. Absolute Gegenanzeige gegen das Dampfbad ist eigentlich nur in stark fieberhaften Zuständen vorhanden, wie bei acuten Entzündungen, Typhus etc. Selbst bei schwachen oder schleichenden Fiebern und bei Gefäßwallungen (Blutcongestionen) haben wir das modificirte Dampfbad als halbes oder Eindrittel-Dampfbad bewährt gefunden, versteht sich im Nachlasstadium (Remission) des Fiebers, welches gewöhnlich in den Vormittagsstunden eintritt, und in Wechselverbindung mit anderen hydro-therapeutischen Operationen. Weitere Gegenanzeige findet das Dampfbad bei vollem Magen, selbst nach einem starken oder sogleich nach einem gewöhnlichen Frühstück. Am besten nimmt man es im halbnüchternen Zustande.

3. Mit dem gleichen Rechte, oder aus demselben Grunde, als man die sogenannten *Kaltwasser*-Formen *local* oder *partiell* applicirt, hat dies auch bezüglich der warmen oder heissen Formen zu geschehen, indem, wie wir gezeigt, man wie mit Kälte ebenso wie mit Hitze, je nach der Applicationsform, erregen oder beruhigen kann. Ableiten ist aber nichts anderes als polarisch, d. i. eine principiell entgegengesetzte Stelle erregen, nämlich: einen zu dem kranken Theile in besonderer Beziehung oder Verknüpfung stehenden gesunden oder doch gesunderen Theil in erhöhte Function versetzen. Strenge genommen sind natürlich alle Theile eines Organismus miteinander in Verknüpfung oder von einander abhängig, allein gewisse Theile sind es zu bestimmten anderen wieder mehr, als oft näher gelegene Theile; 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 etc., gleichviel, müssen in erster Linie an den Füßen, in zweiter Linie am Unterleib erregend behandelt werden. Bei vielen Individuen sind selbst local beruhigende Applicationen durch längere Zeit nicht gestattet (weil auch diese congestiv wirken) oder doch nur untergeordnet *neben energisch ableitender* Behandlung, bis nicht durch letztere der

Congestionszustand an der leidenden Stelle wesentlich gehoben ist. Bei rationellem Vorgehen gibt man daher bei allen chronischen, besonders bei heftigen Kopfleiden zuerst einige erregende Fussplattendampfbäder, 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 resp. gerade während des ableitenden Dampfbades fortwährend kühlende Umschläge auf den ganzen Oberkopf zu geben, besonders im Anfang der Kur. Siehe unsere diesfallsige Bemerkung sub 6.

4. Einen kleinen Körpertheil kann man stets intensiver erregend behandeln als einen grössern, daher es oft ebenso irrationell und nachtheilig ist, die kranken Theile in dieselbe erregende Behandlung einzubeziehen wie die gesunderen, und gleich verkehrt, die gesunden oder doch gesundern Theile in dieselbe beruhigende, erschlaffende Behandlung wie die krankhaft (übermässig) aufgeregten Theile. — Die locale Application erlaubt daher eine viel häufigere Wiederholung zu beiden Zwecken.

5. Bei manchen Leiden kann sowohl eine ableitende als die local beruhigende Form wohlthätig wirken; in solchem Falle gibt man einmal die ableitende, das andere Mal die beruhigende locale Application. Wenn aber die Reizbarkeit des leidenden Organes nicht allzuheftig ist, verträgt der ganze Körper öfters eine und dieselbe Dampf-application (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 von 30° oder 28° mittelst Schwamm separat zu waschen.

6. Ist Jemand schon zum voraus starken Congestionen nach Kopf und Brust unterworfen, so nehme er nur stets 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, applicire man sofort fleissig kalte, stark nasse Umschläge, nicht blos 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 schwächeren Congestionen nach der Brust soll dieses Belegen der Brust mit kalten Umschlägen 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 Neulingen treten zuweilen bereits nach dem Gebrauche weniger Dampfbäder acute Fieber ein, besonders wenn die Betreffenden eben noch an subacutem Katarrh oder Rheumatismus litten; wir ermahnen ernstlich vor solchen ja nicht zu erschrecken, sondern sie als Heilfieber willkommen zu heissen, da sie durch diese in viel kürzerer Zeit gesunder werden, besonders beim Mitgebrauch von kühlen Waschungen und nassen Wicklungen, oder mit Zuratheziehung eines Wasserarztes.

---

Nachdem wir im Verlaufe von 20 Jahren über ca. 100.000 Schweissbäder aller Art (nämlich Sonnenbäder, irisch-römische, russische, totale und partielle Bettdampf-

bäder) in öffentlicher Praxis abgegeben und durch ca. 30 Jahre an uns selbst angewandt haben, können wir darin über ein ziemlich reiches Erfahrungscapital verfügen; wir sind hierbei zu der festen Ueberzeugung gelangt, dass *der Mangel* eines so leicht handlichen, vielfältig modificirbaren, allen Verhältnissen anzupassenden Schweissbades ein *Haupthinderniss* in der Verbindung der combinirten Wasserheilkunde und namentlich in der Privatpraxis bildet, welchem Bedürfniss wir hiermit abgeholfen zu haben glauben. Was uns betrifft, möchten wir ohne dieses Dampfbad nicht practicirender Wasserarzt sein, indem wir ohne dasselbe bei vielen Leiden hilflos hätten abziehen müssen, und bei vielen anderen die Kur dadurch in der Hälfte Zeit abgethan war, verglichen gegen frühere Behandlungen ohne dasselbe. Gerade als Bettdampfbad hat es für schwer Kranke, die häufig in keiner anderen Stellung als liegend behandelt werden können, einen eminenten Vorzug; wir erinnern z. B. an Gichtische, die sich nicht rühren können, durch grossen Säfteverlust Geschwächte, kleine Kinder etc., welche man absolut da, wo sie liegen, in Schweiss bringen muss, die dann aber in der Regel nach dem Schweiss einen Transport in ein anderes Bett viel leichter vertragen; wir erinnern weiters an Asthmatiker, Wassersüchtige, welche nur Einhalb-, Eindrittel- oder Beindampfbäder vertragen, etc. Schwer kranken Kindern im Alter von 2½ bis 3 Monaten, die dem Auslöschen nahe waren, gaben wir Ganzdampfbäder, und zwar in ziemlich intensivem Grade; ebenso Greisen von 80—90 Jahren mit auffallend günstigem Erfolge, wo in beiden Fällen andere Applicationen, wie nasse Einpackungen, Abreibungen etc. keine positive Reaction 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 Wasserkur im Durchschnitt nur jeden dritten bis vierten Tag Anwendung; im Wechsel mit Localdampfbad auch jeden anderen Tag (d. h. ein Tag zwischen beiden bleibt frei), und dazu ist stets die beste Zeit Vormittags, doch dringende Fälle binden an keine Zeit.

