**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 21 (1911)

Heft: 7

**Artikel:** Der gesundheitliche Wert der Waldluft

Autor: Thraenhart

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038246

## 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: 11.12.2025** 

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

ebenfalls Belegenheit zu den verschiedenften intereffanten Beobachtungen. Das Futter ber Tiere fann jum Teil von dem Rinde felbft herbeigeschafft werden, mitunter auch die Tiere felbst, und auf diese Beise bietet fich eine Fulle nütlicher Beschäftigungen für die Mußestunden, die sonft vielleicht mit bummen Streichen und mancherlei Unarten ausgefüllt murden. Gerabe auf eine befriedigende und, wenn irgend möglich, auch nutbringende Anwendung der freien Stunden fann die Erziehung gar nicht Wert genug legen. Denn hier hat ber Mensch allein die Rube, sich mit feinem Innern zu beschäftigen, seine innersten Bedanken und Reigungen in der Beschäftigung fund zu geben, sein Bemut zu entfalten und zu vertiefen, furg feine eigenste Ratur zu offenbaren. Das hier Bewonnene fann fpater über trube Stunden hinweghelfen; es ift ein Mittel, dem Leben einen neuen Inhalt zu geben, es reich zu machen.

Bum Schluß sei noch barauf hingewiesen bag das Rind von flein auf bagu angehalten werden muß, die Schöpfungen ber Natur gu ehren. Man bulde also nicht das nutslose Alb= pflücken von Blumen, die dann achtlos fortgeworfen werden; man bestrafe jedes Qualen der Tiere aufs strengste. Ebenso halte man darauf, daß die Räfige der Tiere nicht zu flein sind, daß ihre Nahrung reichlich genug und regelmäßig ift. Gerade was bies anbelangt, werden jo viele gedankenlose und baber faum bewußte Graufamteiten verübt. Weber Bflangen noch Tiere durfen durften ; das muß den Rinbern von Unfang an eingeschärft werben. Das weiche Rindergemut ift ein fruchtbarer Boden für folde Belehrungen. Welch gutes Zeugnis ift es für ein Rind, und welche Freude empfinden bie Eltern, wenn ihr fleiner Liebling, mude vom Spaziergang beimgefehrt, zu allererft bafür forgt, daß die durftenden Blumchen, die in dem warmen Händchen matt und welt ges worden sind, ins Wasser gestellt werden.

So wirkt die Beschäftigung mit der Natur auf das Gemüt des Kindes, bildet seinen Bersstand, vertieft sein Wissen, pflegt den Schönsheitsssinn, verleiht jedem Spaziergange einen besonderen Reiz und wirkt auch sonst erziehlich. Darum sollten alle Eltern in ihren Kindern Sinn und Liebe und Berständnis für die Natur erwecken. Sie ist und bleibt der Born, aus dem wir Gesundheit und Frische, Lebensfreude und Begeisterungsfähigkeit schöpfen; eine Quelle, an der wir immer schöpfen können, da sie nie versiegt.

"Erhabener Geist, du Gabst mir die herrliche Ratur zum Königreich, Kraft, sie zu fühlen, zu genießen. Nicht Kalt stannenden Besuch erlaubst du nur, Bergönnest mir, in ihre tiese Brust Wie in den Busen eines Freunds zu schauen."



## Der gesundheitliche Wert der Waldluft.

Bon Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

(Der Rinder-Argt.)

"Mich umfängt ambrosische Nacht; in duftende Rühlung

Minimt ein prächtiges Dach schattender Bäume mich ein.

In des Waldes Geheimnis entflieht mir auf einmal die Landschaft,

Und ein schlängelnder Pfad leitet mich steigend empor.

Nur verstohlen durchdringt der Zweige laubichtes Gitter

Sparsames Licht, und es blickt lachend bas Blaue hinein."

Schiller: Der Spaziergang.

Mus dem brennenden, blendenden Sonnenichein, von der glutschwangeren staubigen Strafe bineinzugeben in bas Balbesdunkel und in die Baldesfühle: Belch eine Erquidung, mas für eine Wohltat ift bas! In ben Walb bringt nicht die ermattende, nervenerschlaffende Schwüle bes Sommers. Daber bilbet er in ber beißen Sabreszeit ben beften und gefundeften Aufenthaltsort für alle empfindlichen, ichwächlichen, franklichen und genesenden Berfonen. Much bie "Bollblütigen und Bollfaftigen", benen in ber Site bas "Blut beanstigend zu Ropfe fteigt", finden bier Erfrischung und Labfal. beilfam wirft bas buftere Walbesgrun auf schwache ober franke Augen, wobei auch die fenchte Luft eine gunftige Rolle fpielt. Forimahrend findet eine Berdunftung großer Baffermengen aus den Blättern ber Baume ftatt. Nach wiffenschaftlicher Berechnung verdunftet eine einzige Eiche aus etwa 700 000 Blättern in ihrer Begetationszeit ungefähr vom 18. Mai bis jum 25. Oftober 120000 Rilogramm Waffer, also in 24 Stunden die ungeheure Maffe von 750 Kilogramm. Alle Bäume und Sträucher, sowie alle Farne und Dose am Erdboden ftellen Refervoire dar für das Baffer, das fie aus dem Boden und im Regen auffangen und bann an die Luft abgeben. Feuchtigfeit bildet einen wohltuenden Gegenfat ju der Sommerluft im Freilande, welche beim Utmen die Schleimhäute in Mund und Rafe unangenehm austrochnet.

