

Tadeusz Stegner (UNIWERSYTET GDAŃSKI)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3249-0214>

Kuracje w nadbałtyckich uzdrowiskach zalecane przez lekarzy w XIX wieku

DOI:10.25951/4485

STRESZCZENIE

W XIX w. powstało w Europie wiele nadmorskich kurortów, w tym także i nad Bałtykiem, np. Sopot, Świnoujście, Kołobrzeg, Połąga. Proponowaną przez lekarzy formą leczenia była talasoterapia (gr. *thalassa* – morze) wykorzystująca wodę morską i morski klimat jako czynnik terapeutyczny. Zalecana była przy bardzo wielu schorzeniach od dolegliwości reumatycznych, skórnych, żołądkowych do chorób nerwowych czy rekonwalescencji po ciężkiej pracy umysłowej. Korzystały z niej głównie panie z wyższych i średnich sfer. Kuracja w myśl zaleceń uzdrowiskowych lekarzy polegała głównie na zanurzeniu się raz, dwa razy dziennie na kilka minut w zimnej wodzie morskiej o temperaturze 12–14 stopni. Skuteczność takiej formy terapii bywała różna, stąd niektórzy medycy prosili o ostrożność przy jej stosowaniu.

SŁOWA KLUCZOWE: kurort, morze, lekarz.

SUMMARY

Therapies in Baltic Spas Recommended by Physicians in the Nineteenth Century

In the 19th century, many spa resorts were established in Europe, including those on the Baltic Sea coast, such as Sopot, Świnoujście, Kołobrzeg, and Palanga. The form of treatment proposed there was thalassotherapy (Greek: *thalassa* – sea), that is, the use of seawater and sea climate as a therapeutic factor. It was recommended as a remedy for many diseases, from rheumatic, skin, and stomach ailments to nervous conditions or convalescence after hard mental work. Such treatment was used mainly by high- and middle-class women. According

to the spa resort physicians' recommendations, the treatment consisted primarily of immersing once or twice a day for a few minutes in cold seawater at a temperature of 1214 degrees. The effectiveness of this form of therapy varied. Therefore, some physicians asked for caution when applying it.

KEYWORDS: resort, sea, doctor.

„Kurort”, według *Słownika języka polskiego* z początków XX w., to „miejsce lecznicze”¹. Takie cudowne miejsca, gdzie przywracano, m.in. za pomocą kąpeli, zdrowie, znane były już w starożytności. Najśłynniejsze z nich to Baję nad zatoką neapolitańską, gdzie eleganckie wille dla gości otoczone były mirtowymi ogrodami lub platanowymi gajami. Bawiła się tam i leczyła rzymska elita, i jak mawiał poeta Marcjalis, „niektóre panie przybywały tam jako Penelopy, a wracały jako Heleny”², choć to nie była chyba zasługa lekarzy. Nad morze z tłoczego Rzymu wyruszali cesarze wraz z dworem, np. do pobliskiej Ostii. Oktawian August, jak pisał Swetoniusz: „Ilekroć dla wzmocnienia nerwów musiał używać morskich kąpeli [...] poprzestawał jedynie na tym, że siedząc na drewnianym stołku [...] zanurzał w wodzie na przemian to ręce to nogi”³.

Po niemal zapaści w średniowieczu⁴ w czasach nowożytnych odrodziła się turystyka lecznicza. Jeszcze w XVI, XVII w. kontakty z wodą mieszkańców Europy nie należały do częstych, obawiano się przeziębień. Kąpiele w zbiornikach wodnych, rzekach, jeziorach czy morzu uważano za dobre dla gminu, ludzie z wyższych sfer ich unikali. Szczególnie obawiano się styczości z wodą morską, gdyż sól w niej zawarta rzekomo wysuszała skórę. Dopiero w końcu XVII i w XVIII w. angielscy lekarze, tacy jak John Floyer (1649–1734) czy Robert Witty (Wittie) (1613–1684), zwrócili uwagę na zdrowotne walory kąpeli w morzu czy w źródłanych wodach mineralnych⁵. Rozwijała się balneologia (wodo-

¹ J. Karłowicz, A. Kryński, W. Niedźwiedzki, *Słownik języka polskiego*, t. 2, Warszawa 1902, s. 643.

² Marcjalis, *Epigram 1,62,6*, w: *M. Waleryusa Marcyalisa epigramów ksiąg XII*, tłum. J. Czubek, Kraków 1908, s. 25.

³ Swetoniusz, *Żywoty Cezarów*, tłum. J. Niemirska-Pliszczyńska, Wrocław 1961, s. 166.

⁴ Jedynie w pojedynczych przypadkach wykorzystywano w celach leczniczych źródła mineralne, np. w Akwizgranie (Aachen) za czasów Karola Wielkiego na przełomie VIII i IX w. czy w Polsce w Inowłodzu, gdzie w XI w. kąpała się Judyta, żona Władysława Hermana; T. Stegner, *Historia turystyki. Polska i świat*, Gdańsk 2016, s. 23–24.

⁵ R. Witty twierdził, że dzięki codziennym morskim kąpielom wyleczył się z artretyzmu; J. Dargacz, *Od Sopotu po Stogi. Początki kąpeli morskich w okolicach Gdańska*, Gdańsk 2020, s. 31.

lecznictwo) i jej gałąź – talasoterapia (gr. *thalassa* – morze) wykorzystująca wodę morską i morski klimat jako czynniki terapeutyczne. Za jej ojca uważa się angielskiego lekarza Richarda Russella (1687–1759), autora obszernej, wielokrotnie wznawianej, pracy o leczniczych właściwościach wody morskiej⁶. Twierdził on, że „Natura jest lekarzem chorób”⁷. Balneologią zainteresowali się też uczeni francuscy, jak Hugues Maret, i niemieccy, np. Christoph Hufeland (1762–1836), profesor uniwersytetu w Jenie⁸. Zalecał on kąpiele nie tylko w celach leczniczych, lecz także higienicznych: „Wszystkie narody, które się kąpią – pisal – są zdrowsze i silniejsze niż te, które tego nie czynią”⁹.

