

Ueber den  
**NUTZEN** und **GEBRAUCH**  
des  
**S E E B A D E S,**  
für Badegäste,

nach den besten Aerzten unserer Zeit

b e a r b e i t e t

von

*Friedr. Christ. Strahsen,*

Doctor der Medicin, der literärisch-praktischen  
Societät und der Gesellschaft praktischer Aerzte  
zu Riga Mitglied.

---

**RIGA,**

gedruckt bey Wilh. Ferd. Häcker.

Dem

Hochwohlgebornen  
Herrn

**Doctor Wilhelm v. Zoeckell,**

Ritter des heiligen Wladimir-Ordens  
und mehrerer gelehrten Gesellschaften Mit-  
glied &c.,

als Beweis seiner Hochachtung

gewidmet

vom

**Verfasser.**

---

## §. 1.

**D**as Seewasser wurde schon in den ältesten Zeiten als ein kräftiges Heilmittel in verschiedenen Krankheiten angewendet, und die Erfahrung lehrt es, daß wir kein Mittel besitzen, wodurch auf vollkommen gleiche Weise dieselben Absichten erreicht, mithin das Seebad ganz ersetzt und entbehrlich gemacht werden könnte. Das Seebad steht in dieser Hinsicht nicht nur vielen berühmten Mineralquellen an der Seite, sondern besitzt sogar Eigenschaften, welche ihm in vielen Krankheitsfällen einen Vorzug vor allen andern Bädern geben und es zu einem überaus schätzbaren und wirksamen Heilmittel machen. Krankheiten, die durch keine Arzneimittel, keine Diätsveränderung, keine Reisen und Zerstreuungen gehoben werden konnten, wurden dadurch geheilt, erstorbene Kräfte wieder erweckt, Leben und Gesundheit in ih-

ren innersten Quellen erneuet und befestiget. In dieser Hinsicht ist das Seebad im eigentlichen Verstande ein neuer Gesundheitsquell geworden, und sehr viele Menschen, die so glücklich waren, sich dessen bedienen zu können, haben ihm Leben und Gesundheit zu verdanken; und hoffentlich wird eine Zeit kommen, wo nicht blos sogenannte gesunde Patienten, sondern auch jahrelang Sieche, welche immer tiefer ins Land hinein - statt hinausreiseten, um ihr Heil zu suchen und nicht fanden, die Wallfahrt zu den großen Meerestädten beginnen, und sich aus der frischen Lebensluft neues, lange entbehrtes Leben holen werden.

Dieses Lob gebühret dem Meere, man dürfte es in stärkeren Worten aussprechen, ohne gerade übertriebener Lobredner zu seyn; und wer vollends diese große Wirkung an sich selbst und vielen Anderen erfuhr, dem ist Recht und Pflicht, den Heilkünstler laut zu preisen und mehreren Leidenden den Weg zu ihm zu zeigen. Es würde überflüssig seyn, noch ferner etwas zur Empfehlung dieses großen Heilmittels sagen zu wollen, dessen Lob in unzähligen Büchern und, was noch mehr sa-

gen will, in soviel tausend Herzen mit unvergänglichen Zügen der Dankbarkeit eingeschrieben ist. Wer sich davon überzeugen will, der besuche die größeren Badeanstalten der Ost- und Nordsee, er lese die Annalen des Seebades eines VOGEL, und er wird über die großen und mannichfaltigen Wirkungen der Seebäder in Erstaunen gesetzt werden.

## §. 2.

Was die Heilkräfte des Seewassers anbetrifft, so beruhen sie sowohl auf seiner Temperatur, als auch auf seinen Bestandtheilen. Schon der chemische Inhalt des Meerwassers macht dasselbe zu einem kräftigen Arzneymittel, das mit keinem der bekannten Mineralbrunnen im Allgemeinen zusammenfällt. Aber nicht weniger mag seine Wirksamkeit auf der Beymischung anderer Stoffe, die wir zwar durch den Geruch und Geschmack wahrnehmen, über deren Natur aber die chemische Analyse bis jetzt noch keine genügende Auskunft zu geben weifs, beruhen. Ausserdem kommt aber noch Mançerley in Betracht,

als: der chemische Gehalt des Wassers, aus dem denn die große Wirkung des Seebades hervorgeht. Nämlich:

