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: 28.11.2025

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

Das Sonnenlicht als Lebenspender und Heilfaktor.

Dr. Jmfeld.

Während den grauen, trüben und falten Wintertagen fehnt sich wohl jeder Mensch und nach ihm jedes höhere Lebewesen nach ber lichtbringenden und wärmenden Sonne, und weiß die Wohltat derfelben mehr als je zu ichagen. Und fo geht es auch bem Schreiber biefer Zeilen, ber burch bas Fenfter in bie grauen Winternebel hinausschauenb, sich nach ber lieben Sonne febnt, die hinter benfelben versteckt, uns so ichmerglich fühlen läßt wie febr wir ihr strahlendes Licht und ihre mohl= tuende Wärme entbehren, die wir boch manch= mal in beißen Sommertagen nur zu oft zu meiben suchen. Und so brängt es auch mich von der Sonne zu reden, von der Sonne als Quelle alles Lebens, von der Sonne als Befundheit spendende und beilende Rraft; benn die Sonne ift nicht nur die Urbedingung alles Lebens, nein sie ist es auch, die unsere Befundheit erhält und zur Heilung unferer Rrantbeiten beiträgt.

Das Licht der Sonne ist aus drei besonderen Arten von Strahlen zusammengesetzt, und diese sind die: ther mischen, die chemischen und die leuchten den Strahlen. Jedermann weiß, daß in einem prismatichen Glas sich wiederspiegelnd, das Sonnenlicht sich in eine Reihe von Strahlen verschiedener Farben spaltet, welche da sind: violett, indigo, blau, grün, gelb, vrange und rot. Die gegen das Violett strebenden Lichtstrahlen sind diesenigen welche chemische Beränderungen hervorbringen können, die chemischen Strahlen; auf der Seite der roten sind die Wärme erzeugenden Lichtswellen, 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, ober Wärme erzeugenden Strahlen, haben einen außerst gunftigen Ginflug auf alle nervenschwachen Leute, auf Kranke die durch eine fehr lange Krankheit erschöpft sind, auf solche die an nervöser Schlaflosigkeit leiben, auf blutarme und schwache Individuen überhaupt. Jedermann fennt beutzutag den hohen Wert ber Sonnenbäder und weiß, daß Ginrichtungen von Sonnenbabern in fehr pielen Ruranstalten auf dem Lande bestehen. Jedermann aber, ber über eine von ber Sonne beleuchtete Wohnung verfügt, fann sich auf die einfachste und billigfte Weise fein Sonnenhad einrichten. Er braucht bagu nur eines fleinen, aber ber Mittagssonne gut ausgesetzten Zimmers, in welches die Sonnenstrahlen, wenn möglich durch ein hohes und breites Fenfter, eindringen tonnen. Ift bas Bimmer groß, fo fann ber Babenbe gu feinem Sonnenbad die Gegend bes Zimmers fich auswählen, die der Sonne am meiften ausgesett ift, b. b. die welche burch bas Tenfter am intenfivften beleuchtet wird. Die einzig notwendige Möblirung bes Zimmers ift ein Bett mit einer Roghaarmatrage, ober auch nur biefe Matraze (am Boden); ein Kopftissen, und zur Bedeckung der Matraze ein blendend weißes Leintuch ; benn die weiße Farbe reflektirt am beften das Licht.

Auf diesem Bett, oder einfach auf dieser Matraze ausgestreckt; mit einem sehr leichten, weißen, leinenen, langen Hend bedeckt, der Kopf durch ein Tuch geschützt, wird der Baschende seinen Körper den Sonnenstrahlen ausssetzen; 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 Nethaut der Augen hindurch, das Licht auf den ganzen Organismus eine stärkende Wirkung haben.

Nach einem ordentlichen Sonnenbad ist immer eine Bermehrung der Lungenatmung und der Atmung durch die Haut, sowie eine Beschleusnigung des Blutkreislauses zu beobachten. Insfolgedessein wird demnach mehr Kohlensäure ausgeschieden und gleichzeitig mehr Sauerstoff aufgenommen, wodurch ein vermehrter Stoffswechsel entsteht und eine stärkere Oxydation in den Zellgeweben.

