Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 9

Rubrik: Unsere Kinder und das Sonnenlicht

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: 14.12.2025

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

auf Erschöpfung durch Durchfälle oder Zuckersharnruhr, sowie auf ungenügende Ernährung. Berbunden mit grauer Farbe der Haut, gelbslicher Augenbindehaut und Trockenheit der Haut spricht es besonders für Krebsleiden.

Die Bedeutung der Farbe des Gefichtes unterscheidet fich nicht von der Bedeutung der allgemeinen Sautfärbung. Das rote Geficht weist auf Blutandrang nach dem Kopfe, bei Gefahr bes Schlagfluffes, Gehirnentzundung, Entzündung ber Bruftorgane ober einfach auf förperliche Unftrengung. In Fieberfrantheiten fündet es Delirien an. Gin dunkelrotbläuliches Geficht zeigt gehinderten Blutabflug und Luftbehinderung an, ift ein Erstidungszeichen und oft ein Borbote des Todes. Blauschwarz wird bas Gesicht bei Erstidungszuständen burch Halsbräune, Rehlfopf- und Stimmrigenframpf, Bergbeutelmaffersucht, bei Erhängten und bei Erftidung in Rohlengas ober anderen Giften. Leicht gedunfen, blag, troden und stumpffinnig ift der Gesichtsschnitt der Schildbrufenfranten in der Myxædem genannten Erfrantung (Drufenschwund); ftarr, etwas verwundert, dabei doch nervos und gitterig bei Bafedow (Schildbrüsenanschwellung).

Der durch seelische Erfrankungen, durch Stimmungen bedingte Wechsel des Gesichtsausdruckes läßt sich schwer beschreiben. Er ist aber an sich, soweit nicht durch Willensanstrengung und Beherrschung der Muskeln eine Aenderung hervorgerusen wird, nicht schwer zu bestimmen und zu deuten. Den Trübsinnigen wird niemand für fröhlich, den Tobsüchtigen niemand für stumpssinnig halten.

Die llebung in der Beurteilung des Gesichtsausdruckes kann so weit gelangen, daß schon vor der Untersuchung und der Auskunft des Kranken und der Umgebung das erste Urteil über den Krankheitszustand gebildet ist. (Kneipp-Blätter.)

Unsere Kinder und das Sonnenlicht.

Wohl Keime weden mag der Regen, Der in die Scholle niederbricht, Doch golden Korn und Erntesegen Reift nur heran bei Sonnenlicht! Theodor Fontan e.

"Licht ift Leben" nicht nur für die Pflanzenwelt, sondern auch für die Tiere und Menschen. Namentlich der junge Nachwuchs bedarf zu feiner Entwicklung belebenden Sonnenlichts. Gin regelmäßiger und ausgiebiger Lichtgenuß ist darum unseren Kindern unentbehrlich. Dies follten sich gang besonders jene Eltern merten, die ihre Rleinen dabeim in die bumpfe, sonnenlose Stube bannen, statt bafür ju forgen, daß fie fich im warmen Sonnenichein tummeln und frische Lebensluft atmen tonnen. Auf die Wichtigkeit bes Sonnenlichts für das Gedeihen der Kinderwelt fann nicht oft genug hingewiesen werben. Die Statistit hat ergeben, daß jum Beispiel die ffrofulofe, Diese Sammerplage der breiteften Bevölkerungsschichten, vorwiegend ein Produkt feuchter, licht= armer Wohnungen ift, die in den dufteren Quartieren und ben Winkelgaffen unferer Großstädte am ehesten gedeiht. In sonnigen Begenden treten diese Leiden bei weitem feltener als an lichtarmen Orten auf.

