

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 14 (1904)

Heft: 12

Artikel: Die Sonnen- und Sandbäder bei den Alten [Schluss]

Autor: Marcuse, Julian

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038412>

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: 08.02.2026

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

seidenen Strümpfen, das weiße Spitzenhütchen auf die seidigen Locken gedrückt. Geht sein Wunsch dahin, so pocht es bescheiden an die Tür der Schneiderstuben; dort findet es alles, was sein Puppenherz begehrte, und ehe man sich's versieht, sind die kleinen Modedamen fix und fertig, chick wie nach dem neuesten Journal gekleidet. Aber nun heißt's auch: ade Heimat und Bergland! Nun müssen sie in ihre Pappschachteln schlüpfen und auf ihren Holz- wolle- oder Papierbettchen wochen- und monatelang in dunkler Einsamkeit schlafen, bis endlich die Kisten, die sie ins Land hinein und weit übers-Meer hinaustragen, ihren Bestimmungsort erreicht haben und das warme Sonnenlicht wieder über ihre Bäckchen streicht, oder gar die goldenen Weihnachtslichter in ihre erstaunten Puppenaugen funkeln und jauchzendes Kinderlachen ihr winziges Ohr trifft. Bei den Puppenmacheru hinterm Walde ist das Puppenglück, das echte, das die großen und kleinen Mädel in der Fremde erfüllt, leider nicht so recht daheim. Draußen aber lebt es noch, und jedes Jahr im Weihnachtsschein bricht es von neuem hervor und erfüllt die kleinen und Großen mit seinem hellen Glanze. Ob wohl die Puppenmacher daran denken mögen, wenn auch sie ihr bescheidenes Bäumchen anzünden . . . ? (Schweizer Frauen-Zeitung).

Die Sonnen- und Sandbäder bei den Alten.

(Dr. Julian Marcuse)

(Schluß)

Im Vorstehenden haben wir das, was über das Sonnenbad, *Heliosis*, uns vom Alterthume überliefert worden ist, wiedergegeben, und wenden uns nun zu einem, in noch höherem Grade

therapeutisch benützten Mittel, dem Sandbade oder *Psammismus*.

Auch der Sand wurde ursprünglich diätisch, um sich Kraft und Stärke zu erwerben, benutzt und in vielfachen Mythen, besonders im Kampfe zwischen Herkules und Antäus, wo sich letzterer „zur Stärkung der Nerven mit heißem Sande überschüttet“, wird dieses zum Ausdrucke gebracht.

Das eigentliche Sandbad erwähnt zwar Hippocrates ebensowenig wie das Sonnenbad, doch finden sich dem *Psammismus* ähnliche Begriffe in seinem Buche über „Diät“, wo er von Ringkämpfen und Wälzen im Sande spricht und die Wirkung dieses letzteren je nach der Jahreszeit skizziert. Zuerst erscheint *Grassistratus*, wie wir später sehen werden, den *Psammismus* angewandt zu haben. Bei den Römern war der Gebrauch des Sandes zu den Zeiten des Plinius und Celsus ziemlich allgemein bekannt.

Celsus rechnet nicht nur das Sandbad zu den magermachenden Dingen, sondern den Sand auch unter die schweißtreibenden Mittel im allgemeinen. „Auf zwei Arten wird Schweiß erzeugt, durch trockene Wärme oder durch ein Bad. Die trockene Wärme in der Form des heißen Sandes oder des Schwitzraumes „Heiße Unschläge macht man aus Hirse, Salz, Sand, die erwärmt und in ein leinenes Tuch geschlagen werden.“ Aber erst Herodot lieferte eine genaue Beschreibung der Anwendung derselben, welche uns Oribasius überliefert hat: „Das Sandbad paßt für Asthmatischer, für Unterleibs- Podagrakranke, für fettleibige, wasserfüchtige, für solche, die an Brustkatarrhen leiden, für die, die an chronischen Krankheiten leiden. Alle, mit Ausnahme der Kinder, sind geeignet für Anwendung dieses Bades. Die passendste Zeit dazu ist der Sommer, dessen heißeste Tage gewählt werden müssen.“

Bei Sonnenaufgang werden am Meerestrande zwei oder drei gleichgroße Gruben im tiefen Sande gegraben, um sie von der Sonne erhitzen zu lassen.

