

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

Die Kamele

[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 karglich 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 entblösten 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-