

Zeitschrift: Jahresblatt Wangen an der Aare
Herausgeber: Museumsverein Wangen an der Aare
Band: 34 (2023)

Artikel: Wangen an der Aare und Bled (SLO) feiern den 200. Geburtstag des "Sonnendoktors" und Naturarztes Arnold Rikli
Autor: Hählen, Markus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1090185>

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: 17.02.2026

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

Wangen an der Aare und Bled (SLO) feiern den 200. Geburtstag des „Sonnendoktors“ und Naturarztes Arnold Rikli

Markus Hählen

Am Tag vor seinem 200. Geburtstag, am Sonntagmorgen, den 12. Februar 2023, fanden sich eine Anzahl Leute nach dem Festgottesdienst an der Rotfarbgasse ein, um den neu gestalteten Gedenkort Arnold Rikli-Platz einzuweihen, bloss ein Steinwurf von seinem Geburtsort entfernt. Ihm zu Ehren wurde dort auch eine Informationswand eingerichtet. Alt-Gemeindepräsident von Wangen, Fritz Scheidegger, hielt die Ansprache und selbst der slowenische Botschafter in der Schweiz, Iztok Grmek, war eigens dafür angereist. Am Tag darauf wurde dann auch in Bled gefeiert. Wangen an der Aare und Bled verbindet schon länger dank dem „Sonnendoktor“ eine Freundschaft, die sich als Gemeindepartnerschaft ausdrückt und daraus entstand der Verein "Gemeindepartnerschaft Wangen an der Aare mit Bled". Er wurde am 21. März 2019 gegründet.

Über Arnold Rikli wurde schon viel geschrieben und publiziert. Heinrich Rikli schrieb im NB1998 einen Lebenslauf über ihn: „Der Naturarzt Arnold Rikli-Landerer 1823–1906“. Er schreibt dort, wie Arnold schon als Schuljunge gerne im Mühlebach, der neben ihrem Wohnhaus durchfloss und noch heute durchfliesst, baden und schwimmen ging. Wollte seine Mutter ihn empfindlich strafen, so verbot sie ihm das Baden im Bach. Der Umgang mit der Natur und den Tieren lag ihm näher als das technische Arbeiten und Tüfteln in Vaters Rotfärberei. Es lohnt sich, diesen sorgfältig und behutsam geschriebenen Lebenslauf wieder einmal zu lesen.

Auch im „Jahrbuch des Oberaargaus“ erschien 1977 von Zdenko Levental (1914–1999) ein ausführlicher Aufsatz mit dem Titel „Arnold Rikli aus Wangen 1823–1906 und seine ‚Athmosphärische Kur‘“, wo er sich kritisch mit Rikli auseinandersetzt.

Er schreibt dort einleitend:

«Der Oberaargauer Arnold Rikli aus Wangen, der sich "hygienischer Arzt" schrieb, von Anhängern "Sonnendoktor", von Gegnern "Narrenkönig" genannt wurde, hat seine Heilkunst

ein halbes Jahrhundert lang in Veldes (jetzt Bled, früher Oesterreich, seit 1918 Jugoslawien – Slowenien) ausgeübt. Über ihn gibt es eine Reihe von Darstellungen, vor allem jugoslawischer Autoren. In seiner Schweizer Heimat wurde er, abgesehen von einigen populären Artikeln oder Broschüren, praktisch totgeschwiegen. Nachdem wir schon im Jahre 1964, im Rahmen des XIX. Internationalen Kongresses für Geschichte der Medizin, auf Rikli aufmerksam gemacht haben, wollen wir hier versuchen, ihn in einer biographischen Skizze dem Schweizer Leser vorzustellen. Dieses Unternehmen scheint uns umso mehr berechtigt, da Riklis pseudowissenschaftliche Theorien zwar schon vergessen sind, aber der gesunde Kern seiner vielseitigen "athmosphärischen Kur" auch in der modernen akademischen Medizin einen Platz gefunden hat. Dazu kommt noch die Tatsache, dass Rikli ein bedeutender Vorläufer jener Ideen war, die heute im Freizeit- und Ferienzeit-Verhalten, im Befreien des Körpers, Abhärtung und Fitness zum selbstverständlichen Gut von Millionen geworden sind. In den meisten biographischen Arbeiten wurde der Lebenslauf Riklis, besonders



seine Jugendjahre, in romantischen Tönen einer harmonischen Entwicklung geschildert, wobei sich eine Reihe von Fehlern, die sich wiederholen, eingeschlichen haben. Wichtige psychologische Einflüsse, meist familiärer Natur, und weltanschauliche Faktoren blieben nicht berücksichtigt, obwohl sie für Riklis Karriere und das Verstehen seiner Ideenwelt eine primäre Bedeutung haben. Dank der Tatsache, dass es uns gelungen ist, Zutritt zu bisher nicht benützten Familienchroniken und nicht veröffentlichten Aufzeichnungen und Erinnerungen der Rikli und Arnold Riklis selbst zu bekommen, scheint es uns möglich, ein kompletteres, vor allem aber ein treueres Lebensbild dieses Mannes zu zeichnen.

Da A. Rikli, wie er selbst sagte, "von Natur mehr zum Praktizieren als zum Theoretisieren organisiert" war, werden wir darauf verzichten, die theoretischen Grundlagen seiner Heilmethoden eingehend zu beschreiben, zu analysieren und mit jenen anderer bedeutender Naturärzte zu vergleichen. Er hat zwar relativ viele, auch grössere Schriften verfasst, die auf Laien faszinierend gewirkt haben müssen. Die Aerzteschaft – mit sehr seltenen Ausnahmen – hat sie abgelehnt. "Die Fieberkrankheiten" wurden sogar im Jahre 1900 von den österreichischen Behörden verboten. Für

die Entwicklung der Naturheilkunde und die Geschichte der praktischen medizinischen Methoden ist vor allem das pragmatische System wichtig, das er bei der Behandlung von Tausenden von Patienten in Veldes stufenweise ausgebaut hat.»

Es kann hier in diesem Bericht schon aus Platzgründen nicht weiter auf die Arbeit von Zdenko Levental eingegangen werden. Wer interessiert ist, lese den ganzen Bericht, der heute auch digital abrufbar ist. In seinen Anmerkungen ersieht man, dass es noch einige Schriften mehr gibt, die auf Arnold Rikli Bezug nehmen (auch in anderen Sprachen). Zdenko Levental, auch Löwenthal, war ein jüdischer Arzt, Hochschullehrer, Medizinhistoriker und -journalist, aufgewachsen in Ex-Jugoslawien und lebte seit den 1970er-Jahren in Bern.

