

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 12

Artikel: Das Sonnenlicht als Lebensspender und Heilfaktor

Autor: Imfeld

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038223>

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: 13.01.2026

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

Das Sonnenlicht als Lebensspender und Heilfaktor.

Dr. Jämsfeld.

Während den grauen, trüben und kalten Wintertagen sehnt sich wohl jeder Mensch und nach ihm jedes höhere Lebewesen nach der lichtbringenden und wärmenden Sonne, und weiß die Wohltat derselben mehr als je zu schätzen. Und so geht es auch dem Schreiber dieser Zeilen, der durch das Fenster in die grauen Winternebel hinausschauend, sich nach der lieben Sonne sehnt, die hinter denselben versteckt, uns so schmerzlich fühlen lässt wie sehr wir ihr strahlendes Licht und ihre wohltuende Wärme entbehren, die wir doch manchmal in heißen Sommertagen nur zu oft zu meiden suchen. Und so drängt es auch mich von der Sonne zu reden, von der Sonne als Quelle alles Lebens, von der Sonne als Gesundheit spendende und heilende Kraft; denn die Sonne ist nicht nur die Urbedingung alles Lebens, nein sie ist es auch, die unsere Gesundheit erhält und zur Heilung unserer Krankheiten beiträgt.

Das Licht der Sonne ist aus drei besonderen Arten von Strahlen zusammengesetzt, und diese sind die: thermischen, die chemischen und die leuchtenden Strahlen. Federmann weiß, daß in einem präzistischen Glas sich wiederspiegeln, das Sonnenlicht sich in eine Reihe von Strahlen verschiedener Farben spaltet, welche da sind: violett, indigo, blau, grün, gelb, orange und rot. Die gegen das Violett strebenden Lichtstrahlen sind diejenigen welche chemische Veränderungen hervorbringen können, die chemischen Strahlen; auf der Seite der roten sind die Wärme erzeugenden Lichtwellen, die thermischen Strahlen; alle Strahlen aber, ohne Unterschied ihrer Farbe, sind leuchtend.

Der Regenbogen zeigt uns sehr schön alle Farben des Sonnenspektrums; jede dieser Farben kann in der Medizin praktisch verwertet werden.

Die thermischen, oder Wärme erzeugenden Strahlen, haben einen äußerst günstigen Einfluß auf alle nervenschwachen Leute, auf Kranke die durch eine sehr lange Krankheit erschöpft sind, auf solche die an nervöser Schlaflosigkeit leiden, auf blutarme und schwache Individuen überhaupt. Federmann kennt heutzutag den hohen Wert der Sonnenbäder und weiß, daß Einrichtungen von Sonnenbädern in sehr vielen Kuranstalten auf dem Lande bestehen. Federmann aber, der über eine von der Sonne beleuchtete Wohnung verfügt, kann sich auf die einfachste und billigste Weise sein Sonnenbad einrichten. Er braucht dazu nur eines kleinen, aber der Mittagssonne gut ausgesetzten Zimmers, in welches die Sonnenstrahlen, wenn möglich durch ein hohes und breites Fenster, eindringen können. Ist das Zimmer groß, so kann der Badende zu seinem Sonnenbad die Gegend des Zimmers sich auswählen, die der Sonne am meisten ausgesetzt ist, d. h. die welche durch das Fenster am intensivsten beleuchtet wird. Die einzige notwendige Möblierung des Zimmers ist ein Bett mit einer Notschaarmatratze, oder auch nur diese Matratze (am Boden); ein Kopftisken, und zur Bedeckung der Matratze ein blendend weißes Leintuch; denn die weiße Farbe reflektiert am besten das Licht.