Najpierw w Anglii, potem na kontynencie, zaczęły powstawać liczne nadmorskie uzdrowiska, w których leczono kuracjuszy za pomocą wody morskiej. Jednym z takich miejsc było Scarborough w Anglii nad Morzem Północnym, pierwsze nowoczesne kąpielisko w Europie z zapleczem hotelowym. W XVIII w. modna stała się nadmorska osada rybacka Brighton, gdzie w 1769 r. otwarto kąpielisko, które było popularne wśród angielskiej arystokracji. Odwiedził je następca tronu książę Walii¹⁰. Na kontynencie najwcześniej utworzonym uzdrowiskiem było położone nad kanałem La Manche francuskie Dieppe, gdzie w 1776 r. zbudowano dom zdrojowy.

W XIX w. już w całej Europie od San Sebastian w Hiszpanii po Kadriorg pod Tallinem nad Zatoką Fińską, gdzie wypoczywała petersburska arystokracja, zaczęły powstawać kąpieliska. W końcu XVIII stulecia moda na morskie kąpiele dotarła i nad Bałtyk. Jako pierwsza wymieniana była miejscowość Bad Doberan w Meklemburgii, gdzie już w 1793 r., dzięki staraniom lekarza Samuela Gottlieba Vogla, urządzone były miejsca kąpielowe. Przyjeżdżała tu wypoczywać i leczyć się m.in. rodzina książęca władców Meklemburgii. Vogel jeszcze przed założeniem kąpieliska odwiedził istniejące już europejskie nadmorskie uzdrowiska.

Z uroków kąpiele w słonej wodzie i wypoczynku nad morzem korzystali też mieszkańcy ziem polskich. Polskich turystów można było spotkać na Lazurowym Wybrzeżu, we włoskim Rimini, w Ostendzie nad Morzem Północnym czy Biarritz nad Atlantykiem. Najczęściej jednak podróżowano do mórz niezbyt oddalonych, nad Adriatyk, Morze Czarne i oczywiście Bałtyk. Miejscowością nad

⁶ R. Russell, *Dissertation on the Use of Sea Watter in the Diseases of the Glands...*, London 1750.

⁷ J. Dargacz, *Od Sopotu po Stogi*, s. 33.

⁸ M. Omilanowska, *Początki kąpiele morskich w Europie*, w: *Morze nasze i nie nasze*, red. P. Kurpiewski, T. Stegner, Gdańsk 2011, s. 47–50.

⁹ J. Dargacz, *Od Sopotu po Stogi*, s. 55

¹⁰ A. Kowalczyk, *Geografia hotelarstwa*, Łódź 2001, s. 72.

Adriatykiem, którą Polacy, głównie z Galicji, chętnie odwiedzali, była położona na austriackiej riwierze Abbazia (obecnie Opatija w Chorwacji), wchodząca, tak jak Galicja, w skład monarchii habsburskiej¹¹. Akwenem morskim przez niektórych Polaków traktowanym jako drugie, obok Bałtyku, „nasze morze”, było Morze Czarne. Tutaj też pojawiali się Polacy, zwłaszcza w portowej Odessie, gdzie korzystano z leczniczych kąpeli w przybrzeżnych słonych jeziorach zwanych limanami – woda w nich była bardzo słona, a na brzegach pojawiał się solny osad. „Kąpiele na limanie – wspominał Leon Lipkowski – pomimo powietrza bardzo nieprzyjemnego były skuteczne dla zdrowia i znakomicie leczyły wszelkie objawy skrofuliczne¹² – to też liman co roku był odwiedzany przez kogoś z rodziny”¹³, a największy w Odessie zakład leczniczy mieścił się przy Rujaluickim limanie¹⁴.

Najbardziej popularne były jednak miejscowości nadbałtyckie, te najbliższe położone ziem polskich, zwłaszcza pruskie bady, jak Sopot, ale także Kołobrzeg, Międzyzdroje, Świnoujście czy leżąca nad żmudzkiem brzegiem Bałtyku, już w Cesarstwie Rosyjskim, Połąga. W przededniu wielkiej wojny po kilka tysięcy polskich wczasowiczów wypoczywało w Kołobrzegu lub Sopocie. Ta ostatnia miejscowość była szczególnie licznie odwiedzana przez mieszkańców Królestwa Polskiego, zwłaszcza Warszawy¹⁵. Pisarz Adolf Nowaczyński pisał, że Sopot to „przedłużona nad Bałtyk Warszawa”¹⁶.

Ważną postacią w uzdrowiskach był lekarz zdrojowy, kuracyjny, różnie go nazywano. Gwarantował on skuteczność podejmowanych kuracji. I tak pierwszy profesjonalny zakład kąpielowy w Sopocie powstał w 1823 r. dzięki pochodzącemu z Alzacji lekarzowi Jeanowi George’owi Haffnerowi (1775–1830), który przybył na Pomorze z armią napoleońską i tu pozostał. Oferował swoim letnikom takie usługi jak kąpiele w morzu, w wannach, ale też siarczane, żelaziste, ziołowe oraz natryskowe. Wiele lat funkcję lekarza w sopockim kurorcie pełnił dr Hermann Benzler (1816–1898), w Sopocie od 1845 r., przewodniczący dyrekcji kąpieliska, autor wydanego w 1882 r. przewodnika dla gości kąpielowych (Das

¹¹ Leczone tu m.in. choroby serca, płuc, układu nerwowego; E. Koko, *Polacy na austro-węgierskim pobrzeżu Adriatyku na przełomie XIX i XX wieku*, w: *Morze nasze i nie nasze*, s. 33–34.

¹² Skrofuloza – gruźlica węzłów chłonnych szyjnych.

¹³ L. Lipkowski, *Moje wspomnienia 1849–1912*, Kraków 1913, s. 117.

¹⁴ A. Daab, *W Warszawie i na Krymie*, Warszawa 1996, s. 1–2.

¹⁵ T. Stegner, *Wypoczynek ponad zaborami. Polacy w nadbałtyckich uzdrowiskach w XIX i na początku XX wieku*, w: D. Płaza-Opacka, T. Stegner, E. Sztykiel, *Po słońce i wodę. Polscy letnicy nad Bałtykiem w XIX i pierwszej połowie XX wieku*, Gdańsk 2004, s. 10, 14.