Beispielsweise führen wir noch an, dass intensive halbe untere Dampfbäder die weibliche Periode entschieden anregen oder verstärken, wo sie anomaler Weise ausblieb, in kurzer Zeit zurückrufen; so wie dass ein halbes oberes Dampfbad oder ein gemässigt es ganzes, mit gleichzeitig kalten Umschlägen über den Unterleib, die zu starke Periode ableitet und zertheilt. So gibt es vielleicht kein chronisches Leiden, wo modificirte Dampfbäder nicht mit Nutzen anwendbar sind.

## Therapeutische Erläuterungen

### zu den Partialdampfbädern.

**Zu Fig. 2.** Wie aus dem Vorhergehenden erhellt, werden Dreiviertel-Dampfbäder vorzüglich in solchen Fällen gereicht, wo die noch kleineren ableitenden Partialdampfbäder, 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 Applicationen angezeigt sein. Bei diesen Partialdampfbädern kommt man doch meistens am ganzen Leib in Schweiß (wenigstens bei 15 bis 20 Minuten längerer Dauer als bei Ganzdampfbädern), jedoch erstreckt sich die auffallende 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 separat 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 Ischiatika (Affection der grossen ischiatischen Nerven), bei chronischen und acuten Schenkelgeschwüren; letztere dürfen natürlich nur beruhigend behandelt werden, so lange sie heftiger 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 isolirt sind. Rückt man die Cavaletten näher zusammen, z. B. bloß über die Brustgegend reichend, so kann man es Oberumpfdampfbad, bloß die Bauchgegend deckend Unterrumpfdampfbad nennen. Dieselben können analog den bisherigen Erläuterungen sowohl als ableitende wie als local beruhigende verwerthet 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 am Rückenrheumatismus, zugleich aber an Brustcongestionem, so ist hier das ganze Rumpfdampfbad nicht angezeigt, sondern nur Rückendampfbad, natürlich als beruhigendes, daher mit nachfolgender warmer bis lauer Waschung.

**Fig. 8,** Hals- und Nackendampfbad, hat fast immer nur Verwerthung bei Hals- und Nackenleiden, also directe 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,** Kniedampfbad, hat eben so wenig wie Halsdampfbad ableitenden Werth; dagegen ist es öfters mehr angezeigt, bei Knieleiden 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.

**Zu Fig. 10,** Fussplattendampfbad, haben wir nichts besonderes hinzuzufügen, da wir dessen hohen Werth als beginnendes, ableitendes Bad gegen alle wichtigeren Kopfleiden schon genügend hervorgehoben. Bei localen Fussleiden, wie bei Frostbeulen, acuter und chronischer Gicht, Rheumatismus, alten Fusswunden, Verrenkungen, schmerzhaften Bruchheilungen wird es bald in erregender, bald in beruhigender Form ausgezeichnete Dienste thun.

**Zu Fig. 11**, Armdampfbad, 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 localen Armleiden oder bei heftigen Schultermuskelschmerzen ist es häufig sehr gut verwerthbar.

**Fig. 15**, Sitzdampfbad, ist wiederum als ableitendes Bad bei Kopf- und Brustleiden, sowie bei Unterleibscongestionen eine sehr vielfach verwerthbare Application; sind innere Hämorrhoiden im Spiel, welche eben häufig Kopf- und Brustleiden verursachen, dann ist es doppelt indicirt, sowie um ausgetretene Hämorrhoiden zur Blutung, ausgebliebene Menstruation zum Fluss zu bringen, Blasenhämorrhoiden zu lösen und zu lindern. Mit Ausnahme ausgetretener Hämorrhoidalknoten lassen wir meistens kalte Brause darauf folgen, doch bei sensiblen Naturen muss vorerst eine Waschung der gedampften Partie mit einer Mitteltemperatur von  $20^{\circ}$  bis  $16^{\circ}$  vorausgehen, ehe die ganz kalte Brause nachfolgt.

Um ausgetretene schmerzhaft Hämorrhoiden zu beruhigen, so wie um solche zur Blutung zu bringen, eignen sich besser Waschungen von  $30$  bis  $28^{\circ}$  R. nach dem Dampfbad.

**Zu Fig. 13 und 14**. Halbseitiges Kopfdampfbad eignet sich für rheumatische Ohren-, Zahn- und Drüsen-schmerzen, 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 Gesichtsausschlägen. Da bereits alle Kopfleiden local 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.

**Zu Fig. 12**. Das Händedampfbad ist als ableitendes Bad öfter verwerthbar als das Armdampfbad, doch lange nicht von der Wichtigkeit, wie das Fussplattendampfbad; ausserdem hat es gute Verwerthung bei Frostbeulen, worauf

stets nur laue Waschung folgen darf, bis dieselben merklich besser geworden, dann leitet man wieder allmählig kalte ein.

*Zu Fig. 17.* Dampfbad einer weiblichen Brust kann sowohl in sitzender als liegender Position laut *Fig. 6* genommen werden. Bis jetzt verwertheten wir dasselbe blos bei verhärteten Brüsten. Sind sie schmerzlos, so folgt allmählig ganz kalte Waschung oder Brause darauf, bei Schmerzen laue bis warme Waschung.

Bei allen localen Dampfädern, mit Ausnahme der Kopfdampfäder, haben wir wie beim ganzen Dampfbad eine durchschnittliche Dauer von 45 Minuten als zweckmässig befunden. Individuelle Variationen sind überall nothwendig.

