

KALTBADEN

Eine Untersuchung der Kulturgeschichte
seit dem 19. Jahrhundert

KALTBADEN

Eine Untersuchung der Kulturgeschichte
seit dem 19. Jahrhundert

Christine Kuhn

Schriftliche BA-Arbeit
BA of Arts in Produkte- und Industriedesign, Vertiefung Textil
Hochschule Luzern Design & Kunst
Mentorin: Ursula Hersperger

Luzern, Mai 2018

INHALTSVERZEICHNIS

- 1. EINLEITUNG** - S. 6
- 2. WAS IST KALTBADEN** - S. 7
- 3. WIRKUNG DES KALTEN WASSERS AUF DEN MENSCHLICHEN KÖRPER** - S. 7
- 4. KALTBADEN FRÜHER** - S. 8
 - 4.1. Die Lehre von Sebastian Kneipp - S. 8
 - 4.2. Biographie von Sebastian Kneipp - S. 8
 - 4.3. Kneipps Hydrotherapie - S. 12
 - 4.4. Abhärtung - S. 13
 - 4.5. Wasseranwendungen - S. 14
 - 4.5.1. Waschungen - S. 14
 - 4.5.2. Giessungen - S. 15
 - 4.5.3. Der kalte Wickel - S. 15
 - 4.6. Kneipps Lebenskonzept zur Gesundheitsförderung - S. 16
- 5. KALTBADEN HEUTE** - S. 18
 - 5.1. Motivation - S. 19
 - 5.2. Vorgang und verwendete Textilien - S. 19
 - 5.3. Gesundheitsförderung - S. 20
- 6. TEXTILE MATERIALIEN IN DER BADEKULTUR DES 20. UND 21. JAHRHUNDERTS** - S. 22
 - 6.1. Materialien für Badekleider - S. 22
 - 6.2. Materialien für Badetücher - S. 25
- 7. FAZIT** - S. 28
- 8. QUELLENVERZEICHNIS** - S. 29
 - 8.1. Literaturverzeichnis - S. 29
 - 8.2. Bildnachweis - S. 30
 - 8.3. Interviews - S. 30
- 9. DANK** - S. 32

1. EINLEITUNG

Baden im kalten Wasser ist erfrischend, anregend und belebend. Und bei regelmässiger Anwendung hat kaltes Wasser einen stärkenden Einfluss auf den menschlichen Blutkreislauf und sein Wohlbefinden.

Um 1850 erforschte Sebastian Kneipp die Anwendung von kaltem und warmem Wasser zu therapeutischen Zwecken sowie zur Gesundheitsförderung und -erhaltung. Seine selbst erprobten Erkenntnisse reichen bis weit in die heutige Alternativmedizin hinein. Das heutige Kaltbaden findet frei und kostenlos im winterlichen See oder Fluss statt. Diese Form des Winterbadens erhält immer grössere Beliebtheit und Anhängerschaft.

In dieser schriftlichen Arbeit werden einerseits die Kaltwasseranwendungen früher und das Winterbaden heute untersucht und andererseits die wichtigsten textilen Materialien in der Badekultur des 20. und 21. Jahrhunderts. Interviews mit Winterbaderinnen geben einen Einblick in die Faszination des Badens im kalten Wintersee sowie die verwendeten Textilien.

Im ersten Teil wird die Wirkung des kalten Wassers auf den menschlichen Körper erklärt, danach folgt je ein Kapitel über das Kaltbaden früher und heute und der letzte Teil widmet sich den Materialien in der Bademode des 20. und 21. Jahrhunderts. Der Fokus ist dabei auf die wichtigsten Entwicklungen von Materialien für Badeanzüge sowie Badetücher gelegt. Am Schluss folgt das Fazit mit den Erkenntnissen und ein Ausblick in die gestalterische Arbeit.

2. WAS IST KALTBADEN

Unter Kaltbaden ist das Baden im kalten Wasser zu verstehen. Sebastian Kneipp bezeichnet Wasser mit einer Temperatur von 0° bis 15°C als kalt. Für seine Kaltwasseranwendungen empfahl er brunnenfrisches oder auch mit Schnee angereichertes Wasser.¹

3. WIRKUNG DES KALTEN WASSERS AUF DEN MENSCHLICHEN KÖRPER

Der Kreislauf des Menschen reagiert auf Einwirkung von kaltem Wasser mit veränderter Hautdurchblutung. Die peripheren Blutgefässe ziehen sich zusammen und das Blut in den feinen Hautkapillaren verlagert sich in die zentraleren Blutgefässe. Um ein Ansteigen des Blutdruckes zu verhindern nehmen gleichzeitig Herzschlag und Blutvolumen pro Minute ab.²

Der Temperatursinn verarbeitet Temperatureindrücke die von aussen kommen. In der Haut gibt es Wärme- und Kältepunkte, an denen Temperaturreize wahrgenommen werden. Unter 20 Nervenendigungen befinden sich ca. 3 Kälte- und 1-2 Wärme-Nervenendigungen, die die Temperaturempfindung übermitteln. Die Nervenendigungen der Kältesensoren liegen direkt unter der Oberhaut; die der Wärmesensoren sind etwas tiefer in der Lederhaut angelegt. Beide nehmen Veränderungen der Hauttemperatur wahr. Bei Normaltemperatur im Bereich von 31-35°C findet keine Temperaturempfindung statt. Kälte wird erst empfunden, wenn die Hauttemperatur unter 30°C sinkt und wenn sie unter 15°C absinkt, werden zusätzlich Schmerzfasern erregt, was als Kälteschmerz spürbar ist.³

¹ Kneipp 1978, S. 98.

² Huppelsberg, Walter 2013, S. 90.

³ Ebd., S. 284.

4. KALTBADEN FRÜHER

4.1. Die Lehre von Sebastian Kneipp

Kaltes und warmes Wasser werden nach der Lehre von Sebastian Kneipp zu Heilzwecken, innerlich und äusserlich, eingesetzt. Seine Theorie besagt, dass Krankheiten im Zusammenhang mit dem Blut und dem Blutkreislauf stehen. Eine verminderte Durchblutung einzelner Organe oder Organsysteme, Unterversorgung der Organe mit Nährstoffen und Blut oder gar eine verschobene Zusammensetzung des Blutes bewirken die Entstehung von Krankheiten.⁴

Eine grössere Schwächung bewirkt die regelmässige Einnahme von starken Medikamenten. Die wahre Heilung einer Krankheit kann jedoch nur dann erfolgen, wenn die körpereigenen Naturkräfte angeregt werden. Die Naturkraft des Menschen ist für Kneipp das Leben selbst und die Basis für seine Gesundheit. Um die Heilung einzuleiten, ist die Schonung des betroffenen Organes durch Ernährungseinschränkung oder -umstellung nötig. Gleichzeitig wird die Hautleistung mittels Warm- oder Kaltwasseranwendungen angeregt, um die Ausscheidung über die Haut zu steigern. „Diese ausgleichende Schon- und Reizbehandlung ist die Voraussetzung zur Erhaltung der Lebensfähigkeit.“⁵

4.2. Biographie von Sebastian Kneipp (17. Mai 1821 - 17. Juni 1897)

Anton Sebastian Kneipp kam in Stephansried bei Ottobeuren, Bezirk Bayern, zur Welt. Seine Eltern waren Xavier Kneipp, ein verständnisvoller, armer Leinenweber sowie die in zweiter Ehe und um paar Jahre ältere, kräuterkundige Rosina Schalber. Neben zwei Halbschwestern und zwei Schwestern blieb Sebastian der einzige Knabe in der Familie. Bereits als junger Bube half Sebastian seinem Vater im Weberkeller bei der Arbeit oder verbrachte seine freie Zeit auf dem Feld. In den Sommermonaten hütete Sebastian Vieh, was ihm lieber war als weben. Dabei beobachtete er erstmals die Heilwirkung von Wasser an einer Kuh. „Er

⁴ Kneipp 1893, S. 6-7.

