Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 6

Artikel: Das Baden in der Luft

Autor: Marquard, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038074

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: 01.12.2025

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

Sauter's Annalen für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

11r. 6

26. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juni 1916

3nhalt: Das Baden in der Luft. — Das "Berseben" der Frauen. — Bon der Wirkung des Sonnenlichtes auf den menschlichen Organismus und deren Autzanwendung. — Korrespondenzen und Heilungen: Klinische Mitteilungen: Beitstang; Gelbsucht und Gallensteine; Nieren- und Blasensteine.



Das Baden in der Luft.

Vortrag von Dr. A. Marquard, gehalten am 30. März 1914 im Gustav-Jäger-Berein zu Stuttgart.

Stenogramm.

Das Baden in der Luft, so wie wir es heute in Deutschland verstehen, ist etwa 15 Jahre

in Deutschland verstehen, ift etwa 15 Sahre alt. Ich erinnere mich, daß ich gerade bamals ben erften Berfuch eines Luftbades unternommen habe und zwar in dem eben bom Berliner Berein für Rorperfultur eingerichteten Luftbad in ber alten Berliner Radrennbahn am Rurfürftendamm, und bamit fann ich gleich charafterifieren, mas ein Luftbab eigentlich ift. Es war weiter nichts als ein großer runder ebener Plat, ber ringsum mit einer Mauer umgeben mar, die nicht zu übersteigen und nicht zu überblicken war - wenigstens für "normale und gebildete" Menschen nicht -. Dier mar jedermann Gelegenheit geboten, im unbefleibeten ober gang mäßig befleibeten Buftande fich der Luft und ber Sonne auszu-

setzen und Sport zu treiben. Ich habe mich bamals gleich fehr für bas Luftbab begeiftert, weil ich gemerkt habe, daß es feine beffere Stärfung und Erholung, namentlich für geiftig Arbeitende, gibt als ein berartiges Luftbab, fo daß ich, als ich furz darauf nach Stuttgart fam und von einer Ginladung, ein Luftbad gu grunden, las, mich fofort einfand, um die Sache zu unterstützen. Der Stuttgarter Luftbadverein war damals ichon gegründet, es waren allerdings nur einige 20 Mitglieder, bie immerhin icon eine Summe von mehreren bundert Mark aufgebracht hatten. Ich habe mich ben gleichen Abend fo ins Beug gelegt, daß ich jum Borfigenden des Bereins gemählt murbe, und ich habe es für meine Pflicht gehalten, die Sache alsbald fo zu fördern, daß möglichst noch im gleichen Frühjahr ein Luftbad in Stuttgart, das erfte Stuttgarter Luftbad, auf bem Degerlocher Exergierplat, erftellt merbe. und das ift mir und ben im Ausschuß vereinigten Damen und Herren auch gelungen : im Juni 1904, also genau vor 10 Jahren, ift bas erfte Luftbab in Stuttgart auf bem Degerlocher Exergierplat eröffnet worden. Freilich ift ja das Luftbaden eine gang urfprüngliche, natürliche, einfache und auch gang alte Sache.

Wenn ich in meine Jugendzeit zurückbente, fo erinnere ich mich mit Bergnügen, daß wir uns als Buben an ben wenigen freien Sommernachmittagen nacht ober mit den üblichen Babehöschen befleibet, am Reckar herumgetrieben haben, und zwar mehr in der Luft als im Baffer. ES war bas ureigentliche Gefühl bafür, wie gut bem Menschen ein berartiges Luftbab befommt, und fo wie wir es als Buben getrieben haben, so treibt es auch heute noch die Jugend überall da, wo ihr Gelegenheit jum Baden gegeben ift. Die Buben halten fich alle, wie dies überall beobachtet werben fann, naturgemäß viel länger in der freien Luft als im Baffer auf, und bas ift gut fo. Den Alten wird dies jett im Luftbad ermöglicht. Ich bin nicht Mediziner und fann Ihnen beswegen die gesundheitliche Seite ber Luftbaber nicht von mir aus befinieren. Das ift aber auch vollständig überflüffig, denn wir haben erfreulicherweise eine folche Maffe von ärztlichen Zeugniffen über die Wohltat bes Luftbadens, über die Wohltat des Ginfluffes ber Luft auf den nachten menschlichen Rörper, daß ich mich darüber furz fassen fann : aber zur Bollftändigfeit bes Themas gehört es, daß ich Ihnen boch wenigstens einige ber bebeutenbften und wichtigften ärztlichen Gutachten über den Wert des Luftbadens jum Bortrag bringengt fielberen Griefelle and meduggib

