VI.

NÖTHIGE ERINNERUNG AN DIE BÄDER UND IHRE WIEDEREINFÜHRUNG IN DEUTSCHLAND.

VI.

Nöthige Erinnerung an die Bäder und ihre Wiedereinführung in Deutschland.

Aber, woher in aller Welt kommt jetzt die ungeheure Menge von Gicht- und Nervenbeschwerden, an denen Alt und Jung, Grofs und Gering leidet? — Diefs ist eine Frage, die, meines Wissens noch nicht befriedigend beantwortet worden ist, so sehr es auch die Menschheit interessirt sie aufzulösen. Man beschuldigt die Veränderung des Klima, und träumt schon eine allmähliche Erkältung der Erde *à la Buffon*, bey der freylich Gichtbeschwerden sehr natürlich und wohl nur die kleinste Inconvenienz seyn möchten. Aber noch leben am Nordpole Menschen, und die kalten Jahre 1784 und 85, die uns etwas der Art fürchten liefsen, sind seitdem durch eine Reihe warmer und regelmäfsiger Jahre so gut kompensirt, dafs wir unmöglich einen beträchtlichen, wenigstens nicht im

Gesundheitszustande bemerklichen Unterschied annehmen können. — Man rechnet alles auf den Unterschied der Diät, auf die warmen Getränke, die gewürzten erkünstelten Speisen, das häufige Sitzen, u. s. w. und ich läugne nicht, dafs hierin der Grund mancher obiger Zufälle für die vornehme und luxuriöse und gelehrte Welt liegen kann. Aber warum erstreckt sich die elende Mode der Krämpfe, der Gichtschmerzen, die Hypochondrie und Nervenschwäche auch auf geringe Stände, aufs Land, sogar dahin, wo jene veränderte Lebensart gar nicht existirt? Warum sehe ich täglich Grobschmiede und einschrötige Bauern, die über Schwäche, Schwere und Steifigkeit der Glieder, Herzgespann und Blähsucht klagen, und die Hypochondrie haben, ohne zu wissen wie sie das Ding nehmen sollen? Warum waren Römer und Griechen bey der ausschweifendsten Lebensart frey von diesen Übeln, und warum sind es die Türken und andre orientalische Nationen noch, die doch ihre ganze Glückseligkeit in Nichtsthun und Weichlichkeit, und ihre Existenz in ewiges Kaffeetrinken und Tabakrauchen, Wollust und Schwelgerey setzen? — Es mufs also durchaus noch eine Ursache übrig seyn, die so allgemein auf den Verfall unsers Gesundheitszustands gewirkt hat, und die unsern Zeiten und unsern Gegenden eigenthümlich ist, und ich glaube dieselbe in der Unterlassung der Bäder gefunden zu haben. Man kann die Gesundheitsgeschichte der Menschen nicht studieren, ohne den grofsen Einflufs derselben auf das allgemeine Wohlseyn deutlich zu bemerken,

und man braucht nur einige Begriffe von ihren vortrefflichen Eigenschaften und Wirkungen zu haben, um einzusehen, dafs sie Bedürfnifs für die menschliche Natur sind, und dafs die Gewohnheit zu baden nicht ohne den gröfsten Schaden für den allgemeinen Gesundheitszustand abkommen konnte. Ich bin davon so fest überzeugt, dafs ich nichts mehr wünsche, als diese meine Überzeugung den Lesern und vorzüglich Leserinnen mittheilen, und etwas zur Wiederherstellung der Bademode, als des vorzüglichsten Mittels einer allgemeinen Gesundheitsrestauration, beytragen zu können.

Alle Völker, die sich baden, sind gesünder und stärker, als die, die es nicht thun. Diefs ist eine ausgemachte Wahrheit. Die alte Welt, die unstreitige Vorzüge vor uns in Absicht der Gesundheit und körperlichen Kräfte hatte, hielt das Baden für eben so nöthig als Essen und Trinken. Man hielt es für unentbehrlich zur Erhaltung der Gesundheit, der Schönheit, des langen Lebens, des frohen Muths, und es war ein Zeichen der allgemeinen Noth, oder der tiefsten Trauer, wenn das Baden untersagt wurde.

Alle wilde Nationen suchen ihr Vergnügen und ihre Gesundheit im Baden, und, wenn wir annehmen, dafs man bey diesen Kindern der Natur am sichersten die ursprünglichen Neigungen und Instinkte der menschlichen Natur wahrnehmen könne, so müssen

wir die Neigung zum Baden für den allgemeinsten und natürlichsten Instinkt, und die gänzliche Vergessenheit desselben für ein unbegreifliches Phänomen und für den traurigsten Beweis unsrer Abweichung von dem Wege der Natur halten.

Den gröſsten Beweis der Nützlichkeit und Unentbehrlichkeit einer Sache giebt wohl dieſs, wenn sie die Sanction eines heiligen gottesdienstlichen Gebrauchs erhält, und gerade dieſs finden wir bey den Bädern. Die Morgenländer und meisten Bewohner des heiſsen Klima's halten es für Sünde, ungewaschen und ungebadet vor Gott zu treten, und es vergeht kein Tag, wo sie sich nicht ein- ja mehreremal ins Wasser werfen, und das Wohl ihrer Seele durch Abwaschung des Körpers zu befördern suchen. Und gewiſs, abgerechnet die Stärkung und Erhöhung, die hierdurch vom Körper auf die Seele übergeht, und sie zu schönen und edlen Gedanken stimmt, so liegt schon in dem Gedanken der äuſseren Reinigung und Abwaschung etwas, was gewiſs auch nach und nach auf moralische Reinigung und Besserung wirkt. Es ist kein Zweifel, daſs ein Mensch, der Gefühl für körperliche Reinlichkeit hat, und sie nach allen Kräften kultivirt, auch gewiſs einen freyeren, reineren, und offneren Sinn haben wird, als der, dem Schmutz und Unsauberkeit zur Gewohnheit worden ist. Die unreinlichsten Nationen sind auch immer die dümmsten, verworfensten, unedelsten; und ich würde, wär' ich ein Reformator, ihre Cultur damit anfangen, sie an

körperliche Reinigkeit zu gewöhnen. Konnte doch der gröſste Menschenkenner, der Stifter der reinsten, göttlichsten Religion, kein schöneres Bild der Einweihung dazu finden, als das Baden in reinem Wasser.