Interessanterweise erschien schon letztes Jahr ein Blog zu Arnold Rikli. Das Landesmuseum der Schweiz führt einen Blog mit spannenden, historischen Begebenheiten, welche immer einen Bezug zur Schweiz haben müssen und von Historikern verfasst werden. Am 27.7.2022 erschien dieser Blog geschrieben von Michael van Orsouw mit dem provozierenden Titel: „Der nackte Narrendoktor“. Der ganze Blog ist etwas plakativ geschrieben. Die Fakten mögen stimmen. Einige seiner Aussa-

gen scheinen auf den Aufsatz von Zdenko Levental Bezug zu nehmen. Leider sind im Blog keine Quellen angegeben. Auf dem neu eingerichteten Arnold Rikli-Platz in Wangen a.A. sind an der Informationswand (Foto links, Seite 4), neben der Rotfarbgasse einst und heute und Stationen in Arnold Riklis Leben, schön eingerahmt auch etwas über sein Leben zu finden. Und dieser Text entspricht fast eins zu eins dem Blog von M. van Orsouw. Er soll am Einweihungstag im Keller 17 (ehemals Kellertheater) einen Vortrag über Arnold Rikli gehalten haben.

Als Viertes gibt es ein Buch über Arnold Rikli, jedoch auf slowenisch, das vor vier Jahren erschienen ist. Geschrieben von Vojko Zavodnik. Leider gibt es dieses Buch nicht in deutsch.

Recht früh kam Arnold in Berührung mit Literatur, die sich mit alternativer Medizin befassten, z.B. die Hydrotherapie, die er sogleich an sich selber ausprobierte. Nach seinen Ausbildungen an verschiedenen Orten in Europa heiratete Arnold Rikli mit 21 Jahren Marie Landerer aus Basel, eine Pensionsfreundin einer seiner Schwestern. Weil die zwei

Generationen sich nicht immer verstanden, kam der Gedanke auf, eine weitere Rotfärberei aufzubauen. Der Älteste, Karl, machte sich auf die Suche ins Nachbarland Oesterreich und glaubte einen geeigneten Standort in Kärnten unterhalb Spittal gefunden zu haben, genannt Seebach, bestehend aus fünf Häusern. So kamen sie also bereits in die Nähe von Veldes, dem späteren Wirkungsort von Arnold Rikli. Dort versuchten sie nun eine Rotfärberei aus dem Nichts aufzubauen. Es stellten sich etliche Hindernisse in den Weg: zuerst war das Wasser aus dem See ungeeignet, mit dem Wasser eines Baches geriet das Rot dann zufriedenstellend, dann hatten sie Mühe, geeignete und zuverlässige Arbeiter zu finden. Das grösste Hindernis aber waren sie selber, denn sie waren eigentlich zu wenig motiviert sich mit Rotfärberei herumzuschlagen und waren zu wenig Unternehmer und wollten lieber ihren inneren Neigungen folgen, die ganz woanders lagen. Das beste Beispiel ist Arnold. Sie waren von ihrem Vater darauf erzogen und ausgebildet worden, die Rotfärberei weiterzuführen. Und genau diese väterlichen Absichten endeten in Seebach in einem



Zweimal Arnold Rikli und rechts seine Frau Marie Rikli-Landerer. Sie hatten zusammen zehn Kinder. Von denen erreichten drei das Erwachsenenalter: Paul (1845-1923), der Erstgeborene; Arthur (1847-1935), der Zweitgeborene, der schon früh nach den USA auswanderte und mit seiner Frau Margaret hatten sie zwölf Kinder. Die allermeisten Nachkommen von Arnold leben in den USA. Der Siebtgeborene war Oskar (1855-1940). Er lebte in Wolfsberg im Lavanttal, Kärnten, Oesterreich.

finanziellen Fiasko, so dass diese Rotfärberei letztendlich liquidiert werden musste. Arnold Rikli gelang es, sich von den eingegangenen Verpflichtungen loszukaufen und übersiedelte 1855 mit seiner Familie an den Veldeser See, wo er sich nun mit Leib und Seele der praktischen Naturheilkunde und Krankenpflege widmen konnte. Und bald gründete er auch eine Kuranstalt am See.

Wie schon M. van Orsouw in seinem Blog erwähnt, kam die Idee des Aussteigens zurück in die Schweiz in der Form der Institution Monte Verità. In der Form einer Naturheilanstalt gab es von einem Kurgast bei Rikli in Degersheim SG. In einem Buch wird berichtet:

«Wie andere Werke in unserer Gemeinde ist das Kurhaus Sennrütli von Isidor Grauer-Frey gegründet worden. Durch seine unermüdliche

Tätigkeit trieb er Raubbau an seinem Körper. Er sah sich deshalb genötigt, auf Anraten eines Freundes 1902 in die damals berühmte Kuranstalt Rikli nach Veldes (Bled im heutigen Slowenien) zu gehen. Die Kur verlief für ihn erfolgreich. Begeistert beschloss Isidor Grauer, in Degersheim eine ähnliche Kuranstalt zu gründen. Im kleinen Kreise begann er 1904 mit einer umfriedeten Badehütte, in der sich der Gründer und der erste Kurgast (Prof. Dr. J.G. Hagmann, St.Gallen) gegenseitig bei den Therapien halfen. Anfänglich verlachte die Bevölkerung die Idee. Die Erfolge führten aber zusehends zu einem Gesinnungswandel. Der inzwischen alt gewordene Rikli besuchte die Kuranstalt und erteilte gute Ratschläge.»

Die Kuranstalt Degersheim/Sennrütli wurde nach knapp 100 Jahren 2001 geschlossen.

Arnold Rikli verfasste etliche Schriften über seine pseudowissenschaftlichen Theorien. Hier eine Auswahl der Schriften mit einigen Seiten abgebildet (jeweils untereinander). Die meisten Schriften sind in Frakturschrift. Zuerst nannte sich Rikli Hydropath, später hygienischer Arzt, dann auch naturwissenschaftlicher Arzt. Er hatte auch einige Mottos, Grund- und Leitsätze. Z.B. „Leben ist Wärme, Kälte ist der Tod. Erwärmung und Abkühlung bilden die Actionsgrundlage des Stoffwechsels.“ Ein weiteres Motto steht nebenan. Im Sommerhalbjahr hatte er seine Kuren in Veldes (Bled), im Winterhalbjahr versuchte er es mit mehr oder weniger Erfolg an verschiedenen Orten in Italien.

Man sagt von ihm auch, dass er der Begründer des Tourismus in Slowenien sei. Einmal sicher dadurch, dass durch seine Kuren in Veldes viele Kurgäste diese schöne Gegend kennengelernt hatten, zum anderen hat er den Wegweiser (unten) mit vielen kleinen bis langen Touren (bis auf den Triglav) geschrieben mit denen man die Gegend entdecken konnte.

Ganz unten ein Gemälde(?) oder Bild, das ihn in reifen Jahren zeigt, vermutlich als er um die 80 Jahre alt war.



Die Fieberkrankheiten.

Volksthümliches Lehrbuch

mit besonderer Berücksichtigung der Blattern.

Speciell den schweizerischen Cantonsrätchen sowie dem gesammten Lehrstande Deutschlands und der Schweiz gewidmet

von

Arnold Rikli,

hygien. Ärzte zu Uldes in Krain und zu Gries in Tirol.

Zweite Auflage.

