

August abspielt, mag diese Zeit wählen. Kranke, die Behaglichkeit suchen und Ruhe bedürfen, Nervenleidende, die gegen Unruhe und Hitze empfindlich sind, thun entschieden besser, die Hochsaison zu vermeiden.

Viele Badgäste suchen den Kurarzt erst auf, wenn sie sich durch planlosen Kurgebrauch verdorben haben. Mit Recht warnt v. Renz aus 25jähriger Erfahrung vor solchem planlosen Beginnen, indem er darauf hinweist, dass das Wildbad durchaus nicht so harmlos ist, als von Laien und selbst von der Mehrzahl der Aerzte angenommen wird. Reizbare Kranke, wie z. B. Nervöse und Herzleidende, erfahren dies in unangenehmer und selbst bedrohlicher Weise oft schon nach den ersten Bädern. Andere empfinden erst nach einer Reihe von Bädern, dass sie des Guten zu viel gethan haben. Wer sich also die Lokalerfahrung zum Zweck eines möglichst guten Kurerfolges zu nutze machen und sich andererseits vor Schaden wahren will, thut unter allen Umständen gut, sich von einem der Aerzte am Platz einen Kurplan aufstellen zu lassen. Die dabei in Betracht kommenden Fragen sind nicht wenige und können nur vom Kurarzt beantwortet werden, der einerseits die Wirkung der vorhandenen Kurmittel und ihre Kombinationen genau kennen und andererseits auf die Individualität des Kranken sorgfältig Rücksicht nehmen muss. Zur Erleichterung der letzteren Aufgabe ist es sehr erwünscht, dass der Hausarzt dem Badgast einige Zeilen zur Orientierung für den Kurarzt mitgibt.