Soeben lesen wir in den Zeitungen von einer epochemachenden Operation des baier. General - Arztes Professor v. Nussbaum, welche er an einem Soldaten vornahm, der bei Bazeilles einen Gewehrkolbenschlag auf den linken Ellenbogen und auf das Genick bekommen und in Folge dessen fortwährend an Krämpfen im höchsten Grade litt, so dass er zeitweilig die Besinnung verlor.

Durch Consultationen wurde der Sitz des Leidens als im Rückenmark, resp. am Ursprung der betreffenden Nerven diagnosticirt. Nachdem die verschiedensten Heilmittel und Bäder aller Art, heisst es (von Dampfädern ist nichts erwähnt), sich nutzlos zeigten, wurden die vier betheiligten Nervenpaare am Halse bis zur Wirbelsäule blossgelegt, an dieser Stelle möglichst gedehnt, um das nachbarliche Rückenmark zu befreien und so den tonischen Krampf 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 resp. ein besseres Resultat durch Bettampfäder, namentlich durch beruhigende Rücken- und Nacken-Dampfäder und durch ableitende Bein- und Halsampfäder erreicht hätte; siehe unser Beispiel 2.

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

## IV. Schluss.

Schliesslich können wir nicht umhin, alle praktizierenden Aerzte und namentlich alle Wasserärzte, die noch keine Dampfbäder eingeführt haben, freundlichst einzuladen, solche unverweilt zur Hand zu ziehen und sie prüfend und beobachtend fleissig anzuwenden; sie werden sie befriediget beibehalten! Es kann keine einseitigere Idee geben, als die, dass die Wärmeanwendung absolut schwäche, **nur das Zuviel**, die einseitige Uebung einer Potenz ist's, was schwächt! Die Kälteanwendung schwächt eben so gut, sobald das individuell richtige Mass überschritten wird; davon haben wir genug Beispiele gesehen. Letztere bringt Ueberreizung der Nerven, Ueberspannung der Blutgefässe und Muskeln etc. 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 normale Mitte versetzt, und hierin spielt die Wärmeapplication eine wichtige Rolle, denn das richtige Vörsichgehen aller organischen 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 constatirt, dass wo positive Wärmeapplicationen angewendet werden, die kalten Applicationen wieder entschiedener und besser eingreifen, und zwar ganz einfach darum, weil ein Gegensatz die Receptivität des Gegenüberstehenden erhöht, wesshalb man mit Beziehung der erstern in den meisten Fällen rascher zu kritischen oder Heilungs-Resultaten gelangt.

Sogenannte Kaltwasser-Heilanstalten, die nur das Kälteprincip in Anwendung bringen, müssen wir daher als sehr irrationell bezeichnen, denn die wahre Wasserheilkunde resp. Naturheilkunde schliesst alle Temperaturgrade in sich, wie der menschliche Organismus sie verträgt, wozu Dampf- und besonders Sonnenwärme auch gehören, und nennt sich deshalb schlechweg nur Wasserheilkunde resp. Naturheilkunde.

## Verbesserungen.

---

- Seite 11 Zeile 19 von oben wolle man lesen: ziehe man es heraus  
u. s. f.
- „ 20 „ 9 von oben: mässig umspielt.
- „ 25 „ 9 „ „ mittelst reichlicheren Durchtreibens  
des Blutes u. s. f.
- „ 30 „ 4 von unten: einer rein vom Kopf nach den Füßen  
und Beinen ableitenden Behandlung u. s. f.
- „ 32 „ 16 von oben: worauf dieselben stark roth gespren-  
kelte Flecken zeigten.
- „ 40 „ 8 von oben: wo modificirte Dampfbäder u. s. f.
-

# RIKLI'S BETT- & PARTIAL DAMPFBÄDER.

Fig. 1. Ganzes Dampfbad.

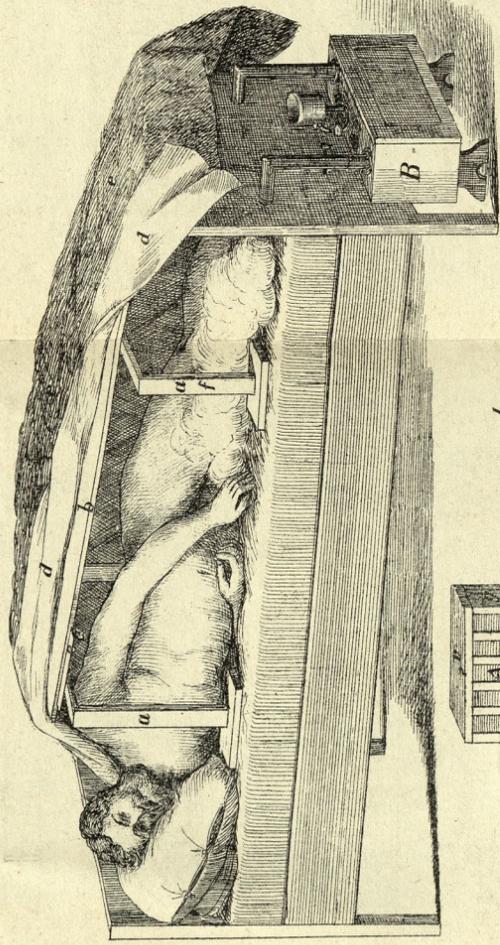


Fig. 2. Dreiviertel Dampfbad.

