Unsere Kinder und das Sonnenlicht

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **30 (1920)**

Heft 9

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

auf Erschöpfung durch Durchfälle oder Zuckerharnruhr, sowie auf ungenügende Ernährung. Verbunden mit grauer Farbe der Haut, gelblicher Augenbindehaut und Trockenheit der Haut spricht es besonders für Krebsleiden.

Die Bedeutung der Farbe des Gesichtes unterscheidet sich nicht von der Bedeutung der allgemeinen Hautfärbung. Das rote Gesicht weist auf Blutandrang nach dem Kopfe, bei Gefahr des Schlagflusses, Gehirnentzündung, Entzündung der Brustorgane oder einfach auf körperliche Anstrengung. In Fieberkrankheiten kündet es Delirien an. Ein dunkelrotbläuliches Gesicht zeigt gehinderten Blutabfluß und Luftbehinderung an, ist ein Erstickungszeichen und oft ein Vorbote des Todes. Blauschwarz wird das Gesicht bei Erstickungszuständen durch Halsbräune, Kehlkopf- und Stimmritzenkrampf, Herzbeutelwassersucht, bei Erhängten und bei Erstickung in Kohlengas oder anderen Giften. Leicht gedunsen, blaß, trocken und stumpfsinnig ist der Gesichtsschnitt der Schilddrüsenkranken in der Myxœdem genannten Erkrankung (Drüsenschwund); starr, etwas verwundert, dabei doch nervös und zitterig bei Basedow (Schilddrüsenanschwellung).

Der durch seelische Erkrankungen, durch Stimmungen bedingte Wechsel des Gesichtsausdruckes läßt sich schwer beschreiben. Er ist aber an sich, soweit nicht durch Willensanstrengung und Beherrschung der Muskeln eine Aenderung hervorgerufen wird, nicht schwer zu bestimmen und zu deuten. Den Trübsinnigen wird niemand für fröhlich, den Tobsüchtigen niemand für stumpfsinnig halten.

Die Uebung in der Beurteilung des Gesichtsausdruckes kann so weit gelangen, daß schon vor der Untersuchung und der Auskunft des Kranken und der Umgebung das erste Urteil über den Krankheitszustand gebildet ist. (Kneipp-Blätter.)

Unsere Kinder und das Sonnenlicht.

Wohl Keime wecken mag der Regen,
Der in die Scholle niederbricht,
Doch golden Korn und Erntesegen
Reift nur heran bei Sonnenlicht!
Theodor Fontane.

„Licht ist Leben" — nicht nur für die Pflanzenwelt, sondern auch für die Tiere und Menschen. Namentlich der junge Nachwuchs bedarf zu seiner Entwicklung belebenden Sonnenlichts. Ein regelmäßiger und ausgiebiger Lichtgenuß ist darum unseren Kindern unentbehrlich. Dies sollten sich ganz besonders jene Eltern merken, die ihre Kleinen daheim in die dumpfe, sonnenlose Stube bannen, statt dafür zu sorgen, daß sie sich im warmen Sonnenschein tummeln und frische Lebensluft atmen können. Auf die Wichtigkeit des Sonnenlichts für das Gedeihen der Kinderwelt kann nicht oft genug hingewiesen werden. Die Statistik hat ergeben, daß zum Beispiel die skrofulose, diese Jammerplage der breitesten Bevölkerungsschichten, vorwiegend ein Produkt feuchter, lichtarmer Wohnungen ist, die in den düsteren Quartieren und den Winkelgassen unserer Großstädte am ehesten gedeiht. In sonnigen Gegenden treten diese Leiden bei weitem seltener als an lichtarmen Orten auf.

