

Das **haeusliche** Lehmbad empfiehlt sich besonders bei aufgeschwemmten Menschen mit starker Talg — und Schweissabsonderung (warmes Lehm Fussbad bei Schweissfüssen!), bei Menschen mit „ unreiner “ Haut. Im Einzelfall befrage man immer zuerst seinen Hausarzt! — Die Haut fühlt sich nach der Lehmanwendung vielfach mehr trocken an. Man darf sie aber deshalb nicht nachher mit einem „Hautfunktionsöl“ einfetten und die glücklicher Weise gereinigten Poren wieder zusalben! Durch die zweckmässige Drüsenfettigkeit der Haut, tritt die erforderliche Geschmeidigkeit anderen Tags von selbst wieder ein.

Das Lehmbad im Freien.

Will man das Lehmbad im **Freien** nehmen, dann müssen selbstverständlich alle obengenannten Reinlichkeitsmassregeln um so peinlicher beachtet werden. Die Wand des Lehmades muss fest, abwaschbar sein, am besten aus Beton. Selbstverständlich muss der Lehm des Bades nach mehrmaligem Gebrauch erneuert werden. Patienten mit Ausschlägen oder Geschwüren sind grundsätzlich vom **öffentlichen** Lehmade auszuschliessen.

Hat man in einem Luftbade **tiefgruendigen Lehm**, ohne Beimengungen, dann kann man sich in den Lehm Boden selbst eine geeignete Mulde eingraben. Eine genügende Schicht wird gut mit Trinkwasser bis zum mehr oder weniger dicken Brei verrührt. Nach genügend warmer Sonnendurchstrahlung, kann man das natürliche Lehmbad nehmen. Es soll ebenfalls 37 bis 38 Grad Celsius warm sein. Man muss sich wohl darin fühlen und darf auf keinen Fall von unten her frieren. Wird die Lehmulde immer von **demselben** Kranken benutzt, dann ist nichts dagegen einzuwenden, wenn die gleiche Lehmschlamm-schicht bis zu fünfmal verwendet wird. Aber auch da ist Voraussetzung, dass in genügenden Zwischenpausen von einigen Tagen eine ganz gründliche Sonnendurchstrahlung eingewirkt hat

Hat man im Luftbad keinen Lehm, der tiefgründig ist (eine oberflächliche Lehmauflege nützt nichts), dann muss man für das Luftbad ein geräumiges Becken bauen, am besten aus Beton, es kann aber auch aus hartem Holz gezimmert und etwas in die Erde eingesenkt werden.

Herzranke mit Kreislaufstörungen dürfen nicht ins Lehmbad.