¹⁶ S. Kaszyński, *Było to w Copotach, było nad Bałtykiem*, „Rocznik Sopocki” 1998/1999, t. 1, s. 103.

Ostseebad Zoppot bei Danzig zur Orientirung für Badegäste, Danzig 1882)¹⁷, z którego możemy się dowiedzieć, jak działał zakład kąpielowy, np. jak rozprowadzano do wanien wodę morską. Pompowano ją z morza za pomocą maszyny parowej i podgrzewano w wielkim kotle¹⁸. Naukowe badania nad składem wody morskiej w Zatoce Gdańskiej i jej wpływem na zdrowie prowadził na początku XIX w. gdański lekarz, radca medyczny rejencji gdańskiej Johann Gottfried Kleefeld (1763–1845). Zalecał pacjentom korzystanie z kąpielisk w Brzeźnie i Sopocie. Wody mineralne, wody morskie i ich lecznicze wykorzystanie były przedmiotem naukowych zainteresowań profesora Fryderyka Kazimierza Skobla (1806–1876), rektora Uniwersytetu Jagiellońskiego, posła na Sejm Krajowy we Lwowie, który zapoczątkował prace nad uporządkowaniem polskiego słownictwa lekarskiego¹⁹.

Moses Behrend i Hirschfeld to lekarze i właściciele konkurujących ze sobą nowoczesnych zakładów kąpielowych w Kołobrzegu powstałych w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych XIX w. Moses Behrend, balneolog, założył profesjonalne sanatorium i Zakład Kąpeli Solankowych²⁰. Hermann Hirschfeld (1825–1885) był autorem wielu publikacji z zakresu balneologii²¹, specjalizował się w kuracjach borowinowych. Społecznie pracował w miejscowym Żydowskim Szpitalu Zdrojowym. Z Kołobrzegiem związany był dr Günther von Buenau (Bünau), autor wydanych drukiem przepisów kąpielowych²². Kołobrzeg (Kolberg) stał się ośrodkiem badań z zakresu wodolecznictwa. W 1911 r. odbył się tam międzynarodowy kongres balneologiczny poświęcony leczeniu nad morzem. W miejscowości tej funkcjonowały też sanatoria dziecięce; jedno z nich – „Sillach” – było prowadzone przez protestanckie diakonise.

Wymienieni lekarze byli osobami przedsiębiorczymi, często właścicielami zakładów kąpielowych, dobrymi fachowcami, z reguły absolwentami cieszących się renomą wydziałów lekarskich niemieckich uniwersytetów, niektórzy prowadzili badania naukowe z zakresu balneologii i talasoterapii.

¹⁷ J. Gibbs, *Hermann Benzler, lekarz kuracyjny*, „Rocznik Sopocki” 2014, t. 25, s. 49–51.

¹⁸ J. Dargacz, *Z dziejów Zakładu Balneologicznego w Sopocie*, w: *Morze nasze i nie nasze*, s. 66–67.

¹⁹ S. Sroka, *Fryderyk Kazimierz Skobel*, w: *Polski słownik biograficzny*, t. 38, z. 2, Warszawa–Kraków 1998, s. 203–204.

²⁰ Moses Behrend był autorem książki *Das Sool-und See-Bad Colberg*, Colberg 1860.

²¹ Np. H. Hirschfeld, *Die Summe unseres Wissens von Sool-und See Bade Colberg*, Colberg 1864.

²² G. Buenau, *Przepisy przy używaniu kąpeli solankowych i morskich ze szczególnem uwzględnieniem zakładu kąpeli solankowych i morskich w Kołobrzegu według własnych i obcych doświadczeń na język polski przełożył dr Kaczorowski*, Poznań 1865.

Po przyjeździe do kurortu kuracjusz zgłaszał się na wizytę do lekarza, a ten zalecał odpowiednią kurację. Wskazane było, aby potencjalny pacjent miał od lekarza domowego ze swojej miejscowości opis chorób oraz wykaz „używanych dotąd przeciw niemocy środków”²³. Bez diagnozy lekarskiej nie powinno się zaczynać kuracji. Zalecano kąpiele w zimnej, słonej wodzie, o temperaturze 12–14 stopni przy silnych falach. Najbardziej odpowiednie były wody Atlantyku, Morza Północnego i Bałtyku, ciepłe Morze Śródziemne, zdaniem ówczesnych medyków, nie miało walorów zdrowotnych. Dopiero w drugiej połowie XIX w., gdy modne stały się kąpiele dla przyjemności, ciepłe latem wody Morza Śródziemnego i położone na jego wybrzeżach miejscowości, takie jak: Cannes, Nicea, Monte Carlo, zapełniły się turystami.

Miejsca kąpielowe były ściśle wyznaczone, niekiedy ogrodzone np. parkanami, jak w Jelitkowie, pomostem w Sopocie, a kąpać się wolno było o określonych porach, np. w Brzeźnie od 5.00 do 11.00 rano i od 15.00 do 20.00 po południu. Oczywiście osobno kobiety, osobno mężczyźni. W pierwszej połowie XIX w. panowie kąpali się nago, a kobiety z reguły w białych płaszczach kąpielowych z lnu lub wełny. Kostiumy kąpielowe dla obojga płci, zakrywające niemal całe ciało, pojawiły się dopiero w drugiej połowie XIX w. Kąpiele w adamowym stroju były zalecane przez lekarzy. Kołobrzeski medyk Günther von Buenau wprost twierdził: „najlepiej kąpać się bez wszelkiego odzienia, szczególnie dla osób słabowitych”²⁴. Podobnego zdania był propagator talasoterapii dr Fryderyk Skobel, który pisał: „Zgadzą się na to wszyscy prawie lekarze, iż w kąpielach zimnych wszelka odzież szkodzi, przekonano się bowiem, iż używający takowej ulegali zawsze gościom i niezytom [...] Również odradzają wszelkiego rodzaju czapek i czepeków; wilgoć bowiem nie szkodzi ani głowie w ogóle, ani też w szczególności włosom”²⁵. Radził też, żeby osoby po zakończeniu kąpeli przechadzały się nago lub owinięte w prześcieradło przez pół godziny po słońcu, tzw. powietrzna kąpiel, oczywiście na osłoniętym terenie²⁶. Można było schować się w koszu plażowym zdobywającym popularność pod koniec XIX w. Z kolei angielski lekarz Robert White, zwolennik nagich kąpeli, zalecał, aby nie wchodzić do wody po wysiłku fizycznym, zgrzanym lub spoconym i kąpać się na czczo nie dłużej niż minutę²⁷.

