

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 21 (1911)

**Heft:** 8

**Artikel:** Der Kurort zum "Sonnenbad"

**Autor:** Gotthilf, Otto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038248>

#### **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:** 30.01.2026

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

## Der Kurort zum „Sonnenbad“

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Wo liegt der heilkraftige Kurort zum „Sonnenbad“? Vergebens wirst du ihn auf der Landkarte suchen und doch liegt er dir so nahe. Bist du ein Stadtbewohner, der keinen Garten zur Verfügung hat, so gehe in die städtischen Anlagen und auf die Kinderspielplätze, dann wandelst du im Kurorte „Sonnenbad“. Wohnst du aber auf dem Lande oder in der Nähe desselben, dann sprudelt im Garten, Feld und Flur die Heilquelle des Sonnenbades in wahrhaft überreichlichem Maße vom Himmel auf dich herab. Dabei bist du keineswegs das einzige lebendige Wesen, welches in dem Lichtmeer Gesundung und Kräftigung sucht. Dort auf jenem Bauernhofe liegt der Hund behaglich in der Sonne ausgestreckt; nicht weit davon genießt die Katze mit wohlgefälligem Schnurren und zufrieden blinzelnden Augen die Heilkraft der Sonne, und in den heißen Sand wühlen die Hühner sich ein, lüften bald den einen, bald den andern Flügel, drehen und wenden sich, damit die belebenden Sonnenstrahlen sie an allen Körperstellen bescheinen können. Auch draußen die Waldvögel, namentlich Amseln und Drosseln, machen es ebenso. „Die Pflanze selbst kehrt sich dem Lichte zu!“ (Schiller).

Und der Mensch? In ängstlicher Lichtfeindschaft verdunkelt er die Zimmer mit Vorhängen und Fensterläden zu grabgewölbartigen Räumen und meidet möglichst jeden Gang im Sonnenschein, nur um nicht einige Schweißtropfen zu verlieren. Daher diese kränklichen Milchgesichter unter den Kindern der wohlhabenderen Familien, daher das große Heer der Blutarmen und Bleichsüchtigen, der Schwächlinge an Nerven und Muskeln. Gehet hinaus in den lachenden

Sonnenschein und lernet von Pflanzen und Tieren die Heilkraft der Sonne genießen. Ihre belebenden Strahlen zaubern aus der im Winter scheinbar toten Erde Blätter, Blüten und Früchte hervor, erwecken die im Winterschlaf erstarnten Tiere zu neuem Leben.

Groß ist der Einfluß der Sonne auf den menschlichen Organismus. Der noch schwache Rekonvaleszent fühlt bei ihren erwärmenden Strahlen seine Lebenskräfte und sättigt sich mehren. Der Rheumatiker ist an sonnigen Tagen von seinem schmerzhaften Leiden ganz verschont. Die Heilung gewisser Hautkrankheiten nimmt im Sonnenlichte einen sehr schnellen Verlauf; bestimmte epidemische Krankheiten verschwinden in der sonnigen Jahreszeit vollständig. Der Italiener sagt: «Dove non viene il sole, viene il medico, wohin die Sonne nicht kommt, dahin kommt der Arzt.» Ein altes Sprichwort lautet: „Auf der Schattenseite der Straße hält der Leichenwagen dreimal so oft als auf der Sonnenseite“. Unser ganzer körperlicher und geistiger Gesundheitszustand wird eben durch das Sonnenlicht erheblich beeinflußt.

Einen höchst interessanten Fall von dem sichtbar heilenden Einfluß der direkten Sonnenstrahlen an sich selbst berichtet Prof. Dr. Jäger. Durch mehrwöchentliches Nachlassen des Beines vom Knie abwärts bis zum Schuh verschwanden seine Krampfadern an dem unbedeckten Teile, während sie da, wo die Beine in den Schuhen steckten, unverändert blieben. Prof. Jäger benutzte nun statt der bis über die Knöchel reichenden Schuhe Sandalen ohne Strümpfe; jetzt verschwanden die Krampfadern auch am ganzen Fuße, mit Ausnahme der Stelle des Fußrückens, über welche ein etwa daumbreiter Lederriemen der Sandale ging.

