

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :  
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 4 (1894)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Sonnenlicht und Gesundheit

### **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:** 20.02.2026

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

Sind wir nicht Wanderer durch diese Welt und für etwas Besseres bestimmt?

Leset meine Bücher: „Meine Wasserkur“, die in 5 Jahren 50 Auflagen erlebt hat; „So sollt Ihr leben“, ist auch in der 40. Auflage erschienen und sie wird jetzt bald zu Ende gehen.

Es wird schon manche Mutter gedacht haben: „so kann man doch nicht mit Kindern umgehen“; hört meine Worte und härtet Eure Kinder ab!

Man ist zu tyrannisch mit der Natur umgegangen, wenn man eine 1/4 Stunde im kalten Bade geessen ist; unsere Natur soll zart behandelt werden und außer schuldlosen Kräutern kein Mittel genommen werden, man hat leider heutzutage schon zu viele Gifte.

Nun so wünsche ich nur so viel, daß Ihr es gut aufgenommen habt, wenn ich auch etwas derb in meinen Worten war, die Wahrheit muß doch gesagt werden!

Ich wünsche Allen gute Nacht!

### Sonnenlicht und Gesundheit.

Die sanitären und therapeutischen Vorzüge der Wirkungen des Sonnenlichtes sind in neuerer und neuester Zeit mehr und mehr erschlossen worden. Man anerkennt jetzt die vortheilhaften Einflüsse der Kräfte des Lichtes, der Wärme und Elektrizität für die Gesundheit.

Bergegenwärtigen wir uns zunächst die Wirkungen des Sonnenlichtes auf Desinfektion. Ueber das, was zu diesem Zwecke geschehen kann und muß, hat man in neuester Zeit klare Vorstellungen erlangt. Wir wissen auf Grund neuester Forschungen, daß das Sonnenlicht einen mächtigen Einfluß ausübt auf die Zerstörung schädlicher Bakterien, und daß wahrscheinlich auch die sog. Selbstreinigung der Flüsse auf

einer Zerstörung von Bakterien durch Einwirkung des Lichtes beruht.

Im Gleichen wirkt das Sonnenlicht auch als Desinfektionsmittel für feste Stoffe. Verschiedene Beobachter haben festgestellt, daß infizierte Stoffe, Waaren oft unschädliche Eigenschaften erlangen durch Einwirkung von Licht und Luft. Sternberg hat nachgewiesen, daß der Cholerabacillus durch diese Einflüsse rasch vernichtet wird. Licht und Luft müssen auch aus diesen Gründen als die besten Freunde unserer Gesundheit gelten.

Indirekt hat das Sonnenlicht einen großen Einfluß auf die Gesundheit und dieser besteht in der Kontrolle der Reinlichkeit. Reinlichkeit ist sich Selbstzweck, ein Zweck, der aber nicht allenthalben befolgt werden kann, insbesondere, wenn Umstände die Unreinlichkeit verbergen oder verdunkeln. Bei der Errichtung und Einrichtung von Wohnhäusern soll daher darauf Bedacht genommen werden, daß solche Räume, welche der Unreinlichkeit am meisten ausgesetzt sind, auch am meisten Licht empfangen. Es ist sonderbar, daß in dieser Beziehung gerade das Gegentheil stattfindet. Kaminsteine, Kehrriechkästen, Wasserflojets werden gewöhnlich in die dunkelsten Ecken verwiesen. Selbst bei der besten Abfuhrreinrichtung können für die Gesundheit Nachtheile erwachsen, wenn die Klojets dunkel gehalten und dadurch die Unreinlichkeit begünstigt wird. Rücksichten der Reinlichkeit, Gesundheit und Schicklichkeit fordern, daß diese Orte das nöthige Licht erhalten.

(Gesundheit.)

### Korrespondenzen.

Die Namen der Geheilten werden nur mit deren Erlaubniß veröffentlicht.

Zürich IV W, Rothstraße 2, 16. März 1894.

Sehr geehrter Herr Direktor!

Seit meinem letztjährigen Bericht sind bei mir in Behandlung gekommen: