Die Entwicklungsgeschichte des Luftbades

Autor(en): **Peters, E.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **29 (1919)**

Heft 8

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037977

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

zur erstehenden Natur. Wenn der heiße Sommer und der fruchtbare Herbst eingezogen sind, erfreut sich das Herz im Schauen, Sinnen, Wandern und Ernten, in aller Pracht und Fülle der Schöpfung in verehrender Dankbarkeit. Wenn der Winter mit Eis und Schnee durch die Dörfer und Städte, Fluren nnd Wälder zieht, dann wandert auch er ein Stückchen mit, und wenn dann am Feierabend oder am Weihnachtstag der Tannenduft im Zimmer liegt oder das alte Jahr Abschied nimmt, dann blickt er fröhlich zurück auf die schönen Stunden edlen Genusses im Leben des Alltags. So wird der Mensch der tiefer zu blicken gelernt hat, gerade dem Sport und der Körperpflege eine tiefere Seite als der Durchschnitt der Menschen abgewinnen, er wird allmählig durch Uebung und Erfahrung im kleinen zum Lebenskünstler im großen.

Nur dem Ernst, dem keine Mühe bleichet,
Rauscht der Wahrheit tief versteckter Born;
Nur des Meißels schwerem Schlag erweichet
Sich des Marmors sprödes Korn.
(Schiller: Ideal und Leben.)

Die Entwicklungsgeschichte des Luftbades.

Von E. Peters.

Die Geschichte des Luftbades? Fast wäre man versucht, zu lachen! Die Menschen sind nackt geboren, haben lange Zeit nackt gelebt und werden — trotzdem alle Eltern ihre Körper von der Wiege bis zum Grabe ängstlich verhüllen — immer wieder nackt geboren. Ganze Völker sind teilweise oder gänzlich nackt gewesen, ehe die europäische Zivilisation sie aus ihrem Paradies verscheuchte (vergl. die Geschichte der Indianer Amerikas), und noch heute laufen viele Stämme Afrikas, Asiens und Australiens nackt umher. Das ist die ganze Geschichte.

Doch im Ernst. Das alles war und ist noch kein Luftbad, sondern die natürliche Lebensform aller der Völkerschaften, in deren günstigem Klima die Nacktheit Selbstverständlichkeit ist.

Das trifft aber nicht für alle Völker und alle Länderstriche zu. Der Urmensch hat wahrscheinlich wie das Tier ein Haarkleid besessen, wovon wir am Körper noch lokalisierte Reste besitzen. Dann kam die Abkühlung der Erde in der Eiszeit, und damit für den Menschen die Notwendigkeit, sich gegen Kälte zu schützen. Dabei bleibt aber die recht interessante Tatsache bestehen, daß z. B. die Grönländer trotz der Bärenkälte, in der sie draußen leben, in ihren Hütten völlig nackt umherliegen und damit zweifellos einem hygienischen Faktor von allergrößter Bedeutung huldigen. Frithjof Nansen berichtet darüber in seinem Buche „Auf Schneeschuhen durch Grönland“:

„Das erste was meine Aufmerksamkeit erregte, war die Unmenge nackter Körper, die ich ringsumher im Zelte sitzen, liegen und stehen sah. Sie trugen alle ihr „nâtit“ (Hausgewand); dies ist aber so klein, das ein ungeübtes Auge nicht sonderlich daran hängen bleibt. Es besteht aus einem schmalen Band um die Lenden, das sich besonders bei den Frauen auf das allergeringste beschränkt. Von falscher Scham war hier nicht viel zu entdecken, und daß die Natürlichkeit mit der man miteinander verkehrte, uns Europäern, die nur an europäischen Sitten gewöhnt waren, ein wenig befremdend erschien, kann wohl nicht wundernehmen. Daß sogar einzelne von uns erröteten, als wir sahen, wie ein paar junge Mädchen und junge Burschen gleichzeitig mit uns ins Zelt (welches für vier bis fünf ver-

schiedene Familien bestimmt war) kamen, sich ganz ungeniert entkleideten, diese Haustracht anlegten und Platz auf der Pritsche nahmen, ist wohl ganz erklärlich, wenn man bedenkt, wie lange wir jetzt ausschließlich mit Männern zwischen Meer und Eis verkehrt hatten."

