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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 7

Artikel: Der gesundheitliche Wert der Waldluft

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038246

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: 11.07.2025

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

ebenfalls Gelegenheit zu den verschiedensten interessanten Beobachtungen. Das Futter der Tiere kann zum Teil von dem Kinde selbst herbeigeschafft werden, mitunter auch die Tiere selbst, und auf diese Weise bietet sich eine Fülle nützlicher Beschäftigungen für die Mußestunden, die sonst vielleicht mit dummen Streichen und mancherlei Unarten ausgefüllt würden. Gerade auf eine befriedigende und, wenn irgend möglich, auch nutzbringende Anwendung der freien Stunden kann die Erziehung gar nicht Wert genug legen. Denn hier hat der Mensch allein die Ruhe, sich mit seinem Innern zu beschäftigen, seine innersten Gedanken und Neigungen in der Beschäftigung kund zu geben, sein Gemüt zu entfalten und zu vertiefen, kurz seine eigenste Natur zu offenbaren. Das hier Gewonnene kann später über trübe Stunden hinweghelfen; es ist ein Mittel, dem Leben einen neuen Inhalt zu geben, es reich zu machen.

Zum Schluß sei noch darauf hingewiesen, daß das Kind von klein auf dazu angehalten werden muß, die Schöpfungen der Natur zu ehren. Man dulde also nicht das nutzlose Abpflücken von Blumen, die dann achtlos fortgeworfen werden; man bestrafe jedes Quälen der Tiere aufs strengste. Ebenso halte man darauf, daß die Käfige der Tiere nicht zu klein sind, daß ihre Nahrung reichlich genug und regelmäßig ist. Gerade was dies anbelangt, werden so viele gedankenlose und daher kaum bewußte Grausamkeiten verübt. Weder Pflanzen noch Tiere dürfen dursten; das muß den Kindern von Anfang an eingeschärft werden. Das weiche Kindergemüt ist ein fruchtbarer Boden für solche Belehrungen. Welch gutes Zeugnis ist es für ein Kind, und welche Freude empfinden die Eltern, wenn ihr kleiner Liebling, müde vom Spaziergang heimgekehrt, zu allererst dafür sorgt, daß die durstenden Blümchen, die in dem warmen Händchen matt und welk geworden sind, ins Wasser gestellt werden.

So wirkt die Beschäftigung mit der Natur auf das Gemüt des Kindes, bildet seinen Verstand, vertieft sein Wissen, pflegt den Schönheitssinn, verleiht jedem Spaziergange einen besonderen Reiz und wirkt auch sonst erziehlich. Darum sollten alle Eltern in ihren Kindern Sinn und Liebe und Verständnis für die Natur erwecken. Sie ist und bleibt der Born, aus dem wir Gesundheit und Frische, Lebensfreude und Begeisterungsfähigkeit schöpfen; eine Quelle, an der wir immer schöpfen können, da sie nie versiegt.

„Erhabener Geist, du
Gabst mir die herrliche Natur zum Königreich,
Kraft, sie zu fühlen, zu genießen. Nicht
Kalt staunenden Besuch erlaubst du nur,
Vergönnest mir, in ihre tiefe Brust
Wie in den Busen eines Freunds zu schauen."

(Faust, Teil I.)

(Der Kinder-Arzt.)

Der gesundheitliche Wert der Waldluft.

Von Dr. **Thraenhart**, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

„Mich umfängt ambrosische Nacht; in duftende Kühlung
Nimmt ein prächtiges Dach schattender Bäume mich ein.
In des Waldes Geheimnis entflieht mir auf einmal die Landschaft,
Und ein schlängelnder Pfad leitet mich steigend empor.
Nur verstohlen durchdringt der Zweige laubichtes Gitter
Sparsames Licht, und es blickt lachend das Blaue hinein."

Schiller: Der Spaziergang.

Aus dem brennenden, blendenden Sonnenschein, von der glutschwangeren staubigen Straße hineinzugehen in das Waldesdunkel und in die Waldeskühle: Welch eine Erquickung, was für eine Wohltat ist das! In den Wald dringt nicht die ermattende, nervenerschlaffende Schwüle des Sommers. Daher bildet er in der heißen Jahreszeit den besten und gesundesten Aufenthaltsort für alle empfindlichen, schwächlichen, kränklichen und genesenden Personen. Auch die „Vollblütigen und Vollsaftigen", denen in der Hitze das „Blut beänstigend zu Kopfe steigt", finden hier Erfrischung und Labsal. Direkt heilsam wirkt das düstere Waldesgrün auf schwache oder kranke Augen, wobei auch die feuchte Luft eine günstige Rolle spielt. Fortwährend findet eine Verdunstung großer Wassermengen aus den Blättern der Bäume statt. Nach wissenschaftlicher Berechnung verdunstet eine einzige Eiche aus etwa 700000 Blättern in ihrer Vegetationszeit ungefähr vom 18. Mai bis zum 25. Oktober 120000 Kilogramm Wasser, also in 24 Stunden die ungeheure Masse von 750 Kilogramm. Alle Bäume und Sträucher, sowie alle Farne und Mose am Erdboden stellen Reservoire dar für das Wasser, das sie aus dem Boden und im Regen aufsaugen und dann an die Luft abgeben. Diese Feuchtigkeit bildet einen wohltuenden Gegensatz zu der Sommerluft im Freilande, welche beim Atmen die Schleimhäute in Mund und Nase unangenehm austrocknet.

