Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle 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

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 2 (1904)

Heft: 12

Artikel: Ueber den Einfluss des Sonnenlichtes auf den gesunden und kranken

Menschen

Autor: Cathomas, I.B.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-948752

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: 10.12.2025

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



Erlcheint jeden Monat einmal.

Druck und Erpedition :

Buchdruckerei I. Weiß, Affoltern am Albis.

Redaffion: Für den wiffenschaftlichen Teil: Dr. E. Schiwarzenbach, Spezialargt für Geburtshilfe und Frauenfrantheiten, Stockerstraße 31, Zürich II. Für den allgemeinen Teil: Namens der Zeitungskommission Frau B. Rotach, Hebanme, Gotthardstraße 49, Zürich II.

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

Instrute: Schweizerische Anierate 20 Rp., ausländische 20 Rfennig pro einfpaltige Betitzeile; größere Auftrage entsprechender Rabatt. — Abonnements- und Infertionsauftrage find zu adressieren an die Administration der "Chweizer Sebamme" in Zürich IV.

Inhalt:

Inhalt:
Hauptblatt: Aeber den Einfluß des Sonnenfictes auf den gesunden und kranken Aenschen,
Bortrag von Dr. Cathonnas.— Eingelandtes.— Ariefkaften.— An unsere Leserschaft. — Schweizer. Sebammenverein: Aus den Berhandlungen des Zentralvorstandes. Mitgliedereintritte, Krankentasse, Berdantung.— Bericht über die Verhandlungen des Zundes
schweizerischer Franzenvereine.— Bas wir wollen.—
Fran Esise Benoit-Huguelet.— Interessanten Assefei: Schweiz, Austand.— Interessanten Asseei: Schweiz, Austand.— Interessanten Vereinsnachrichten: Appenzell, Baden, Baselssadt, Bern, St.
Gallen, Schafhausen, Solothurn, Binterthur, Kürich.

Jur gest. Beachtung.— Fodesanzeigen.— Ariefkassen.— Entwurf sür eine neue zürcherische Eaxenordnung.— Interessantes Allerlei: Schweiz, Austand.

Interate.

Aleber den Ginfluß des Sonnenlichtes auf den gefunden und franken Menfchen.

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

Licht und Luft waren von jeher die Grundpfeiler des forperlichen Wohlbefindens der Men-Schon die Griechen haben auf ihren flachen Dächern den gesalbten Körper den woltuenden Strahlen der Sonne ausgesetzt, und ein älterer Schriftsteller hat dies "Trinken der Sonnenstrahlen" benannt. Weit mehr Wert auf bie Sonne, speziell auf die Sonnenbader, legten die Römer. Sie benutten zu folchen Experimenten die ebenen Dacher, die Söller, Gartenfite, oft auch einen besondern, hiefür eingerichteten Anbau an den Säufern. Auch haben die meisten römischen Badeanstalten Ginrichtungen jum Gebrauch der Sonnenbader befeffen.

Wenn man die Berichte aus jener Zeit zusammensaßt, 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 Erfrankungen des Nervensustems angewendet, wobei der ganze Körper oder Teile desselben besonnt wurden.

Anderthalb tausend Jahre lang war hernach bas Licht fast gang aus dem heilwesen als besonderes Mittel geschieden, aber seine Heilkraft hatte nicht aufgehört und die Großzahl all der Beilungen in diesem großen Zeitraume find dem ftillen, heilfamen, meift unbewußten Ginfluß des

*) Wegen Raummangels mußte der Bortrag bedeutend gefürzt werden.

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

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

Der Lehrsat, daß das Licht dem organischen Wesen unentbehrlich ift, gilt vorab für die Pflanzen, aber auch in ebenso hohem Mage für die Men-Gin einfacher Bergleich der Begetation ber Pflanzenwelt in den Polargegenden und in den Tropen läßt schon die außerordentliche Wirfung des Lichtes auf die Pflanzenwelt erkennen. Speziell wirkt das Licht auf das Blattgrun und das Wachstum der Pflanzen ein. Das Blattgrün schwindet im Dunkeln, und in der Dunkelheit entwickeln sich bekanntlich nur niedere Pflanzen, fogenannte Bilge.