Doch wozu diese entferntern Beyspiele! Unser Deutsches Vaterland giebt uns den nächsten und auffallendsten Beweis, von welchem groſsen Einflusse der Gebrauch und der Mangel der Volksbäder auf eine Nation ist. Die alten Deutschen, die Helden mit den blauen Augen und goldgelben Haaren, die durch ihre ungewöhnliche Gröſse, ihre körperliche Stärke und ihren Heldenmuth, die Bewunderung selbst der Römer auf sich zogen, liebten und schätzten das Baden über alles. Ihr erster Gang des Morgens war nach dem Flusse, wo sie, Männer und Weiber, sich erfrischten, und zu den Geschäften des Tages stärkten. Aber auch beym Baden waren sie nicht faul; sie schwammen und übten ihren Körper in mancherley Bewegungen. Im Sommer bedienten sie sich der kalten Fluſsbäder, im Winter warmer Hausbäder oder warmer mineralischer Quellen, und auf diese Art kamen sie den Nachtheilen jeder Jahrszeit auf die klügste Art zu Hülfe. Ihre Kinder wurden, so wie sie zur Welt kamen, ins Bad getragen. — So wie aber durch den Umgang mit andern Nationen die altdeutschen Sitten nach und nach verdrängt wurden, so verlor sich auch unvermerkt die Neigung zum Baden, und in dem zwölften, dreyzehnten Jahrhunderte schien

es ziemlich abgekommen zu seyn. Aber bald machte die dadurch überhand nehmende Menge von Ausschlagskrankheiten, insbesondere der durch die Kreuzzüge zu uns verpflanzte Aussatz, auf die Nothwendigkeit der Bäder von neuem aufmerksam, und veranlafste eine allgemeine Wiedereinführung derselben. Man errichtete überall eigene Badehäuser (noch jetzt unter dem Namen Badstuben bekannt,) und eine eigne Innung von Menschen, unter dem Namen Bader, welche die Aufsicht und Besorgung derselben hatten. Auch diese existiren noch, aber ihr ganzes Geschäft ist aufs Schröpfen eingeschränkt. Man verband das Baden mit den wichtigsten Ereignissen des menschlichen Lebens, machte es zur Pflicht und Gewissenssache, und suchte alles hervor, um es wieder in sein altes Ansehen zu bringen. So wurden z. E. in den Klöstern Badstuben angelegt, in denen man Seelenbäder oder Seelenerfrischungen, wie sies nannten, nahm, wovon das beste war, dafs die Armen ganz umsonst gebadet und geschröpft wurden. Keiner wurde zum Ritter geschlagen, der sich nicht vorher gebadet und seines Barts entledigt hatte; kein Paar wurde getrauet, ohne vorher das Brautbad genommen zu haben; ja sogar die Hochzeitgäste durften nicht ungebadet erscheinen. Bey den Handwerkern, die die ganze Woche im Schweifse ihres Angesichts ihr Brod verdient hatten, wurde es Sitte, alle Sonnabende ins Bad zu gehen, und sich zu reinigen, wozu sie denn auch ordentlich durch eine Prozession von Badejungen mit der Bekkenmusik aufgefordert

wurden. [a]) Genug das Baden war nun wieder herrschende Mode, und es gab sogar viele wohlhabende Privatleute, die ihre eignen Badezimmer im Hause hatten. — Der Nutzen dieser heilsamen Mode war bald sehr auffallend; der Aussatz und andre Ausschlagskrankheiten verloren sich gänzlich, Gichtkrankheiten, Lähmungen, Nervenzufälle wurden sehr selten, und das allgemeine Wohlbefinden hatte gar merklich gewonnen.

Unglücklicher Weise vereinigten sich nach und nach Vorurtheile, Mangel von Polizeyaufsicht, bürgerliche Kriege, ja selbst unvernünftige Systeme der Ärzte, die, so wie im Ganzen der Natur, also auch den Bädern, untreu wurden, um diese heilsame Sitte beschwerlich, unnöthig, widerlich zu machen, ja sie endlich ganz zu vernichten; und wir stehen nun leider zum zweytenmale auf dem Punkte, für diese Unterlassungssünde zu büſsen, und auf die empfindlichste Art an das groſse Bedürfniſs zu baden erinnert zu werden; gewiſs empfindlicher, als vor 500 Jahren, wo noch innere Kraft und Festigkeit vieles ersetzte, was uns jetzt fehlt, und wo noch Luxus und Debauchen das Menschengeschlecht bey weitem nicht so hülfsbedürf-

a) Die Meister muſsten dazu ihren Gesellen eine Stunde früher Feierabend geben, und daher kommt es, daſs auch noch bis jetzt alle unsere Handwerker und Tagelöhner Sonnabends um eine Stunde früher Feierabend machen.

tig gemacht hatten, als es jetzt in so manchem Sinne ist.

