

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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 8

Artikel: Das Luftbad am Meer

Autor: Gmelin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038524>

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: 14.01.2026

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

Winde in gewissen Jahreszeiten, welches zuweilen ganz plötzlich erfolgt und wegen der dadurch bedingten Schwankungen der Temperatur und des Feuchtigkeitsgrades der Atmosphäre und wegen des Staubes unangenehm und schädlich werden. Solche Winde sind: Die Bora, ein kalter, trockner Wind, der im Herbst und Frühjahr an der adriatischen Küste auftritt und der gleichbeschaffene Mistral an der Riviera und in Südfrankreich, ferner der trockne heiße Föhn, der in den nordöstlichen Alpenteilen der Schweiz am häufigsten im Herbst und Winter sich einstellt, endlich in den südlicher gelegenen Teilen Italiens und an der nordafrikanischen Küste der Sirocco, ein heißer, bald trockener, bald feuchter Windstrom.

6. Die Belichtung durch die Sonne ist in mehrfacher Beziehung von hervorragender Bedeutung. Abgesehen von ihrem Einfluß auf die Vegetation, die ja für das Klima und die Salubrität einer Gegend nichts weniger als gleichgültig ist, hängt von der Besonnung in erster Linie die Temperatur mit allen von dieser wieder abhängigen Lufteigenschaften, der Feuchtigkeitsgrad u. s. w. ab. Damit im Zusammenhang steht die größere oder geringere Möglichkeit des Aufenthalts und der Bewegung im Freien und endlich ist der unverkennbare Einfluß, welchen das Sonnenlicht auf das Nervensystem und namentlich auf die psychische Sphäre ausübt, nicht zu unterschätzen. Welche besonderen Wirkungen noch den einzelnen Strahlengattungen in chemischer Beziehung zukommen, darüber haben wir bis jetzt nur spärliche Kenntnisse, die aber doch wenigstens erraten lassen, daß die intensive Belichtung, wie sie z. B. im Hochgebirge und an oder auf dem Meere stattfindet, auch in gesundheitlicher Beziehung eine Rolle spielen kann. Ich will nur darauf hinweisen, daß den ultravioletten Strahlen,

wie es scheint, gewisse, den Bakterien feindliche Eigenschaften zukommen.

Im Hochgebirge wird die Sonnenstrahlung noch dadurch von Bedeutung, daß sie durch Erwärmung den allzu starken Einfluß der dünnen und trockenen Luft auf den Wärmehaushalt mildert und ihre sonstigen anregenden Einwirkungen auf das Nervensystem durch die Belichtung unterstützt. Wegen des starken Temperaturunterschiedes aber zwischen Sonne und Schatten ist Vorsicht bei dem Übergang von jener in diesen nötig, ebenso in den Morgenstunden und nach Sonnenuntergang.

7. Vom Ozon wissen wir mit Sicherheit nur, daß es ein, wie es scheint, niemals fehlender Bestandteil reiner frischer Luft ist und wahrscheinlich durch die Oxydation und Zersetzung organischer Beimengungen zu dem wohlthätigen Einfluß derselben beiträgt. Im Hochgebirge und auch bezw. an dem Meere, im Walde soll seine Menge besonders groß sein. Von besonderen Wirkungen auf einzelne Krankheiten, die auf das Ozon eines Klimas zu schließen wären, ist nichts mit Sicherheit, manches nur vermutungsweise bekannt. Ebenso wenig oder noch weniger von

8. der Luftelektrizität, die nach Ort, Zeit und Witterung wechselt und vermutlich auch kein ganz gleichgültiger Faktor für Gesundheit und Krankheit ist, wie unter anderem aus den Wirkungen der Elektrizität auf das Nervensystem und nach den Untersuchungen aus der neuesten Zeit auf das Leben der Bakterien geschlossen werden kann. — (Schluß folgt).

Das Luftbad am Meer.

Bon
Dr. Gmelin, Nordseesanatorium Föhr.