- 1) Die Luft an der See ist reiner, elastischer, schwerer und dichter, als die gewöhnliche atmosphärische Luft, befunden worden; ja sie enthält sogar, nach den neuesten Untersuchungen, verflüchtigte Salzsäure und eine Menge anderer Stoffe, worüber uns, wie gesagt, die Chemie keine befriedigende Auskunft geben kann, die jedoch gewiss sehr Vieles zur Wirkung beitragen. Vermittelst dieser erwähnten Eigenschaften stärkt sie den Körper, vermehrt die Elasticität der festen und die Dichtigkeit der flüssigen Theile, und befördert alle thierische Functionen, besonders wirkt sie belebend auf die Brustorgane, und wird dadurch zu einem heilsamen Mittel gegen Schwäche und Stockungen in den Lungen und anderen angränzenden Theilen. Wärme, Blutumlauf werden im mäßigen Grade lebhafter, indem sie die Reaction der inneren Theile sanft vermehrt; daher auch die

Reinigung des Körpers durch die Haut und die Lungen, Ausdünstung und Expectoration befördert und erleichtert werden. Nach einigen Beobachtern hat auch die Seeluft eine besondere Kraft, den Geist aufzuheitern, die Eßlust zu erwecken und die Verdauung zu befördern. Daraus werden die Resultate begreiflich, wie Seereisen in Auszehrungen, Blutspeyen und Engbrüstigkeit so große Wirkungen geleistet haben, daß Seeleute sehr selten an der Lungenschwindsucht leiden, und überhaupt schlanke, blonde, mit einer Anlage zur Lungenschwindsucht begabte Menschen, nicht nur das Seeleben sehr gut vertragen, sondern auch auf dem Meere eine festere Gesundheit erlangen.

- 2) Schon die Nähe der See erregt ein Gefühl von Wohlbehaglichkeit und erhöhter Leichtigkeit; und die nicht mit Worten auszusprechende Wirkung des bloßen Anblickes des weiten, unendlichen Meeres aufs Gemüth spricht ungewöhnlich an. Man fühlt, man athmet anders, man denkt, möchte ich sagen, anders, denn die Idee des Er-

haben ergreift mächtig das Gemüth, und alle die besonderen Schauspiele, die das Meer zu verschiedenen Zeiten darbietet, bey Sonnen-Auf- und Niedergang, im ruhigen Zustande und bey dem Sturme u. s. w., können nicht anders, als eine wohlthätige Umstimmung bewirken. Wer vollends dieses vorher nicht kannte, sieht sich in eine andere Welt versetzt, von der er früher keine Ahnung hatte. In der That, man müßte einer unheilbaren Seuche des Körpers und Gemüths bereits unterlegen seyn, wenn hiervon nicht eine gänzliche Veränderung zum Besten der Hülfesuchenden zu erwarten wäre.

- 3) Die Lebensart, welche man am See-Strande führt, ist einfacher und naturgemäßer, als die an anderen Bade-örtern. Bis jetzt hat man, Gottlob! noch nicht ängstlich gesorgt für Bequemlichkeiten, künstliche Reize und anderweitige Bedürfnisse des Luxus, als Theater, Tanz, Spielpartien und Eleganz in der Kleidung, die unausbleibliche Erkältung in dieser ungewohnten Lufttemperatur nach sich ziehen würde,

und gegen welche man durch wärmere Kleidung, besonders bey der in der ersten Zeit des Bades sehr gesteigerten Empfindlichkeit der Haut, sich zu bewahren große Ursache hat. Was die Kunst an anderen Badeörtern hinzuthut, entspricht nicht der einfachen Natur, die hier waltet; ihr müssen wir uns, soll der Erfolg wohlthätig seyn, inniger anschließen, und ihr uns hingeben. Auch die während der Badezeit so nachtheilige sitzende Lebensart ist vollends damit unverträglich, man ist gleichsam gezwungen, sich täglich Bewegung im Freyen zu machen, und dadurch unwillkürlich Appetit und Verdauung aufs vortheilhafteste zu befördern.

### §. 3.

Es ist bereits von mir erwähnt worden, daß die Wirkung des Seebades theils von der Temperatur, theils auch von den Bestandtheilen des Meerwassers abzuleiten ist. Betrachten wir nun die Wirkungen der kalten Bäder im Allgemeinen, so ergiebt sich, daß die anhaltende Einwirkung der

Kälte auf den menschlichen Organismus durch Entziehung der Wärme, als einer der wichtigsten Lebensreize, die Lebensthätigkeit herabzustimmen vermag. Allein diese Herabstimmung tritt durchaus nicht immer und unter allen Umständen rein hervor, sondern erleidet durch die Art und Weise ihrer Anwendung mannichfaltige Modificationen.

