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: 30.11.2025

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

Winde in gewissen Jahreszeiten, welches zuweilen gang plötlich erfolgt und wegen ber baburch bedingten Schwanfungen ber Temperatur und des Feuchtigfeitsgrades der Atmofphäre und wegen bes Stanbes unangenehm und schädlich werden. Solche Winde find : Die Bora, ein falter, trodner Wind, der im Berbst und Frühjahr an der adriatischen Rufte auftritt und ber gleichbeschaffene Diftral an der Riviera und in Südfrantreich, ferners der trodne heiße & öhn, ber in ben norböftlichen Alpenteilen der Schweiz am häufigsten im Berbst und Winter fich einstellt, endlich in ben südlicher gelegenen Teilen Staliens und an ber nordafrifanischen Rufte ber Girocco, ein heißer, bald trockener, bald feuchter Windstrom.

6. Die Belichtung durch die Sonne ift in mehrfacher Beziehung von hervorragender Bedeutung. Abgesehen von ihrem Ginfluß auf die Begetation, die ja für das Klima und die Salubrität einer Begend nichts weniger als gleichgültig ift, hängt von ber Besonnung in erfter Linie die Temperatur mit allen von dieser wieder abhängigen Lufteigenschaften, ber Teuchtigkeitsgrad u. f. w. ab. Damit im Busammenhang steht die größere oder geringere Möglichfeit des Aufenthalts und ber Bewegung im Freien und endlich ift ber unverfennbare Ginflug, welchen bas Sonnen= licht auf bas Mervenfnstem und namentlich auf die pfnchifche Sphäre aus übt, nicht zu unterschätzen. Welche befonderen Wirkungen noch den einzelnen Strahlengattungen in demischer Beziehung zukommen, darüber haben wir bis jett nur spärliche Renntniffe, die aber boch wenigstens erraten laffen, daß die intensive Belichtung, wie sie 3. B. im Bochgebirge und an oder auf dem Meere stattfindet, auch in gesundheitlicher Beziehung eine Rolle spielen fann. Ich will nur barauf hinweisen, daß ben ultravioletten Strahlen,

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

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

7. Bom Dzon wissen wir mit Sicherheit nur, daß es ein, wie es scheint, niemals sehlender Bestandteil reiner frischer Luft ist und wahrscheinlich durch die Oxydation und Zerstörung organischer Beimengungen zu dem wohlthätigen Einsluß derselben beiträgt. Im Hochgebirge und auch bezw. an dem Meere, im Walde soll seine Menge besonders groß sein. Von besonderen Wirfungen auf einzelne Krantheiten, die auf das Ozon eines Klimas zu schieden wären, ist nichts mit Sicherheit, manches nur vermutungsweise besannt. Ebensowenig oder noch weniger von

8. der Lufteleftrizität, 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 Nervensustem und nach den Untersuchungen aus der neuesten Zeit auf das Leben der Bakterien geschlossen werden kann. — (Schluß folgt).

Das Luftbad am Meer.

Dr. Gmelin, Rordfeefanatorium Fohr.

. Schon lange, noch ehe Rickli Nachahmer in Dentschland gefunden hatte, war in ärztlichen Schriften über die Nordsee von einem Luftbad die Nebe. Jedoch war mit diesem Ausbruck nicht dasselbe gemeint, wie heute, nicht das Lichtlustbad des entsleideten Körpers, sondern die fühlbare Umströmung der Haut durch den durchdringenden Seewind. Aber schon diesem reduzierten Lustbad schrieben einsichtige Aerzte, wie Birchow, Benefe, einen größern Anteil an dem Erfolg des "Seebades" zu, als dem Wasser.

