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: 11.12.2025

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

Der Kurort zum "Sonnenbad"

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Wo liegt ber heilfräftige Kurort zum "Sonnenbad"? Bergebens wirst du ihn auf der Land= farte suchen und doch liegt er dir so nabe. Bist bu ein Stadtbewohner, ber feinen Garten gur Berfügung bat, fo gebe in die städtischen Unlagen und auf die Rinderspielpläte, bann wandelst bu im Rurorte "Sonnenbad". Wohnst du aber auf dem Lande ober in der Rähe besselben, bann sprudelt im Garten, Reld und Flur die Heilquelle des Sonnenbades in mahrhaft überreichlichem Mage vom Himmel auf bich herab. Dabei bist du feineswegs das einzige lebendige Wefen, welches in dem Licht= meer Gesundung und Kräftigung sucht. auf jenem Bauernhofe liegt ber Sund behaglich in der Sonne ausgestreckt; nicht weit bavon genießt die Rate mit wohlgefälligem Schnurren und zufrieden blinzelnden Augen die Beilfraft ber Sonne, und in ben heißen Sand mühlen bie Suhner sich ein, luften balb ben einen, bald ben andern Flügel, breben und wenden sich, bamit die belebenden Sonnenstrahlen fie an allen Rörperftellen bescheinen fonnen. Auch braufen die Baldvögel, namentlich Amfeln und Droffeln, machen es ebenfo. "Die Bflange felbst tehrt sich bem Lichte gu!" (Schiller).

Und der Mensch? In ängstlicher Lichtfeindsschaft verdunkelt er die Zimmer mit Vorhängen und Fensterläden zu grabgewölbartigen Käumen und meidet möglichst jeden Gang im Sonnenschein, nur um nicht einige Schweißtropfen zu verlieren. Daher diese fränklichen 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 Heilfraft der Sonne genießen. Ihre belebenden Strahlen zaubern aus der im Winter scheinbar toten Erde Blätter, Blüten und Früchte hervor, erwecken die im Winterschlaf erstarrten Tiere zu neuem Leben.

Groß ift ber Ginflug ber Sonne auf ben menschlichen Organismus. Der noch schwache Rekonvaleszent fühlt bei ihren erwärmenden Strahlen feime Lebensfrafte und -farte fich mehren. Der Rheumatiker ist an sonnigen Tagen von seinem schmerzhaften Leiden gang verschont. Die Heilung gewisser Hautfrankheiten nimmt im Sonnenlichte einen febr ichnellen Berlauf; bestimmte epidemische Rrantheiten verschwinden in der sonnigen Sahreszeit vollständig. Der Italiener fagt: «Dove non viene il sole, viene il medico, mobin bie Sonne nicht fommt, dabin tommt ber Urgt." Ein altes Sprüchwort lautet: "Auf ber Schattenfeite ber Strafe hält ber Leichenwagen breimal so oft als auf der Sonnenseite". Unser ganger förperlicher und geistiger Gesundheitszustand wird eben durch das Sonnenlicht erheblich beeinflußt.

Einen höchst interessanten Fall von dem sichtbar heilenden Einfluß der direkten Sonnensstrahlen an sich selbst berichtet Prof. Dr. Jäger. Durch mehrwöchentliches Nacktlassen des Beines vom Anie abwärts dis zum Schuh verschwanden seine Krampfadern an dem unbedeckten Teile, während sie da, wo die Beine in den Schuhen stecken, unverändert blieben. Prof. Jäger benutzte nun statt der dis über die Anöchel 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.

Bon großem Werte find diejenigen Sonnenbader, welche man mit einem Fluß- ober Seebade 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 aushält. Die Kleidung darf dabei weder beengend noch dunkel, sondern muß leicht und von heller Farbe sein, damit mögslichst viele Lichtstrahlen auf die Haut gelangen können.

Mfo, ihr Städter, gebet hinaus in Reld und Flur, dem lachenden Sonnenschein entgegen! Laffet eure Rindlein braugen auf bem warmen Sande oder Rafen herumspielen, da= mit fie auch fo gefunde, gerotete Befichter und fo feste, dralle Backen bekommen, wie die Bauernkinder! Es ist höchst unnatürlich, wenn icon fleine Madchen mit einem Sonnenschirm einherstolzieren. Der sonnige Sommer bilbet gleichsam die hygienische Gnadenzeit, welche dem Menschen verlieben ift, bamit er in ihr eine folche Menge von Lebensfraft und Gesundheit in feinem Rorper auffpeichere, bag er ben rauben Stürmen bes Berbites und ben Fährlichkeiten bes eifigen Winters unbeschadet Widerstand leiften fann.





Sonnengold über der Heibe — 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 Lern- und Arbeitstage kennzeichnet! Wie man da aufalmet und abschüttelt alle schweren Gedanken, wie die Seele sich da gesund badet

in Licht und Duft, in ber Sommerichonheit ber freien Natur! Und wohl bem, ber biefe Gabe befitt, fie erhält frifch und elaftisch, befähigt zum vollen Ausschöpfen jeder schönen Stunde, zur Singabe an die Gegenwart. Es gibt Menfchen, die bagu nicht im Stande find, man hat in ihrer Gefellichaft ftets bas Befühl, als seien fie nur mit halbem Empfinden bei einer Sache, an einem Gespräch beteiligt, als suchten fie immer und überall etwas, als erwarteten fie Ungeahntes, Gutes, Schönes und fähen barüber bas wirklich Borhandene nicht. Sie verlieren baburch ihre Erholungsstunden gur Balfte, weil fie eben die Birflichfeit nie voll und frisch erfassen, ausfüllen, ob es nun Arbeitstage oder Erholungsstunden sind. Dann gibt es auch Naturen, die es immer noch beffer haben möchten, als es ift. Rommt ein Regentag, wo fie Sonnenichein munichten, um irgend einen Ausflug zu unternehmen, ift ihre Stimmung verdorben. Sie grollen und nörgeln, anstatt die Dinge zu nehmen, wie fie find. Regentage in der Sommerfrische können auch gemütlich fein über einem Buch ober Spiel. Etwas Sumor und Gelaffenheit, und man hat ftatt des Aergers, der einem nur schadet, ohne etwas ju ändern an der Sache, ein paar behagliche Rubestunden. Aber die Kinder an solchen Tagen, was tut man mit ihnen?, fragen manche Mütter vorwurfsvoll. Ja, die brauchen ebenso wie die Großen nichts anderes, als die Babe, Die rechten Dinge gur rechten Beit zu tun, fo ift ihnen geholfen. Bielleicht haben fich Briefichulden gehäuft an Tanten und Großeltern, bie bann prächtig erledigt werden fonnen. Gin gutes Buch fehlt auch bier nicht, ober fie ordnen bie gesammelten Steine, Rafer und Bflangen, die darauf warten, wenn die Mühe nicht umfonft gemesen sein foll. Rur feine Rraft verlieren burch Merger und Groll über unabanderliche Dinge — biese Runft tann man ben