Wird demnach das kalte Bad nur kurze Zeit angewandt und eben so plötzlich aufgehoben, so erfolgt von der entgegenwirkenden Kraft, die vom Körper ausgeht, die sogenannte Nachwirkung, die in innerer allmäliger Steigerung der Wärme und damit verbundenem Säftezufluss nach der Peripherie des Körpers sich äußert. Die Haut wird wärmer, röther, es entsteht darin ein Prickeln, Jucken und lebhaftes Brennen oder scharlach-artige Röthe. Späterhin dringt in der Regel ein dunstender Schweiß heraus, zugleich erscheint gewöhnlich die Muskelkraft gesteigert, und im ganzen Körper waltet ein Gefühl von Leichtigkeit, Beweglichkeit und Stärke. — Die erhöhte Kraftäußerung, welche bey rascher Einwirkung der Kälte hervorgebracht und

geweckt wird, läßt sich zum Theil nach physischen Gesetzen erklären. Sie erfolgt nämlich in Folge des Bestrebens der Wärme, sich ins Gleichgewicht zu setzen.

Sobald also einer Gegend des Körpers freye Wärme entzogen wird, entsteht ein rasches Zuströmen der Wärme nach jener Stelle hin. Diese Strömung wirkt aber auch auf die von ihr betroffenen Theile im hohen Grade erregend, und es scheint, daß die auf diese Weise hervorgebrachte Bewegung der Säfte, und der sie in Umlauf bringenden Kräfte, eine ungewöhnliche, mehr als sonst, von außen nach innen gerichtete sey; ferner, daß auf diesem Wege Alles das zugleich getrennt und mit fortgerissen werden müsse, was bisher durch den unterdrückten und fehlerhaft wirkenden Ernährungsprozess von der Regel Abweichendes sich im Körper erzeugt hatte. So wie die Kunst, durch das Nachahmen dieses Ganges der Natur, mancherley sehr hartnäckige und veraltete Krankheiten heilt, so hebt, durch den nämlichen Akt, auch das Scebad eine Zahl von Uebeln, besonders solche, deren erster und wichtigster Entstehungsgrund in dem

auf mannichfache Weise gestörten Ernährungsprozesse beruhet. Was diesem Gebiete zunächst angränzt, wird auch zuerst ergriffen und hineingezogen.

Was nun die chemischen Bestandtheile des Seewassers anbetrifft, so gehören sie zu den wirksamsten reizenden Arzneykörpern. Sie wirken nicht nur sehr vortheilhaft auf die Hautnerven, sondern werden von den einsaugenden Gefäßen der Peripherie aufgenommen, bis auf das Innerste des Körpers verbreitet, und bringen in die Funktionen aller Werkzeuge, welche eines Sporns und Antriebes bedürfen, durch ihren mächtigen Reiz, mehr Thätigkeit und Leben. Es wird hier also nicht ein Theil vor den übrigen zu sehr beschwerdet, wie es geschieht, wenn die Arzneimitteln im Magen verschluckt werden; die Wirkung ist folglich nicht angreifend, und doch sehr groß und mächtig, indem sich die wohlthätige Wirkung des Bades auf alle Punkte des Körpers, von innen wie von außen, auf den ganzen Organismus und die ganze Säftemasse erstreckt und verbreitet. Hieraus lassen sich die schnellen und oft zum Erstaunen großen Wirkungen der Bäder in

den hartnäckigsten Uebeln leicht erklären. Nicht selten werden Krankheiten in kurzer Zeit durch Bäder gehoben, die vorher jahrelang allen Arzneymitteln trotzten; und daher ist es begreiflich, wie es zunging, dafs in KARLSBAD hundert und funfzig Jahre lang blofs gebadet wurde, und die Kranken doch gesund wurden.

Nach dem Bade in der See wird die Haut nicht, wie im süfsen Wasser, rauh, sondern glatt, statt trocken und hart, weich und sanft, und diese Veränderung verliert sich nicht, sondern bleibt, die Ausdünstung wird, statt gehindert, zum behaglichen Wohlgefallen des Kranken befördert und unterhalten. Unstreitig verdienen solche äufsere Stärkungsmittel überhaupt grosfes Vertrauen und grosfe Vorzüge vor denen der innern Anwendung, welche erst so vielen Veränderungen im Körper unterworfen sind, und so viele Wege passiren müssen, ehe sie diejenigen Theile im Körper erreichen, worauf ihre Absicht gerichtet ist. Noch verdient die gewaltige, durch keine Kunst nachzuahmende, Bewegung des Wassers, in Erwägung gezogen werden. Der Wellenschlag erhält bey

den Seebädern einen ganz besondern heilsamen Werth, denn, indem die Welle über uns wegrauscht, erregt sie durch ihr elektrisches Spiel ein augenblickliches Gefühl von Wärme, und indem dieses geschieht, ergießt sich neues ungewöhnliches Leben über Blut, Brust und Herz. Auch werden die nachtheiligen Wirkungen der Kälte, welche unter diesen Umständen vorzüglich in Unterdrückung und Störung der Haut bestehen, größtentheils ausgeglichen.