Befonders auf die Batterien wirkt das Licht entschieden entwicklungshemmenb. Dies ift von weittragender Bedeutung, weil ja hierdurch die Möglichkeit gegeben ist, die vielen, Krankheiten erzeugenden Bakterien-Arten in ihrem Gedeihen und in ihrem Wachstum zu beeinfluffen. Selbst Batterien, die bei größter Ralte oder durch Anwendung von starten, 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 Besondern wissen wir, daß das Sonnenlicht abstötend auf Tuberkelbazissen wirkt, daß auch Typhusbazillen durch Licht geschädigt werden, daß Bestbagillen vernichtet werden und zwar schon innerhalb 3-4 Stunden. Auch für Diphteriebazillen wurde der Bakterien totende Ginfluß des Sonnenlichtes nachgewiesen. lleberhaupt tonnen famtliche trantheitserzeugenden Batteriendurch länger dauernde Einwirtung bes Sonnenlichtes getötet werden.

Uffelmann war der erfte, der auf die Bebeutung bes Lichtes bei ber Selbstreinigung ber Fluffe hinwies, infofern ein von Batterien verunreinigtes Flugwasser, nachdem es eine größere Wegstrecke zurückgelegt hat, wieder gebrauchs-, ja sogar genußfähig ward. Ohne diese Selbstreinigung wäre bas Waffer unserer Fluffe und Seen überhaupt nicht geniegbar.

Buchner fand, daß Lichtstrahlen noch bei $1-2~\mathrm{m}$ Tiefe auf die im Wasser befindlichen Batterien tötend, also desinfizierend wirfen.

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, 3. B. ber Tuberkelbagillen. Auch hierin entfaltet die Sonne ihr Zerstörungswerk. — Als vor mehr als 20 Jahren die Lehre von der llebertragbarkeit der Lungentuberkulose durch den mit Tuberkelbazillen infizierten Strafenstaub aufgestellt wurde, ergriff die Menschheit eine solche Furcht, daß fich mancher nicht mehr auf die Straße hinauswagte. Heute wissen wir, daß die Furcht unbegründet war, indem die Sonne imftande ift, die im Stragenstaub befindlichen Tubertelbazillen

Bir tonnen daher die Bedeutung bes Lichtes für die Gesundheitspflege des Menschen nicht hoch genug veranschlagen.

Wir besiten im Lichte ferner einen naturlichen und für die Geiundheit notwendigen Leben sreiz. Die Entbehrung des Sonnen-lichtes ist, wie die der frischen Luft, von nachteiligem Einflusse 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 befteht zugleich ein gewiffer Ginfluß des Lichtes auf die Bildung und Entwicklung der verschiedenen Menschenraffen. Diejenigen Bölker, welche den Licht- und Lufteinflüffen dirett, d. h. mit entblößtem Körper sich aussetzen, wie Reger und Indianer, sind im allgemeinen auch besonders kräftige und schön geformte Menschen. Im hohen Norden, wo während der Polarnacht die dortigen Bewohner monatelang das Licht entbehren muffen, leidet Aussehen und Gesundheit. Charakteristisch ist die grau-gelbe, fahle Hautfarbe der Eskimos und der europäischen Polarreisenden. Gyclencreut hat bei der letten schwedischen Expedition nach den Spitbergen den Einfluß der Polarnacht auf die Hautfarbe speziell studiert, und eine grüngelbe Gesichtsfarbe sämtlicher Teilnehmer an jener Expedition konstatiert.

Die Sinwirkung des Lichtes auf die Wachs-tumsvorgänge ist allbekannt. Besonders Befonders wachsenden Kindern ift das Sonnenlicht von großer Bedeutung. In den sonnenarmen Mosnaten bleibt ihr Wachstum bedeutend zurück. Deshalb beobachtet man auch Kretinismus und sonstiges torperliches Buruckbleiben am häufigsten in bunkeln, tiefgelegenen Gebirgstälern. Rinder, die im Dunkeln gehalten werden, zeigen nach den Untersuchungen von Uffelmann und Demme eine um 0,5 ° C. niedrigere Temperatur, als folche, die im Hellen aufgezogen werden.

Welche Kontraste bestehen hinsichtlich des Mussehens und des Wohlbefindens zwischen gefunden und träftigen Landbewohnern einerseits und Grubenarbeitern oder den bleichen Bewohnern dumpfer Rellerräume anderseits!

