

Vattnet som livselixir och bot

■ Bad har sedan urminnes tider varit ett botemedel mot sjukdom. I Johannes-evangeliet berättas om dammen i Betesda, omgiven av pelargångar fyllda av sjuka. Någon gång kom en ängel och rörde om i vattnet, och den som då först kom ner i vattnet blev botad från sin krämpa.

I det gamla Grekland fanns Asklepiostemplen, där bad och massage med olja eller gyttja ingick i terapin. De romerska termerna hade väl främst hygieniska och sällskapliga aspekter men gav också medicinska bad.

De romerska legionerna byggde termer var de drog fram, gärna vid varma källor, och dessa fortlevde sedan som kurorter.

Ett riktigt uppsving för de botande baden svarade några tyska pionjärer för under 1700- och 1800-talen. Läkarna Siegmund Hahn (1664–1742) och hans son Johann Siegmund (1696–1773) utvecklade en metod med kallvattenbehandling. De kallades av folkhumorn för »die Wasserhähne«, vattenkranarna, och förespråkade i ett flertal skrifter kallt vatten i form av handbad, fotbad, inpackningar, omväxlande med luft-

bad, då kroppen omfläktades av frisk luft.

Den store profeten blev emellertid en olärd bonde, Vinzenz Priessnitz (1799–1851) från Gräfenberg i Sudetlandet på gränsen mellan Tjeckien och Bayern. Han hade sett att växter piggnade till när man vattnade dem med kallt vatten, och han hade en gång sett att ett rådjur med skottskadat bakben, som dagligen badade sig i en kallkälla, snart tillfrisknade. Han hade själv klämt ett finger, som han botat med att ihärdigt doppa det i kallvatten och en annan gång ådragit sig ett revbensbrott, som han framgångsrikt behandlade med kallvattenomslag.

Han rekommenderade denna terapi till sina grannar och blev snabbt anlitad av folk i omgivningen som klok gubbe. Han vidgade sitt register till att behandla gikt och reumatism, lever- och maglidanden, förstoppning och hemorrojder. Bäst effekt fick han när de kalla omslagen framkallade en hudreaktion.

Patienterna strömmade till, och i sin hemby Gräfenberg byggde Priessnitz upp en kurort. År 1839 hade han 1 700 kurgäs-

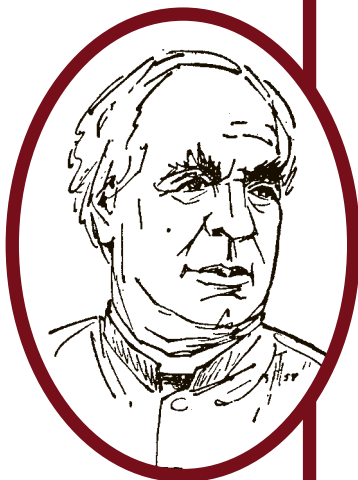
ter, däribland 120 läkare! Priessnitz stämdes inför rätta för kvacksalveri, men frikändes på grundval av dels många intyg om god effekt av behandlingen, dels att han aldrig krävde något arvode utan tog emot vad patienterna frivilligt ville ge honom, vilket så småningom blev stora summor.

En patient intygade att »läkaren hade befriat honom från hans pengar, men Priessnitz hade befriat honom från hans sjukdom«.