²³ Tamże, s. 1.

²⁴ Tamże, s. 16.

²⁵ F. Skobel, *O użyciu lekarskiem wody morskiej*, „Rocznik Wydziału Lekarskiego w Uniwersytecie Jagiellońskim” 1840, t. 3, s. 162–163.

²⁶ Tamże, s. 167.

²⁷ J. Dargacz, *Gdańszczanin na plaży. Z dziejów letniego wypoczynku w XIX-wiecznym Gdańsku*, w: *Z turystyką przez wieki. Gdańskie teki Turystyczno-Krajoznawcze*, t. 1, red. A. Łysiak-Lątkowska, K. Lewalski, Gdańsk 2016, s. 108.

Berliński lekarz Ernst Horn zachęcał, by zanim kuracjusz zażyje morskich kąpeli, najpierw kąpał się w letniej wodzie morskiej podgrzewanej w wannach. Kąpać w morzu należało się raz dziennie 3–5 minut, nigdy dłużej niż 15–20 minut, wykonując energiczne przysiady i zanurzając głowę. Aby woda nie wpadła do uszu, można było włożyć tam nieco bawełny. Dobrze było być na czczo lub po lekkim posiłku oraz naturalnym wypróżnieniu. Horn przestrzegał przed rozgrzewaniem się alkoholem przed kąpielą. Należało też najpierw ochłapać twarz i klatkę piersiową wodą, a potem wykonywać „wiosłujące ruchy ramionami”. Po wodnych zabiegach trzeba było się wysuszyć, wycierając się ręcznikiem, i trochę pospacerować. Kuracja miała trwać 4–5 tygodni, najlepiej w miesiącach letnich od połowy czerwca do końca sierpnia²⁸.

Z kolei Günther von Buenau zalecał, by osoby słabowite „tylko co trzeci dzień się kąpały”, a „Skłonni do ostrych remautyzmów przez przezorność w dniach zimnych, szczególnie dżdżystych wietrznych, wcale nie powinny się kąpać”, a „krótko przed kąpielą wystrzegać się gwałtownego wzruszenia moralnego, a jeżeli takowe zaszło, odłożyć kąpiel aż do odzyskania zupełnego spokoju. Unikać także przed kąpaniem się zbyt silnego ruchu fizycznego, znużenia, zagrzenia, przeziębienia”. Też nie pochwalał zbyt dużego wysiłku umysłowego, a „najważniejszym jest lekkie zaprzątnięcie umysłu na przemian z ruchem fizycznym; damy szczególnie nie powinny się zbyt mocno trudzić robotkami ani oddawać czytaniu romansów”²⁹.

Nie należało się też obawiać utraty włosów, a woda morska mogła nawet spowodować „Tęższy porost włosów”³⁰. Z kąpeli powinno się wychodzić wtedy, „kiedy najwięcej przyjemności nam sprawia”, a w przypadku „zawrotów głowy, przyspieszonego bicia serca należy wyjść z morza, albo wezwać pomoc”³¹. Osobom „Skłonnym do uderzenia humorów do głowy [...] koniecznie trzeba przed wstąpieniem do morza parę wiaderek wody wylać na głowę”³². Kurację należało przerwać przy objawach chorobowych, np. gorączce lub gdy nagle „wstręt do kąpeli się obudzi”³³. Jeśli po pierwszych kąpielach pojawiłaby się skórna wysypka, to nie należało się tym specjalnie przejmować, przechodziła po paru dniach, i nie

²⁸ Zasady korzystania z kąpeli morskich opublikowane przez dr. Jeana George’a Haffnera w 1825 r. (na podstawie tekstu berlińskiego lekarza Ernsta Horna), Aneks nr 4 w: J. Dargacz, *Od Sopotu po Stogi*, s. 423–424.

²⁹ G. Buneau, *Przepisy przy używaniu kąpeli*, s. 9.

³⁰ Tamże, s.16.

³¹ Tamże, s. 7.

³² Tamże, s. 13.

³³ Tamże, s. 20.

przerywać kuracji³⁴. Panie nie powinny się kąpać podczas „czyszczeń miesięcznych”³⁵. Także „Drżące od strachu przed kąpielą dzieci nie należało zmuszać do niej, ale stopniowo oswajać z wodą. Już półroczne maluchy mogły korzystać z morskiej wody”³⁶.

Wprawdzie morze i kąpiel pobudzają „chęć do jadła”³⁷, jednak lekarze zdrowi zalecali kuracjom umiar w konsumpcji. „O pełnym żołądku, po użyciu niestrawnych pokarmów nie wolno się kąpać”³⁸ – pisał dr Buenau. Zgodnie z jego radami śniadanie miało się składać z „lekkiej kawy, herbaty, czekolady, bawarki lub bulionu z bułeczką”, a na drugie śniadanie jakaś „mała zakąska, a do tego kieliszek wina albo szklaneczka dobrego piwa”³⁹. O czekoladzie na śniadanie i unikaniu tłustych pokarmów pisał też prof. Skobel⁴⁰. Z kolei po kąpielach na rozgrzanie dobrze było się napić „kieliszek mocnego węgierskiego wina lub madery, szklanek mocnego piwa albo filiżankę mocnego bulionu. Polecana była po „sutym obiedzie [...] przechadzka na świeżym powietrzu”. Stanowczo przestrzegano przed podawaniem ciast oraz surowych owoców i warzyw, zwłaszcza dzieciom, ze względu na możliwe zaburzenia gastryczne⁴¹. Można było też pić wodę morską, zwłaszcza przy zaparciach, gdyż powodowała rozwolnienie⁴². Miejscowości nadmorskie znane były z nagłych zmian pogody, także przestrzegano, aby przy dalszych wyprawach, np. otwartym powozem, zaopatrzyć się w cieplejsze ubranie, również na imprezach na wolnym powietrzu, np. koncertach.