So unangenehm das Geschäft ist, so sehe ich mich hier doch genöthigt, die Leiden unsrer Zeit und die charakteristischen Mängel unsers Gesundheitszustandes etwas genauer zu entwickeln, und wir werden in der Natur dieser Gebrechen selbst die wahre Quelle derselben entdecken. — Obenan stehen die Gichtbeschwerden und die sogenannten Flüsse von aller Art, die noch nie so allgemein verbreitet, noch nie so vielfach modificirt und so innig mit unsrer Organisation verwebt waren wie jetzt. Statt daſs die Gicht sonst eine bestimmte, seltne Krankheit war, ist sie jetzt eine Kränklichkeit, eine uns von früher Jugend an anhängender, uns immer auf tausenderley Art neckender Constitutionsfehler geworden; statt daſs sie sonst eine Krankheit der äuſsern Theile und gröberen Organe war, ist sie jetzt ein äuſserst flüchtiges und feines Gift geworden, das in unseren feinsten Gefühlsorganen, den Nerven, ja in der Seele selbst herum spukt. Von dem löblichen Podagra und Chiragra unserer Väter hört man fast gar nichts mehr; aber überall wimmelts von Kopfgicht, Nervengicht, Magengicht u. s. w. kein Stand, kein Alter, keine Lebensart ist mehr ausgenommen. — Zunächst hieran schlieſst sich ein anderes, sowohl für sich, als in seinen Folgen äuſserst beschwerliches Übel unsrer Zeiten: die unglücklich groſse Empfindlichkeit für alle Veränderungen der Atmo-

sphäre, oder vielmehr eine beständig fühlbare Verbindung mit ihren Einflüssen. Nicht genug, dafs man für jede Zugluft, für jeden Wechsel der Wärme und Kälte weit empfindlicher ist als sonst; nein, es giebt jetzt Menschen, die im wohl verwahrten Zimmer, ja im Bette, aufs Haar bestimmen können, was für Wetter ist, woher der Wind geht u. s. w. lebendige Barometer, die, besser wie die künstlichen, nicht nur die gegenwärtigen, sondern auch die bevorstehenden Veränderungen der Witterung aus ihren körperlichen Empfindungen angeben können, die, ich würde es selbst nicht glauben, wenn ich nicht so oft Zeuge davon gewesen wäre, es im Innern fühlen, wenn eine Wolke über ihnen hinschwebt; ein Talent, das unsern Zeiten allein eigen ist, und das unsre lieben Vorfahren anstaunen, aber gewifs nicht beneiden würden. Es ist sehr begreiflich, wie abhängig, zerbrechlich, wetterwendisch die armen Besitzer dieses neuen Sinns, besonders in unserm Klima, seyn müssen, wo jeden Tag, ja fast jede Stunde die Witterung sich ändert, und wo also ein so organisirter Mensch wirklich keine Stunde für seine Gesundheit, seine gute Laune, ja für seine ganze physische und moralische Existenz stehen kann. Wer weifs, wie manche Inconsequenzen und Mifsverständnisse unserer Zeiten in dieser Abhänglichkeit vom Wetter ihren geheimen Grund haben mögen, und wie wohl man thäte, bey Beurtheilung der Menschen und ihren Handlungen erst einen Blick aufs Barometer (wie ehedem auf die Constellation der Gestirne)

zu werfen! — Eben so charakteristisch und leider noch peinlicher ist die Mode der Nervenkrankheiten und der Hypochondrie für unsre Generation; furchtbare, schleichende Plagen, die nicht nur unser körperliches Wohlseyn, die Ruhe, die Zufriedenheit, das ganze Glück unsrer Seele vergiften. Sie sinds, die, ohne zu tödten, das Leben zur unerträglichsten Last und den Tod wünschenswerth machen, ohne ihn zu geben, sie sinds, die schon unsern Jünglingen und Mädchen das reine Gefühl der Freude, des Glücks ihrer Existenz rauben, und die schreckliche Frage itzt so gewöhnlich machen: Warum lebe ich? Sie sinds, die den besten Köpfen Kraft und Thätigkeit lähmen, die in den edelsten Herzen, im reinsten Genuſs menschlicher Glückseligkeit, eine Dunkelheit, Leerheit und Gefühllosigkeit hervorbringen, die sie sich selbst unkenntlich, lebendig todt macht; sie sinds endlich, die Hoffnung, Offenherzigkeit, Zutrauen, Muth und Standhaftigkeit, die schönsten Tugenden des gesellschaftlichen Lebens, verscheuchen, und Miſsmuth, Disharmonie und Lebensüberdruſs in der Schöpfung verbreiten. Ich würde nicht fertig werden, wenn ich alle die Gestalten herrechnen wollte, unter denen sich diese Übel zeigen. Es ist genug, hier noch beyzufügen, daſs, so geistig auch zuweilen ihre Äuſserungen erscheinen, sie sich doch insgesammt auf gewisse physische Ursachen zurück bringen lassen, und daſs, da sie mit den eben genannten Gichtbeschwerden zugleich überhand genommen haben, und die Erfahrung sogar zeigt, daſs sie mit diesen in ein

und eben derselben Person sehr oft abwechseln, und eins ins andre übergehen, es höchst wahrscheinlich ist, dafs sie mit jenen gleicher Natur sind, und aus Einer Hauptquelle herfliefsen, die unserm Zeitalter allein eigen ist. In eben diesem Verhältnisse mit der Gicht stehen auch die Hämorrhoiden; sonst eine Krankheit des Alters, jetzt ein Gefährte der Jugend, ein fast nothwendiges Übel, das sehr oft mit Gicht und Hypochondrie abwechselt, und auch nur bey uns so häufig ist.

Die letzte Klasse unsrer Modeübel sind endlich die eigentlichen Hautkrankheiten, Ausschläge, Schärfen von aller Art, Schwindflecken, Hautverderbung, Hitzblattern, und was man ihnen sonst für Namen geben mag. Auch diese sind jetzt in erstaunlicher Menge vorhanden, und scheinen sich noch täglich zu vermehren. Es giebt gerade in den höhern Ständen, wo man nicht die schlechte Kost und das unsaubre Leben anklagen kann, Personen in Menge, die nie eine reine Haut haben, und bey denen alle Arzeneyen fruchtlos sind. Es fangen schon wirklich hier und da neue und äufserst bösartige Hautkrankheiten an sich zu zeigen, und, wenn es so fortgeht, möchte wohl nur noch ein Schritt bis zum Aussatze selbst seyn. — Sind diefs nicht dieselben Zufälle, wodurch sich die Natur vor fünfhundert Jahren für die Unterlassung des Badens rächte?