Für die menschlichen Unfiedelungen in Bebirgstälern werden daher instinktiv seit Urzeiten die von der Sonne am meisten beschienenen Puntte gewählt.

Wohnungen, welche keine Sonne haben, besonders Kellerwohnungen, gelten mit Recht als ungesund, nach Süden gelegene Wohnungen als gefünder, 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 Bleichsucht. Scrophulose kennen, so muffen wir auf reichliche Bufuhr von Licht zu unseren Kinderzimmern bedacht sein. 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 mensch= lichen Körpers werden durch das Licht beeinflußt. Nach den Untersuchungen von Moleschott 2c. steht die Tatsache fest, daß der Stoffwechsel burch das Licht erhöht wird. Die Verbrennungsvorgänge, welche im Organismus automatisch vor sich gehen, wickeln sich unter der Einwirfung des Lichtes rascher ab. Es fommt dadurch zur Besserung der Zirkusation. Auf Blut und Blutbildung scheint das Licht einen gewissen Einfluß auszuüben. Als Beweis erwähne ich den Kontrast zwischen der bleichen, blassen Gesichtsfarbe des Großstädtlers und der braunen, gesunden Gesichtsfarbe des Landbe-Daher entwickelt fich besonders gern die Bleichsucht bei Mädchen, die des Lichtes ent-Die Frauen der im hohen Norden behren. lebenden Bölker find zur Blutarmut geneigt und werden während der lichtarmen Polarnacht bleich-

Wir muffen ferner bem Lichte einen großen Einfluß auf unfer Gemütsleben zusprechen. Das lebhaftere und aufgewecktere Wesen des Südländers wird wohl mit Recht auf den reichlicheren Lichtgenuß zurückgeführt.

Un sonnenhellen Tagen ift das Gemut heiter gestimmt, die Arbeitssreudigkeit, die Energie und Lebenslust gesteigert; die Bewegungen sind seb-hafter. 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 Polarreisenden Gemutsbepreffionen, geistige Abspannung, Abnahme der Eğluft! Trübe, regnerische Witterung bewirkt psychische Verstimmung.

Um deutlichsten wird uns der Ginfluß des Lichtes und feiner lebenserweckenben Wirkung bei plöglichem Uebergange von trüber Witterung in fonniges Wetter, wenn die Sonne ploglich durch die Wolfen bricht.

Es ist die Frage aufgeworfen worden, ob das Licht durch die Saut hindurch auch in die tiefer gelegenen Gewebspartien eindringe. Bei der Lichtwirfung auf den Körper des Menschen spielt die Transparenz der Kleider, der Haut und der übrigen Körperteile eine große Rolle, wenigstens bei dem direkten örtlichen Ginflusse bes Lichtes. Die Versuche von Boubuoff über die Transparenz der Bekleidungsstoffe für Lichtstrahlen haben ergeben, daß der Rörper nur teilweise durch seine Bekleidung vor Licht geschützt ift. Schwarzer Stoff erwies sich als weniger transparent für die Lichtstrahlen, als wie anders farbiger, der farbige weniger als ber weiße Stoff. Es ist daher auch empsohlen worden, auch im Winter helle Kleidungsstoffe zu tragen, die viel Licht auf die Haut durchlassen. Daß das Licht durch die geschlossenen Augenlieder bringt, erkennt man, wenn man lettere mit der hand abwechselnd bedeckt und wieder frei läßt. Daß Sonnenstrahlen durch die flache Sand hindurch gehen, hat Oninius bewiesen. Wenn das Sonnenlicht in tiefere Gewebsschichten vorzudringen vermag, jo ist die Frage berechtigt, ob es nicht auch gelegentlich innerhalb des menschlichen Körpers befindliche Batterien abzuschwächen oder zu töten vermag.

Bisher war vorwiegend von der günftigen Wirkung des Lichtes auf den menschlichen Drganismus und dem schädigenden Ginfluß des Lichtmangels die Rede. Aber auch zu grelle Lichtwirkung ist von Uebel. So beobachtet man bei intensiver Besonnung der Haut die Entstehung des Sonnenbrandes, einer heftigen Entzündung der Haut. Auch der Gletscherbrand, ber nach Wanderung über Eisfelder beobachtet wird, entsteht durch die von Eis und Schnee reflektierten Lichtstrahlen. Zu intensipes Spnnenlicht führt zu hirnkongestionen, hirnhautentzundung, und fann felbft Beiftesftorung im Befolge haben. Direktes Sonnenlicht schädigt die Augen oft in erheblichem Grade.

