

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	2 (1904)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Ueber den Einfluss des Sonnenlichtes auf den gesunden und kranken Menschen
<b>Autor:</b>	Cathomas, I.B.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-948752">https://doi.org/10.5169/seals-948752</a>

### 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:** 24.01.2026

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



Erscheint jeden Monat einmal.

Druck und Expedition:  
Buchdruckerei J. Meiss, Affoltern am Albis.

**Redaktion:** Für den wissenschaftlichen Teil: Dr. E. Schwarzenbach, Spezialarzt für Geburtshilfe und Frauenkrankheiten, Stockerstraße 31, Zürich II.  
Für den allgemeinen Teil: Namens der Zeitungskommission Frau B. Notach, Hebammme, Gotthardstraße 49, Zürich II.

**Abonnements:** Es werden Jahresabonnements für ein Kalenderjahr ausgegeben;  
Fr. 2.50 für die Schweiz und Mark 2.50 für das Ausland.

**Insetrate:** Schweizerische Inserate 20 Rp., ausländische 20 Pfennig pro einfältige Zeile; größere Anträge entsprechender Rabatt. — **Abonnements-**  
und **Insertionsanträge** sind zu adressieren an die **Administration der „Schweizer Hebammme“** in Zürich IV.

**Inhalt:**

**Hauptblatt:** *Aber den Einfluss des Sonnenlichtes auf den gesunden und kranken Menschen*, Vortrag von Dr. Cathomas. — *Eingesandtes*. — *Briefkasten*. — *An unsere Leserschaft*. — *Schweizer. Hebammenverein*: Aus den Verhandlungen des Centralvorstandes, Mitgliederintritte, Krankenkasse, Verdankung. — *Bericht über die Verhandlungen des Bundes schweizerischer Frauenvereine*. — *Was wir wollen*. — *Frau Elise Benoit-Huguelet*. — *Interessantes Altertum*: Schweiz, Ausland. — *Insetrate*.

**Beilage:** *Schweizerischer Hebammenverein*: *Ver einsnachrichten*: Appenzell, Baden, Baselstadt, Bern, St. Gallen, Schaffhausen, Solothurn, Winterthur, Zürich. — *Zur gesl. Beleuchtung*. — *Todesanzeige*. — *Briefkasten*. — *Entwurf für eine neue zürcherische Taxenordnung*. — *Interessantes Altertum*: Schweiz, Ausland. — *Insetrate*.

**Aber den Einfluss des Sonnenlichtes auf den gesunden und kranken Menschen.**

Vortrag\*) von Dr. med. J. B. Cathomas,  
gehalten im St. Galler Hebammenverein.

Licht und Luft waren von jeher die Grundpfeiler des körperlichen Wohlbefindens der Menschen. Schon die Griechen haben auf ihren flachen Dächern den gehälbten Körper den woltenden Strahlen der Sonne ausgesetzt, und ein älterer Schriftsteller hat dies „Trinken der Sonnenstrahlen“ benannt. Weit mehr Wert auf die Sonne, speziell auf die Sonnenbäder, legten die Römer. Sie benutzten zu solchen Experimenten die ebenen Dächer, die Säulen, Gartensäule, oft auch einen besondern, hiefür eingerichteten Anbau an den Häusern. Auch haben die meisten römischen Badeanstalten Einrichtungen zum Gebrauch der Sonnenbäder besessen.

Wenn man die Berichte aus jener Zeit zusammenfaßt, so finden wir, daß zur Römerzeit das Sonnenlicht, in Verbindung mit Salben und Waschungen, gegen Hautkrankheiten, vielfach auch gegen diverse innere Gebrechen und sehr häufig gegen Erkrankungen des Nervensystems angewendet, wobei der ganze Körper oder Teile desselben besont wurden.

Anderthalb tausend Jahre lang war hernach das Licht fast ganz aus dem Heilwesen als besonderes Mittel geschieden, aber seine Heilkraft hatte nicht aufgehört und die Großzahl all der Heilungen in diesem großen Zeitraume sind dem stillen, heilsamen, meist unbewußten Einfluß des

Lichtes auf unsern Körper zuzuweisen. Erst in der Mitte des 19. Jahrhunderts beschäftigte dieses Problem unsere medizinische Wissenschaft wieder einlässlicher und heute ist es ein vollberechtigtes Glied in der Reihe unserer manifastigen Heilmittel geworden.

Die mächtigste Lichtquelle ist die Sonne, welche durch ihre Strahlen das gesamte vegetative Leben erzeugt und Licht und Wärme spendet.