Głównym celem pobytu nad morzem było korzystanie z kąpiel morskich na bałtyckiej plaży. Pogoda, tak jak obecnie, nie zawsze dopisywała, w Kołobrzegu np. dawały się we znaki wczasowiczom, zwłaszcza w sierpniu, silne wiatry i deszcze⁴³, ale to kuracjom aż tak bardzo nie przeszkadzało. Wszak przyjeżdżali tu ratować zdrowie. Kąpiele w falach Bałtyku miały leczyć zmęczenie po nadmiernej fizycznej lub umysłowej pracy, tzw. kobiece dolegliwości: nerwice, choroby skurczowe, a także reumatyzm, niezłyty górnych dróg oddechowych, niedoczynność tarczycy, krzywicę. Fryderyk Skobel wymieniał też: „kurcz żołądka, wymioty

³⁴ F. Skobel, *O użyciu lekarskiem wody morskiej*, s. 113.

³⁵ Tamże, s. 136. Tak wówczas nazywano menstruację.

³⁶ Tamże, s. 125.

³⁷ Tamże, s. 112.

³⁸ G. Buenau, *Przepisy przy używaniu kąpiel*, s. 7.

³⁹ Tamże, s. 9.

⁴⁰ F. Skobel, *O użyciu lekarskiem wody morskiej*, s. 161–168.

⁴¹ G. Buenau, *Przepisy przy używaniu kąpiel*, s. 11.

⁴² F. Skobel, *O użyciu lekarskiem wody morskiej*, s. 156.

⁴³ *Słownik geograficzny Królestwa Polskiego i innych krajów słowiańskich*, t. 4, Warszawa 1883, s. 278.

przeciągłe, czkawkę, bicie serca, skłonność do wiatrów”. John Floyer zaś wskazywał na puchlinę wodną, świerzb, trąd, żółtaczkę, brak powonienia, epilepsję i paraliż, a nawet wścieklicznę⁴⁴.

Kąpiele miały pomagać też przy dolegliwościach intymnych, takich jak zaburzenia erekcji, czyli „niezwodność” pochodząca „z utraty sił, albo rozpusty”, a nawet chorób wenerycznych, np. kiły⁴⁵. Właściwości lecznicze miały też kąpiele w cieplejszych wodach 28–29 stopni przy leczeniu schorzeń reumatycznych, np. gośćca⁴⁶. Kuracja wodą morską mogła być przydatna głównie w leczeniu chorób nerwowych czy melancholii ludziom z wyższych sfer, którzy nie mieli większych zmartwień i nie musieli zabiegać o zdobycie podstawowych środków do życia.

Lekarz sopocki Kleefeld kąpiele morskie szczególnie zalecał paniom. Po takiej kuracji „te z bladymi wargami i policzkami wracają różowe i kwitnące”⁴⁷. Z kolei dr Teofil Kaczorowski (1830–1889) uważał kąpiel w morzu za wskazaną dla dzieci „wątłych, dotkniętych cierpieniami skrofuł i krzywicy” oraz dla kobiet „zajętych niemocą narzędzi płciowych na tle niedokrwienia oraz wygórowanego rozdrażnienia układu nerwowego”⁴⁸.

Profesor Skobel wskazywał na wyższość kąpeli morskich nad rzecznyymi ze względu na zdrowotne działanie fal i zasolenie. W poradach lekarskich dotyczących morskich kąpeli prawie nie ma wzmianek o pływaniu. Jedynie dr Skobel wspomniał o nim jako o środku dietetycznym, na odchudzanie⁴⁹, ale wówczas zalecano tylko zanurzanie się w wodzie, umiejętności pływackie posiadało niewiele osób. Pisarka Magdalena Samozwaniec wspominała, jak w Świnoujściu stary rybak uczył ją pływać, „trzymał ją w wodzie na długim kijku, z pomostu wydając rozkazy, jak ma się poruszać”⁵⁰, ale należała ona do wyjątków.

Oprócz kąpeli słonecznych i morskich w Sopocie oferowane były też kuracje: parowe, glinkowe, błotne i gazowe. W czasach Haffnera do dyspozycji kuracjuszy było tylko 6 kabin kąpielowych z wannami porcelanowymi, miedzianymi, cynowymi czy drewnianymi do kąpeli siarczanych. Później ich liczba znacznie wzrosła. Można było korzystać z niestandardowych natrysków, gdzie woda spadała z wysokości ponad 4 m. Fryderyk Skobel twierdził, że natryski z wody morskiej

⁴⁴ J. Dargacz, *Od Sopotu po Stogi*, s. 31.

⁴⁵ F. Skobel, *O użyciu lekarskiem wody morskiej*, s. 128–133.

⁴⁶ Tamże, s. 152.

⁴⁷ F. A. Brandstätter, *Der See=Bade=Ort Zoppot bei Danzig*, Danzig 1859, s. 70.

⁴⁸ T. Kaczorowski, *Przedmowa do przekładu polskiego*, w: G. Buenau, *Przepisy przy używaniu kąpeli*, s. VI.

⁴⁹ F. Skobel, *O użyciu lekarskiem wody morskiej*, s. 165.

⁵⁰ M. Samozwaniec, *Maria i Magdalena*, cz. 1, Szczecin 1987, s. 77.

są skuteczniejsze od samej kąpeli, a polewanie głowy jest pomocne w leczeniu chorób psychicznych, np. „głupowatości”⁵¹. W Kołobrzegu główną atrakcją były kąpiele solankowe. Na początku XX w. czynnych było w tym mieście 13 łaźni solankowo-borowinowych⁵². Świnoujście oprócz kąpeli solankowych oferowało wczasowiczom ciepłe kąpiele w wodzie morskiej, którą do domu zdrojowego (kurhausu) dowożono w beczkach⁵³.