Preis 2 Mark, Porto 10 Pfg.

1900.

Verlag von Theobald Grieben (Louis Fernau) in Leipzig sowie beim Verfasser.

Druck von Jg. v. Kleinmayr & Zed. Bamberg in Laibach.

Inhaltsverzeichnis.

Vorwort. Folgen allgemeinen Gesundheitszustandes. Zwei Beispiele allgemeiner Unkenntnis der Gesundheitslehre. Krankenärzte sind gewöhnlich keine Gesundheitsräthe. Regierungspflicht, volksthümliche Gesundheitslehre in den Schulen einzuführen Seite 1, 2

I. Abtheilung.

Allgemeine Gesundheits- und Krankheitslehre.

Einführung	Seite
1. Begriff der Gesundheit	3
2. Begriff von Krankheit	3
3. Zum Krankheitsbegriff gehört ein bestimmter Grad der Säuremischung	3
4. Begriff der Krankheitsnamen	4
5. Ursachen der Säureentartung	4
6. Naturgemässige Kreislaufstörungen	5
7. Alle Krankheiten sind Stoffwechselabweichungen	7
8. Die chemischen Heilmittel (Medicine) erschweren meist die wirkliche Genesung	7
9. Entstehung der Homöopathie und der expectativen Schule	8
10. Die homöopathischen Curen sichern eine größere Lebensdauer als die allopathischen	8
11. Entstehung der Naturheilmethoden	8
12. Alle Krankheiten, mit Ausnahme der hochgradigen organischen Entartungen, sind durch die Naturheilmethoden heilbar	9
13. Es gibt keine sogenannten Infektionskrankheiten. Jeder Erkrankte war Selbstvergifter des Krankheitsstoffes	9
14. Epidemien sind notwendige Blut- und Volksreinigungskrisen. Daten, dass die Geimpften vorzugsweise blatternkrank werden. Verhüten der Journalistik demgegenüber	10
15. Ein Wadstum, die Massenkrankheiten durch Abperrung verhindern zu wollen. Die Impfung eine absolut demoralisierende Maßregel	11
16. Jede heftige Krankheit hat gleich einer Volksrevolution lang danernde schlechende Mißhandlung zur Vorbereitung	11
17. Die Ansteckungs- sowie die Ernährungstheorie sind nur scheinbar wahr	12
18. Die Haut ein Hilfsorgan für sämtliche Durchleitungs- und Absonderungsorgane. Jede Kraft ist die Einheit zweier Gegenjäger	12
19. Das Baden nicht nur im Wasser, sondern auch in Licht und Luft (Erwärmung und Ablösung) ist naturgemäß notwendig	13
20. Heilsame Wirkung zahlreicher atmosphärischer Bäder	13
21. In schwierigen chronischen Leben verdienen die atmosphärischen, in bösigen die Wasser-Ablösungen den Vorzug	14
22. Die Blatternkrankheit hat ihren Ursprung nicht von Kleinthierchen, sondern wie alle anderen Krankheiten	14
23. Kräftiges Nervensystem und normaler Kreislauf lassen keine Parasitenherrschaft aufkommen	15
24. Das Nervensystem repräsentiert den Mann, das Gefäßsystem das Weib im organischen Haushalt. Ihre Harmonie bewirkt Gesundheit	15
25. Beweise, dass die Blatternkrankheit nicht plötzlich angefallen kommt, sondern längst im Blute vorbereitet war	16
26. Weitere Beweise hierfür, sowie dass die Impfung Siedthum erzeugen kann	17
27 und 28. Ungleiche Wirkung des Einimpfens der Viehjauche. Urtabelle zweier vielfach prakticirenden Impfpärze	17, 18

— 2 —

deren Folge sich Stoffwechsel-Störungen ergeben, und zwar stets zuerst vom Nervensysteme ausgehend durch dessen mangelhafte Strahlung (Innervation) auf die Blutbahnen und die Organe.

Zum Zwecke der Wiederherstellung des Normal-Zustandes hat sich

die atmosphärische Elektrik

in hervorragender Weise bewährt. Darunter ist zu verstehen: der methodische Gebrauch der Lichtluftbäder, der Sonnenbäder, das Bewohnen von Lufthütten. Sie bildet als Quelle höchster Nervenkräftigung und intensiver Säurereinigung den Schwerpunkt, die Wasser-application den Secundärpunkt der Cur.* In den Lufthütten lebt man gleichsam im Freien und empfängt besonders in mond hellen Nächten bezaubernde Eindrücke. Deren Zweckmäßigkeit und idyllische Lage wird von den bisherigen Bewohnern mit Begeisterung anerkannt.

II. Landschaft, Bevölkerung, Jureise.

Weldes liegt in einer der malerischsten Gegenden Oesterreichs, an einem lieblichen See von 1 1/2 Stunden Umfang, zwischen den wildartigen Karawanken, welche sich im Grintouz bis zu einer Seehöhe von 2560 Meter erheben, und den malerischen Julischen Alpen mit einer sehr reichen, amphitheatralischen Staffage, welche sich im König Triglav bis zu 2862 Meter imponant emporthürmen.

Obwohl diese mächtigen Gebirge Weldes in weitem Kreise umgürten, zeichnet sich dessen nähere Umgebung doch mehr durch Lieblichkeit und Vielfältigkeit, als durch Großartigkeit aus, denn es ist von einer Menge kleinerer und größerer, wie Kaulwurfshäufen hingestreuter Hügel umgeben, deren höchster circa 170 Meter relative Höhe erreicht. Eine hervorragende landschaftliche Schönheit bildet der Schloßberg, welcher, etwa 130 Meter hoch, jenseitig als senkrechter Fels abfällt.

Der zweithöchste dieser Hügel, Straicha genannt, gipfelt in einem welligen Hochplateau mit großartiger Rundicht auf die umliegenden Hochgebirge und Thalgelände; selbes ist circa 20 Minuten von der Anstalt entfernt und bildet die Lichtbadstation »Riklikum«, welche für die mittelkräftigen Herren bestimmt ist. Ein so romantischer Lichtbadpart wie dieser wird sich wohl kaum irgendwo wieder finden. Die für die kräftigsten Herren bestimmte Station »Arnoldshöhe« auf dem sogenannten Hundsrücken ist circa 1 1/4 Stunden entfernt und merklich höher gelegen als jene, bietet jedoch nur nach Osten und Norden eine ausgedehnte,

* Wer gründlicher darüber unterrichtet sein will, der kaufe sich die Schrift: »Es werde Licht!« Preis 1 Mark. Zu haben beim Verfasser und im Verlage von L. Fernau in Leipzig.

— 3 —

herrliche Aussicht. Für die mindestkräftigen Herren besteht seit dem Jahre 1893 eine dritte, in der Ebene gelegene, von den Lufthütten in etwa 15 bis 20 Minuten erreichbare Station, der »Rolandsbain«.