Auf den Hauptversammlungen des deutschen Bereins für Volkshygiene ist häusig schon über das Luftbaden gesprochen worden, und ich möchte hier nur das Gutachten von Prof. Dr. Hecker in München erwähnen, in dem er ausscht, daß das Luftbaden nach seiner leberzeugung bessere Ergebnisse liefert als die Kaltwasserbegießungen. Die menschliche Kleidung sei gewöhnlich derartig dicht, daß sie eine Entgistung und Ausdünstung unmöglich mache. Auch bei Kindern empfehle sich besonders die Anwendung von Luftbädern; man solle kleine

Kinder nicht fest wickeln und im einigermaßen warmen Zimmer möglichst ohne Einwickelung liegen lassen. Er hat dann folgende Leitsätze aufgestellt:

Die Errichtung von Licht- und Luftbabern, Turnpläten, Ausruh- und Liegestätten follte von den Luftbadvereinen im Intereffe der Bolfshygiene überall angeregt werden und zwar be Gemeindebehörden in Stadt und gand, aber auch bei großen Industrieunternehmungen, Urbeiterwohlfahrtseinrichtungen, bei ber Militär= verwaltung, für Rafernen usw. Die Besitzer von Babanftalten follten angehalten werben, eigene Räume für Licht- und Luftbader mi Turn- und Rubepläten ihren Anftalten einzugliebern. Durch Belehrung in weitesten Rreisen ift babin zu wirfen, daß das tägliche zweimalige Zimmer-Luft- und Lichtbad zu einer Bolfsgewohnheit werde. Um ein Gegengewicht gegen die Gefundheitsschädigungen zu haben, ift namentlich zu erftreben, daß in allen Schulen Gelegenheit zum Licht= und Luftbaden gegeben werde.

Ein anderer Argt, Dr. med. Fr. Schönenberger-Bremen, der befanntlich auf diesem Gebiet außerordentlich eindringlich und erfolg= reich praftisch und schriftstellerisch tätig war und von dem die Borfchriften in unseren Luftbadern zur Benützung berfelben ftammen, hat in einer Reihe von Auffagen die Grundlagen, wie man ein Luftbad vorteilhaft und fegensreich für den Rörper benüten foll, niedergelegt. Er hat dabei namentlich betont, daß eine große Neigung zu Erfältungen, besonders zur Erfrankung ber Atmungsorgane und zu Schwindfucht, namentlich was man als Sinfälligfeit bezeichnet, Englische Rrantheit, Strofulofe und Lungenschwindsucht, Blutarmut, Bleichsucht, Fettfucht, Buderfrantheit und andere Stoffwechfelerfrankungen, rheumatische Leiben, Dervenfrankheiten, febr erfolgreich burch bas Luftbab

behandelt werden fonne, noch mehr aber, daß man folde Schädigungen bes menschlichen Drganismus burch fleißige Ausnutung bes Luftbades vorbengen fonne. Alle Beobachtungen haben ergeben, daß unter bem Ginfluffe bes Lichts die Sauerstoffaufnahme steigt, die Bersetzungsvorgänge lebhafter werden, und daß bie Abfuhr und Ausscheidung ber Berfallprodutie rascher von statten geht, mit einem Wort, ber Stoffmechsel erhöht fich im Licht und auf einem fräftig und ohne Störungen fich vollziehenden Stoffwechsel beruht unsere Besundheit, lebens= fraft und Wagemut. Licht, Luft, Sonnenichein und Bewegung machen bie Jungen und die Allen rotwangig und widerstandsfähig und erhalten fie gefund.

