[Impressum]

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **42 (1938-1939)**

Heft 17

PDF erstellt am: **14.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

aktivieren. Schon vor einigen Jahren konnte ich feststellen, daß die auf einer Unterfunktion der Keimdrüsen beruhenden Störungen bei der Frau durch Bestrahlungen mit Rot- und Infrarotstrahlen ohne eine weitere Behandlung beseitigt werden konnten. Diese Erfolge traten aber nur dann auf, wenn die Strahlen direkt in die Gegend der Keimdrüsen verabfolgt wurden. Da die infraroten Strahlen größtenteils nicht durch unsere Kleidung dringen können, fehlt eine intensivere Wirkung an den Drüsen mit innerer Sekretion im täglichen Leben. Ein großer Wert unserer modernen Sport- und Badekleidung liegt darin, daß die Lichtstrahlen große Teile des Körpers treffen und damit auch Störungen der inneren Sekretion verhütet und beseitigt werden können. Wenn auch neben dem Licht auch viele andere Momente, wie Wasser, Wind, Luftfeuchtigkeit, Salzgehalt, körperliche Bewegung usw. eine Rolle spielen, so ist doch wohl der Bestrahlung der Hauptanteil für die heilende Wirkung eines Aufenthaltes an der See zuzuschreiben.

Noch wenig geklärt ist die Frage, ob der zwischen den ultravioletten und den infraroten Strahlen liegende Bereich der Lichtstrahlen für den Organismus eine Bedeutung besitzt. Nach den neuesten Untersuchungen scheint der Weg der biologischen Reaktion bei diesen Strahlen über das Auge zu gehen. Beim blinden Frosch blieben Veränderungen des Hirnanhangs (Hypophyse) aus, die vom Licht abhängig sind und in einer Verfärbung der Haut bestehen. Ferner wird berichtet, daß Hühner im Winter wesentlich mehr Eier legen, wenn sie in künstlich taghell beleuchteten Ställen so lange wach gehalten werden, wie der Tag im Sommer dauert; dunkle, geheizte Ställe haben diese Wirkung auf die Tiere nicht. Versuche bei Kühen, durch künstliche Bestrahlung die Milchmenge zu steigern, führten dagegen zu keinem Erfolg. Beim Menschen deuten manche Beobachtungen darauf hin, daß die Tageshelligkeit an sich einen starken biologischen Reiz ausübt. So ist vielleicht die Schwankung der normalen Körpertemperatur zwischen Vor- und Nachmittag eine lichtbiologische Erscheinung. Auch die Beobachtung mancher Vorgänge im Lebensablauf — beispielsweise der Eintritt der Krise bei Krankheiten, der Zeitpunkt der Geburt und des Todes — sprechen dafür, daß wir in hohem Grade von der Tageshelligkeit, dem Grade der Bewölkung, dem Einfallswinkel der Sonnenstrahlen usw. abhängig sind. Ob es gelingen wird, diese Zusammenhänge einmal vollständig zu erklären, steht dahin, aber die bisherigen Forschungsergebnisse zeigen, daß wir hier ein außerordentlich wichtiges Problem vor uns haben, das eingehend weiter bearbeitet werden muß.

Diese wenigen Zeilen können nur einen Überblick über das große Arbeitsfeld biologischer Heilmethoden aus dem Gebiete der Lichtenergie geben. Daß bei der Gesunderhaltung des Körpers das Licht eine besondere Rolle spielt, wußten schon die Völker des Altertums, speziell die Hellenen, die in ihren Sportarenen vollständig nackt den Körper übten. Zur Zeit des Verfalls des römischen Weltreichs verschwand die reine Sportbegeisterung immer mehr und mehr und verwandelte sich in das zügellose Badeleben der damaligen Zeit. Das übertriebene Schamgefühl des Mittelalters und seine Verneinung des Körpers ließ dann erst recht keinerlei sportliches Leben im gesunden Sinne aufkommen. Erst unsere Zeit geht in dieser Erziehung wieder einen Weg, der zur besseren Gesundheit des Volkes führen muß. Sonne und Licht sind die besten und wertvollsten jener allen Menschen zugänglichen Heilfaktoren, die den Körper vor Krankheit bewahren können.

Bücherschau.

Emil Ernst Ronner: Aufstand in Schloß Schweigen. Erzählung für Buben von 14 bis 18 Jahren. In Leinwand geb. Fr. 5.50. Verlag der Evangelischen Gesellschaft St. Gallen.

Schon als Schüler und später als Lehrer lernte der Verfasser das Leben der Schüler in verschiedenen Internaten kennen, so faßt er in diesem seinem Buch Erlebnisse und Gestalten aus seinen verschiedensten Erfahrungsgebieten, besonders aus dem Aufenthalt in einem französischen Internat zusammen. Nach wahrer Begebenheit und darum um so spannender und mitreißender schildert Ronner den „Aufstand in Schloß Schweigen", die Revolution einer Bubenkameradschaft gegen Ungerechtigkeiten, die einem Schüler und einem jungen, von den Buben verehrten Erzieher eines Internates widerfahren. Was eben Buben von 14 Jahren ersinnen können, kommt auf den Plan und wird konsequent ausgeführt, bis der ganze Aufstand durch die Rückkehr des inzwischen verreisten Direktors wieder geklärt und berichtigt wird.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.