Alle diese Modekrankheiten und Gebrechen der civilisirtesten, oder, welches hier eben das heifst, nicht badenden Nationen Europens, sind, trotz ihrer äufserlichen Verschiedenheit, aufs genaueste mit einander verwandt, und lassen sich insgesammt auf Eine Hauptursache, die Unterlassung der Bäder, oder vielmehr die gänzliche Vernachlässigung und Versäumung der Hautkultur zurück bringen, die vielleicht noch nie so weit ging als jetzt. Durch diese unverzeihliche Nachlässigkeit ist nun unsre Haut in einen Zustand von Verstimmung, Leblosigkeit und Unbrauchbarkeit gerathen, der unsre geistige und körperliche Existenz drückt, der ihr die nächste und so allgemeine Anlage zu den oben genannten Zufällen giebt, und noch traurigere Folgen erwarten läfst, wenn wir nicht bald und ernstlich auf ihre Verbesserung denken. Man weifs, wie viel darinne liegt, wenn man von jemand sagt: es ist ihm in seiner Haut nicht wohl; und leider ist diefs der Fall jetzt von einem grofsen Theile der Menschheit. Aber wie ists möglich, wird eine Menge Menschen fragen, die sich gewöhnt haben, die Haut für nichts mehr und nichts weniger als die Schale unsers Wesens, und eine sehr gleichgültige Decke gegen Regen und Sonnenschein zu halten, wie kann die Haut solche grofse Dinge thun? Ich will versuchen, es ihnen begreiflich zu machen, und ihnen Ehrerbietung für diesen Theil unsers Körpers einzuflöfsen.

Unsre Haut vereint dreyerley grofse Bestimmungen in sich. Sie ist das Organ des ausgebreitetsten, mannigfaltigsten Sinnes, des Gefühls; sie ist der Sitz der beständigen Ausdünstung, des gröfsten Reinigungsmittels unsrer Säfte; sie vermag endlich, durch eine höchst wunderbare Organisation, gewisse Theile der uns umgebenden Luft einzusaugen, und andre schädliche Einflüsse abzuhalten. Millionen von Nerven und Gefäfsen sind zu diesen Absichten in ihr verbreitet, und in unaufhörlicher Thätigkeit, zu fühlen, abzusondern, schädliche Theile zu verflüchtigen, und belebende einzuschlucken; und genaue nach der Wage angestellte Berechnungen zeigen, dafs eine gesunde Haut täglich (ohne zu schwitzen) über drey Pfund überflüssige und schädliche Feuchtigkeiten ausdampft. — Man kann wirklich sagen, dafs kein Theil unsers Körpers ist, der mit so vielen und wichtigen Organen versehen, und dadurch fast mit allen Systemen unserer Maschine zusammen hängend wäre, als dieser. Durch die Haut stehen wir mit der uns umgebenden Welt in der unmittelbarsten Verbindung; durch sie wirkt besonders die Atmosphäre auf uns, und sie bestimmt ihren Einflufs auf unser Wohl oder Nichtwohlseyn; durch sie empfinden wir nicht blofs die auffallenden Eigenschaften derselben, Wärme und Kälte, Schwere und Leichtigkeit u. s. w. sondern gewifs noch weit mehr feinere und unbekannte Einflüsse, von denen ich nur die elektrische und magnetische Materie nennen will, deren durchdringende und geistige Natur schon vermuthen läfst, wie grofs ihr

Antheil an unserm geistigsten Leben seyn muſs, und wie wichtig das Organ, durch das sie auf uns wirken. Genug in der Haut liegt ein groſser Theil des Gefühls unsrer Existenz und unsers Verhältnisses zum Universum, ja in dieser so vollkommen organisirten, dem Menschen allein eignen Haut, gewiſs ein Theil unsrer Humanität. So wichtig die Haut für das äuſsere Leben ist, so ist sie es nicht weniger für die innere Ökonomie des Körpers, wo sie bestimmt zu seyn scheint, daſs groſse Gleichgewicht der verschiednen Systeme zu erhalten. Ist irgend eine Stockung, eine Überhäufung, eine Unordnung entstanden; die Haut ist der groſse immer bereitete Weg, durch den sich das Überflüssige absondern, das Schädliche verflüchtigen, den in ihrem Laufe gehemmten Säften ein Ausweg, und dem heftigsten Antriebe nach edlen Theilen eine Ableitung geben läſst. Durch sie können eine Menge Krankheiten gleich im Entstehen verjagt, und die schon entstandenen durch sie am besten entschieden werden. Keine Krankheit kann ohne Mitwirkung der Haut curirt werden, und ihre Beschaffenheit bestimmt am sichersten unsre Hoffnung und die Gefahr; ja in den gefährlichsten hitzigen Fiebern, dann, wann alles verloren zu seyn scheint, ist eine wohlthätige Eröffnung der Haut das einzige Mittel, wodurch sich die fast erliegende Natur noch befreyen, und in Einer Nacht oft, einem Wunder gleich, das ganze tödtliche Gift ausstoſsen kann. Die gröſste Kunst des Arztes besteht darin, die Haut gangbar zu erhalten, oder sie, wenn es nöthig ist, in Thätig-

keit zu setzen, und, um nur Ein Beyspiel zu geben, sollten nicht viele unsrer Leser selbst die Erfahrung gemacht haben, wie der Reitz eines Senfpflasters oder aufgelegten Merrettigs, fast augenblicklich die fürchterlichsten Schmerzen und Krämpfe innerer Theile heben und ableiten kann? — Ich kann hier nicht tiefer eingehen, um nicht zu weitläuftig und Nichtärzten unverständlich zu werden; aber ich glaube genug gesagt zu haben, um einen Begriff von dem Werthe und den Eigenschaften einer gesunden Haut zu geben, und es jedem, dem seine Gesundheit lieb ist, wichtig zu machen, ihr diese Eigenschaften zu erhalten. — Reinigkeit, Gangbarkeit, Thätigkeit der Haut muſs nach diesen Voraussetzungen die Grundfeste der einzelnen sowohl als der allgemeinen Gesundheit seyn. — Aber wo finden wir jetzt eine solche Haut? Und wie können wir verlangen, sie zu haben?

