

XV.

Diät und andere Badregeln

Vor vielen Bädern und namentlich auch vor dem benachbarten Baden haben die Quellen des Wildbades auch das voraus, daß zu ihnen nicht leicht jemand wandert, der nicht wirklich erkrankt ist, oder der nur der Welt und ihrer Lust fröhnen will. Zum Glücke ist hier die Natur so sehr von Granit, daß sie den Bestrebungen der Menschen, sie den Wünschen der verweichlichten Menge mehr anzupassen, stets widerstrebt.

Hier sprudeln einzig Heilquellen, hier sind keine Farobänke, keine Schauspielhäuser, keine üppig besetzten Tafeln. Wer den Tumult der Menge liebt, wen nur die Langeweile aus der gewohnten Lage treibt, wer meint, er müsse jährlich in ein Bad, weil es die Mode so will, der bleibe doch, um Gottes willen! fern von dieser, nur dem Kranken geweihten, Stätte, sie würde seine Langeweile, seine Leere nur vermehren.

Zu diesen segenvollen Quellen aber komme der wirklich Kranke mit Liebe und Vertrauen, und hält er sich hier an die so einfache, unverweichlichte Natur, richtet er seine Lebensweise dieser gemäß ein, wird er auch Heilung oder Linderung seiner Leiden finden.

Der, dem es Ernst ist, hier zu gesunden, der nicht blos mit diesen Wassern sein Spiel treiben will, der hat vor Allem zu bedenken, daß nur eine einfache Lebensweise, kräftig und naturgemäß, der stillen und einfachen Größe der Natur dieses Heilorts entspricht.

Mit Betrübniß muß man sehen, wie solche Stätten, die die Natur einzig zur Heilung kranker Körper bestimmte, so oft zu ihrer Vergiftung, durch die unnatürliche Lebensweise an ihnen, mißbraucht werden.

Noch scheinen, besonders auch in den Bädern unseres Vaterlandes (was hauptsächlich aber auch noch in dem benachbarten Baden-Baden der Fall ist); die Tafeln der Wirthe die Hauptsache zu seyn, die Quellen die Nebensache. Ahme man doch hier Bäder des Auslandes von größtem Rufe nach, wie z. E. das Marienbad, das Karlsbad, wo die Wirthstafeln den Quellen, die Wirthe den Ärzten untergeordnet sind.

Zu Marienbad und zu Karlsbad ist den Speisewirthen schon längst eine Küchenvorschrift ertheilt, von der sie, trotz des Geschreies leckerer Mäuler, bei Verlust ihrer Privilegien, nicht abgehen dürfen. Bei dieser Einrichtung hat sich dann der Gast auch nicht über den Wirth zu beklagen, der Wirth kann nicht anders, und wird mehr dabei gewinnen, als er bei dem Tumult und Verwirrung einer Tafel gewinnt, zu der er die vielen Speisen mit Mühe und Kosten herbeischaffen und sie von einem Heer von Dienern und Dienerinnen bereiten und auftragen lassen muß. Wenige Speisen können auch sorgsamer, als so viele, bereitet werden. Hört man doch meistens auch die Esser, die von solchen übervollen Tafeln mußmuthig und träge aufstehen, im Gefühle ihrer Übersättigung, dem Wirthe zum Danke, noch über alles, was sie gegessen, nur schimpfen! Dem war die Trüffelpastete zu wenig pikant, jenem das schwarze Wildpret als zahmes verdächtig; der schimpft, daß der Aal in zu kurzen Stücken aufgeschnitten, und jener, daß die Gans nicht mit Kastanien gefüllt gewesen, und wieder ein anderer meint, daß er das Alles da oder dort um die Hälfte des Preises wohl besser und reichlicher gefunden habe.

Wirthe in Bädern könnten gewiß schon ihres eigenen Nutzens wegen ihre Tafeln einfacher einrichten, wollten sie sich aber nicht freiwillig dazu entschließen, sollte man sie von Seiten der ärztlichen Polizei dazu anhalten. Die gleiche Polizei müßte aber auch, während sie auf Ausschließung des Unnatürlichen und Unangemessenen dringt, andererseits auf möglichst gute

und vollkommene Beschaffenheit der einfachen und passenden Nahrungsmittel dringen, namentlich auf recht feines gutes Brod, gute Fleischarten und Gemüse, gute Weine u. s. w.

