**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 14 (1904)

**Heft:** 11

**Artikel:** Die Sonnen- und Sandbäder bei den Alten

**Autor:** Marcuse, Julian

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038410

**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:** 12.07.2025

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

Form von Butter oder Sahne reichlich zu genießen ist, als ausgezeichnete Hilfsmittel bewährt.

Aus all dem Vorgenannten aber geht deutlich hervor, daß Steinkrankheiten nur eine Folge falscher Ernährung und mangelhafter Körperpflege sind, weshalb die Regelung derselben sowohl bei der Behandlung als auch bei der Vorbeugung als wichtigste Momente in Betracht kommen.

(Der Hausdoktor).

---

## Die Sonnen- und Sandbäder bei den Alten.

(Dr. Julian Marcuse)

„Es ist nichts Neues unter der Sonne."

Die Geschichte der Medicin ist reich an wechselnden Anschauungen und Theorien, reich aber auch an uralten Wahrheiten, deren Erkenntnis oft genug im Kampfe mit Dogmatismus und Schematismus erstickt wurde.

Um so lehrreicher ist das Studium des Alterthums, als es uns eine Reihe von Maßnahmen zeigt, die auf klaren Beobachtungen der Natur des Menschen beruhend und als diätetische wie therapeutische Mittel angewandt, in der ausübenden Kraft des Arztes wie im gesammten Staats- und Völkerleben in höchstem Ansehen standen, der Erhaltung der Gesundheit, der Heilung der Krankheit — den beiden Endzwecken jeder ärztlichen Kunst — dienend.

Mit dem Untergange der classischen Bildung versanken auch diese in der Natur entnommenen Heilmittel in der Finsternis der Scholastik, die jeder Naturbeobachtung abhold war, und erst unser Jahrhundert mit seinem unklaren Drange, ein Universalmittel gegen alle Leiden zu finden und zur Natur, die man im privaten wie öffentlichen Leben mehr und mehr verlassen hat und, je höher die Cultur fortschreitet, um so weiter hinter sich zurückläßt, zurückzukehren, hat, mit Prießnitz beginnend, therapeutische Methoden in neue Anwendung gebracht, die in der Rumpelkammer des „unmodern" gewordenen Alterthums seit Jahrhunderten geschlummert hatten. Und auch dieses ist keine neue Erscheinung, daß Laien, theilweise von innerem Drange beseelt, Gutes zu vollbringen, theilweise die Schwäche des Menschengeschlechtes in gemeinen Trieben ausnützend, auf diesem Gebiete in voller Rüstung auftretend, auf das Recht der Ebenbürtigkeit pochend, den Schild der Erfahrung in den Händen, um den Kampf gegen Aerzte und Wissenschaft zu kämpfen: Daß das Volk, geblendet von den wohlfeilen Gründen und betrügerischen Versprechungen, aber auch begeistert durch thatsächliche fruchtbringende Resultate, mit fanatischer Leidenschaft diesen wahren und falschen Propheten folgt, und daß die öffentliche Meinung, gleich getrieben von der befruchteten Wahrheit, wie von der verderbnisbringenden Lüge dieser Methode, Aerzte und Wissenschaft zwingt, ihr Augenmerk auf sie zu richten! So war es vor zweitausend Jahren, so ist es auch heute, wo wir uralte Heilfactoren, die längst vergessen waren, wieder aufleben sehen, vor allem die Luft-, Sonnen- und Sandbäder.

Noch heute betrachten wir staunend die körperliche und geistige Energie, die das Alterthum auszeichnete und fragen wir nach der Ursache, die jene „Kraft" erzeugte, so zeigt uns schon ein oberflächlicher Blick in die Geschichte, daß es die gleichmäßige Ausbildung des Körpers wie des Geistes war, welche Griechenland und Rom zum Vaterland der Helden machte. Während man früher den nackten Körper auf