Ein weiterer namentlich um die Entwicklung bes Berliner Luftbabfports febr verdienter Urgt, Dr. Paul Järschin, bat in einer Schrift, die hier in Stuttgart bei Morit erschienen ift, ebenfalls auf ben gesundheitlichen Wert bes Luftbadens verwiesen und besonders betont, daß es überhanpt feine Rategorie von Menschen gabe, weder Befunde noch Rrante, die man vom Luftbaben ausichliegen folle. Rur fagt er, und bas ift febr wichtig, bag ber behandelnde Arzt das Heilmittel Luft wie jedes andere fennt und daß er beobachten gelernt hat, wie man nach den individuellen Reaftionen des Rranten auf die Luftreigmittel die Luftmittel bemfelben anpaßt. 2118 Ergebnis feiner Untersuchungen fordert Järschfy, daß nicht blos fämtliche Rrantenhäuser in diesem Sinne reformiert werden, sondern daß auch von ben Beborden Licht- und Luftsportpläte geschaffen werden, welche geistige, foziale, ästhetische Rulturftätten im Sinne ber alten Bynnafien, ber alten Stabien, ber alten Balaftren barstellen, daß alfo die Schulen, furgum die gefamten staatlichen Ginrichtungen unter dem Ginflug diefer Ideen ent vickelt merden.

Gin anderer Argt, Dr. med. Beffen, bat in ber befannten Beitschrift "Marg" in einem höchft beachtungswerten Auffat über einen Buntt, ben ich bier herausgreife, über die mahre Urfache ber Schwindsucht geschrieben: unsere Schwindsucht sei in erster Linie eine Stuben- und Rleiderfrantheit1) und er beweift bann febr eindringlich und energisch, daß Bolfer, die auch heute noch die Schwindsucht überhaupt nicht fennen, durchweg nacktgehende Bölfer find, Bölfer, die tagaus, tagein im Luftbad leben. Bei ihnen funktioniert die Saut als das, was fie fein foll, als Ausscheibungsorgan. Fast fein Rulturmensch mehr hat eine Ahnung von der Wichtigkeit, von der Kraft und enormen Tauglichkeit jenes natürlichen Schutes der Saut, den ber Schöpfer uns mitgegeben hat. Reiner fragt, warum nur befleidete Raffen an Schwindsucht und all ben ichauderhaften Erfältungsfrantheiten leiben, von benen nachtgebende Bölfer so gut wie nichts wiffen. Gin Chef-Urgt ber Samburg-Umerita-Linie, Professor Dr. Diehl, der weit in ber Welt herumgekommen ift und gut beobachten gelernt hat, unter anderem auch das Feuerland besuchte, erzählt in einem Büchlein, wie ber fromme Orden der Salesianer von der Chilenischen Regierung die Insel Dawson erbielt mit der einzigen Bedingung, die Gingeborenen zu zivilisieren. Dies murde von dem Orden der Salesianer auf die allgemein übliche Beise begonnen, indem man die bisher nactgebenden Insulaner junächst einmal befleidet bat. Dr. Diehl ichließt feinen Bericht latonisch mit folgenden Worten : "Die Sterblichfeit unter diesen gegähmten Wilden ift heute außerordentlich hoch, Todesurfache Schwindsucht." Er erzählt

¹⁾ Unser Meister, Prof. Jaeger, war ja auch einer der ersten, der die Schwindsucht als Stubenfrankheit bezeichnet hat.