Es lag nahe, nachdem im Binnenlande bas eigentliche Luftbad als wertvoller Bestandteil des physikalischen Heilschates erprobt mar, dasselbe auch an der See einzuführen. Nur wer die Eigenart des Nordseeklimas nicht fennt, fonnte diesen Bersuch an Kranfen gewagt finden. Was die guft unferer Infeln auszeichnet, ist befanntlich ihre gleichmäßige. relativ hohe Temperatur, eine Gabe des Golfftroms, ihre Feuchtigfeit und ftete Bewegung, abgesehen von anderen Eigenschaften, wie Reinheit, Ozongehalt, welche hier weniger in Betracht tommen. Bufolge beffen verliert ber Rörper im Luftbad Wärme nicht durch Berbunftung, sondern nur durch Leitung; die Luftteilchen, welche in Windeseile an der wärmeren Saut vorüberstreichen, allein sind es, welche Warme entziehen. Die relativ geringe Differeng zwischen ihrer Temperatur und berjenigen ber Haut, sowie ber mechanische Reiz, welchen der heftige Anprall derfelben auf die Saut ausübt, bedingen jedoch, daß die Wärmeabgabe, obgleich fie thatfächlich größer ist als in der weniger bewegten und trockneren Luft des Binnenlandes, nicht oder nicht unangenehm empfunden wird. Dieje faum gum Bewußtsein kommende, aber ständige und daber bedeutende Abfühlung ift es, die den Wert des Luftbades am Meer ausmacht. Sie ift ein Mittel, vermöge deffen sich ein tiefgehender Einflug auf ben Stoffwechsel auch bei folden Rranten ausüben läßt, die auf talte Wafferanwendungen schlecht reagieren. Dahin gehören Kinder und Greise, Blutarme und Nervensleidende. Um einen Beweiß für das Gesagte und zugleich eine Vorstellung von der Ansnehmlichkeit des Luftbades zu geben, sei es gestattet, folgende Stellen aus den Briefen einiger Gäste anzuführen:

Ein Kranfer mit dronischem Lungentatarrh, ber in Meran vergeblich Besserung gesucht hatte, schreibt : "Sie empfahlen mir das Luftbad. Ein ängstliches Gefühl beschlich mich, als ich am 5. September das erfte Luftbad nehmen follte. Der Angstichweiß trat mir auf die Stirn, fold große Furcht hatte ich vor Erfältung. Um so angenehmer war ich überrascht, als ich bei Ball- und Reifenspiel gar nicht bemerkt hatte, daß ichon eine halbe Sunde verstrichen war und ich mich wieder anziehn mußte. Von da ab konnte ich kaum noch die Beit erwarten, um ins Luftbad zu kommen ; nach dem vierten Bade erzählte ich meiner Frau, daß ich mich schon seit Jahren nicht mehr fo wohl fühlte. Bei Sonnenschein legte ich mich ins Gras und hörte dem Rauschen ber Wellen und bem Gefreische ber Möven zu, bei selbst starkem Wind — wo ich es früher angefleidet nicht magte - ging ich mit Borliebe außerhalb der Umgäunung spagieren. Wenn ich auch den Katarrh nicht ganz verloren, so fann ich wohl versichern, daß meine Körperfräfte und mein Mut fich unbeschreiblich gehoben."

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

Eine Patientin, welche an Bleichsucht litt: schreibt: "Welche Wonne waren diese Bäder in der schönen, reinen Luft auf Föhr! Oft- mals ging man allerdings unluftig zum Bade

fort; man fror und wünschte sich zurück in einen geschloffenen geschützten Raum, wo einem die Seeftürme und der Regen nichts anhaben tonnten. Ueberwand man aber die erste Unluft und entfleidete sich trothem zum Luftbad, so wurde man belohnt und fonnte sich nur seiner Mutlofigkeit schämen : denn kann es wohl etwas schöneres gehen, als diese völlige Hingabe an die Natur! Von irgend welchem physischen Unbehagen konnte gar feine Rede fein; Rälte oder übermäßige Barme beläftigte uns nicht; wir fühlten nur den wohlthuenden Ginfluß der uns umgebenden Natur. Frisch, angenehm erwärmt und durch die förperlichen Uebungen neu gestärft, fehrten wir bann mit großem Appetit heim und founten jedem, der uns feine Leiben flagte, nicht genug erzählen von den wohlthuenden Wirkungen dieses neuesten Naturbades."