#### §. 4.

Das Seebad hat sich, nach den Erfahrungen der größten Aerzte, in folgenden Fällen besonders empfohlen. Wo nämlich ein hoher Grad von Reizbarkeit und Schwäche der Nerven vorhanden ist, besonders wenn diese Nervenschwäche mit Jugend, Vollblütigkeit und Reichthum an animalischer Wärme, Geneigtheit zu Entzündungen und Blutergießungen, wenn ferner damit eine Schwäche und Verstimmung der Hautnerven verbunden ist; woher es kommt, dafs bey dergleichen Kran-

ken jedes geringe Lüftchen, jede Veränderung der Atmosphäre, im ganzen Nervensystem fühlbar wird.

Die vorzüglichsten Krankheiten, worin sich also das Seebad am wirksamsten gezeigt, ja oft alle andere Mittel an Wirksamkeit übertroffen hat, sind die Nervenkrankheiten, Gicht, Rheumatism, Drüsen- und lymphatische Krankheiten. Unter den Nervenkrankheiten sind es besonders epileptische, cataleptische Zufälle und Lähmungen. Besonders aber ist die Wirkung in allen den Krankheiten groß, denen eine Schwäche der Haut zum Grunde liegt, welche mit anderen wichtigen Theilen des Körpers in Verbindung steht. Daher konnten Mehrere nach einer zweckmäfsig gebrauchten Seebadekur ihre gewohnten Leibbänder und andere Erwärmungsmittel ablegen, ohne sich zu erkälten, und ertrugen die Kälte und Veränderung der Luft besser; darum verlor sich die Neigung zu Katarrhen, Durchfällen und Schweissen, oder die früher trockene Haut wurde weicher und mehr zur Ausdünstung geneigt; darum wurde bey Vielen, unmittelbar nach dem Bade, der Appetit gut, die Verdauung ohne

Beschwerden, und die Leibesöffnung regelmässig.

Uebrigens ist es Niemand zu rathen, in irgend einem Uebel unbedachtsamerweise und ohne Rath und Leitung eines Arztes, des Seebades sich zu bedienen; so wie es auch im Allgemeinen nicht anwendbar ist, bey groszer allgemeiner Schwäche edlerer, innerer Theile, und Blutcongestionen dahin, besonders bey Neigung zu Blutspeyen, Bluthusten, Verstopfungen und Verhärtungen innerer Eingeweide, während der Schwangerschaft und der bevorstehenden Menstruation, u. s. w. Es gilt vom Seebade dasselbe, was von anderen sehr wirksamen Arzneimitteln, nämlich dafs sie desto schädlicher werden können, wenn sie nicht passen, je heilsamer sie sind, wenn sie sich vollkommen schicken. Selbst in einer und derselben Krankheit erfordert der Zeitpunkt der Krankheit, die Complication derselben, die Verschiedenheit der Constitution, und so viele andere Umstände, oft ganz entgegengesetzte Mittel. Auch wird man ja nicht glauben, dafs das Seebad, da es in so vielen Krankheiten hilft, nun ein Universalmittel sey.

Obgleich es sich erwarten läßt, daß ein Jeder, der sich einer förmlichen Seebadekur unterwerfen will, bestimmte Verhaltensregeln von seinem Arzte erhalten dürfte, so glaube ich doch, daß nachstehende Regeln, mit denen man sich bey voller Musse und überall bekannt machen kann, einen bleibendern Eindruck machen, und daher ihren Zweck nicht verfehlen dürften, was ich ihnen besonders wünsche.

Wer also das Seebad brauchen muß, wer es als großes und wirksames Arzneymittel für sich zu betrachten Ursache hat, der bereite sich auf diese heilige Zeit vor, wenn er nicht statt eines wohlthätigen Gefühls nach dem Bade, ein beängstigendes, oder mindestens den Zeitverlust von mehreren Tagen oder Wochen, haben will. Man esse mäfsig und leichte Speisen, bewege sich mehr als gewöhnlich, und Sorge für das Vonstattengehn der Verdauung. Die beste Stelle, die man zum Baden wählen muß, sey so entfernt als möglich vom fließenden Wasser; denn je gehaltreicher das Seewasser an den dem Meere eigenthümlichen Bestandtheilen ist, desto wirksamer ist es, und desto besser wird es

vertragen. So z. B. vertragen bekanntlich die schwächsten Nervenkranken, denen das Wasser der Ostsee nicht zusagen will, das Wasser des Mittelländischen Meeres.