Der nähere, für die schwächeren Damen bestimmte Lichtbadpart »Marienhain« liegt in der Ebene, beziehungsweise auf einem niederen Hügellamme, und bietet eine sehr schöne Rundicht. Für kräftigere Damen bestimmte Lichtbadstation ist circa 1/4 Stunden entfernt auf dem ziemlich steilen Homberge gelegen und bietet ebenfalls eine wundervolle Fernsicht, namentlich auf die pittoresken Julischen Alpen.

Aus dem See, welcher circa 500 Meter über dem Adriatischen Meere liegt, ragt hoch eine allertiehe Insel hervor, auf welcher sich, als malerische Zierde, eine Kirche sammt Kirchturm erhebt, von welchem aus harmonisches Geläute jeden Samstag Abend lieblich über das Wasser tönt. Gerade jene hingelagerten niederen Berge verleihen der Umgebung von Weldes einen ganz eigenthümlichen Reiz, wie er in auch nur annähernd ähnlicher Weise wohl nirgends sonst gefunden werden dürfte.

Die Volkssprache in Obertrai ist die slavische, indessen sprechen in Weldes die meisten Leute deutsch und die heranwachsende Jugend lernt die deutsche Sprache ziemlich allgemein. Die männliche Bevölkerung, ein urwüchziger, kräftiger Menschenstamm, bezeugt im allgemeinen einen gutmüthigen Charakter.

Das stark durchschnittene Land bietet mannigfache interessante, kürzere und längere Thal- und Gebirgs-Ausflüge; auch liefert die Gegend in botanischer Beziehung sehr dankbare Ausbeute.

Durch die Nähe des Adriatischen Meeres und den Schutz hoher Berge gegen Norden und Osten erfreut sich Weldes eines sehr milden Gebirgs-Klimas, was sich namentlich durch die angenehmen Morgen und milden Abende fühlbar macht, während sie in der benachbarten Südliechmarkt schon merklich feuchter und rauher sind.

Weldes liegt westlich von Laibach und südöstlich von Villach, eine halbe Stunde (per Wagen) von der Staatsbahnstation Lees-Weldes entfernt. Letztere wird von Laibach und Tarvis in je anderthalb Stunden erreicht. (Von Wien in 13, Graz 7, Triest 5, Budapest 15 Stunden etc.)

Liebhaber schöner Gebirgs-Ausflüge können von Villach aus mit Fahrkarte erster Classe den sogenannten Aussichtswagon benützen.

Für die bei Tage anlangenden Jäger befinden sich auf der Station in der Regel hinreichend Fahrgelegenheiten nach Weldes, und zwar Einspänner zu 1 fl. und Zweispänner zu 2 fl. Der Postwagen sowie ein Omnibuswagen nehmen ebenfalls, nach Maßgabe der disponiblen Plätze, Passagiere für 25 fr. per Person auf. Mit Nachtlagen anlangende Gäste sollten nicht ermangeln, sich zuvor beim Postmeister Schrei in Lees oder direct bei uns Fahrgelegenheit zu bestellen.*

* Avis. Die p. t. Curgäste wollen von den Kutschern am Bahnhof Lees nachdrücklich verlangen, zu uns geführt zu werden, indem diese öfter fälschlich vorgeben, daß bei uns alles besetzt sei, da sie von den Gasthäusern, denen sie die Fremden zuführen, remunerirt werden.

	Seite
§ 59. Bei gesundem Auftreten der Blattern genügen zwei Abreibungen und ein Widel täglich; eventuelle Gesichtsumschläge. Vorsichtsmaßregeln gegen Gesichtsnarben	34
60. Besondere Beachtung und Behandlung der kalten Füße	35
61. Verschiedenartige Nisthinterziehung notwendig	36
62. Verfahren bei Eintritt heftiger Kopf- und Brustschmerzen	37
63. Verhältnisszahlen der einfach, mittelstetig und reichlich oder streng zu tractirenden Blatternkranken, sowie deren Curdauer	37
64. Eine richtige Behandlung soll im allgemeinen erst eine abwärts, dann eine aufwärtssteigende Temperaturcala einhalten. Nach Ausschlägen zum Schluss Dampfbäder	38
65. Wenn die Principien erkannt sind, ist die Behandlung klar vorgezeichnet	38
66 bis § 72. Beispiele behandelter Blatternkranker	39–42
73. Behandlungsbeispiel eines an Lungenentzündung Erkrankten	45
74 und § 75. Behandlungsbeispiel einer an Typhus erkrankten Dame	47–52
76. Behandlungsbeispiel einer wasserfüchtigen Typhuskranken. (Eventuelle Correctivthätigkeit der Fieber.) Zugleich eine Familien-Episode	53
77. Die medicinischen Namenstufen der Krankheiten (Diagnosen) sind von zweifelhaften Werte. Die einzig richtige Diagnosenstellung ist die Erforschung der Kreislaufstörung. Diese unabweislich notwendig zu erkennen häufig unmöglich	58

III. Abtheilung.

Schlussbetrachtungen: Vor- und Rückblicke.

§ 78. Mensch sein heißt: Kämpfer sein für Wahrheit und Recht; die chemische oder medicinische Heilmethode eine feine Schlange. Das ärztliche ausschließliche Privilegium ein Kränztzengniss, sowie ein Unrecht am Volke. Folgen der chemischen Behandlung der Syphilis	60
§ 79. Eine Reform der Sanitätsgesetzgebung im freimüthigen Geiste dringend notwendig. Die unerbittliche Omnipotenz der Staatsmediciner muß aufgehoben werden. Der Zwangswang ein Schandgesetz für eine Republik. Natürliche Folgen der allgemeinen Zwangsimpfung	61
§ 80. Die Gesundheitscollegen müssen gleich den Geschworenengerichten in der Mehrzahl von Laien, statt von Standesinteressenten besetzt werden. Eine Staatsheilkunde noch verderblicher als eine Staatsreligion	64
§ 81. Aufforderung an die Gesetzgeber, vom alten Aberglauben sich zu emanzipieren und in neue Fortschrittsbahnen einzulassen	65
§ 82. Die Naturheilkunde beruht auf feststehenden einfachen Grundbägen, bildet ein total selbständiges Heilsystem	66
§ 83. Vorausgesetzene Grundworte gegen das Naturheilverfahren. Kraft ist das Nöthigste zum Leben. Diese verlieren, nächst der Nahrung als Grundlage, nur Licht, Luft, Dampf, Wasser u.	66
§ 84. Behandlungsgegnel einer acuten Krankheit in deren schlimmster, fieberlosen Form. Eine weitere Familien-Episode	68
§ 85. Für Regierungen höchste zeitgemäße Aufgabe, Gesundheitslehrer an die Lehrerseminarien zu berufen. Die Lehrerschaft ergreife hierfür selber die Initiative bis zur Vereidung des Heiles	76
§ 86. Vorausgesetzener Grall gegen die Reformen. Das „Licht“ der Naturheilkunde ist billig zu beschaffen	79
§ 87. Dimensionen der Halbbadwanne, des Haupttuffels für Behandlung aller Fieberkranken	80
Anhang	81

Rikli's Bett- und Theil-Dampfbäder.