⁵ Flamm, Hoff 1957, S. 15-16.

sah, wie sie das Wasser suchte und den kranken Fuss immer wieder eintauchte, hinterher dann besser zu Fuss war.“⁶

Kneipps Wunsch geistig⁷ zu werden liess ihn selber in der Region nach einem Priester suchen, der ihn unterrichten konnte. Der Tod der Mutter im Jahr 1839, welche an einem Blutsturz⁸ starb, festigte seinen Entschluss.⁹

Der verwandte Kaplan Dr. Matthias Merkle in Grönenbach war bereit Sebastian zu unterrichten. Zwei Jahre später bestand er die Aufnahme am Gymnasium in Dillingen. Während der Gymnasialzeit erkrankte Sebastian an einem Bluthusten¹⁰, er wurde schwächer und blieb deswegen gelegentlich dem Unterricht fern. Mühselig erlangte er den Abschluss und die Befähigung zum Studieren an einer Universität oder theologischen Hochschule.¹¹ Der nun 28-jährige Sebastian Kneipp begann in Dillingen Theologie zu studieren und siedelte im Frühjahr 1849 nach München um. Aufgrund seiner schlechten körperlichen Verfassung gelang es ihm kaum, den Vorlesungen zu folgen. Dann stiess er in der Hofbibliothek auf das Buch:

„Unterricht von Krafft und Wirckung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen, besonders der Krancken, bey dessen innerlichen und äusserlichen Gebrauch“¹²,

welches seine Aufmerksamkeit erregte. War es möglich, dass er durch die Empfehlungen im Buch seine Gesundheit wieder erlangt? Voller Hoffnung besorgte er sich in einem Antiquariat das Buch. Es schien ihm neue Energie zu geben, obwohl er die Ratschläge noch nicht ausprobiert hatte. Sein Philosophie-Examen in München schloss er in kurzer Zeit ab und kehrte nach Dillingen zurück, wo er sogleich mit den im Buch beschriebenen Wasseranwendungen

⁶ Schomburg 1985, S. 16.

⁷ Duden: Besonders scharfer Verstand, ausgeprägtes Denkvermögen besitzend, sich mit den Dingen des Geistes beschäftigen, <https://www.duden.de/rechtschreibung/geistig>, letztmals besucht am 29.04.2018.

⁸ Duden: Plötzlich auftretende, heftige Blutung aus Mund und/oder Nase, <https://www.duden.de/rechtschreibung/Blutsturz>, letztmals besucht am 29.04.2018.

⁹ Schomburg 1985, S. 9-19.

¹⁰ Duden: Blutsputten, <https://www.duden.de/suchen/dudenonline/bluthusten>, letztmals besucht am 29.04.2018.

¹¹ Schomburg 1985, S. 20-28.

¹² Ebd., S. 30.

begann. Dennoch schwanden seine Kräfte langsam und in der Not beschloss er 2-3 Mal pro Woche an die Donau zu gehen. Von dem dreiviertelstündigen Weg aufgewärmt, entledigte er sich schnell seinen Kleidern und badete für einige Sekunden im winterlich kalten Wasser. Mit noch nasser Haut – er war nicht im Besitze eines Badetuches – zog er schnell seine Kleider an und eilte nach Hause.

Das als lebensgefährlich betrachtete Kaltwasserbaden brachte Sebastian Kneipp die gesundheitliche Wende. Er entwickelte sich vom „schwindsüchtigen Todeskandidaten“¹³, d.h. tuberkulosekranken Todgeweihten, zu einem bis ins hohe Alter gesunden tatkräftigen Mann. Von diesen Gewaltkuren erzählte er niemandem, denn das Bad im kalten Wasser war lebensgefährlich und es hätte ihm streng verboten werden können. Weiter verabreichte er sich heimlich in der Waschküche ein Halbbad oder eine Giessung¹⁴. Sebastian Kneipp war dankbar und zufrieden mit der Wirkung der Wasseranwendungen von Dr. Hahn, denn seine Denkfähigkeit und sein Appetit besserten sich und er konnte an den Vorlesungen wieder regelmässig teilnehmen. Zum Abschluss seines Theologie-Studiums kehrte er nach München zurück, wo er seine Wasseranwendungen im Blumenhaus des Seminars heimlich in der Nacht weiterhin vollzog.

Mit fester Überzeugung trat er dann sein erstes Amt in der Seelsorge an und widmete sich fortan ausschliesslich seinem Priesterberuf. Das Kundtun der heilenden Wirkung des Wassers liess er fortan bleiben. Doch bald machte ihm das Jammern der Kranken zu schaffen. Sein Gewissen zwang ihn mit Rat und Hilfe für die Menschen da zu sein. So hat er seinen Vorsatz ab und zu gebrochen. Während der um 1854 grassierenden Cholera¹⁵ verhalf er vielen Erkrankten mit seinen Wasseranwendungen zur Heilung.¹⁶

Die Heilanwendungen mit Wasser sah Kneipp nie als Konkurrenz zur Schulmedizin und dem Wissen der Ärzte. Eine Anzeige wegen Kurpfuscherei¹⁷ brachte ihn vor Gericht, wo ihn der Landrichter mit den Worten gehen liess: „Kurieren Sie

¹³ Schomburg 1985, S. 31.

¹⁴ Siehe Diplomarbeit S. 15.

¹⁵ Duden: Schwere epidemische Infektionskrankheit mit heftigen Brechdurchfällen, <https://www.duden.de/suchen/dudenonline/cholera>, letztmals besucht am 29.04.2018.

¹⁶ Schomburg 1985, S. 38-39.

¹⁷ Zeno: Die unbefugte Ausübung der ärztlichen Praxis, <http://www.zeno.org/Brockhaus-1911/A/Kurpfuscherei?hl=-kurpfuscherei>, letztmals besucht am 02.04.2018.

die, welche keine Hilfe bekommen oder kein Geld haben, um Hilfe zu suchen und seien Sie ein Helfer in der Not!“¹⁸

Sebastian Kneipp wurde im Jahr 1855 in das Dominikanerinnenkloster des Bauerndorfes Wörishofen versetzt. Hier initiierte er einen Klosterkräutergarten und eine Klosterbrauerei. Die Schulkinder lernten einfache Mahlzeiten zubereiten oder er unterstützte die Bauern dank seinem Wissen aus Kindertagen bei landwirtschaftlichen Fragen. Daneben fand Kneipp die Kraft, seiner wahren Berufung nachzugehen und den leidenden Menschen zu helfen.

