

Zeitschrift: Schweizerische Taubstummen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Fürsorgeverein für Taubstumme
Band: 15 (1921)
Heft: 8

Artikel: Die Heilkraft der Sonne
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-922787>

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: 09.02.2026

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

richten und zu besorgen. Dann waren es besonders auch ihr müchternes Wesen und ihr kindliches Gottvertrauen, welche ihr über sorgenvolle und oft auch sturm bewegte Zeiten, die ihr nicht erspart blieben, hinweg halfen. Elf Kindern schenkte sie selbst das Leben, wovon vier starben. Das eigene Leid aber vergaß sie in der Arbeit und der Fürsorge für die fremden, ihr anvertrauten taubstummen Kinder.

Diese hatten sich rasch gemehrt und der Platz im Kassengebäude genügte der groß gewordenen Anstaltsfamilie nicht mehr. Das Anstaltskomitee beschloß deshalb, außerhalb der Stadt einen Neubau zu errichten. Das gab auch für das Vorsteherpaar viel zu beraten und zu bedenken, aber die Freude war für die Anstaltsmutter groß, welche unter den engen Verhältnissen der alten Anstalt wohl am meisten gelitten hatte, als sie mit ihrer lieben Schar in das neue, geräumige und sonnige Heim einziehen durfte. Hier wuchs die Zahl der Böblinge auf 30 und 40 an.

Wieviel Umsicht und Geduld und ein Darangeben der eigenen Bequemlichkeit es braucht, um einen so großen Haushalt in Ordnung zu führen, das weiß nur jemand, der selbst Einblick hat in solch einen Anstaltsbetrieb. Und es brauchte umso mehr Weisheit und Einteilungskunst ihrerseits, als die Geldmittel, die ihr zur Verfügung standen, immer sehr knappe waren. Wie mancher Seufzer entstieg doch der Seele der besorgten Anstaltsmutter im Gedanken an ihre Mitverantwortlichkeit für die Gesundheit der ihr anvertrauten Kinder und das Wohnehmen des Nötigsten! Aber ihr Gottvertrauen wurde nicht getäuscht. Immer ging es wieder und wo die Not am größten, da war gewöhnlich Gottes Hilfe am nächsten.

Und dann waren je und je treue Seelen und treue Hände, die mithalfen die Arbeit zu bewältigen. Gewiß entsinnen sich noch viele Taubstumme u. a. der treuen Dienste von Lisieli, die schon unter Frau Lüscher gedient hatte und im ganzen 40 Jahre lang in der Anstalt als Magd ausharrte. Dann waren es auch treue Lehrerinnen, die neben der Schule in selbstloser Weise Frau Brack bei ihrer Arbeit halfen. Vor allem aber war es ihr Gatte, an dem sie mit größter Achtung und Liebe hing, der ihr Selbstvertrauen, das wohl oft sie zu verlassen drohte, wieder hob und mit ihr die Leiden und Freuden des Anstalts- wie des eigenen Familienlebens getreulich teilte und ihr, der einfach geschulten und anfangs Unerfahrenen

ein nie versagender Berater war. — Auch von Leuten außerhalb der engen Anstaltsfamilie, insbesondere auch vom Damenkomitee der Anstalt und von den Mitgliedern des Arbeitsvereins für Taubstumme erfuhr Frau Brack viel warme Liebe und fand reichlich Verständnis für ihre Nöte, wofür sie zeitlebens herzlich dankbar blieb.

40 Jahre durfte sie so mit ihrem Mann zusammen für die Taubstummen wirken, bis dieser letztere durch Krankheit (Schlaganfall) verhindert wurde, weiter als Vorsteher zu amten. So zog sie 1905 mit ihm und mit drei erwachsenen Kindern aus der Anstalt weg, der sie ihre ganze Kraft gewidmet hatte. An Leib und Seele noch merkwürdig gesund und frisch, überlebte sie Herrn Brack, der im Jahr 1910 starb, fast elf Jahre, umgeben von der Liebe der eigenen Kinder und verehrt von ihren in der ganzen Schweiz zerstreuten Pflegekindern, die sie zu tüchtigen und gottesfürchtigen Menschen erzogen hat.

Der Heimgang wurde ihr leicht. Es war ihre Bitte gewesen, daß langes Leiden ihr erspart bleibe. Das hat Gott gnädig erhört und ihr die felsenfeste Gewissheit geschenkt, daß, wer an den Sohn glaube, das ewige Leben habe. — So schließt sie selig ein.

Im Psalm 90 heißt es: „Unser Leben währet 70 Jahre und wenn es hoch kommt, so sind's 80 Jahre, und wenn's tödtlich gewesen ist, so ist's Mühe und Arbeit gewesen.“ So war es auch bei der lieben Verstorbenen. Sie hat das Pfund, das der liebe Gott ihr anvertraut hatte, nicht vergraben, sondern hat damit nach Kräften gewuhert zu Nutz und Frommen ihrer lieben Taubstummen.

Zur Belehrung

Die Heilkraft der Sonne.

Im allgemeinen sind die Menschen keine Freunde der Sonnenstrahlen. Besonders sucht sich das weibliche Geschlecht auf verschiedene Weise vor ihnen zu schützen. Das würde weit weniger häufig geschehen, wenn der wohltätige Einfluß der Sonne auf den menschlichen Körper mehr bekannt wäre. Ihre Heilkraft wird noch zu wenig gewürdigt. Weit mehr als von den Menschen, wird sie von Tieren beachtet. Ihr Instinkt läßt sie die Sonne aufsuchen. Sie „sonnen“ sich.

