

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 22 (1912)
Heft: 8

Artikel: Sonnen-Therapie
Autor: Schmidtbauer, Matthäus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038155>

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: 10.02.2026

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8.

22. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1912.

Inhalt: Sonnen-Therapie. — Wie beugt man Krankheiten vor? — Ist der sogenannte Naturtafelreis wirklich Naturreis? — Der Einfluß des Hungerns auf die geistige Tätigkeit. — Ueber das Süßwerden der Kartoffeln bei Frosttemperatur sowie über die Behandlung süß gewordener Kartoffeln. — Verhütung der Taubheit im frühen Kindesalter. — Korrespondenzen und Heilungen: Fallsucht; Nervenschwäche, Rheumatismus und Weißer Fluß; Magen-Darmentzündung; Gebärmutterentzündung.

Sonnen-Therapie.

Von Matthäus Schmidbauer.

Die Völker des Altertums waren von einer tiefen Ahnung erfüllt, wenn sie die Sonne als die Quelle alles Daseins betrachteten und als das leuchtende Abbild aller Schöpferkraft verehrten. Die Sonne ist schon dadurch die Quelle alles Lebens auf Erden, indem sie in den Vorbedingungen des Lebens Arbeiten von so großem Umfange verrichtet, daß fast jeder Maßstab, den wir hiefür anlegen, verschwindend klein dagegen ist. Eine Wirkung ihrer Strahlen ist es, daß rings um den ganzen Äquator der Erde das Luftmeer erwärmt wird, so daß es zur Höhe emporsteigt und den Luftmassen zu beiden Seiten der Erdkugel Veranlassung und Raum darbietet, nach dem Äquator hinzuströmen. Diese Arbeit allein ist schon eine enorme und die Vorbedingung alles Lebens auf Erden. Die Wissenschaft der neueren Zeit hat nachgewiesen, daß, wenn man die Wärme als Kraft betrachtet, man die Stärke dieser Kraft genau messen kann, indem man sie gleichstellt einer bekannten mechanischen Kraft, die nötig wäre, eine gleiche Wirkung hervorzubringen. — Tut man dies im vorliegenden

Falle, so ergibt sich, daß die Wirkung der Sonnenwärme auf die regelmäßigen Luftströmungen und den Austausch zwischen den Luftschichten des Äquators und den Polgegenden der Erde so groß ist, daß alle Pferdekkräfte, welche unsere Maschinenwerkstätten erzeugen, noch nicht den hunderttausenten Teil dieser Arbeit verrichten könnten.

Diese Arbeit der Wärme aber ist eine wahre Vorarbeit des Lebens. Die Wanderungen der Luftströme sind es eben, welche die Wanderungen der Gewässer auf Erden möglich machen. Die Luft, von der Wärme in Bewegung versetzt, nimmt auf ihrem ununterbrochenen Transport alle Wasserstände von den Meeren und Seen als blinde Passagiere mit und legt sie als sichtbaren Nebel, als Wolken, in Schnee, Regen und Hagel an alle Stellen der Erde hin, die ohne die Luftwanderung einer steten Dürre und vollständigen Lebenslosigkeit ausgesetzt gewesen wäre. Welche Wassermassen die Kraft der Sonne und ihre Einwirkung auf die Bewegung des Luftmeeres allstündlich in Bewegung setzt, wie viel sie emporhebt, erkennt man schätzungsweise dadurch, daß man die Wassermassen berechnet, welche die Ströme dem Meere zuführen. Der Nil ergießt bei mäßigem

Wasserstände in jeder Stunde fünfhundert Millionen Kubikfuß Wasser in das Mittelländische Meer; der Mississippi in Amerika nahe an zweitausend Millionen, der Ganges in Indien fast ebensoviel; die bei Emmerich durchfließende Wassermasse des Rheines beträgt allstündlich an 270 Millionen Kubikfuß.

Aber was der Strom ins Meer transportiert, das hat vorher im Luftmeer existiert und ist aus demselben niedergefallen über die weiten Länderstrecken, aus welchen die Quellen des Stromes hervorrieseln. Das Luftmeer wiederum hat seine Fähigkeit, Wasserdünste aufzunehmen, nur durch die Wirkung der Sonnenwärme erhalten. Ist es nun eine ganz unbestreitbare Tatsache, daß alles, was an Pflanzen und Tiergattungen auf dem großen Rund der Erde das Gepräge eines Lebens an sich trägt, in seinen Bestandteilen und in der Möglichkeit seiner Existenz des Wassers bedarf, so ist ganz zweifellos, daß die von der Sonne erzeugte Wärme die erste physikalische Vorbedingung des Lebens ist.

Die neuere Zeit hat gelehrt, daß das Licht, das neben der Wärme aus der Sonne ausgeht, eine unendlich große, wirksame Quelle chemischer Vorgänge ist, deren Kraft wiederum erst in allerneuester Zeit meßbar und berechenbar geworden ist. Da aber gleichzeitig mit diesen Forschungen eine andere Untersuchung gelehrt hat, daß das Licht auch auf das Leben der Tiere von nachweisbarem Einfluß ist, und dies wahrscheinlich eine Wirkung der chemischen Kraft der Sonne ist, so gehören auch diese Betrachtungen mit hinein in unser Thema. — Mit diesen Forschungen aber haben gegenwärtig neue Entdeckungen durch das Sonnenlicht zu höchst wunderbaren, unglaublich hoch das ganze bisherige Gebiet der Naturwissenschaft übertragenden Resultaten geführt. Es sind durch Untersuchungen des Sonnenlichtes vermittels