In über 25 Jahren prüfte und ertastete er die Anwendung des Wassers als Heilmittel. Nach dieser Zeit der Erprobung erschien sein erstes Buch „Meine Wasserkur“.¹⁹ Sein Wissen und die vielen selbst geprüften Erfahrungen mit Wasser als Heilmittel fasste er in der ersten Auflage für die Menschheit zusammen. Es folgten weitere Bücher und zahlreiche internationale Vorträge bis zu seinem Tode 1897.²⁰ (Siehe Abb. 1)

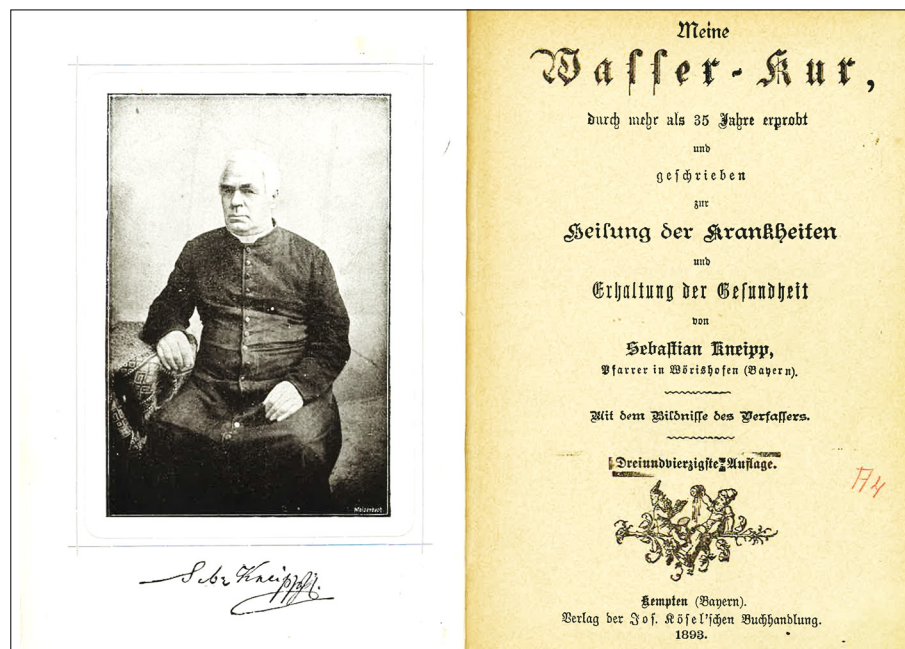


Abb. 1 Sebastian Kneipp

Titelblatt in „Meine Wasserkur“

4.3. Kneipps Hydrotherapie

Sebastian Kneipp teilte die Wasseranwendungen ein in: Aufschläger²¹, Bäder, Dämpfe, Giessungen, Waschungen, Wickel und Trinken des Wassers. Der Störung des Blutes, des Blutkreislaufes und der Gewebeflüssigkeit wird mit den Wasseranwendungen zu Leibe gerückt, indem sie Krankheitsstoffe auflösen und ausscheiden sowie den Organismus kräftigen.

Die Anwendungen sind in weitere drei Gruppen eingeteilt: Anwendungen mit Dämpfen und Kräuterbäder lösen Krankheitsstoffe aus dem Körper. Anwendung von Wickelungen und einen Teil der Giessungen, Waschungen und Aufschlägern scheiden die Krankheitsstoffe aus. Zu den kräftigenden Anwendungen gehören alle kalten Bäder und Giessungen und ein Teil der Waschungen sowie die gesamten Übungen zur Abhärtung. Bei einer Erkrankung kommen alle drei Anwendungsarten zum Einsatz.

Im Wasserheilverfahren nach Kneipp wird der ganze menschliche Körper als Einheit angesehen und auch so behandelt. Im Zentrum stehen stets die Anwendungen, denn sie sind einzig Mittel zum Zweck. Und wie Sebastian Kneipp schreibt:

„Wer immer die Wirkung des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiss, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen wie immer genannten Mittel übertroffen werden kann.“²²

Wenn die Anwendungen vorschriftsgemäss durchgeführt werden, schaden sie nicht und sie wirken umso besser, je schonender die Anwendung ist. Gesunden Menschen empfiehlt Sebastian Kneipp für die Kaltwasseranwendungen möglichst kaltes frisches Quell-, Brunnen- oder Flusswasser und im Winter angereichert mit Schnee zu verwenden. Die Kaltwasseranwendungen dauern jeweils Sekunden bis wenige Minuten. Den Kranken, Geschwächten oder Menschen mit wenig Naturwärme erlaubt er in der Winterzeit Anwendungen mit einer Wassertemperatur von 17-19°C.

²¹ Kneipp 1893, S. 32-33. Nasse Auflage aus Leinentuch.

²² Kneipp 1893, S. 15.

¹⁸ Schomburg 1985, S. 40.

¹⁹ Ebd., S. 43-58.

²⁰ Ebd., S. 152-154.

Die Kaltwasseranwendungen sollten bei aufgewärmtem Körper und schnell, jedoch ohne Hast und Angst, durchgeführt werden. Beispielsweise soll gemäss Kneipp die Zeit für das Auskleiden, Baden und Ankleiden zwischen 4-5 Minuten betragen. Nach dem Baden empfiehlt er das sofortige Ankleiden auf nasser Haut, um die nassen Stellen schnellstmöglich luftdicht zu verpacken. Das Nichtabtrocknen führt dabei zu einer gleichmässigen und schnellen natürlichen Körperwärme. Die Poren werden geöffnet und die Hautaktivität angeregt. Nach dem Ankleiden sollte für mindestens ¼ Stunde Bewegung folgen oder so lange bis die Kleider trocken sind und überall eine gute Körperwärme eintritt.

Bei Anwendungen wie den Wickeln sind Tücher nötig, am besten aus körniger, gröberer Reiste²³ oder abgenütztem Zwillich²⁴. Für Waschungen kommen gröbere Leinen- oder Hanftuchstücke zum Einsatz. Wollstoffe, die schnell Wärme entwickeln, empfiehlt Sebastian Kneipp nur zur Umhüllung eines Wickels aber nie auf nackter Haut.²⁵

4.4. Abhärtung

Die von Sebastian Kneipp empfohlenen Abhärtungsmittel sind für alle Menschen geeignet. Die Anwendungen werden idealerweise morgens nach dem Aufstehen oder abends kurz vor dem Zubettgehen geübt. Die folgenden Abhärtungsmittel sind in ansteigender Wirkung aufgezählt:

- Barfussgehen
- Barfussgehen im nassen Grase, auf nassen Steinen oder das Benetzen der Füsse mit den Händen
- Barfussgehen im neugefallenen Schnee für wenige Minuten
- Barfussgehen in kaltem, wadenhohem beziehungsweise kniehohem Wasser.
Je kälter das Wasser, desto wirksamer ist es. (Siehe Abb.2)

²³ Zeno: Die feinste Sorte Leinwandbindung aus steiermärkischem Leinen, <http://www.zeno.org/Pierer-1857/A/Steyerm%C3%A4rkisches+Linnen?hl=reisten>, letztmals besucht am 11.04.2018.

²⁴ Zeno: Ein sehr dichtes Gewebe in Körperbindung oder einfach gemustert aus Flachs oder Hanf, <http://www.zeno.org/Pierer-1857/A/Zwillich?hl=zwillich>, letztmals besucht 11.04.2018.

²⁵ Kneipp, 1893, S. 15-20.