Der Lehrlatz, daß das Licht dem organischen Wesen unentbehrlich ist, gilt vorab für die Pflanzen, aber auch in ebenso hohem Maße für die Menschen. Ein einfacher Vergleich der Vegetation der Pflanzenvelt in den Polargegenden und in den Tropen läßt schon die außerordentliche Wirkung des Lichtes auf die Pflanzenvelt erkennen. Speziell wirkt das Licht auf das Blattgrün und das Wachstum der Pflanzen ein. Das Blattgrün schwindet im Dunkeln, und in der Dunkelheit entwickeln sich bekanntlich nur niedere Pflanzen, sogenannte Pilze.

Besonders auf die Bakterien wirkt das Licht entschieden entwicklungshemmend.

Dies ist von weittragender Bedeutung, weil ja hierdurch die Möglichkeit gegeben ist, die vielen, Krankheiten erzeugenden Bakterien-Arten in ihrem Gediehen und in ihrem Wachstum zu beeinflussen. Selbst Bakterien, die bei größter Kälte oder durch Anwendung von starken, desinfizierenden Mitteln nicht absterben, können durch Licht abgetötet werden. Daraus ergeben sich wichtige Fingerzeige sowohl für die öffentliche als auch für die private Gesundheitspflege, sowie auch für das therapeutische Handeln. Im Besonderen wissen wir, daß das Sonnenlicht abtötend auf Tuberkelbazillen wirkt, daß auch Typhusbazillen durch Licht geschädigt werden, daß Pestbazillen vernichtet werden und zwar schon innerhalb 3—4 Stunden. Auch für Diphtheriebazillen wurde der Bakterien tödende Einfluß des Sonnenlichtes nachgewiesen. Nebenhaupt können sämtliche Krankheitserzeugenden Bakterien durch längere dauernde Einwirkung des Sonnenlichtes getötet werden.

Uffelmann war der erste, der auf die Bedeutung des Lichtes bei der Selbstreinigung der Flüsse hinwies, insfern ein von Bakterien

verunreinigtes Fließwasser, nachdem es eine größere Wegstrecke zurückgelegt hat, wieder gebrauchs-, ja sogar genügsam ward. Ohne diese Selbstreinigung wäre das Wasser unserer Flüsse und Seen überhaupt nicht genießbar.

Buchner fand, daß Lichtstrahlen noch bei 1—2 m Tiefe auf die im Wasser befindlichen Bakterien tödend, also desinfizierend wirken.

Auch die Abtötung der im Straßenstaub befindlichen Bakterien durch das Sonnenlicht ist nicht gering zu veranschlagen. Bekanntlich ist ja gerade der Staub der Träger der gefährlichsten Krankheitskeime, z. B. der Tuberkelbazillen. Auch hierin entfaltet die Sonne ihr Zerstörungs- und -werk. — Als vor mehr als 20 Jahren die Lehre von der Übertragbarkeit der Lungentuberkulose durch den mit Tuberkelbazillen infizierten Straßenstaub aufgestellt wurde, ergriff die Menschheit eine solche Furcht, daß sich mancher nicht mehr auf die Straße hinauswagte. Heute wissen wir, daß die Furcht unbegründet war, indem die Sonne imstande ist, die im Straßenstaub befindlichen Tuberkelbazillen zu töten.

Wir können daher die Bedeutung des Lichtes für die Gesundheitspflege des Menschen nicht hoch genug veranschlagen.

Wir besitzen im Lichte ferner einen natürlichen und für die Gesundheit notwendigen Lebensreiz. Die Entbehrung des Sonnenlichtes ist, wie die der frischen Luft, von nachteiligem Einfluß auf die Gesundheit. Speziell für die Entwicklungsperiode des Menschen stellt das Licht einen außerordentlich wichtigen Faktor dar; daher ist allen Menschen instinktiv ein großes Lichtbedürfnis eigen. Es besteht zugleich ein gewisser Einfluß des Lichtes auf die Bildung und Entwicklung der verschiedenen Menschenrasen. Diejenigen Völker, welche den Licht- und Lueneinflüssen direkt, d. h. mit entblößtem Körper sich aussetzen, wie Neger und Indianer, sind im allgemeinen auch besonders kräftige und schön geformte Menschen. Im hohen Norden, wo während der Polarnacht die dortigen Bewohner monatlang das Licht entbehren müssen, leidet Aussehen und Gesundheit. Charakteristisch ist die grau-gelbe, fahle Hautfarbe der Eskimos und der europäischen Polarreisenden. Ghelen-

\*) Wegen Raumangst mußte der Vortrag bedeutend gekürzt werden.

kreuz hat bei der letzten schwedischen Expedition nach den Spitzbergen den Einfluß der Polarnacht auf die Hautfarbe speziell studiert, und eine grüngelbe Gesichtsfarbe sämtlicher Teilnehmer an jener Expedition konstatiert.

