

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: 31.01.2026

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

auf Erschöpfung durch Durchfälle oder Zuckerharnruhr, sowie auf ungenügende Ernährung. Verbunden mit grauer Farbe der Haut, gelblicher Augenbindehaut und Trockenheit der Haut spricht es besonders für Krebsleiden.

Die Bedeutung der Farbe des Gesichtes unterscheidet sich nicht von der Bedeutung der allgemeinen Hautfärbung. Das rote Gesicht weist auf Blutandrang nach dem Kopfe, bei Gefahr des Schlagflusses, Gehirnentzündung, Entzündung der Brustorgane oder einfach auf körperliche Anstrengung. In Fieberkrankheiten findet es Delirien an. Ein dunkelrotbläuliches Gesicht zeigt gehinderten Blutabfluß und Lustbehinderung an, ist ein Erstickungszeichen und oft ein Vorbote des Todes. Blauschwarz wird das Gesicht bei Erstickungszuständen durch Halsbräune, Kehlkopf- und Stimmritzenkrampf, Herzbeutelwassersucht, bei Erhängten und bei Erstickung in Kohlengas oder anderen Giften. Leicht gedunsen, blaß, trocken und stumpfsinnig ist der Gesichtsschnitt der Schilddrüsenfranken in der Myxödem genannten Erkrankung (Drüsenschwund); starr, etwas verwundert, dabei doch nervös und zitterig bei Basedow (Schilddrüsenanschwellung).

Der durch seelische Erkrankungen, 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 hervorgerufen wird, nicht schwer zu bestimmen und zu deuten. Den Trübsinnigen wird niemand für fröhlich, den Tobsüchtigen niemand für stumpfsinnig halten.

Die Uebung 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 keine wecken mag der Regen,
Der in die Scholle niederbricht,
Doch golden Korn und Erntesegen
Reift nur heran bei Sonnenlicht!

Theodor Fontane.

„Licht ist Leben“ — nicht nur für die Pflanzenwelt, sondern auch für die Tiere und Menschen. Namentlich der junge Nachwuchs bedarf zu seiner Entwicklung belebenden Sonnenlichts. Ein regelmässiger und ausgiebiger Lichtgenuss ist darum unseren Kindern unentbehrlich. Dies sollten sich ganz besonders jene Eltern merken, die ihre Kleinen daheim in die dumpfe, sonnenlose Stube bannen, statt dafür zu sorgen, daß sie sich im warmen Sonnenschein tummeln und frische Lebensluft atmen können. Auf die Wichtigkeit des Sonnenlichts für das Gedeihen der Kinderwelt kann nicht oft genug hingewiesen werden. Die Statistik hat ergeben, daß zum Beispiel die skrofulose, diese Fämmierplage der breitesten Bevölkerungsschichten, vorwiegend ein Produkt feuchter, lichtärmer Wohnungen ist, die in den düsteren Quartieren und den Winkelgassen unserer Großstädte am ehesten gedeiht. In sonnigen Gegendcn treten diese Leiden bei weitem seltener als an lichtarmen Orten auf.

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

„Lust und Licht den bleichen Kleinen,
Die in Stuben dumpf und bang,
Wo nicht Mond und Sonne scheinen,
Sich gedrückt den Winter lang;
Daz mit Faltern und mit Hummeln
Sie in Wald und Flur sich tummeln
Vor des Himmels Angesicht. —
Lust und Licht!“ —

Das herrliche Sonnenlicht erzeugt nicht bloß

Spannkraft für die Nerven, es fördert auch die Ausscheidung von Selbstgisten aus dem Körper der Kinder.

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

Bezeichnend ist eine Aeußerung des verstorbenen Dr. Lahmann über die Wirkung des Sonnenlichts auf den kindlichen Organismus. Er schreibt: „Die wunderbarste Wirkung war, daß mein Kind (fünf Monate alt) vom ersten Sonnenbade an eine normale Schlafzeit innehielt, indem es von abends 6 Uhr bis zum anderen Morgen 5 Uhr schlief, während es bis dahin zweimal in der Nacht wach wurde und gefüttert werden mußte. Auch wurde seine Verdauungstätigkeit eine bessere.“ „Ich finde an derartigen Dingen nichts Besonderes,“ fügt Lahmann hinzu, „weil ich es für natürlich halte. Daß die Einwirkung der Sonne auf alle Organismus eine mächtige ist, das wissen allerdings die wenigsten Mütter; nun mögen sie es jetzt wissen!“

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

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

haufen zu schaffen; derselbe 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 ergözen, sich auszutummeln in Luft und Sonnenschein.

Selbstverständlich sollen wir die Kinder dem Sonnenbrand nicht schutzlos preisgeben, ebenso wenig 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 Gesundheit, und Licht ist Leben — namentlich Sonnenlicht.

(Kneipp-Blätter.)

Korrespondenzen und Heilungen.

Köln-Bayenthal, den 3. August 1920.
Goltsteinstr. 49.

An alle Leser der Annalen!

Ich richte an Alle hiermit die ergebene Bitte von den Erfolgen in der Anwendung der Sternmitteln doch berichten zu wollen. Zweifellos 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 Stern-