

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Das Dampfbad

[urn:nbn:de:bsz:31-309787](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-309787)

Die Kamele. Eine Parabel für unsere Zeit.

Fern in Arabiens ödem Wüstenlande
Trabt unverdrossen unterm Sonnenbrande
Ein müdes Dromedar.
Kein saftig Grün! Kein kühles Wasserbecken!
Es hascht im Gehn, was noch an Dorn und Hecken
Spärlich zu finden war:
„Ach, könnt' ich weiden, ruhen und mich strecken
Doch wie mein Better bei der Buriaken
Am fernen Baifalsee!
Am schattenreichen Strom dahinzugehen,
Wo kühle Winde durch die Fluren wehen
Von schneebedeckter Höh'!“

Fern auf Sibiriens kahler kalter Erde
Streckt frierend sich am dürft'gen Feuerherde
Ein armes Trampeltier.
Sich kärglich nährend von der Weide Zweigen
Trug es des Tages Last und Not mit Schweigen
Und ohne Lohn dafür:
„O glücklich Dromedar im fernen Süden!
Im hohen Palmenhain bei frischen Blüten
Und balsamreichem Duft
Ziehst du dahin, im süßen Traum verloren,
Und atmest unterm Laub der Sykomoren
Arabien's warme Luft!“ —

Kamele sind's, die so durchs Leben wandern
Und träumen stets vom ewigen Glück der andern
Voll Mißgunst, Neid und Hohn:
Der Lebensphilosoph genießt sein Leben
Und pflückt den Tag, der ihm das Glück kann geben —
Und ist beglückt davon!

V. Sch.

Das Dampfbad.

Zu den beliebtesten Anwendungsformen gegen Erkältungskrankheiten aller Art gehört das Dampfbad. Der Name Dampfbad ist zwar althergebracht, aber nicht ganz richtig; denn nicht der Dampf wirkt direkt auf den menschlichen Körper, sondern nur die durch den eintretenden Dampf erwärmte Luft. Würde der Dampf unmittelbar auf den entblößten Körper treffen, so würde dieser infolge der hohen Temperatur sofort verbrüht werden. Strömt der Dampf in den Baderaum, so wird er dort durch die in demselben herrschende niedere Temperatur in Wasser verwandelt. Die Luft im Baderaum erwärmt sich immer mehr, wird mit Wasserbläschen gesättigt und umgibt den Badenden mit einer Dunstschicht.

Das Dampfbad übt hauptsächlich eine reinigende und ausscheidende Tätigkeit auf den menschlichen Körper aus. Der Hautoberfläche anhaftender Schmutz und Fetteilchen werden erweicht, oft löst sich eine größere Menge der abgestorbenen Oberhaut ab, die Hautporen öffnen sich, und die Haut wird gewissermaßen gelockert, so daß sie einer ihrer Hauptfunktionen, der Ausscheidung, im vollsten Maße nachkommen kann. Bald stellt sich Schweiß ein, dessen Absonderung unterstützt wird durch die erhöhte Temperatur der Haut, veranlaßt durch Wärmestauung und Wärmezuführung.

Wie schon eingangs erwähnt, findet das

Dampfbad vorzugsweise bei allen Erkältungskrankheiten Anwendung, bei Rheumatismus, Gicht und Katarhen. Außerdem leistet es sehr gute Dienste bei der Behandlung von Geschlechtskrankheiten und Arzneyvergiftungen, wie auch bei akuten und chronischen Geschwülsten, auf die es zerteilend einwirkt. Vielfach wird das Dampfbad auch vorbeugend gebraucht, und manche Leute haben sich daran gewöhnt, ihren Körper auf diese Weise von „Schlacken“ zu befreien, eine Angewohnheit, die ihnen in den allermeisten Fällen zum Segen gereichen wird. Solche Personen empfinden es angenehm, wenn dem Dampfbade sofort eine kühle Abwaschung oder eine ebensolche Dusche folgt! für Patienten aber, besonders für solche, die an Blutverderbnis leiden, dürfte es sich empfehlen, dem starken Schwitzen im Bade ein mäßiges Nachschwitzen in Ruhe in einer Trockenpackung — in Leinwand oder Rohseide mit umgebender wollener Decke — folgen zu lassen, anschließend ein laues Bad oder eine kühle Abwaschung.

Am meisten bekannt dürften wohl die sogenannten russischen Dampfbäder sein, eine Einrichtung, die nicht nur in Rußland, sondern auch in Deutschland schon im Mittelalter im Gebrauch war. Diese Art Bäder sind jedoch geeignet, unter Umständen mehr Schaden anzurichten als Nutzen zu stiften. Denn da einesteils mehrere Personen zugleich baden können, andern-

teils sich aber der Kopf des Badenden nicht außerhalb des Badraums befindet, so ist man gezwungen, seine eigenen Ausdünstungen sowohl, als auch die der andern Badenden einzuatmen, was den menschlichen Atmungsorganen und somit auch dem ganzen Organismus nicht gerade zuträglich sein dürfte. Vorteilhaft ist es, daß im russischen Dampfbade sich der Patient je nach seinem körperlichen Befinden in höhere oder niedere Temperaturen begeben kann, dadurch, daß er sich der in den meisten dieser Anstalten an den Wänden angebrachten Terrassen bedient.