W kurortach kwitło życie towarzyskie, a co do tego, czy poddający się kuracji powinni brać w nim udział, były różne opinie. Doktor Günther von Buenau uważał np., że przy kąpielach solankowych nie należało „oddawać się tańcom”, wolno zaś było „grać w karty dla przyjemności”. Tańce, ale do godziny 11.00, były dozwolone przy kąpielach morskich⁵⁴. „Rozrywki w wesołym towarzystwie niezbędnym są warunkiem pomyślnych skutków kuracyi”, „Od wspólnych zabaw nie wypada się wyłączać” – pisał dr Buenau⁵⁵. Nieco innego zdania był doktor Józef Kołęczkowski, co prawda nie znad morza, a ze Szczawnicy, który nie zalecał tej formy zabawy ludziom słabego zdrowia. Pisał: „Taniec jest przyjemną i nieszkodliwą rozrywką dla zdrowych, częstokroć zaś szkodzi chorym [...] Przy rozgrzaniu tańcami powstaje znaczny przewiew skóry, dlatego łatwo się narażają na przeziębienie, zwłaszcza osoby słabowite, gdy powracają w porze nocnej i chłodnej do odległych mieszkań”⁵⁶.

Polecane było także picie wód mineralnych oraz wody morskiej zwłaszcza we wstępnej fazie kuracji, okładanie szlamem obrzmiałych miejsc, np. gruczołów, oraz kąpiel pod prysznicem zwanym duszem, który jednak „damom nerwowym [...] cierpiącym na migrenę” nie powinien być przepisywany⁵⁷. Doktor Buenau przedstawił w swojej pracy, jak powinien wyglądać dzień kuracjusza: pobudka 6.00 rano, następnie kawa lub herbata z bułką, potem kąpiel w morzu i spacer, jednogodzinny odpoczynek w pokoju i śniadanie. Dalej wizyty towarzyskie, „Lekkie zajęcie umysłu, ale niedrażniącą lekturą, dla pań robótki ręczne”. Obiad o 13.00 i znów tym razem półgodzinny odpoczynek, spacer na wolnym powietrzu, zajęcia towarzyskie, o 7.00 lekka kolacja i znów spacer. Spać należało iść o 10.00 lub 11.00⁵⁸.

⁵¹ F. Skobel, *O użyciu lekarskiem wody morskiej*, s. 155.

⁵² T. Stegner, *Wypoczynek ponad zaborami*, s. 21.

⁵³ C. Piskorski, *Świnoujście i okolice*, Warszawa 1972, s. 20.

⁵⁴ G. Buenau, *Przepisy przy używaniu kąpeli*, s. 4, 10, 25.

⁵⁵ Tamże, s. 22.

⁵⁶ Cyt. za: N. Kapuścińska, *Urządzenia dotyczące wygod, urządzenia pod względem rozrywek i przyjemności – przegląd ofert wybranych uzdrowisk galicyjskich w XIX w.*, w: *Historia polskiej kultury uzdrowiskowej*, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, Wrocław 2012, s. 107.

⁵⁷ G. Buneau, *Przepisy przy używaniu kąpeli*, s. 3–4.

⁵⁸ Tamże, s. 25.

Niektórzy jednak medycy nie do końca byli entuzjastami wodolecznictwa⁵⁹. Sceptyczny w tym względzie był dr Robert White, który wskazywał, że kąpiele przy leczeniu niektórych chorób mogą być szkodliwe, a nawet prowadzić do śmierci pacjenta. Podobnego zdania był dr Ernest Horn, podając przykłady chorób, na które wodolecznictwo nie ma wpływu. Zalecenia dr. Horna wydał drukiem w 1825 r. Jean Haffner, założyciel sopockiego kąpieliska⁶⁰. Litewski poeta Silvestras Valiunas żartobliwie ujął ten problem w swoim wierszu:

Wszystkie choroby morską ulecza wodą,
Czy to tchnący szkorbut dziąsła toczy,
Czy kto cierpi na reumatyzm lub chory na oczy-
Czy kogo syphyllis gryzie nielitosna,
Albo też nerki trawi gorączka miłosna,
Czy na koniec niepłodna jest osoba taka,
Czy też która złowiła podagrę lub raka,
Wszystko to bez starania żadnego medyka
Po użyciu kąpeli morskich prędko znika⁶¹.

W nadmorskich kurortach dominowały osoby młode i w średnim wieku. Starszych za dużo się nie spotykało. Nie sprzyjała temu struktura wiekowa ówczesnych społeczeństw⁶². Lekarze zdrojowi zastanawiali się, czy kuracje wodne są wskazane dla osób starszych. Doktor Samuel Gottlieb Vogel, profesor Uniwersytetu w Rostocku, w regułach kąpielowych z 1817 r. pisał:

Zaawansowany wiek wymaga ciepła z wewnątrz i z zewnątrz. Procesy życiowe stopniowo się wychładzają, najlepsze części stają się coraz sztywniejsze, naczynia i kanały mniej drożne, skóra suchsza, wypróżnienia się opóźniają itd. Nie trzeba wielkiego rozumu, aby pojąć, że w takich okolicznościach po zimnych kąpielach nie należy spodziewać się niczego dobrego. Można jednakże niekiedy podać przykłady, że stary mężczyzna lub leciwa staruszka w morzu wystawiają swoje zdrowie na próbę, i czują się przez to odmłodzeni i wzmocnieni. Są to wyjątki od reguły, gdyż starzy ludzie czasami są jeszcze bardzo ruchliwi i giętki, a tryb życia, przyzwyczajenia, budowa ciała itd. mogą powodować na starość duże różnice⁶³.

A z kolei dziennikarz, redaktor naczelny „Tygodnika Ilustrowanego”, Ludwik Jenike odpoczywający w Sopocie wskazywał, że „Kąpiele morskie nie należą do

⁵⁹ J. Dargacz, *O Sopotu po Stogi*, s. 33.

⁶⁰ J. Dargacz, *Gdańszczanin*, s. 198–109.

⁶¹ Cyt. za. M. Omilanowska, *Początki*, s. 58.

⁶² Według spisu powszechnego z 1897 r. w Królestwie Polskim osób starszych, powyżej 60 lat, było 6,2%; *Historia Polski w liczbach. Ludność i terytorium*, Warszawa 1994, s. 80.