- Gleichzeitiges Kaltbaden der Arme und Beine
- Knieguss²⁶ (Siehe Abb.3)

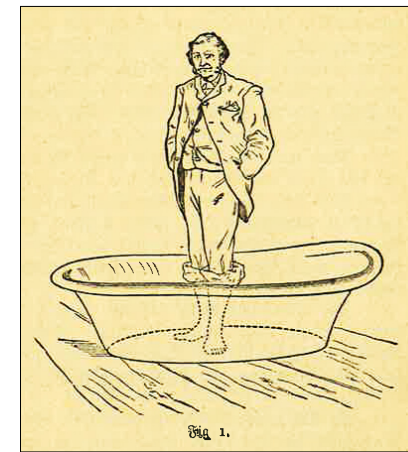


Abb. 2 Gehen in kniehohem Wasser

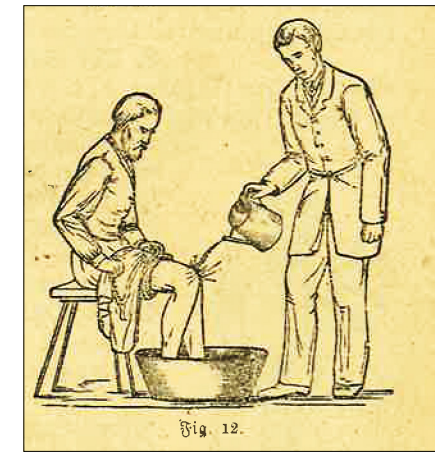


Abb. 3 Knieguss

4.5. Kneipps Wasseranwendungen

Sebastian Kneipp teilt die Wasseranwendungen ein in: Abhärtungsmittel, Aufschläger, Bäder, Dämpfe, Giessungen, Waschungen, Wicklungen und Trinken des Wassers. Folgend werden drei Wasseranwendungen beschrieben:

4.5.1. Waschungen

Waschungen sind die mildesten Wasseranwendungen in der Hydrotherapie. Die dabei entstehende Verdunstungskälte, verursacht durch das Nichtabtrocknen, regt den Blutkreislauf an. Waschungen sind in erster Linie zum Anregen der Blutzirkulation, Senken des Fiebers sowie bei chronischen Stoffwechselstörungen die Anwendung erster Wahl.

Bsp.: Die Ganzkörperwaschung für Gesunde

Der ganze Körper wird in einem Zug von oben nach unten gewaschen. Mit einem rauen groben Tuch in frisches kaltes Wasser getaucht, beginnt die Waschung an den Armen, den Hals, den Oberkörper und zum Schluss die Beine und Füsse; alles innerhalb von 2 Minuten. Danach ohne sich abzutrocknen schnellstmöglich die Kleider anziehen und sich bis zur Erwärmung bewegen

²⁶ Kneipp 1893, S. 21-31.

oder nochmals für ½ Stunden ins Bett legen. Am idealsten ist die Anwendung am Morgen früh nach dem Aufstehen.

4.5.2. Giessungen

Die eigentlichen Erfindungen von Sebastian Kneipp waren die Giessungen. Die Hautoberfläche wird von einem gleichmässigen, gebündelten Wasserstrahl bedeckt, so dass eine spiegelglatte Wasserschicht entsteht. Am herzentferntesten Ort wird begonnen damit der Kältereiz langsam einsetzt und eine Schockwirkung vermieden wird. Güsse sind durch den langsamen Reizzuwachs und den grösseren Kälte Dauerreiz anregend und verbessern die Blutzirkulation der behandelten Körperstelle.

Bsp.: Der Knieguss

Ein Knieguss wird nach einem bestimmten Ablauf vorgenommen, wobei an den Füßen beginnend erst die Wade und danach die Muskeln neben dem Schienbein bis zur Kniescheibe begossen werden. Der Knieguss wirkt lokal stark anregend und hat auf diverse Organe, beispielsweise Magen, Leber, Kopf und Stauungszustände, eine ableitende Wirkung. (Siehe Abb.3)

4.5.3. Der kalte Wickel

Der Kältereiz eines feuchtkalten Wickels regt die Hautdurchblutung sowie den Lymphfluss an. Dabei werden die angesammelten Schlackenstoffe gelöst und ausgeschafft. Feuchte Haut hat einen zehn Mal höheren Gasaustausch als trockene. Erst gibt der Körper Wärme an das feuchtkalte Tuch ab, dann folgt der Wärmeausgleich zwischen Haut und feuchtkaltem Tuch. Es wird zwischen drei Anwendungsgebieten unterschieden: zur Wärmeentziehung, zur Steigerung des Stoffwechsels bei ungenügender Wärmebildung und als schweisstreibende Anwendung. Ein Wadenwickel besteht aus drei Schichten: Direkt auf die Haut kommt ein nasses gröberes Leinentuch, dann folgt ein einfaches Leinentuch als Zwischentuch und zum Abschluss ein Wolltuch.

Bsp.: Der kalte Wadenwickel

Der Wadenwickel reicht vom Fussknöchel bis zu den Kniekehlen und es werden stets beide Waden eingewickelt. Als schweisstreibende Anwendung wird der Wadenwickel z.B. bei Erkältungs- und Infektionskrankheiten angewendet. Dabei bleibt der Wickel für eineinhalb bis zwei Stunden an den Waden.²⁷

²⁷ Kneipp 1978, hier zitiert nach Fey 1978, S. 43-82.

4.6. Kneipps Lebenskonzept zur Gesundheitsförderung

Sebastian Kneipp, der Nichtmediziner, wurde in Bad Wörishofen zum „bedeutsamsten Verkünder und Praktiker einer ganzheitlichen Gesundheitslehre und Heilkunde.“²⁸ Seine Gesundheitslehre bestand nicht nur aus Wasseranwendungen, sondern umfasste die gesamte Lebensführung. Er forderte von seinen Patienten die Übungen konsequent umzusetzen und sich vom Sichgehen-lassen zu befreien. Gesund zu werden und gesund zu bleiben ist eine Aufgabe und kein Geschenk. In den ersten zehn Jahren in Wörishofen entwickelte er ein fünfteiliges Lebenskonzept, welches die Wirksamkeit der Heilmethode stützt:

„Die Hydrotherapie oder die Lehre von der Heilung der Krankheiten durch die richtige Anwendung des Wassers, die Lehre von der Gesunderhaltung durch viel Bewegung und Arbeit in frischer Luft, die Lehre von der richtigen, einfachen Ernährung durch unverfälschte Nahrungsmittel bei weitgehender Einschränkung des Gebrauches von Genussmitteln wie Alkohol, Kaffee, Tee und Tabak, die Lehre von der Heilkraft der Kräuter nach der alten Volksweisheit, für jede Krankheit hat der Herrgott ein Kräutlein wachsen lassen, die Lehre von der Heilkraft des seelischen Gleichgewichts.“²⁹ Mit diesem Lebenskonzept widersetzte sich Sebastian Kneipp dem damaligen medizinischen Denken.³⁰

²⁸ Schomburg 1985, S. 59.

²⁹ Ebd., S. 63.

³⁰ Ebd., S. 59-64.