Wie groß der Einfluß der Sonne auf den Körper ist, erkennt man leicht, wenn man den unbekleideten Körper den Sonnenstrahlen aussetzt. Man empfindet zunächst ein angenehmes Prickeln auf der Haut. Bald treten Schweißperlen aus den Poren. Die Haut rötet sich. Später entsteht an verschiedenen Stellen ein feiner Hautausschlag. Es sind Bläschen, gefüllt mit einer wässrigen Flüssigkeit. Das sind schlechte, gesundheitsschädliche Stoffe, welche die Sonne aus den Tiefen des Körpers an die Oberfläche zog. Solcher Ausschlag ist ungefährlich und heilt schnell ab. Bald rieselt ein eigenartiges wohliges Gefühl durch den Körper. Der Herzschlag wird stärker und gleichmäßiger. Ein Gefühl von Kraft beherrscht den vorher Matten. Vorher war die Haut schlaff. Nach wenigen Tagen wird sie fest und glatt. Sie fühlt sich samtartig an. Die Schwere in den Gliedern schwindet, ebenso der Druck aus dem Gehirn. Die Augen erhalten frischen Glanz.

Durch Versuche ist festgestellt, daß Bazillen und üble Dünste, welche der Bestrahlung der Sonne ausgesetzt werden, in kurzer Zeit zerstört und unschädlich werden. Diese Tatsache macht es erklärlich, daß die Unmenge von tierischen und pflanzlichen Produkten, welche in Fäulnis übergehen und die Masse Gase, welche die Luft verpesten, nicht mehr Schaden anrichten. Die Sonne vernichtet sie und reinigt ununterbrochen die Luft. Das tut die Sonne freilich nicht allein. Andere Faktoren sind ihr behilflich. Aber die Hauptarbeit verrichtet sie.

Wie auf die gesamte Natur, wirkt die Sonne auf den menschlichen Körper ein. Sie verlangt nur, daß man ihr den Zutritt gestatte. Freilich soll und darf der Mensch nicht nackend einherlaufen, aber durch dichtes Abschließen des Körpers vor den Sonnenstrahlen, versündigt man sich an seiner Gesundheit. Luftige, dünne, helle Kleidung im Sommer, Entblößung einzelner Körperteile fördert die Gesundheit wesentlich. Doch darf man des Guten auch nicht zu viel tun. Sonst tritt Schädigung der Gesundheit ein. Sezt man sich zur heißen Mittagszeit zu lange der Sonne aus, so können üble Folgen eintreten. Tritt ein unangenehmes Gefühl, Schläfrigkeit und Erschlaffung ein, ist es höchste Zeit, sich in den Schatten zurückzuziehen und besonders die Sonne nicht länger den entblößten Kopf beschneinen zu lassen.

R. S.

Allerlei aus der Taubstummenwelt

Aargau. Von einer Reise, die mit Regen anfing und mit Sonnenschein endete. Als wir letztes Jahr aus der Taubstummen-Zeitung erfuhrten, daß auf dem Rütli ein Schweiß-Taubstummen-Tag stattfinden werde, da schlug manches Taubstummen-Herz höher in der Hoffnung, auch daran teilnehmen zu dürfen. Als wir aber weiter lasen, daß für die Reise zwei Tage nötig seien, da schwand wieder manche Hoffnung, weil so die Reise für die meisten zu teuer war. Herr Brack in Zofingen, unser Fürsorger, tröstete uns aber, indem er versprach, mit uns dieses Jahr eine eintägige und möglichst billige Reise an den Bierwaldstättersee zu machen. So beschlossen wir die Gründung einer Reisekasse, um auch den Unbemittelten das Mitkommen zu ermöglichen.

So kam es, daß wir eine Einladung zur Reise auf Sonntag den 19. Mai erhielten, worin Herr Brack mitteilte: "Wer genug Geld hat, bezahlt die Reise selbst, wer wenig hat, bezahlt wenig und wer kein Geld hat, darf dennoch mitkommen". So freute sich Alt und Jung.

Es war eine Gesellschaft von 30 Personen, die in Zofingen einstieg und frohen Gemütes Luzern zuführte. Je näher wir aber Luzern kamen, desto grauer sah der Himmel aus. Beim Einschiffen sahen wir weder Vor- noch Hochalpen und ich bemerkte bei der Seefahrt, daß ich die Handschuhe "vergessen" hatte, die ich gut hätte brauchen können. Ein Windstoß blies einem unserer Schicksalsgenossen den neuen Strohhut geradewegs in den See, wo er von einem Strudel in die Tiefe gerissen wurde, als willkommene Wohnung irgend eines Seetieres. Der arme Taubstumme ließ sich nur dadurch trösten, daß Herr Brack ihm versprach, ihm einen andern Hut zu kaufen, worauf sich sein Gesicht wieder aufhellte, während der Himmel als Zeichen der Trauer dicke Tropfen herabsendete. — In Hertenstein stiegen wir aus und marschierten nach Weggis. In Weggis nahmen wir das Mittagessen ein und durchsuchten unsere Rucksäcke nach "Arbeiterdelikatessen". Gar bald war die Zeit herum, da wir wieder "zur See" gehen mußten. Auf der Heimfahrt heiterte sich der Himmel auf und die Voralpen legten ihre Wolkenkappen ab. Bei