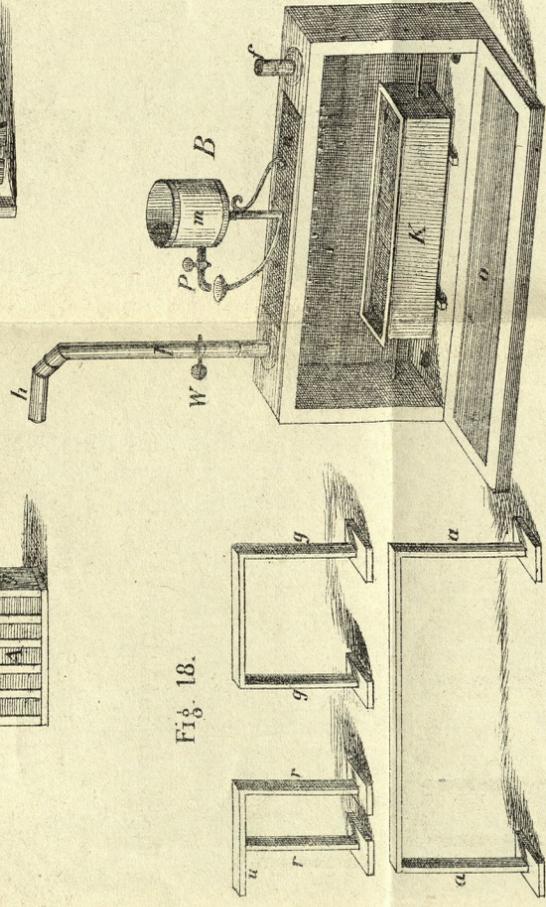
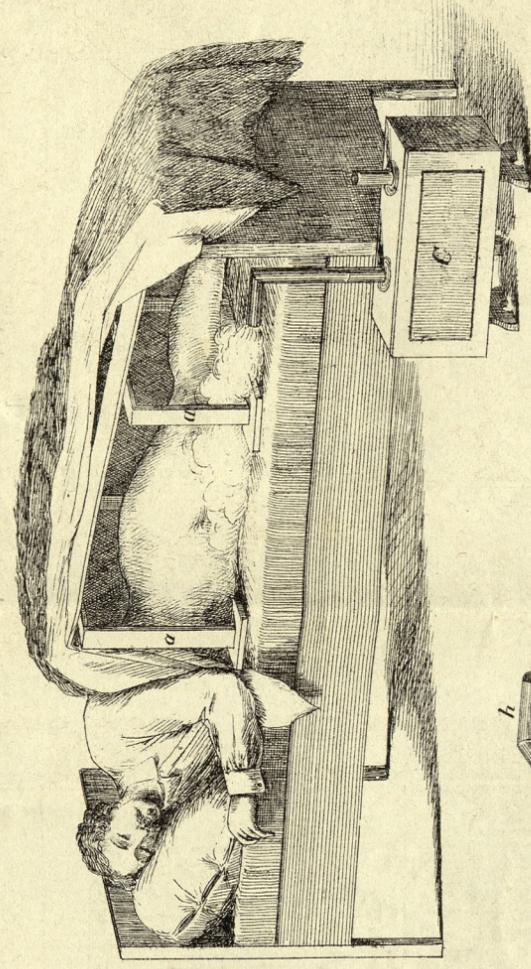


Fig. 18.

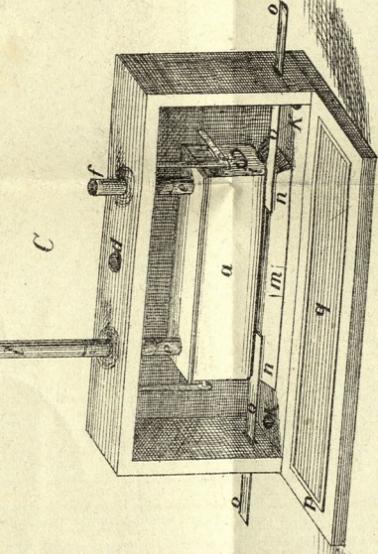


Fig. 19.

Fig. 3. Halbes Dampfbad.

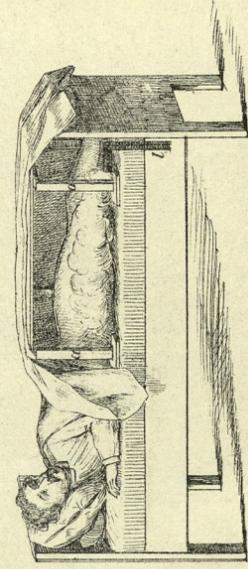


Fig. 4. Beindampfbad.

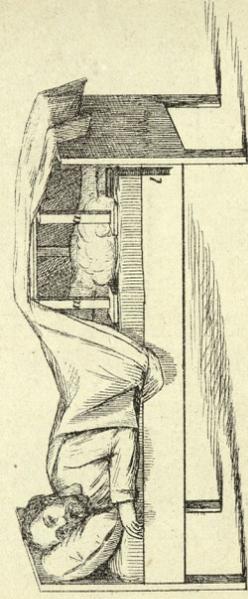


Fig. 5. Dampfbad für ein Bein.

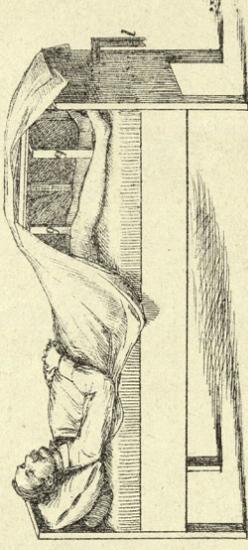


Fig. 6. Rumpfdampfbad

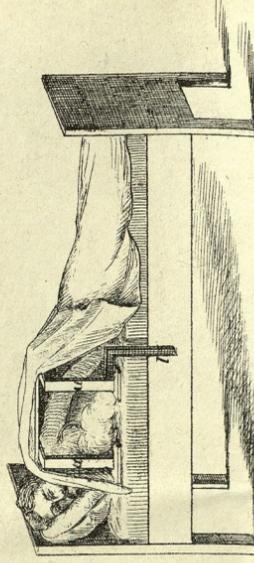


Fig. 7. Rückendampfbad

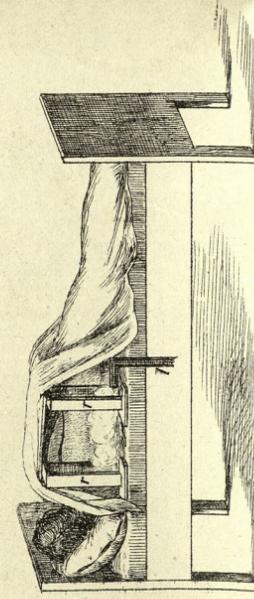


Fig. 8. Hals u. Nackendampfbad.

