Die Geschichte der gebildetesten, so wie der rohesten Nationen zeugt vom Gebrauche der Bäder. Bei den ersten mag es Folge besserer Erkenntniß, und der daher entstehenden Ueberzeugung, bei den leztern der ursprünglichen Neigung, und des natürlichen Instinktes seyn.

Die Morgenländer, und viele Bewohner heißer Climaten halten das Nichtbaden für eine Sünde. — Der Spartaner badete sich, und wem ist seine körperliche Riesenstärke nicht bekannt?

Geist und Körper scheinen durch das Bad aufs neue belebt und gestärkt zu werden; daher sind auch alle Völker, die sich baden, gesunder, stärker und von schönerer Körperbildung.

Unsere alten Deutschen fühlten auch das Bedürfniß zum Baden, und sind wir ihnen wohl gleich an Schönheit, Größe, körperlicher Stärke, Heldenmuth und Tapferkeit? — — — und sie badeten sich häufig! des Morgens erfrischten sie sich zu den Geschäften des Tags durch Baden.

Im Sommer badeten sie sich im fließenden Wasser, und für den Winter hatten sie ihre Hausbäder, oder sie benuzten die mineralischen Quellen in der Nähe, und so stählten sie ihren Körper, und schüzten ihn dadurch am besten gegen die Nachtheile einer jeden Jahrszeit.

Durch die Einmischung fremder Sitten und Gebräuche, verlohr sich endlich unter ihnen auch der Gebrauch der Bäder.

Die auf die Vernachläßigung der Bäder erfolgenden Hautkrankheiten machten die Deutschen endlich wieder aufmerksamer auf die etwaigen Ursachen derselben, und führten sie also nothwendiger Weise auch wieder zum Gebrauche derselben zurük.

Jezt wurden Badehäuser, Badestuben zum allgemeinen Gebrauche errichtet, welche aber nach und nach wieder in Verfall gerathen sind.

Die Menge der Haut- und anderer Krankheiten, und das allgemeine Wohlbefinden standen daher so ziemlich im Verhältnisse mit der Mode des Badens.

Bald aber verdrängten Vorurtheile — Mangel an Gesundheitsaufsicht — Willkührlichkeit der Systeme diese wohlthätigen Anstalten aus dem Kreise der Gesellschaft; und wir stehen nun wieder auf

jener

jener Stufe der Vernachläßigung, wo uns die rächende Natur zum zweitenmale mit Hautkrankheiten jeder Art, Gicht, Podagra, Lähmungen und Nervenzufällen, unter allen möglichen Gestalten Untergang und Verderben drohet.

Beherzigen wir also diese wohlthätige Erinnerung der Natur, und das Beispiel einiger Nationen, bei denen das Baden noch einigen Werth hat, ermuntere uns, durch den vernünftigen Gebrauch der Bäder, dem Allgemeinerwerden der aus der Vernachläßigung derselben herrührenden Uebel vorzubeugen.

Die Bäder sind für den gesunden Menschen das erste diätetische Hilfsmittel; er reiniget im Bade mit einem gewissen Vergnügen die Oberfläche, das wichtige Hautorgan seines Körpers, und erleichtert, oder stellt dadurch die so wohlthätige Hautausdünstung wieder her. — Er verbreitet durch sein ganzes Wesen das Gefühl von Leichtigkeit, Thätigkeit und Wohlseyn; zertheilt alle Stockungen feinerer und gröberer Organe, bringt Blut und Lebensgeister in einen gleichförmigen leichten Umlauf, und erzeugt Harmonie zwischen Körper und Seele; er härtet seinen Körper gegen rauhe kalte Witterung ab, und entgehet durch die Verminderung seiner Empfindlichkeit so manchem kränklichen An-

fall; er ist zu Geistes- und körperlichen Arbeiten mehr aufgelegt, gewinnt an Eßlust, Schlaf und vermehrter Muskelkraft; ja er verlängert die Periode seiner Jugend, indem er seine festen Theile weich, geschmeidig, und seine Gliedmaßen biegsam erhält.

In der Klasse der Arzneimitteln behaupten die Bäder ohnehin mit unter den wirksamsten Arzneimitteln den ersten Rang. Wer verkennt ihre Heilkräfte in Hautkrankheiten jeder Art? Wer in der Gicht? Podagra? Lähmungen? Nervenschwäche? Wer in Verstopfungen der Eingeweide? Wahnsinn? Schwindel? Sinnenverlust? ꝛc. ꝛc. ꝛc. —

Man sieht also, wie groß der Nutzen des vernünftigen Gebrauchs der Bäder ist; nur rathe ich dieselben nie als Arzneimittel ohne den Rath seines Arztes zu gebrauchen. Es bleibt eine ausgemachte Wahrheit, daß eine Sache, die in einem so hohen Grade nützen kann, durch Mißbrauch schädlich werden müße.

Kommen wir also nach und nach zu dem wohlthätigen Gebrauche der Bäder zurük; entheiligen wir sie, diese Mittel der Gesundheit, nie, und ich werde in dem Gedanken, zur Erhaltung oder Wiederherstellung ihrer Gesundheit auch auf diese Weise

mein

mein Scherflein beigetragen zu haben, vollkommene Belohnung finden.

Zum Glücke für die Menschheit ist die Anzahl derjenigen, die einer unerschütterlichen Gesundheit sich freuen, größer, als jene der Kranken, und diese sind es, die sich am liebsten und am meisten (ohne den Rath eines Arztes) baden. Ich habe daher einige Badregeln verfaßt, welche ich diesen zur Beobachtung empfehle, damit ihre, wirklich bestehende Gesundheit, nicht durch den Mißbrauch des so wohlthätigen Mittels zerrüttet werde.