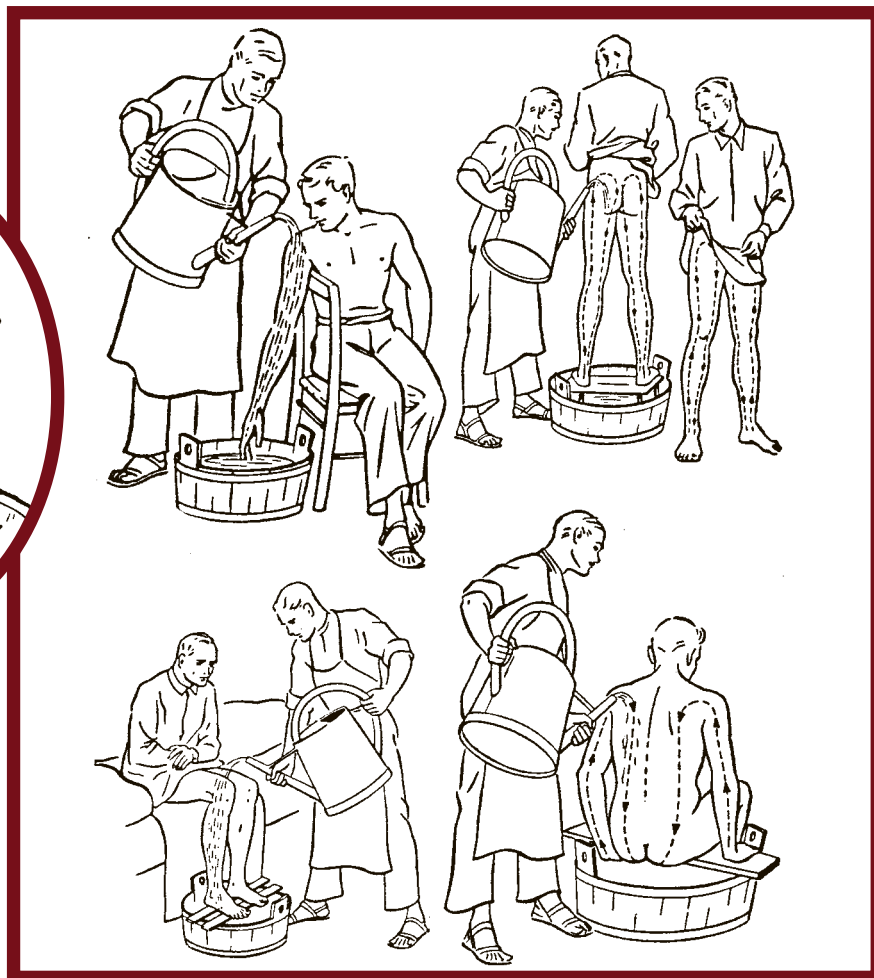
År 1837 inspekterades Gräfenberg av en kejsarlig kommission från Wien under ledning av friherre von Türckheim, som under en vecka följde Priessnitz patientbesök, förhörde honom och patienterna och slutligen bestämde att kurorten fick fortsätta sin verksamhet. Även många högre ståndspersoner kom dit och uthärdade behandlingen, trots de bristfälliga bekvämligheterna.

Priessnitz var själv knappt skrivkundig, men det har skrivits över 400 verk på olika språk om hans metoder. Han arbetade hårt och unnade sig ingen vila, och han dog utarbetad 1851.

Sektionen visade vänster lunga genomslagen av tuberkelknutor och rikligt med vätska i pleurahålan. »Levern var



Som student fick Kneipp lungblödning och behandlade sig själv med kalla bad. Att tidigt på morgonen gå barfota i daggvätt gräs har blivit ett av Kneipp-kurens främsta härdningsmoment.



abnorm och färglös och njurarna odugliga.»

Priessnitz gjorde aldrig någon regelrätt undersökning, utan observerade patienten under badet, och med ledning av sina observationer ordinerade han den fortsatta behandlingen. Sjukdom ansåg han bero på förorening av kroppens safter, som liksom olämpliga läkemedel kunde drivas ut med hjälp av svettning, kallt vatten och lämplig kost; sedan skulle sjukdomen upphöra av sig själv:

»Riktig näring och rikligt intag av kallt vatten renar kroppen inifrån, medan det kalla badet stimulerar huden. Den pågående reningen av kroppen visar sig ofta genom utslag i huden, och behandlingen skall fortsätta tills dessa försvinner. Åderlätning, blodiglar och koppning är av ondo, ty de försvagar kroppen. Medikamenter riktar sig bara mot symptom, men man skall inte behandla en sjukdom utan den sjuke, stärka hans livsfunktioner och läkekraft.»

