

Irish-Römischen Bäder können sich Rheumatismuskranke mit warmem oder lauwarmem Wasser abrausen, nicht aber mit der kalten Brause, deren Gebrauch so lange als noch Schmerzen vorhanden sind, zu vermeiden ist. Nach dem Irish-Römischen Bäder schwitze man zu Hause im Bett noch eine Stunde nach.

Ein grosser Theil der Rheumatismuskranke aber, und zwar diejenigen, welche auf dem Lande oder in kleinen Städten leben, wo noch keine Irish-Römischen Bäder eingerichtet sind, befinden sich bei plötzlich eintretenden Schmerzen in der fatalen Lage, kein rasch und sicher wirkendes Mittel zu deren Beseitigung anwenden zu können. Für solche Fälle habe ich nun im Folgenden eine einfache Methode angegeben, wie man sich in der eigenen Wohnung ohne grosse Umstände zu jeder Zeit ein Dampfbad vorrichten kann. Es geschieht dies am einfachsten in folgender Weise:

In die Nähe eines tüchtig angeheizten Ofens setzt man einen gewöhnlichen Rohrstuhl und unter diesen 2 Untersetzer aus Blech oder Messing, wie man sie z. B. unter Theemaschinen hat, um das Wasser zu erwärmen, oder wie man sie auch manchmal (aus Blech) zu Nachtlampen braucht. Der Rand dieses Gefässes muss so hoch sein, dass eine Spirituslampe sicher darin steht, doch etwas durchbrochen, damit Luft zur Flamme gelangen kann. Nachdem man ein möglichst grosses Betttuch von Leinen und ein paar möglichst grosse wollene Decken oder Tücher am Ofen