Aus diesen Schilderungen ergiebt fich ein doppelter Wert des Luftbades, neben der physischen Wirkung eine psychische. Man muß selbst einmal am Meeresstrand sich getummelt haben, um sich von Letterer einen Begriff machen zu fönnen. Schon bas landschaftliche Bild, das Meer, der weite Himmel in seiner Lichtfülle, die langen, ruhigen Linien Horizontes und der Rufte find bazu angethan, eine ruhige, beitere Stimmung zu erzeugen. Wie frei und leicht ist jede Bewegung! Der breite Strand mit bem reinen warmen Sand ist ein herrlicher Tummelplat für Alt und Jung. Die Kinder schaufeln, die Großen thun mit, legen sich in die Sonne, turnen ober benüten die eingetretene Ebbe, um einen Spaziergang feewärts übers Watt zu machen.

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

schreiber oben es vorzieht, außerhalb ber schützenden Umzäunung sich zu ergehen, wo der Wind mit ungehemmter Kraft die Haut trifft. Nicht die stärkere Abkühlung wird empfunden, sondern die lebhaftere Reaktion und Wiedererwärmung. Eine Folge des fräftigen 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 fürchen. Niemand wird leugnen, daß die Hebung des Mutes und Selbstvertrauens, die Pefreiung von der Aengstlichkeit gegenüber Wind und Wetter für die Heisung von mehr als einer Krankheit nicht gering anzuschlagen ist.

Die Wirfung des Gee-Luftbades auf den Rörper wird sich von der des Binnenländischen nicht anders unterscheiben, als die Wirfung von Land- und Seeluft überhaupt. Sie wird eine intensivere sein. Die Haut wird lebhafter durchblutet; die Blaffe, das Runftprodukt ber dichten Rleidung, weicht gesunder Röte; die Folge ift eine Erhöhung ber Sautthätigkeit. Sie wird abgehärtet. Die regere Absonderung ber Sautdrufen, ichon mahrend des Luftbades. am Beruch mahrnehmbar, entgiftet ben Rörper. Stoffwechseluntersuchungen haben bargethan, daß unter dem Ginfluß des Luftbades die Affimilationsfraft der Körperzellen erhöht ift, berart, daß ein größerer Bruchteil bes in ber Nahrung zugeführten Eiweißes zum Aufban ber Belle, ein fleinerer zu ihrer Ernährung verwendet wird; ein Ergebnis, welches die Körpergewichtszunahmen bei reichlichem Aufenthalt in frischer Luft, 3. 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 Seelustbad hat noch den weiteren Vorzug, vermöge seines tiefgehenden

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

(Sngieia).

Korrespondenzen und Beilungen.

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

Sehr geehrter Berr Direttor,

Haren zu berichten welche ich durch Sauter's Sternmittel erzielt habe:

- 1. Rama Rand, ein Mann von Dhaupat Rai, meinem Geburtsorte, sitt seit langer Zeit an heftigen Lendenschmerzen. Seit sechs Monaten war er nicht mehr aus dem Bett gekommen. Außerdem litt er auch noch an einem Geschwür am Uster. Ich gab ihm innerlich: C5, 1. Berd., 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. Uttam Chand, aus Lahore, litt an einem Giterabizeh 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 milber; am folgenden Tage entleerte sich der Abzeß durch Waschungen mit Gr. Fl. und Verband mit Gr. Salbe. In drei Tagen vollkommen geheilt.
- 3. Mein Vater, Herr Poblo Moll, hatte eine **Brustsellentzündung**, 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 zweis 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 & Thakar Daß, litt an **Lendenschmerz** und allgemeinem **Muskelrheumatismus.** Ich verordnete ihr C 5 + L trocken und Bl. Fl. in Form von Saugnäpschen und von Umschl. anzuwenden. Bei der ersten Anwendung der Mittel klagte die Fran 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 furzer Zeit durch N + S 1, trocken genommen, und durch äußerliche Amwendung von W. Fl., von heftigen **Nierenschmerzen** befreit.

Empfangen Sie ben Ausdruck meiner aufrichtigen Anerkennung, sowie meine hochachtungsvollen Grüße. Rarain Parshad Nagar.

Oberftein und Birtenfeld, den 22. Juni 1901.

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

Sehr geehrter Berr Doftor.

Um 3. Dezember 1900 erteilten Sie mir eine Consultation für ein 23 jähriges Fräulein welches in Folge einer starken Gemüthsers