Die Einwirkung des Lichtes auf die Wachstumsvorgänge ist allbekannt. Besonders wachsenden Kindern ist das Sonnenlicht von großer Bedeutung. In den sonnennarmen Monaten bleibt ihr Wachstum bedeutend zurück. Deshalb beobachtet man auch Kretinismus und sonstiges körperliches Zurückbleiben am häufigsten in dunklen, tiefliegenden Gebirgsstädtern. Kinder, die im Dunkeln gehalten werden, zeigen nach den Untersuchungen von Uffelmann und Denning eine um  $0,5^{\circ}\text{C}$ . niedrigere Temperatur, als solche, die im Hellen aufgezogen werden.

Welche Kontraste bestehen hinsichtlich des Aussehens und des Wohlbefindens zwischen gefundenen und kräftigen Landbewohnern einerseits und Grubenarbeitern oder den bleichen Bewohnern dumpfer Kellerräume anderseits!

Für die menschlichen Anfiedelungen in Gebirgsstädtern werden daher instinktiv seit Urzeiten die von der Sonne am meisten beschienenen Punkte gewählt.

Wohnungen, welche keine Sonne haben, besonders Kellerwohnungen, gelten mit Recht als ungejund, nach Süden gelegene Wohnungen als gesunder, wie nach Norden gelegene.

Man schickt mit Recht kleine Kinder bei Sonnenschein ins Freie und da wir den Einfluß des Lichtmangels auf die Entstehung der Blutarmut, von Bleichfucht, Scrofulose kennen, so müssen wir auf reichliche Zufuhr von Licht zu unseren Kinderzimmern bedacht sein. Ältere Leute mit geringerer Lebensenergie suchen in Jahreszeiten, wo die Sonne weniger intensiv scheint, mit Vorliebe die sonnigen Winkel ihrer Wohnungen auf.

Auch die Funktionen des menschlichen Körpers werden durch das Licht beeinflußt. Nach den Untersuchungen von Molechott u. steht die Tatsache fest, daß der Stoffwechsel durch das Licht erhöht wird. Die Verbrennungsvorgänge, welche im Organismus automatisch vor sich gehen, rücken sich unter der Einwirkung des Lichtes rascher ab. Es kommt dadurch zur Besserung der Zirkulation. Auf Blut und Blutbildung scheint das Licht einen gewissen Einfluß auszuüben. Als Beweis erwähne ich den Kontrast zwischen den bleichen, bläßen Gesichtsfarbe des Großstädters und der braunen, gefundenen Gesichtsfarbe des Landbewohners. Daher entwickelt sich besonders gern die Bleichfucht bei Mädchen, die des Lichtes entbehren. Die Frauen der im hohen Norden lebenden Völker sind zur Blutarmut geneigt und werden während der lichtarmen Polarnacht bleichfichtig.

Wir müssen ferner dem Lichte einen großen Einfluß auf unser Gemütsleben zugesprechen. Das lebhafte und aufgewecktere Wesen des Südländers wird wohl mit Recht auf den reichlichen Lichtgenuss zurückgeführt.

An sonnenhaften Tagen ist das Gemüt heiter gestimmt, die Arbeitsfreudigkeit, die Energie und Lebenslust gesteigert; die Bewegungen sind lebhafter. Bei trübem Himmel ist unsere Stimmung gedrückt; alle Berrichtungen werden daher auch träger ausgeführt.

Während der Polarnacht beobachtet man bei Bewohnern des hohen Nordens oder bei Polarreisenern Gemütsdepressionen, geistige Abspannung, Abnahme der Elastizität! Trübe, regnerische Witterung bewirkt psychische Verstimmung.

Am deutlichsten wird uns der Einfluß des Lichtes und seiner lebensverwesenden Wirkung bei plötzlichem Übergange von trüber Witterung in sonniges Wetter, wenn die Sonne plötzlich durch die Wolken bricht.