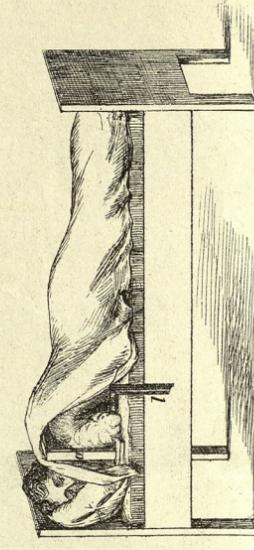


Fig. 12. Händedampfbad

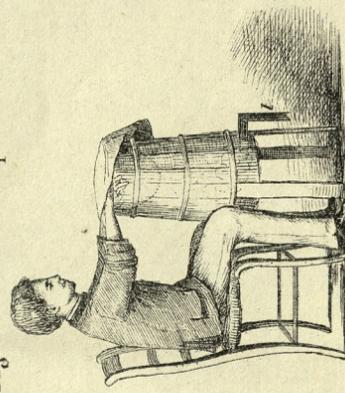


Fig. 9. Knieedampfbad

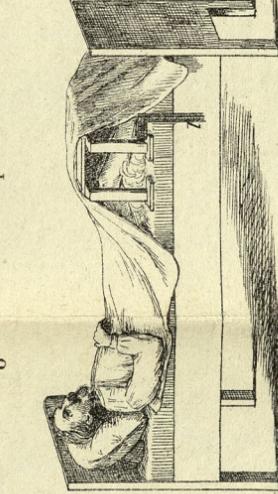


Fig. 10. Fussplattendampfbad

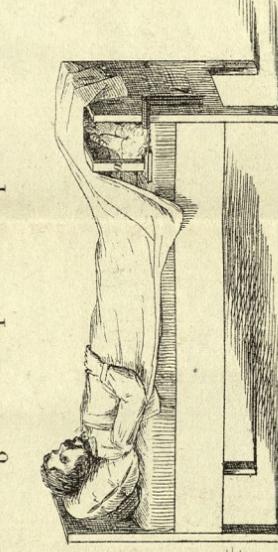


Fig. 11. Armdampfbad

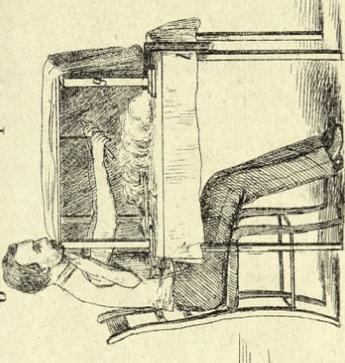


Fig. 13. Halbseit Kopf-dampfbad.

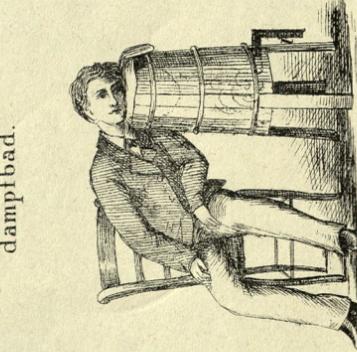


Fig. 14. Ganzes Kopfdampfbad.

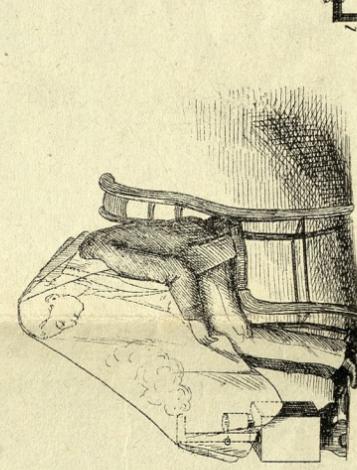


Fig. 15. Sitzdampfbad.

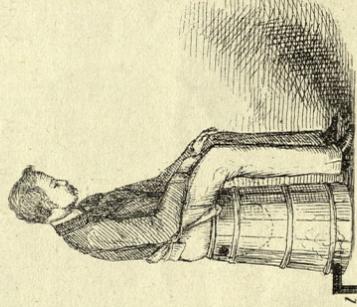


Fig. 16. Einbeindampfbad eines Kindes.

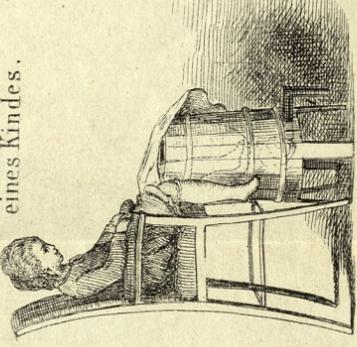
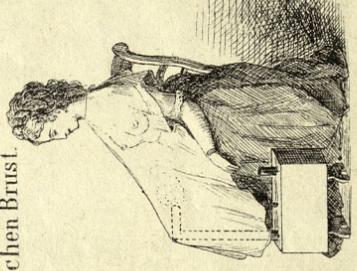


Fig. 17. Dampfbad einer weiblichen Brust.



# Prospect

der

## Naturheilanstalt „Mallnerbrunn“

bei

### Veldes in Oberkrain.

Vom Unterfertigten gegründet Anno 1855.

---

#### I. Vorwort.

Die Kurverhältnisse in Veldes sind so eigenthümlicher Art, dass eine etwas ausführlichere Beschreibung, als gewöhnlich üblich, am Platze ist.

#### II. Landschaft, Bevölkerung, Zureise.

Veldes liegt in einer der pittoresksten Gegenden Oesterreichs, an einem sehr lieblichen See von  $1\frac{1}{2}$  Stunden Umfang, zwischen den wildzackigen Karawanken, welche sich im Grintouz bis zu einer Seehöhe von 8100 Wiener Fuss erheben, und den malerischen Julischen Alpen mit einer sechsreihigen, amphitheatralischen Staffage, welche sich im König Triglav bis zu 9063 Wiener Fuss imposant emporthürmen.

Trotzdem mächtige Gebirge Veldes in weitem Kreise umgürten, so zeichnet sich dessen nähere Umgebung doch mehr durch Lieblichkeit und vielfache Variation, als durch Grossartigkeit aus. — Aehnlich dem hervorragenden Schlossberge, welcher hart am See circa 400 Fuss hoch in senkrechtem Felsen abfällt, ist Veldes von einer Menge kleinerer und grösserer, maulwurfartig hingeworfener Hügel umgeben, wovon der höchste circa 500 Fuss relative Höhe erreicht.