brennenden Sand legte, um die Hitze des Tages ertragen zu lernen, oder mit Schnee bedeckte Statuen an die entblößte Brust mit unbedeckten Armen drückte, um auch künftig dem Froste Trotz bieten zu können — Sokrates gieng mit nackten Füßen im Winter auf dem Eise (Plato Symposion) — sucht man heute sorgfältigst den Körper dem Strahle der Sonne zu entziehen und sich gegen jede Einwirkung der Außenwelt ängstlich zu schützen. Ueber den Einfluß der athmosphärischen Luft auf den menschlichen Körper und die sogenannten Luftbäder, die besonders die Secte der Pneumatiker im Alterthum zum Gegenstande ihres Studiums gemacht und selbst als Nahrungsmittel für den Körper empfohlen hatten, zu sprechen, würde für unser vorliegendes Thema zu weit führen: Die Benützung der Sonne und des Sandes zu Bädern dagegen, soll der Gegenstand unserer heutigen Betrachtung sein.

Der wohltätige Einfluß der Sonne auf den menschlichen Körper war den Alten, wie noch heute den weniger civilisierten Völkern wohl bekannt, und wo sie konnten, setzten sie sich derselben aus. Sie gaben den größten Theil ihres Körpers der Luft wie der Sonne preis und als infolge der Civilisation auch ihre Kleidung mehr als das Nothwendige enthielt, suchten sie durch besondere Einrichtungen das Nachtheilige jener Verhüllung zu entfernen.

Einen vorzüglichen Anteil hieran hatten die gymnastischen Uebungen, welche Lykurg selbst auf das weibliche Geschlecht ausdehnte. In Griechenland, wo die Leibesübungen unmittelbar mit dem gesammten öffentlichen Leben des Volkes zusammenhiengen, scheint daher auch keine besondere Benützung der Sonne stattgefunden zu haben, und der Begriff — sich sonnen — scheint dem klassischen Zeitalter, wenigstens in dem Sinne, wie er es bei den Römern findet, fast ganz zu fehlen. Bei diesen dagegen, wo die Gymnastik weniger einen Theil der Volkserziehung ausmachte, und die Kleidung mehr verhüllte, als es in Griechenland der Fall war, finden wir die Heliosis, das Sonnenbad, als ziemlich allgemein herrschende Volksgemeinheit. In den Briefen des jüngeren Plinius finden wir verschiedene Stellen, die darauf hinweisen, so erzählte er vom Vestricius Spurina, Lib. III., Epist. I.: „Sobald die Zeit zum Baden gemeldet war — gieng er nackt in der Sonne spazieren; wenn es windstill war, spielte er lebhaft und lange Ball.“ Von seinem Onkel, dem Verfasser der Naturgeschichte, berichtet er, III, 5: „Nach dem Essen lag er im Sommer oft in der Sonne, las ein Buch und machte sich Notizen. Nach dem Sonnenbade wusch er sich meist mit kaltem Wasser, nahm eine Kleinigkeit zu sich und schlief dann längere Zeit.“ Als er den Tod dieses Onkels beschrieb, lesen wir IV, 16: „Er sonnte sich, wusch sich dann mit kaltem Wasser und hatte liegend Speisen zu sich genommen.“ Auch bei Cicero, Orot. II, 14, finden wir ambulare in sole (an der Sonne spazieren gehen); das Wort Sol (Sonne) wurde daher auch überhaupt für einen Ort, wo die Sonne hinscheint, gebraucht.

Der Ort, wo die Alten sich vorzüglich sonnten, war in den älteren Zeiten das Dach der Häuser, welches bekanntlich bei den Privathäusern im Orient, Griechenland und Rom meistens flach war. Und späterhin war es ein besonderer Anbau an den Häusern, welcher vorzüglich zur Heliosis bei den Römern benutzt ward, und Solarium hieß. Er entsprach ungefähr unseren Erkern und Balkons und war wie diese mit einem Gitter versehen, um das Hinabstürzen zu verhindern. Gewöhnlich lag man angekleidet auf den Solarien entweder unmittelbar auf dem Boden oder auch auf Polstern, wie Terentius „Lager müssen in

der Sonne bereitet werden", erwähnt. Doch benutzte man auch nackt die Sonnenwärme, wie das oben angeführte Beispiel aus Plinius zeigt, und dieses war die eigentliche Heliosis, das trockene Sonnenbad, das Cicero sowie Plinius so nennen, zum Unterschiede vom andern Sonnenbad, wo man gesalbt sich den Strahlen der Sonne aussetzte.