Dies beachtend, sollte man den Kindern bei jeder Jahreszeit das Herumtummeln im Sonnenschein ermöglichen. In poesievolle Form kleidet der Dichter Gerok die Forderung, wenn er den Eltern zuruft:

„Luft und Licht den bleichen Kleinen,
Die in Stuben dumpf und bang,
Wo nicht Mond und Sonne scheinen,
Sich gedrückt den Winter lang;
Daß mit Faltern und mit Hummeln
Sie in Wald und Flur sich tummeln
Vor des Himmels Angesicht. —
Luft und Licht!" —

Das herrliche Sonnenlicht erzeugt nicht bloß

Spannkraft für die Nerven, es fördert auch die Ausscheidung von Selbstgiften aus dem Körper der Kinder.

Die Sonne nützt nicht nur durch direkte Bestrahlung des Körpers, sondern auch durch die Bestrahlung der Oertlichkeit sowie aller Dinge, mit welchen das Kind zeitweise in Berührung kommt. Das Sonnenlicht muß hinein in die Wohnräume; Kleider und Betten müssen so oft als möglich hinaus in den Sonnenschein, damit alle anhaftenden Krankheitskeime zugrunde gehen.

Bezeichnend ist eine Aeußerung des verstorbenen Dr. Lahmann über die Wirkung des Sonnenlichts auf den kindlichen Organismus. Er schreibt: „Die wunderbarste Wirkung war, daß mein Kind (fünf Monate alt) vom ersten Sonnenbade an eine normale Schlafzeit innehielt, indem es von abends 6 Uhr bis zum anderen Morgen 5 Uhr schlief, während es bis dahin zweimal in der Nacht wach wurde und gefüttert werden mußte. Auch wurde seine Verdauungstätigkeit eine bessere." „Ich finde an derartigen Dingen nichts Besonderes," fügt Lahmann hinzu, „weil ich es für natürlich halte. Daß die Einwirkung der Sonne auf alle Organismus eine mächtige ist, das wissen allerdings die wenigsten Mütter; nun mögen sie es jetzt wissen!"

Diesen Müttern mag es noch besonders gesagt sein, daß es für Kinder, sobald sie auf den Füßen stehen können, im Sommer nichts Gesünderes gibt, als sie hinaus ins Freie zu bringen. Am besten eignet sich hierzu ein Stückchen Gartenland. Der Garten ist für das Kind die Quelle der Gesundheit und in gewisser Beziehung sogar der geistigen Regsamkeit, denn der Garten bietet Anregungsmittel in Hülle und Fülle.

Sehr empfehlenswert ist es, in die Ecke eines solchen Gartens einen großen Sandhaufen zu schaffen; derselbe bietet das billigste und gesündeste Mittel zur Unterhaltung der Kleinen. Hier geht die Kindernatur so recht aus sich heraus, denn, gleich allen übrigen jungen Geschöpfen, hat auch das Kind ein natürliches Bedürfnis, sich draußen im Freien zu ergötzen, sich auszutummeln in Luft und Sonnenschein.

Selbstverständlich sollen wir die Kinder dem Sonnenbrand nicht schutzlos preisgeben, ebensowenig wie wir die Abhärtung mit Gewalt erzwingen wollen, indem wir, ihre schwächliche Körperkonstitution außer acht lassend, sie Wind und Wetter rücksichtslos aussetzen. Sobald es aber das Wetter irgendwie gestattet — hinaus mit der „kleinen Gesellschaft" in Luft und Sonnenschein, denn frische Luft schafft Gesundheit, und Licht ist Leben — namentlich Sonnenlicht. (Kneipp-Blätter.)

Köln-Bayenthal, den 3. August 1920.
Goltsteinstr. 49.

An alle Leser der Annalen!

Ich richte an Alle hiermit die ergebene Bitte von den Erfolgen in der Anwendung der Sternmitteln doch berichten zu wollen. Zweifellos haben viele noch bessere Erfolge zu verzeichnen als ich, warum berichtet man hierüber nichts? — Ich bin überzeugt, daß solche Berichte von der Redaktion gern aufgenommen werden. Sie dienen doch nur zur gegenseitigen Schulung: Was der Eine nicht weiß, hat der Andere bereits schon erfahren. Ferner dient man damit der Allgemeinheit und verhilft der Elektro-Homöopathie zum Siege. Die Stern-