Herausgegeben von

Arnold Rikli

naturwissenschaftlicher Arzt

Dirigent und Eigenthümer der Natur-Heilanstalten in Welbes in Oberkain und in Triest.

Mit einer lithographirten Tafel.

Vierte verbesserte Auflage.

1889.

Verlag von Theobald Grieben in Leipzig und beim Verfasser.

Druck von Kleinmayr & Bamberg in Laibach.

Vorwort.

Motto.
Das sind die Weisen,
Die durch Jrethum zur Wahrheit reifen;
Das sind die Narren,
Die auf dem Jrethum beharren.
(Mädel.)

Unleugbar gilt es als Axiom (Ursatz), daß die körperliche und geistige Gesundheit die Grundbedingung menschlichen Erdenglücks bildet; daß die körperliche Gesundheit noch vorgeht, bestätigt das Sprichwort: „Nur in gesundem Körper wohnt eine gesunde Seele.“

Jede körperliche Degradation oder Entrückung vom Gesundheitszustande verschlechtert die seelischen Eigenschaften. Je zahlreicher demnach ein Volk gesunde Körper aufzuweisen vermag, desto glücklicher wird es moralisch und physisch sein. Die Regierungen können daher kein ersprießlicheres Feld für ihre Thätigkeit finden, als dem Volke die Grundgesetze des körperlich und seelisch gesunden Daseins nahe zu bringen,* Grundgesetze, worin es bisher leider meist ganz unwissend gelassen wurde. Wir wollen hier nur wenige einfache Beispiele anführen.

Allgemein besteht noch ein arges Vorurtheil gegen die Nachtlust, nämlich gegen den Schlaf bei offenem Fenster, während gerade diese Praxis sich als eine der wichtigsten Gesunderhaltungsregeln bewährt, nicht nur vor vielen Lungentransheiten, sondern auch vor manchen Kopf- und Nervenleiden behütet. Eine Belehrung hierüber in den Schulen müßte bald dieses Vorurtheil bannen und die Ausbreitung der Regeln, unter welchen dies zu geschehen hat, zu richtiger allgemeiner Anwendung führen.

Das Tragen der Weste (Gilet) bei der Mannsbekleidung ist ebenfalls eine positiv antihygienische Sitte. Die Brust enthält die blutreichsten, sonach am meisten Wärme haltenden Eingeweide, Lunge und Herz. Durch stärkere Bedeckung dieser Organe wird sowohl die Ausstrahlung als die Ausdünstung der hier stark angesammelten Blutmasse gehemmt, mit andern Worten: der so wichtige peripherische Verkehr zwischen atmosphärischer Luft und dem Blute wird verunstaltet, Lunge, Herz,

* Dr. E. Reich in seinem Werke „Der Mensch und die Seele“, p. 536, sagt ebenfalls: „Als die vortrefflichsten Regierungshandlungen müssen jene bezeichnet werden, welche auf Verbesserung der Gesundheit, auf Erziehung, Belehrung und Berebung des Staatsbürgers hinauslaufen.“

Inhalt.

	Seite
Vorwort und Einleitung	1
I. Beschreibung des mechanisch-technischen Theiles der Dampfapparate	6
II. Allgemeine Regeln der Dampfanwendung	11
1. Vortheile des Dampfbades bei liegender Lage	11
2. Die Dampfbewegung durch Hand und Fuß vorteilhaft	11
3. Zur Schonung des Bettes die Einlage eines Gummittuches oder Leintuches nöthig	11
4. Der Fiegelapparat nur ein Nothbehelf	12
5. Die verschiedenen Abkühlungen nach dem Dampfbad; rasche Erwärmung notwendig	12
6. Wirkung der hochgradig kurzen Dampfbäder	13
7. Wirkung der hochgradig längeren Dampfbäder	13
8. Die beruhigenden Dampfbäder, Erklärung der Ableitung	14
9. Dieselben Wärmegrade werden individuell verschieden empfunden; ebenso ist die Dampfdichtigkeit ungleich	14
10. Das Gangdampfbad das wirksamste Reinigungsmittel	15
11. Je kleiner das Dampfbad, desto wärmer verträgt man es	16
12. Wert des Reibens und Massirens zu Ende des Dampfbades	16
13. Wert des Nachschwügens	17
14. Beim Gebrauch vieler Dampfbäder sind Frischwindlungen nöthig	17
15. Wassertrinken und Fensteröffnung beim Dampfbad erlaubt und wohlthätig	18
Erstes Beispiel. Heilung eines an Rückenrheumatismus Erkrankten	19
Zweites Beispiel. Heilung eines Brustkranken	19
Drittes Beispiel. Heilung eines an ischiatischem Hüftweh Erkrankten	20
Viertes Beispiel. Heilung eines an Gichtserkrankten	21
Fünftes Beispiel. Heilung eines wasserfüchtigen Artes	22
Sechstes Beispiel. Heilung eines tobüchtigen Mädchens	23
Siebentes Beispiel. Heilung einer tobüchtigen jungen Frau	24
Achstes Beispiel. Heilung eines schwer an Gelenkrheumatismus Leidenden	25
Neuntes Beispiel. Heilung eines Herzkranken	26
Zehntes Beispiel. Heilung eines acut im Unterleib erkrankten Officiers	26
Elftes Beispiel. Dampfanwendung für an den Weinen Erkrankte	27
Zwölftes Beispiel. Heilung eines an Neuralgie im Hinterkopf und Nacken Leidenden	27
Dreizehntes Beispiel. Hinweisung auf das interessanteste Beispiel einer Heilung durch Dampf, nämlich eines an Gehirnausschwüung leidenden Kindes	29
III. Besondere Regeln	
1. Den Erkältungen nachfolgende Katarrhe und Rheumatismen werden am schnellsten durch Dampfbäder geheilt	29
2. Bei stärkeren Fiebern das Dampfbad nicht angezeigt	30
3. Wichtigkeit der ableitenden Dampfbäder	30
4. Die erkrankten und gesunden Körpertheile erheischen verschiedene Abkühlungen	31
5. Abwechslung zwischen ableitender und örtlich beruhigender Behandlung	31