Die Wohnung muß, wo möglich, gegen Mittag gelegen, und von der Beschaffenheit seyn, daß die feuchte Luft, besonders zur Nachtzeit, nicht hineindringen kann. Bey der großen Menge der Badegäste kann es nicht fehlen, daß nicht nur die Wohnhäuser, sondern auch die Nebengebäude, die sich zu Wohnungen, vermöge ihrer leichten Bauart, nicht eignen, aus Mangel an Raum dennoch bewohnt werden. In einem solchen Nothfalle muß man Sorge tragen, daß dergleichen Locale gegen das Eindringen des Thaues, der am Seestrande außerordentlich stark ist, gesichert werden, weil sonst die so nothwendige Ausdünstung während der Nachtzeit gestört und der Zweck des Badens gänzlich vereitelt werden könnte. Daß übrigens die Badehütten so fest als möglich angefertigt seyn müssen, um jedem Luftzuge vorzubeugen, daß ferner der Fußboden mit Brettern oder Schilf belegt seyn müsse, weil durch das beständige Verdunsten des

Seewassers, womit der Seestrand bespült wird, die Erde ungewöhnlich kalt ist, und bey dem Entkleiden einen höchst unangenehmen Eindruck auf die Füße machen würde, bedarf wohl keiner Erwähnung.

## §. 5.

Während des Gebrauchs des Seebades ist es höchst wichtig, nicht nur eine gehörige Diät des Körpers, sondern auch der Seele, zu beobachten. Ist der Geist gut gestimmt, froh, fessellos, dann hat man auch Vertrauen, Hoffnung, Muth und Neigung zu Allem, was Freude giebt, Alles wird leichter; und gerade dies sind die großen Geheimnisse, wodurch oft allein manche schwere Kuren möglich werden. Man verbanne daher alle Leidenschaften, verwechsele anstrengende Arbeiten mit Beschäftigungen, die den Körper und die Seele mehr erquicken als anstrengen, entsage allen Schwelgereyen, und mäfsige sich in allen Genüssen. Dieses sind die Bedingungen, unter denen die Badekur vollkommen gedeihen kann.

Derjenige also, dessen Lebensberuf thätige Anstrengung der Seelenkräfte erfordert, beschäftige sich während der Kurzeit mit solchen Gegenständen, welche die inneren Denkkorgane so viel als möglich von ihrer Anstrengung abzulösen und angenehm zu zerstreuen im Stande sind. Denn zu große Anstrengung der Denkkraft erschöpft die Lebenskraft aller Systeme des Körpers. — Das Nämliche gilt von den Leidenschaften, besonders wenn sie unangenehm auf das Gemüth einwirken, als: Zorn und Aerger, wodurch das Blut nach dem Kopfe getrieben, ein krampfhafter Zustand erregt, und folglich die Genesung entweder ganz unmöglich gemacht oder doch sehr verzögert wird. Die besten Mittel dagegen sind: Die Geselligkeit, Vermeidung der Einsamkeit und des Studierzimmers, Aufsuchung lebensfroher Menschen, besonders gebildeter Frauenzimmer, kleine Ausflüge in die Umgebungen des Aufenthaltsortes, an Regentagen erheiternde Lectüre, Auswahl solcher Unterhaltungen und Spiele, wobey es mehr zu lachen und zu scherzen, als zu denken und zu verlieren giebt. Daher gänzliche Verbannung aller hohen Spiele; sie sind die wahren Dämonen aller Badcörter.

Eben so wichtig ist die Beobachtung der Diät des Körpers während der Badezeit. Mäßigkeit im Essen und Trinken kann nicht genug empfohlen werden. Man muß aber auch auf die Qualität der Lebensmittel Rücksicht nehmen. Daher Vermeidung aller schwer verdaulichen, sehr erhaltenden, oder auch stark sauern Speisen, als: fettes Fleisch, fette schwere Mehlspeisen, dicke und saure Milch, Käse, Hülsenfrüchte, saures Obst, Melonen, u. s. w.

Während des Gebrauchs des Bades sind außerdem noch folgende specielle Regeln zu beobachten.

- 1) Man bade nie in allzu kaltem Wasser; wenn es niedriger als 14 Grad R. ist, muß man nicht baden. Da nicht Jeder ein Thermometer bey der Hand hat, so erfährt man die Temperatur des Wassers am sichersten, wenn man vorher die Hand bis über den Knöchel am Vorderarme eintaucht; ist das Gefühl unangenehm, so unterlasse man das Baden. Ein warmer Regen, ein nicht kalter Nordwest- oder Nordwind, bey dem die See am höchsten geht, machen kein

**Aussetzen des Bades** nothwendig. Dagegen unterlasse man das Baden bey anhaltender Regenzeit und sehr kaltem Winde.

- 2) Scheint die Sonne auf den Badeort, so versäume man nicht, den Kopf zu bedecken. Dieses kann demjenigen noch besonders nothwendig seyn, der vieles und starkes Haar hat; sonst bleibt es nach dem Untertauchen zu lange naß, wovon Erkältungen des Kopfes, Katarre und Rheumatismen entstehen können. Auch wird dadurch das Brausen in den Ohren, welches Viele, nach dem Untertauchen mit dem Kopfe, zu empfinden pflegen, am sichersten verhütet. Eine Kappe von Wachstaffent erfüllt am besten diesen Zweck.
  
