**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 25 (1915)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Ein Ausflug zu den Sonnenkindern

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

aber mit Sorgfalt zubereitete Hausmannskost besitzt. Nimmt man hierzu noch die nicht eben seltene Verwendung zweifelhafter Fette, alter Saucen und Bratenreste, deren Mängel durch scharfe Würzung verhüllt werden, so bedarf es keiner Erklärung, warum das Wirtshausleben gerade unter den Junggesellen eine große Anzahl mit nervösen Dyspepsien (Verdauungsschwächen) und ernsteren organischen Magenleiden behaftete Personen züchtet."

In Erkrankungsfällen hat der Ehemann bessere Wartung und Pflege als der Junggeselle; auch wird er sich mehr bestreben, Gesundheitsschädigungen zu meiden. Der Kampf ums Dasein wird ihm durch ausgeglichenere Gemütsstimmung weniger bitter, denn es erheitern und erfreuen ihn in den Mußestunden die liebe Frau und die munteren Kinder. Ueberhaupt ist der physische Einfluß der Ehe von großer Bedeutung, ja kann sogar bei den so verbreiteten Nervenleiden heilend wirken. Professor Dr. von Schrenk-Notzing sagt: „Die Ablenkung der Aufmerksamkeit vom eigenen Körper auf die Obliegenheiten des Ehestandes, das damit verknüpfte regelmäßige Leben, das Bewußtsein liebevoller Pflege durch die Gattin, die geordnete Häuslichkeit sind bei der Uebereinstimmung der Charaktere und gesicherter materieller Basis zweifellos imstande, bessernd auf viele Nervenleiden einzuwirken."

Also Statistik und Erfahrung widersprechen in hygienischer Hinsicht vollkommen dem bekannten Ausspruch des Apostels Paulus: „Heiraten ist gut, Ledigbleiben aber besser."

# Ein Ausflug zu den Sonnenkindern.

Mitten im ursteirischen Gebiet, in einer Gegend, die in ihrer Mattenlieblichkeit und Gebirgsumrahmung an die Schweiz lebhaft erinnert, findet man die Sonnenkinder. Man fährt von Kapfenberg durch den schöngewundenen Törlgraben zur Station Aflenz und findet hinter diesem Ort auf der Hofacker-Höhe ein hölzernes Haus, mitten auf einer weiten, besonnenen Wiese, mit dem Rücken an den Wald gelehnt, und auf dieser Wiese die Kinder, die einen so schönen Namen haben — Sonnenkinder —, die aber Glück und Heilung von der Sonne erst erwarten und auch erhalten. Da liegen die kleinen Körper im Gras, rechts die Mädel, links die Buben, und halten ihre kranken Glieder ans Licht. Fürs erste glaubt man gar nicht, daß es kranke Kinder seien; alle schauen so vollwangig und zufrieden aus, alle sind heiter und haben frohe Augen — erst wenn man sieht, wie die Schwester die Kleinen verbindet, besorgt und behandelt, gewahrt man auch die schweren Erkrankungen an den Gliedmaßen. Es sind meistens lauter Fälle, die sozusagen „aufgegeben" waren, Fälle, die in der Klinik, im Krankenbett nicht geheilt werden können: tuberkulöse Erkrankungen der Arme oder Beine, und was keine klinische Kunst vermag, das vermag die Kunst und Kraft der Sonne, die Macht des Lichtes, die Heilkraft seiner Strahlen. Alle Kinder liegen nur wenig bekleidet auf der Wiese; in der reinen Luft sind die Glieder alle gebräunt sodaß man glaubt, sie seien direkt vom Meeresstrand gekommen. Sie sind aber den ganzen Winter in der steirischen Sonne gelegen und diese Sonne hat selbst die schwersten Wunden geschlossen, hat steife Gelenke wieder beweglich gemacht.