Haben wir bisher die Heliosis nur als diätetisches Mittel der Volkssitte gesehen, so finden wir in der Geschichte der Medicin sie in mannigfacher Hinsicht als Heilmittel in Krankheitszuständen angewandt.

Bei Hippokrates ist noch wenig von der Heliosis zu finden, in ihrer ganzen Ausdehnung scheint sie ihm nicht einmal bekannt gewesen zu sein. Die damals noch in ihrer Blüte sich befindende Gymnastik machte sie zum Theile auch überflüßig und erst als die Einfachheit der Sitten und die Beobachtung der Körperpflege schwanden, da wandte man sich wieder als Ablenkung von der Corruption des Körpers und Geistes der Natur zu und ergriff die Hilfsmittel, die sie so zahllos den Menschen, die sehen und hören wollen, bietet. In seiner Abhandlung über Luft, Wasser und Oertlichkeit bemerkt Hippokrates, daß die Menschen, welche in Gegenden wohnen, die der Morgensonne ausgesetzt sind, lebhafter und blühender aussehen, ferner in seiner Besprechung der Diät, daß die Sonne und das Feuer austrocknen und daß die Erwärmung durch die Sonne ein Heilmittel sei. Celsus empfiehlt Schwächlichen, „gut ist spazieren gehen unter freiem Himmel in der Sonne, wenn es der Kopf erlaubt", ferner Fettleibigen „mager machen den Körper der Sonnenbrand und jede Hitze".

Ueber die eigentliche Heliosis macht die ersten bestimmenden Angaben Herodot; „das Sonnen ist hauptsächlich für diejenigen notwendig, die einer Wiederherstellung und Zunahme der Muskulatur bedürfen; aber der wolkenbedeckte Himmel muß von ihnen gemieden werden, ebenso wie derjenige, der bei Windstille sich verfinstert. Man muß also im Winter, Frühjahre oder Herbste das unzeitige Sonnen vermeiden. Im Sommer müssen wegen der allzugroßen Hitze schwächliche Individuen sich hüten. Der Sonne und dem Feuer soll man außer allem Uebrigen den Rücken nahe bringen, denn in diesem sind die Willensnerven vorzugsweise gelegen. Wenn diese nämlich heiß sind, wird der ganze Körper, kräftiger gemacht. Der Kopf aber soll durch eine Bedeckung geschützt werden". Noch ausführlicher spricht Antyllus über das Sonnenbad und seine Benützung als Heilmittel in einem Fragmente bei Aëtius Serm. III.: „Viele setzen sich der Sonne aus; die einen gesalbt, die andern ungesalbt, einige sitzend oder liegend, andere stehend, herumgehend oder laufend. Sei es nun, daß die, welche liegen, auf einem Polster, einer Tierhaut, im Sande oder in der Sonne selbst liegen, immer steigert der Sonnenbrand ohne Salbung, mäßig angewendet, die innere Transpiration, ruft Schweiß hervor, hemmt die Zunahme des Leibes, kräftigt das Fleisch, macht das Fett schwinden und schlaffe Geschwülste, besonders die der Wassersüchtigen, kleiner. Den Athem aber macht er schneller und lebhafter und deswegen reizt er die Engbrüstigen und die, welche mit steifem Nacken athmen; denen aber, die an ständiger Mattigkeit des Kopfes leiden, nützt er, denn er macht kräftig und härtet sie gegen Krankheiten ab, doch muß man zuerst den Bauch entleeren; denn schädlich ist die Sonnenhitze dem Kopfe, wenn nicht eine Entleerung des Darmes vorhergegangen ist. Der Sonnenbrand nur in Verbindung mit der Salbung vermag dasselbe in gleicher Weise. Er trocknet jedoch mehr den Körper, der gleichsam in der Salbe geröstet wird und deshalb bräunt er mehr die

Oberfläche. Uebrigens wirkt er weniger durch innere Transpiration, da er nach Art eines Brennmittels das Fleisch fest zusammenfügt.