An Stelle des russischen Bades tritt in manchen Badeanstalten bisweilen das Kastendampfbad. Es hat den Vorteil, daß sich der Kopf und somit der Eingang zu den Atmungsorganen außerhalb des Baderaumes befindet. Der Dampf wird außerhalb des Kastens erzeugt und durch ein Rohr so hineingeleitet, daß er den Körper nicht direkt trifft. In einem Dampfbade soll man nicht zu lange schwitzen. Stellt sich Schweiß im Gesicht ein, so soll man es nach 5, mindesten aber nach 10 Minuten verlassen.

Ein guter Ersatz für das Kastendampfbad ist das sogenannte Rohrstuhldampfbad, das sich in jedem Hause schnell und bequem einrichten läßt. Der Patient setzt sich völlig entkleidet auf einen alten Rohrstuhl, Die Füße, die übrigens vor Verabreichung eines Dampfbades nie kalt sein dürfen und die nötigenfalls vorher durch ein heißes Fußbad zu erwärmen sind, stellt er in ein flaches Gefäß mit warmem Wasser oder auf ein feuchtes Tuch, in welches man vorher eine mit heißem Wasser gefüllte Wärmflasche oder einige tönerner Bierflaschen einwickelte. Dann stellt man unter den Sitz des Stuhles einen Eimer oder Topf, der mit kochendem Wasser gefüllt ist. Sodann umgibt man das Ganze mit einer wollenen Decke, die vom Fußboden bis an den Hals des Patienten reicht und die hier wie an allen Seiten gut schließen muß. In Ermangelung einer Decke kann man sich auch eines Frauenrockes von dichtem Gewebe bedienen. Nach einiger Zeit gieße man vorsichtig kochendes Wasser in den Eimer nach oder wechsele diesen mit einem frisch gefüllten schnell aus. Da bei diesen Vornahmen durch Lüftung der Decke eine dem Kranken unangenehme Zugluft entsteht, so ist es noch besser, den Dampf in einem außerhalb des improvisierten Baderaumes stehenden Dampfstopfe über einer Spiritusflamme zu erzeugen und durch ein Rohr an Ort und Stelle zu leiten.

Ein solcher Topf liefert auch den Dampf für das sogenannte Bettampfbad. Ueber den bettlägerigen Patienten wird ein leichtes Gestell aus dünnen Holzleisten oder spanischem Rohr gestülpt und dieses mit Decken allseitig dicht verhangen, doch so, daß auch hier der Kopf frei bleibt. Dann wird das dampfzuleitende Rohr am besten am Fußende angebracht. Eine einfachere und sehr mildere Form des Bettampfes verabfolgt man, indem man den Körper wie bei einer Ganz- oder Dreiviertelpackung in ein kühl-feuchtes Laten einhüllt, dann aber, ehe man die wollenne Decke darüber schlägt, an den Füßen des Patienten eine und an jeder Seite zwei oder drei mit heißem Wasser gefüllte tönerner Bierflaschen legt, so daß sich diese zum Schluß zwischen der feuchten Packung und der wollenen Decke befinden. Um gefährliche Verbrühungen zu vermeiden, überbinde man die fest eingedrückten Korke und umgebe die Flasche mit einem wollenen Tuche oder Strumpfe.

Nicht für alle Personen eignet sich das Dampfbad. Herzranke, sowie schwer fiebernde dürfen es unter keinen Umständen nehmen. Ebenso sollen es solche Personen meiden, die zu Schlaganfällen neigen oder an Arterienverkalkung, Ohnmachten und Krämpfen leiden. Es muß auch entschieden gewarnt werden vor einer übertriebenen Anwendung der Dampfbäder und vor zu langer Ausdehnung des einzelnen Bades. Wird dem Patienten im Bade unbehaglich, so muß er dasselbe sofort verlassen. Auch sollte man nie, um unangenehme Zufälle zu vermeiden, ein Dampfbad ohne Beaufsichtigung oder Anwesenheit einer zweiten Person unternehmen. Kranke, die ein Dampfbad schlecht vertragen, finden einen guten Ersatz im elektrischen Lichtbade.

Bei örtlichen Erkrankungen verabreicht man auch Teildämpfe: Fuß-, Bein-, Gesäß-, Rumpf-, Arm- und Kopfdampfbäder. Letztere jedoch sind mit Vorsicht zu gebrauchen. Unangenehm wird die Anwendung des Dampfes durch die sogenannte Dampfbusche empfunden. Ist eine solche richtig konstruiert, so kann der Kranke nicht durch mit dem Dampfe zugleich ausströmendes heißes Wasser verletz werden. Auch ist das Ausflußrohr des Dampfes für jede Höhe verstellbar und jeder beliebige Körperteil kann je nach Wahl stark oder schwach angedampft werden. Der Abdampfung folge eine kühle Abwaschung der betreffenden Stelle.