Die Baracke, worin die Kinder im Winter wohnen, hat vorne eine Terrasse, darüber ein Dach, das sich wie ein Rachen aufreißt und alle Sonnenstrahlen auffaugt. Das ganze Haus ist nach Süden orientiert und im Dezember

herrscht unter dem Dache um die Mittagszeit eine Juliwärme; man hat dort schon 48 und 52 Grad Wärme gemessen! Die Baracke ist von Professor Dr. Arnold Wittek nach einem berühmten schweizerischen Vorbild angelegt. Durch die Liebenswürdigkeit des Besitzers Herrn v. Allizar war es möglich, das Kinderhaus auf dessen Grund anzulegen, wo sich auch ein Sanatorium für erwachsene Lungenkranke befindet. Während sonst die klinische Behandlung armer Kinder entweder aussichtslos war oder wegen ihrer Dauer dem Landesfond große Kosten verursachte, ist hier das Verfahren kürzer und erfolgreich und obwohl die Kosten höher sind (3 Kronen täglich für das Kind, statt 2 Kronen 50 Heller), ist die Gesamtkurkostensumme weit geringer. Man möchte beinahe sagen: es ist ein Vergnügen, die Kleinen in der Sonne strampeln zu sehen, und selbst der Laie gewinnt den Eindruck, wie vorteilhaft vor allem auf das Gemüt diese Freilichtbehandlung wirkt, daß die Heilung gleichsam von innen heraus erfolgt. Die Schwester, eine Dame der hiesigen Gesellschaft, die sich ganz ihrem schönen Samariterdienst hingibt, zeigt uns einige Kinder, die besonders hart mitgenommen waren: bis auf einige Narben ist kaum etwas zu sehen. So werden aus verkrüppelten Körpern brauchbare Menschen, Menschen, die arbeitsfähig und tüchtig sind, und das hat mit ihrer Kraft die Sonne getan.

In der modernen Heilwissenschaft hat sich ein starker Umschwung bemerkbar gemacht und man geht bewußt den Weg, der zurück zur Natur führt. — Aus diesem Geiste ist auch die Witteksche Sonnenkinderanlage hervorgegangen und ihre Erfolge sind so einleuchtend, daß sie nicht nur selbst von Jahr zu Jahr wächst, sondern auch die Aufmerksamkeit und die Förderung der Gesundheitsbehörden in weitestem Maße verdient. Die Sonnenkinderanstalt in Aflenz, die ihren Heilungen, wo es notwendig ist, später auch chirurgische Nachhilfe zuteil werden läßt, verjagt durch ihr Beispiel die vielfach auf dem Lande noch herrschende Luftangst und Lichtfurcht und gibt ein Bild von der Zukunft der menschlichen Heilkunst überhaupt. (Grazer Tagespost.)

## Ein gutes Schwarzbrot, ein Haupterfordernis einer guten Ernährung.

Im „Naturarzt" veröffentlicht Dr. Kuhnert, Breslau, über das Thema einen Artikel, der in seinen Hauptgedanken allgemeines Interesse hat. Er sagt:

Seit undenklichen Zeiten bestand das Hauptnahrungsmittel der Menschheit in dem Samen von Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Mais und Reis. Enthalten sie doch in einem günstigen Verhältnis alle vier Gruppen von Nahrungsstoffen, deren der menschliche wie tierische Organismus bedarf: eiweißartige Substanzen, Stärkemehl, Fette und Salze. Das Entscheidende aber ist der Gehalt an Mineralsalzen, sie sind gewissermaßen die Akkumulatoren, die den menschlichen wie tierischen Organismus mit Energie laden, die dem Menschen und dem Tier erst den eigentlichen „Kern" verleihen.

Die äußeren Schichten der Getreidearten enthalten in der Hauptsache die Eiweißstoffe, die Mineralsalze, ätherischen Oele und Fermente. Die inneren Schichten führen vorwiegend Stärkemehl. Dadurch nun, daß wir mit der technischen Vervollkommnung unserer Mühlenindustrie dazu übergegangen sind, immer feinere Mehle, feinere Graupen, feineren Gries, feineren Reis herzustellen, die äußeren Schichten des Getreidekorns aber in Form von Kleie