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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 5

Artikel: Wie nimmt man ein Sonnenbad?

Autor: Traenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037766

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: 10.07.2025

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

vergrößert werden, um unseren Nachkommen das beste Erbe geben zu können.

Die Menschennatur ist einmal so, daß das Individuum seinen Eltern selten vergelten kann, was sie an Streben, Leben und Blut für dasselbe geopfert haben. Es gibt aber dafür für seine Nachkommen ab von seiner Gesundheit und Kraft oder Krankheit und Schwäche, und so geht es Generation für Generation. Die Gesundheit und Kraft des Individuums ist zugleich Eigentum der ganzen Nation, und so ist wahr und wird wahr bleiben: Vaterland und Leben sind uns nur geliehen.

* * *

Eine gute körperliche Erziehung ist ebenso wichtig und notwendig für Mädchen und Frauen, wie für das männliche Geschlecht. Die Ansicht bahnt sich allmählich einen Weg, daß auch das weibliche Geschlecht ebenso nach Leibesübungen, Spielen und Sport ein wirkliches Bedürfnis habe. Der Beruf der Frau beansprucht in hohem Grade einen kräftigen und widerstandsfähigen Körper, um ihre Aufgabe erfüllen zu können. Soll doch die Frau das männliche Geschlecht gebären und erziehen, das Geschlecht, welches das Recht und die Pflicht hat, sich selbst, seine Familie und sein Vaterland zu erhalten und zu verteidigen.

Zu guter Letzt: rationelle Turnübungen, Spiele und Sport im Verein mit einer naturgemäßen Lebensweise im Sinne Seb. Kneipps geben dem heranwachsenden Geschlecht ein wertvolles Mittel in die Hand, ihr niedergebrochenes Vaterland wieder aufzurichten, und damit wäre eine der größten Zukunftsfragen gelöst.

Wie nimmt man ein Sonnenbad?

Von Dr. Traenhart in Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten).

Sonne ist Leben! Ihre lebenweckende Kraft läßt in jedem Frühling die Pflanzen- und Tierwelt vom Winterschlafe auferstehen. Und auch uns ergreift dann alljährlich eine gewisse Sonnensehnsucht, ein Lichthunger, verbunden mit eigenartiger Gesundheitsfreudigkeit. In ihrem Lichtmeer sucht Gesundung „alles was da kreucht und fleucht". Dort auf jenem Bauernhofe liegt der Hund behaglich in der Sonne ausgestreckt, nicht weit davon genießt die Katze mit wohlgefälligem Schnurren und zufrieden blinzelnden Augen die Heilkraft der Sonne, und in den heißen Sand, wühlen die Hühner sich ein, heben bald den einen, bald den andern Flügel, drehen und wenden sich, damit die belebenden, wärmespendenden Strahlen sie an allen Körperstellen bescheinen können. Auch draußen die Sperlinge und Waldvögel, namentlich Amseln und Drosseln, machen es ebenso. „Die Pflanze selbst kehrt sich dem Lichte zu!" (Schiller).

Da darf der Mensch nicht zurückstehen, sondern muß diese unversiegliche Heilquelle möglichst oft und viel benutzen, zumal der „Kurort zum Sonnenbad" allenthalben zu finden ist. Tut er das nicht, so wird er die Wahrheit der alten Sprichwörter kennen lernen: „Wohin die Sonne nicht kommt, dahin kommt der Arzt"; „Auf der Schattenseite der Straße hält der Leichenwagen dreimal so oft als auf der Sonnenseite".