Es ist die Frage aufgeworfen worden, ob das Licht durch die Haut hindurch auch in die tiefen gelegenen Gewebspartien eindringt. Bei der Lichtwirkung auf den Körper des Menschen spielt die Transparenz der Kleider, der Haut

und der übrigen Körperteile eine große Rolle, wenigstens bei dem direkten örtlichen Einfluß des Lichtes. Die Versuche von Boubuoff über die Transparenz der Bekleidungsstoffe für Lichtstrahlen haben ergeben, daß der Körper nur teilweise durch seine Bekleidung vor Licht geschützt ist. Schwarzer Stoff erwies sich als weniger transparent für die Lichtstrahlen, als wie anders farbiger, der farbige weniger als der weiße Stoff. Es ist daher auch empfohlen worden, auch im Winter helle Kleidungsstoffe zu tragen, die viel Licht auf die Haut durchlassen. Daß das Licht durch die geschlossenen Augenlider dringt, erkennt man, wenn man letztere mit der Hand abwechselnd bedekt und wieder frei läßt. Daß Sonnenstrahlen durch die flache Hand hindurch gehen, hat Onnius bewiesen. — Wenn das Sonnenlicht in tiefere Gewebschichten vorzudringen vermag, so ist die Frage berechtigt, ob es nicht auch gelegentlich innerhalb des menschlichen Körpers befindliche Bakterien abzuschwächen oder zu töten vermag.

Bisher war vorwiegend von der günstigen Wirkung des Lichtes auf den menschlichen Organismus und dem schädigenden Einfluß des Lichtmangels die Rede. Aber auch zu grelle Lichtwirkung ist von Nebel. So beobachtet man bei intensiver Besonnung der Haut die Entstehung des Sonnenbrandes, einer heitigen Entzündung der Haut. Auch der Gletscherbrand, der nach Wandern über Eisfelder beobachtet wird, entsteht durch die von Eis und Schnee reflektierten Lichtstrahlen. Zu intensives Sonnenlicht führt zu Hirnlongitensionen, Hirnhautentzündung, und kann selbst Geistesstörung im Gefolge haben. Direktes Sonnenlicht schädigt die Augen oft in erheblichem Grade.

Aus diesen Darlegungen wird man ersehen, daß der Einfluß des Lichtes auf das körperliche Gedeihen unverkennbar ist. Wenn schon der Geimeinde das Licht nicht entbehren kann, so benötigt der Kranke dasselbe umso mehr. Der wohl tägige Einfluß des Tageslichtes kommt in der Tat vielen Kranken zu gute. Die ärztliche Erfahrung bestätigt, daß das Licht von günstigem Einfluß auf das Befinden vieler, namentlich chronischer Kranke und Rekonvaleszenten ist. Eine ganze Reihe von Kranken fühlen sich bei Lichtmangel weniger gut, sie werden verstimmt und traurig, wenn die Sonne durch die Wolken verdeckt wird. Sobald der heitere Himmel ihnen wieder zulacht, fühlen sie sich wieder wohl. Daß Rheumatiske an sonnigen Tagen viel weniger von ihren Schmerzen geplagt werden, ist altbekannt. Überhaupt entstehen bei sonnigem Wetter weniger Krankheiten, als bei Regenwetter. Deshalb ist es notwendig, für gute Beleuchtung der Krankenzimmer Sorge zu tragen und dieselben der Sonne möglichst zugänglich zu machen.

In den milden Klimaten, wohin man im Winter die Kranken schickt, ist es hauptsächlich das Licht, welches günstig auf dieselben wirkt. In Gebirgs Höhen wird gerade das Sonnenlicht als wirksames Mittel gegen Tuberkulose angesehen. Das Licht und die mit ihm eng verknüpfte Wärme wirkt aber auch insofern gesundmachend auf den Menschen, als sie auf die ihn umgebenden Medien, wie Luft, Wasser, Boden günstig einwirken.

Von speziell großer Wichtigkeit ist die Wirkung des Lichtes für die Reinigung der durch den Atmungsprozeß der Tiere und Menschen verunreinigte Atmosphäre. Mit jedem Atemzug entweichen jedem Organismus nicht nur Kohlensäure, sondern auch andere giftige Zersetzungssubstanzen in Gasform. Diese Substanzen, welche lichtlosen Räumen und überfüllten Wohnstuben ihren dumpfen und müffigen Geruch verleihen, werden am sichersten durch die Sonnenstrahlen zerstört. Nicht schlecht beleuchtete und enge Räume, sondern die schönsten, größten und hellsten Zimmer der Wohnung müssen daher zum Wohnen und Schlafen für Gesunde und Kranke eingerichtet werden.

