

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 9

Artikel: Ueber Luft- u. Sonnenbäder

Autor: Schalle, A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037790>

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: 07.02.2026

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

man so gut wie nichts, zu beißen und zu brechen hat, nicht augenfällig anschlagen kann. Der Gewichtsunterschied zwischen jetzt und damals dürfte, schlecht gerechnet, volle 100 Pfund betragen!"

Die mit dem Singen verbundenen ausgiebigen Zwerchfell- und Bauchwandbewegungen üben rein mechanisch auch einen wesentlichen Einfluß auf die Tätigkeit der Verdauungsorgane aus. Sie bilden gewissermaßen eine natürliche Massage. Vorwiegend leidet nun das weibliche Geschlecht an Verdauungsstörungen, da bei ihm die Zwerchfellatmung an und für sich schwächer ist, und was von natürlicher Bewegungsfähigkeit übrig geblieben, noch durch ein beengendes Korsett lahmelegt wird. Aber auch bei Männern mit sitzender Lebensweise werden die Verdauungsorgane in ihrer Tätigkeit behindert, woraus sich leicht Blut- und Gallenstauungen entwickeln. In allen diesen Fällen ist zur Vorbeugung und Heilung regelmäßiges Singen sehr vorteilhaft.

Übung der Atmung bildet zugleich Übung der Atemmuskulatur. Bei ausgiebiger Gesangsatmung wird aber fast die gesamte Muskulatur des Halses und des Rumpfes in Anspruch genommen. Auch die Wirbelsäule wird gestreckt, und immer nimmt man beim tiefen Atmen eine gerade Haltung ein; krumm stehende Sänger und Sängerinnen sieht man nie. So bildet Singen zugleich eine Muskelgymnastik, welche einen wesentlichen Teil der gesamten Körpermuskulatur kräftigt. Ungenügende Atembewegungen führen auch zu frühzeitiger Verknöcherung der Rückenknorpel und verursachen dann durch den Mangel derselben an Elastizität die Atembeschwerden des Alters. Durch regelmäßiges Singen wird aber die Elastizität der Rippenknorpel erhöht und der Brustkasten dauernd erweitert. Dadurch entsteht nebst der Geradehaltung des Körpers auch eine in künstlerischem Sinne schöne, volle Form der oberen Körperhälfte.

Regelmäßiges Singen bildet also eine körper-

liche Übung von höchst segensreichem Einfluß auf Gesundheit und Wohlbefinden. Unbewußt hat dies die Menschheit von alters her gefühlt. Daher die gehobene Stimmung, das körperliche Wohlbehagen, die fröhliche Laune, welche sich des Singenden bemächtigt. Auch die Marschlieder dienen nicht allein der Unterhaltung, sie erhöhen zugleich die Marschfähigkeit, steigern die körperliche Spannkraft und Leistungsfähigkeit. Daher stimmt auch der Hygieniker mit Freuden dem Dichterwort bei:

„Singe, wem Gesang gegeben!“



Heber Luft- u. Sonnenbäder.

Von Dr. A. Schalle (Bad Wörishofen).

In neuerer Zeit werden wir uns mehr und mehr der elementaren Heilsfaktoren bewußt, die uns von der Natur gegeben sind. Nachdem wir dem Wasser außerordentlich heilkraftige Geheimnisse abgelauscht haben, beginnen wir auch das „Element“, das uns beständig umgibt, das uns das unentbehrlichste ist, die Luft, in ihrer großen Bedeutung für unsere Gesundheit zu würdigen.

Zu den üblichen Badeformen sind die Luftbäder als neuer, bedeutsamer Faktor hinzugekommen. Freilich, neu ist auch diese Behandlungsmethode nicht. Wir wissen, daß schon im Altertum Luft- (und Sonnen-) Bäder wohl bekannt waren und viel angewendet wurden, daß z. B. bei den alten Römern und Griechen schon Luftbadeanstalten existierten, die allgemein und gern besucht waren. Stets waren die Luftbäder bei den Naturvölkern im Gebrauch, und zwar nicht nur bei den tropischen, sondern auch bei den in den kalten Zonen wohnenden Völkern, z. B. bei den Eskimos in Grönland. Von den