Tatsächlich war der Instinkt dieser Grönländer größer als die Intelligenz der Weißen; denn von der Stunde an, wo diese Nacktheit im Zelte dem Sittlichkeitsbegriff weißer Missionnare weichen mußte, grassiert unter den Eskimos und den Grönländern die Schwindsucht. Die ständige Bekleidung mit Tierfellen, die jede Hautatmung ausschließt, rächt sich schwer.

Auch die Indianer Amerikas sind, seit sie der Zivilisation „anheimfielen", scharenweise der Schwindsucht verfallen und in jammervoller Weise reduziert worden, während die noch wild und nackt lebenden gesund blieben. Dasselbe ist von den Negerstämmen Afrikas zu berichten. Die nackt bleibenden behalten ihre Gesundheit, die vom Sittlichkeitsbegriff angesteckten Stämme verfallen der Schwindsucht.

Diesen Weg ist auch die Kulturmenschheit gegangen. Sie schloß sich mit Häusern und Kleidern ab gegen die Natur. Und in demselben Maaße, in dem der Geist seine gewaltigen Schwingen entfaltete, degenerierte der Körper, weil er allzusehr untätig blieb. Ein unbeherrschtes Genußleben breitete sich aus, und so wie die einfachen Wege der Natur verlassen wurden, schwoll das Heer der Leiden und Beschwerden und Gesundheitsstörungen ins Riesenhafte an. Der Typus der absoluten Gesundheit schwand völlig, und jeder einzelne Mensch degenerierte d. h. er verlor die ungebrochene Lebenskraft.

Diesem Zustand gegenüber versagte die Medizin, die offizielle Heilwissenschaft (Schulmedizin) vollständig. Sie verwirrte sich in Spezialisierungen und verlor den Menschen als einheitlichem Organismus aus dem Auge. Da kamen jene genialen Pfadfinder der natürlichen Lebens- und Heilkunde, allen voran Vinzenz Prießnitz, und lehrten die Einheit des Menschen mit der Natur, die im Jubel der Zivilisation vergessen war. Sie zeigten, daß der kranke Mensch, wenn er gesunden will, zurückkehren muß zu jenen ewigen Gesetzen der Natur, die die Quelle der Kraft und der Gesundheit bilden, zu Luft und Licht, Wind und Wetter, zu Wasser, einfacher Nahrung, Mäßigkeit und dem Wechsel von Ruhe und Bewegung.

Schon der Begriff „Luft" schließt eine Menge verschiedener und verschiedenartig starker Reize in sich ein. Sie wirkt durch Kälte und Wärme, durch ihren Druck (barometrische Schwankungen), durch den schwankenden Feuchtigkeitsgehalt und durch ihren Gehalt an Elektrizität und sonstigen noch unbekannten Strahlen. Alle diese Reize wirken physiologisch auf das Nervensystem ein, und es war wohl einer der größten und unheilvollsten Irrtümer der Kultur, diese ganze Fülle naturnotwendiger Reize durch die Kleidung mehr als nötig auszuschalten.

Die Nacktheit, die auf klassischem Boden ein organischer Bestandteil der Kultur war, die in den vernünftigen Gewohnheiten vieler Völker einen mehr oder weniger breiten Raum einnahm, wurde nun mit einem Male ein gewichtiger Faktor bewußter Gesundheitspflege. Und weil sie in dieser Form im strikten Gegensatz zu den Lebensgewohnheiten der Menschen stand, nannte man sie — „Luftbad".