Der Kranke tut am besten daran, erst die völlige Verdauung seiner Mahlzeit abzuwarten, ehe er sich bewegt und spazieren geht. Wenn die Luft heiß geworden und der Sand hinreichend warm ist, soll er in der Grube, d. h. in dem Sande, welcher darin liegt, liegen bleiben, und zwar kauernd, so lange er es verträgt. Der Kopf muß bedeckt sein, um die Sonnenstrahlen von ihm abzulenken und ebenso müssen die Augen geschützt sein. Die Lage, in der der Körper sich der Sonnenglut aussetzt, soll in den Morgenstunden derart sein, daß er gegen Süden, zur Mittagszeit gegen Norden schaut.

Auf das Gesicht wird ein in kaltes Wasser getauchter Schwamm gelegt; denen dagegen, die von dem Sandbade sehr angegriffen werden, wird eine kalte Körperwaschung gemacht. Merkt man, daß der Körper nicht warm oder sogar infolge des hervorbrechenden Schweißes abgekühl wird, so muß Folgendes geschehen: Die Diener, die dabei stehen, räumen den Sand zur Seite, führen den Kranken heraus und legen ihn in die nächste Grube, wo er von neuem in den Sand eingegraben wird. Dies muß, falls es notwendig ist, auch zum drittenmale geschehen. Selbstverständlich müssen hiebei Art der Krankheit, wie die Kräfte des Kranken in Betracht gezogen werden.

Liegend wird man im Sande verstecken die Asthmatischen, die Magenfranken, die, welche an Brustkatarrh leiden, eine schlechte Körperbeschaffenheit haben, oder Wasser unter der Haut haben.

Sitzend die Wassersüchtigen, welche an Ascites (Bauchwassersucht) oder auch an Tympanites (Gasanhäufung) leiden, ferner die Darm-, Leber-, Milz-, Ischias- oder Podagrafranken

und die an Füßen oder Beinen Gelähmten. Es ist notwendig, nicht nur einzelne Teile, sondern den ganzen Körper mit Sand zu bedecken, damit auch die gesunden Teile Nutzen davon haben, der umso größer ist, wenn sie sich einer kalten Waschung unterzogen haben.

Um die Gruben herum sollen Zelte stehen, Urnen mit süßem Wasser und Wannen mit Meerwasser; hat der Schweißausbruch nachgelassen, so badet man in diesen. Nach dem Bade wird der Körper reichlich mit Öl eingerieben. Bei schönem Wetter und kräftigem Körper kann man auch im Meere schwimmen und darnach sich der Ruhe hingeben.

Die Wassersüchtigen müssen, wenn irgend möglich, fünf oder sechs Gläser warmen Wassers trinken, damit sie reichlich Urin lassen können, denn das Durstgefühl und damit das Trinken zu steigern, soll durch das Sandbad bewirkt werden.

Die Zahl der Sandbäder soll im allgemeinen nicht geringer als 14, nicht höher als 21 sein; bei den Wassersüchtigen muß man sich jedoch streng nach der Widerstandskraft des Körpers und dem Grade der Erschöpfung richten. Ist nach dem 21. Tage Besserung zu constatieren, so hat man, bevor man sie wieder anwendet, zwei bis drei Tage Pause zu gewähren. Behandelt man im Winter einen Wassersüchtigen, geben die anderen Mittel der Medicin keinen Erfolg und kann der Kranke eine passende Zeit nicht abwarten, weil der Zustand dazu drängt, Sandbäder anzuwenden, so muß in einer Meergegend der Sand hergerichtet werden und wenn der Kranke beängstigende Träume hat, muß man ihn ganz einschärfen und alles tun, was wir oben schon erwähnt haben, und muß hoffen, daß der glückliche Erfolg, der dann eintreten wird, auch anhaltend ist."

