

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 32 (1928-1929)
Heft: 18

Artikel: Zwei Heimgekehrte
Autor: Grün, Anastasius
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-670841>

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: 26.01.2026

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

Zwei Heimgekehrte.

Zwei Wandrer zogen hinaus zum Tor,
Zur herrlichen Alpenwelt empor;
Der eine ging, weil's Mode just,
Den andern trieb der Drang in der Brust.

Und als daheim nun wieder die zwei,
Da rückte die ganze Sippe herbei,
Da wirbelt's von Fragen ohne Zahl:
„Was habt ihr gesehen? Erzählt einmal!“

Der eine drauf mit Gähnen spricht:
„Was wir gesehen, viel war es nicht!
Ach, Bäume, Wiesen, Bach und Hain
Und blauen Himmel und Sonnenschein!“

Der andre lächelnd daselbe spricht,
Doch leuchtenden Blicks, mit verklärtem Gesicht:
„Ei, Bäume, Wiesen, Bach und Hain
Und blauen Himmel und Sonnenschein!“

Anastasius Grün.

Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

Sonnenbäder.

Die physiologischen Wirkungen der Sonnenbäder sind durch zahlreiche Untersuchungen festgestellt worden. Sie erstrecken sich zunächst auf die Beschaffenheit des Blutes. Die Zahl der roten Blutkörperchen und der Farbstoff des Blutes werden im Sonnenbade vermehrt, der Puls im geringen Maße beschleunigt, der Blutdruck für gewöhnlich erniedrigt. Was die Wirkung der Sonnenbäder auf den Blutdruck anbelangt, wurden von einem russischen Arzt Beobachtungen gemacht an leicht Lungenkranken, die am Strande liegend der direkten Wirkung der Sonnenstrahlen ausgesetzt waren. Auch hier ergab sich eine Erniedrigung des Blutdruckes. Die Sonnenbäder wurden von diesen Kranken besser vertragen, wenn ihre Blutgefäße gut funktionierten. Die Atmung wird durch die Sonnenbestrahlung stark beeinflusst, sie wird vertieft und ausgiebiger. Auf das Nervensystem wirken die Sonnenbäder anregend, im Sinne eines geistigen und körperlichen Gehobenseins. Den Sonnenbädern kommt aber nicht nur allein eine erfrischende, sondern auch eine heilende Wirkung zu. Man hat das Sonnenlicht vor allem nutzbar gemacht bei der Behandlung der Tuberkulose, bei der Knochen- und Gelenktuberkulose wirkt das Sonnenlicht direkt, indes es die Tuberkelbazillen abtötet, das tuberkulöse Gewebe geht zugrunde und wird durch eine Narbe ersetzt.

Bei unvorsichtigem Gebrauch der Sonnenbäder können jedoch auch schwere Schädigungen eintreten und der Nervenarzt Dr. Litzmann in München hat tatsächlich solche unangenehme Wirkungen zu sehen Gelegenheit gehabt. Er sah schwere Erregungszustände bei Nervenleidenden, Blutungen bei Lungentuberkulose und

schwere Anfälle von Herzschwäche bei Herz- und Nierenkrankheiten. Nur ein vollständig gesunder Mensch kann ohne Schaden Sonnenbäder nehmen, sobald er sich richtig darauf vorbereitet hat und gewisse Vorsichtsmaßregeln beobachtet. Dr. Litzmann empfiehlt vor dem Beginne mit Sonnenbädern sich vierzehn Tage vorher zu Hause darauf vorzubereiten, indem man etwa zehn Minuten lang morgens nach dem Aufstehen Luftbäder nimmt bei geöffneten Fenstern mit leichten Reibungen der Haut und gymnastischen Bewegungen. Bei den ersten Sonnenbädern soll man zuerst Füße und Unterschenkel zehn Minuten bis eine Viertelstunde der Sonne aussetzen, das nächste Mal den Körper bis zur Hüfte und erst nach sechs bis sieben Tagen soll der ganze Körper dem Vollsonnenlicht preisgegeben werden. Im Hochsommer bei trockener Luft und Windstille soll das Sonnenbad niemals länger als höchstens eine schwache Stunde ausgedehnt werden, aber dies erst dann, wenn deutliche Zeichen von Hautverfärbung eingetreten sind. Die Stunden von elf bis drei Uhr sind zu meiden. Kopfschmerzen, Schwindel, Hautbrennen, Unruhe und Schlaflosigkeit sind Warnungssignale und zeigen an, daß die Sonnenbäder schlecht vertragen werden. Nervösen sind Sonnenbäder zu verbieten, weil sie mit gesteigerter Reizbarkeit reagieren, für sie passen besser Luftbäder bei Windstille. Größte Vorsicht ist auch bei Herzkranken am Platze. Bei Kreislaufstörungen sind sie zu verbieten, ebenso bei höheren Graden von Aderverfälsungen. Dagegen werden sie mit Vorteil von Fettsüchtigen genommen, wenn deren Herzbeschaffenheit gut ist, weil sie einen starken Anreiz zu gesteigertem Stoffwechsel bieten und durch starken Schweißausbruch noch