Anstatt das geringste zu ihrer Verbesserung zu thun, wenden wir vielmehr alles an, wodurch wir sie in beständiger Unsauberkeit, Schlaffheit und Verstopfung erhalten können. Wir, die wir so sorgfältig unsre innere Oberfläche durch Arzneyen, Getränke von aller Art, erfrischen, abspülen, stärken, wir versäumen so ganz, der äuſsern Oberfläche, die eben so wichtig und dessen ebenfalls bedürftig ist, diese Wohlthat angedeihen zu lassen, und ich will wetten, daſs manchem bey Lesung dieser Blätter zum erstenmale in seinem Leben der Gedanke an seine Haut und ihre

physische Behandlung eingefallen ist. Man denke sich einmal lebhaft unsern Zustand. Unsre Kinder werden, aufser dem Bade der heiligen Taufe, selten, und meistentheils gar nicht wieder gebadet, ja bey den mehresten, Kopf und Hände ausgenommen, nicht einmal gewaschen; statt dessen recht warm gehalten, in Federn eingepackt, und selten genug die Wäsche gewechselt. So wird gleich vom Anfange an die Haut verdorben, mit ihrem eigenen Schmutze verstopft, schlaff, empfindlich und kränklich gemacht. Es würde mir leicht seyn zu zeigen, dafs die meisten Kinderkrankheiten, Ausschläge, die Englische Krankheit, blofs von dieser Unreinlichkeit und Unterlassung der Bäder herrühren; aber ich will hier blofs davon reden, dafs hierdurch schon fürs ganze Leben der Grund der Hautschwäche und ihrer traurigen Folgen gelegt wird. — Kommen wir weiter hin, so wird diese Disposition in nichts verbessert, sondern unsere Lebensart giebt ihr vielmehr neuen Zuwachs. Der Gelehrte, die Dame, die bequem lebende Welt sitzen, denken, und geniefsen. Es fehlt ihnen ganz an der durchdringenden Bewegung, die allein eine freye Ausdünstung erhalten, und Leben in die Haut bringen könnte. Die ganze Maschine stockt, und die Haut vorzüglich mufs unrein, schlaff und unbrauchbar werden. — Der Landmann arbeitet zwar genug, aber im Schweifse seines Angesichts, und wenn auch seine Haut dadurch mehr Leben behält, so wird sie doch dadurch nicht rein, und durch Schmuz in ihrer Wirkung gehindert. Der Fabrikant und Künstler, der

sitzend, in eingeschlossener, unreiner Luft, sich noch überdiefs mit schmutzigen Arbeiten beschäftigt, mufs endlich den Gebrauch seiner Haut ganz verlieren. — Eben so sehr mufs der Wollüstling, der Schwelger leiden, der sich durch Schwächungen aller Art, durch Überladungen, die Kraft der Haut raubt, und nichts thut um ihr wieder aufzuhelfen. — Unsre Kleidung schon, die meistens die Haut zu warm hält, ohne ihr freye Ausdünstung und einen stärkenden Reitz (wie z. E. Flanell) zu geben, unsre warmen Stuben, unsre warmen Getränke, alles vereinigt sich um die Haut matt zu machen. Nehmen wir nun noch unser unstätes Klima hinzu, das die Haut bald spannt, bald erschlafft, bald erhitzt, bald erkältet, ihre Wirkung also beständig stört, und ihre Reinigung hindert, so mufs es uns sehr begreiflich seyn, dafs unsre Haut so allgemein in Verfall gerathen, und die Hauptquelle unsrer Modekrankheiten geworden ist. Werfen wir zugleich einen Blick auf den oben geschilderten Werth ihres Einflusses auf unsre Existenz, so kann es uns nicht schwer werden, die besondere Verbindung zwischen dieser allgemeinen Verderbnifs und ihren einzelnen Producten einzusehen. Wenn unser Hautgefühl verstimmt, alle die tausend Mündungen, die zur beständigen Reinigung und Erneuerung unsers Wesens bestimmt sind, verstopft und verschlossen sind, und das fein fühlende Nervengewebe halb abgestorben, und eine Art von drückendem Panzer geworden ist, ists da wohl ein Wunder, wenn uns unaufhörlich ein Gefühl von Zwang, Ängstlichkeit und Unbehaglich-

keit verfolgt, das endlich in Trübsinn und schwarze Hypochondrie ausartet? Wäre es wohl zu viel gesagt, wenn man den in unsern Zeiten so sichtbar verminderten Sinn des Vergnügens, auf den uns Herr Brandes in der Berlinischen Monatschrift so scharfsinnig aufmerksam macht, zum Theil auf die Unterlassung der Bäder schriebe, und hierin eine seiner allgemeinsten physischen Ursachen entdeckte, die Herr B. den Ärzten zu erforschen aufgiebt? Man frage jeden Hypochondristen, ob nicht vor und bey seinen heftigsten Anfällen immer eine gewisse Kälte, Blässe, krampfige Empfindung der Haut merklich, und ob ihm nicht am wohlsten ist, wenn seine Haut lebendig, warm und frey ausdünstend ist. Die Beschaffenheit der Ausdünstung ist bey ihnen das sicherste Barometer des Seelenzustandes. — Wenn unsre Haut verstopft und desorganisirt ist, so muſs eine kränkliche Empfindlichkeit derselben die nächste Folge seyn, und da in einer solchen Haut die freye Ein- und Ausströmung der elektrischen und magnetischen und anderer Materien, die bey Veränderung der Witterung auf uns wirken, nicht möglich ist, so ists sehr begreiflich, woher nun die äuſserste Empfindlichkeit gegen die Witterung und eine Menge Einflüsse der Atmosphäre, die eine gesunde Haut gar nicht fühlen darf, herrührt. Nehmen wir dazu die scharfen Säfte, die bey einer unvollkommnen Ausdünstung täglich in unserm Körper zurück gehalten, und auf die empfindlichsten Nerven und Häute zurück geworfen werden, so sehen wir, wie die Krämpfe,