Schon lange, noch ehe Rieckli Nachahmer in Deutschland gefunden hatte, war in ärztlichen Schriften über die Nordsee von einem Luftbad

die Rede. Jedoch war mit diesem Ausdruck nicht dasselbe gemeint, wie heute, nicht das Lüftluftbad des entkleideten Körpers, sondern die fühlbare Umströmung der Haut durch den durchdringenden Seewind. Aber schon diesem reduzierten Luftbad schrieben einflitige Aerzte, wie Virchow, Beneke, einen größern Anteil an dem Erfolg des „Seebades“ zu, als dem Wasser.

Es lag nahe, nachdem im Binnenlande das eigentliche Luftbad als wertvoller Bestandteil des physikalischen Heilschatzes erprobt war, dasselbe auch an der See einzuführen. Nur wer die Eigenart des Nordseeklimas nicht kennt, konnte diesen Versuch an Kranken gewagt finden. Was die Luft unserer Inseln auszeichnet, ist bekanntlich ihre gleichmäßige, relativ hohe Temperatur, eine Gabe des Golfstroms, ihre Feuchtigkeit und stete Bewegung, abgesehen von anderen Eigenschaften, wie Reinheit, Ozongehalt, welche hier weniger in Betracht kommen. Zufolge dessen verliert der Körper im Luftbad Wärme nicht durch Verdunstung, sondern nur durch Leitung; die Luftteilchen, welche in Windeseile an der wärmeren Haut vorüberstreichen, allein sind es, welche Wärme entziehen. Die relativ geringe Differenz zwischen ihrer Temperatur und derjenigen der Haut, sowie der mechanische Reiz, welchen der heftige Anprall derselben auf die Haut ausübt, bedingen jedoch, daß die Wärmeabgabe, obgleich sie tatsächlich größer ist als in der weniger bewegten und trockneren Luft des Binnenlandes, nicht oder nicht unangenehm empfunden wird. Diese kaum zum Bewußtsein kommende, aber ständige und daher bedeutende Abkühlung ist es, die den Wert des Luftbades am Meer ausmacht. Sie ist ein Mittel, vermöge dessen sich ein tiefgehender Einfluß auf den Stoffwechsel auch bei solchen Kranken ausüben läßt, die auf kalte Wasser-

anwendungen schlecht reagieren. Dahin gehören Kinder und Greise, Blutarme und Nervenleidende. Um einen Beweis für das Gesagte und zugleich eine Vorstellung von der Unanhaltlichkeit des Luftbades zu geben, sei es gestattet, folgende Stellen aus den Briefen einiger Gäste anzuführen:

Ein Kranter mit chronischem Lungentatarrh, der in Meran vergeblich Besserung gesucht hatte, schreibt: „Sie empfahlen mir das Luftbad. Ein ängstliches Gefühl beschlich mich, als ich am 5. September das erste Luftbad nehmen sollte. Der Angstschweiß trat mir auf die Stirn, solch große Furcht hatte ich vor Erkältung. Um so angenehmer war ich überrascht, als ich bei Ball- und Reisenspiel gar nicht bemerkt hatte, daß schon eine halbe Sunde verstrichen war und ich mich wieder anziehn mußte. Von da ab konnte ich kaum noch die Zeit erwarten, um ins Luftbad zu kommen; nach dem vierten Bade erzählte ich meiner Frau, daß ich mich schon seit Jahren nicht mehr so wohl fühlte. Bei Sonnenschein legte ich mich ins Gras und hörte dem Rauschen der Wellen und dem Kreische der Möven zu, bei selbst starkem Wind — wo ich es früher angekleidet nicht wagte — ging ich mit Vorliebe außerhalb der Umzäunung spazieren. Wenn ich auch den Katarrh nicht ganz verloren, so kann ich wohl versichern, daß meine Körperkräfte und mein Mut sich unbeschreiblich gehoben.“

Ein Brief vom Februar des nächsten Jahres berichtet, daß der Schreiber sich während des Winters fortgesetzt recht wohl und frisch fühle und Husten und Auswurf bedeutend nachlassen habe.