- 5) Es ist nicht gut, in einem Badehemde oder in einem ähnlichen Kleidungsstücke zu baden. Es geht dadurch nicht allein der Impuls und der stärkende schnelle Reiz des Wassers auf die Haut verloren, sondern gerade die bedeckten Theile sind auch am ehesten Erkältungen ausgesetzt, welche noch mehr dadurch veranlaßt werden, daß das Ausziehen der

nassen Badekleidung das geschwinde Abtrocknen und Abreiben der Haut aufhält, und dafs die Luft viel empfindlicher auf die bedeckt gewesenen Theile wirkt.

- 4) Unmittelbar nach einer heftigen Gemüthsbewegung mufs man sich nie baden. Dieses gilt besonders vom Zorn und Aerger, die das Blut stark nach dem Kopfe treiben und im Gallensystem einen krampfhaften Zustand erregen. Auch heimlicher Kummer und Verdrufs vertragen sich nicht damit.
- 5) Man mufs nie bald nach Tische und mit vollem Magen baden. Die beste Zeit ist Vormittags von 10 bis 11 Uhr, oder, nach Beschaffenheit der Witterung, auch Nachmittags von 6 bis 7 Uhr. Am zweckmäfsigsten bleibt es wohl immer, die Vormittagszeit zum Baden zu wählen; die Seele ist in der Regel heiterer, die Einsaugungskraft im Körper stärker; alle Mittel wirken um diese Zeit besser, freyer, ungestörter.
- 6) Vor dem Bade darf man wohl ein leichtes Frühstück nehmen; und es ist für

Viele sogar Bedürfnifs, die innere Kraft durch irgend etwas zu beleben; eben so kann man gleich nach dem Bade etwas genießen, was denselben Zweck hat.

- 7) Man kühle sich erst ganz allmählig und vollständig ab, ehe man badet, gehe dann sehr langsamen Schrittes bis zum Badeplatze, und entkleide sich ganz langsam. Zuerst werden die Kopfbedeckungen abgelegt, dann der Hals, dann die Brust entblößt, und zuletzt die Fußbedeckungen ausgezogen. Man wasche sich Kopf, Brust und Arme, und tauche dann unter.
  
- 8) Man muß nie zu langsamen Schrittes ins Wasser gehen, sich doch auch nicht zu plötzlich ins Wasser stürzen, in zwey, drey kurzen Absätzen tauche man bis an den Hals ins Wasser, auch dann wohl den Kopf. Geht man zu langsam ins Wasser, so ist der Impuls, den das Wasser auf den Körper machen soll, nicht stark genug, die widrige Empfindung der Kälte zu bemerklich, das Blut gewinnt mehr Zeit, nach Brust und Kopf zu steigen, indess die innere

Kraft nicht wirksam genug seyn kann, um das Gleichgewicht zu erhalten. Sehr erleichtern kann man sich die augenblickliche Beklemmung, welche bey dem Uebergange des Wassers über die Herzgrube zu entstehen pflegt, wenn man, während des Hineinsteigens ins Bad, sich mit den Händen Wasser über die Brust und den Unterleib wirft und diese Theile zugleich mit reibt. Diese Regel leidet durch Umstände mancherley Modificationen. Es kommt Vieles auf die Constitution den Subjects und auf die Gewohnheit an, Mancher befolgt seine Weise, die er durch die Uebung bewährt gefunden hat, und befindet sich dabey wohl. Dabey wäre also nichts zu erinnern. Diese Regel gilt auch nur im Allgemeinen, und soll nur diejenigen belehren, die noch gar nicht Bescheid wissen, um eben so wenig von der einen als von der andern Seite zuviel zu thun.

- 9) Man gehe nie allein, um in der See zu baden, denn es weiß ja Niemand, welche Zufälle ihm zustossen können, und ob er nicht, aller Hülfe entblößt,

durch eine Kleinigkeit ohne Rettung verloren seyn kann. Kaum dürfte es eine Badestelle geben, die nicht traurige Erinnerungen dieser Art nachgelassen hätte.