Mus Diefen Darlegungen wird man erfeben, daß der Einfluß des Lichtes auf das förperliche Gedeihen unvertennbar ift. Wenn schon der Gefunde das Licht nicht entbehren fann, jo benötigt der Kranke dasselbe umsomehr. Der wohltätige Ginfluß des Tageslichtes kommt in der Tat vielen Kranken zu gute. Die ärztliche Erfahrung bestätigt, daß das Licht von günstigem Einfluffe auf das Befinden vieler, namentlich chronischer Kranter und Rekonvaleszenten ist. Gine gange Reihe von Rranten fühlen fich bei Lichtmangel weniger gut, sie werden verstimmt und traurig, wenn die Sonne durch die Wolfen perdectt mird. Sobald der heitere Himmel zulacht, fühlen sie sich wieder ihnen mieder Daß Rheumatiker an sonnigen Tagen viel weniger von ihren Schmerzen geplagt werben, ist altbekannt. Ueberhaupt entstehen bei sonnigem Wetter weniger Krankheiten, als bei Regenwetter. Deshalb ift es notwendig, für gute Beleuchtung der Krankenräume Sorge zu tragen und dieselben ber 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 Gebirgshöhen 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.

Bon speziell großer Wichtigkeit ift die Wirfung des Lichtes für die Reinigung der durch den Atmungsprozeß der Tiere und Menschen verunreinigte Atmosphäre. Mit jedem Atemzuge entweichen jedem Organismus nicht nur Kohlenfäure, sondern auch andere giftige Zersetungsprodukte in Gasform. Diese Substanzen, welche lichtlosen Räumen und überfüllten Wohnstuben ihren dumpfen und muffigen Beruch verleihen, werden am sichersten durch die Sonnenstrahlen zerītört. Richt schlecht beleuchtete und enge Räume, sondern die schönsten, größten und hellsten Zimmer der Wohnung mussen daher zum Wohnen und Schlafen für Gefunde und Kranke eingerichtet werden.

Seitdem durch erakte 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 Bürdigung feitens der wiffenschaftlich gebildeten Aerzte. beutung des Sonnenlichtes für die Behandlung von Krankheiten war zu allen Zeiten nicht bloß bekannt, sondern auch anerkannt.

Das Berdienst, das Sonnenlicht neuerdings Beilzwecken in ausgedehntem Magstabe in Gebrauch gezogen und die Sonnenlichtbehandlung zu allgemeiner Anwendung gebracht zu haben, gebührt einem Laien, nämlich dem Schweizer Arnold Rickli.

Auch die wissenschaftliche Medizin hat in den letten Dezennien die Lichtbehandlung in das Bereich ihrer Heilmethoden hineingezogen, und zwar wird das Licht in zweifacher Form therapeutisch benütt, nämlich als Sonnenbad, resp. elektrisches Lichtbad, und ferner als lotale Beftrahlung, eine Methode, die von Professor Finsen in Kopenhagen begründet und in geiftvoller Beise zur Durchführung gebracht ift.

Die sichtbare Wirfung der Sonnenbader auf die Haut besteht in ftarter Schweißbildung, sowie in Sautrötung, der später Bigmentierung (Bräunung) der gesamten Sautoberfläche folgt. Sonnenbad bewirkt daher stärkere Ausscheidung der normalen Hautsekrete; es reinigt die Haut. Besonders kommt hierbei die starke Schweißbildung in Betracht. Mit dem Schweiße werden Bakterien, Bakterien-Produkte, organische Säuren 2c. ausgeschieden; außerdem erfolgt Anregung des Stoffwechsels, der Atmung, Erhöhung der Körpertemperatur und der Bulsfrequenz. den Sonnenbädern ist aber außer der schweißerzeugenden noch eine spezisische Wirkung der Lichtstrahlen anzunehmen; es erfolgt dadurch Unregung des Nervensuftems, des Stoffwechsels und der Zirkulation in der Haut. — Wie nach jedem andern Schwigbade fühlt man sich nach dem Sonnenbad gehoben und verjüngt, hat stärkeren Appetit usw. Wer erinnert sich nicht aus feiner Jugendzeit des behaglichen Gefühls, das den Körper durchströmte, wenn man nach bem falten Babe im Freien seinen Körper ben erwärmenden Sonnenstrahlen aussette.