Gichtschmerzen, Ausschlagskrankheiten jetzt so allgemein und hartnäckig werden konnten, werden mufsten. In der Kränklichkeit unsrer Haut liegts, dafs wir uns fast alle Augenblicke erkälten, und unser Körper nie rein von Krankheitsstoffe wird. Dafs selbst die allgemeine Anlage zu Hämorrhoiden und Blutcongestionen einen hauptsächlichen Grund in dieser Hautverderbnifs habe, erklärt sich nun sehr leicht, da wir wissen, dafs das Gleichgewicht unsrer Säfte und unsers Blutumlaufs durch sie bestimmt wird, und dafs, sobald die Haut stokkend und ungangbar ist, der ganze Antrieb des Bluts nach innen zurück gewiesen, und eine beständige Vollblütigkeit der innern Theile unterhalten wird, da hingegen die äufsern kalt und blutleer sind. Daher kommts, dafs in wärmern Ländern, z. E. Italien, wo die Ausdünstung immer frey und ungehindert ist, bey der üppigsten und sinnlichsten Lebensart, doch die Hämorrhoiden eine sehr seltne Krankheit sind. b)

So wichtig ist die Vernachlässigung der Hautkultur für unsern Gesundheitszustand, so sichtbar ihr Einflufs. Braucht es wohl weitere Beweise, dafs die Wiedereinführung der Bäder, als des vorzüglichsten

b) Ich kann diese Bemerkung dadurch bestätigen, dafs ich die hartnäckigsten Hämorrhoidalkrankheiten zuweilen blofs durch regelmäfsig fortgesetzten Gebrauch lauer Bäder curirt habe.

Theils derselben, das gewisseste Mittel seyn würde, diese allgemeine Grundlage der oben genannten Krankheiten zu vermindern, sie endlich ganz zu vertilgen, und dem Menschengeschlechte eine Auffrischung und Erneuerung zu geben, deren es so dringend bedarf? Man hat zeither so viel von Universalmitteln und Universalmethoden zu diesem Endzwecke gesagt und geschrieben; man hat sie bald im Magnetismus, bald in der Elektricität, bald in philosophischen und astralischen Salzen, auch wohl im Mondschein und cölestischen Betten zu finden geglaubt; aber ich glaube, wir finden sie sicherer und bequemer in jedem hellen Wasserquell, in dem Schoofse der ewig jungen, ewig neu belebenden Natur.

Das Baden thut alles, was die leidende Menschheit jetzt wünschen kann. Es reinigt nicht nur die Haut, belebt sie, und macht sie zu ihrem Dienste geschickt; sondern es erfrischt auch Seele und Leib, verbreitet über unsre ganze Maschine ein Gefühl von Leichtigkeit, Thätigkeit und Wohlseyn, das mit nichts zu vergleichen ist; zertheilt alle Stockungen der gröbern und feinern Organe, bringt Blut und Lebensgeister in einen gleichförmigen leichten Umlauf, und erhält die schöne Harmonie in unserm Innern, von der unsre Gesundheit und Glückseligkeit zunächst abhängt. Personen, die von körperlichen oder geistigen Strapazen ermüdet sind, welche die Last des Lebens fühlen, oder von Sorgen, Unmuthe niedergedrückt sind, werden im Bade Kühlung, Erfrischung

und neuen Muth finden, sie werden ihre Sorgen so gut in jedem Bache als im Meer, und wenigstens immer besser als in der Weinflasche, versenken, und gewiſs ein anderes Lebensgefühl aus dem Bade bringen, als sie hinein trugen. Das Bad ist ferner das groſse Mittel, sich auf einige Zeit dem ganzen Einflusse der Atmosphäre zu entziehen, und solche Personen, die mit jener unangenehmen Empfindlichkeit dafür begabt sind, können sich an solchen Tagen dem Druck einer dicken, schwühlen Luft nicht besser entziehen, als indem sie baden, und folglich einige Zeit in einem ganz andern Elemente leben. Der Wunsch ewiger Jugend ist der schönste, den ich kenne; das Baden kann, wenn gleich nicht ewige, aber doch eine lange Jugend geben, denn es erhält alle feste Theile weich und geschmeidig und die Gelenke biegsam, und arbeitet also jener schleichenden Krankheit, die wir Alter nennen, und die in Vertrocknung und Steifigkeit unsrer Theile besteht, immer kräftig entgegen. Eben so gewiſs ist es, daſs es, indem es der Haut Reinheit, Feinheit und Leben giebt, der Schönheit ungemein beförderlich ist, und daſs die Nationen, die viel baden, sich von jeher noch immer durch Schönheit ausgezeichnet haben. — Ich habe aber gezeigt, wie nachtheilig unsre Lebensart, das viele Sitzen, die warmen Getränke, die mannigfaltigen Ausschweifungen, endlich unser unbeständiges Klima selbst, auf unsre Gesundheit wirken. Im Baden haben wir das beste Mittel, diesen schädlichen Einflüssen entgegen zu arbeiten, und immer wieder gut zu

machen, was jene Gesundheitsfeinde verderben. Haben uns Wollüste erschöpft, warme Getränke die Verdauungswerkzeuge und Nerven erschlafft, nimmt das Klima der Haut ihren Ton und ihre Kraft; das Bad ists, was den Nerven wieder Stärkung und der Haut eine gesunde Organisation geben kann, und was, wenn wirs von Jugend auf und beständig gebrauchen, jene Krankheitsursachen nie ganz wirksam und fühlbar werden läſst.

Aber, nun fragt sichs, welche Art von Bädern ist zum gewöhnlichen Gebrauche für unser Klima, für unsre jetzige Constitution die beste, und was hat man für Regeln zu beobachten, um mit Nutzen zu baden? Der Engländer rühmt das kalte, der Russe das heiſse Dampfbad, die mehresten Morgenländer lauwarme Bäder. Es kann unmöglich gleichgültig seyn, welches wir wählen; denn die Kälte zieht zusammen und stärkt, die Hitze löset auf und schwächt. Keines von beiden erfüllt ganz die Absichten, die wir bey den gewöhnlichen, anhaltend fortzusetzenden Bädern haben.