Auf diesem Bett, oder einfach auf dieser Matratze ausgestreckt; mit einem sehr leichten, weißen, leinenen, langen Hemd bedeckt, der Kopf durch ein Tuch geschützt, wird der Badende seinen Körper den Sonnenstrahlen aussetzen; während der ersten Tage wird dieser Sonnenbad 10 Minuten dauern, dann wird die Dauer dieser Behandlung nach und nach

bis auf eine halbe Stunde verlängert. Nach dem Sonnenbade wird eine lauwarme Douche genommen, vielmehr eine Abreibung, wozu ein Wasserbecken und ein Schwamm genügen. Schließlich wird die Sitzung durch eine 30 bis 40 Minuten dauernde Ruhe im Schatten beendet.

Die Wirkung des Lichtes wird die Haut und die Hautnerven beeinflussen, und diese Wirkung wird sich in Form von Vibrationen äußern, welche denen des elektrischen Stromes ähnlich sind.

Außerdem wird, durch die Netzhaut der Augen hindurch, das Licht auf den ganzen Organismus eine stärkende Wirkung haben.

Nach einem ordentlichen Sonnenbad ist immer eine Vermehrung der Lungenatmung und der Atmung durch die Haut, sowie eine Beschleunigung des Blutkreislaufes zu beobachten. Infolgedessen wird demnach mehr Kohlensäure ausgeschieden und gleichzeitig mehr Sauerstoff aufgenommen, wodurch ein vermehrter Stoffwechsel entsteht und eine stärkere Oxydation in den Zellgeweben.

Auf diese Weise können die Blutarmen, die Chlorotischen und die Rekonvaleszenten im Sonnenlicht das beste Reizmittel finden für die verlangsame und mangelhafte Ernährung ihres Organismus. Somit können die Sonnenbäder allen denen empfohlen werden, die an mangelnder Oxydation (Stoffverbrennung) und trügtem Stoffwechsel leiden, und welche auch deshalb die Nahrung nur schlecht umsetzen, so z. B. den an Gicht, an Rheumatismus, an Zuckerharnruhr und anderen krankhaften Diathesen, sowie auch an Fettssucht Leidenden.

Doch wir wollen ja hier im Grunde uns nicht auf eine Abhandlung über Sonnenbäder einlassen, sondern von der günstigen Wirkung des Sonnenlichtes auf unser Leben und unsere Gesundheit überhaupt sprechen, und die Be-

deutung der Sonne als Arzt betonen. Wie viele von uns haben nicht selbst die Erfahrung gemacht welch wohlthuender Einfluß, nach dem langen Winter, die „Wiederkehr“ der Sonne auf unsere Rheumatismen und auf unsere Nervenschmerzen gehabt hat! Für solche die an Rheumatismen leiden gilt es ja, namentlich auf dem Lande, als ein bekanntes Volksmittel, die franken Glieder den wärmsten Sonnenstrahlen auszusetzen, welche die Temperatur des Körpers erhöhen und ihre Wärme in denselben aufspeichern.

Dank dieser Aufnahme von Wärme durch die Haut, befinden sich alle, die an Verdauungsbeschwerden, an Magen- und Darmstörungen, an hartnäckiger Verstopfung, an kalten Händen und Füßen leiden, im Sommer immer weit besser als im Winter. Für alle diese Individuen ist die Wärme ein wahrer Heilfaktor.

Den Lungenschwindsüchtigen, den an chronischen Luftröhrentzündungen Leidenden, empfiehlt man ja ebenfalls sich stundenlang, ausgestreckt ruhend, dem Lichte und, mehr weniger, der Sonne auszusetzen, sei es in freier Luft, sei es in dazu geeigneten Räumen. Das wird ja in allen Sanatorien gepflegt; das kann auch ebenso gut auf dem Lande, oder selbst in der Stadt geschehen, wenn nur ein kleiner Garten zur Verfügung steht, oder am Haus eine Verandah, in welche das Tageslicht voll und frei hineinströmen kann.

Die Sonne ist auch von heilender Wirkung bei vielen Hautleiden. Schon mehrere Aerzte haben Hautgeschwüre, Krampfadern, bösartige Flechten etc., dadurch geheilt, daß sie die Sonnenstrahlen durch eine Loupe auf die frakte Stelle konzentrierten, wie auch Dr. Finsen durch Benützung der elektrischen Lichtstrahlen der Bogenlampe bei Behandlung der fressenden Flechte öfters gute Resultate erzielt hat.

