Ueber Luft- u. Sonnenbäder [Fortsetzung und Schluss]

Autor(en): **Schalle, A.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **31 (1921)**

Heft 10

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037792

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

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

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 10 31. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Oktober 1921.

Inhalt: Ueber Luft- und Sonnenbäder. (Fortsetzung und Schluß.) — Geistig minderwertige Ehekandidaten. (Fortsetzung und Schluß.) — Gesundheitlicher Wert der Gartenarbeit. — Winterliche Vernichtung des schädlichen Ungeziefers. — Hygienische Bedeutung der Gewitter. — Die Vorzüge der Sternmittel gegenüber den andern homöopathischen bzw. Naturheilmitteln. — Korrespondenzen und Heilungen: Gebärmutterblutungen und Geschwulst, Unterleibsleiden, Blasenschwäche, Gesichtsrose, Halsdrüsen.

Ueber Luft- u. Sonnenbäder.

Von Dr. A. Schalle (Bad Wörishofen).

(Fortsetzung und Schluß.)

Sehen wir so, wie sehr bedeutungsvoll die Luftbäder zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit sind, so ist doch mit Nachdruck zu betonen, daß diese günstige Wirkung nur dann zu erzielen ist, wenn sie in einer Weise und Dauer genommen werden, in welcher sie nach reiflicher Beobachtung und Erfahrung als am wirksamsten sich erwiesen haben. Für ein Luftbad gilt als Regel:

1. Man halte sich möglichst im Schatten auf (Luftbad ist kein Sonnenbad). Bei kühler Witterung oder Neigung zum Frösteln erwärme man sich von Zeit zu Zeit in der Sonne, um nach ganz kurzer Zeit in den Schatten zurückzukehren.

2. Man vermeide im allgemeinen stärkere körperliche Anstrengungen im Luftbad (auch längeres Turnen, stärkere gymnastische Uebungen, besonders auch das „Müllern"). Nervöse und Blutarme werden durch solche anstrengende Uebungen aufgeregt, schlafloser, ja oft schwer in ihrem Gesamtbefinden geschädigt.

3. Man beginne das Luftbad mit einer Viertelstunde (kräftige Naturen mit einer halben Stunde); täglich 5 bis 10 Minuten Verlängerung bis zunächst auf eine halbe Stunde. Kräftigere Naturen können das Luftbad auf 1 bis 2 Stunden allmählich ausdehnen. Nervenschwache verlieren bei zu langem Ausdehnen des Luftbades den Schlaf.

Es sei nochmals auf den prinzipiellen Unterschied zwischen Luftbädern und Sonnenbädern hingewiesen. Sonnenbäder sind nur für kräftige, nicht nervenschwache Personen, bei bestimmten Krankheiten des Blutes und Stoffwechsels (Gicht, Fettsucht, Zuckerkrankheit usw.) angezeigt, und auch da nur mit größter Vorsicht anzuwenden. Für nervenschwache, erholungsbedürftige Personen sind Sonnenbäder im allgemeinen streng verboten.

4. Beim Sonnenbad wird der entkleidete Körper direkt der Sonne ausgesetzt. In den Luftbadeanstalten werden zu diesem Zwecke sog. Glaskästen benutzt. Im Sonnenbad muß der Kopf durch Schirm oder Tuch vor den Sonnenstrahlen geschützt sein. Die Dauer des Sonnenbades beträgt 20 bis 30 Minuten. Man wechselt alle 5 Minuten die Lage, indem man sich zuerst 5 Minuten auf den Rücken, ebenso lang

auf die rechte und linke Seite und auf den Leib legt. Nach dem Sonnenbad muß eine kalte Ganzwaschung oder eine Abgießung erfolgen. Das Sonnenbad findet, wie gesagt, Anwendung bei Stoffwechselkrankheiten (Fettsucht, Gicht usw.), Rheumatismus, bei manchen Haut- und Blutkrankheiten. Man halte sich bei diesen Anwendungen streng an die diesbezüglichen ärztlichen Ratschläge.

Schließlich sei noch der oft ventilierten Frage Erwähnung getan, ob man vor oder nach dem Luftbade eine Wasseranwendung nehmen soll. Es ist zweckmäßig, die Wasseranwendung vor dem Luftbad zu nehmen.

So nützlich und wertvoll die Luftbäder bei richtiger Anwendung unzweifelhaft sind, so gefährlich sind sie, ja unheimlich in ihrer Wirkung für den, der sie planlos, aufs Geratewohl beliebig lang gebraucht, ohne auf richtiges, vorschriftsmäßiges Verhalten zu achten. Luftbäder sind vorsichtig wie eine Arznei zu dosieren und zu gebrauchen. Dann, aber auch nur dann, kann und wird sich ihre Heilwirkung voll und ganz entfalten.

Hier dürfte ein Wort über das „Müllern", die allbekannten gymnastischen Uebungen, am Platze sein. So brauchbar und nützlich dieses „System" sonst im Leben unzweifelhaft sein kann, so bedenklich, ja gefährlich ist das „Müllern" im Luftbad. Für abgehärtete, kräftige, nervenstarke Personen mag es auch im Luftbade bis zu einem gewissen Grade erlaubt sein; nie und nimmer aber ist es im Luftbade gestattet für nervöse, schwächliche Personen, Rekonvaleszenten usw. Vielfache, oft traurige Erfahrungen in dieser Hinsicht lassen ein strenges ärztliches Verbot bzw. eine Warnung dringend geboten erscheinen.

Das Luftbad soll stets subjektiv angenehm sein. Also bei Unbehagen, Kältegefühl usw. ist die Dauer zu beschränken oder das Luftbad ganz zu unterlassen. Bei größerer Kälte oder Regenwetter kann an Stelle des Freiluftbades das Zimmerluftbad treten. Man geht, nur höchstens mit dem Hemd bekleidet, mit bloßen Füßen auf dem unbedeckten Boden des Zimmers einher, nimmt leichte Hantierungen oder ganz leichte gymnastische Uebungen vor. Dauer 10 bis 20 Minuten, je nach Zimmertemperatur. Dieses Zimmerluftbad ist für alle, die aus irgendwelchen Gründen nicht das Freiluftbad besuchen können, als Ersatz sehr zu empfehlen. Besonders hat sich dieses Zimmerluftbad, unmittelbar vor dem Schlafengehen genommen, als Mittel gegen Schlaflosigkeit vielfach glänzend bewährt.

Wenn wir nochmals kurz die Einwirkung des Luftbades zusammenfassen, so ist zu sagen: das Luftbad ist ein köstliches Erfrischungs- und Kräftigungsmittel, vor allem für die Nerven, ein Heilmittel zur Verbesserung des Blutes, zur Anregung des Stoffwechsels; es beruhigt und entlastet das nervöse, überarbeitete Herz par excellence. So bedeutet die Einführung der Luftbäder in der Tat eine wesentliche, wertvolle Bereicherung unseres Heilschatzes. Möge das Luftbad immer mehr Anklang und Anhänger finden, auch in Kreisen, die bisher der Sache des Luftbades aus Unwissenheit oder Vorurteil skeptisch gegenüberstanden! Zur Ermunterung und Beherzigung sei das Wort eines begeisterten Lobredners der Luftbäder, eines Arztes, angeführt, der sagt: „Das Luftbad ist ein Jungbrunnen der Gesundheit, der vor Krankheiten bewahrt und vorbeugt, der Kraft und Frische bis hinein ins Alter erhält und der für die Kranken einen sichern Weg bedeutet, die Gesundheit wieder zu erlangen."

(Kneipp-Blätter.)