- 10) Nie bleibe man lange im Wasser: fünf Minuten sind hinreichend. Das Wasser muß schon sehr warm seyn, wenn eine Viertelstunde nicht schon zu lang seyn soll; länger zu baden ist nie zulässig. Es kann nicht genug empfohlen werden, daß man den zweyten Frost im Wasser verhüte; denn sonst bekommt das Bad gewiß nicht gut. Der größte Vortheil, den das Bad leistet, ist der des wiederholten Untertauchens, wodurch Alles geschieht was man wünscht. Besonders haben Diejenigen, welche an das kalte Baden noch nicht sehr gewöhnt sind, diese Regel zu beobachten. Je mehr und ununterbrochen man sich übrigens im Wasser in Bewegung erhält, und je mehr man sich daran gewöhnt hat, desto weniger Nachtheil ist vom längern Verweilen im Wasser zu besorgen, und desto später wird man die den zweyten Frost ankündigende

Unbehaglichkeit empfinden. So wie man das Bad verlassen hat, trockne man sich so schnell als möglich ab, und kleide sich an. Mit nassem Körper in der Luft zu stehen, ist das Mittel, um sich nach dem Bade zu erkälten.

- 11) Je froher und furchtloser man ins Bad steigt, desto besser. Mit Wunderkraft wirkt überhaupt ein heiterer Geist auf den Körper. Was man mit unbeschränktem Vertrauen, gutem Muthe und froher Seele unternimmt, gelingt am besten, am sichersten. Blutumlauf, Nervenstimmung erhalten mehr Gleichförmigkeit und Harmonie, die innere Kraft wird erhöht und strebt wirksam jedem nachtheiligen äußern Eindrücke entgegen. Eine desto widrigere Wirkung hat das Gegentheil, und das kalte Bad kann hierbey durchaus nicht dienlich seyn. Erquickung und Wohlseyn nach dem Bade ist desto gröfser und deutlicher, je traulicher und muthvoller dasselbe genommen wird.
  
- 12) Wer etwas vollblütig ist, und wem das Blut leicht zum Kopfe dringt, muß sich

zuerst den Kopf mit Wasser übergießen oder waschen. Dafs der Kopf allemal untergetaucht werden müsse, scheint nach mehreren Erfahrungen nicht nöthig zu seyn; indessen ist es doch immer rathsam, dafs man obige Vorsicht nicht unterlasse.

- 13) Frauenzimmer dürfen nie baden, wenn sie ihre Regeln erwarten, am allerwenigsten während der Zeit. — Dafs Schwangere nicht kalt baden dürfen, bedarf wohl keiner Erwähnung.
- 14) Nach dem Bade suche man sich durch Gehen oder Reiten eine mäfsige Bewegung zu machen; der gänzlichen Ruhe mufs man sich nie nach dem Bade übergeben, wenn nicht besondere Umstände es anrathen, man mufs wenigstens so lange promeniren, bis der Körper, und besonders die Füfse, wieder warm sind.
- 15) Wem das Bad recht nützen soll, der mufs es täglich, auch wohl jeden Tag zweymal, wiederholen; jedoch kann es zuweilen nützlich seyn, das Bad hin

und wieder einen Tag auszusetzen, und es kann dieses selbst nöthig werden, wenn erhebliche Ursachen vorhanden sind, die von dem Bade für diesesmal eher Schaden als Nutzen erwarten lassen. Man fühlt sich z. B. träge, frostig, oder empfindet eine besondere Abneigung gegen das Bad, der Kopf ist wüst, eingenommen, u. s. w. Veranlassungen zu solchen Indispositionen sollte man freylich, wenn man eine Badckur braucht, sorgfältig meiden.

Es ist höchst tadelnswerth, daß manche Badende, ohne Rücksicht auf die Beschaffenheit der Witterung oder körperliches Wohlbefinden, sich gleichsam mechanisch täglich zweymal baden, und fest glauben, je mehr Bäder sie während der Badezeit genommen haben, desto mehr Vortheile davon erwarten zu müssen. Oft kann ein einziges unzweckmäßiges, oder zur Unzeit genommenes Bad, nicht nur Alles vereiteln, sondern mehr Nachtheil anstiften, als durch die ganze Badckur gewonnen werden kann. Möchte doch ein Jeder zu der Ueberzeugung gelan-

gen: dafs nicht durch die Menge, sondern nur zweckmäßigen Gebrauch der Bäder, der beabsichtigte Zweck erreicht werden kann. — Das Bad wird übrigens, wenn keine erhebliche Ursachen den fernern Gebrauch widerrathen, fünf bis sechs Wochen fortgesetzt. Der in den ersten Tagen der Badezeit sich einstellende frieselartige Ausschlag wird nicht geachtet, und verliert sich nach einigen Tagen wieder.