Letzteren berichtet Nansen, daß dort häufige, regelmäßige Luftbäder in den Zelten bei jung und alt in Uebung sind. Diese Grönländer wissen also instinktiv anscheinend sehr wohl, daß die Hautatmung unter ihrer undurchdringlichen Fellbekleidung nicht funktionieren kann, daß Luftbäder für sie unbedingt zur Gesunderhaltung notwendig sind. (In der Tat sterben die an der Westküste Grönlands unter dänischer Herrschaft stehenden Stämme massenhaft an der Schwinducht dahin, weil europäische Sitte die Zellluftbäder bei ihnen verbannt hat.)

Bei uns sind die Luftbäder lange Zeit in Vergessenheit versunken gewesen, bis Nikli in Beldes (Öesterreich) und der bekannte Dr. Lehmann das Luftbad als Heilmittel sozusagen neu entdeckten und alle Welt dafür zu interessieren verstanden. Heutzutage sind nun Luftbäder ein bedeutsames Heilmittel in der Behandlung so vieler Leiden, das immer mehr Beachtung und Anerkennung sich erwirkt und mit Recht verdient.

Von dem machtvollen Einfluß der Luft auf den menschlichen Körper, besonders wenn sie denselben ganz frei umspült, haben wir vielfach sehr düftige und unrichtige Vorstellungen. Um die Wirkung speziell des Luftbades zu verstehen, müssen wir vor allem die Fähigkeit und Tätigkeit der Haut kennen, das Organ, welches im Luftbad in erster Linie beeinflußt und in Mitleidenschaft gezogen wird.

Die Haut ist uns nicht nur ein Schutzorgan, eine schützende Decke, nein, sie hat noch eine viel höhere, bedeutsamere Funktion. Die Haut ist vor allem ein sehr wichtiges Ausdünstungs- und Ausscheidungsorgan. Der Körper entlädt sich seiner schädlichen Stoffwechselprodukte, seiner eingenommenen oder selbst gebildeten Giftstoffe nicht nur durch Lunge, Niere, Leber und Darm, sondern zu einem großen Teile durch die Haut. Wir wissen, daß die Ausscheidungsprodukte (durch die Haut), die wir bei starker Funktion als

Schweiß bezeichnen, ein außerordentlich giftiges Gemisch darstellen. Der Schweiß ist bekanntlich viel giftiger als der Urin. Beständig, auch ohne daß wir schwitzen, düstet unsere Haut diese Giftstoffe aus, so zwar, daß bei längerer Unterbrechung dieser wichtigen Tätigkeit der Haut das Leben gefährdet, ja vernichtet wird. So sterben z. B. Tiere sehr rasch, wenn ihre Hauttätigkeit durch einen luftdichten Firnisüberzug behindert wird. Die Haut ist auch der Wärmeregulateur des Körpers. Die Wärmebilanz, das normale Verhältnis zwischen Wärmeabgabe des Körpers je nach Außentemperatur und innerer Eigenproduktion an Wärme, wird durch die Haut geregelt. Wir nehmen auch durch die Haut vermöge ihrer reichlichen Durchblutung Sauerstoff aus der Luft auf und geben Kohlensäure ab, d. h. wir atmen auch durch die Haut, wenn auch natürlich nicht in dem Grade wie durch die Lungen; doch ist die Hautatmung von immerhin nicht geringer Bedeutung.

Diese kurzen Angaben genügen schon, um uns die große Bedeutung der Hauttätigkeit und damit die Einwirkung guter, frischer Luft auf dieselbe verständlich zu machen oder ahnen zu lassen. Wir verstehen so, welch schädlichen Einfluß unzweckmäßige Kleidung infolge Behinderung der Ausscheidung, der Hautatmung usw. haben muß; wir verstehen aber so erst recht, welch wohltuenden heilsamen Einfluß es auf die Haut und damit auf unsern ganzen Körper haben muß, wenn die frische, reine Luft unbehindert möglichst oft unsern Körper ganz und frei umgeben, umspülen kann, wie es im Luftbade in idealster Weise geschieht.