\* \* \*

Seitdem durch exakte wissenschaftliche Forschung der große Einfluß des Lichtes auf den Organismus sichergestellt wurde, findet die Lichttherapie, d. h. die Behandlung verschiedener Krankheiten durch direkte Lichtbestrahlung, allerorts die verdiente Würdigung seitens der wissenschaftlich gebildeten Aerzte. Die Bedeutung des Sonnenlichtes für die Behandlung von Krankheiten war zu allen Zeiten nicht bloß bekannt, sondern auch anerkannt.

Das Verdienst, daß Sonnenlicht neuerdings zu Heilzwecken in ausgedehntem Maßstabe in Gebrauch gezogen und die Sonnenlichtbehandlung zu allgemeiner Anwendung gebracht zu haben, gebührt einem Laien, nämlich dem Schweizer Arnold Niels.

Auch die wissenschaftliche Medizin hat in den letzten Dekennien die Lichtbehandlung in das Bereich ihrer Heilmethoden hineingezogen, und zwar wird das Licht in zweifacher Form therapeutisch benutzt, nämlich als Sonnenbad, resp. elektrisches Lichtbad, und ferner als lokale Bestrahlung, eine Methode, die von Professor Finsen in Skopenhagen begründet und in geistvoller Weise zur Durchführung gebracht ist.

Die sichtbare Wirkung der Sonnenbäder auf die Haut besteht in starker Schweißbildung, sowie in Hautrötung, der später Pigmentierung (Bräuning) der gesamten Hautoberfläche folgt. Das Sonnenbad bewirkt daher stärkere Ausscheidung der normalen Hautabfälle; es reinigt die Haut. Besonders kommt hierbei die starke Schweißbildung in Betracht. Mit dem Schweiße werden Bakterien, Bakterienprodukte, organische Säuren u. ausgechieden; außerdem erfolgt Anregung des Stoffwechsels, der Atmung, Erhöhung der Körpertemperatur und der Pulsfrequenz. Bei den Sonnenbädern ist aber außer der schweißerzeugenden noch eine spezifische Wirkung der Lichtstrahlen anzunehmen; es erfolgt dadurch Anregung des Nervensystems, des Stoffwechsels und der Zirkulation in der Haut. Wie nach jedem andern Schwitzbade fühlt man sich nach dem Sonnenbad gehoben und verjüngt, hat stärkeren Appetit usw. Wer erinnert sich nicht aus seiner Jugendzeit des behaglichen Gefühls, das den Körper durchströmte, wenn man nach dem kalten Bade im Freien seinen Körper den erwärmenden Sonnenstrahlen ausgesetzt.

Abgesehen von der Verwendung der Sonnenbäder als vorbeugendes Mittel gegen Erkrankungen bei Gesunden, kann man auch bei Erkrankungen innerer Organe von der systematischen Anwendung des Sonnenlichtes Gebrauch machen; denn abgesehen von der erheblichen Schweißwirkung des Sonnenlichtes dringt dasselbe in unser Körper ein und regt durch Vermittlung des Zentralnervensystems die Zellentätigkeit an.

Die Sonnenbäder sind also angezeigt und zu empfehlen bei Stoffwechselkrankungen, wie Fettsucht, Blutarmut, Gicht, Rheumatismus, Neuralgien, besonders Ischias, Scrofulose und Tuberkulose.

Das Sonnenbad findet aber auch bei Kindern Anwendung zu Heilzwecken und zwar bei darunterliegenden Lebensprozessen, bei Schwächezuständen, Skrofulose, schlechter Ernährung, Blutarmut, Knochenleiden, besonders bei der englischen Krankheit (Rachitis).

Die zweite Art der modernen Lichtbehandlung ist die der lokalen Bestrahlung, die hauptsächlich von Prof. Finsen inauguriert wurde. Finsen ist von allgemeinen Vorrichtungen über die Wirkung des Lichtes auf lebende Organismen ausgehend, zu dessen Anwendung auf praktische Ziele der Medizin gelangt. Er war es, der sich die Anwendung zu eigen machte, daß die Sonnenbräunung ein Schutzmittel des Organismus sei und der im Zusammenhang mit dieser Vorstellung auf ein äußerst helles Prinzip der Pockenbehandlung kam. Er hängte nämlich die Fenster der Krankenzimmer Pockenkranter mit roten Tüchern, um dadurch die chemischen Strahlen des Tageslichtes mit ihrer Reizwirkung auf die irritierte Haut fern zu halten. Durch

die Einführung der „Rötlichtbehandlung“ ist es Ihnen gelungen, den Verlauf der Pocken zu einem günstigen zu gestalten und die Narbenbildung zu vermeiden.

