

Zeitschrift:	Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf
Herausgeber:	Elektro-Homöopathisches Institut Genf
Band:	5 (1895)
Heft:	10
Artikel:	Das Sonnenlicht als Heilfaktor
Autor:	Neuburger, Max
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1038484

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: 11.02.2026

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

handeln. Er studierte zu dem Zwecke die Anatomie der Beckenorgane und kam zu dem Schluß, daß er die reponierte Gebärmutter bimanuell in die Höhe ziehen könnte und sie so zu sagen wieder an ihren eigenen Bändern anhängen könnte."

"Am 10. August 1861 konsultierte ihn eine Frau von 47 Jahren, welche seit 27 Jahren an Prolapsus uteri litt. Indem er bei ihr seine theoretisch konstruierte Methode zur Anwendung brachte, heilte er sie in 14 Tagen. Kurze Zeit darauf glückte ihm eine zweite solche Behandlung."

"Diese Heilungen machten natürlich viel von sich reden, und viele Patientinnen mit den verschiedenartigsten Erkrankungen strömten ihm zu. Allmählig schuf er sich so eine Methode, welche aus bestimmten lokalen Handgriffen mit speziellen gymnastischen Übungen bestand. Letztere wandte er deshalb an, weil er bemerkte hatte, daß derartige unterleibskranke Patientinnen häufig noch anderweitige Symptome darboten, auf welche eine gymnastische Behandlung einen sehr wohlthätigen Einfluß äußerte. Er übertrug dann ferner auf die Gynäkologie den Erfahrungssatz, daß man mittelst Massage entzündliche Produkte zur Resorption bringen könne und behandelte infolgedessen sehr erfolgreich Fälle von chronischer Metritis, von Becken-Exsudaten und Adhäsionen! Im Jahr 1862 hatte er Gelegenheit eine Frau, welche wiederholt geboren hatte, zu behandeln, welche zufolge von Erschlaffung des sphincter vesicae an incontinentia urinae litt. Er gab ferner mehrere Methoden zur Reposition des Uterus an und schuf sich ein ganzes gynäkologisches Arsenal."

"Wir können nach allem dem unsere Bewunderung einem Manne nicht versagen, welcher ohne eigentliches Studium der Medicin uns eine Methode beschert hat, welche berufen ist,

eine große Rolle in der Gynäkologie zu spielen, und welche, mag sie andere Behandlungsmethoden ersetzen oder sich mit ihnen ergänzen und vereinen, manchmal die Operationswut einer ganzen Reihe moderner Gynäkologen in die rechten Grenzen weisen wird."

"Zu guter Letzt wollen wir noch zur Beruhigung derer, welche Brandt's Methode als gefährlich zu brandmarken versuchen, nicht verschweigen, daß Brandt während seiner ganzen langen Laufbahn nicht eine Patientin an Peritonitis oder Embolie verboren hat."

Das Sonnenlicht als Heilfaktor.

Von Dr. Max Neuburger.

Ausgehend von hygienischen Grundsätzen, trachtet die neuere Heilkunde soweit als möglich an Stelle des Arzneischatzes jene physikalischen und chemischen Mittel zu Heilzwecken heranzuziehen, welche als natürliche Reize auf den Organismus einwirken. So werden Luft und Wasser, Wärme und Elektrizität neben der wohlgeregelten Diät zu Kuren benutzt. Aber erst der neuesten Zeit war es vorbehalten, auch dem Sonnenlichte, dem der Volksinstinkt schon lange eine hohe hygienische Bedeutung und heilende Kraft zuschrieb, seine gebührende Stelle einzuräumen.

