

Gefahren bei dem Baden.

(Mit besonderer Berücksichtigung des sogenannten Wadenkrampfes.)

Sämmtliche lebenden Gesundheitspfleger empfehlen das Baden und Schwimmen beiden Geschlechtern und besonders der Jugend als eine der obersten Pflichten gegen sich selbst.

Alle Naturvölker beweisen, wie recht unsere Gesundheitspfleger mit solcher Empfehlung haben, und im Allgemeinen ist auch ein erfreulicher Fortschritt bei den Kulturvölkern in Hinsicht auf die Bade- und Schwimmlust und somit auf die so wichtige Hautpflege zu verzeichnen.

Daß nun das Baden allerlei Gefahren im Gefolge hat, ist allgemein bekannt. Wie oft liest man, daß N. N., obgleich er ein sehr tüchtiger Schwimmer war, vom plötzlichen Krampfe überfallen worden und untergegangen sei. Bei solchen Ereignissen hat man es wohl niemals mit einem überhaupt an Krämpfen leidenden Menschen, sondern mit einem vom plötzlichen Schmerze und meist von dem sogenannten „Wadenkrämpfe“ befallenen zu thun.

Die im Wasser eintretenden „Wadenkrämpfe“ werden fast immer durch sehr kräftiges Ausstoßen der Veine, wie es im letzten Tempo der Schwimmbewegungen stattfinden muß, verursacht. Der Ergriffene hat in der Wade eine ganz sonderbare Empfindung: Erst ist es wie ein Knacken und Rütteln und dann stellt sich, unter dem Gefühle, daß irgend Etwas in der Wade außer Ordnung, also nicht in der richtigen Lage ist, ein entsetzlicher Schmerz ein.

Die Wadenmuskulatur nun, deren eigenenthümliches Arrangement, wie ein amerikanischer Arzt, Dr. G. W. Rahel, erklärt, die Möglichkeit des Zustandekommens solcher Anfälle bedingt, ist kurz die folgende:

Zu oberst, und der Wade ihre Form gebend, liegt der große zweibäuchige Wadenmuskel, welcher mit dem darunter liegenden Schollenmuskel sich zur Achillessehne vereinigt; dieselbe beginnt ungefähr in der Mitte der Wade und ist an den obern und hintern Theil des Fersenbeines angeheftet. Diese Sehne ist die stärkste des menschlichen Körpers; sie stützt und hebt fort-

während die ganze Last des Körpers beim Stehen und Gehen. Während der aufrechten Haltung übt sie zugleich einen starken Zug auf die Muskeln aus, welche sie durch ihre Zusammenziehungen selbst erst anspannen; dieser Zug verursacht einen gleichmäßig von den Wadenmuskeln auf die unterliegenden Muskelgruppen ausgeübten Druck. Durch diesen Druck werden diese tieferliegenden Muskeln in ihren Sehnenhäuten und Sehnencheiden festgebannt gehalten, so daß sie seitlich nicht ausweichen können. Denn obgleich sie mit starken Zwischenscheidewänden versehen sind, so ist doch mehr wie ein Grund vorhanden, der ihnen eine Lagenveränderung bringen kann. Erstens haben sie alle, die drei Wadenbeinmuskeln, sowie die beiden Beugemuskeln der Behen und der hintere Schienbeinmuskel, sehr schlanke Muskelbäuche und dann sind die Sehnen, in die sie übergehen, so unverhältnißmäßig lang und müssen so bedeutende Richtungsveränderungen annehmen, daß die von den obersten Muskelschichten ausgehende Druckspannung zur sichern Funktionirung fast unentbehrlich erscheint. Dieser Druck aber wird theilweise aufgehoben, wenn — wie beim Schwimmen — die Achillessehne um den Zug, den das Gewicht des Körpers ausübt, weniger gespannt wird.

Kommt dazu noch eine Anspannung der gesammten Wadenmuskulatur, wobei zugleich ein plötzlicher Umschlag aus der gestreckten in die Beugstellung des Fußes eintritt, so ist ein Ausderlagerathen eines oder mehrerer der unterliegenden Muskelbäuche und Sehnen mit nachfolgender Quetschung und Dehnung ein Ereigniß, das sehr leicht eintreten kann. Namentlich sind die drei Wadenbeinmuskeln vermöge des besondern Verlaufs ihrer Sehnen dazu geeignet, da z. B. der größte nicht weniger als zweimal seine Richtung ändert, das eine Mal am äußern Knöchel, das andere Mal am Würfelbein. Die Empfindung, welche man zuerst hat beim Eintritt dieser sogenannten Wadenkrämpfe,