Abgesehen von der Verwendung der Sonnenbäder als vorbeugendes Mittel gegen Erkrankungen bei Gesunden, kann man auch bei Erfrankungen innerer Organe von der instematischen Unwendung des Sonnenlichtes Gebrauch machen; denn abgesehen von der erheblichen Schweißwirfung des Sonnenlichtes dringt dasselbe in unsern Rörper ein und regt durch Vermittelung bes Bentralnerveninftems die Bellentätigfeit an.

Die Sonnenbader find also angezeigt und zu empfehlen bei Stoffwechfelerfrankungen, wie Fettsucht, Blutarmut, Gicht, Rheumatismus, Neuralgien, besonders Ischias, Strophuloje und Tubertuloje.

Das Sonnenbad findet aber auch bei Rin bern Unwendung zu Beilzwecken und zwar bei darniederliegenden Lebens = prozessen, bei Sch mächezuständen, Skrophuloje, ichlechter Ernährung, Blutarmut, Anochenleiden, besonders bei ber englischen Rrantheit (Rhachitis).

Die zweite Art der modernen Lichtbehandlung ist die der lokalen Bestrahlung, die hauptfächlich von Prof. Finsen inauguriert wurde. Finsen ift, von allgemeinen Forschungen über die Wirkung des Lichtes auf lebende Organismen ausgehend, zu beffen Nuganwendung auf prattische Ziele der Medizin gelangt. Er war es, der sich die Anschauung zu eigen machte, daß die Sonnenbräunung ein Schutzmittel bes Drganismus sei und der im Zusammenhang mit dieser Vorstellung auf ein äußerst heilsames Prinzip der Pockenbehandlung tam. Er verhängte nämlich die Fenster der Krankenzimmer Pockenkranker mit roten Tüchern, um dadurch die chemischen Strahlen des Tageslichtes mit ihrer Reizwirkung auf die irritierte Saut fern zu halten. Durch

bie Einführung der "Notlichtbehandlung" ift es Finsen gelungen, den Berlauf der Pocken zu einem günstigen zu gestalten und die Narbenbilbung zu vermeiden.

Dieser überraschende Erfolg dieser Methode veranlaßte ihre Anwendung auch bei andern fieberhaften Rrantheiten mit Hautentzundungen. wie Masern, Scharlach, und zwar mit denselben gunftigen Resultaten. Der weitere Erfolg seiner Studien führte Finsen darauf, die chemischen Strahlen direkt als therapeutisches Agens 3u benuten. Es gelang ihm, eine Methode ber Lichttherapie herauszubilden, welche sich bei Tuberfulose der Haut, bei Lupus, einer der gegefürchtetsten Hautkrankheit, als die wirksamste erwies. Der Lupus galt bis heute als eine der gräßlichsten Hautkrankheiten, indem die Träger derselben dabei schwer mitgenommen wurden dadurch, daß ihnen einzelne Körperteile abgefressen wurden. Wir begegnen noch hie und da folchen Batienten, die eiternde Rasen herumtragen und sich deshalb scheuen, unter die Leute gu treten. Man hat es früher versucht, mit Aletsmitteln, mit scharfen Säuren und auch mit dem Schablöffel diefes llebel zu heilen. Doch ift es bis anhin nur felten gelungen, Lupusfälle auf diese Weise vollständig zu heilen. Die Methode von Finsen ergab glanzende Resultate. Die Batienten wurden nicht nur jum größten Teil geheilt, sondern die Ausheilung war zudem eine tosmetisch sehr schöne, sodaß man nachher kaum eine Narbe zu beobachten imftande war.

Die Finsensche Methode hat überall in Europa Eingang gesunden, so auch in der Schweiz, in Vern. Jedoch verlangt die Einführung des Upparates von Finsen ein kleines Vernögen, kostet doch ein solcher nicht weniger als 4—5000 Fr., sodaß es nur größern Unstalten möglich ist, einen solchen Upparat einzusühren. In Vern war es eine Stiftung eines Wohltäters, die es ermöglichte, diesen Upparat anzuschaffen.