Von großem Werte sind diejenigen Sonnenbäder, welche man mit einem Flüß- oder See-

bade verbindet. Man geht aus dem Wasser heraus, läßt sich von der Sonne trocknen und wiederholt dies nach Besinden noch ein bis zwei Mal. Aber auch leicht bekleidet kann man sich die Belebungs- und Genesungskraft der Sonne zu nutze machen, indem man langsam gehend, sitzend oder liegend stundenlang an sonnigen Orten sich aufhält. Die Kleidung darf dabei weder beengend noch dunkel, sondern muß leicht und von heller Farbe sein, damit möglichst viele Lichtstrahlen auf die Haut gelangen können.

Also, ihr Städter, gehet hinaus in Feld und Flur, dem lachenden Sonnenschein entgegen! Lasset eure Kindlein draußen auf dem warmen Sande oder Rasen herumspielen, damit sie auch so gesunde, gerötete Gesichter und so feste, dralle Backen bekommen, wie die Bauernkinder! Es ist höchst unnatürlich, wenn schon kleine Mädchen mit einem Sonnenschirm einherstolzieren. Der sonnige Sommer bildet gleichsam die hygienische Gnadenzeit, welche dem Menschen verliehen ist, damit er in ihr eine solche Menge von Lebenskraft und Gesundheit in seinem Körper auffspeichere, daß er den rauhen Stürmen des Herbstes und den Fährlichkeiten des eisigen Winters unbeschadet Widerstand leisten kann.



## Ferienzeit.

Sonnengold über der Heide — Sonnengold über dem Leben der Jugend in der Freiheit, ferne von der Schule und Examensnot, Büchern und Karten und Mappen, und was sonst noch die Vern- und Arbeitstage kennzeichnet! Wie man da aufatmet und abschüttelt alle schweren Gedanken, wie die Seele sich da gesund badet

in Licht und Duft, in der Sommerschönheit der freien Natur! Und wohl dem, der diese Gabe besitzt, sie erhält frisch und elastisch, befähigt zum vollen Ausschöpfen jeder schönen Stunde, zur Hingabe an die Gegenwart. Es gibt Menschen, die dazu nicht im Stande sind, man hat in ihrer Gesellschaft stets das Gefühl, als seien sie nur mit halbem Empfinden bei einer Sache, an einem Gespräch beteiligt, als suchten sie immer und überall etwas, als erwarteten sie Ungeahntes, Gutes, Schönes und sähen darüber das wirklich Vorhandene nicht. Sie verlieren dadurch ihre Erholungsstunden zur Hälfte, weil sie eben die Wirklichkeit nie voll und frisch erfassen, ausfüllen, ob es nun Arbeitstage oder Erholungsstunden sind. Dann gibt es auch Naturen, die es immer noch besser haben möchten, als es ist. Kommt ein Regentag, wo sie Sonnenschein wünschten, um irgend einen Ausflug zu unternehmen, ist ihre Stimmung verdorben. Sie grossen und nörgeln, anstatt die Dinge zu nehmen, wie sie sind. Regentage in der Sommerfrische können auch gemütlich sein über einem Buch oder Spiel. Etwas Humor und Gelassenheit, und man hat statt des Ärgers, der einem nur schadet, ohne etwas zu ändern an der Sache, ein paar behagliche Ruhestunden. Aber die Kinder an solchen Tagen, was tut man mit ihnen?, fragen manche Mütter vormurfsvoll. Ja, die brauchen ebenso wie die Großen nichts anderes, als die Gabe, die rechten Dinge zur rechten Zeit zu tun, so ist ihnen geholfen. Vielleicht haben sich Briefschulden gehäuft an Tanten und Großeltern, die dann prächtig erledigt werden können. Ein gutes Buch fehlt auch hier nicht, oder sie ordnen die gesammelten Steine, Käfer und Pflanzen, die darauf warten, wenn die Mühe nicht umsonst gewesen sein soll. Nur keine Kraft verlieren durch Ärger und Gross über unabänderliche Dinge — diese Kunst kann man den