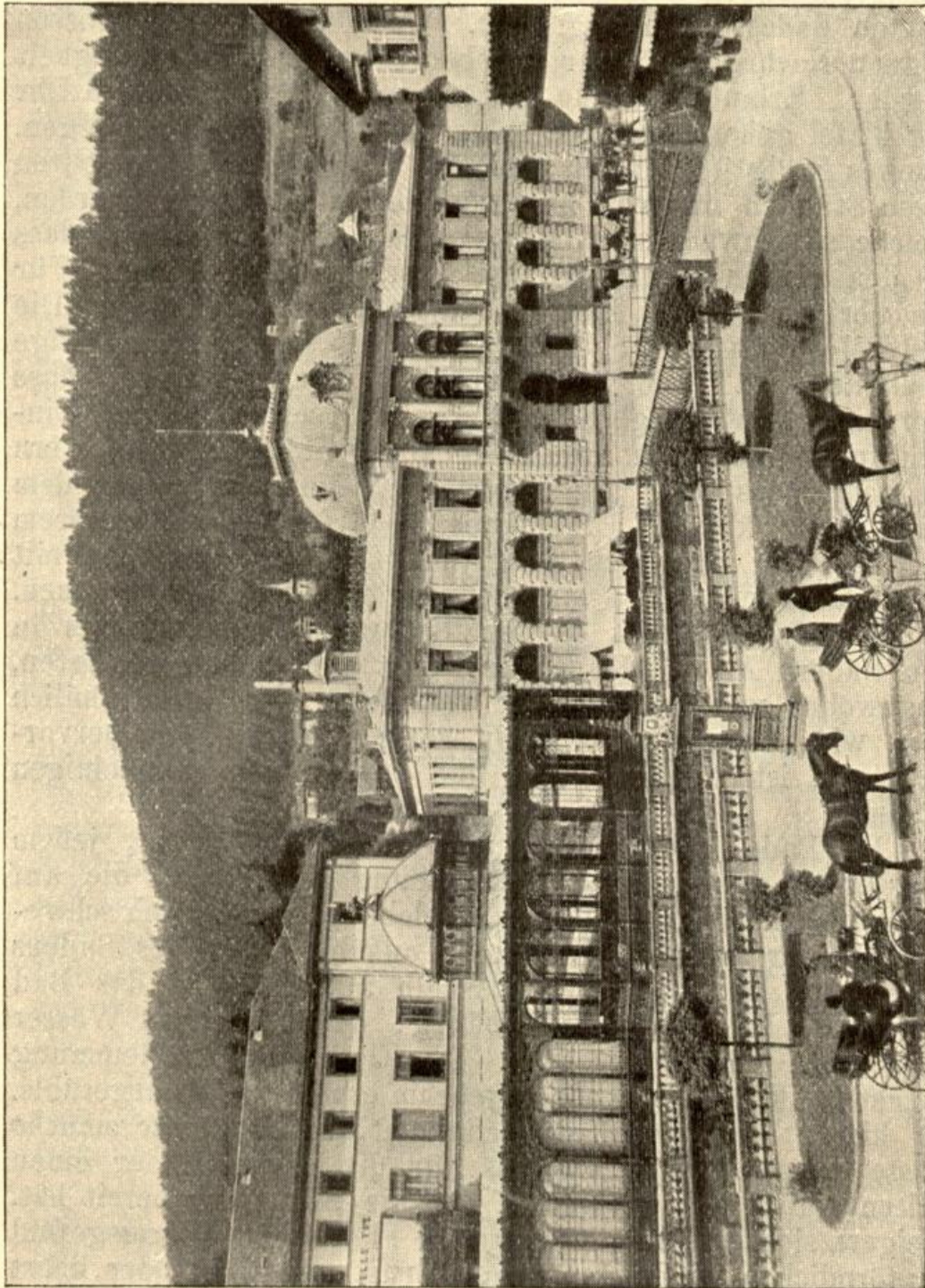
Ueber den Gebrauch der Bäder

kann etwa folgendes gesagt werden: Je wärmer das gewählte Bad (es handelt sich um den Temperaturrahmen von 26—29° R.), desto wirksamer, aber auch desto erregender und angreifender ist es.

Die Frage, ob ein Einzelbad oder ein Bassinbad vorgezogen werden soll, ist keine Gesundheits-, sondern nur eine Geschmacks- und Geldbeutelfrage.

Betreffend die Badedauer, so hat man vor Zeiten häufig so viele Stunden gebadet, als jetzt zuweilen Minuten. Länger als eine Stunde kann heute überhaupt nicht mehr gebadet werden. Wir besitzen eben nicht mehr die Nerven unserer Vorfahren.

Mehr als einmal im Tag zu baden hat keinen Sinn; selbst kräftige Badgäste fühlen gegen Ende einer längeren



König-Karlsbad.

Kur die angreifende Wirkung derselben. Viele müssen das Bad mehr oder weniger oft aussetzen; Frauen müssen zu gewissen Zeiten ganz pausieren.

Die Wahl der Badestunde ist in der Hochsaison mit ihrer grossen Bädernachfrage den Neuangekommenen nicht immer möglich, sie müssen sich eben, bis ein Platz zu der ihnen passenden Zeit frei wird, mit einer der noch unbesetzten Badestunden begnügen. Unter diesen Verhältnissen können Nachmittagsbäder vorübergehend zur Notwendigkeit werden. Erlaubt sind sie denjenigen, welche erst um 5 Uhr zur Tafel gehen, falls sie spätestens um 11 Uhr ihr sogen. zweites Frühstück zu sich nehmen. Hievon abgesehen sollten diese Stunden nur von nervösen Patienten benützt werden, welche so schwach sind oder sich so schwach glauben, dass sie den ganzen Vormittag zum Ausruhen nötig haben. Für die übrigen sei das Bad die Aufgabe des Vormittags. Die erste Morgenstunde, 5 Uhr, benütze der gewohnheitsmässige Frühaufsteher. Die Alten verlangten ausnahmslos, dass morgens nüchtern gebadet werde. Unsere heutigen Einrichtungen gestatten gar nicht allen Gästen ein nüchtern zu nehmendes Bad. Ausserdem sind die meisten vor dem Bade einer kleinen Erquickung bedürftig. Nach unserem gewöhnlichen einfachen Frühstück (Kaffee oder Thee mit Brot) lasse man etwa eine Stunde bis zum Bade vergehen.

Mit dem Eintritt in den Baderaum empfängt uns in den Bädern Alt-Wildbads der Dunst der wassergesättigten, ungewohnt warmen Luft, er veranlasst ein Gefühl ähnlich dem, wie es der Eintritt in ein warmes Gewächshaus hervorruft. Es ist vorübergehend und verliert sich nach einigen Bädern.

Im Bade selbst haben wir zuerst die kleine, jedem Wasserbad zukommende Beklemmung zu fühlen, die auf den Druck zurückzuführen ist, welchen das spezifisch schwerere Wasser auf den Brustkorb ausübt. Wer des Badens ungewohnt ist, lasse sich deshalb allmählich in das Bad hinunter. Hilfloose müssen häufig, damit sie das Wasser nicht hebt, gehalten werden. Das Gefühl der Beklemmung weicht in Bälde dem eines angenehm erhöhten Wärmegefühls. Da hieran auch der Kopf teilnimmt, so ist es für manche Gäste notwendig, wenigstens für die ersten Bäder einen kalten Aufschlag zu nehmen, den die Bedienung bereit hat. Steigert sich, in übrigens seltenen Fällen, das Wärmegefühl zu förmlichen Wallungen gegen Brust und Kopf oder kehrt umgekehrt anhaltendes Frösteln ein, so ist das Bad sofort zu verlassen.

Eine eigentümliche, von jedem Badenden zu beobachtende Erscheinung ist, dass nach etwa fünf Minuten ruhigen Daliegens die ganze unter Wasser befindliche Haut sich

mehr oder weniger mit unzähligen kleinen Gasbläschen beschlägt. Wischt man die Haut ab, so entweichen die Bläschen, um sich in kurzem wieder neu anzusetzen.

Hat das Bad die Aufgabe, beruhigend zu wirken, bei allgemeiner Aufregung, bei Schmerzen oder Krämpfen, so empfiehlt sich auch im Bade ruhiges Verhalten. Wo es sich dagegen darum handelt, die verlorene Bewegungsfähigkeit eines Gliedes wieder zu gewinnen, muss der Patient dieselbe schon im Bade herbeizuführen suchen und sie hier besonders bei der leisesten Spur ihrer Rückkehr immer und immer wieder üben.

Die kranken Teile mit dem Badesand zu reiben, hat von jeher bei den Laien als eine kräftige Unterstützung des Bades gegolten. Falls jene nicht entzündlich gereizt, ist gegen diese Art von Massage, schonend angewandt, ärztlicherseits nichts einzuwenden. Dagegen soll

die Douche ohne besonders ärztliche Verordnung nicht gebraucht werden, da sie, zur Unzeit gebraucht, die kranken Körperteile zu stark reizt und von erregbaren Kranken überhaupt schlecht ertragen wird.

Beim Verlassen des Bades macht der aufmerksam Badende die Bemerkung, dass seine Haut, sobald er dem Bade entstiegen, sofort so trocken erscheint, dass beim Abtrocknen die Tücher kaum mehr nass werden.

Nach dem Bad geht resp. fährt man nach Hause zur Nachruhe, und zwar nicht auf, sondern ausgekleidet im Bett, das je nach der äusseren Temperatur zuvor wohl erwärmt sein muss. Der behagliche Zustand, in den man sich dadurch versetzt fühlt, macht die wohlthätige Wirkung auf Haut und Nerven sehr begreiflich. Vor dem Schlafen nach dem Bad wird im allgemeinen gewarnt, weil man ein Erwachen mit eingenommenem Kopf zu befürchten hat; um sich wach zu erhalten, ist eine leichte Lektüre das beste Mittel. Die Dauer der Nachruhe beträgt gewöhnlich eine Stunde.

Eine Kurdiät verlangt die Badekur allein nicht, wohl aber kann der einzelne Kranke die sorgfältigste Ueberwachung in dieser Hinsicht nötig machen.

Die Dauer der Badekur hätte in letzter Instanz eigentlich von der Zeit abzuhängen, welche der behandelnde Arzt bei sorgfältiger Beobachtung des Kurverlaufes für nötig erachten würde, um dem einzelnen Kranken den möglichst grössten Erfolg zu sichern. Leider sind eben auch hier die äusseren Verhältnisse oft mächtiger. Die meisten Patienten kommen hierher in der Absicht, einen etwa vierwöchentlichen Kuraufenthalt zu nehmen.

Besserungen zu Anfang der Kur sind manchmal nicht anhaltend, Besserungen im späteren Verlauf der Kur bedeuten am häufigsten die Umkehr zur Heilung, insofern dieselbe überhaupt vollständig möglich ist. Verschlimmerungen im Beginn der Kur, sei es, dass längst verschwundene Schmerzen sich wieder regen oder noch vorhandene sich verstärken, dürfen den Kranken entfernt nicht entmutigen, sie sind dem Arzte sogar häufig erwünscht, ohne dass daraus gefolgert werden dürfte, sie ohne weiteres als heilbringend anzusehen; der Entscheid über ihre Bedeutung unterliegt im einzelnen Fall dem ärztlichen Urteil. Bleibt sich der Zustand über die ganze Kurdauer gleich, trotz geeigneter Behandlung, oder tritt sogar anhaltende Verschlimmerung ein, so gehören günstige Nachwirkungen zwar nicht zur Ausnahme, aber auch nicht zur Regel. Im übrigen ist die Vertröstung auf die Nachwirkung kein leerer Wahn, kein Badeschwindel. Es sind Heilungen noch nach Wochen, ja nach Monaten, oft plötzlich möglich: jahrelang dauernde Krankheitsprozesse können meist eben nicht in wenigen Wochen zum Abschluss gelangen, es wird nur ihre Heilung eingeleitet. In der langen Dauer der zur Behandlung kommenden Krankheiten ist auch die wohlbegründete Ursache der Kurwiederholungen nach Jahresfrist zu suchen. Unheilbare Kranke müssen eben auch mit Besserungen sich zufrieden geben.

An dem gleichen Tage, an welchem das letzte Bad genommen wurde, abzureisen, war vor alters überhaupt nicht leicht thunlich und ist mit Recht heute noch nicht ratsam.

Besondere Nachkuren nach dem Gebrauche Wildbads sind im allgemeinen nicht nötig, den etwaigen Bedürfnisfall mag der Kurarzt entscheiden.

Wildbads Krankheitskreis.

Wenn Uhland in seinem „Ueberfall im Wildbad“ von seinem Helden singt:

„Ins Wildbad will er reiten,
Wo heiss ein Quell entspringt,
Der Sieche heilt und hräftigt
Und Greise wieder jüngt“

so hat er damit für unsern herrlichen Kurort nicht nur Reklame gemacht, soweit die deutsche Zunge klingt, sondern auch die Wunderkraft unserer Quelle unvergleichlich kurz und treffend charakterisiert.

Nichts so Klassisches, wie von dem Wildbaddichter, aber etwas Ausführlicheres darf der Leser von einem Wildbad-