Han protesterade kraftfullt mot den gängse läkarordinationen att vägra kole-rasjuka att dricka vatten; han behandlade dem i stället med riklig kallvatten-

dryck, svettning och kalla bad. Svettning var en viktig komponent i behandlingen och framkallades med inpackning, inte med bastu.

Svettningen skulle direkt avlösas av kallbad, varvid man »kan se hudens friska rodnad. Friskt kallt vatten är ett universalmedel mot varje sjukdom. Det bästa apoteket är en brunn full av friskt vatten. Det är inte kylan som botar, utan den reaktiva värme som det kalla vattnet framkallar«.

En fullt utvecklad kur började klockan 4 på morgonen med heta inpackningar in-till svettning. Då öppnades fönstret, kallt vatten intogs och därefter ett kallt helbad. Så frukost med fullkornsbröd, smör och kall mjölk, därefter underhållning och promenad. Något senare dusch med iskallt vatten, alternativt kallt sittbad.

Gemensam middag intogs klockan 12, då också Priessnitz deltog. Därefter promenerade man i små grupper, spelade biljard eller gymnastiserade.

På eftermiddagen åter svettning och kallbad, kvällsmat och livlig underhållning till kl 21. På söndagarna dansade man eller lyssnade till musik. På kvällen

Kneipp räknar i »Mitt testamente« upp många olika slags begjutningar. Vid hudtuberkulos rekommenderar han ansiktsbegjutning, vid skrivkramp armbegjutning och vid hemorrojder lårbegjutning. Även fetma botas med begjutning, ty »det är klart för envar att feta och gödda kroppar är svampiga, och likaså vet alla att det svampiga lätt löses upp. Det kalla vattnet sammandrar allt upplöst, och detta bortgår antingen genom transpiration eller urinen«.

Annons

Annons

kunde man få ett kallt fot- eller sittbad eller kallt lavemang.

Kalla omslag, som kylde genom avdunstning, verkade smärtstillande och lugnande. Omslaget lades med en fuktig linneduk om kroppsdelen, däröver en torr linneduk och eventuellt en torr flanellduk. Det framkallade en reaktiv hyperemi och kunde behållas hela dagar, men då och då fuktas, när det torkat.

Olika lokala inpackningar, tex på fötterna med en fuktig strumpa innerst och en torr därutanpå samt omslag på huvud, panna, hals, underarm, vad, hand och fot användes också. Vid torra svettinpackningar lindades patienten in i ett torrt ylltäcke och sveptes därpå in i ett duntäcke.

De olika Priessnitz-metoderna spreds i Europa, särskilt det fuktiga kroppsomslaget, som snart ingick i huskurerna i många hem. Den store kirurgen professor Billroth i Wien kompletterade det hela genom att lägga en batistduk ytterst som förhindrade avdunstningen. Paketet förvandlades då till ett värmmande omslag, som lindrade inflammerade sår och svullna leder.

Billroth var annars ingen vän av naturläkekonst. »Att leva länge är en smaksak. Att leva raskt och njutningsrikt om än osunt och sen raskt gå hädan är bättre än att leva sunt och länge och långtråkigt. Överbefolkning är hotande och det skadar inte om epidemier ibland rensar ut ordenligt.«

Billroth dog 1894, 65 år gammal.

En annan stor badprofet var pastor Sebastian Kneipp (1821–1897). Son till fattiga vävare levde han under studietiden i armod och försörjde sig med olika hantverk tills han en dag fick en livshotande lungblödning. Vid samma tid läste han en bok av den ovannämnde Siegmund Hahn om vattenkurers botande verkan. Från sin studiekammare i München sprang han sig svettig ner till Donau, tog ett kort bad i den iskalla floden och sprang sedan tillbaka hem till värmen. Han tillfrisknade och hade sedan tillfälle att behandla en medstudent, som var krasslig. Han fick kalla översköjningar i trädgården, och även han blev frisk.