Eine Patientin, welche an Bleichsucht litt: schreibt: „Welche Wonne waren diese Bäder in der schönen, reinen Luft auf Föhr! Oftmals ging man allerdings unlustig zum Bade

fort; man fror und wünschte sich zurück in einen geschlossenen geschützten Raum, wo einem die Seestürme und der Regen nichts anhaben konnten. Ueberwand man aber die erste Unlust und entkleidete sich trotzdem zum Luftbad, so wurde man belohnt und konnte sich nur seiner Mutlosigkeit schämen; denn kann es wohl etwas schöneres gehen, als diese völlige Hingabe an die Natur! Von irgend welchem physischen Unbehagen konnte gar keine Rede sein; Kälte oder übermäßige Wärme belästigte uns nicht; wir fühlten nur den wohlthuenden Einfluß der uns umgebenden Natur. Frisch, angenehm erwärmt und durch die körperlichen Uebungen neu gestärkt, kehrten wir dann mit großem Appetit heim und konnten jedem, der uns seine Leiden klagte, nicht genug erzählen von den wohlthuenden Wirkungen dieses neuesten Naturbades."

Aus diesen Schilderungen ergiebt sich ein doppelter Wert des Luftbades, neben der physischen Wirkung eine psychische. Man muß selbst einmal am Meeresstrand sich getummelt haben, um sich von letzterer einen Begriff machen zu können. Schon das landschaftliche Bild, das Meer, der weite Himmel in seiner Lichtfülle, die langen, ruhigen Linien des Horizontes und der Küste sind dazu angethan, eine ruhige, heitere Stimmung zu erzeugen. Wie frei und leicht ist jede Bewegung! Der breite Strand mit dem reinen warmen Sand ist ein herrlicher Tummelplatz für Alt und Jung. Die Kinder schaufeln, die Großen thun mit, legen sich in die Sonne, turnen oder benützen die eingetretene Ebbe, um einen Spaziergang seewärts übers Watt zu machen.

Man beginnt zu empfinden, daß die Haut keine tote Hülle, sondern ein Organ ist. Der Hautreiz, welchen die Luftströmung ausübt, die würzige Atmosphäre veranlassen tiefe Atemzüge. Es ist beachtenswert, daß der Brief-

schreiber oben es vorzieht, außerhalb der schützenden Umzäunung sich zu ergehen, wo der Wind mit ungehemmter Kraft die Haut trifft. Nicht die stärkere Abfuhr wird empfunden, sondern die lebhaftere Reaktion und Wiedererwärmung. Eine Folge des kräftigen mechanischen Reizes. Es sind daher keineswegs nur schöne sonnige Tage zum Luftbad brauchbar. Es war eine blutarme nervöse Sängerin, deren Beispiel uns lehrt, auch Novemberstürme nicht zu fürchten. Niemand wird leugnen, daß die Hebung des Mutes und Selbstvertrauens, die Befreiung von der Angstlichkeit gegenüber Wind und Wetter für die Heilung von mehr als einer Krankheit nicht gering anzuschlagen ist.

Die Wirkung des See-Luftbades auf den Körper wird sich von der des Binnenländischen nicht anders unterscheiden, als die Wirkung von Land- und Seeluft überhaupt. Sie wird eine intensivere sein. Die Haut wird lebhafter durchblutet; die Blässe, das Kunstprodukt der dichten Kleidung, weicht gesunder Röte; die Folge ist eine Erhöhung der Hauthäufigkeit. Sie wird abgehärtet. Die regere Absonderung der Hautdrüsen, schon während des Luftbades am Geruch wahrnehmbar, entgiftet den Körper. Stoffwechseluntersuchungen haben dargethan, daß unter dem Einfluß des Luftbades die Assimilationskraft der Körperzellen erhöht ist, derart, daß ein größerer Bruchteil des in der Nahrung zugeführten Eiweißes zum Aufbau der Zelle, ein kleinerer zu ihrer Ernährung verwendet wird; ein Ergebnis, welches die Körpergewichtszunahmen bei reichlichem Aufenthalt in frischer Luft, z. B. in den Sommerfrischen erwarten ließen.