der Spektral-Analyse bereits neue chemische Elemente entdeckt worden, von welchen man bisher nimmermehr eine Ahnung hatte, weil sie nur in so geringen Mengen den anderen Stoffen beigemischt sind, daß weder das schärfste Vergrößerungsglas, noch die bisherigen feinsten Mittel der Chemie ihre Existenz hätten verraten können. — Inwieweit die Erscheinung des Erdmagnetismus ihre Ursache in der Sonne hat, oder ob der Magnetismus nur von elektrischen Strömungen, welche die Erde umgeben, herrührt und welche durch die Sonne verändert werden — ist eine weitere Frage und deren Lösung der Zukunft vorbehalten. Jedenfalls aber ist auch in dieser Beziehung die Sonne von großer Einwirkung auf die Erde, und insofern es feststeht, daß elektrische Ströme in der Lebenstätigkeit eine große Rolle spielen, insofern gehört auch dieses Spezialthema in unsere Betrachtung über die Sonne und das Leben.

Und was der Zeitgeist von heute der Sonne wissenschaftlich abzulauschen vermochte, sie als höchste Kraft-, Wärme- und Lichtquelle erkennt — das ahnten längst unsere Vorfahren und das fühlen noch heute die einer Kultur noch ferne stehenden Völkerschaften — sie verehren die Sonne, was z. B. bei fast allen Amerikanern der Fall war, was wir in den meisten übrigen Erdteilen heute noch vorfinden. Der Sonnenkult scheint wie überall auf der Erde an der Grenze des Ackerbaues zu enden. So drehen sich um Licht, Sonne, Sonnenvogel alle großen Gedanken der amerikanischen Mythologie und kehren gern nach Osten zurück. In Peru war die Heliolatrie (Sonnenanbetung, Sonnendienst) aus politischen Rücksichten sogar in einer Weise organisiert, die einzig dasteht. Man muß Brinton zustimmen, daß die Sonne bald als eine der Gottheiten, bald als deren Symbol oder Form, bald als die höchste Gottheit selber

angesehen worden sei. Zu beachten ist jedoch, daß in manchen Sprachen das Wort für Himmel und Sonne gleich lautet; auch anderwärts wird ja mehr dem Licht als dem Sonnenbild selbst Verehrung gezollt. Ihr sandte man Gebete, wenn sie aufgegangen war, bei ihr geschworene Eide waren die heiligsten. Für Reisen, Krieg und Jagd erbat man ihren Segen; ihr opferte man den ersten Rauch aus der Tabakspfeife. Bei den Natchez wurde der Häuptling und Priester als „große Sonne“ bezeichnet; niemand als die Sonne erkannte er über sich an und gab vor, von ihr abzustammen. Als „Grunddogma“ des alëutischen Glaubens ist die Anbetung der Sonne und des Mondes bezeichnet worden, und in Darien betrachtete man die Sonne als Schöpfer der Welt. Bei dem Tschibitscha-Volke wurden dem Sonnengott allein Menschenopfer dargebracht. — Die Sonnenverehrung kann man durch alle hyperborëischen Völker hin verfolgen, und wo das Christentum längst eingezogen ist, bei Samojeden, Kamuten und anderen, ist Sonnen- und Feuerverehrung der zäheste Rest des Heidentums. Bei den Lappen deutet manches darauf hin, daß sie ursprünglich die Sonne und den Mond angebetet haben. Kurz, die Sonne war den alten Völkern und ebenso noch heutigen die größte Wohltäterin der Menschen, die Segen und Früchte spendende, Gesundheit erhaltende Gottheit.

(Schluß folgt.)

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

Wie beugt man Krankheiten vor?

(Von Dr. med. F. M.)

Vorbeugen ist leichter, als heilen: diese Wahrheit ist weithin bekannt; sie ist von den Ärzten

aller Zeiten gepredigt worden und niemand bezweifelt sie.

Aber so leicht sich das Wort ausspricht, so schwer gestaltet sich in Wirklichkeit das Vorbeugen gegenüber Krankheiten.

Ja, kann man denn überhaupt vorbeugen und könnte man allen Krankheiten vorbeugen?

Wir müssen, wenn wir aufrichtig den Dingen ins Gesicht sehen wollen, zunächst ein beliebtes Vorurteil zerstören, welches namentlich durch die Bewegung der sogen. Naturheilkunde gepflegt wird, nämlich das Vorurteil, daß alle Krankheiten nur Folge einer naturwidrigen Lebensweise seien und folglich zu verhindern seien. Das wäre, wenn es wahr wäre, sehr schön, bedeutet auch für manchen, der nun „naturgemäß“ lebt, zeitweilig ein schönes sicheres Gefühl der Beruhigung — aber leider ist es nun einmal nicht wahr.

Krankheiten werden vielfach durch unzweckmäßige, sagen wir sogar naturwidrige Lebensweise hervorgerufen, aber bei weitem nicht immer. In vielen Fällen ist Krankheit ein uns feindliches Naturereignis, dem wir uns auf keine Weise entziehen können.

In erster Linie gehören hierher das Heer von Erkrankungen, die durch Unfälle bedingt sind; dann die Folgen von Kummer, Sorge und Gemütsbewegungen, endlich all die Erkrankungen, bei denen Vererbung und Anlage die Hauptrolle spielen; dahin gehören auch vor allem die bössartigen Geschwülste.

Also bei allen diesen Krankheiten werden wir wenig oder gar nicht vorbeugen können. Wie steht es nun aber mit dem großen Heer der Ansteckungskrankheiten und weiter mit den Erkrankungen der inneren Organe, des Herzens, der Nieren und Lungen?

Bei den ersteren können wir auf zweierlei Weise vorbeugen: einmal, indem wir uns vor den Erregern der Krankheit, den Bakterien usw.