

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 39 (1935-1936)  
**Heft:** 15

**Artikel:** Luft- und Sonnenbäder  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-670120>

#### **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:** 16.01.2026

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

nung unterstützen. Gerade in den genannten Kreisen tritt die „Frühlingsmüdigkeit“ häufig mit recht unangenehmen Folgeerscheinungen auf, weil darauf keine Rücksicht genommen wird. Nach Arbeits- und Sportleistungen ist der erhitze Körper warm zu bekleiden, um Kältereize auszuschließen, die Ernährung aber muß viel Kohlehydratreicher gestaltet werden, wie es meist während des Winters der Fall ist. Die arbeitenden Muskeln brauchen viel Zucker, der ihnen in den Kohlehydraten zugeführt wird, also Mehlspeisen, Früchte, Fruchtsäfte, Komposte alles stark gesüßt, überhaupt gut gesüßte Speisen. Je mehr wir körperlich arbeiten, um so höher ist der Kohlehydrat-

bezw. Zuckerbedarf unseres Körpers. Übermäßiges oder vorzeitiges Ermüdungsgefühl ist sehr oft nur die Folge eines Mangels an Kohlehydraten in der Nahrung!

Neben Kohlehydratreichtum der Nahrung ist auf den Vitamingleit zu achten, und wir sollen deshalb im Frühjahr reichlich frische Garten- und Wildgemüse genießen, von ersteren vorwiegend Spinat, von letzteren Löwenzahn, Sauerampfer, Brunnenkresse und junge Brennnesselblätter. Damit können wir die während der winterlichen Ernährung verarmten Vitaminvorräte des Körpers wieder ergänzen. W. R.

### Luft- und Sonnenbäder.

Die Haut ist ein äußerst wichtiger Teil der menschlichen Körpers; denn hauptsächlich durch ihre Vermittlung wird der Wärmehaushalt des Körpers geregelt. Diese Regelung ist für das Wohlbefinden des Menschen von einschneidender Bedeutung, kleine Schwankungen im Wärmehaushalt erzeugen schon Unlustgefühle, stärkere sind schon Krankheitszeichen. Durch die Haut wird die im Körper im Überschuß erzeugte Wärme abgegeben und Schackenstoffe abgeschieden, die dem Organismus schädlich sind. Wer gesund bleiben will, muß daher immer danach trachten, seine Haut in einem Zustand zu erhalten, in dem sie ihre wichtige Tätigkeit ungehindert ausüben kann. Für die Gesundheit seiner Haut soll man das ganze Jahr über Sorge tragen, aber die warme Jahreszeit ist zur Hautpflege ganz besonders geeignet. Luft, Licht und Wasser sind die drei Hautpflegemittel, die dann jeder umsonst haben kann. Aber wie alle Arzneien, sind auch sie mit Vorsicht und Vernunft anzuwenden, sonst können sie mehr Schaden als Nutzen stiften.

Wenn der unbekleidete Körper der Luft ausgesetzt wird, so verliert er naturgemäß viel mehr von seiner Wärme, als in der wärmehaltenden Kleidung. Durch Muskelbewegung wird nun Wärme im Körper erzeugt, welche die im Luftbade abgegebene Wärme wieder ersetzt. Man soll daher stets Luftbad mit Körperbewegung verbinden. Es ist — mit Ausnahme sehr warmer Tage — ganz falsch, sich stundenlang unbekleidet hinzusetzen oder zu legen, man muß wenigstens von Zeit zu Zeit die vom Körper abgegebene Wärme durch Muskelarbeit wieder ergänzen. Dazu bedarf es keineswegs anstrengenden

Turnens oder Sportes, wie Fußball und dergleichen, einfache Freiübungen, leichte Ballspiele, Spazierengehen genügen vollkommen.

Wichtig ist, daß man zu Beginn des Freiluftbades Maß hält und den Körper allmählich an das Freiluftbad gewöhnt. Es ist ein großer Unterschied zwischen Luftbädern, die man während der kalten Jahreszeit im Zimmer nimmt und denen im Freien. Im Freien herrschen nämlich immer Luftbewegungen, oft nur so schwache, daß man sie kaum empfindet, aber doch stark genug, um eine erhebliche Verdunstung der Feuchtigkeit und damit eine stärkere Abkühlung der Haut wie bei Luftbädern im Zimmer zu veranlassen. Man darf daher die Freiluftbäder anfangs nicht zu lange ausdehnen, sondern soll die Badezeit schrittweise steigern. Wenn man das geringste Kältegefühl verspürt, ob ohne oder bei Muskelarbeit, muß man sich sofort ankleiden; denn das ist ein Zeichen, daß dem Körper zu viel Wärme entzogen wurde. Wer es während der kalten Jahreszeit versäumt hat, Luftbäder im Zimmer zu nehmen, sei besonders vorsichtig. Es ist da zu empfehlen, die ersten Luftbäder im Freien nicht gänzlich unbekleidet (das heißt in Luftbadehose), sondern in durchlässigen Unterkleidern zu nehmen, die eine zu starke Wärmeabgabe des Körpers verhüten.

Bei Sonnenschein ist die Verdunstung der Hautfeuchtigkeit sehr lebhaft, und deshalb ist hierbei noch größere Vorsicht geboten. Auch ganz gesunde Menschen sollen Sonnenbäder nur mit Maß genießen, schwächliche, kränkliche, besonders herleidende, nie ohne ausdrückliche Billigung des Arztes. Dr. St.