Aus dem See ragt ein allerliebstes Inselbergchen hervor, auf welchem sich, als malerische Zierde, eine Kirche sammt Kirchthurm erhebt, dessen harmonisches Geläute jeden Samstag Abend lieblich über das Wasser tönt. Gerade jene wie hingesaeten Bergchen ver-

leihen der Umgebung von Veldes einen ganz eigenthümlichen Reiz; und obwol diese von Künstlerhand schon vielfach aufgenommen wurde, hört man nicht selten das Urtheil, hier übertreffe die Natur jedes Bild.

Die Volkssprache in Oberkrain ist die slavische, indessen sprechen die meisten Männer deutsch, und die heranwachsende Jugend lernt die deutsche Sprache ziemlich allgemein. Die Bevölkerung, ein kräftiger Menschenschlag, obwol noch ziemlich uncultivirt, bezeugt im allgemeinen doch einen gutmüthigen Charakter.

Das stark durchschnittene Terrain Oberkrains bietet mannigfache interessante, kürzere und längere Thal- und Gebirgsausflüge, auch liefert die Gegend in botanischer Beziehung sehr dankbare Ausbeute.

Durch die Nähe des Adriatischen Meeres und den Schutz hoher Berge gegen Norden und Osten erfreut sich Veldes eines sehr milden Gebirgsklimas, was sich namentlich an den relativ angenehmen Morgen und Abenden fühlbar macht, welche schon im nachbarlichen Südsteiermark merklich feuchter und rauher sind.

Veldes liegt westlich von Laibach und südöstlich von Villach, eine halbe Stunde (per Wagen) von der Kronprinz-Rudolfsbahn-Station Radmannsdorf-Lees entfernt. Letztere wird per Bahn von Laibach in zwei Stunden, von Villach in drei Stunden erreicht.

Liebhaber schöner Gebirgsansichten können von Villach aus den sogenannten Aussichtswaggon (in welchem man rechter Hand zu sitzen hat) benützen, wozu man bloß einer Fahrkarte I. Klasse bedarf.

Für die bei Tag anlangenden Züge finden sich in der Regel hinreichend Fahrgelegenheiten nach Veldes auf der Station, nämlich Einspänner zu 1 fl. und Zweispanner zu 2 fl. Die Post nimmt ebenfalls Passagiere um 50 kr. per Kopf auf, jedoch in beschränkter Zahl. Mit Nachtzügen anlangende Gäste sollten nicht ermangeln, sich früher rechtzeitig Fahrgelegenheiten zu bestellen, nämlich beim Postmeister S. Schrei oder Gastwirth M. Jeckler.

### III. Beschreibung der Bade- und Kuranstalts-Lokalitäten.

Die Badeanstalt „Mallnerbrunn“ liegt hart am östlichen Ende des Sees, mit der Hauptfront nach Südwesten, dem schönsten Theil der Umgebung, gerichtet. Sie verfügt über drei reichhaltige Quellen (eigentlich Thermen neutralen Wassers) verschiedener Temperatur

von 8°, 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub>° und 13° R., in getrennten Bassins aufgefasst, in welchen man sowol Schwimmbäder als auch die so wichtigen ableitenden Beinbäder vornimmt.

Ausser diesen Bassins wird auch der See zu Vollbädern benützt, dessen Temperatur im Sommer zwischen 16—20° R. variirt. Wenig über das Niveau des Sees erhaben, liegt der Badesaal für die Damen, unmittelbar darüber deren Sonnenbadgalerie. Ein Stockwerk höher und um die halbe Hausbreite rückwärts (weil die Anstalt an einem Abhange steht) befindet sich der Männerbadesaal sowie ebenfalls deren Sonnenbadgalerie. Auf demselben Stockwerk ist ein gemeinschaftlicher, gut ventilirter Wohn- und Schlafsaal für zehn Herren angebracht, hauptsächlich für solche, welche möglichst billig logiren wollen. Eine Originalität des Veldeser Kurortes besteht in der sogenannten **Lufthüttenkolonie**, welche, circa zehn Minuten von der Kuranstalt entfernt, hart am See und in nach Norden und Westen vom Schlossberg sehr geschützter Lage errichtet ist. Diese Hütten, in der Grösse eines kleinen Zimmers, sind in ihrer Hauptfront, welche nach dem See gerichtet ist, ganz offen; Kastanienbäume umgeben sie nach allen Seiten. Um je nach der Temperatur dieselben stärker oder schwächer lüften zu können, sind grössere Ventilationsöffnungen mit Verschlussbalken nach rückwärts und kleinere seitwärts an den Giebeln angebracht. Eine solche Hütte ist für je zwei Individuen mit einfachen Möbeln ausgestattet und bildet für die eigentlichen Luftbader das ständige Quartier. Nicht nur Herren, sondern auch Damen mit ihren Gatten können in denselben Unterkunft nehmen. Je nach dem zunehmenden Bedürfniss werden diese Lufthütten in variirender und verschönerter Form vermehrt. Das betreffende Grundstück besitzt nämlich eine Anlage für 30 solcher Hütten in drei Reihen, wobei zwischen je zwei derselben eine geräumige Kastanienallee zu schattigen Spaziergängen einladet.

Das Wohn- und Kurhaus musste einstweilen (lokaler Intriguen wegen) ins Dorf Veldes hinauf, circa 15 Minuten von der Badeanstalt entfernt, aufgestellt werden. Die Mehrzahl der Kurgäste speist hier, und zwar bei günstiger Witterung im Schatten von Linden- und Kastanienbäumen. Ausser diesem Wohnlokale stehen den P. T. Kurgästen noch verschiedene andere Privatwohnungen zur Verfügung, welche theils von mir gemiethet und eingerichtet, auf alle Fälle durch mich den Betreffenden angewiesen werden. Davon liegen mehrere ganz nahe am See, also bedeutend näher der Badeanstalt.