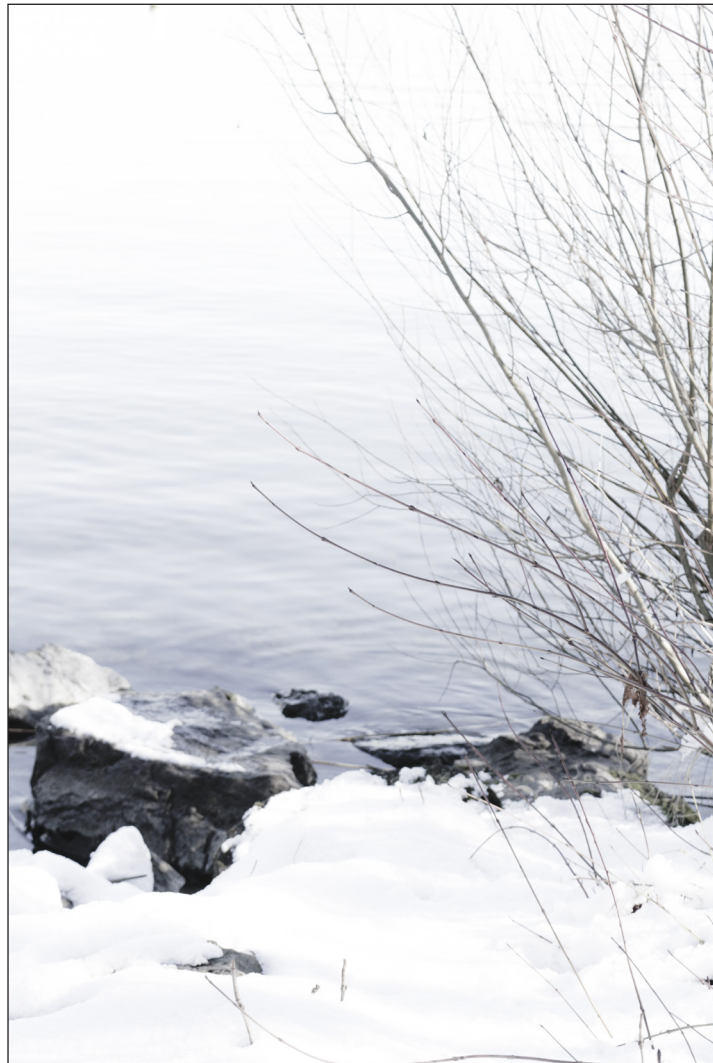


Abb.4 Ufer des Vierwaldstättersees im Winter

5. KALTBADEN HEUTE

Kaltwasseranwendungen von Kneipp sind bis heute bekannt geblieben und werden in öffentlich Kneippanlagen, Wellness-Hotels oder zu Hause ausgeübt. Der schweizerische Kneipp-Verein unterhält die öffentlich zugänglichen Kneipp-Anlagen in der Schweiz und vertreibt Produkte zur Hydrotherapie.³¹

In anderen Kulturen wie beispielsweise in den nordischen Ländern ist der Sprung in den kalten See oder das Abreiben mit Schnee ein Teil der Saunakultur. In Russland wiederum wird das Eisbaden als orthodoxes Ritual in der Nacht auf den 19. Januar durchgeführt. Symbolisch waschen sie sich von ihren Sünden rein.³²

In der Sportmedizin und auch im Lifestyle kommen Kälteanwendungen zum Einsatz. In der Sportmedizin wird die Kältekammer zur schnelleren Muskelregeneration und Leistungssteigerung bei Sportlern benutzt. Für 2-3 Minuten und bei -110°C gehen sie in der Kältekammer umher. Im Lifestyle-Bereich wird die Kältekammer zur Durchblutungssteigerung angewendet, beispielsweise zur Hautstraffung oder allgemeinen Vitalisierung.³³

Beim Winterbaden im kalten See oder Fluss gibt es die Kälte kostenlos und frei. (Siehe Abb.4) Immer mehr Menschen entdecken das Baden im kalten Wasser. Um mehr über das Winterbaden draussen im kalten See zu erfahren, wurden Winterbaderinnen nach ihren Erfahrungen befragt. Die Befragten waren drei Frauen im Alter zwischen 24-44 Jahren, welche ca. 1-2 Mal pro Woche im Winter im Seebad Luzern baden. Angetrieben durch den stimulierenden Effekt ist den Winterbaderinnen das Wasser nie zu kalt.³⁴

³¹ Kneipp: <http://www.kneipp.ch>, letztmals besucht am 07.02.2018.

³² Tagesspiegel: <https://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/eisbaden-in-russland-reinigen-von-den-sueden/11248140.html>, letztmals besucht am 12.04.2018.

³³ Med Ice: <http://www.med-ice.ch/home.html>, letztmals besucht am 12.04.2018.

³⁴ Persönliches Interview: 20.02.2018: Simone Felber.
 Persönliches Interview: 05.03.2018: Maria Pilotto.
 Persönliches Interview: 09.03.2018: Rea Banz.
 Aufzeichnungen bei der Verfasserin.

5.1. Motivation

Die Motivation im kalten Wintersee zu Baden ist sehr different. Einerseits kann es die Verlängerung des Sommerbadens sein und weil auf das Baden im See nach dem Sommer nicht verzichtet werden möchte. Andererseits ist die Motivation an den Ort gebunden und bei der winterlichen Stimmung sehr erholsam. Ob Sonnenschein oder Schneetreiben, einzig starker Wind hält die Winterbaderinnen vom Baden im kalten See ab. Im Winter ist alles ruhiger und gemächlicher, das Seebad ist menschenleer und es sind keine anderen Badegäste anwesend. Auch sei es motivierend zu testen, was der menschliche Körper alles bewältigt.³⁵

5.2. Vorgang und verwendete Textilien

Obwohl die befragten Winterbaderinnen im winterlichen kalten See baden, weichen die Abläufe des Badens etwas voneinander ab. Im Vorfeld ist die körperliche Bewegung wichtig, ob zu Fuss zum Seebad gegangen wird oder mit dem Fahrrad. Bereits Sebastian Kneipp untersagte das Anwenden von kaltem Wasser auf kalter Haut oder bei Frösteln.³⁶ Mit aufgewärmtem Körper entledigt es sich einfacher von der Kleidung und am vorteilhaftesten in unmittelbarer Nähe zum Wasser.

An einem geschützten Ort wie dem Seebad ist es für manche Winterbadenden einfacher, keinen Badeanzug anzuziehen. Ein nasser Badeanzug fühlt sich auf der Haut in der kalten Winterluft noch kälter an. Ebenso ist das Ausziehen des nassen Badeanzuges durch die kalten, gefühlslosen Finger erschwert. Andere fühlen sich mit Badeanzug besser.

Ausgezogen und nur mit blosser Haut wird ein Badetuch um die Brust gewickelt, welches bis ungefähr zu den Knien reicht. Die Materialität reicht von einem dickeren, weichen Frottierbadetuch bis zu einem dünnen, glatten Mikrofaserbadetuch. Am Unangenehmsten werden Badetücher aus Mikrofaser empfunden, da sie sich brettig anfühlen und weniger schnell Wasser

³⁵ Persönliches Interview: 20.02.2018: Simone Felber.
Persönliches Interview: 05.03.2018: Maria Pilotto.
Persönliches Interview: 09.03.2018: Rea Banz.
Aufzeichnungen bei der Verfasserin.

³⁶ Kneipp 1978, hier zitiert nach Frey, 1978, S. 95.

aufsaugend seien. Ein Badetuch für die Winterbaderinnen soll möglichst folgende Eigenschaften haben: Es soll Wasser gut aufsaugen und schnell trocknend sein. Am Wasser wird das Badetuch abgenommen und in griffnähe bereitgelegt. Das Einsteigen ins Wasser sowie das Verbleiben darin gestaltet sich individuell. Wichtig dabei sei, auf seinen Körper zu achten und Signale des Körpers wahrgenommen werden. Die Verweildauer im Wasser reicht von einigen Sekunden bis zu ca. einer Minute.