Wenn es auch bereits im Alterthume und später von weitschauenden Denfern vermutet wurde, daß das Licht nicht blos auf das Sehorgan, sondern auf den ganzen Körper wirkt, so brachten doch erst die Versuche, welche die exakte Naturforschung an Pflanzen und Thieren anstellte, volle Gewißheit. Das Licht ist es, welches die Grundlage für alle Lebensvorgänge der Pflanze bildet, indem es die Kohlensäurezerzeugung in den grünen Theilen ermöglicht,

wovon der Aufbau organischer Substanz, und zwar der Stärke, abhängig ist. Dabei verhalten sich die Strahlen verschiedener Wellenlänge, aus denen das Sonnenlicht bekanntlich zusammengesetzt ist, nicht gleichartig. Die eben berührten chemischen Wirkungen fallen den gelben Strahlen zu, während die blauen und sichtbaren violetten Theile des Spektrums als Bewegungsreize dienen, wodurch die Pflanzen in ihrem Wachsthum entgegen der Schwere dem Lichte zustreben, ihre Blütenkelche, die in nächtlichem Dunkel zum Schlafe sich schließen, öffnen u. s. w.

Auch der thierische Stoffwechsel unterliegt den chemischen Kräften des Lichtes. Unter seinem Einfluß wird, wie verschiedene Versuche ergaben, mehr Kohlensäure als im Dunkeln ausgeschieden, was auf eine Steigerung des Lebensprozesses deutlich hinweist. Sehr lehrreich waren auch Beobachtungen, welche man an Insekteniern und Larven anstellte, die man unter schwarzverhüllten und anderseits unter verschiedenfarbigen Glasglocken unterbrachte. Während sich dieselben unter den ersten nur dürtig und schwächlich entwickelten, fand man die am besten entwickelten Exemplare unter den violetten und blauen Glasglocken.

Nebst dem Chemismus — wofür auch die in der Sonne stärker auftretende Ablagerung des Hautfarbstoffes, der Sonnenbrand &c. spricht — beeinflußt das Licht auch die Bewegung niedriger, selbst augenloser Thiere, wobei die Vorliebe gewisser Insekten für die blaue Farbe festgestellt wurde.

Uebertragen wir diese Ergebnisse auf den Menschen, so dürfte die Lichtwirkung vorwiegend eine chemische, den Stoffumsatz befördernde und nervenerregende sein; sie begünstigt die Hautthätigkeit, steigert Atmung und Ernährung und regt die Muskelkraft an. Die praktischen Erfahrungen stimmen hiernit auch überein, indem es sich zeigte, daß in Wohnungen, welche keine

Sonne haben, besonders häufig Blutleere, Bleichsucht, Skrophulose und Nervosität augetroffen werden, weit mehr als in sonnigen, luftigen und trockenen Behausungen. Auch der Kretinismus findet sich gerade in den tiefen, dunkeln und feuchten Gebirgstälern, wie in den dumpfigen Kellerwohnungen der Großstädte. „Ohne Licht kein Leben, kein Wachstum, keine Kraft, keine Gesundheit.“

Freilich kommt hierbei noch ein wichtiger Umstand in Betracht, der in unserem Bakterien suchenden Zeitalter als der wichtigste erscheint: das Sonnenlicht wirkt desinfizirend, indem es verschiedene Mikroben abtötet oder doch in ihrer Entwicklung behindert. Daraus erklärt sich dann umso mehr, weshalb die Bewohner sonniger Wohnungen viel seltener an Skrophulose, Tuberkulose und Rheumatismen erkranken, wenn auch die Körperbeschaffenheit und Ernährung die Hauptrolle spielt.

Endlich darf auch nicht vergessen werden, daß das Licht, wie allbekannt, auf Geist und Gemüth wirkt. Ein jeder weiß, wie durch heiteres, sonniges Wetter unsere Stimmung gehoben, durch trübes, regnerisches herabgedrückt wird, wie unsere Thatkraft eine andere ist in der sonnigen Frühlingszeit, als an düsteren Wintertagen. Je mehr Licht, desto mehr Frohsinn! Welch' andere Richtungen verfolgt Kunst und Wissenschaft unter dem lachenden Himmel Italiens als in dem düsteren Klima des Nordens.