auch, daß Konful Stubenrauch mit Hilfe feiner liebenswürdigen Gattin eine große Anzahl von Insulanern herangebildet hat, wie diese Feuerländer lefen, schreiben und fich reinhalten lernten, dabei freundlich und offen maren, "aber das ihrer Gewohnheit und ihrer Eigenart widersprechende Leben bringt ihnen über furz ober lang, fast ohne Ausnahme, die Schwindsucht und schnellen Tod. Alle jene gezähmten Wilben sinken barum leidenschaftlich zurück in das barbarische, von den Ahnen ihnen vertraute Leben. Nach einiger Zeit schon haben fie ihre Rleibung in einige Stude gerteilt, ben Bylinder als Suppentopf benütt und find zur Frende ihrer Bermandten wieder nacht geworden." 3ch meine, daß das ber Sygienifer wohl begreifen fann. Die Leute haben instinktiv gewittert, mas gegen die Schwindsucht zu machen ift.

Dr. Heffen ichließt beswegen feine Abhandlung über die Schwindsucht als Bolfsfrantheit fehr richtig mit folgenden Worten : "Die Befämpfer ber Schwindfucht find nicht allein die Gerumspriter, sondern noch mehr die Leute, die bei ben Städten Luftbader einrichten, die die Jugend bei ber Sand nehmen und ins Freie führen, sie anleiten, in möglichst geringer Rleidung Bewegungsspiele zu treiben. Dag die Schwindsucht in erfter Linie eine Rleider- und Stubenfrantheit ift, das beweift auch die Tatfache, dag dasjenige Bolf, das eine leidenichaftliche Reigung für frische Luft hat und fich im Freien ohne feste Rleidung auszutoben weiß, nämlich die Englander, trot ihrer großen Industrie, das geringste Prozentverhältnis ber Sterbeziffer in gang Europa aufweisen. Gie buchen im Sahre auf eine Million Menschen nur 1500 Sterbefälle an Tuberfulose, Deutschland 2000, dazu noch 2500 an akuten Lungenfrankheiten Gestorbene. Die Influenza blieb bei uns so ziemlich unbeachtet, bis die Remefis mit der Schwindsucht als Volksseuche eingezogen ist, und man redet sich leider heute noch viels sach um sie herum."

3d glaube, fold ernften Worten von Dediginern braucht nichts mehr hinzugefügt zu werben, um ben gefundheitlichen Gewinn von Luftbabern zu begründen. Gines möchte ich nochmals betonen : auch für geiftig Arbeitende, bas erfahre ich alljährlich und fast alltäglich bei Benutung des Luftbades, gibt es feine wirtsamere, gründlichere und luftvollere Erholung als das Turnen im Luftbad. Es ift, als ob die Mutter Erde alle nervose Ueberreiztheit, alle Ueberspannung des Körpers, all bie lähmende Müdigkeit, die den geiftig Urbeitenben jo ftart anfällt, mit gigantischer Rraft an sich zoge, als ob die Licht- und Sonnenstrahlen mit der Wärme auch neues und frisches leben und Wohlbehagen fpenden. Wenn mich einer fragt, ob ich auch heute (bei 40 Reaumur) im Luftbad gewesen sei, bann bejahe ich das fofort, weil ich den Wahrheitsbeweis antreten fann. Wenn man das Luftbad einigermaßen gewohnt ift, fann man bei einer Temperatur von 4 Grad gang ruhig ins Luftbad geben, sich ausziehen, 5-10 Minuten Sport treiben und turnen, und ich versichere Sie, es bekommt mir viel beffer als ein warmes Bad oder gar als ein Dampfbad1). Nun besuche ich schon seit annähernd 10 Sahren bier bas Degerlocher Luftbad und bin von Jahr gu Jahr mehr begeistert worden, aber ich muß leider feststellen, daß bei der großen Mehrzahl der Befucher der Luftbader eine Berfennung bes Zwecks eingeriffen hat, fo daß es höchfte Beit ift, aufklärend nach diefer Seite zu wirfen. Alle die Leute, die das Luftbad nur besuchen,

¹⁾ Ich benütze seit 4 Jahren mein Dachsuftbad bei jeder Temperatur täglich (diesen Winter bis zu 12° C Kälte) 10 bis 15 Minuten lang.