In der Tat ist der Einfluß des Luftbades auf den ganzen Organismus ein so eminenter, so vielseitiger, so heilsamer, daß es nur wundernehmen muß, daß dieses kostliche Mittel zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit nicht noch viel mehr Anwendung findet.

Die Wirkung des Luftbades erstreckt sich auf die wichtigsten Organe des menschlichen Körpers. Vor allem wirkt es auf die Nerven kräftigend, tonisierend, beruhigend. Wohl jeder, der für seine ermüdeten, überreizten, geschwächten Nerven ein Luftbad genommen, erinnert sich gerne des wohlichen, erfrischenden, neubelebten Gefühls nach Schluß des Luftbades. Die nervenberuhigende Wirkung erstreckt sich auch auf die Herznerven, auf das nervös erregte, unruhige Herz. Dazu kommt die günstige Einwirkung des Luftbades auf die Blutzirkulation. Durch den Reiz der frischen Luft wird die Haut blutreicher, das in den inneren Organen gestaute Blut verteilt, das Herz entlastet, der ganze Blutkreislauf erleichtert. Die im Luftbad intensiv angeregte Hautatmung entlastet gleichzeitig die Lungen, leistet der asthmatischen oder schwachen Brust vorzügliche Dienste. Ueber die Bedeutung des Luftbades als Blutreinigungsmittel ist nach dem früher erwähnten nichts zuzufügen. Infolge der durch das Luftbad sehr gesteigerten Tätigkeit der Haut als Ausscheidungsorgan ist die mächtige Einwirkung des Luftbades auf die Reinigung und Verbesserung der Säfte und des Blutes ohne weiteres klar. Besonders hervzuheben aber ist noch die Bedeutung des Luftbades als Abhärtungsmittel. Neben den Kaltwasseranwendungen gibt es kein wirksameres, kein zuverlässigeres Abhärtungsmittel als Luftbäder. „Es gibt nur ein Abhärtungsmittel für den bekleideten Menschen, das ist das Luftbad“, sagt Dr. Lahmann, der begeisterte, große Förderer des Luftbades. Wenn wir uns dieser einseitigen Ueberschätzung des Luftbades auch nicht anschließen, vielmehr Wasser und Luft zusammen als die hauptsächlichsten, wahren Abhärtungsmittel bezeichnen, so soll doch der Ausspruch jenes hervorragenden, großen Arztes jedem zu denken geben, der sich für Abhärtungsmittel überhaupt interessiert. Wir stehen heute ent-

schieden auf dem Standpunkt, daß eine Abhärtung ohne Luftbäder einseitig, ungenügend, oft sogar wertlos ist. (Fortsetzung folgt.)

Geistig minderwertige Ehekandidaten.

Von Dr. phil. Robert Büchi.

I.

In inniger größerem Umfange beginnt sich die Erkenntnis allmählich Bahn zu brechen, daß die geistige und körperliche Tüchtigkeit und Gesundheit des einzelnen eigentlich das wertvollste Gut eines Volkes bilde. Bestrebungen der verschiedensten Art suchen dieses Ziel zu erreichen und weitere Kreise zu werktätiger Arbeit zu interessieren. Vieles ist schon getan worden — man denke u. a. nur an die Fortschritte in bezug auf die Eindämmung von Seuchen, an die Behandlung der Tuberkulose, der Geschlechtskrankheiten und nicht zuletzt auch an die großartigen Bestrebungen des Jugendschutzes usf. Und trotzdem vermögen alle diese Heil- und Schutzmaßnahmen nur zum geringsten Teile der gewaltigen Aufgabe, vor der wir stehen, gerecht zu werden. Zwar bekämpfen wir eifrig die vorhandenen Uebelstände, doch befassen wir uns immer noch zu wenig intensiv mit deren Verhütung. Ja, man sollte es kaum glauben, Bestrebungen dieser Art stoßen nicht selten an allen Ecken und Enden auf unerwartete Widerstände, deren Ursachen nirgends anders als in der Unwissenheit, Trägheit und Gleichgültigkeit weiter Volkskreise zu suchen sind.

Sehr auffallend zeigt sich z. B. diese Tatsache gerade auf dem Gebiete der Geschleißung.