

W e i t r ä g e

zur

Belehrung und Unterhaltung.

Nr. Dresden, den 17. July 1809.

79.

Regeln zur Erhaltung der Gesundheit.

Vom Baden.

Hier ist nicht die Rede von künstlichen und mineralischen Bädern, die in die Medizin gehören, sondern vom Baden des Körpers in natürlichem, reinem Flußwasser, welches als Erhaltungs- und Beförderungsmittel der Gesundheit nicht genug zu empfehlen ist.

Man badet sich entweder im kalten oder im lauen Bade; das warme Bad, d. h. dessen Wärme die natürliche Wärme des menschlichen Körpers übersteigt, wird nur bei kränklichen Zufällen unter der Leitung eines Arztes gebraucht, und würde dem Menschen im gesunden Zustande Nachtheil bringen. — Die Wirkungen beider Arten des Bades sind folgende. Das kalte Bad bewirkt Zusammenziehung der Haut, und daher Verengerung der in ihr verbreiteten Gefäßchen, wodurch das, in ihnen enthaltene, Blut mit Schnelligkeit in die größern Gefäße nach dem Herzen zurückgetrieben wird; und hieraus erklärt sich die Bekommenheit und das tiefe Einathmen bei dem ersten Eintritt ins kalte Wasser. Die größern Gefäße lei-

sten aber dem Andränge des Blutes Widerstand, es tritt bald wieder in die Hautgefäße zurück, und nun hat man keine Empfindung von Kälte mehr, sondern es verbreitet sich erneuerte Wärme über den ganzen Körper und erzeugt ein unbeschreibliches Wohlbehagen, so daß man sich ungern wieder vom Wasser trennt. Die Wirkungen des kalten Bades sind also äußerst wohlthätig für gesunde, robuste Menschen; aber wegen des anfänglichen Andrangs des Bluts nach den größern Gefäßen wird es solchen Personen schädlich, die an irgend einem Fehler der Lunge, Leber, Milz oder des Gehirns leiden, oder die aus Alter schwach sind. — Das laue Bad, d. h. ein solches, dessen Wärme der natürlichen Wärme des Menschen gleich kommt, wirkt auf die entgegengesetzte Weise. Es lockt das Blut sanft und mäßig von den innern Theilen nach der Haut, wodurch ein angenehmer Reiz auf die Hautnerven entsteht, die mit den Eingeweidenerven in Verbindung stehen, und wodurch also auch diese wohlthätig afficirt werden; zugleich setzt es auch die einsaugenden Gefäße in Thätigkeit. Wegen der Ableitung des Bluts von den innern Theilen ist es besonders solchen Personen zu empfehlen,