Dieser überraschende Erfolg dieser Methode veranlaßte ihre Anwendung auch bei andern sieberhaften Krankheiten mit Hautentzündungen, wie Mätern, Scharlach, und zwar mit denselben günstigen Resultaten. Der weitere Erfolg seiner Studien führte Ihnen darauf, die chemischen Strahlen direkt als therapeutisches Agens zu benutzen. Es gelang ihm, eine Methode der Lichttherapie herauszubilden, welche sich bei Tuberkulose der Haut, bei Lupus, einer der gefürchtetsten Hautkrankheiten, als die wirkamste erwies. Der Lupus galt bis heute als eine der gräßlichsten Hautkrankheiten, indem die Träger derselben dabei schwer mitgenommen wurden dadurch, daß ihnen einzelne Körpertheile abgefressen wurden. Wir begreifen noch hier und da solchen Patienten, die eiternde Näpfe herumtragen und sich deshalb scheuen, unter die Leute zu treten. Man hat es früher versucht, mit Alzmitteln, mit scharfen Säuren und auch mit dem Schabköpfel dieses Nebel zu heilen. Doch ist es bis anhin nur selten gelungen, Lupusfälle auf diese Weise vollständig zu heilen. Die Methode von Ihnen ergab glänzende Resultate. Die Patienten wurden nicht nur zum größten Teil geheilt, sondern die Ausheilung war zudem eine kosmetisch sehr schöne, jodab man nachher kaum eine Narbe zu beobachten imstande war.

Die Finsen'sche Methode hat überall in Europa Eingang gefunden, so auch in der Schweiz, in Bern. Jedoch verlangt die Einführung des Apparates von Ihnen ein kleines Vermögen, kostet doch ein solcher nicht weniger als 4—5000 Fr., sodaß es nur größern Anstalten möglich ist, einen solchen Apparat einzuführen. In Bern war es eine Stiftung eines Wohltäters, die es ermöglichte, diesem Apparat anzuschaffen.

In den letzten Jahren hat Prof. Wintermüh in Wien eine Reihe von Beobachtungen gemacht, die das Indikationsgebiet für die Anwendung des Lichtes zu Heilzwecken wesentlich zu erweitern geeignet sein dürfen. Die interessanten Erfahrungen Finsen's über die Behandlung der Pocken im roten Lichte veranlaßten Prof. Wintermüh zu seinen Versuchen. Derselbe läßt an Exzent (Ausfall) leidende Patienten in der Sonne liegen und überdeckt sie mit einem roten Schleier, wobei er ausgezeichnete Erfolge — selbst nach mehrjährigem Bestande — erzielte.

Auch zur Wundbehandlung wird das Sonnenlicht herangezogen. Dr. O. Bernhard hat als dirigierender Arzt des Oberengadiner Kreisspitals in Samaden eine reiche Erfahrung über die überaus günstige Wirkung des Hochgebirgsklima, im speziellen des Sonnenlichtes, auf den Wundheilungsverlauf kennengelernt. Stundenlange Belohnung im Freien (Veranda) oder bei offenem Fenster führt nach der Beobachtung Bernhards zu einer raschen Ein trocknung selbst sehr stark zerstörerender Wunden. Die Narben werden kräftig, ohne Neigung zur Schrumpfung, selbst bei großer Ausdehnung.

Die Sonnenlichtbehandlung hat einen großen Nachteil und dieser ist, daß man nicht immer über die Sonne verfügen kann. Man hat daher nach einem Erfolg der Sonne als therapeutisches Agens gesucht und denselben im elektrischen Lichte in Form des **elektrischen Lichtbades** gefunden. Das elektrische Licht kommt dem Sonnenlicht am nächsten und kann auch an trüben Tagen, bei Regenwetter, bei jeder Tageszeit, Sommer und Winter, angewendet werden.

Das elektrische Lichtbad wirkt in der Art, daß infolge der hochgradigen Wärmestrahlung Schweißbildung eintritt. Die strahlende Wärme dringt viel tiefer in den Körper ein, als Wärme, die uns durch Leitung (z. B. im Dampf- und Heißluftbad) zugeführt wird. Dadurch entsteht eine intensivere Reizwirkung auf die Schweißnerven, wie das bei russischen und türkischen Bädern geschieht.