Prof. Dr. Guftav Jaeger.

um sich in die Sonne zu legen und sich erst von vorn, dann von hinten oder umgekehrt die richtige Farbe anzubräunen, verkennen den Zweck des Luftbades. Aber auch die Besucherzahl läßt im ganzen zu wünschen und es geht mir seit langer Zeit durch den Kopf, auf welche Weise man namentlich die geistig arbeitenden Klassen, die Angehörigen der Industrie, des Handels, der Kaufmannschaft, der akademischen und künstlerischen Berufe, mehr und mehr dazu bekommen könnte, das Luftbad regelmäßig zu benutzen, um eben den körperlichen Vorteil zu genießen, den ein Luftbad ohne allen Zweisel für jeden einzelnen bietet.

(Schluß folgt.) (Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspslege.)



Das "Versehen" der Frauen.

Bon Dr. Robert Schulze.

(Nachdruck verboten.)

"Wir wandeln alle in Geheimnissen."
(Goethe an Edermann.)

In jüngster Zeit wird die Frage des sosgenannten "Bersehens" der Frauen, welche bisher von der medizinischen Wissenschaft für ein Ammenmärchen gehalten wurde, von ärztslichen Autoritäten theoretisch und praktisch eifrig erforscht. Nachdem man den großen Einfluß aller Gemütsaffekte auf den Körper, auf Nerven, Herz und Blutdruck erkannt hat, hält man es für möglich und sogar wahrscheinlich, daß seelische Erregungen der hoffenden Frauen auch im Kinde solche Blutlaufss und Bildungsstörungen hervorrusen können, daß dadurch Mißbildungen entstehen. Jedoch reicht der

Begriff des Versehens noch weiter. Wenn auf eine Frau irgend ein tiefer seelischer Eindruck derart einwirft, daß am Körper des Kindes die Ursache dieses Eindrucks sichtbar wird, so hat die Betreffende sich "versehen."

Bunderbares ist seit den ältesten Zeiten bei fast allen Bölkern hierüber gefabelt und berichtet worden, so daß es sehr schwer fällt, das Erdichtete von dem Bahren zu unterscheiden.

Das älteste und interessanteste Beispiel vom Bersehen wird in der Bibel (1 Buch Moses, Rap. 30, Bers 37 usw.) berichtet und bezieht sich auf Tiere. Nachdem Sakob sieben Sahre als Hirt redlich um Rabel gedient hatte, erbat er von beren Bater Laban die Rückfehr in fein Baterland. Dieser wollte aber ben trefflichen Hirten nicht gern ziehen laffen und erbot sich deshalb, ihm einen Lohn zu geben, den er felbst bestimmen follte. Jatob bat fich von den Schafen Labans jedes gefleckte und gesprenkelte Stud aus, sowie alle in ber Bufunft fleckig geborenen Lämmer. Laban bewilligte ihm dies. Nun war Satob, nach dem damals wohl allgemein herrschenden Glauben, überzeugt, daß bie Mutterschafe bann geflectte gammer werfen, wenn fie mahrend der Trächtigkeit recht oft gestreifte Gegenstände seben, sich baran also "versehen." Er nahm daher Stäbe von Bappeln, Hafel und Raftanien, schälte in Streifen Die Rinde ab, so dag darunter das weiße Holz sichtbar murde. Dann legte er diese gestreiften Stäbe in die Tränfrinnen vor die Berden. "Alfo empfingen die Berden über den Stäben und warfen sprenklichte, fleckige und bunte Lämmer."

Aehnliche Bersuche ber Tierzüchter, sich das Bersehen zur Erzielung schöner Tiere von bessonderem Aussehen nutbar zu machen, werden seit den ältesten Zeiten bis in die Gegenwart berichtet.

Leffing fagt im "Laokoon" : "Erzeugten bei