Mächtig ist die Einwirkung der direkten Sonnenstrahlen auf unsern Organismus. Die alten, abgelebten Körperstoffe werden umgebildet, neue entstehen in schneller, vollkommener Weise; die roten Blutkörperchen nehmen an Zahl und

Hämoglobingehalt nachweisbar zu (günstig bei Blutarmut und Bleichsucht), der ganze Stoffwechsel wird bedeutend beschleunigt, alle Lebenstätigkeiten werden vermehrt. Die Sonnenkraft wird umgewandelt in Nervenkraft und Lebensenergie. Die Sonne wirkt tief eingreifend und angreifend auf den Körper, wie jede energische Heilkur. Sie wird mit bestem Erfolg angewendet bei allen Stoffwechselkrankheiten, die mit Verlangsamung der Lebensvorgänge einhergehen, wie Fettsucht, Zuckerkrankheit, Rheumatismus, Gicht, Ischias. Auch Neuralgien bessern sich oft wunderbar schnell. Aber vorsichtig mögen alle empfindlichen Personen sein, da Sonnenbäder bei solchen oft große Aufregung oder starke Abspannung erzeugen. Herzleidende müssen stets erst den Arzt befragen. Im übrigen sind für jedermann Sonnenbäder sehr geeignet zur gründlichen innerlichen Reinigung des Körpers von allen schädlichen Abfallstoffen, die mit dem Schweiß entfernt werden, zur heilsamen Entgiftung des ganzen Organismus, was zur Verhütung von Krankheiten von großer Bedeutung ist. Ferner zur Besserung des Blutes, Steigerung des gesamten Stoffwechsels, Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensenergie. —

Wie und wo nimmt man ein Sonnenbad? So bequem wie Luftbäder, sind sie nicht zu nehmen, denn diese sind möglich zu jeder Tageszeit im Freien oder im Zimmer, dagegen Sonnenbäder nur bei klarem Himmel und an sonnenbeschiedenen Orten. Kann man keine öffentliche Sonnenbadeanstalt oder einen geeigneten Garten bei sich oder Bekannten benutzen, so findet man doch in fast jeder Wohnung oder bei Hausgenossen, namentlich in Dachzimmern, Gelegenheit, die durch geöffnete Fenster scheinende Sonne gesundheitlich zu verwerten. Mit gutem Willem und etwas praktischem Sinn vermag man da viel. Beim Sonnenbaden im Hause legt man sich möglichst entkleidet auf eine Matratze in die Sonne, den Kopf durch einen Strohhut geschützt. Sitzen ist unpraktischer und nur im Notfall, wenn die beschienene Sonnenfläche im Zimmer sehr klein ist, anzuwenden. Alle fünf Minuten macht man eine Vierteldrehung der Körperlage, damit die Sonne allseitig einwirken kann. Nach dem Bade findet eine lauwarme Abwaschung statt, wodurch alle ausgeschwitzten Stoffwechselschlacken und Krankheitsgifte entfernt werden. Eine kalte Brause dürfen nur ganz kräftige und abgehärtete Personen benutzen. In öffentlichen Sonnenbädern sollen Anfänger oder Schwächliche ihr Bad in den Vormittagsstunden nehmen und sich nicht an die nördliche Schutzwand legen, welche die Strahlen aus nächster Nähe auf den Körper in starker Weise zurückwirft.

Für die Gesundung und Kräftigung des Körpers, zur Verhütung von Krankheiten ist am geignetsten eine Verbindung von Luft- und Sonnenbädern. Daheim oder besser in öffentlichen Badeanstalten bewegt und tummelt man sich stundenlang in frischer Luft und wärmespendendem Sonnenschein, damit aus diesem „himmlischen", unversiegbaren Lebensquell recht viele Spannkräfte und Lebensenergien in den Organismus übergehen. Wer einmal das Wonnegefühl gekostet hat, das nach einem solchen Luft-Sonnenbade den ganzen Körper durchrieselt, der wird sich diesen Genuß immer wieder verschaffen verschaffen wollen; der gesundheitliche Vorteil ist unschätzbar.

Wie wird Fleisch zart und verdaulich.

Von Dr. Hans Fröhlich.

(Nachdruck verboten.)

Frisch geschlachtetes rohes Fleisch ist zähe und daher schwer verdaulich. Ueberhaupt wird