#### IV. Beiläufige Tagesordnung der Kurgesellschaft.

Die complete Kur erheischt dreimal täglich irgend eine einfache oder Doppelapplication von Licht, Luft, Dampf oder Wasser, und zwar die erste früh zwischen 4 und 8 Uhr Morgens, die zweite zwischen 10 und 1 Uhr Mittags und die dritte zwischen halb 4 und 5 Uhr Abends. Eventuell werden diesen noch nächtliche Feuchtwicklungen beigefügt. Jede Kurapplication bedarf einer sofort zu bewirkenden kräftigen reactiven Erwärmung, welche von der Mehrzahl durch Bewegung im Freien (bei Geschwächten an der Sonne oder im Bette) hervorgerufen wird. Hiezu sind im Durchschnitte Morgens 2 Stunden, Mittags  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde und Abends eine halbe Stunde erforderlich, so dass Kurapplicationen und Erwärmung zusammen schon so viel Zeit in Anspruch nehmen, dass man die Zwischenpausen gerne zu absoluter Ruhe oder dem *Dolce far niente* benützt, von Langweile folglich keine Rede sein kann. Die vorgerückteren Lichtluftbäder kehren bei günstigem Wetter nicht vor 10 Uhr Morgens nach Hause zurück, nehmen deshalb das Frühstück mit sich, um es auf einer Lichtluftbadestation zu verzehren. Die übrigen Gäste frühstücken zwischen 7 und 9 Uhr, jeder, wenn er sich nach der Morgenpromenade im Wohn- oder Kurhause einfindet. Das Frühstück besteht aus Schrotbrod und Hausbrod, dazu saure oder süsse Milch, letztere kalt oder warm, nebstdem Honig oder Obstgelée. Statt Milch mit Honig kann Surrogatkaffee (von Eicheln, Feigen, Gerste) oder auch eine Suppe gewählt werden.

Bei trübem Wetter beginnen bereits für die Ersteingetheilten um  $9\frac{1}{4}$  Uhr die eventuell ordinirten Bett- oder Partialdampfbäder, bei hellem Wetter um 10 Uhr die Sonnenbäder. Von 12 bis 2 Uhr ist die Zeit des zweiten Frühstücks, wozu Jedermann wie beim ersten nach der Erwärmungspromenade beliebig sich einfindet. Um nun halb 4 oder 4 Uhr nicht mit überladnem Magen zur dritten Kurapplication (Sonnenbad oder Partialdampfbad) zu schreiten, ist das zweite Frühstück am frugalsten gehalten; es besteht daher nur aus Compot mit Brod, oder Milch mit Brod, oder aus einer einfachen Körnersuppe. Um halb 6 Uhr abends, nach der dritten Erwärmungspromenade und vollendetem Kurtagspensum, wird die Hauptmahlzeit, und zwar gemeinschaftlich, eingenommen. Diese Eintheilung der Mahlzeiten ist der Sonnen- und Dampfbäder wegen absolut nöthig; einzelnen Wenigen wird sie schwer, die Mehrzahl eignet sie sich leicht an, und bedarf es durchschnittlich nicht mehr denn 8 bis 14 Tage, um sich ordentlich

hineinzufinden. Die Diät ist prinzipiell für die Mehrheit eine vegetabilische, weil als den Meisten zur Förderung der Kur am zuträglichsten anerkannt; doch wird nicht nur Niemandem Zwang hierin angethan, sondern Einzelnen sogar Fleisch verordnet. Der vegetabilische Tisch besteht aus zwei Gängen, nämlich der erste aus irgend einem Grün- oder Wurzelgemüse, dazu entweder eine Erdäpfelspeise in abwechselnder Zubereitung oder irgend eine compacte Körnersuppe. Der zweite Gang besteht aus einer einfachen Mehlspeise reichhaltigen Repertoirs und einem Compot der verschiedensten Obst- und Beerengattungen.

Nach der Hauptmahlzeit werden, in der Regel gruppenweise, Spaziergänge oder Seefahrten unternommen; letztere wo möglich unter Musikbegleitung, wenn unter den Gästen ein Zither-, Violin- oder Harmonikaspieler weilt.

Bei schlechtem Wetter werden Gesellschaftsspiele, Musik und Zeitungslektüre gepflegt.

## V. Charakteristik der Kurmethode in Veldes.

Um sich eine richtige Vorstellung vom Kurorte Veldes anzueignen, ist es nöthig zu wissen, dass sich zweierlei Gäste dort finden. Nämlich sogenannte Sommerfrischler, die zahlreicher erst von Mitte bis Ende Juli eintreffen, sich in den verschiedenen Gast- und Privathäusern am See einlogiren und der Hauptzahl nach mit Ende August wieder abziehen. Dieselben benützen ausser den Seebädern auch die Bäder im sogenannten Luisenbade, in einer kohlen säurereichen, eisenhaltigen Quelle von 18<sup>o</sup> R.; sie geniessen die milde, reine Luft mittelst Spaziergängen, Seefahrten, so wie durch kleinere und grössere Ausflüge in den Umgebungen. — Die andere Gruppe umfasst diejenigen Gäste, denen es ernstlich um eine gründliche Erholung oder um Herstellung ihrer verlorenen Gesundheit zu thun ist. Diese sind die eigentlichen Kurgäste, welche durch die gemeinsamen Zwecke, welche sie verfolgen, und die gemeinschaftlichen Kurmittel zu einer förmlichen Kurfamilie verbunden werden. Die ersten Gäste dieser Kategorie erscheinen schon Ende Mai, die letzten verschwinden gegen Ende Oktober, indem die Anstalt jeweilig am 1. Juni eröffnet und am 31. Oktober geschlossen wird.

Das Charakteristische der Veldeser Kur repräsentiren die **Lichtluftbäder** und die **Sonnenbäder**, für welche beide **einstimmig Enthusiasmus herrscht**; nebstdem die Bett- und

Partialdampfbäder. Es werden aber auch alle Wasserapplicationen, wie sie in sogenannten Kaltwasser-Heilanstalten üblich sind, in den verschiedensten Temperaturen von lau bis kalt verwerthet. Allein, da ich die Einseitigkeit der Kaltwasserkur, schon vor Gründung der Anstalt im Jahre 1855, durch schlimme Erfahrungen und Beobachtungen erkannt hatte, huldige ich seitdem dem combinirten Heilverfahren. Es bilden nämlich in allen chronischen Leiden die Wärmeapplicationen mittelst Sonne, Dampf, Trockenwicklungen und langdauernden Feuchtwicklungen die Vorbereitung zu allen bedeutenden Kälteapplicationen. Durch diese Combination werden nicht nur die Nachtheile der einseitigen Kaltwasserkur vermieden, sondern Resultate erzielt, wie sie jene überlebte Methode, namentlich in Nervenleiden, nie aufzuweisen vermochte.

