

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Die schwitzende Haut fühlt sich kalt an und kühlt den Körper kräftig ab. Daher lässt die Fieberhitze nach, sobald Schweiss eintritt; deshalb schwindet das Unbehagen bei grosser Hitze, sobald man anfängt zu schwitzen; daher fühlen wir uns erleichtert, wenn bei anstrengender Arbeit oder schnellem Laufen die Haut ihre Schleusen öffnet.

Kommen dagegen kalte Luft oder kaltes Wasser an die Haut, so ziehen sich ihre Muskelfasern und die der Hautblutgefässe zusammen. Es kann wenig Blut mehr in die Haut dringen. Sie wird blass und kühl. Der an seiner Oberfläche kühle Körper giebt nur wenig Wärme an seine Umgebung ab.

Die Haut reinigt das Blut von unbrauchbaren Stoffen und Selbstgiften und regelt die Körperwärme.

Die meisten Naturvölker baden viel. In den nordischen Ländern nimmt man selbst im härtesten Winter wöchentlich ein Dampfbad und stürzt sich hinterher ins kalte Wasser oder wäscht sich im Schnee. Im „Lande der Mitternachtsonne“ liegt die „Badstug“ (Badstube), ein kleines Blockhaus ohne Fenster, etwas abseits vom Hause. Der Ofen besteht aus lose übereinandergeschichteten Steinen, die während des Feuerns begossen werden. So entsteht der nötige Dampf. Man peitscht sich während des Badens mit belaubten Birkenruten und begiesst sich von Zeit zu Zeit und zum Schluss mit kaltem Wasser, wälzt sich dann beim Zurücklaufen noch im Schnee, kühlt sich in der Wohnstube ab und zieht sodann reine Wäsche an. „Ich babe selbst bei  $-32^{\circ}$  R. keine üblen Folgen von solchem Dampfbade gespürt“ — erzählt Dr. Nielsen. Ehlers, der bekannte Reisende, nennt uns Deutsche eine der schmutzigsten Nationen der Welt, die in bezug auf körperliche Unsauberkeit nur von einigen anderen europäischen Völkern übertroffen wird. Bei uns ist das Baden etwas aussergewöhnliches; wir betrachten es nicht als eine Notwendigkeit, wie das Händewaschen und Zähneputzen, sondern als einen Luxus.

Unser Volk muss erst langsam wieder zum Baden erzogen werden. Die in einzelnen Städten eingerichteten Schul- und Volksbäder üben in dieser Beziehung einen günstigen Einfluss aus.

„Kleine Kinder und junge Puten muss man warm halten“, sagt der Volksmund. Der Säugling vermag Wärme, die ihm entzogen wird, nicht rasch genug zu ersetzen. Man badet ihn deshalb warm; im ersten Monat  $35^{\circ}$  C. ( $28^{\circ}$  R.), später Woche für Woche  $1^{\circ}$  niedriger bis auf  $30^{\circ}$  C. ( $24^{\circ}$  R.) Da das Baden auch schon in dieser Zeit nicht nur der Reinigung, sondern auch der Abhärtung dienen soll, so wird das Kind nach dem warmen Bade aus einem neben der Wanne stehenden Topfe blitzschnell mit kühlem Wasser übergossen. Sind deine Hände kalt, so erscheint dir kühles Wasser lau; älteren Personen kommt selbst heisses Wasser nicht sonderlich warm vor. Benütze deshalb stets ein Thermometer, um festzustellen, ob das Badewasser für den Säugling die richtige Temperatur hat. Schon mancher Neugeborene ist der Thorheit der Mutter, die Wärme des Badewassers mit den Händen oder dem Ellenbogen zu messen, zum Opfer gefallen, und erst unlängst wurde eine alte Hebeamme, der zahlreiche Säuglinge gestorben waren, verurteilt, weil sie die Temperatur des Badewassers stets nur so gemessen und die Kinder daher immer zu heiss gebadet hatte. In der Milchwirtschaft weiss die