Rippenfell und die Haut durch verspäteten Stoffwechsel in ihrer Action geschwächt, folglich wird das Blut verderblich alteriert. Eine richtige Praxis wäre, zuerst die Arme, welche viel schneller erkalten, stärker zu bedecken, und zwar mittelst Armeln, welche durch ein Band über dem Rücken zusammengehängt sind, und die Weste nur auf die größte Kälte zu beschränken. Wir sind tief überzeugt, daß die beiden gerügten altväterlichen Gewohnheiten die Ursache vieler Lungenentzündungen bilden, welcher Krankheit so manche Männer im besten Alter zum Opfer fallen. Auch über die Bekleidung des Militärs ließe sich verschiedenes Antihygienisches vorbringen, wenn das Paradepielchen weniger maßgebend wäre. Der alte Standpunkt, daß die Ärzte vor allem dazu hier seien, um Krankheiten zu heben, ist ein absolut überlebter, für die Neuzeit unhaltbarer! Sondern das soll zu allererst ihr Beruf sein, Krankheiten zu verhüten. Es ist doch gewiß eine Unnatur, daß unsere Rathgeber weniger Gesundheitsräthe als vielmehr Krankenflücker sind. Gleichwie größere Moral in Verhütung als in Bestrafung der Verbrechen liegt, so wäre die Wohlthat auch größer, Krankheiten vorzubeugen als sie zu heilen. Für eben diese Wohlthat sollten doch die Regierungen, in erster Linie die Volksvertreter, die Initiative ergreifen. Hierin eine grundsätzliche Reform anzubahnen, scheint uns deren heiligste Pflicht zu sein. Daß die Hauptsache dafür auf dem Wege der Schule geschehen müßte, ist selbstverständlich. Ein Gesundheitskatechismus sollte, als eine Haupt-Schulbüchel, ebenso leicht faßlich erstellt werden, als ein kurzer Unterricht in der Religion. Aber auch das der Schule jetzt schon erwachsene Volk müßte belehrt werden durch Wanderlehrer, Sonntagsvorträge und namentlich durch Vereinsbildung. In der Schweiz sehen wir so viele Vereine, allein erst seit kurzem zwei Gesundheitsvereine, in Zürich und Bern, während Norddeutschland deren schon 220 aufweisen kann. Die Gesundheitslehrer werden die Krankenärzte keineswegs überflüssig machen. Es wird zwar durch ersterer Aufklärung einstens wohl merklich weniger, aber doch immerhin noch Kranke geben; allein der größte Vortheil wird darin liegen, daß die Ärzte gezwungen sein werden, einfacher und den Lehren der Naturheilkunde entsprechender zu verfahren. Es werden die meisten Krankheiten kürzer, die Reconvalenzen schneller verlaufen, weil der Kraftaufwand jedes Einzelnen mehr geholt und besser unterstützt sein wird. Die Summirung dieser Praxis auf die sämmtlichen Bewohner eines Landes müßte eine ganz bedeutende Verbesserung im allgemeinen Gesundheitszustande hervorrufen. Wie dies nicht nur möglich, sondern auch leicht ausführbar ist, werden wir in den folgenden Blättern auseinanderlegen.

Wolfsberg in Kärnten, Mai 1900.

Der Verfasser.

	Seite
6. Au starkem Blutandrang nach Kopf und Brust Leidende bedürfen großer Brustumschläge	31
7. Fieber nach dem Gebrauch von Dampfbädern sind eine günstige Rückwirkung	32
8. Das Bett- und Theildampfbad dem energischen liberalen Naturarzt unentbehrlich	32
9. Bei zu schwacher oder ausgebliebener sowie bei zu starker Menstruation wirkt das Dampfbad vorzüglich	33
IV. Heilkundige Erläuterungen zu den Theildampfbädern	33
Wahrscheinliche Ueberflüssigkeit einer schrecklichen Operation, wenn Dampfbäder angewendet worden wären	35
V. Schluß. Wärme schwächt nicht absolut, nur das Zuviel bewirkt dies	36

Vorwort.

Der Mensch

in seinem anatomischen Bau als pflanzenartiges, wachsendes Geschöpf betrachtet, ist wesentlich eine Doppelpflanze, bestehend aus:

Der Gefäßpflanze

(Gefäßsystem, Säfteleitungsnetz), die ihn wie einen Baum mit einem großen Stamme, vielen Aesten und millionenfältigen Zweigen und Reiser bis in die härtesten Knochen und Zähne durchzieht. Der Gefäßpflanze obenauf sitzend (ähnlich wie Epheu als Schmarogergewächs einen Baum überziehend), durchzieht ihn die *Nervenpflanze* (das Nervensystem).

Wie alles wachsend Lebende auf unserm Weltkörper, so sind auch diese zwei Pflanzen höchst abhängig von der Außenwelt; sie bedürfen zu ihrer Entwicklung sowohl wie zu ihrer Erhaltung fortwährend der äußeren Unterstützung und Anregung, nämlich außer den wesentlichen Nahrungsmitteln: Speise, Trank, Luft, auch der unwägbaren Stoffe: Licht, Wärme und Kälte (positive und negative Wärme), Bewegung, Ruhe, der Nervenmensch auch der geistigen Anregung. Zur Abhandlung in dieser Schrift haben wir wesentlich die Wärme und hauptsächlich die Dampfwärme gewählt.

In unserm leiblichen Haushalt kann das Gefäßsystem dem frucht- und lebenstragenden Weibe, das Nervensystem dem triebkraftgebenden, die Herrschaft geborenden Manne verglichen werden. Je vollständiger die Harmonie dieses Ehepaares besteht, desto schöner blüht die Gesundheit.

111532 A 239
Mayer
Wegweiser
zu den
Umgebungen des Kurortes
Veldes in Oberkrain
von
A. Rikli, Hydropath.

1862.
Weg.
Ant. W. W. W.

Buchdruckerei Weiss in Triest.

Kur- und Hausordnung
der
Naturheilanstalt des Arnold Rikli
in Veldes (Krain), Österreich.

Saison: Mai bis Oktober.

1902.

Druck von Ig. v. Kleinmayr & Fed. Bamberg in Laibach.

Vorwort.

Das romantisch gelegene Veldes in der krainerischen Schweiz hat durch sein coupirtes Terrain mit seinen vielen Hügeln, Bergen, Flußbetten etc., so manigfaltige variable Umgebungen, daß es wirklich längere Zeit braucht um sich in allen seinen Richtungen und Winkeln zu orientiren. Der schönen Punkte und Lusturen sind so viele, und leider mangelte es bisher seitens der Landsleute an Intelligenz zur Aufmerksammachung und Anleitung, dieselben möglichst rationell zu benützen, so daß es ein Fremder versucht diesem Mangel für Fremde abzuheben, indem wir wenigstens ein skizzenhaftes Turen- oder Ausflugschema für die vielen Besucher von Veldes entwerfen.

Die Anlage desselben berücksichtigte hauptsächlich die notwendigen Lusturen mit ihren Trinkstationen für die Kurgäste von Veldes, weshalb auf die Quellen und Brunnen als ein wesentlicher Punkt besonders aufmerksam gemacht wird.

Es ist leicht begreiflich, daß ein Neuling in dieser herrlichen Gegend, mit dieser Anleitung in der Hand, ohne Führer eben so wenig wissen wird als ohne dieselbe, allein wenigstens hat man damit das Mittel in der Hand, an die Führer, (welche meistens ohne rationelle Eintheilung einen herumleiten) eine bestimmte Forderung zu stellen: „Führe mich diese oder diese Tur Nr.“ — Viele Gänge und Ortschaften sind immer bereits anwesenden Kur- oder anderen Gästen bekannt, welchen man sich theilweise anschließen kann, um die Namen der Umgebungen und verschiedenen Wege kennen zu lernen von denen man sich zuerst die Dorf-

4

schaften und Berge zeigen lassen soll; auch halten wir eine Generalkarte dieser Gegend zu Sedermanns Einsicht in der Anstalt zur Verfügung. Wer länger hier bleibt wird dann durch alle diese Hilfsmittel bald vertrauter sein mit der ganzen so variationsreichen und interessanten Umgebung. — Dieser Variations-Reichthum wird gewissermaßen verdoppelt, wenn man die einzelnen Turen in umgekehrter Richtung macht, nämlich das Ende zum Anfang stempelt.