Da die Naturheilmethode ein vollkommen selbständiges Heilsystem darstellt, so ist auch keine Krankheitsart (nach medizinischer Nomenclatur) von der Behandlung prinzipiell ausgeschlossen. Wohl aber bedingen vorgerückte Krankheitsgrade hie und da eine Abweisung.

## VI. Tarife.

### Kur, Kost und Diener. Die Sommerfiliale Veldes betreffend.

- |  |          |
|--|----------|
| 1.) Für Kur mit ärztlicher Leitung, 2 Dienern zu den Halbbädern und Abreibungen, und vegetarian. Kurkost pr. Monat à 30 Tage . . . . . | fl. 80.— |
| 2.) Dieselbe ohne Kurkost, jedoch inbegriffen der Dampfbäder-Heizungsbeiträge, pr. Monat à 30 Tage . . . . .                           | „ 60.—   |
| 3.) Kurkost ohne Kur für Begleiter der Kranken pr. Monat à 30 Tage „   | 30.—     |
| für Nichtbegleiter . . . . . „ „ „ „ „ „   | 33.—     |
| 4.) Heizungsbeitrag für jedes Dampfbad . . . . .   | „ —20    |
| und für eventuell eigenen Sonnenbadpolster sammt Ueberzug pr. Monat . . . . .  | „ —30    |

### Promemoria.

Der vorstehende, auch in der Kur- und Hausordnung aufgestellte, auf **österreich. Banknoten basirende Tarif** wurde zu einer Zeit ausgegeben, da zwischen diesen Banknoten und Silber nur eine kleine Werthdifferenz bestand und ein Goldagio gegenüber dem Silber es damals nicht gab. Seither haben indess die Preise aller wichtigeren Lebensbedürfnisse nach dem internationalen Markt-

preise, nämlich nach dem **Goldwerthe**, sich gerichtet, dagegen haben unsere heimischen Werthzeichen, die österreichischen Banknoten, seit 2 Jahren wieder eine so schwankende Werthskala angenommen, dass an eine solide Werthfixirung derselben gar nicht mehr zu denken ist, ehe unsere Valuta nicht wieder vollständig rehabilitirt sein wird.

Nachdem in Oesterreich jeder Kaufmann den Preis seiner Waare je nach dem Goldagio alternirt, kann ich nicht länger den vollständigen Werthverlust bei einem **stabilen Tarife** mir gefallen lassen und bestimme daher, dass alle nach vorliegendem Tarif in **österreichischen Banknoten** ausgestellten Rechnungen für Ausländer dem jeweiligen Zuschlag von  $\frac{3}{4}$ , für Inländer (Oesterreich-Ungarn) des halben Goldagios unterliegen, den **österreichischen Gulden zu 2 deutsche Mark** oder zu  $2\frac{1}{2}$  Franken als Normalwerth angenommen.

Unvermögenden, welche sich vertrauensvoll vor Beginn der Kur an mich wenden, wird ein nach Umständen entsprechender Nachlass vom obigen Tarif bewilliget. Wer indessen von dieser Begünstigung Gebrauch macht, von dem wird erwartet, dass er derselben wirklich bedürftig ist und sie nicht bloß benütze, um desto flotter im übrigen zu leben. Ein nachträglich geforderter Abschlag wird nicht bewilliget.

Gebrauchen mehrere Glieder einer Familie die Kur, so wird auch dies berücksichtigt, je nachdem dieselben in gleichen Lokalen und durch den gleichen Diener bedient werden können.

Quartierpreise je nach Wahl von 33 kr. bis fl. 2 pr. Tag.

NB. Der Unterfertigte besitzt ausser obbeschriebener Sommerheilanstalt seit zwanzig Jahren eine Bade- und Winterheilanstalt in Via Giulia in Triest, welche derselbe je vom 1. November bis Ende Mai persönlich dirigirt.

**Tarif für die Triester Anstalt:**

- 1.) Kur mit vegetarianischer Kost und Quartier in Gassenzimmern, nach Süden gelegen, pr. Monat à 30 Tage . . . . . fl. 115.—
- 2.) Detto mit Hofzimmer, nach Norden gelegen . . . „ 105.—
- 3.) Detto ohne eigenes Zimmer, über Nacht in den Kurkabinen schlafend, über Tag im Speisezimmer sich aufhaltend . . . . . „ 85.—

Hier ist für die Dampfbäder kein Heizungsbeitrag zu leisten, dagegen für die Strahlduschen (da das Wasser gepumpt werden muss), wenn solche gebraucht werden,

für Nr. 1	pr. Minute	. . . . .	10	kr.
„ „ 2	„ „	. . . . .	12	„
„ „ 3	„ „	. . . . .	15	„

zu entrichten.

## Arnold Rikli,

Besitzer und leitender Arzt in Veldes und Triest.



Vom Verfasser sowie von **Theob. Grieben** in Berlin durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

**Rikli A.**, Allgemeine Kurregeln der Naturheilkunde, mit Verlaufsskizze des Heilungsvorganges. 6. Aufl. Preis 2 Mark 40 Pf.

**Rikli A.**, Das Lichtluftbad mit praktischer Anleitung. 2. Aufl. 1 Mark.

**Rikli's** Bett- und Partialdampfbäder, mit lithographirter Tabelle, für Aerzte und Laien. 2. Aufl. 2 Mark.

**Rikli**, Die diätetische Katarrhalisirung. 40 Pf.

**Rikli's** süddeutsches Vegetarianer-Kochbuch mit Speisekarte für's ganze Jahr. 2 Mark 40 Pf.

NARODNA IN UNIVERZITETNA  
KNJIŽNICA



00000504210