Wenngleich die Wissenschaft die geheimnisvollen Beziehungen zwischen dem Sonnenlicht und dem Gedeihen der Organismen nicht in jeder Hinsicht ergründet hat, so fühlt doch jeder instinktiv die günstige Beeinflussung namentlich des Nervensystems. Insbesondere den Städter, der sein Berufsleben meist in düsteren Räumen oder auf engen Straßen verbringt, in welche die hochragenden Zinnsäulen nur spärliches Licht eindringen lassen, drängt es in's Freie,

wo die Vereinigung von frischer reiner Luft und warmem Licht seine Gesundheit neu erstehen läßt. Wenn irgend möglich, soll sich das Lichtbedürfniß auch bei der Wohnungswahl geltend machen. In kalten und gemäßigten Gegenden soll stets die Wohnung vorgezogen werden, welche ihre Lage nach dem Süden oder Osten hat.

Je mehr Licht, Luft und Raum, desto besser, und ein umso gesünderes Geschlecht wird heranwachsen. Kommt in hygienischer und frankheitverhütender Beziehung eine geeignete Veranlagung der öffentlichen und privaten Gebäude, deren hinreichende Belichtung und Beleuchtung in Betracht, so muß noch umso mehr Aufmerksamkeit dem Lichte geschenkt werden, wenn es sich um Kranke handelt.

Das Krankenzimmer darf in den meisten Fällen des Sonnenlichtes nicht entbehren, Nichts ist verfehlter als die noch häufig herrschende Unsitte, das ohnedies dumpfe Zimmer noch durch dicke Tücher zu verhängen. Der Mangel an Licht schwächt, verzögert die Genesung, erschwert die Wartung und versetzt den Leidenden in eine verdrießliche, trübselige Stimmung, welche ihrerseits wieder auf den Krankheitsprozeß ungünstig zuwirkt. Die neueren Krankenhäuser bieten auch dem Aermsten lichte, hohe Räume. Sehr empfehlenswerth ist neben wiederkohlem Lüftem auch das Besonnen der Federbetten, was zur Desinfektion wesentlich beiträgt und daher nicht unterlassen werden sollte. Nur in einigen Fällen ist Verdunklung des Krankenzimmers anzurathen. So z. B. bei manchen Augenkrankheiten — jedoch nicht bei der skrophulösen Augenentzündung, bei der die Patienten trotz der bestehenden Lichtscheu sogar ins Freie geführt werden sollen — bei Masern und einigen Hautleiden, sowie bei heftigen Erregungszuständen des Nervensystems.

Das Licht wirkt aber nicht nur als unter-

stützendes Heilmittel, sondern es hat auch in jüngster Zeit bei der Krankenbehandlung unmittelbar Anwendung gefunden. So nützte man den seelischen Eindruck, welchen verschiedenfarbige Beleuchtung, namentlich rote und blaue ausübt, bei Geisteskranken, sei es zur Erweckung aus Schlafsucht oder zur Beruhigung aus. Doch sind die Versuche hierüber nicht abgeschlossen.

Viel bedeutsamer und verbreiteter ist die Anwendung der sogenannten Heliotherapie oder der Sonnenbäder, welche gleich der Kaltwasserkur lange vor wissenschaftlicher Begründung in Gebräuchen der Landleute ihr Urbild haben, sind bei Schwächezuständen, Blutleere, Bleichsucht und Nervenschwäche angezeigt. Statt der luxuriös ausgestatteten Räume, welche ihnen größere Heilanstalten widmen, können sie auch in einfachster Weise z. B. auf einem Holzpodium, das an einer sonnigen Stelle des Gartens angebracht wird, eingerichtet werden. Die Anwendungsweise geschieht am besten folgendermaßen: Der Kranke legt sich mit entblößtem Körper, nur fest in eine Wolldecke eingewickelt, auf eine Matratze, bleibt zunächst 10 Minuten auf dem Rücken liegen, jetzt dann 5—10 Minuten seine rechte, dann seine linke Seite den Sonnenstrahlen aus, den Schluß bildet die Bauchlage. Sind diese Wendungen ungefähr $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde ausgeführt und läßt man sich dann auf 10 bis 15 Minuten in eine wollene Decke einwickeln, so wird die Schweißbildung sich reichlich einstellen. Bemerkt muß noch werden, daß der Kopf durch einen Schirm zu schützen ist. Nach diesem Sonnenbade hat sich der Kranke in ein Bad zu begeben, oder eine Abwaschung zu machen, worauf ein Spaziergang, wenn anders ein solcher thunlich ist, den Schluß der Kur bildet.

