

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 15 (1907)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Vermischtes

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

die ihm seine Schüchternheit nicht in Worte umzusetzen erlaubte, schienen sich um so mehr in seinem Innersten entwickelt und vertieft zu haben.

Er konnte nicht viel und nur im Flüstertonen sprechen; denn das Atmen viel ihm schwer

und verursachte ihm heftige Schmerzen; aber nach und nach gewann ich doch einen Einblick in sein bisheriges Leben, und dieser Einblick erhöhte nur meine Achtung und meine innigste Teilnahme für ihn. (Fortsetzung folgt.)

## Vermischtes.

Zur **Abhärtung** empfiehlt Rußmaul in seinen Jugenderinnerungen jahrelang fortgesetztes tägliches Eintauchen der Füße in kaltes Wasser und Abwaschen der Beine mit dem Schwamm bis zu den Knien herauf, mit rasch nachfolgendem Wiedererwärmen im Bette, morgens kurz vor dem Aufstehen.

Rußmaul beschreibt das einfache Verfahren, welches ihm selbst den größten Nutzen gebracht, mit folgenden Worten: Es läßt sich zu jeder Jahreszeit leicht ausführen und es verlangt keine großen Vorkehrungen. Jedes zur Aufnahme beider Füße hinreichend große, tiefe und starke Wasserbecken eignet sich dazu. Am besten wird das Becken schon am Abend zuvor mit Wasser so hoch gefüllt, daß die Füße darin bis über die Knöchel eintauchen, und an das Bett gestellt; daneben sind Trockentücher gerichtet. Befolgt man gewisse Vorsichtsmaßregeln, so lernt die verzärtelste Haut das kalte Wasser ertragen. Man darf nur nicht gleich mit zu niedrigen Temperaturen beginnen; man fängt, je nachdem die Individuen reagieren, mit 20, ja 22 und 24° R. an und geht ganz sachte im Laufe von Wochen auf 16° R., nur ausnahmsweise tiefer, herab. Unter allen Umständen muß man dem kurzen, nur wenige Sekunden währenden Fußbade ein rasches Erwärmen der Beine folgen lassen. Dies geschieht in wenigen Minuten, wenn man sie nach flüchtigem Abtrocknen in das warme Bett zurückbringt, ein Abreiben ist unnötig; je rascher sie in das Bett zurückgebracht werden, desto besser wird das Fuß-

bad ertragen; nur bei zu niedrigen Temperaturen kann es länger als zehn Minuten dauern, bis sie gut warm werden. Bei sehr geschwächten und alten Personen meide man zu niedere Temperaturen und bleibe bei 16 bis 20° R. — Zur Abhärtung der Haut des ganzen Körpers empfiehlt Rußmaul für empfindliche Personen das folgende Verfahren: Man nimmt zuerst das Abwaschen des Körpers bis herab zu den Knien vor, am besten stehend oder kniend über das Wasserbecken gebeugt, und läßt das Wasser aus dem Schwamm namentlich über Nacken und Hals kräftig strömen, dann trocknet man sich rasch ab, hüllt den Leib ein, setzt sich auf den Bettrand und taucht jetzt die Füße in das Becken, das am Bett steht, wäscht die Beine bis zu den Knien herauf, trocknet sie flüchtig und zieht sie zuletzt unter die warme Bettdecke zurück. Waschung und Fußbad beanspruchen wenige Minuten, in 10—15 weiteren Minuten längstens wird der ganze Körper im Bette warm. Man steht dann sofort auf.

Rußmaul schließt diese Ratsschlüge mit den Worten, die wir allen Eltern ans Herz legen sollten: Wohl denen, die solcher vorsichtiger Methoden der Abhärtung nicht bedürfen und schon in der Kindheit daran gewöhnt wurden, morgens gleich beim Aufstehen ein flüchtiges kaltes Wannenbad, eine kalte Brause oder eine Abwaschung des ganzen Körpers im kalten Sitzbad zu gebrauchen!

(„Therapie der Gegenwart“, Nr. 2.)