Das elektrische Lichtbad ist das modernste, sauberste und eleganste Schwitzbad. Durch die genaue Regulierbarkeit der Wärmezufuhr kann der Individualität des Patienten und der Art einer Erkrankung Rechnung getragen werden. Die elektrischen Lichtbäder sind daher geeignet für nervöse, schwächliche Personen oder Rekonvaleszenten. Die Patienten empfinden nach dem Lichtbad meist Wohlbehagen. Die Wirkung der elektrischen Lichtbäder auf den Stoffwechsel, die Blutbildung u. c. sind ähnlich derjenigen der Sonnenbäder.

Wenn Licht- und Sonnenbäder imstande sind, Kräfte zu fördern zu machen, so sind dieselben speziell auch da angezeigt, wo es gilt, Krankheiten zu verhüten. Bekanntlich ist es leichter, Krankheiten vorzubeugen, als Leiden zu heilen. Wie wenige denken in gefundenen Tagen an diese durch die Erfahrung erhärtete Tatsache! Die Krankheiten selbst befallen die Menschen gewöhnlich nicht von einem Tag auf den andern, sondern entstehen oft infolge von Unterlassung der Befolgung einer weisen Lebensweise und einer richtigen Hautpflege. Da die Licht- und Sonnenbäder einen mächtigen Einfluß auf die Haut, Stoffwechsel u. c. ausüben, so sollten dieselben als Vorbeugungsmittel gegen Krankheiten von den Gesunden fleißig benutzt werden. Zugleich steht heutzutage außer Zweifel, daß periodisches Schwitzen, verbunden mit kräftiger Ausscheidung der Stoffwechselprodukte, das beste prophylaktische (Krankheitsvorbeugende) Mittel gegen Leiden und Gebrechen darstellt.

Ich bin am Schlusse meines Vortrages. Der menschliche Körper ist nicht eine Maschine, welche ihre Leistungen so lange erfüllt, wie sie zusammenhält, sondern ein Organismus. — Er entwickelt und erhält sich in einer gleichmäßigen Zusammensetzung, bei welcher jegliche Abnutzung innerhalb natürlicher Grenzen vermieden wird. Alle Teile sind in einer fortwährenden Umbildung begriffen. Jedes Organ wird durch seine Tätigkeit verbraucht und gleichzeitig erneuert, selbst die scheinbar stabilsten Teile sind unzweifelhaft einem stetigen Verjüngungsprozeß unterworfen. Der Mensch glaubt, dasselbe Herz arbeite Jahr aus, Jahr ein, und doch ist es nach einer gewissen Zeit nicht dasselbe, da sich alle seine Teile umgekehrt und wieder erneut haben; er glaubt, dieselben Knochen stützen ihn durch das ganze Leben hindurch, und doch sind auch diese ganz gewiß derselben unablässigen Umbildung unterworfen. Nur dieser stete Verjüngungsprozeß des Organismus ist imstande, zu erklären, wie wir viele Jahre bei enormen Leistungen stets gesund und arbeitsfähig erhalten bleiben können.

Wie die alte Fabel von den Goldmacherkünften in einer ungeahnten Weise durch die Chemie zur Wahrheit geworden ist, so wird auch die Sage von dem Jungbrunnen in einer besseren Weise in Erfüllung gehen, als man es sich je hat träumen lassen. Denn daß wir durch ein zweckmäßiges und hygienisches Leben bis in ein hohes Alter jugendliche Kraft und Leistungsfähigkeit bewahren können, ist schon jetzt dem Wissenden offenbar und wird nur zu gerne von denen verschleiert, welche durch eigene Thorheit und Laster sich um das kostliche Gut ihrer Lebensfrische, ihrer Gesundheit gebracht haben. — Wir sind längst darüber einig, daß der volle Segen der Gesundheit nicht durch Heilmittel und Wunderkräfte, sondern durch den richtigen Gebrauch dessen gewonnen werden muß, was unseren Körper erhält. Und zu diesen Heilfaktoren gehört auch nicht in letzter Linie das Sonnenlicht, welches nicht nur täglich unser Wohlbefinden beeinflußt, sondern auch beiträgt, unsere Gesundheit vielschach zu erhalten und wiederherzustellen. Möge daher ein Jeder den Mahnruf beherzigen:

„Sperret in gesunden Tagen Eure Wohnungen vor der Sonne nicht ab, sondern macht die Fenster weit auf, daß die Sonne drein scheine, — selbst auf die Gefahr hin, daß die modernen Möbel durch dieselbe beschädigt werden —, und benützt in franken Tagen die von der Natur gegebenen Hilfsmittel!“

## Eingesandtes.

Es ist halt doch nicht das gleiche, auch wenn zwei dasselbe tun.