Uns kommts vorzüglich auf eine freye ungehinderte Ausdünstung, auf Reinigung und Eröffnung unsrer Haut, auf die Befreyung der verhaltnen Gichtschärfen und die Beförderung einer gleichförmigen Circulation an, und in Rücksicht dessen kann man die lauen Bäder für diejenigen halten, die unserm

Klima, unsrer Constitution, unserm Bedürfnisse am angemessensten sind. Weder die ganz kalten noch die heifsen Bäder können für gewöhnlich und anhaltend fortgebraucht werden; aber die lauen, die auf keine heroische, gewaltsame Art auf uns wirken, können täglich, wenigstens wöchentlich einigemal genommen werden. Doch müssen wir auch hierin unsere Vorfahren nachahmen, und im Sommer kühler, im Winter wärmer baden. Das beste Bad im Sommer ist ein von den belebenden Sonnenstrahlen durchwärmter Flufs; im Winter bediene man sich desselben im warmen Zimmer, und das Badewasser zu einem solchen Grad erwärmt, dafs es die durchkältete verschlossene Haut eröffnen, und die Steifigkeit der Fasern, welche die Kälte hervorbringt, erweichen kann; doch darf es nie fünf und zwanzig Grad nach *Reaumurs* Thermometer übersteigen. Man geht am sichersten, wenn man einen sogenannten Bade-Thermometer in die Badewanne hängt. Am besten thut man, diese Bäder ganz, bis an den Hals, zu nehmen, eine halbe auch wohl ganze Stunde darinne zu verweilen, und im Wasser die Glieder beständig in Bewegung und Thätigkeit zu erhalten. Personen, die zu Kopfbeschwerden geneigt sind, thun sehr wohl, den Kopf im Bade oft mit kaltem Wasser zu waschen. Man darf nie baden, wenn man erhitzt ist, oder einen vollen Magen hat. Die Morgenstunden oder der Abend, nach geendigter Verdauung, von 5 bis 7 Uhr, sind die beste Zeit dazu. Um den Nutzen des Bades ganz zu geniefsen, ist es überaus dienlich, vor dem Bade dem

Körper eine mäſsige Bewegung zu geben, wozu im Sommer ein kleiner aber langsamer Spaziergang, im Winter das Reiben des Körpers mit einem trocknen Flanell, oder wollenen Handschuhen gebraucht werden kann. Eben dieſs ist nach dem Bade zu empfehlen, wo das Reiben und Gehen die besten Mittel sind, die im Bade nach der Haut gelockten Ausdünstungsmaterien vollends durchzuarbeiten, und die Wirkung des Bads vollständig zu machen. Doch kann bey Schwäche und im Winter, wo die Haut schwerer zu eröffnen ist, eine halbstündige Ruhe auf dem Bette, nützlich seyn. Auch können zu den künstlichen Bädern, besonders wenn mans mit hartem Wasser zu thun hat, wohlriechende, stärkende Kräuter, als Thymian, Lavendel, Melisse, Majoran, Krausemünze, Kamillen, Poley, Rosmarin, u. s. w. besonders zu Erweichung des Wassers, Weitzenkleyen, und etwas Seife, abgekocht werden. Zuweilen wird man auch mit Nutzen abwechseln können.

Die Russischen Dampfbäder haben treffliche Wirkungen, und sind besonders dem Russen, dessen Haut von der langen und harten Kälte verschrumpft und verhärtet ist, sehr heilsam, ja unentbehrlich; denn bekanntlich dringt der Dunst des kochenden Wassers tiefer ein, und löset weit stärker auf, als das Wasser selbst. Ich würde also rathen, davon Gebrauch zu machen, wenn

ein langer Winter uns drückt; wenn der November und December uns eine anhaltende dicke feucht-kalte Luft geben, in der man noch weniger ausdünsten kann als in der strengsten trocknen Kälte; wenn wir zu viel dicke und katarrhalische Säfte gesammelt haben, und uns die gewöhnlichen Bäder das Gefühl von Leichtigkeit und Thätigkeit nicht geben wollen, folglich nicht genug durchdringen; mit Einem Worte, wenn unsre Maschine bis zu dem Grade stockt, wo nur ein künstliches Fieber helfen kann; denn das ist der wahre Begriff, den wir uns von einem solchen Bade machen müssen. Auch werden diejenigen, die vielleicht in ihrem ganzen Leben nie gebadet haben, und also vieljährigen Schmutz in ihrer Haut tragen, die, welche im Schmutz oder im Schweiſs ihres Angesichts ihr Brod verdienen müssen, sehr wohl thun, diese durchdringendern Dampfbäder zu gebrauchen; so wie auch die, deren Haut immer mit kleinen Ausschlägen behaftet, oder die zu Steifigkeit und Schmerzen der Glieder geneigt sind. Ich würde hier noch mehr Anwendungen und gute Wirkungen derselben anführen können; aber ich spreche nur von dem gewöhnlichen, nicht vom medicinischen Gebrauche. — Es versteht sich von selbst, daſs wohl niemanden von uns einfallen kann, das Experiment der Russen, aus dem Schwitzbade in den Schnee zu springen, nachzuahmen.

Dazu gehören Russische Nerven und Russische Gewohnheit.

Auch die kalten Bäder werden zuweilen und unter gewissen Umständen sehr dienlich seyn; besonders bey lange anhaltender, auflösender Hitze, bey Schlaffheit und Stumpfheit der Nerven und Sinne, bey Personen, die durch Wollüste und Übermafs sinnlicher Genüsse abgespannt und erschöpft sind. Aber man beobachte dabey sorgfältig folgende Regeln: Man tauche sich zuerst mit dem Kopfe ins Wasser; man bleibe nie über sechs Minuten darin; man erhalte sich im Wasser in beständiger starker Bewegung, und lasse auch allemal dem Bade eine starke Motion folgen. — Doch rathe ich, immer lieber einen Arzt vorher zu befragen, ob der Gebrauch schicklich, und mit Sicherheit gemacht werden kann.