⁶³ S. Vogel, *Allgemeine Baderegeln zum Gebrauche für Badelustige überhaupt und diejenigen insbesondere, welche sich des Seebades in Doberan bedienen*, Stendal 1817, s. 17.

silnych, z powodu niewielkiego falowania, jak w ogóle wszędzie na morzu Bałtykiem, ale z tego właśnie względu są właściwe dla mężczyzn w wieku podeszłym⁶⁴. Z kolei przebywający w nadbałtyckiej Połudzie Rosjanin Tadeusz Bułharyn zauważył, że kąpiel powoduje, iż „nawet starzy i melancholicy nabierają żywości i wesela”⁶⁵.

Wielką atrakcją w kurortach były przejażdżki po morzu, np. z Sopotu na Hel, do Jastarni, Gdańska lub Westerplatte, czy ze Świnoujścia na pełne morze spacerowymi statkami o wdzięcznych nazwach „Kormoran” lub „Mewa”⁶⁶. Osoby obawiające się choroby morskiej ratowały się koniakiem, jak wspominał Wiktor Kulerski⁶⁷. Na tę dolegliwość zalecano także cytrynę lub suszone owoce.

Z przyczyn obyczajowych, ale także w myśl wskazań lekarzy, nie opalano się, na plaży w XIX w. poszukiwano świeżego powietrza i chłodu, nie słońca⁶⁸, poza tym opalenizna była charakterystyczna dla ludzi z niższych sfer pracujących na świeżym powietrzu. Jedna z ziemianek martwiła się faktem, że nie dopilnowała dzieci i jej nieletnie córki się opaliły. „Będzie mi wstyd – pisała – odwieźć je na pensję; opalone wyglądają niczym wieśniaczki czy Cyganki, a jak od słońca psuje się cera. [...] każę Rózi i Zosi myć się w zsiadłym mleku i okładać choćby twarze i szyje plasterkami świeżych ogórków, a może uda mi się je trochę wybielić przed powrotem na pensję”⁶⁹. Panie chroniły się przed słońcem pod parasolkami z koronkami, które towarzyszyły im nawet w morzu, gdy „rytmicznie przykucały na falach”⁷⁰.

Oferta kurortów, zwłaszcza w pierwszej połowie XIX w., była kierowana do osób zamożnych, głównie pań z pewnymi zaburzeniami na tle nerwowym. Dammom z towarzystwa wprost wypadało być „słabego zdrowia”⁷¹. Jak wspomniała Joanna Olczak-Ronikier: „Każda szanująca się dama, oczywiście jeśli mogła sobie

⁶⁴ L. Jenike, *Soboty (Zoppot), miejsce kąpielowe nad morzem Bałtykiem, nieopodal Gdańska*, „Tygodnik Ilustrowany” 1884, nr 70, s. 276.

⁶⁵ Cyt. za: M. Omilanowska, *Nadbałtyckie Zakopane. Poługa w czasach Tyszkiewiczów*, Warszawa–Sopot 2011, s. 31.

⁶⁶ M. Samozwaniec, *Maria i Magdalena*, cz. 1, s. 76.

⁶⁷ W. Kulerski, *Przewodnik po Copotach i okolicy poprzedzony krótkim rysem dziejów okolicznego wybrzeża*, Gdańsk 1892, s. 68.

⁶⁸ *Historia życia prywatnego*, t. 4. *Od rewolucji francuskiej do I wojny światowej*, red. M. Perrot, Wrocław 1999, s. 485.

⁶⁹ J. Fedorowicz, J. Konopińska, *Marianna i róże*, Warszawa 1977, s. 128–129.

⁷⁰ J.M. Szancer, *Curriculum vitae*, Warszawa 1969, s. 31.

⁷¹ M. Matysiak, *Podróż kuracyjna jako jedna z form spędzania czasu wolnego w rodzinie ziemiańskiej w XIX wieku (1795–1863)*, w: *Życie prywatne Polaków w XIX wieku*, red. M. Korybut-Marciniak, M. Zbrzeźniak, Olsztyn 2013, s. 250.

pozwoić, spędzała co roku jakiś czas »u wód«, lecząc tam wszystkie mniej lub bardziej określone cierpienia⁷². Osoby z niższych warstw społecznych pojawiały się w kurortach jedynie w charakterze służby.

Z biegiem lat postęp nauk medycznych spowodował, że coraz mniej chorób kwalifikowano do leczenia kąpielami w wodzie morskiej, pozostała melancholia, nerwice i depresja⁷³, jednak talasoterapia była dalej modna, choć coraz częściej kąpano się dla przyjemności w dość ciepłej wodzie, niż zanurzano w zimnej w celach leczniczych. Wodolecznictwo do tej pory jest stosowaną metodą leczniczą.

BIBLIOGRAFIA (BIBLIOGRAPHY)

- Behrend M., *Das Sool-und See-Bad Colberg*, Colberg 1860.
- Brandstätter F. A., *Der See=Bade=Ort Zoppot bei Danzig*, Danzig 1859.
- Buchholtz-Todorowska M., *Baltyckie plażowanie. Kąpieliska morskie Europy Północnej od XVIII do XX wieku*, w: *Wielkomiędzy inwestorzy, mecenasi i filantropi. Kurorty w Europie Środkowej od XIX do XXI wieku*, red. M. Musionek-Schweda, M. Buchholtz-Todorowska, Gdańsk 2016.
- Buenau G., *Przepisy przy używaniu kąpeli solankowych i morskich ze szczególnem uwzględnieniem zakładu kąpeli solankowych i morskich w Kołobrzegu według własnych i obcych doświadczeń na język polski przełożył dr Kaczorowski*, Poznań 1865.
- Daab A., *W Warszawie i na Krymie*, Warszawa 1996.
- Dargacz J., *Gdańszczanin na plaży. Z dziejów letniego wypoczynku w XIX-wiecznym Gdańsku*, w: *Z turystyką przez wieki. Gdańskie teki turystyczno-krajoznawcze*, t. 1, red. A. Łysiak-Łątkowska, K. Lewalski, Gdańsk 2016.
- Dargacz J., *Od Sopotu po Stogi. Początki kąpeli morskich w okolicach Gdańska*, Gdańsk 2020.
- Dargacz J., *Z dziejów Zakładu Balneologicznego w Sopocie*, w: *Morze nasze i nie nasze*, red. P. Kurpiewski, T. Stegner, Gdańsk 2011.
- Fedorowicz J., Konopińska J., *Marianna i róże*, Warszawa 1977.
- Gibbs J., *Hermann Benzler, lekarz kuracyjny*, „Rocznik Sopocki” 2014, t. 25.
- Hirschfeld H., *Die Summe unseres Wissens von Sool-und See Bade Colberg*, Colberg 1864.
- Historia Polski w liczbach. Ludność i terytorium*, Warszawa 1994.
- Historia życia prywatnego*, t. 4, *Od rewolucji francuskiej do I wojny światowej*, red. M. Perrot, Wrocław 1999.