Ein kleiner Beitrag zur „Beichte“.

Es heißt, wenn du an einen geheiligen Ort gehst, so ziehe deine Schuhe aus und neige dein Haupt, so will auch ich beichten und mein Gewissen entlasten.

Es war in den ersten Jahren meiner Praxis, da wurde ich zu einer ältern Erstgebärenden gerufen. Lage des Kindes, sowie der ganze Verlauf der Geburt war als ein normaler zu bezeichnen. In der Austreibungsperiode sah man, daß der Damm rigid war; es wurde der Hausarzt gerufen; beim Durchschneiden des Kopfes machte derselbe ganz kleine Incisionen, zu beiden Seiten gleichviel; das Kind wurde geboren, ohne die allerkleinsten weitere Verlegung.

Das imponierte mir gar sehr! Des andern Tages kaufte ich mir sofort eine geeignete Scheere; nun ging auch gar nicht lange, so hatte ich einen ganz ähnlichen Fall. Die ökonomische Lage war nicht geeignet, ohne weiteres einen Arzt zu verlangen, bloß auf die Gefahr hin, es könnte einen Dammriß geben, und ich tat eben dasselbe, was ich damals vom Arzt gelehrt habe. Die Sache verlief mit mehr Glück als Verstand. Die Wunden bestreute ich mit Iodoform-Pulver, besorgte die Frau täglich 3 mal selber, es durfte sie kein anderer Mensch anrühren. Der Frau hatte ich gut gedient, ich aber stand Höllenqualen aus, bis die Wunden geheilt waren, und doch mache ich diese Geschichte noch 2 mal und immer mit bestem Erfolg. Alle drei waren arme Frauen und war ihnen sowohl gut gedient worden. Von da an aber tat ich es nicht mehr, weil mich die Angst fast aufzehrte. Manchmal war ich draußen und dran, dem Herrn Professor alles zu schreiben und ihn zu fragen, was er dazu sagen würde. Daß ich dabei die peinlichste Missiß und Antiseptik beobachtet habe, ist selbstverständlich.

Leider ist das nicht die einzige Sünde, es kommt noch mehr, denn man kann ebenso gut sündigen in Gedanken als wie mit der Tat.

Wenn eine Hebammie das Examen glücklich gemacht, während dem Kurs vielleicht auch nicht gerade die Dummste war, auf diesem Gebiet betrifft Krankenpflege u. c. viele Erfahrungen hat, so glaubt sie am Ende, was sie wohl könne. So ging es auch mir. Es war vielleicht im zweiten bis dritten Jahr meiner Praxis, da wurde ich zu einer Dame zur Geburt gerufen. Es wurde mir mitgeteilt, daß man im geeigneten Moment den Arzt wünsche. Es ließ sich alles gut an, der Eindruck war, daß da eine ganz normale Geburt vor sich gehe. Es war eine bitterkalte Winternacht, eine Stimme in meinem Innern flüsterte mir vor, es ist schade, daß du nicht selber die Geburt leiten darfst. Dann hieß es wieder: Hr. Prof. wäre gewiß froh, wenn er nicht aus dem warmen Bett müßte. So plagte mich die Gestalt der Eitelkeit, doch gleich darauf kam die erste Frau der Pflichttreue. Diese sprach mit deutlicher Stimme, was mögest du dir an, weißt du was im weiteren Verlauf der Geburt noch entstehen kann? Hast du das Recht, dem Arzt seine Ehre zu verfürzen? Hr. Professor wurde benachrichtigt und zwar zur rechten Zeit. Die Geburt war im Austreibungsstadium und was geschah? Ohne daß man eine Ahnung hatte, trat Eklampsie ein. Wie habe ich dem lieben Gott gedankt, daß er mich und andere vor vielleicht einem großen Unglück bewahrt hat! Geburt und Wochenbett nahm dann noch einen sehr guten Verlauf. Daß ich zum Arzt aufschauten wie zu einem Engel, ist begreiflich. Nach ein paar Jahren hatte ich doch wieder einen solchen moralischen Konflikt zu bestehen. Da trat in der Nachgeburtzeit eine atonielle Blutung ein in schwerer Form. Doch auch da hatte ich noch zur rechten Zeit die Herrschaft über mich erhalten. Jetzt bin ich halt auch eine von den nicht mehr jungen und habe längst einsesehen gelernt, daß man viel lernen muß, bis man nur so weit ist zu wissen, daß wir eigentlich