Am willkommensten sollte ein solches Gesetz den Wirthen des Wildbades seyn, die mit Kosten, die ihnen nie ersetzt werden, in ihr von allen Städten entlegenes Thal, was leckere Gaumen fordern, bringen lassen müssen. Ist, was gereicht wird, der Vorschrift gemäß und nur gut bereitet, so muß es dem Gaste genügen. Desto häufiger würden dann auch Kranke in diesen Quellen ihre Heilung finden, und desto reichlicher würden sie ihnen zuströmen, und so die Zahl derjenigen ersetzen, die dieses Thal nicht Krankheits halber suchen, und diese Quellen nur entweihen. Gewiß hat mehr als die Hälfte derjenigen Kranken, die jährlich ungeheilt, oder gar verschlimmert, die Bäder verlassen, diesen Nachtheil den unseligen Wirthstafeln zu verdanken.

Nur ein einzigesmal Essen an einer solchen table d'hôte kann einen Gesunden schon krank machen; wie muß es einem Kranken ergehen, der vier Wochen lang alle Tage einen solchen Mischmasch durch Magen und Gedärme passieren läßt!

Solche Tafeln fliehe vor Allem der Kranke, der von den einfachen Naturkräften des Wildbades Heilung erwartet. So lange auch hier noch nicht das so sehr zu wünschende Gesetz für die Wirthstafeln gegeben ist, sehe der Kranke nicht nur darauf, daß er seinen Magen nicht mit Speisen belaste, zu viel esse, er treffe auch eine Auswahl in den Speisen. Er vermeide hauptsächlich fette Speisen, Würste jeder Art, Schweine, Gänse, Enten, Aale, schweres Back- und Butterwerk, Käse, Hülsenfrüchte, blähende Gemüse, Pflanzensäuren, als Citronen- und Essigsäure, daher auch Salat, Gurken, statt derer er zum Braten oder Rindfleisch als Zuspeise mit Wein und Zucker gekochtes Obst genießen kann.

Unschädlich sind ihm mäßige Portionen von Rindfleisch, Kalbfleisch, Rehe, Hasen und hauptsächlich Hühner, leichte zarte Gemüse, leichte Eyspeisen, weichgesottene Eyer und von Fischen die Forelle.

Aufreizende Getränke, wie rothe, starke Weine, Punsch, Liqueurs, hat er völlig zu vermeiden; er trinke leichte, weiße Weine, die schnell durch den Körper gehen, weiße Neckar- oder Tauberweine, oder den jetzt immer häufiger angepflanzt werdenden Riffling.

Vorzüglich mäßig richte der Kranke das Nachtessen ein. Am besten ist es, er läßt dieses in einer einfachen Suppe bestehen, und sollte es mehr seyn, je nachdem er mehr oder weniger, früher oder später, zu Mittag aß, so sey es nur noch eine leichte Zuspeise.

Es ist hier nicht von Entbehrung und Entsagung, oder gar von mönchischer Kasteiung die Rede, sondern nur von einer richtigen, naturgemäßen Kost und von Enthaltung vor schädlicher Überfüllung.

Weitere bekannte Badregeln, die aber nicht oft genug zu wiederholen sind, sind folgende:

Man bediene sich des Badens nicht in dem kaum beginnenden Frühling, wegen der um diese Jahreszeit in jedem Körper erwachenden Reizbarkeit und der oft noch zu rauhen Luft in diesem Thale.

Die günstigste Zeit für das Wildbad ist der Monat Junius und Julius.

Die angemessenste Tageszeit, sich in das Bad zu begeben, ist in diesen Sommermonaten in den Morgenstunden fünf Uhr, sechs Uhr, sieben Uhr, acht Uhr und neun Uhr.

Das Frühstück kann bei frühe Badenden eine Viertelstunde nach dem Bade genommen werden.

Man pflegt der Mitbadenden wegen sich mit einem Badehemd zu bekleiden; badet man aber allein, so ist dieses überflüssig.

Hat man sich im Bade einige Zeit ruhig verhalten, so kann man sich mit einem Badschwamm oder einer Bürste reiben, auch mit dem feinen Sande, der im Grunde der Bassins ist, welches letztere hauptsächlich an den leidenden Theilen, wie an den Gichtknoten, Vernarbungen, Contrakturen u. s. w. von Nutzen ist.

Diese Bassins haben auch den Vorzug vor Wannen, daß sich der Körper in ihnen frei bewegen kann, man kann sogar in ihnen Schwimmversuche machen, eine Bewegung, die in diesen naturwarmen Wassern öfters sehr zuträglich ist.

Nie überlasse man sich im Bade dem Schlafe. Die ersten Male verweile man nur 10 bis 20 Minuten im Bade; in den spätern Tagen nur eine halbe Stunde, und steige dann bis zu einer Stunde und länger.