Das grüne Dach des Waldesdomes schützt auch vor dem schnellen Eindringen von Lustsströmungen. Daher sind die Temperaturuntersschiede, die Tagesschwankungen im Wald weit geringer als auf dem Felde, die Witterungssgegensätze nicht so jäh und grell. Der gleiche Vorteil ist auch in der kalten, rauhen Jahreszeit sehr schätzenswert, wird aber leider nicht genügend ausgenutzt. Gerade im Herbst und

Winter, wenn scharfe Winde namentlich die gefürchteten Ostwinde herrschen, sollten empfindliche Spaziergänger nur im Walde wandern, wo der Bäume dichter Bestand sie gegen diese Unbilden der Witterung am besten schützt.

Der gesundheitliche Wert der Waldluft wird besonders erhöht durch ihre Reinheit, durch ihr Freisein von Rug und Rauch, von Dampfen und ichablichen Gafen, welche bie Stadtluft verpeften. Die gabllosen Aeste, Zweige und Blätter ber Baume wirfen gegenüber bem aus der Luft berabfliegenden Staube und ben Bafterien wie Filter, die nur die gereinigte Luft durchlaffen. Im Walde felbst aber fann fein Staub fich bilben, weil ber Wind bort nur ichwach und der Boden mit einer Laub-, Rafenoder Moosschicht bedeckt ift. Wie kostbar ift solche feim- und staubfreie Luft für unsere Besundheit, wie überaus wertvoll namentlich für Bals- und Lungenleidende! Sogar heilfräftig wird fie noch durch ben größeren Gehalt an Sauerstoff und Dion. Die vielen Milliarden von Blättern an den Bäumen des Waldes erzeugen unter dem Ginfluffe des Lichtes große Mengen von dem für unsere Atmungsluft fo nötigen Sauerstoff und verbrauchen dafür die unserem Organismus Schädliche Rohlenfaure. Immer mehr wird ärztlicherseits die fogenannte Sauerstofftherapie in ber Beilfunde angewandt. Diese unersetliche Lebensluft, dieses kostbare Utmungselirier bietet uns die Natur im Balbe in üppiger Verschwendung bar, oft noch gewürzt mit wohlriechenden atherischen Delen. Wie eine besonders wohlschmeckende Speise dazu verführt. daß man mehr genießt als zur Stillung bes Hungers notwendig ist, so treibt auch des Waldes ambrofische Lungenspeise den Spaziergänger unwillfürlich zum tieferen, volleren Atmen. Gine gesundheitsfreudige Luft, in recht tiefen Bügen diese Luft einzuatmen, ergreift uns, begierig saugen die Lungen das Labsal ein. schneller und höher dehnt und weitet sich die Brust. Das sind die gesegneten Stunden, in denen der Organismus Lebensfraft aufspeichert als Reservesond für schwere Tage des Krankseins oder der übermäßigen Arbeit.

Alle diese verschiedenen hohen Gesundheites werte bietet uns der Wald!

Wer hat dich, du schöner Wald, Aufgebaut so hoch da droben? Wohl, den Meister will ich loben, So lang noch meine Stimm' erschallt. Schirm dich Gott, du schöner Wald.



Colas par Cabries (Frankreich), 9. Märg 1911.

Titl. Direktion der Sauter'schen Laboratorien in Genf.

Hochgeehrter Herr Direktor.

Ihnen mitteilen zu fönnen, daß durch Ihre ausgezeichneten Mittel eine 68 jährige Frau von hier von einer hartnäckigen Magenkrankheit geheilt worden ist, an welcher sie seit vielen Jahren litt. Die arme Frau konnte nichts mehr verdauen, war schrecklich abgemagert und so schwach geworden, daß sie kaum noch weiter leben konnte.

Jest hat sie guten Appetit, kann alles vers dauen und macht ohne jede Beschwerde einen Weg von mehreren Kilometern. Genehmigen Sie, sehr geehrter Herr Direktor, bie hochachtungsvollen Gruße

Ihres ergebenen

Dignard.

Zekwil (Aargau), 24. Mai 1911. Herrn Dr. Jinfeld,

Genf.

Sehr geehrter Berr.

Sie werden sich des Knaben Ludwig ersinnern, von dem ich Ihnen vor mehr als einem Jahre berichtete, daß er an einem tuberkulösen Shwämmen im Auge litt.

In ganz erfreulicher Weise kann ich Ihnen nun mitteilen, daß der Anabe, welchem, nach Aussage des Arztes, das Auge weggenommen werden mußte, nun geheilt ist. Er wurde durch den Arzt, der die Wegnahme des Auges als notwendig erachtete, untersucht, und derselbe mußte über die stattgefundene Heilung, die er nicht für möglich hielt, sehr staunen.

Vor mehr als Jahresfrist gab ich ihm Drganique 1 in zweiter Berdunnung, Organique 2, 3 Korn, Lymphatique 6, Lymphatique 7, Ophtalmique, Organique 6 und Febrifuge 1, je 1 Korn, im Liter, wovon er täglich 1 Glas nahm. Bon diefer Lösung mußte er girka ein halbes Jahr nehmen, benn bas Schwämmchen im Auge wurde immer fleiner und somit berechtigte Hoffnung auf Heilung vorhanden mar. Bierauf mußte er die genannten Rörner, in 7 Deziliter und nachher in einem halben Liter gelöft nehmen. Lettere Lösung ichien aber ein wenig zu ftart zu fein, benn ber Anabe murbe bavon fehr mude; in Folge beffen hatte ich fie ein wenig ausgesetzt. Habe ihm angeraten jeweils im Frühjahr und Berbft noch eine fleine Nachfur zu machen und je eima 3 Dosen berfelben Bofung zu trinfen, bamit er ficher fei vor einem Rücfall.