Wenn wir den hygienischen Einfluß des Lichtes ganz im allgemeinen in Betracht ziehen wollen, so können wir dreist behaupten, daß die Sonne das beste aller antiseptischen Mittel ist. Wer weiß denn nicht, daß des Sonnenlichtes beraubte Wohnungen ungesund sind? Wer kennt nicht das Sprichwort: Wo die Sonne nicht ins Haus hineinkommt, da kommt der Arzt hinein? Wer weiß denn nicht, daß ganze Gegenden, wie z. B. gewisse Bergtäler, welche vermöge ihrer Lage, nie von der Sonne beschienen werden, nur ungesunde, schwache und kränkliche Bewohner haben? Die Sonne ist das Leben! Deßwegen der Sonne weit Tür und Fenster in Eueren Zimmern, lasset überall die Sonnenstrahlen hineinleuchten, und Ihr werdet so jeden Morgen die beste und sicherste Desinfektion des Hauses vornehmen!

Die Sonne schwächt und zerstört den giftigen Stoff aller Mikroben, sie macht dieselben unschädlich, und Nichts ist so sehr imstande die Luft eines Krankenzimmers zu reinigen, wie die Sonne. Das Mikroskop, die chemische Reaktion und selbst das Tierexperiment, haben nachgewiesen, daß Mikroben, die man längere Zeit den Sonnenstrahlen ausgesetzt hatte, vernichtet wurden und vollständig unschädlich geworden waren.

Vergessen wir endlich nicht, daß die Sonne selbst auf unseren seelischen und geistigen Zustand eine erheiternde und zugleich kräftigende Wirkung hat. Die Sonne giebt uns Trost, Freude, ja sogar die Liebe erweckt sie in uns, die Liebe zur Natur, die Liebe zu unseren Mitmenschen, und nicht umsonst sagt man ja so oft, daß man an einem heißen Sonnentag wärmer und menschlicher empfindet als an einem lichtleeren, trüben Tag. Wissen doch wir alle, daß die sonnenleeren Tage uns traurig stimmen, und daß der graue Nebel der Themse-

Stadt bei ihren Einwohnern den schlimmen „Spleen“ erzeugt.

Da nun doch die Sonne, sowohl in ärztlicher wie in hygienischer Hinsicht, eine so wichtige und so anerkannte Bedeutung hat, so sollten wir wünschen daß die Architekten, beim Bau der Häuser bestrebt sein sollten in den Städten nicht mehr so hohe Häuser zu bauen, die die Straßen vollständig beschatten; leider geschieht, wegen der hohen Preise der Bauplätze, gerade das Gegenteil, ohne hier von den nordamerikanischen „Wolkenkratzern“ sprechen zu wollen. Man sollte wünschen, daß die Wohnhäuser immer geräumiger, heller, in allen Räumen dem Lichte und der Lust zugänglicher gebaut würden, doch auch da geschieht das Gegenteil; man baut, in großen, hohen Häusern, Puppen-Wohnungen und Puppenzimmer, ohne Lust und Licht, um jeden kleinsten Raum auszunützen und aus den Mietkasernen den größtmöglichen Mietzins herauszuschlagen, unbekümmert um das leibliche und moralische Wohl der Mietsleute. Wie die Häuser der alten Römer, sollten wir in der Mitte des Baues unbedeckte, himmelfreie, lichtvolle, gartenähnliche Höfe, ringsum von Bogengängen umgeben, haben, wir sollten platte Terrassenförmige Dächer haben, mit Blumen und Pflanzen geschmückt, um darauf in freier Luft spazieren und Sonnenbäder nehmen zu können; wir sollten an den Häusern luftige und lichtvolle Verandah's haben; doch das alles entbehrt heutzutage nicht nur der einfache Mietbewohner, sondern selbst der Hausbesitzer, da in den Städten die Häuser nicht darnach gebaut sind, und nur auf dem Lande und in den Villenquartieren der reiche Mann sich des Genusses einer licht- und luftreichen Wohnung erfreuen kann. Freilich auf dem Lande kann auch der Arme, wenigstens außer dem Hause, Licht und Luft haben, soviel der liebe Gott ihm kostenlos spendet. — Die Sonne ist für unser-

