

Für die dem Dampfbad in der Regel vorausgehende Abseifung des Körpers ist am besten ein besonderer kleiner Raum vorzusehen, in dem sich einige Holzpritschen zum Hinlegen beim Abseifen und eine warme Brause befinden müssen.

γ) Die Dampfbrause bezweckt die Zuführung des Dampfes auf oder in einen Körpertheil. Zu letzterer Anwendungsweise gehört die Dampf-inhalation. Die Dampfdouche bedarf in der Regel keines besonderen Raumes, sondern kann im Dampf-Badezimmer mit untergebracht werden. Die für die Dampfbrause erforderliche Vorrichtung besteht aus einem cylindrischen Gefäß, an dem ein Schlauch mit einer Hornspitze oder einer beweglichen Hahnbrause angebracht ist. Der Dampf wird in das Gefäß geleitet und kann mittels des Schlauches dem betreffenden Körpertheil leicht zugeführt werden.

^{133.}
Dampfbrause.

Die drei vorgenannten Dampfbadeformen können auch mit den natürlichen Dämpfen heißer Quellen oder mit Wasserdampf unter Zusatz von Medicamenten, Kräutern oder dergl. betrieben werden und dienen dann ausschließlich zu Heilzwecken.

3) Luft- und Gasbäder.

Die atmosphärische Luft in erwärmtem Zustande (römisch-irisches Bad), die natürlichen Gase der Thermalquellen und künstlich hergestellte Gase (Kohlensäure) werden in ähnlicher Weise, wie der Wasserdampf, zu Bädern verwendet. Auch diese zerfallen in Einzelbäder (Kastenbäder) und Gesellschaftsbäder (Zimmerbäder), ferner in Localbäder für einzelne Körpertheile und Inhalation.

^{134.}
Heißluft-
Kastenbad.

α) Das Kastenbad für heiße Luft ist dem in Art. 131 (S. 97) besprochenen Kasten-Dampfbad durchaus ähnlich. Die Einrichtung bedarf keiner besonderen Beschreibung; dem Kasten wird heiße Luft statt Wasserdampf zugeführt, oder eine kleine Weingeistflamme wird unter Anwendung der nöthigen Vorichtsmaßregeln unter dem Sitz des Kastens aufgestellt.

β) Das Zimmerbad für heiße Luft, das eigentliche »römisch-irische Bad«, auch »türkisches Bad« genannt, ist in neuester Zeit ein unentbehrlicher Bestandtheil unserer öffentlichen Bade-Anstalten geworden. Es wirkt in milderer Form, als das Dampfbad, auf den Stoffwechsel im menschlichen Organismus und wird deshalb auch von Gefunden gern benutzt. Das Bad besteht gewöhnlich aus zwei (feltener drei), verschieden warmen Räumen, einem (lau erwärmten) Tepidarium und einem (heissen) Caldarium oder Sudatorium (vergl. Art. 15, 16, 17, 21 u. 22). Die Wärme des ersteren beträgt 40 bis 50 Grad C. und diejenige des zweiten Raumes 60 bis 70 Grad C. Während das Dampfbad von 50 Grad bereits sehr angreifend, für empfindsame Naturen fogar unerträglich ist, verursacht das Luftbad von gleicher Temperatur großes Behagen und läßt sich selbst mit noch etwas höheren, als den angegebenen Wärmegraden ertragen. Die Einrichtung der Räume ist derjenigen des Zimmer-Dampfbades ähnlich. Die Decke kann jedoch, da Condenswasser nicht vorhanden ist, eben sein. Auf den Wänden und der Decke lassen sich Putz und Malerei anwenden. Der Fußboden ist, der hohen Temperatur wegen, mit Laufdielen oder besser mit Matten und Teppichen zu bedecken. Zum Sitzen und Liegen werden Sessel und Bänke aufgestellt, die wenigstens im Sudatorium ebenfalls, der hohen Temperatur wegen, mit leinenen Laken zu überdecken sind. Trinkgelegenheit mit beständig zulaufendem frischen Wasser ist nöthig. Das Trinken frischen

^{135.}
Heißluft-
Zimmerbad.