Auf diese Weise können die Blutarmen, die Chlorotischen und die Rekonvaleszenten im Sonnenlicht das beste Reizmittel sinden für die verlangsamte und mangelhafte Ernährung ihres Organismus. Somit können die Sonnenbäder allen denen empsohlen werden, die an mangelnder Oxydation (Stoffverbrennung) und trägem Stoffwechsel leiden, und welche auch deshalb die Nahrung nur schlecht umsetzen, so 3. B. den an Gicht, an Rheumatismus, an Zuckerharnruhr und anderen krankhaften Diasthesen, sowie auch an Fettsucht 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 Bebeutung der Sonne als Arzt betonen. Wie viele von uns haben nicht selbst die Erfahrung gemacht welch wohltuender 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 kranken Glieder den wärmsten Sonnenstrahlen auszusetzen, welche die Temperatur des Körpers erhöhen und ihre Wärme in demselben aufspeichern.

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

Den Lungenschwindsüchtigen, den an chronischen Luftröhrenentzündungen 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 2c., dadurch geheilt, daß sie die Sonnenstrahlen durch eine Loupe auf die franke Stelle konzentrierten, wie auch Dr. Finsen durch Benützung der elektrischen Lichtstrahlen der Bogenslampe bei Behandlung der fressenden Flechte öfters gute Resultate erzielt hat.

Wenn wir ben bigienischen Ginflug bes Lichtes gang im allgemeinen in Betracht ziehen wollen, so können wir dreift behaupten, daß die Sonne bas befte aller antiseptischen Mittel ift. Wer weiß benn nicht, daß bes Sonnenlichtes beraubte Wohnungen ungefund find? Wer tennt nicht das Sprichwort: Wo die Sonne nicht ins haus hineinkommt, da kommt ber Arzt hinein? Wer weiß benn nicht, daß gange Begenden, wie 3. B. gewiffe Bergtäler, welche vermöge ihrer Lage, nie von der Sonne beschienen werden, nur ungefunde, schwache und frankliche Bewohner haben? Die Sonne ift das Leben! Deffnet der Sonne weit Tur und Fenster in Gueren Zimmern, laffet überall die Sonnenftrahlen hineinleuchten, und Ihr werdet jo jeden Morgen die beste und sicherste Desinfetiion des Saufes vornehmen!

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

Bergeffen wir endlich nicht, daß die Sonne selbst auf unseren seelischen und geistigen Zustand eine erheiternde und zugleich fräftigende 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 hellen 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 Ginwohnern ben schlimmen "Spleen" erzeugt.

Da nun doch die Sonne, sowohl in ärztlicher wie in hygienischer Hinsicht, eine so wichtige und so anerfannte Bedeutung hat, so sollten wir wünschen daß die Architeften, beim Bau ber Säufer beftrebt fein follten in ben Städten nicht mehr so hohe Bäuser zu bauen, die die Strafen vollständig beschatten; leider geschieht, wegen der hohen Preise ber Bauplage, gerade das Gegenteil, ohne hier von den nordameritanischen "Wolfenfragern" sprechen zu wollen. Man sollte munschen, daß die Wohnhäuser immer geräumiger, beller, in allen Räumen bem Lichte und ber Luft zugänglicher gebaut würden, doch auch da geschieht das Begenteil; man baut, in großen, boben Säusern, Buppen-Wohnungen und Buppenzimmer, ohne Luft und Licht, um jeden fleinsten Raum auszunüten und aus den Mietkasernen ben größtmöglichen Mietzins berauszuschlagen, unbefümmert um das leibliche und moralische Wohl der Mietsleute. Wie die Säuser der alten Römer, follten wir in der Mitte des Baues unbedeckte, bimmelfreie, lichvolle, gartenähnliche Bofe, ringsum von Bogengängen umgeben, haben, wir follten platte Terraffenförmige Dächer haben, mit Blumen und Pflanzen geschmudt, um darauf in freier Luft fpagieren und Sonnenbader nehmen zu tonnen; wir follten an ben Säufern Inflige und lichtvolle Berandah's haben; doch das alles entbehrt heutzutag nicht nur der einfache Mietbewohner, sondern felbst der Sausbesitzer, ba in ben Städten die Baufer nicht barnach gebaut find, und nur auf dem Lande und in ben Billenquartieren ber reiche Mann fich bes Genuffes einer licht- und luftreichen Wohnung erfreuen fann. Freilich auf bem Lande fann auch der Mermfte, wenigstens außer dem Saufe, Licht und Luft haben, soviel der liebe Gott ihm fostenlos spendet. - Die Sonne ift für unfer