Leben und unsere Gesundheit unumgänglich notwendig, suchen wir also die Wohltat der Sonne nicht zu entbehren, und lassen wir uns Leib und Seele erwärmen durch ihre Strahlen, welche der Himmel wie „Boten der Liebe“ auf unsere Erde hinabsendet.

Über Schuhpocken-Impfung und Impfzwang.

(Von Matthäus Schmidbauer.)

(Fortsetzung).

Doch abgesehen von dieser Gefahr, die, wenn auch eine grosse, so doch nur bedingte ist, kann der Hauptbeweis, daß der Impfstoff an sich keine Gefahr für den Menschen birgt, nun und nimmer erbracht werden, denn derselbe enthält stets Bakterien und zwar die Krankheitserreger der Pocken, oft sogar diese neben anderen harmlosen und schädlichen Pflanzenparasiten, wie sie in der Haut jedes Tieres und auch des sauberst gehaltenen Kalbes nisten und niemals ganz auszuschalten sind. Die spezifischen Keime der Lymphé erzeugen nicht nur die „harmlosen“ Pusteln der Haut, sondern gehen in die Lymph- und Blutbahnen über, durchdringen mit der Zeit den ganzen Körper und bedingen einen Zustand der Diathese¹⁾, Durchsetzung desselben, womit eine Art Schutz-Zustand vorgetäuscht wird, denn die vermeintliche Immunität ist meist nichts als die diffuse Form der Krankheit selbst.

¹⁾ d. i. die gesteigerte Empfänglichkeit für gewisse Organ- und namentlich Allgemeinerkrankungen oder auch durch Blut- und Gewebeveränderungen bedingte frankhafte Beschaffenheit des gesamten Organismus.

Somit glaubt man, daß eine gefürchtete Krankheit durch die Impfung vermieden wird, erzeugt aber diese Krankheit selbst, nur in einer schleichen den, chronischen Form, die jederzeit in einer anderen wieder auflieben kann. — Was wir also Immunität nennen, ist meist nichts als Durchsetzung oder wenigstens Latenz, d. h. ein unmerklicher, schleichernder Infektionszustand, eine Diathese, ähnlich wie ihre Schwester, die erbliche Belastung. — Lymphproben aus den staatlichen Instituten von Königsberg, Dresden, Weimar, Berlin, Hannover und München, sowie die humanisierte Lymphé des Casseler Impfstoffes ergaben sich keine keimfrei, der Bakteriengehalt war durchweg sogar ein erheblicher, in einzelnen Lymphen ein erstaunlicher. — Wenn die zivilisierte Menschheit noch weitere Generationen lang durchgeimpft, d. h. mit dem Pockenansteckungsstoff durchseucht wird, wie solches schon etwa seit drei bis vier Menschengeschlechtern systematisch geschieht, so wird nicht nur kein erhöhter Widerstand gegen die Pocken erzielt, sondern gerade das Gegenteil herbeigeführt, nämlich die sogenannte Disposition, die Kulturkrankheit der Degeneration und erblichen Belastung, d. h. der grösseren Empfänglichkeit und der geringeren Widerstandskraft gegen ansteckende Krankheiten.“ —

Dieser gelehrte Bakteriolog, der infolge einer Kuhpocken-Impfung bei einem gesunden Knaben die traurigsten Folgen einer Vergiftung mit der verwendeten Lymphé bei diesem erleben musste und durch diese Erfahrung zu seinen Forschungen veranlaßt wurde, schließt seine höchst wissenschaftliche Arbeit mit den Worten: „Der Wert und Nutzen der Impfung ist ein ebenso zweifelhafter als unerwiesener, und wenn er überhaupt besteht, so wird er von den Ge-