Senare kom Kneipp som biktader till dominikanerklostret i Wörishofen, söder om Augsburg. Där vårdade han sig inte enbart om själarna utan även om nunnornas kroppar i och med att han började behandla dem med kallt vatten i klostrets tvättstuga.

Under 25 år prövade han och iakttog vattenbehandlingsens verkningar. År 1880 blev han kyrkoherde i Wörishofen

och samtidigt växte hans rykte som badbehandlare. Snart räckte inte klostrets tvättstuga till, utan en badanstalt inrättades som successivt byggdes ut med omklädningshytter, gymnastiksal och bostäder.

Nu började Kneipp två gånger dagligen att hålla mottagning, där både lätt och svårt sjuka från många länder trängdes. Hans grundtanke var hårdandet samt en enkel och måttfull livsföring. Promenad i daggvätt gräs eller i nysnö ansåg han drog de sjuka ämnena till fötterna, och därifrån lämnade de kroppen. Ångbad samt olika typer av medicinalväxter, dels som avkok till baden, dels som teer, anbefalles också.

Hans honorar utmättes mycket beskedligt, fattiga behandlades gratis, men verksamheten blev ändå mycket lönsam. Alla pengar användes till att bygga ut och förbättra kurorten. Kneipp höll regelbundet föredrag både inom och utom landet. Han var en fängslande, ofta humoristisk talare på sin bayerska dialekt.

Han gav ut två böcker: »Min vattenkur« år 1886 och ett par år senare »Mitt testamente«. De översattes till flera språk, även svenska, och såldes i över två miljoner exemplar.

Själv sjuknade Kneipp i cancer och dog 1897, 77 år gammal. Obduktionen visade stora inkapslade tuberkulösa härdar.

Bland de många läkare som vallfärdade till Wörishofen för studier fanns också svenskarna Henrik Kindblom och Johan Bergquist. Den förre införde 1895 Kneippbehandling vid Ryds brunns- och badanstalt vid sjön Åsnen i Småland, den senare öppnade 1898 Kneippbaden nära Norrköping. Liknande anläggningar startades i Tranås, Tytinge och Nynäs. Johan Bergquist utgav en »Handbok i vattenläkekonsten«.

I Tyskland ges fortfarande Kneippbehandling vid många kurorter. I Bad Wörishofen behandlades 1957 inte mindre än 35 000 badgäster av 43 läkare och ett femtiotal sjukgymnaster och massörer.

I Sverige har intresset för Kneippbehandling avklingat; dessvärre också intresset för andra medicinska bad som våra kurorter i sin glans dagar hjälpte många patienter med.

Nils Brage Nordlander
med dr, Uppsala

Referenser

Brauchle A. Grosse Naturärzte. Leipzig: Reclam JunVerlag; 1944.

Bergmark M. Bad och bot. Stockholm: Natur och Kultur; 1956.

Särtryck

Läkartidningen

När konsensus saknas om hur läkaren bör behandla, spelar den beprövade erfarenheten stor roll. Det 48-sidiga häftet innehåller 32 korta, praktiskt inriktade artiklar med anknytning till vårdens vardag och vänder sig till alla kliniskt verksamma läkare. Förutom diagnostik med terapi speglas goda exempel på prevention, ledningsfrågor och administration.

Priset är 55 kr.

Enligt min erfarenhet



Beställer härmed.....ex
av "Enligt min erfarenhet"

.....
namn

.....
adress

.....
postnummer

.....
postadress

Insändes till LÄKARTIDNINGEN
Box 5603
114 86 Stockholm

Faxnummer: 08-20 74 35

www.lakartidningen.se
under särtryck, böcker