Wassers fördert das Schwitzen und kommt deshalb der guten Wirkung des Bades zu statten. Der Fußboden ist auch hier mit Hypokausten zu versehen. Die heiße Luft kann mittels Luftheizung, Dampfheizungsheizung, Heißwasserheizung oder dergl. hergestellt werden. Wird sie nicht mittels der letztgenannten Heizarten im Raume selbst hergestellt, was weniger empfehlenswerth ist, so muß die heiße Luft über Kopfhöhe eingeführt und die verbrauchte Luft am Fußboden abgelaugt werden. Die Zuführung heißer Luft hat den Vortheil, daß die Luft des Raumes frischer erhalten werden kann. Das Aufstellen eines stufenartigen Aufbaues, wie im Dampfbade, der das Aufsuchen höherer und wärmerer Lagen in demselben Raume ermöglicht, wird seltener angewendet; man zieht es heute allgemein vor, mehrere Räume mit gestiegenen Temperaturgraden hinter einander anzulegen.

Eine genauere Angabe über das zu wählende Größenmaß des Schwitzbades — etwa nach Einwohnerzahl — läßt sich nicht wohl machen, da die Benutzung desselben von manchen Zufälligkeiten abhängt. In großen Städten und solchen mit starkem Fremdenverkehr werden die Schwitzbäder verhältnißmäßig stärker besucht, als in kleineren Orten. Die Größe der Räume wird sich in den allermeisten Fällen nach den verfügbaren Mitteln richten. Als Mindestmaße können gelten: für das Tepidarium etwa $3,50 \times 4,00$ m, für das Sudatorium $2,50 \times 2,50$ m bei einer Höhe von etwa 3,00 bis 3,50 m, weil bei kleineren Maßen die Luft, sobald mehrere Menschen das Bad gleichzeitig benutzen, zu rasch verdorben wird. In Ausnahmefällen kann das eine oder das andere Maß auch noch ein wenig vermindert werden. Bei reichlicher zu bemessenden Größen empfiehlt sich ein Tepidarium von 5 bis 8 m im Geviert oder in einer entsprechenden gestreckten Form und einer Höhe von 5 bis höchstens 7 m. Das Sudatorium ist im Verhältniß hierzu anzulegen. Diesen Maßen entsprechen etwa 18 bis 20 Cabinen zum Aus- und Ankleiden. Weitere Steigerungen der angegebenen Maße empfehlen sich nicht, da bei zu großen Abmessungen die Erwärmung der Räume schwierig wird. Uebrigens ist zu berücksichtigen, daß sich das Publicum in den verschiedenen Räumen des Schwitzbades vertheilt. Zweckmäßig erscheint es, auf spätere Erweiterung Bedacht zu nehmen, etwa indem man eine besondere Abtheilung für Frauen im Plane vorsieht und diese erst ausführt, wenn der Besuch zu stark wird; den Frauen bleibt dann anfänglich eine besondere Tageszeit oder es bleiben ihnen einige bestimmte Wochentage in dem für beide Geschlechter bestimmten Schwitzbade vorbehalten.

γ) Die Gasbäder werden in Kasten, ähnlich den in Art. 131 (S. 97) beschriebenen, und in Gaswannen, die mit Deckeln versehen sind, verabreicht. Auch größere Gasbecken zur gemeinschaftlichen Benutzung von mehreren Personen sind im Gebrauch. Die Formen der Gasbäder als Kastenbad, Beckenbad, Localbad für einzelne Körpertheile, Gasbrausen und Gasinhalation entsprechen im Uebrigen so vollständig den Dampf- und Heißluft-Badeformen, daß sie einer näheren Beschreibung nicht bedürfen.

4) Sonstige Bäder.

α) Das Sonnenbad ist eine Abart des heißen, richtiger warmen Luftbades. Außer dem Aufenthalt in der durch die Sonne erwärmten Luft wird hierbei eine möglichst intensive Einwirkung der Sonnenstrahlen auf den nackten Körper beabsichtigt. Zu diesem Zweck wird an einer gegen Luftzug geschützten, nach Süden gerichteten Stelle, auf einem flachen Dache, einer Terrasse