Das grüne Dach des Waldesdomes schützt auch vor dem schnellen Eindringen von Luftströmungen. Daher sind die Temperaturunterschiede, die Tagesschwankungen im Wald weit geringer als auf dem Felde, die Witterungsgegensätze nicht so jäh und grell. Der gleiche Vorteil ist auch in der kalten, rauhen Jahreszeit sehr schätzenswert, wird aber leider nicht genügend ausgenutzt. Gerade im Herbst und Winter, wenn scharfe Winde namentlich die gefürchteten Ostwinde herrschen, sollten empfindliche Spaziergänger nur im Walde wandern, wo der Bäume dichter Bestand sie gegen diese Unbilden der Witterung am besten schützt.

Der gesundheitliche Wert der Waldluft wird besonders erhöht durch ihre Reinheit, durch ihr Freisein von Ruß und Rauch, von Dämpfen und schädlichen Gasen, welche die Stadtluft verpesten. Die zahllosen Aeste, Zweige und Blätter der Bäume wirken gegenüber dem aus der Luft herabfliegenden Staube und den Bakterien wie Filter, die nur die gereinigte Luft durchlassen. Im Walde selbst aber kann kein Staub sich bilden, weil der Wind dort nur schwach und der Boden mit einer Laub-, Rasen- oder Moosschicht bedeckt ist. Wie kostbar ist solche keim- und staubfreie Luft für unsere Gesundheit, wie überaus wertvoll namentlich für Hals- und Lungenleidende! Sogar heilkräftig wird sie noch durch den größeren Gehalt an Sauerstoff und Ozon. Die vielen Milliarden von Blättern an den Bäumen des Waldes erzeugen unter dem Einflusse des Lichtes große Mengen von dem für unsere Atmungsluft so nötigen Sauerstoff und verbrauchen dafür die unserem Organismus schädliche Kohlensäure. Immer mehr wird ärztlicherseits die sogenannte Sauerstofftherapie in der Heilkunde angewandt. Diese unersetzliche Lebensluft, dieses kostbare Atmungselixier bietet uns die Natur im Walde in üppiger Verschwendung dar, oft noch gewürzt mit wohlriechenden ätherischen Oelen. Wie eine besonders wohlschmeckende Speise dazu verführt, daß man mehr genießt als zur Stillung des Hungers notwendig ist, so treibt auch des Waldes ambrosische Lungenspeise den Spaziergänger unwillkürlich zum tieferen, volleren Atmen. Eine gesundheitsfreudige Lust, in recht tiefen Zügen diese Luft einzuatmen, ergreift uns, begierig saugen die Lungen das Labsal ein,

schneller und höher dehnt und weitet sich die Brust. Das sind die gesegneten Stunden, in denen der Organismus Lebenskraft aufspeichert als Reservefond für schwere Tage des Kranksseins oder der übermäßigen Arbeit.

Alle diese verschiedenen hohen Gesundheitswerte bietet uns der Wald!

Wer hat dich, du schöner Wald,
Aufgebaut so hoch da droben?
Wohl, den Meister will ich loben,
So lang noch meine Stimm' erschallt.
Schirm dich Gott, du schöner Wald.

Korrespondenzen und Heilungen.

Colas par Cabriès (Frankreich), 9. März 1911.

Titl. Direktion der Sauter'schen Laboratorien in Genf.

Hochgeehrter Herr Direktor.

Es gereicht mir zu großer Genugtuung Ihnen mitteilen zu können, daß durch Ihre ausgezeichneten Mittel eine 68jährige Frau von hier von einer hartnäckigen **Magenkrankheit** geheilt worden ist, an welcher sie seit vielen Jahren litt. Die arme Frau konnte nichts mehr verdauen, war schrecklich abgemagert und so schwach geworden, daß sie kaum noch weiter leben konnte.

Jetzt hat sie guten Appetit, kann alles verdauen und macht ohne jede Beschwerde einen Weg von mehreren Kilometern.

Genehmigen Sie, sehr geehrter Herr Direktor, die hochachtungsvollen Grüße

Ihres ergebenen

Disnard.

Zetzwil (Aargau), 24. Mai 1911.

Herrn Dr. Imfeld,

Genf.

Sehr geehrter Herr.

Sie werden sich des Knaben Ludwig erinnern, von dem ich Ihnen vor mehr als einem Jahre berichtete, daß er an einem **tuberkulösen Schwämmchen** im Auge litt.

In ganz erfreulicher Weise kann ich Ihnen nun mitteilen, daß der Knabe, welchem, nach Aussage des Arztes, das Auge weggenommen werden mußte, nun geheilt ist. Er wurde durch den Arzt, der die Wegnahme des Auges als notwendig erachtete, untersucht, und derselbe mußte über die stattgefundene Heilung, die er nicht für möglich hielt, sehr staunen.

Vor mehr als Jahresfrist gab ich ihm Organique 1 in zweiter Verdünnung, Organique 2, 3 Korn, Lymphatique 6, Lymphatique 7, Ophtalmique, Organique 6 und Febrifuge 1, je 1 Korn, im Liter, wovon er täglich 1 Glas nahm. Von dieser Lösung mußte er zirka ein halbes Jahr nehmen, denn das Schwämmchen im Auge wurde immer kleiner und somit berechtigte Hoffnung auf Heilung vorhanden war. Hierauf mußte er die genannten Körner, in 7 Deziliter und nachher in einem halben Liter gelöst nehmen. Letztere Lösung schien aber ein wenig zu stark zu sein, denn der Knabe wurde davon sehr müde; in Folge dessen hatte ich sie ein wenig ausgesetzt. Habe ihm angeraten jeweils im Frühjahr und Herbst noch eine kleine Nachkur zu machen und je etwa 3 Dosen derselben Lösung zu trinken, damit er sicher sei vor einem Rückfall.