⁷² J. Olczak-Ronikier, *W ogrodzie pamięci*, Kraków 2002, s. 134.

⁷³ M. Buchholtz-Todorowska, *Baltyckie plażowanie. Kąpieliska morskie Europy Północnej od XVIII do XX wieku*, w: *Wielkomiędzy inwestorzy, mecenasi i filantropi. Kurorty w Europie Środkowej od XIX do XXI wieku*, red. M. Musionek-Schweda, M. Buchholtz-Todorowska, Gdańsk 2016, s. 12.

- Jenike L., *Soboty (Zoppot), miejsce kąpielowe nad morzem Bałtykiem, nieopodal Gdańska*, „Tygodnik Ilustrowany” 1884, nr 70.
- Kaczorowski T., *Przedmowa do przekładu polskiego*, w: Buenau G., *Przepisy przy używaniu kąpeli solankowych i morskich ze szczególnem uwzględnieniem zakładu kąpeli solankowych i morskich w Kotobrzegu według własnych i obcych doświadczeń na język polski przełożył dr Kaczorowski*, Poznań 1865.
- Kapuścińska N., *Urządzenia dotyczące wygód, urządzenia pod względem rozrywek i przyjemności – przegląd ofert wybranych uzdrowisk galicyjskich w XIX w.*, w: *Historia polskiej kultury uzdrowiskowej*, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, Wrocław 2012.
- Karłowicz J., Kryński A., Niedźwiedzki W., *Słownik języka polskiego*, t. 2, Warszawa 1902.
- Kaszyński S., *Było to w Copotach, było nad Bałtykiem*, „Rocznik Sopocki” 1998/1999, t. 1.
- Koko E., *Polacy na austro-węgierskim pobrzeżu Adriatyku na przełomie XIX i XX wieku*, w: *Morze nasze i nie nasze*, red. P. Kurpiewski, T. Stegner, Gdańsk 2011.
- Kowalczyk A., *Geografia hotelarstwa*, Łódź 2001.
- Kulerski W., *Przewodnik po Copotach i okolicy poprzedzony krótkim rysem dziejów okolicznego wybrzeża*, Gdańsk 1892.
- Lipkowski L., *Moje wspomnienia 1849–1912*, Kraków 1913.
- Marcjalis, *Epigram 1,62,6*, w: *M. Waleryusa Marcyalisa epigramów ksiąg XII*, tłum. J. Czubek, Kraków 1908.
- Matysiak M., *Podróż kuracyjna jako jedna z form spędzania czasu wolnego w rodzinie ziemiańskiej w XIX wieku (1795–1863)*, w: *Życie prywatne Polaków w XIX wieku*, red. M. Korybut-Marciniak, M. Zbrzeźniak, Olsztyn 2013.
- Olczak-Ronikier J., *W ogrodzie pamięci*, Kraków 2002.
- Omilanowska M., *Nadbałtyckie Zakopane. Połąga w czasach Tyszkiewiczów*, Warszawa–Sopot 2011.
- Omilanowska, M., *Początki kąpeli morskich w Europie*, w: *Morze nasze i nie nasze*, red. P. Kurpiewski, T. Stegner, Gdańsk 2011.
- Piskorski C., *Świnoujście i okolice*, Warszawa 1972, s. 20.
- Russell R., *Dissertation on the Use of Sea Water in the Diseases of the Glands...*, London 1750.
- Samozwaniec M., *Maria i Magdalena*, cz. 1, Szczecin 1987.
- Skobel F., *O użyciu lekarskim wody morskiej*, „Rocznik Wydziału Lekarskiego w Uniwersytecie Jagiellońskim” 1840, t. 3.
- Słownik geograficzny Królestwa Polskiego i innych krajów słowiańskich*, t. 4, Warszawa 1883.
- Sroka S., *Fryderyk Kazimierz Skobel*, w: *Polski słownik biograficzny*, t. 38, z. 2, Warszawa–Kraków 1998.
- Stegner T., *Historia turystyki. Polska i świat*, Gdańsk 2016.
- Stegner T., *Wypoczynek ponad zaborami. Polacy w nadbałtyckich uzdrowiskach w XIX i na początku XX wieku*, w: Płaza-Opacka D., Stegner T., Szykiel E., *Po słońce i wodę. Polscy letnicy nad Bałtykiem w XIX i pierwszej połowie XX wieku*, Gdańsk 2004.

Swetoniusz, *Żywoty Cezarów*, tłum. J. Niemirska-Pliszczyńska, Wrocław 1961.

Szancer J.M., *Curriculum vitae*, Warszawa 1969.

Vogel S., *Allgemeine Baderegeln zum Gebrauche für Badelustige überhaupt und diejenigen insbesondere, welche sich des Seebades in Doberan bedienen*, Stendal 1817.

O autorze:

prof. dr hab. Tadeusz Stegner – profesor w Instytucie Historii Uniwersytetu Gdańskiego.

Kierunki badawcze: dzieje polskiej myśli politycznej, kwestie narodowo-wyznaniowe w Europie Środkowo-Wschodniej ze szczególnym uwzględnieniem protestantyzmu na ziemiach polskich w XIX i XX w., historia życia codziennego.

e-mail: tadeusz.stegner@ug.edu.pl