- 16) Ein sicheres Zeichen, dafs das Bad wohl bekommen, ist, wenn man nach dem Bade wiederum warm wird; Kopf und Brust ganz frey sind, und man sich überhaupt leichter, munterer und erquickt fühlt. Eine Hauptsache ist immer, dafs man nach dem Baden bald wieder warm werde, eher darf man sich nicht zur Ruhe begeben, besonders dürfen die Füfse nicht kalt bleiben.
- 17) Dagegen mufs man nicht wieder baden, wenn man eine geraume Zeit nach dem Bade frostig und kalt bleibt,

eine Schwere und Unbehaglichkeit im Körper bemerkt, und wohl gar die Brust bedrückt fühlt. Zuweilen liegt es blos an dem unrechten Benehmen bey und nach dem Bade, wenn es nicht zu bekommen scheint. In zweifelhaften Fällen muß man sich an den Arzt wenden.

- 18) Bey positiven Krankheiten kalt zu baden, ist nur auf ausdrücklichen Rath des Arztes dienlich, der den einzelnen Fall zu bestimmen wissen wird, in welchem das Bad heilsam ist; denn ein solches heroisches Mittel, als dieses, darf nicht von halb oder gar nicht Unterrichteten aufs Gerathewohl gebraucht werden.

Das Verzeichnifs der Regeln, die man bey dem Seebade zu beobachten hat, könnte noch viel weiter ausgedehnt werden; doch reicht das Gesagte völlig hin, um die Grundsätze ins Licht zu setzen, nach welchen bey seiner Anwendung verfahren werden muß.

§. 6.

Da der Fall eintreten kann, daß die Empfindlichkeit der Haut widernatürlich erhöht, mithin das kalte Baden nachtheilige Wirkungen hervorbringen würde, so gebietet es die Vorsicht in solchen Fällen, mit temperirtem Wasser anzufangen, und allmählig zum kalten Baden überzugehn. Ein schätzbarer Umstand ist es, daß durch die Erwärmung des Seewassers nichts von seinen Kräften verloren geht, und daß ausserdem noch andere stärkende Stoffe dem Bade zugesetzt werden können. Sehr viel kommt auf den gehörigen Grad der Wärme des Bades an. Diesen Grad bestimmt überhaupt das Gefühl am sichersten. Eine behagliche, angenehme, sanfte Empfindung bezeichnet die rechte Temperatur des Wassers.

Das Wasser muß im Baden die Schultern gehörig bedecken, welche also nicht herausragen dürfen; auch kann man zur Erhaltung gleichmäßiger Wärme des Wassers, sich eines Badedeckels bedienen, der Kopf bleibt übrigens frey, die Haare werden nicht nass gemacht.

Die gewöhnliche Zeit des Aufenthaltes im warmen Bade ist eine halbe bis ganze Stunde. Man sitzt in der Regel ganz ruhig darin, und treibt nur durch eine sanfte Bewegung das Wasser umher. Nach dem Bade läßt man sich schnell abtrocknen, zieht ein mäßig erwärmtes Hemd an, und verweilt in der Regel im Bett so lange, bis man ganz trocken geworden ist. Nachher ist eine sanfte Bewegung sehr nützlich. Man vermeide aber, sich Erkältungen auszusetzen, oder nasse Füße zu bekommen. — Zeichen der guten Wirkung des warmen Bades sind, wenn man darin frey und leicht ausathmen kann, Spannung, Schmerz, Druck im Leibe, in der Brust, im Kopfe gelinder werden oder verschwinden, überhaupt wenn man eine gewisse Behaglichkeit, welche einen ungestörten, gleichmäßigen und ruhigen Gang der Verrichtungen des Körpers zu erkennen giebt, an sich wahrnimmt. Außerdem ist das warme Bad aber nur für Kranke bestimmt, die sich dabey ganz genau nach den Umständen, verschiedenen Verordnungen und Leitungen des Arztes verhalten müssen.

Soviel im Allgemeinen über das Seebad, seinen Nutzen und die Regeln seines Ge-

brauchs. Obgleich Viel und Mancherley hierüber gesagt worden ist, so scheint es doch, dafs man bisweilen mehr den Launen und dem Vorurtheile, als dem wohlwollenden Rathe der Aerzte, Gehör giebt. Doch nur der Folgsame darf sich des neuen und seligen Gefühls der Wiedergenesung erfreuen, nur er wird das Meer und die erhabene Natur segnend verlassen und neuen Zauber über sein eigenes und über das Leben derjenigen ergossen sehen, welche die Natur enger in den Kranz seines Lebens flocht. —

**Riga,**  
im May 1826.

---