Die vielseitige Verwendbarkeit des Luftbades, welche in seiner totalen Wirkung beruht, haben dasselbe bekanntlich rasch in den Sanatorien eingebürgert. Das Seeluftbad hat noch den weiteren Vorzug, vermöge seines tiefgehenden

Einflusses zu gestatten, den Kranken mit andern Maßnahmen weniger zu belästigen; es empfiehlt sich ferner als eine höchst einfache, wenn auch genau zu dosierende, und angenehme Verordnung, welche — nach der ersten Selbstüberwindung des Neulings — mit keiner weiteren Erregung verbunden ist. Ein Versuch mit dem Seeluftbad läßt sich an jedem Badestrand während der Badestunden ausführen. Man muß ja nicht ins Wasser gehen. Zu andern Zeiten empfiehlt es sich, wenigstens dort, wo ein umzäuntes Luftbad noch fehlt, ein abgelegenes Dünenthal aufzusuchen.

(Hygieia).

Korrespondenzen und Heilungen.

Lahore, Ponjah (Indien), den 10. März 1901.

Tit. Direktion des elektro-homöop. Institutes
in Genf.

Sehr geehrter Herr Direktor,

Habe Ihnen über einige wirklich prachtvolle Kuren zu berichten welche ich durch Sauter's Sternmittel erzielt habe:

1. Rama Nand, ein Mann von Dhaupat Rai, meinem Geburtsorte, litt seit langer Zeit an **heftigen Lendenbeschwerden**. Seit sechs Monaten war er nicht mehr aus dem Bett gekommen. Außerdem litt er auch noch an einem **Geschwür am After**. Ich gab ihm innerlich: C 5, 1. Verd., und äußerlich: R. Fl. zur Einreibung der Lendengegend und Gr. Salbe zur Behandlung des Geschwüres. Im Zeitraum von drei Wochen war der Kranke vollkommen geheilt.

2. Herr P. Ustam Chand, aus Lahore, litt an einem **Gitterabszess im linken Fuß**; er hatte quälende Schmerzen auszustehen. Ich ließ ihn Umschl. mit Grünem Fluid machen und gab ihm innerlich morgens und abends

je 5 Korn Nerveux. Nach wenigen Stunden wurden die Schmerzen schon viel milder; am folgenden Tage entleerte sich der Abszess durch Waschungen mit Gr. Fl. und Verband mit Gr. Salbe. In drei Tagen vollkommen geheilt.

3. Mein Vater, Herr Pablo Moll, hatte eine **Brustfellentzündung**, er war ungemein schwach und spuckte Blut. Nachdem er ohne Erfolg von den verschiedensten Mittel genommen hatte, gab ich ihm C 2 + F 1 + P 1 + A 2, 2. Verd., und zwei bis dreistündlich eine Pastille Pectoral Paracelsus. In wenigen Wochen war er vollkommen hergestellt und ist nun ein eifriger Lobredner Ihrer Mittel.

4. Die Frau von Herrn Q. Thakar Das, litt an **Lendenbeschwerden** und allgemeinem **Muskelrheumatismus**. Ich verordnete ihr C 5 + L trocken und Bl. Fl. in Form von Saugnäpfchen und von Umschl. anzuwenden. Bei der ersten Anwendung der Mittel klagte die Frau über Zunahme der Schmerzen, nach und nach aber fühlte sie die Schmerzen immer milder werden und in wenigen Tagen war sie geheilt.

5. Herr Nausa Ram wurde in sehr kurzer Zeit durch N + S 1, trocken genommen, und durch äußerliche Anwendung von W. Fl., von **heftigen Nierenbeschwerden** befreit.

Empfangen Sie den Ausdruck meiner aufrichtigen Anerkennung, sowie meine hochachtungsvollen Grüße. **Narain Parishad Nagar.**

Oberstein und Birkenfeld, den 22. Juni 1901.

Herrn Dr. Jinfeld,
elektro-homöopathisches Institut in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor,

Am 3. Dezember 1900 erteilten Sie mir eine Consultation für ein 23jähriges Fräulein welches in Folge einer starken Gemüthsver-