Es wäre sehr zu wünschen, dafs man diesen Vorschlägen Aufmerksamkeit schenkte, und die öffentlichen Badehäuser und Bader wieder in ihre alten Rechte einsetzte, die sie so ungerechter Weise verloren haben. Billig sollte in jeder Stadt, der die Natur einen dazu brauchbaren Flufs geschenkt hat, an dessen schönstem Ufer eine solche Einrichtung gemacht werden, wo besonders das Baden im fliefsenden Wasser, das unstreitig, durch das unaufhörliche Abwechseln frischer Wellen,

vielleicht durch eine damit verbundene feine elektrische Durchströmung, den höchsten Grad von Erfrischung und Stärkung gewährt, mit Sicherheit gebraucht werden könnte. Dadurch würde man zugleich die häufigen Unglücksfälle derer, die dem Triebe, dem so vernünftigen Triebe, zu baden, nicht widerstehen können, verhüten; und man würde auch in solchen Anstalten, das Schwimmen, eine gewiſs eben so heilsame als nothwendige Kunst, ohne Gefahr zu lernen, Gelegenheit haben.

Dann erst, wenn man die Bäder wieder für ein unentbehrliches Stück der Erziehung und der ganzen Lebensdiät halten wird, wenn man jede Woche für verloren halten wird, die man, ohne sich diese Reinigung und Erfrischung zu geben, durchlebt hat; dann erst können wir hoffen, daſs die Gicht, die Krämpfe, die Hypochondrie, und alle die Übel, an denen unser Zeitalter schleichend dahin welkt, aufhören, die Kraft und Festigkeit unsrer Deutschen Vorfahren zurück kehren, und wir den Segen unsrer Nachkommenschaft einernten werden. Wir werden Restauratoren der Menschheit, und unsre Zeit die Epoke ihrer physischen Wiederherstellung heiſsen. c)

---

c) Das vortreffliche Werk, was uns seitdem Herr Leibmed. Marcard über die Bäder geschenkt hat, überhebt mich der Mühe, hier noch mehr darüber zu sagen. — Auch er hält

BESCHREIBUNG DER RUSSISCHEN DAMPFBÄDER.

Reval, im December 1789.

Sie erlauben mir Ihnen die hiesigen Badestuben etwas genauer zu beschreiben, und wie es beym Baden selbst darin hergeht; vielleicht können Sie es irgend wo gebrauchen.

Die Badestube oder das Badehaus besteht aus einem kleinen hölzernen Gebäude, mit einem, selten mehr Fenstern, und einer Stube versehen. Der in dieser Stube von Steinen gesetzte Ofen wird so stark als möglich geheitzt, und stets mit Wasser besprengt. Hierauf nehmen die Badeweiber andere Feldsteine und machen sie glühend, und werfen sie dann, vermittelst eiserner Stangen, in grofse voll Wasser stehende Gefäfse in der Badestube. Diefs vermehrt die Hitze,

zum gewöhnlichen diätetischen Gebrauch — die lauen Bäder für die schicklichsten, und zeigt vortrefflich, wie ungegründet das gewöhnliche Vorurtheil ist, sie für schwächend zu halten. — Über den Nutzen und die Anwendung dieser lauen Bäder zur ersten physischen Erziehung der Kinder habe ich mich ausführlicher in meinen Bemerkungen über die wesentlichen Vorzüge der Inoculation, und sowohl diätetische als medicinische Behandlung der Kinder, erklärt.

und den heifsen Dampf, indem es oft wiederholt wird. Sie rufen nun den Badenden (nur Eine Person auf einmal;) er mufs in der Stube sich geschwind auskleiden, und auf ein in die Höhe stehendes Bettgestelle oder Gerüste, welches mit Laub, (im Sommer Birkenlaub) oder auch wohl nur mit Stroh gefüllet ist, legen. Bey Vornehmen ist allezeit ein weifses Tuch auch mehrere darüber gebreitet. Nun wird von neuem Dampf mit den in das Wasser geworfenen glühenden Steinen gemacht, so lange als es die Badeweiber für gut befinden, oder auch der Badende es haben will. Nun steigt ein Weib hinauf an das Gerüst, und reibt den Badenden mit Birkenlaube oder andern Kräutern, und mit Seife, die man selbst mitbringen mufs, eine ziemlich lange Zeit am ganzen Körper. Zuletzt wird feiner Flanell genommen, und der ganze Mensch so lange gerieben, bis er aufschwillt und blutroth an allen Theilen seines Körpers wird. Hierauf liegt er einige Zeit wie in Ohnmacht, dann wird er mit Tüchern abgetrocknet, steigt herab, kleidet sich wieder an, und geht in ein ander mäfsig warmes Zimmer. Die Vornehmen trinken hierauf eine Badesuppe, die von Kräutern und andern wohlschmeckenden, zu dieser Zeit dem Körper zuträglichen Dingen bereitet ist. Wie froh und munter diese Menschen nach dem Bade sind, ist kaum zu glauben; doch spürt man diefs erst Tags darauf. Der Schlaf ist dann in der ersten Nacht, wie nicht anders zu hoffen, äufserst süfs und ruhig. Der gemeine Russe, Liev- und Esthländer aber, springt in voller

Hitze und mit aufgedunsenem Körper sogleich in den Schnee, und im Sommer in einen Teich oder nahe liegenden Bach, geht oft wieder in die Stube hinein, und endet sein warmes Bad allezeit damit, daſs er in den Schnee oder ins Wasser geht und sich legt.

Ich wundere mich sehr, daſs Ausländer sich so bald an diese Dampfbäder gewöhnen, und es für so erquikkend halten können, daſs sie es wenigstens alle vierzehn Tage einmal gebrauchen. Freylich thut hier Klima und Nahrung viel. Doch werde ich mich nie entschlieſsen können; denn ich habe dieſs besonders bey Ausländern gefunden, daſs der öftere Gebrauch sehr schwächt, und den Kopf besonders angreift.