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 Schukpocken-Impfung und Impfzwang.

(Bon Matthäus Schmidtbauer.)

(Fortfetjung) -

Doch abgesehen von diefer Gefahr, die, wenn auch eine große, so doch nur bedingte ift, fann ber Sauptbeweis, daß ber Impfftoff an fich teine Befahr für den Denschen birgt, nun und nimmer erbracht werden, denn derfelbe enthält Bafterien und zwar die ftets Rrantheitserreger der Boden, oft fogar diese neben anderen harmlofen und ichablichen Pflanzenparasiten, wie sie in ber Haut jedes Tieres und auch des fauberft gehaltenen Ralbes niften und niemals gang ausguschalten find. Die spezifischen Reime ber Lymphe erzeugen nicht nur die "harmlosen" Bufteln der Saut, sondern geben in die Lymphund Blutbahnen über, durchdringen mit der Beit ben gangen Rörper und bedingen einen Buftand ber Diathefe 1), Durchsetzung besselben, womit eine Art Schutz-Buftand vorgetäuscht wird, denn die vermeintliche 3mmu= nität ift meift nichs als die diffuse Form der Rrantheit felbft.

Somit glaubt man, bag eine gefürchtete Rrantheit durch die Impfung vermieden wird, erzeugt aber diese Rrantheit felbit, nur in einer ichleich en den, chroni= ichen Form, die jederzeit in einer anderen wieder aufleben fann. — Was wir also Immunität nennen, ist meist nichts als Durchseuchung ober wenigstens Latenz, b. h. ein unmerflicher, ichleichender Infetti= on & zust and, eine Diathese, abnlich wie ihre Schwester, die erbliche Belaftung. — Lymphproben aus den staatlichen Instituten von Rönigsberg, Dresben, Weimar, Berlin, Sannover und München, sowie die humanisierte Lumphe des Caffeler Impfftoffes ergaben fich feine teimfrei, ber Batteriengehalt war burchweg jogar ein erheblicher, in einzelnen Lymphen ein erstaunlicher. - Wenn die zivilifierte Mensch= heit noch weitere Generationen lang durch= geimpft, b. h. mit bem Bodenanftedungsftoff durchseucht wird, wie solches icon etwa feit brei bis vier Menschengeschlechtern systematisch geschieht, so wird nicht nur fein erhöhter Widerstand gegen die Boden erzielt, sondern gerade bas Gegenteil herbeigeführt, nämlich die fogenannte Disposition, die Rulturfrantheit der Degeneration und erblichen Belaftung, b. h. der größeren Empfänglichkeit und der geringeren Widerstandsfraft gegen ansteckende Rrantbeiten."-

Dieser gelehrte Bakteriolog, der infolge einer Kuhpocken-Jmpfung bei einem gesunden Knaben die traurigsten Folgen einer Vergistung mit der verwendeten Lymphe bei diesem erleben mußte und durch diese Erfahrung zu seinen Forschungen veranlaßt wurde, schließt seine höchst wissenschaftliche Arbeit mit den Worten: "Der Wert und Nuten der Jmpfung ist ein ebenso zweiselhafter als unerwiesener, und wenn er überhaupt besteht, so wird er von den Ge-

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