Nach dem Bad sind für manche die Füsse ein Problem. Abhilfe schafft auf das Badetuch zu stehen oder ein zweites, kleines Frottiertuch für die Füsse mitzunehmen. Durch die Kälte getrieben geht alles Weitere schnell: Sich abtrocknen und baldmöglichst die Kleidung anziehen. Wichtig ist, genügend warme Kleidung dabei zu haben, vorzugsweise ohne kleine Knöpfe oder komplizierte Verschlüsse. An den Füssen werden gut wärmende Socken von den meisten bevorzugt.

In mehrere Schichten gehüllt, mit Mütze und Handschuhen, ist leichte Bewegung von mindestens ¼ Stunden nach dem Kaltbaden rasch aufzunehmen. Mit dem Fahrrad oder zu Fuss geht es weiter zu den täglichen Aktivitäten.³⁷

5.3. Gesundheitsförderung

Kaltbaden resp. Baden im Winter im kalten See scheint gemäss Literatur einen stimulierenden und erholenden Einfluss auf den Körper auszuüben.³⁸

Die befragten Frauen äussern, es helfe auf geistiger und psychischer Ebene sich von Stress zu befreien und wieder einen freien Kopf zu erhalten. Die Personen widerlegen einen immunstimulierenden Effekt. Sie seien durch das Winterbaden nicht mehr oder weniger erkältet. Aus Erfahrung wird berichtet, dass eine Erkältung nach dem Winterbaden entweder verschwindet oder es einem richtig erkranken lässt.³⁹

³⁷ Persönliches Interview: 20.02.2018: Simone Felber.
Persönliches Interview: 05.03.2018: Maria Pilotto.
Persönliches Interview: 09.03.2018: Rea Banz.
Aufzeichnungen bei der Verfasserin.

³⁸ Srf: <https://www.srf.ch/sendungen/ratgeber/winterschwimmen-jetzt-beginnen>, letztmals besucht am 12.05.2018.

³⁹ Persönliches Interview: 20.02.2018: Simone Felber.
Persönliches Interview: 05.03.2018: Maria Pilotto.
Persönliches Interview: 09.03.2018: Rea Banz.
Aufzeichnungen bei der Verfasserin.

6. TEXTILE MATERIALIEN IN DER BADEKULTUR DES 20. UND 21. JAHRHUNDERTS

Parallel zur Badekultur entwickelte sich die Materialität der Badeanzüge und Badetücher. Der Fokus in diesem Kapitel wird auf die prägendsten Entdeckungen in der Entwicklung von Materialien für Bademode im 20. und 21. Jahrhundert gelegt.

6.1. Materialien für Badekleider

Anfang des 20. Jahrhunderts wurden Trikots zum Baden angezogen. (Siehe Abb.5) Diese waren mehrheitlich aus Wolle, Baumwolle oder Seide gefertigt, gewirkt oder gestrickt.⁴⁰ Trikot ist eine Maschenware und dehnbar, dem Körper anliegend und elastisch sowie je nach Material feuchtigkeitsaufnehmend, wärmend oder kühlend.⁴¹ Die Badeanzüge aus Wolle nahmen Feuchtigkeit sehr gut auf, dehnten sich im nassen Zustand und sind schlecht lichtbeständig. Baumwolle saugt Wasser sehr gut auf, am Körper anliegend getragen trocknet sie jedoch langsam. Seide besitzt eine kurze Trocknungszeit und reagiert empfindlich auf Licht.⁴² Zu der Zeit waren es die geeignetsten Materialien für Bademode.

In den Dreissigerjahren wurde Lastex®⁴³ entwickelt. Lastex® war ein mit einem Seiden-, Viskose- oder Wollgarn umspinnener Gummilatexfaden, welcher für Maschen- und Webwaren verwendet wurde. Je nach dem ob das elastische Garn in Kett- und Schussrichtung eingesetzt wurde, ergab es ein Gewebe, welches in eine oder zwei Richtungen dehnbar war, was für Badeanzüge eine neu entdeckte Eigenschaft ergab.⁴⁴ Der mit Viskosefilamenten umspinnene Latexgummikern wurde als Kunstseide bezeichnet.⁴⁵



Abb.5 Illustration einer Dame im Badetrikot um 1911

⁴⁰ Loschek 1988, S. 36-232.

⁴¹ Burri 2012, S. 239.

⁴² Schenek 2001, S. 198, S. 42-43 und S. 172-175.

⁴³ Merriam-webster: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/Lastex>, letztmals besucht am 12.04.2018.

⁴⁴ Sommer 2010, S. 16.

⁴⁵ Seidenwelt: <http://seidenwelt.net/lexikon/kunstseide/>, letztmals besucht am 05.05.2018.

Eine bis in die heutige Zeit reichende Erfindung ist das Perlon®. Perlon® resp. Polyamid 6 ist DIE grosse Entdeckung in der Produktion von synthetischen Garnen (Siehe Abb.6) mit kaum vorstellbaren Eigenschaften. Diese erste voll-synthetische Polyamid 6-Faser (Siehe Abb.7) wird im Schmelzspinnverfahren als Filament produziert. Gegenüber den Naturfasern Baumwolle, Wolle, Leinen und Seide hat die Polyamid 6-Faser wesentliche Vorzüge für Badeanzüge: Sie ist in trockenem wie in nassem Zustand leicht, scheuerfest und gleichzeitig auch dehnbar. Zudem nimmt die synthetische Faser weniger Wasser auf als Naturfasern, ist knitterfrei und trocknet schnell. Eine ideale Voraussetzung für Badeanzüge.⁴⁶



Abb.6, Perlonkonen



Abb.7 Erste Perlonfasern

Die Schweizer Firma Heberlein & Co. AG entwickelte ein Verfahren, um Nylon resp. Polyamid 6.6-Filamente in einem Texturiervorgang zu kräuseln, sodass Garne mit unterschiedlicher Elastizität und Volumen entstanden.⁴⁷ Diese texturierten Polyamid 6.6-Filamente wurden unter der Marke Helanca® vertrieben.⁴⁸ Badeanzüge aus dieser Maschenware waren körperanliegend und figurmodellierend geschnitten.⁴⁹

⁴⁶ Berger 2004, S. 81.

⁴⁷ Stofflexikon: <http://www.stofflexikon.com/helanca/521/helanca.html>, letztmals besucht 29.04.2018.

⁴⁸ Denninger, Giese 2006, S. 305.

⁴⁹ Timm 2000, S. 114-116.