In den seiten Jahren hat Prof. Winternis in Wien eine Neihe von Beobachtungen gemacht, die das Indikationsgebiet für die Amvendung des Lichtes zu Heilzwecken wesenklich zu erweitern geeignet sein dürften. Die interessanten Erfahrungen Finsen's über die Behandlung der Bocken im roten Lichte veranlaßten Prof. Winternis zu seinen Bersuchen. Derselbe läßt an Efzen (Aussichlag) seidende 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. D. Bernhard hat als
dirigierender Arzt des Oberengadiner Areisspitals
in Samaden eine reiche Ersahrung über die
überaus günstige Wirtung des Hochgebirgsklima,
im speziellen des Sonnenlichtes, auf den Bundheilungsverlauf kennen gelernt. Stundenlange
Besonnung im Freien (Beranda) oder bei offenem
Fenster sührt nach der Beodachtung Bernhards
zu einer raschen Eintrocknung selcht sehr start lezernierender Wunden. Die Narben werden
kräftig, ohne Neigung zur Schrumpfung, selbst bei großer Ausbehnung.

Die Sonnenlichtbehandlung hat einen großen Nachteil und dieser ist, daß man nicht immer über die Sonne versügen kann. Man hat daher nach einem Ersaß der Sonne als therapeutisches Agens gesucht und denselben im elektrischen Lichte in Form des elektrischen Lichte in Form des elektrischen Eicht dam schlicht am nächsten und kamr auch an trüben Tagen, bei Regenwetter, bei jeder Tageszeit, Sommer und Binter, angewendet werden.

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

Das elektrische Lichtbad ist das modernste, sauberste und eleganteste Schwisbad. Durch die genaue Regulierdarfeit der Wärmezufuhr kann der Individualität des Patienten und der Artieiner Erkrantung Rechnung getragen werden. Die elektrischen Lichtbäder sind daher geeignet für nervöse, schwächliche Personen oder Rekonvaleszenten. Die Patienten empfinden nach dem Lichtbade meist Wohltesgagen. Die Wirfung der elektrischen Lichtbäder auf den Stosswisch die Kutbildung ec., sind ähnlich dersenigen der Somenbäder.

Wenn Licht- und Sonnenbader imftande find, Kranke gesund zu machen, jo sind dieselben speziell auch da angezeigt, wo es gilt, Krantheiten zu verhüten. Bekanntlich ist es leichter, Krankheiten vorzubeugen, als Leiden zu heilen. Wie wenige benken in gesunden 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 Sonnenbader einen machtigen Ginfluß auf die Saut, Stoffwechsel 2c. ausüben, jo follten dieselben als Borbeugungsmittel gegen Rrantheiten von den Gesunden fleißig benutt werden. Zugleich steht heutzutage außer Zweifel, daß periodisches Schwigen, verbunden mit fräftiger Ausscheidung der Stoffwechselprodukte, das beste prophylattische (krankheitsvorbeugende) gegen Leiden und Gebrechen darstellt.

Ich bin am Schlusse meines Bortrages. Der menschliche Körper ist nicht eine Maschine, welche ihre Leistungen so lange erfüllt, wie sie zusammenhält, sondern ein Organismus. entwickelt und erhält sich in einer gleichmäßigen Zusammensetzung, bei welcher jegliche Abnutzung innerhalb natürlicher Grenzen vermieden wird Alle Teile find in einer fortwährenden Umbildung begriffen. Jedes Organ wird durch seine Tätigfeit verbraucht und gleichzeitig erneuert, selbst die scheinbar stabilsten Teile sind unzweiselhaft einem stetigen Berjüngungsprozesse 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 umgesetzt und wieder ersetzt haben; er glaubt, dieselben Anochen stüten ihn durch das ganze Leben hindurch, und doch find 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 gefund und arbeitsfähig erhalten bleiben können. Wie die alte Fabel von der Goldmacherkunst in einer ungeahnten Beise durch die Chemie zur Wahrheit geworden ist, so wird auch die Sage von dem Jungbrunnen in einer beffern Beise 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 Rraft und Leistungsfähigkeit bewahren können, ift schon jest dem Wiffenden offenbar und wird nur zu gerne von denen verschleiert, welche durch eigene Thorheit und Laster sich um das töstliche Gut ihrer Lebensfrische, ihrer Gesundheit gebracht haben. — Wir find längst darüber einig, daß der volle Segen der Gesundheit nicht durch Beilmittel und Wunderkräfte, sondern durch den richtigen Gebrauch dessen gewonnen werden muß, was unseren Körper erhält. Und zu diesen Heilfaktoren gehört auch nicht in letter Linie das Sonnenlicht, welches nicht nur täglich unser Wohlbefinden beeinflußt, sondern auch beiträgt, unsere Gesundheit vielfach zu erhalten und wiederherzustellen. Möge daher ein Jeder den Mahnruf beherzigen:

"Sperret in gesunden Tagen Eure Wohnungen vor der Sonne nicht ab, sondern machet die Fenster weit auf, daß die Sonne drein scheine,— selbst auf die Gesahr hin, daß die modernen Möbel durch dieselbe beschädigt werden —, und benützet in kranken Tagen die von der Natur gegebenen hissmittel!"

Gingesandtes.

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

Ein kleiner Beitrag gur "Beichte"

Es heißt, wenn du an einen geheiligten 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 Prayis, da wurde ich zu einer ästern Erstgebärenden gerusen. Lage des Kindes, sowie der gauze Bersauf der Geburt war als ein normaser zu bezeichnen. In der Austreibungsperiode sah man, daß der Dannn vigid war; es wurde der Hansarzt gerusen; beim Durchschneiden des Kopses machte derzelbe ganz kleine Jneisionen, zu beiden Seiten gleichviel; das Kind wurde geboren, ohne die allerkleinste weitere Bersetzung.
Das imponierte mir gar sehr! Des andern

Tages kaufte ich mir sofort eine geeignete Scheere; nun gings 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 gesehen habe. Die Sache verlief mit mehr Glück als Verstand. Die Wunden bestreute ich mit Jodoform-Bulver, besorate die Frau täglich 3 mal selber, es durfte sie kein anderer Mensch anrühren. Der Frau hatte ich gut gedient, ich aber stund Höllenqualen aus, bis die Wunden geheilt waren, und doch machte ich diese Geschichte noch 2 mal und immer mit bestem Erfolg. Alle drei waren arme Frauen und war ihnen soweit gut gedient worden. Bon da an aber tat ich es nicht mehr, weil mich die Angst fast aufzehrte. Manchmal war ich drauf und dran, dem Herrn Professor alles zu schreiben und ihn zu fragen, was er bazu sagen würde. Daß ich dabei die peinlichste Asepsis und Antisepsis beobachtet habe, ist selbstverständlich.

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

Wenn eine Bebamme das Eramen glücklich gemacht, während dem Kurs vielleicht auch nicht gerade die Dümmste war, auf diesem Gebiet betreffs Krankenpflege 2c. viele Erfahrungen hat, fo glaubt fie am Ende, was fie wohl konne. 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 darfft. Dann hieß es wieder: Hr. Prof. ware gewiß froh, wenn er nicht aus dem warmen Bett mußte. So plagte mich die Gestalt der Citelfeit, doch gleich darauf fam die ernste Frau der Pflichttreue. Diese sprach mit beutlicher Stimme, was maßest du dir an, weißt du was im weitern Berlauf der Geburt noch entstehen kann? Saft du das Recht, dem Argt seine Chre zu verfürzen? Gr. Professor wurde benachrichtigt und zwar zur rechten Zeit. Geburt war im Austreibungsstadium und was geschah? Ohne daß man eine Ahnung hatte, trat Eklampfie 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 Berlauf. Daß ich zum Arzt aufschaute wie zu einem Engel, ist begreislich. Nach ein paar Jahren hatte ich doch wieder einen solchen moralischen Konflikt zu bestehen. Da trat in der Nachgeburtszeit eine atonische Blutung ein in schwerer Form. Doch auch da hatte ich noch zur rechten Zeit die Herrschaft über mich erhalten. Jest bin ich halt auch eine von den nicht mehr jungen und habe längst einsehen gelernt, daß man viel lernen muß, bis man nur fo weit ift zu wissen, daß wir eigent-