Es würde den Rahmen dieser Skizze weit überschreiten, wollten wir die Wichtigkeit des Lichtes für Gesundheit und Krankenheilung noch

eingehend erweisen. Nur soviel sei gesagt: Es sollte sich keiner scheuen, auch das schwerste Opfer zu bringen, um sich die wohltätige Wirkung dieses Naturheilmittels zu verschaffen. Die Bitte des Diogenes an Alexander den Großen: „Geh' mir ars der Sonne“ entsprach ganz der Weisheit des einfachen Philosophen, der begriff, daß die Natur uns mit dem Sonnenlichte eine größere Kunst geschenkt hat, als sie der mächtigste Fürst zu gewähren vermag.

(Unser Hausarzt.)

Korrespondenzen.

Die Namen der Geheilten werden nur mit deren Erlaubniß veröffentlicht.

Dem Wunsche der dankbaren Geheilten entgegenkommend, veröffentlichen wir nachstehende Briefe aus Pioga (Pennsylvania), welche von erfolgten Heilungen berichten; wir geben die Briefe wie sie sind, ohne auch nur an ihrer Form etwas zu ändern, den betreffenden Schreibern unsern freundlichen Dank abstattend für ihre gütige Anerkennung des glücklichen Erfolges ihrer Kuren.

Pioga (Pa. Nord-Amerika) 28. Juli. 1895.

Herr A. Sauter in Genf.

Sehr geehrter Herr!

— Auf Veranlassung des Herrn Sal. Frey, Elmira N. Y. habe ich das Vergnügen zu Ihrer Kenntniß zu bringen, daß durch den Gebrauch Ihrer Stermittel ich zu wiederholten Malen von komplizierten Krankheiten auf die rascheste und gründlichste Weise geheilt worden bin.

1. Ich hatte einen sehr schweren Anfall von „Influenza“ verbunden mit Lungenentzündung und Fieber in hohem Grade. Nach Gebrauch

der Stermittel mit Umschlägen erhielt ich sofort Erleichterung der Schmerzen in meinen Lungen und nach sechs Tagen konnte ich wieder meine täglichen Geschäfte besorgen.

2. Drei Monate später wurde ich frank mit einem schweren Nervenfieber. Ich gebrauchte wiederum die oben genannten Mittel, welche mir Herr Frey gab und wiederum mit dem gleichen großen Erfolg.

Ich bin überzeugt, daß die Erfindung dieser Mittel die größte Hülfe für die leidende Menschheit ist und kann meinerseits nicht umhin, Ihnen hiedurch meinen aufrichtigsten Dank für meine glückliche Heilung öffentlich abzustatten.

F. J. Hafeld.

Pioga (Pennsylvania), 28. Juli 1895.

Sehr geehrter Herr Sauter!

Ich bringe hiermit zu Ihrer Kenntniß, daß ich Ihre Stermittel in zwei schweren Krankheitsfällen in Anwendung gebracht, und durch dieselben von jeder dieser Krankheiten in erstaunender kurzer Zeit gänzlich kurirt worden bin. Ich hatte einen hartnäckigen und wahrscheinlich falsch behandelten Anfall eines nervösen Fiebers, der zweite Anfall war eine komplizierte Krankheit der Nerven und des Blutes. In beiden Fällen haben mich Ihre Stermittel gründlich geheilt, so daß ich aufrichtig sagen kann, daß meine Gesundheit daher nie besser war als gegenwärtig und ich kann mich nicht enthalten den Werth dieser Mittel gebührend anzuerkennen und dieselben auf das wärmste zu empfehlen.

Martha J. Dalapp.