Ein Stoff namens Piz-Buin-Suntex machte eine nahtlose Bräune möglich. Suntex war ein dünner, elastischer Stoff, der in nassem Zustand jede Hautfalte durchschimmern liess. Dieser Stoff verschwand bald wieder vom Markt.⁵⁰

Eine weitere sensationelle Entwicklung war die Herstellung der Elastanfaser Lycra®.⁵¹ Elastan ist ein segmentiertes Polyurethan, welches stärker und dehnbarer ist als Gummi sowie auch eine höhere Rücksprungkraft hat. Elastan wird stets in Kombination mit anderen Fasern verarbeitet. Beispielsweise wird Lycra® als Seelengarn mit Nylon umspinnen noch heute in der Bademode verwendet. Dadurch werden Badeanzüge in alle Richtungen dehnbar, trocknen schnell und geraten auch in nassem Zustand nicht ausser Form. In den 1990er-Jahren war ein Anteil von 80% Polyamid und 20% Elastan eine übliche Formel für Badeanzüge.⁵²

In der Materialität für Badeanzüge hat sich seit der Entdeckung von Nylon und Lycra® nicht viel verändert. Die Anforderungen an einen Badeanzug sind oft durch funktionelle und technische Aspekte geprägt. Bis zur heutigen Zeit sind Unmengen von Nylon produziert worden, was ökologisch zunehmend ein Problem ist. Es ist sinnvoll, sich mit den angehäuften Abfällen zu beschäftigen.

Die Firma Aquafil S.p.A mit Sitz in Italien bietet eine Lösung an, um dem Abfallberg entgegenzuwirken. Sie entwickelten eine Methode, Polyamid 6.6-Abfälle zu regenerieren und wieder aufzubereiten.⁵³ Solche Abfälle stammen einerseits von Endprodukten und andererseits aus Produktionsabfällen. Weltweit werden alte, herrenlose, im Meer treibende Fischernetze von Tauchern des Projektes Healthy Seas eingesammelt. Sie verfolgen das Ziel, aus den Meeresabfällen, Abfällen von industriellen Kunststofffirmen, Faserstoffen von alten Teppichen, Garnauschüssen, Produktionsabfällen und Altkleidern Garn herzustellen und wieder nutzbar zu machen. Die Abfälle werden gesammelt, gereinigt und energiearm depolymerisiert, d.h. Polyamid 6.6 wird mit massiver Energie- und Wassereinsparung zurückgewonnen. Aus dem regenerierten Primärrohstoff Econyl® Caprolactam wird durch Polymerisation Polyamid 6.6 hergestellt, welches sich

⁵⁰ Loschek 1978, S. 309.

⁵¹ Denninger, Giese 2006, S. 427.

⁵² Timm 2000, S. 136.

⁵³ Aquafil: <http://www.aquafil.com/de/>, letztmals besucht am 05.05.2018.

qualitativ von neu produziertem Polyamid 6.6 nicht unterscheidet. Mit dieser, von der Firma Aquafil S.p.A entwickelten Methode kann Nylon wiederholt zu 100% recycelt und wieder neu aufbereitet werden; der Produktionskreislauf von Nylon ist geschlossen.⁵⁴

6.2. Materialien für Badetücher

Frottiertücher oder Tücher um sich zu Trocknen werden in der deutschen wissenschaftlichen Literatur weit weniger behandelt. Vermutlich wurden in früheren Zeiten die Kleider, wie zu Kneipps Zeiten, auf nasse Haut angezogen oder ein altes Tuch aus Leinen, Baumwolle oder Ähnlichem zum Abtrocknen benutzt. Zum Trocknen nach dem Baden eignen sich Baumwolltücher.⁵⁵ Hergestellt als Frottiergewebe (Siehe Abb. 7), meistens aus 100% Baumwolle, mit Schlingen auf einer oder beiden Warensseiten. Die Schlingen vergrössern die Baumwollfläche und saugen somit sehr gut Wasser auf. Zusammengefaltet nehmen sie ein grosses Volumen ein und benötigen dementsprechend viel Platz.⁵⁶



Abb. 7 Frottébadetuch



Abb. 8 Fouta



Abb. 9 Pestemal

⁵⁴ Econyl: <http://www.econyl.com/de/>, letztmals besucht am 05.05.2018.

⁵⁵ Diplomarbeit S. 22.

⁵⁶ Denninger, Giese 2016, S. 252-253.

Eine Alternative zum Frottierbadetuch bieten tunesische Foutas⁵⁷ (Siehe Abb. 8) oder türkische Pestemal.⁵⁸ (Siehe Abb. 9) Sie werden an Handwebstühlen, halb-automatischen Webstühlen oder Industriewebstühlen hergestellt. Meistens sind sie aus 100%-Baumwolle, seltener aus Leinen oder gelegentlich Baumwolle mit Bambusfasern gemischt. Diese Tücher sind leichter und kleiner zusammenfaltbar als Frottiertücher und aufgrund der flachen Webart trocknen sie schnell.⁵⁹

Die synthetische Variante eines Frottiertuches bilden Mikrofasertücher aus Chemiefasern. Mikrofasern sind Fasern, deren Struktur feiner ist als die aller Naturfasern.⁶⁰ Ein Mikrofaserbadetuch besteht aus einem Gemisch von 70-90% Polyester und 10-30% Polyamid. Die Tücher sind leicht, klein verstaubar und trocknen schnell.⁶¹

Zu den Badetüchern aus Baumwolle gibt es Alternativen: Leinen resp. Flachs ist eine nachhaltige Faserpflanze, die sich gut für den ökologischen Anbau eignet. Sie ist in Europa einheimisch, braucht wenig Wasser, benötigt keine Pestizide, die Verarbeitung kommt mit geringem Energieaufwand aus und sie ist kompostierbar. Die Leinenfaser ist reissfester wie Baumwolle und nimmt ca. 20% seines Gewichtes an Feuchtigkeit auf.⁶²

Als Grundlage von Tencel® resp. Lyocell wird Holzcellulose, im speziellen Eukalyptusholz, verwendet. In einem Lösungsmittel wird die Cellulose herausgelöst und im Nassspinnverfahren zu Filamenten verarbeitet. Das Holz stammt aus nachhaltiger Forstwirtschaft und das Lösungsmittel wird zu 99.7% zurückgewonnen und wiederverwendet. Lyocell saugt Feuchtigkeit besser auf als Baumwolle und gibt sie auch rascher an die Umgebung ab. Zudem hat die Faser einen seidigen Glanz und weichen Fall.⁶³

⁵⁷ Fouta: <http://www.fouta.ch/fouta-classique>, letztmals besucht am 06.05.2018.

⁵⁸ Fanafillah: <http://www.fanafillah.ch/hamamtuch-pestemal.html>, letztmals besucht am 06.05.2018.

⁵⁹ Ebd., letztmals besucht am 06.05.2018.

⁶⁰ Denninger, Giese 2006, S. 457-459.

⁶¹ Transa: <https://www.transa.ch/outdoor/funktionshandtuch>, letztmals besucht am 06.05.2018.

⁶² Hallett, Johnston 2010, S. 133-137.

⁶³ Hauswirtschaft: <https://www.hauswirtschaft.info/fasern/lyocell.php>, letztmals besucht 15.05.2018.

7. Fazit

Durch die umfangreiche Recherche erlangte ich wichtige Erkenntnisse des Kaltbadens und der Materialien in der Badekultur. Sebastian Kneipps Biographie gab mir Aufschlüsse über die frühere Anwendung von kaltem Wasser und den verwendeten Textilien oder Baden im kalten Wasser. Wie heute in kaltem Wasser gebadet wird, ergründete ich in Befragungen von Winterbadenden. Die Eigenschaften von Kälte und deren Assoziationen werden heute auch anders genutzt, beispielsweise in Kältekammern. Hierbei geht das draussen sein an der frischen Luft und dem Tageslicht verloren. Die Faszination fürs Winterbaden lebt jedoch durch die Verbundenheit mit der Natur und sich an frischer Luft und Tageslicht aufhalten. Das kalte Wasser als gesundheitsförderndes Element trägt zum belebenden Effekt bei.