Da die Wirkung des Wildbades, besonders der minder warmen Quellen, sehr milde ist, so kann man in ihm selbst mehrere Stunden aushalten, hauptsächlich in Fällen, wo Gichtknoten, Gelenksteifigkeiten, Contrakturen, Drüsenverhärtungen u. s. w. zu erweichen und zu zertheilen sind.

In keinem Falle bade man aber, auch gegen das Ende der Badezeit, öfter als zweimal des Tags.

Da die Wasser des Wildbades sehr besänftigend, beruhigend wirken, so eignen sie sich vorzüglich auch zu Abendbädern. Dann aber weile man kürzere Zeit als Morgens im Bade, und begeben sich gleich nach dem Bade zu Bette. Auch nach dem Bade des Morgens lege man sich wieder leicht bedeckt zu Bette, verhöte aber zu schlafen, es folgt darauf leicht Verstimmung und Mattigkeit für den ganzen Tag. Lesen nach dem Bade ist nie anzurathen.

Bei nasser und kalter Witterung ist das Bad auszusetzen.

Man versehe sich in das Wildbad hauptsächlich mit warmen Kleidern und hüte sich vor der Morgen- und Abendluft, besonders den Zugwinden, welche der durch's warme Baden weich gemachten Haut um so empfindlicher fallen.

Die Frauen sollen sogleich, nachdem ihre Periode vorüber ist, die Kur beginnen, damit sie nicht unterbrochen werden.

Vollblütige Personen und auch solche von fettem Körper, – hüten sich vor dem Gebrauche der wärmeren Quellen. Diesen wird das kältere Bassin, das sogenannte neue Bad, bessere Dienste leisten. Sie bereiten sich einen höhern Sitz im Baden, und waschen, die Wallungen gegen Brust und Haupt zu verhüten, den Kopf mit kaltem Wasser. Eine Aderlässe, die sie ihrer Badkur voraussenden, wird freiwilligen Blutflüssen zuvorkommen.

Stellt auch bei dieser Vorsicht ein starker Husten sich ein, schwellen die Augen ihres Gesichtes blau an, so haben sie das Baden in diesen Quellen lieber gänzlich zu unterlassen.

Der Badfriesel, der bei fetten Personen sich oft schon in den ersten Wochen einstellt, verschwindet bei fortgesetztem Baden, besonders in kühlern Quellen, wieder. Oft ist er Folge eines zu heißen Badens, oft aber ist er auch kritisch, hauptsächlich in Übeln, die nach zurückgetriebenen Ausschlägen erfolgen.

Es gibt Fälle, wo die Wirkung des Bades auch durch den Gebrauch zweckmäßiger innerer Mittel, die der Arzt vorschreiben hat, unterstützt werden muß.

So gebrauche man auch das Dusch- oder Tropfbad nie ohne ausdrückliche Anweisung eines Arztes.

Man versäume vor seiner Abreise nie, sich eine Geschichte seiner Krankheit für den Arzt im Bade mitgeben zu lassen, damit dieser, der das Wesen seiner Quellen am besten selbst kennen muß, beurtheilen kann, ob sie der Art der Krankheit und der Individualität des Kranken angemessen sind.

Man bestimme sich nie eine Zeit voraus, innerhalb der man das Bad gebrauchen will, sondern lasse sich ganz von dessen Wirkungen leiten, die bei hartnäckigen Übeln aber oft erst nach Verfluß von vier Wochen zu bestimmen sind*).

Diejenigen, welche nur kurze Zeit verweilen können, sind sehr im Irrthum, wenn sie glauben, dadurch, daß sie täglich mehrere Bäder nehmen, hätten sie eine ganze Kur durchgemacht, so gut, als wenn sie länger verweilt wären.

Man lasse sich durch alte Schmerzen, die das Bad wieder hervorruft, durch eine anfängliche Aufregung u. s. w. nicht von seinem weitem Gebrauche abhalten, im Gegentheile sind Schmerzen ein Zeichen von der Einwirkung desselben auf die kranken Theile. Die kleinsten Vernarbungen in den Gliedern, die oft kaum noch zu erkennen sind, alte Schnitte an den Fingern, die man schon längst vergessen, fangen auf den Gebrauch des Bades zu schmerzen und neues Leben zu zeigen an. Sehr oft sind solche Schmerzen, die oft sehr stark sind, und auch andere anscheinende Verschlimmerungen, eine wohlthätige Krise, auf die jetzt erst völlige Heilung folgt.

