

# Buch des Monats Juli 2023

Victor Edler von Menk Mekarski,  
Notizen über Gymnastik in vorzugsweiser Beziehung auf die zweckmäßige Anwendung der kalten Bäder in offenen Wässern und der Schwimmkunst : mit besonderer Rücksicht auf die öffentlichen Donau-Bade-Anstalten.  
Wien: gedruckt bey Ant. v. Haykul, 1831.

Signatur: 18/27198 | [Online](#)

Unser Buch des Monats im Sommer- bzw. Hitzemonat Juli ist äußerlich recht unscheinbar, erfrischt aber auf höchst angenehmer Weise durch seinen Inhalt mit lebensnahen wie auch lebenserhaltenden Tipps.

Der Wiener Arzt Victor Mekarski Edler von Menk preist darin die Wohltaten des Badens in kalten Gewässern, insbesondere in der Donau. Während das Warmbaden unweigerlich "Unlust, Trägheit, eine Art widernatürlicher Empfindlichkeit" nach sich ziehe, ermögliche die kühlere Temperatur und der sich "stets erneuernde Wellenschlag . . . Behaglichkeit, Lebhaftigkeit und Abhärtung".

Dr. Mekarskis Abhandlung ist aber kein Schwimm-Lehrbuch, denn "das Schwimmen muß practisch erlernt werden . . . ein theoretischer Unterricht würde nichts fruchten", stattdessen werden in 176 Paragraphen "grundlegende Dinge der Schwimmkunst" beschrieben, z.B. "Meinungen berühmter Ärzte über diesen Gegenstand", "die physicalisch-chemischen Eigenschaften des Donauwassers" aber auch praktische Hinweise, etwa wo man die besten Badestellen findet und zu welcher Tages- oder Jahreszeit das Baden besonders zu empfehlen sei.

Der sich zu Beginn des 19. Jahrhunderts wandelnde Naturbegriff führte zu einer Blüte der Balneologie, Hydrotherapie, Gymnastik und allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Bereits 1810 wurde in Wien ein "Frey-Bad" eröffnet, das sich allerdings nur "jedem Alter des männlichen Geschlechts unentgeltlich . . . darbiethet", wobei in späteren Abhandlungen darauf hingewiesen wird, dass "sich Jedermann einer Schwimmhose zu bedienen" habe.

Geschlossene Badehütten, Schiffsbäder und ab 1831 eine vor neugierigen Blicken geschützte "Damenschwimmhose" standen auch "dem weiblichen Geschlechte" zur Verfügung, wobei diesen "furchtsamen Schönen" ohnehin nur "vom erfahrenen Arzte" unter Einbeziehung "aller obwaltenden Umstände und nur unter bestimmten Verhältnissen der gewöhnliche Gebrauch kalter Bäder gestattet" werden kann. Doch letztlich gilt für alle Badende:

*»Wer badet und trinket so kalt wie der Fisch /  
der bleibet, wie er, so gesund und frisch.«*