Schon die alten Römer kannten die „Solaria", die Sonnenbäder, in denen sie Rheumatismus heilten. Plinius erzählt uns davon. Der Ausdruck „Luftbad" findet sich zum ersten Male in einem Briefe, den Benjamin Franklin im Jahre 1750 an seinen Freund, den

Dr. Dubourg, richtete, und indem er sich ungemein freudig über die gesundheitliche Wirkung des „Luftbades" ausspricht. Die Tatsache, daß die Haut „atmet" und den Körper von Stoffwechselgiften befreit, war schon 1793 von dem englischen Arzte Abernethy erkannt worden. Schon er kämpfte gegen die Kleidung an.

Lange, lange Zeit später, im Jahre 1865, formte Arnold Nikli, ein Oesterreicher, das Luftbad zu einem System. Nachdem er die vorteilhafte Wirkung an sich selber festgestellt hatte, verordnete er das tägliche, ausgiebige Luftbad seinen Patienten in der Heilanstalt in Veldes in Krain. „Wasser tut's freilich", sagte er, „aber höher steht die Luft und am höchsten das Licht!"

Diese Worte zeigten den Weg, den die Heilmethode bisher gegangen ist.

Die offizielle Medizin griff diese Wahrheit zunächst nicht auf; denn das Luftbad war „unwissenschaftlich" und stand im schreiendsten Widerspruch zur allein seligmachenden Weisheit des Rezeptes. Selbst ein Gelehrter wie Dr. von Schrenck-Notzing wollte von den Luftbädern nichts wissen und meinte, es sei die gleiche Suggestion wie — magnetisches Wasser. Der Bahnbrecher war hier Dr. Heinrich Lahmann, der auf dem „Weißen Hirsch" das Luftbad einrichtete und eine Schrift über „das Luftbad als Heil- und Abhärtungsmittel" verfaßte, die von Aerzten und Laien viel gelesen wurde.

Die tatkräftigsten Förderer der Abhärtung und Kräftigung durch das Luftbad aber waren die Naturheilvereine, die zuerst zaghaft, dann immer kühner und schließlich großzügig in der Nähe der Städte Luftbadeanlagen errichteten und so den Gedanken der Rückkehr zur Natur in denkbar praktischster Weise in die Tat umsetzten; denn die Pflicht, etwas für die Gesundheit zu tun, kann hier von den meisten neben dem Beruf erfüllt werden. Nicht nur sollten hier die Kranken gesund werden, nein, der vornehmste Zweck der Luftbäder lag in der Abhärtung, also in der Vorbeugung und Verhütung von Krankheiten. Diese Luftbadeanlagen bilden ein wohltuendes Gegenstück zu dem ungesunden Kneipen- und Straßenleben der Stadt. Sie schaffen nicht nur bessere Volksgesundheit, sondern leisten darüber hinaus noch Kulturarbeit, indem sie durch Anlegung von Schrebergärten für Gartenliebhaber oder ganze Familien die Liebe zur Scholle pflegen.

Es würde zu weit führen, die oft ganz wundervollen Luftbadeanlagen der Naturheilvereine hier einzeln zu schildern. Denn ihre Zahl beträgt mehrere Hunderte. Aber erwähnt muß werden, daß an vielen Orten die Gemeinden Plätze kostenlos oder gegen geringen Zins zur Verfügung gestellt haben und auch darüber hinaus noch Geldunterstützungen gewähren. Die Gemeinden haben also den hohen Einfluß des Luftbades auf die Volksgesundheit erkannt, und vielleicht sind wir nicht mehr ganz fern von der Gründung von Palästen, wie sie die griechische Kultur kannte, jenen Luft-Licht-Sportplätzen, die gewaltig strömende Quellen der Volkskraft werden können, wenn es gelingt, das Volk wieder für die Kraft und die Schönheit des Menschenkörpers zu begeistern.

Wohlschmeckender Tee.

(Ratschläge für Sammler von heimischen Teekräutern.)

Noch ist's Zeit, im heimischen Wald und auf dem Holzschlag für die Winterszeit sich für wenig Geld und Mühe wohlschmeckenden Tee zu sammeln. Freilich dürfen die Blätter