*) Einen merkwürdigen Fall, wo ein früher in magnetischer Kur gestandenes Frauzimmer das Wildbad nach 14 Tagen wieder verlassen wollte, durch ihren Schutzgeist aber gezwungen wurde, noch länger daselbst zu bleiben, finden wir in der Geschichte der hellsehenden Auguste Müller von Carlsruhe von Dr. Maier, herausgegeben von Herrn Medicinal-Rath v. Klein, S. 92.:

„Im Monat August begab sich die Kranke nach Wildbad, um, ihrer frühern eigenen, ausdrücklichen Verordnung zu Folge, daselbst vier Wochen lang das Bad zu gebrauchen. Nach der Abreise ihres Magnetiseurs wollte ihr nicht magnetisches Ich im Wildbad nicht länger mehr bleiben. Sie bestellte daher auf zwei Uhr Nachmittags eine Kutsche, um heimzufahren. Doch ehe die Stunde, ehe der Wagen kam, fiel sie von selbst in magnetischen Schlaf, begab sich während dessen hinaus in's Freie auf einen der nahe gelegenen Berge, und erwachte am späten Abend, hocherstaunt in wildfremder Gegend. Bald fand sie jedoch sich zurecht und zurück in ihre Wohnung. Vereitelt war auf solche Art dieser und ein zweiter ähnlicher Versuch, die Heilquelle zu verlassen, durch die wohlthätige Sorge des über ihr waltenden Schutzgeistes. Mit dem erwünschtesten Erfolge für ihre Gesundheit verließ sie hierauf das Wildbad nach vierwöchentlichem Gebrauche desselben. Oft rühmte sie nachher die wohlthätige Fürsorge, ohne welche sie das nothwendige Mittel zur Verbesserung und Befestigung ihrer Gesundheit von sich gestoßen hätte!“

Man benutze die reine Luft, die balsamische Ausdünstung der Tannenwälder, so gut als die wärmeren Quellen dieses Thales. Das Stärkende der hiesigen Luft, zu dem auch die von allen Seiten herströmenden Quellen neben den Ausdünstungen der Tannenwälder vieles beitragen, fühlt man am stärksten, wenn man bei heißen Tagen, ungefähr Morgens sieben Uhr (ehe die Wärme ganz eindringt), sich im Freien ergeht.

Wessen Beschwerden sich zu dem Gebrauche eines Sauerbrunnens besser eignen, der erhält im Wildbade den Deinacher Sauerbrunnen sehr frisch.

Das hiesige gemeine Trinkwasser ist von besonderer Reinheit und Kälte, besonders dasjenige, welches der Brunnen in der Küche des Gasthofs zum Bären liefert. Acht Maaß, die Herr Apotheker Zeller abdampfte, gaben einen Rückstand von 7,5 Gr. kohlen-saures Natron, salzsaure und schwefelsaure Salze und Kalkerde, etwas Kieselerde, organische Materie und Spuren von Eisen. Die Bestandtheile dieses Wassers sind also dem der warmen Quellen sehr gleich, die geringe Menge fixer Bestandtheile ist hier merkwürdig, in 16 Unzen 6,37 (also ungefähr $\frac{1}{3}$) Gr. Fünf Brunnen liefern dieses reine, kalte Wasser von $5\frac{1}{2}$ – 8° R. – Neben diesen warmen Bädern könnte hier besser, als irgendwo, eine Kaltwasserkur-Anstalt errichtet werden.

Man tröstet oft den Kranken, der am Ende der Badkur noch keine Besserung fühlt, damit, daß die Wirkung schon noch nachkommen werde. Ob sich gleich dieser Trost nicht immer bewährt, so hat man doch sehr viele Fälle, wo Kranke in Verzweiflung an ihrer Heilung das Bad verließen und nach wenigen Wochen zu Hause völlig genaßen, und mir selbst ist ein Fall bekannt, wo eine durch Arsenik vergiftet gewesene und gelähmte Person nicht die mindeste Besserung von einem regelmäßig fortgesetzten Badgebrauch fühlte, verzweiflungsvoll nach Hause kam, aber nach nur wenigen Wochen ihrer Rückkehr, ohne allen weiteren Arznei- oder Badgebrauch, auf

einmal, wie durch ein Wunder, den völligen Gebrauch ihrer Glieder wieder erhielt und von nun an ganz gesund blieb. Die Endwirkung einer Badkur trifft immer erst nach der Beendigung einer Kur ein. Die meisten Kranken verlassen der Kurort als in der Reconvalescenz begriffen, nicht als Genesene. Es ist höchst nöthig, darauf besonders aufmerksam zu machen, und einzuschärfen, daß man auch noch nach Verlassung des Kurorts die Lebensweise eines Reconvalescenten zu führen hat, und sich nicht sogleich wieder der alten Diät ergeben darf.



Der Marktplatz in Wildbad, 1837



Der Marktplatz in Wildbad, 1837