Diejenigen aber, welche im Stehen oder Sitzen sich sonnen, werden stärker verbrannt, als die, welche herumgehen oder laufen. Das Liegen auf einem Polster ist nicht sehr förderlich, da man nur im Kopfe beschwert wird, dagegen ist es sehr nützlich, auf einer Thierhaut sich der Sonne auszusetzen, besonders für solche, die an Wassersucht, Ischias, an Nierenkrankheiten, Elephantiasis, an Schwellungen, Krankheiten des Unterleibes oder chronischen Blasenerkrankungen leiden. Ebenso nützt es Gelähmten, Frauen mit Gebärmutter-Erkrankungen und vor allem denen, die von weißem Flusse belastet werden. Die Thierhaut muß groß, mit Oel getränkt und über eine dünne durchgesiebte Sandfläche ausgebreitet sein, und wo das Fell zuerst erwärmt ist, da muß in erster Reihe der Kranke sich daraufliegen, den Kopf mit einem rohen Linnen umhüllt. In dieser Position muß man längere Zeit verweilen; wenn der Körper heiß geworden ist, soll man sich herumdrehen und sich wälzen, dann wieder auf die andere Seite legen, ausruhen und dieses Drehen und Wenden öfter wiederholen."

Galen scheint die Sonne als Heilmittel nicht benützt zu haben, wenigstens finden sich in seinen Schriften keine Spuren davon. Die Einwirkung der Sonne auf den Körper kannte er wohl, wie aus seinem Commentar zu Hippokrates „über Luft, Wasser und Oertlichkeit" zu ersehen ist. Caelius Aurelian dagegen gibt, ohne die Heliosis eigentlich zu beschreiben, doch eine Menge Krankheiten an, die durch das Sonnenbad zu heilen sind, wie wir weiter unten sehen werden. In erster Reihe sind es also Krankheiten der Haut, welche mittelst des Sonnenbades von den Alten behandelt und, wie berichtet wird, auch geheilt wurden. Bei Elephantiasis rühmen es Herodot und Antyllus, ferner Caelius Aurelian, der es auch bei der Pytiriasis anwendet. Wie aber die chronischen Hautkrankheiten, die hauptsächlich bei der Behandlung durch Heliosis in Betracht kommen, nicht bloß örtliche Affectionen der Hautorgane darstellen, sondern oft mit inneren Allgemeinleiden zusammenhängen, so wird das Sonnenbad auch gegen diese Grundleiden im Alterthume angewandt. So empfiehlt C. Aurelian die Heliosis überhaupt bei der Kachexie (schlechter Gesundheitszustand mit sehr krankhaftem Aussehen), weiterhin bei der Fettsucht, der Arthritis (Gicht), ferner bei Wassersucht, namentlich dem Anasarca (Hautwassersucht), bei Fluor albus (weißer Fluß) und anderen Krankheiten, beim Ikterus (Gelbsucht), sowie auch bei chronischen Leiden der Blase (Antyllus). Des weiteren wurde er von Aurelian gegen Kolik, Ikterus, Atrophie (Darrsucht, Schwund), von Antyllus gegen allgemeine Constitutions-Anomalien der Kinder, die wir heute als Skrophulose und Rhachitis bezeichnen würden, sowie bei Lithiasis (Steinkrankheiten) empfohlen. Bei der Behandlung der Athrophie sollen die Kranken nach Themisos in der „Sonnenglut massiert„ werden. Einen hervorragenden Gebrauch fand die Heliosis bei Erkrankungen des Nervensystems — die topographisch-anatomischen Anschauungen der Alten haben wir oben aus Herodots Beschreibung „man müße den Rücken der Sonne zuwenden, denn dort sind hauptsächlich die Willensnerven gelegen" kennen gelernt — so bei Lähmungen und Ischias (Celsus), bei Hypochondrie, Hysterie und sogar bei Epilepsie. Man ließ aber die Sonne nicht bloß allgemein auf die gesammte Körperfläche einwirken, sondern benützte sie auch örtlich. Schon Antyllus ließ, um einen Teil der Haut zur Scarification (Schröpfen) vorzubereiten, diesen

der Sonne oder dem Feuer auszusetzen. Später schlug Porta vor, mittelst Gläser oder eines Hutes von Glas auf irgend eine Stelle des Körpers einzuwirken, doch haben diese Vorschläge umfassendere Anwendung kaum gefunden.