Für große Ausflüge ist eine richtige Eintheilung der Zeit um zur rechten Beleuchtung, zur richtigen oder besten Stunde an Ort und Stelle zu sein, die Hauptsache; denn gar manche Partie, der man Strapaze, Zeit und Geld geopfert, wird verpuscht oder geht förmlich verloren, weil sie zur Unzeit oder in unrichtiger Eintheilung vorgenommen worden. Aus diesem Grunde legen wir auf diesen Punkt größtes Gewicht und empfehlen Beachtung desselben.

Das Ganze in größter Eile verfaßt, ist sehr lüdenhaft, allein es liegt wenigstens der gute Wille darin zu Grunde, einen Anfang zu einem Wegweiser um Veldes zu machen, den man mit der Zeit, wenn neuere Auflagen nöthwendig werden sollten, stets verbessern wird. Möge er inzwischen einigen willkommenen Dienste leisten!

Der Verfasser

A. Nikli, Hydropath.

Register.

	Seite
I. Aufnahme	3
II. Speiseregeln	4
III. Verschiedene Kur- und Hausregeln	9
IV. Ärztliche Ordination	19
V. Hausordnung der Lusthüttenkolonie	22
VI. Kurtarif	26
Ergänzungsbestimmungen	27
VII. Bädertarif	29
VIII. Nachtrag. Allgemeines über Kurkost	30



030006194

— 30 —

VIII. Allgemeines über Kurkost.

Kur ist der Inbegriff einer im Gegensatz zu bisherigen gewohnten, nunmehr wesentlich veränderten Lebensweise, bei welcher auch die Diät eine sehr wichtige Rolle spielt. Die Wichtigkeit der Diät ist besonders bei der Sonnenkur von großer Bedeutung. Die letztere beruht überhaupt auf dem gesunden Prinzip der Lebensvereinfachung oder der Rückkehr zur Natur. — Von allen Physiologen und vielen Ärzten wird anerkannt, daß an dem nunmehr erschreckend zunehmenden allgemeinen körperlichen Elend und der enorm einreißenden Nervenzerrüttung unserer Generation, namentlich der Stadtbevölkerung, unsere außerordentlich verkünstelte, pikante und tüppige Diät eine Hauptmitschuld trägt. Schon von diesem Gesichtspunkte ausgehend, hat demnach die Kurkost eine **grundsätzlich einfache** zu sein; vor allem muß dieses in der Zahl der Gerichte durchgeführt werden, denn je zahlreicher dieselben auf dem Tische erscheinen, desto mehr wird ein Gaumenkitzel hervorgerufen, der dann zum Zuvielessen verleitet, nämlich mehr als es der normale Stoffwechsel erfordert. Als Folgen einer solchen unnatürlichen Ernährungsweise treten nach kürzerer oder längerer Zeit verschiedene, mitunter schwere Krankheiten auf, und es empfiehlt sich daher dringend, um Störungen des Stoffwechsels zu vermeiden, **Einfachheit in der Kost** überhaupt zu beobachten. **Es ist daher nicht ratsam**, wenn sich die P. T. Gäste beim zweiten Frühstück eine zweite oder gar eine dritte Speise anschaffen, und soll das lästige Separatzahlen dafür ein **Abhaltungsmoment** bilden. Abgesehen davon, daß man nicht mit überfülltem Magen ein Nachmittags-Sonnenbad nehmen darf, ebensowenig ein warmes Lichtluftbad, hat die Enthaltung vom Zuvielessen beim zweiten Frühstück diese gute Wirkung zur Folge, daß ein guter Appetit, ja Hunger zur Hauptmahlzeit sich einstellt und dann die einfachen Gerichte, resp. alles Genossene, gut verdaut und assimiliert wird. Ein zweiter, wichtiger Standpunkt zum Prinzip **«Einfache Kost»** ist folgender:

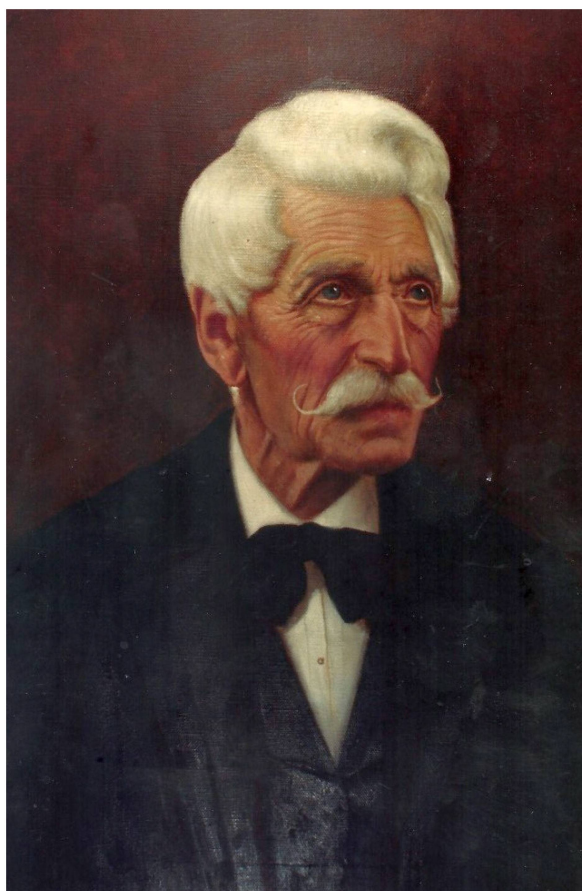
Einfachheit der Kost dringend empfehlenswert.
Zwei oder gar drei Speisen zum 2. Frühstück gar nicht passend.

A.

Fuß-Turen von 20 bis 30 Minuten

Zeitaufwand.