In den Materialien für Badetücher sind nach wie vor natürliche Materialien angenehmer und werden bevorzugt. Ein Tuch um sich zu Trocknen aus Leinen ist nichts Neues, die Pflanzenfaser wird seit Jahrhunderten für Kleidung und Haushaltstextilien verwendet. Zu den Vorteilen von Leinen zählen u.a. die umweltschonende Produktion, die Strapazierfähigkeit der Faser und ihre Langlebigkeit. Auch Tencel® resp. Lyocell ist ein Rohstoff für gut trocknende Badetücher. Diese Faser mit zukunftsweisenden Eigenschaften sowohl in der nachhaltigen Produktion wie auch in der Langlebigkeit und Festigkeit.

Die Alternative bei den Badeanzügen ist die Verwendung von Econyl®, welches aus recycelten Polyamid 6.6-Abfällen umweltschonend aufbereitet und zu einem neuen Filament gepresst wird.

In meiner gestalterischen Arbeit zeige ich aktuelle aber auch alternative Materialien, sowohl für Badeanzüge als auch Tücher, um sich zu Trocknen. Mir ist ein Anliegen, dass die Produkte aus Materialien hergestellt sind, die langlebig sind und deren Rohstoffe nach dem Endgebrauch recycelt werden.

8. QUELLENVERZEICHNIS

8.1. Literaturverzeichnis

Aquafil: <https://aquafil.com>, letztmals besucht am 05.05.2018.

Berger 2004: Berger Beate, Bikini – Eine Enthüllungsgeschichte, 2004, marebuchverlag, Hamburg.

Burri 2012: Burri Monika, Bodywear – Geschichte der Trikotkleidung, 1850-2000, 2012, Chronos Verlag Zürich.

Denninger, Giese 2006: Denninger Fabia, Giese Elke u.A., Textil- und Modellexikon, 2006, Deutscher Fachverlag GmbH, Frankfurt am Main.

Duden: <http://duden.de>, letztmals besucht am 29.04.2018.

Econyl: <https://econyl.com>, letztmals besucht am 05.05.2018.

Fanafillah: <http://fanafillah.com>, letztmals besucht am 06.05.2018.

Flamm, Hoff 1957: Dr. med. Flamm S., Dr. med. Hoff A., Wie Kneippkur? Warum und Wann? 1957, Paracelsus-Verlag GmbH Stuttgart.

Fouta: <https://fouta.ch>, letztmals besucht am 06.05.2018.

Hallett Johnston 2010: Hallett Clive, Johnston Amanda, Naturfaserstoffe – Handbuch für Modedesigner, 2010, Stiebner Verlag GmbH.

Hauswirtschaft: <https://www.hauswirtschaft.info/fasern/lyocell.php>, letztmals besucht am 16.05.2018.

Huppelsberg, Walter 2013: Huppelsberg Jens, Walter Kerstin, Kurzlehrbuch Physiologie, 2013, 4. Auflage, Georg Thieme Verlag Stuttgart.

Kneipp: <http://kneipp.ch>, letztmals besucht am 07.02.2018.

Kneipp 1893: Kneipp Sebastian, Meine Wasserkur, 1893, 43. Auflage, Verlag der Jos. Rösel'schen Buchhandlung, Kempten Bayern.

Kneipp: Kneipp Sebastian, Meine Wasserkur – durch mehr als 40 Jahre erprobt und geschrieben zur Heilung d. Krankheiten u. Erhaltung d. Gesundheit, neu hrsg. und bearb. von Christian Frey, 1978, Verlag Franz Ehrenwirth, München.

Loschek 1978: Loschek Ingrid, Mode im 20. Jahrhundert, eine Kulturgeschichte unserer Zeit, 1978, 3. Auflage 1988, F. Bruckmann KG, München.

Med-Ice: <http://med-ice.ch>, letztmals besucht am 06.05.2018.

Merriam-webster: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/Lastex>, letztmals besucht am 12.04.2018.

Scheneck 2001: Scheneck Anton, Naturfaser Lexikon, 2001, Deutscher Fachverlag GmbH, Frankfurt am Main.

Schomburg 1985: Schomburg Eberhard, Sebastian Kneipp – Die Lebensgeschichte eines aussergewöhnlichen Mannes, 1985, Kneipp-Verlag GmbH, Bad Wörishofen.

Seidenwelt: <http://seidenwelt.net>, letztmals besucht am 06.05.2018.

Srf: <http://srf.ch>, letztmals besucht am 12.05.2018.

Stofflexikon: <https://stofflexikon.de>, letztmals besucht am 05.05.2018.

Tagesspiegel, Reinigen von den Sünden (19.01.2015), <https://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/eisbaden-in-russland-reinigen-von-den-suenden/11248140.html>, letztmals besucht am 29.04.2018.

Timm 2000: Timm Werner, Vom Badehemd zum Bikini – Bademoden und Badeleben im Wandel der Zeiten, 2000, Husum Druck- und Verlagsgesellschaft GmbH u. Co. KG, Husum.

Transa: <https://www.transa.ch>, letztmals besucht am 29.04.2018.

Zeno: <http://www.zeno.org>, letztmals besucht am 11.04.2018.

8.2. Bildnachweis

Abb.1: Kneipp Sebastian, Portrait und Buchtitel, aus dem Buch Meine Wasserkur 1893, o. Seitenzahl.

Abb.2: Kneipp Sebastian, Im Wasser gehen, aus dem Buch Meine Wasserkur 1893, S. 29.

Abb.3: Kneipp Sebastian, Knieguss, aus dem Buch Meine Wasserkur 1893, S. 81.

Abb.4: Vierwaldstättersee im Winter beim Alpenquai Luzern, Fotografie der Verfasserin vom Februar 2018.

Abb.5: Loschek Ingrid, „Madame im Bade“, Titelseite des „Bade-Albums“, 1911, aus „Mode im 20. Jahrhundert - Eine Kulturgeschichte unserer Zeit“, S. 37.

Abb.6: „Künstliche Versuchung. Nylon - Perlon - Dederon“, Begleitbuch zur Ausstellung im Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland, Bonn, 23.04. - 22.08.1999, S. 63.

Abb.7: „Künstliche Versuchung. Nylon - Perlon - Dederon“, Begleitbuch zur Ausstellung im Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland, Bonn, 23.04. - 22.08.1999, S. 23.

Abb.8: <https://moeve.de>.

Abb.9: <https://fouta.ch>.

Abb.10: <https://fanafillah.com>.

8.3. Interviews

Persönliches Interview mit Simone Felber vom 20.02.2018, mp3, Dauer: 31:07 Minuten.

Persönliches Interview mit Maria Pilotto vom 05.03.2018, mp3, Dauer: 29:50 Minuten.

Persönliches Interview mit Rea Banz vom 09.03.2018, mp3, Dauer: 14:05 Minuten.

Alle mp3-Aufzeichnungen sind bei der Verfasserin.

9. DANK

Ich danke herzlich:

Ursula Hersperger für die Begleitung dieser Arbeit und wertvollen Inputs.

Simone Felber, Maria Pilotto und Rea Banz für die spannenden und offenen Interviews.

Hanna Hüttig und Monica Mulé für die Korrekturen.

Und allen, die mich während meiner Bachelor-Arbeit unterstützt haben.