Dies beachtend, sollte man den Kindern bei jeder Jahreszeit das Herumtummeln im Sonnenschein ermöglichen. In poesievolle Form kleidet der Dichter Gerof die Forderung, wenn er den Eltern zuruft:

> "Luft und Licht den bleichen Kleinen, Die in Stuben dumpf und bang, Wo nicht Wond und Sonne scheinen, Sich gedrückt den Winter lang; Daß mit Faltern und mit Hummeln Sie in Wald und Flur sich tummeln Bor des Himmels Angesicht. — Luft und Licht!" —

Das herrliche Sonnenlicht erzeugt nicht bloß

Spannkraft für die Nerven, es fördert auch die Ausscheidung von Selbstgiften aus dem Körper ber Kinder.

Die Sonne nütt nicht nur durch direkte Bestrahlung des Körpers, sondern auch durch die Bestrahlung der Dertlichkeit sowie aller Dinge, mit welchen das Kind zeitweise in Besrührung kommt. Das Sonnenlicht muß hinein in die Wohnräume; Kleider und Betten müssen so oft als möglich hinaus in den Sonnensschein, damit alle anhaftenden Krankheitskeime zugrunde gehen.

Bezeichnend ift eine Meugerung des verftor= benen Dr. Lahmann über die Wirfung des Sonnenlichts auf den findlichen Organismus. Er schreibt : "Die munderbarfte Wirfung mar, daß mein Kind (fünf Monate alt) vom ersten Sonnenbade an eine normale Schlafzeit innehielt, indem es von abends 6 Uhr bis jum anderen Morgen 5 Uhr schlief, mährend es bis dahin zweimal in der Nacht wach wurde und gefüttert werden mußte. Auch murde feine Berdanungstätigkeit eine beffere." "Ich finde an berartigen Dingen nichts Besonderes," fügt Lahmann hinzu, "weil ich es für natürlich balte. Daß die Einwirkung der Sonne auf alle Organismus eine mächtige ift, das wiffen allerdings die wenigsten Mütter; nun mogen fie es jett miffen!"

Diesen Müttern mag es noch besonders gessagt sein, daß es für Kinder, sobald sie auf den Füßen stehen können, im Sommer nichts Gesünderes gibt, als sie hinaus ins Freie zu bringen. Um besten eignet sich hierzu ein Stückhen Gartenland. Der Garten ist für das Kind die Quelle der Gesundheit und in gewisser Beziehung sogar der geistigen Regsamsteit, denn der Garten bietet Anregungsmittel in hülle und Fülle.

Sehr empfehlenswert ist es, in die Ede eines solchen Gartens einen großen Sand-

haufen zu schaffen; berselbe bietet das billigste und gesündeste Mittel zur Unterhaltung der Kleinen. Hier geht die Kindernatur so recht aus sich heraus, denn, gleich allen übrigen jungen Geschöpfen, hat auch das Kind ein natürliches Bedürfnis, sich draußen im Freien zu ergötzen, sich auszutummeln in Luft und Sonnenschein.

Selbstverständlich sollen wir die Kinder dem Sonnenbrand nicht schutzlos preisgeben, ebensowenig wie wir die Abhärtung mit Gewalt erzwingen wollen, indem wir, ihre schwächliche Körperkonstitution außer acht lassend, sie Wind und Wetter rücksichtslos aussetzen. Sobald es aber das Wetter irgendwie gestattet — hinaus mit der "kleinen Gesellschaft" in Luft und Sonnenschein, denn frische Luft schafft Gesundsteit, und Licht ist Leben — namentlich Sonznensicht.



Röln-Bahenthal, ben 3. Auguft 1920. Goltsteinftr: 49.

An alle Lefer der Annalen!

Ich richte an Alle hiermit die ergebene Bitte von den Erfolgen in der Anwendung der Sternmitteln doch berichten zu wollen. Zweisels los haben viele noch bessere Erfolge zu verzeichnen als ich, warum berichtet man hierüber nichts? — Ich bin überzeugt, daß solche Berichte von der Redaktion gern aufgenommen werden. Sie dienen doch nur zur gegenseitigen Schulung: Was der Eine nicht weiß, hat der Andere bereits schon erfahren. Ferner dient man damit der Allgemeinheit und verhilft der Elektro-Homöopathie zum Siege. Die Sterns