Und das „Nichts Neues unter der Sonne“ gilt ebenso dem modern gewordenen **Barfußgehen**. „La Médecine moderne“ erzählt von einem Pater Bernard Penot in Toulouse, der im Jahre 1521 zu Nérac geboren wurde und im Jahre 1547 eine Abhandlung „De aquae naturalis virtute“ (von der natürlichen Heilkraft des Wassers) schrieb, worin es u. a. heißt: „Am Morgen, wenn der Himmelstaub der Erde neue Frische gibt, mußt du mit nackten Füßen und Beinen zwei Stunden im Rasen einhergehen, denn der Tau ist die Tochter Gottes; er bringt mit sich eine Art von mysteriöser Jugend, die sich als Kraft in dem Mikrokosmos ausbreitet und böse Einflüsse vertreibt. Fürchte nicht, daß diese Abkühlung dir schlecht bekomme, denn jegliche Kälte ist die Quelle jeder Hitze und das Wasser ist das Behelf der Gesundheit und die Quintessenz des Lebens“¹⁾.

(Wiener medizinische Blätter.)

Der Thermometer.

(Aus dem französischen übersetzt
(von Dr. Imfeld))

Der Thermometer spielt gegenwärtig eine sehr große Rolle bei wissenschaftlichen Controllversuchen, und ist seine Anwendung in der Wissenschaft geradezu unentbehrlich geworden.

Eine Form seiner Anwendung interessirt aber speziell alle Welt, nämlich diejenige die bei Krankheiten bestimmt ist uns über die Temperatur des menschlichen Körpers Rechenschaft abzulegen.

¹⁾ Aus obigem Kapitel lernen wir also, daß die Sonnen- und Sandbäder schon bei den alten Griechen und Römern, vielleicht auch schon in noch älteren Zeiten bekannt waren und angewandt wurden und demnach nichts Neues sind. Dagegen sind nun aber die elektr. Lichtbäder eine entschiedene Errungenschaft der neuesten Zeit und sind dieselben von einer viel größeren Heilwirkung und ist deren Anwendung vom Wetter und den Jahreszeiten durchaus unabhängig.

(Die Redaktion der Annalen).

Um seine Diagnose festzustellen und um den Verlauf der Krankheiten zu beobachten, mißt der Arzt zu bestimmten Zeiten und zu bestimmten Stunden die Temperatur des Blutes des Kranken durch Applikation des Thermometers in der Achselhöhle oder in der äußeren Öffnung eines inneren Organes, wie z. B. des Mundes oder des Darms. Das Wohl und Weh dieser zarten und doch eines großen Widerstandes fähigen „thermischen Maschine“, welche unser menschlicher Körper ist, hängt in der Tat sehr oft von einer relativ schwachen Erhöhung oder Herabsetzung der Temperatur ab; hat diese Temperatur einen gewissen höheren oder niedrigeren Grad erreicht, so genügt das Ueberschreiten desselben um wenige Zehntel eines Grades um den Lebensfaden abzuschneiden.

Deshalb hat man kleine, besonders feine und genaue, s. g. medizinische Quecksilberthermometer hergestellt, zu Händen der Ärzte, Krankenwärter, sowie auch jeder intelligenten Person, mit welchen die Temperatur des kranken Körpers mit ziemlicher Genauigkeit gemessen werden kann.

In neuerer Zeit ist auch die Frage aufgeworfen worden warum so delikate und in ihrer Anwendung so wichtige Meßinstrumente keiner amtlichen Kontrolle unterworfen sind, und man hat in Paris deren eine große Anzahl dem Konservatorium der Künste und der Gewerbe zur Controlirung überwiesen, um sie dort offiziell stempeln zu lassen.

Und es war in der Tat nicht ohne Nutzen daß es geschah, denn in jenem Laboratorium wurde konstatiert, daß wohl 15% der überwiesenen Thermometer keine ganz exakten Resultate ergaben. Diese trügerischen Instrumente wurden als untauglich erklärt, nur die andern wurden durch offiziellen Stempel als würdig befunden praktische Verwendung zu finden.