(Wiener medizinische Blätter). (Schluß folgt).

## Nur nicht aufs Dorf!

Der heutige „Kulturmensch" stellt sich das Leben auf dem Dorfe als ein Leben in der Verbannung vor. Sein Dasein ist zu eng verknüpft mit elektrischen Straßenbahnen, Wagnerscher Musik und „stilvollen" Kneipen, um den einfachen Verhältnissen des Erwerbslebens größeren Reiz abgewinnen zu können. Der richtige Großstädter, der „es sich leisten" kann, geht nur auf das Land, um seinen mißhandelten Nerven Ruhe zu gönnen. Natürlich „erträgt" er das Dorfleben nur wenige Wochen und auch in dieser kurzen Zeit will er möglichst seinen städtischen „Komfort" haben. Wo er diesen nicht findet, da setzt er gewöhnlich seinen Stab bald weiter. Was soll er auch in einem Ort, in dem es nur Naturmenschen und gute Luft giebt? — Er hat sich durch seine großstädtischen Gewohnheiten soweit von der Natur entfernt, daß ihre Aeußerungen ihm gleichgültig und unverständlich sind. Vor einem im Winde wogenden Weizenfelde fühlt er nichts als den Wind, inmitten blumiger Wiesen sieht er nur Farbe. Er langweilt sich in den ersten drei Tagen und wenn er zurückkehrt zu seinem heimischen Skat- oder Kaffeekränzchen, so erteilt er allen den klugen Rat: „Nur nicht aufs Dorf!"

Diese Abneigung, dauernd oder längere Zeit in einem wirklichen Bauerndorfe zu leben, teilt der „gebildete" Großstädter bekanntlich mit dem größeren Teile selbst der ärmeren Stadtbevölkerung. Bei dieser hat jedoch diese Abneigung meistens ihre triftigen wirtschaftlichen Gründe. Im allgemeinen findet der Unbemittelte in der Stadt ein besseres Fortkommen als auf dem Lande; der Zug aus den Dörfern in die Stadt erklärt sich hauptsächlich aus dieser wirtschaftlichen Thatsache. Aber es würde gänzlich verkehrt sein, zu glauben, daß nicht das Dorf auch einen tüchtigen Handwerker gut ernähre. Man soll sich hüten, gewisse trostlose ostelbische und polakische Zustände zu verallgemeinern. Zmar vermag die Großstadt größere Massen fleißiger Handwerker, Arbeiter und Dienstpersonen aufzunehmen und ihnen Brot zu geben, aber die Uebergänge sind in der Großstadt schroffer, das Elend ist furchtbarer. Die Wohnungsmiete, der ganze fast notgedrungen höhere Lebenszuschnitt erfordert größere Mittel, diese können nur durch unablässige und verhältnißmäßig gut bezahlte Arbeit erworben werden. Tritt längere Arbeitslosigkeit oder eine längere Krankheit ein, so stehen die meisten großstädtischen mittellosen Familien oft vor dem Elend. Einmal von diesem erfaßt ist es schwer ihm aus eigener Kraft wieder zu entrinnen. Nahrungssorgen in der Großstadt zermürben die Spannkraft des Willens ganz anders, wie auf dem Dorfe. Ist der Verdienst nicht ein ständiger und hoher, so ist es leicht notwendig, daß vor den Zinsterminen oder bei unvorhergesehenen Ausgaben die besseren Einrichtungsstücke der Familie verkauft werden, oder zum Pfandleiher wandern müssen. Wenn dieser Weg einmal betreten ist, so giebt es bei vielen auf der abschüssigen Bahn keinen Halt mehr. Vielleicht greift ein wohltätiger Verein, ein Menschenfreund oder auch die öffentliche Armenunterstützung ein. Aber gewöhnlich ist es um diese Familie geschehen. Schon vor der Gewährung privater oder öffentlicher Unter-