- 1) Bei Suppanhof vorbei auf das Plateau-Ed. der Aurizer Gemeindefeide (wo man auf die Save-Brücke hinunter schaut) ¹⁾
- 2) Trinkquellen in deren Nähe man vorbeigeht sind: Nr. 0 Mallnerbrunn Nr. 1 Süßes Ziehbrunn, Nr. 2 Suppan-Brünnl, Nr. 3 Ziehquelle im Bachgraben dem höchsten Punkt der Straße (nachdem man bei Suppanhof vorbei ist) gegenüber liegend dem jenseitigen Ufer herabsteigend.
- 3) Bei Suppanhof in die Felder hinein und über Auriz zurück.
- 4) Bei Auriz neben Kachana in die Felder hinein (Richtung gegen Asp) bei dem Feldkapellchen vorbei, nach Veldes hinauf und durchs Dorf zurück, unterhalb der Kirche vorbei. ²⁾
- 5) Nr. 4 Ziehbrunnen mitten im Dorfe Veldes.
- 6) Durchs Dorf Potiok - Veldes ³⁾ gerade hinauf bis zu den Schloßstadeln hinter dem Schloßberg, oder auch direkte auf dem Fahrweg nach Retschitz und denselben Weg zurück.
- 7) Nr. 5 Potiok-Brunnen, nahe beim Gerber und Vintschger untern Dorfe Veldes, das eigentlich den Namen Potiok führt. — Nr. 6 Ziehbrunn beim Forsthaus hinter Veldes.
- 8) Längs der Sonnseite des Sees, bis zur Hälfte Länge des Schloßberges und selben Weges zurück.
- 9) Längs der Straße nach Seebach und gleichen Weges zurück. ⁴⁾
- 10) Quelle Nr. 7 vom Sträscha Berg heraus beim Tischler an der Straße.
- 11) Längs der Sträscha durch Seibalkendorf halbwegs Zellach und wieder zurück, oder hinter der Sträscha gerade aus über die Wiesen gegen den ersten großen Nußbaum (am Auriz-Reifner Weg) und nach Auriz zurück.



— 31 —

Bekanntlich essen die südlichen Völker einfacher und viel weniger als die Bewohner von kälteren Klimaten, und zwar aus zwei Gründen:

- 1.) weil sie weniger Körperwärme abzugeben brauchen,
- 2.) weil das Nervensystem eines längere Zeit hindurch sonnendurchstrahlten Körpers die Fähigkeit besitzt, aus weniger Nahrungsmaterial genügend Blut zu erzeugen, mit anderen Worten, der Assimilationsprozeß wird durch Sonnenlicht ein **vollständigerer** (alles dem Körper in Form von Nahrung Zuführte wird besser ausgenützt) als bei jenen Individuen, die viel unter Dächern und hinter Mauern, das ist im Schatten, leben. Sie nähren sich teilweise von der Sonne, statt von der groben Materie! Diese für unseren Körper so hochwertige Sonnenkraft soll also, insbesondere während der Kur, vom Körper nicht abgehalten werden, daher sind auch Sonnenschirme ganz und gar nicht am Platze. Aus dem Vorhergesagten geht also klar hervor, daß zur Sonnenkur, die einen integrierenden Bestandteil der atmosphärischen Kur bildet, eine **Mastkost absolut nicht paßt.**

Die größere Menge der heutigen Städter sind bekanntlich Vielesser; viele von ihnen leiden an Aufgedunsenheit des ganzen Körpers oder einzelner Organe, dadurch auch an Schwerfälligkeit (Elastizitätsmangel). Man halte sich stets vor Augen, daß der Nahrungsüberschuß vorzugsweise dem schwächsten, das ist dem leidenden **Organ als neuer Belastungsstoff zuströmt** und hier als **Krankheits-erreg**er wirkt.

Ein anderer Großteil der Städter leidet an krankhafter Magerkeit und Schwäche bei zu geringer Blutbildung (Anämie) durch das herabgekommene, geschwächte Nervensystem (Neurastheniker) infolge der Abhaltung des für den Organismus so wichtigen Sonnenlichtes vom Körper. Beide Repräsentanten der heutigen Afterkultur klagen über rasche körperliche und geistige Ermüdung und sehr geringe Widerstandsfähigkeit. **Kraft (Nervenkraft) ist also das Haupterfordernis zum gesunden Leben. Ballast (qualitativ oder quantitativ) heisst der grosse Kraftzehrer.**

Die Abhaltung des Sonnenlichtes vom Körper wirkt schädlich.

Nahrungs-überschuß wirkt krankheits-erregend.

Nervenkraft das Haupterfordernis zum gesunden Leben.

— 32 —

Als Gegenbeispiel darf ich meine Person anführen: «Seit Jahren lasse ich die Mittagsmahlzeit aus, genieße zum Frühstück bloß zwei Schalen weißen, schwachen Kaffees oder Tees, dazu eine Portion Obst oder eine Kleinigkeit Butter oder Käse; dann hat mein Magen elf Stunden Ruhe bis zur Hauptmahlzeit, die ganz gleich der meiner Gäste ist, und ohne daß ich mich in der zehnten oder elften Stunde hinfällig oder schwach fühlen sollte. Öfter esse ich kein Fleisch, wohl aber nehme ich ein Gläschen Wein. Bei dieser quantitativ geringen und qualitativ einfachen Kost fühle ich mich im 79. Lebensjahre, Gott sei Dank, rüstig genug, täglich auf dem 1 1/2 Stunden entfernten Hundsrückenberg vor dem Frühstück das Lichtluftbad zu praktizieren und nachher mehrere Stunden geistig frisch zu arbeiten.»

Wer strammer und elastischer werden will, der halte sich das oben erleuchtete Grundprinzip einfacher Kost stets im Gedächtnis, wer stramm werden will, der führe es auch konsequent durch, und zwar nicht bloß in der Kur, sondern auch zu Hause.

Bei diesem Anlasse wird an alle meine geehrten Klienten, welche auf üppige Kost so viel Gewicht legen, die Frage zur Selbstbeantwortung vorgelegt:

Warum habt ihr euch zu Hause bei derselben nicht gesund gegessen und kommt krank hierher??

Die Antwort lautet: Ihr habt euch just krank gegessen; durch tägliche Übernährung seid ihr Ballastträger geworden.

Dieser Mahnung gedenket stets zu Hause, verbindet damit **täglichen Lichtluftkultus** soviel es euer freie Zeit erlaubt, und ihr werdet dafür Dank wissen!

Wolfsberg in Kärnten, den 17. April 1901.

Einfache Lebensweise und Kost des Besitzers der Anstalt, der im hohen Alter geistig und körperlich sehr rüstig und arbeitsfähig ist.

NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIZNICA

00000289253

Die wenigen Infos in diesem Bericht konnten nur touchiert werden. Man sieht, es gäbe noch viel über diesen Mann zu schreiben. Vielleicht wird eines Tages das Buch über Rikli, das nur in Slowenisch existiert, doch noch ins Deutsche übersetzt. Dort hätte es noch viel mehr Infos. Vorläufig bleibt das Recherchieren im Internet, wo man noch einiges finden kann.

Quellen:

- Archiv des Museumsvereins Wangen a.A.
- www.gpwb.ch.
- Jahrbuch des Oberaargaus 1977
- <https://blog.nationalmuseum.ch/2022/07/naturheiler-arnold-rikli/>
- <https://riklifamily.com>
- „Degersheim“, Buch von 1996



Jakob Canciani (1820-1891). „Blick auf Veldes, Bled“. Oel auf Leinwand. Oesterreichischer Landschaftsmaler. Etwa so hat die buchstäblich malerische Gegend zu Arnold Riklis Zeit ausgesehen. (Source: www.dorotheum.com)

