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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 6

Artikel: Das Baden in der Luft

Autor: Marquard, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038074

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: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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. 6 — 26. Jahrgang der deutschen Ausgabe. — Juni 1916

Inhalt: Das Baden in der Luft. — Das „Versehen" der Frauen. — Von der Wirkung des Sonnenlichtes auf den menschlichen Organismus und deren Nutzanwendung. — Korrespondenzen und Heilungen: Klinische Mitteilungen: Veitstanz; Gelbsucht und Gallensteine; Nieren- und Blasensteine.

Das Baden in der Luft.

Vortrag von Dr. A. Marquard, gehalten am 30. März 1914 im Gustav-Jäger-Verein zu Stuttgart.

Stenogramm.

Das Baden in der Luft, so wie wir es heute in Deutschland verstehen, ist etwa 15 Jahre alt. Ich erinnere mich, daß ich gerade damals den ersten Versuch eines Luftbades unternommen habe und zwar in dem eben vom Berliner Verein für Körperkultur eingerichteten Luftbad in der alten Berliner Radrennbahn am Kurfürstendamm, und damit kann ich gleich charakterisieren, was ein Luftbad eigentlich ist. Es war weiter nichts als ein großer runder ebener Platz, der ringsum mit einer Mauer umgeben war, die nicht zu übersteigen und nicht zu überblicken war — wenigstens für „normale und gebildete" Menschen nicht —. Hier war jedermann Gelegenheit geboten, im unbekleideten oder ganz mäßig bekleideten Zustande sich der Luft und der Sonne auszusetzen und Sport zu treiben. Ich habe mich damals gleich sehr für das Luftbad begeistert, weil ich gemerkt habe, daß es keine bessere Stärkung und Erholung, namentlich für geistig Arbeitende, gibt als ein derartiges Luftbad, so daß ich, als ich kurz darauf nach Stuttgart kam und von einer Einladung, ein Luftbad zu gründen, las, mich sofort einfand, um die Sache zu unterstützen. Der Stuttgarter Luftbadverein war damals schon gegründet, es waren allerdings nur einige 20 Mitglieder, die immerhin schon eine Summe von mehreren hundert Mark aufgebracht hatten. Ich habe mich den gleichen Abend so ins Zeug gelegt, daß ich zum Vorsitzenden des Vereins gewählt wurde, und ich habe es für meine Pflicht gehalten, die Sache alsbald so zu fördern, daß möglichst noch im gleichen Frühjahr ein Luftbad in Stuttgart, das erste Stuttgarter Luftbad, auf dem Degerlocher Exerzierplatz, erstellt werde, und das ist mir und den im Ausschuß vereinigten Damen und Herren auch gelungen: im Juni 1904, also genau vor 10 Jahren, ist das erste Luftbad in Stuttgart auf dem Degerlocher Exerzierplatz eröffnet worden. Freilich ist ja das Luftbaden eine ganz ursprüngliche, natürliche, einfache und auch ganz alte Sache.

Wenn ich in meine Jugendzeit zurückdenke, so erinnere ich mich mit Vergnügen, daß wir uns als Buben an den wenigen freien Sommernachmittagen nackt oder mit den üblichen Badehöschen bekleidet, am Neckar herumgetrieben haben, und zwar mehr in der Luft als im Wasser. Es war das ureigentliche Gefühl dafür, wie gut dem Menschen ein derartiges Luftbad bekommt, und so wie wir es als Buben getrieben haben, so treibt es auch heute noch die Jugend überall da, wo ihr Gelegenheit zum Baden gegeben ist. Die Buben halten sich alle, wie dies überall beobachtet werden kann, naturgemäß viel länger in der freien Luft als im Wasser auf, und das ist gut so. Den Alten wird dies jetzt im Luftbad ermöglicht. Ich bin nicht Mediziner und kann Ihnen deswegen die gesundheitliche Seite der Luftbäder nicht von mir aus definieren. Das ist aber auch vollständig überflüssig, denn wir haben erfreulicherweise eine solche Masse von ärztlichen Zeugnissen über die Wohltat des Luftbadens, über die Wohltat des Einflusses der Luft auf den nackten menschlichen Körper, daß ich mich darüber kurz fassen kann; aber zur Vollständigkeit des Themas gehört es, daß ich Ihnen doch wenigstens einige der bedeutendsten und wichtigsten ärztlichen Gutachten über den Wert des Luftbadens zum Vortrag bringe.

Auf den Hauptversammlungen des deutschen Vereins für Volkshygiene ist häufig schon über das Luftbaden gesprochen worden, und ich möchte hier nur das Gutachten von Prof. Dr. Hecker in München erwähnen, in dem er ausführt, daß das Luftbaden nach seiner Ueberzeugung bessere Ergebnisse liefert als die Kaltwasserbegießungen. Die menschliche Kleidung sei gewöhnlich derartig dicht, daß sie eine Entgiftung und Ausdünstung unmöglich mache. Auch bei Kindern empfehle sich besonders die Anwendung von Luftbädern; man solle kleine Kinder nicht fest wickeln und im einigermaßen warmen Zimmer möglichst ohne Einwickelung liegen lassen. Er hat dann folgende Leitsätze aufgestellt:

Die Errichtung von Licht- und Luftbädern, Turnplätzen, Ausruh- und Liegestätten sollte von den Luftbadvereinen im Interesse der Volkshygiene überall angeregt werden und zwar be Gemeindebehörden in Stadt und Land, aber auch bei großen Industrieunternehmungen, Arbeiterwohlfahrtseinrichtungen, bei der Militärverwaltung, für Kasernen usw. Die Besitzer von Badanstalten sollten angehalten werden, eigene Räume für Licht- und Luftbäder mi Turn- und Ruheplätzen ihren Anstalten einzugliedern. Durch Belehrung in weitesten Kreisen ist dahin zu wirken, daß das tägliche zweimalige Zimmer-Luft- und Lichtbad zu einer Volksgewohnheit werde. Um ein Gegengewicht gegen die Gesundheitsschädigungen zu haben, ist namentlich zu erstreben, daß in allen Schulen Gelegenheit zum Licht- und Luftbaden gegeben werde.

Ein anderer Arzt, Dr. med. Fr. Schönenberger-Bremen, der bekanntlich auf diesem Gebiet außerordentlich eindringlich und erfolgreich praktisch und schriftstellerisch tätig war und von dem die Vorschriften in unseren Luftbädern zur Benützung derselben stammen, hat in einer Reihe von Aufsätzen die Grundlagen, wie man ein Luftbad vorteilhaft und segensreich für den Körper benützen soll, niedergelegt. Er hat dabei namentlich betont, daß eine große Neigung zu Erkältungen, besonders zur Erkrankung der Atmungsorgane und zu Schwindsucht, namentlich was man als Hinfälligkeit bezeichnet, Englische Krankheit, Skrofulose und Lungenschwindsucht, Blutarmut, Bleichsucht, Fettsucht, Zuckerkrankheit und andere Stoffwechselerkrankungen, rheumatische Leiden, Nervenkrankheiten, sehr erfolgreich durch das Luftbad

behandelt werden könne, noch mehr aber, daß man solche Schädigungen des menschlichen Organismus durch fleißige Ausnutzung des Luftbades vorbeugen könne. Alle Beobachtungen haben ergeben, daß unter dem Einflusse des Lichts die Sauerstoffaufnahme steigt, die Zersetzungsvorgänge lebhafter werden, und daß die Abfuhr und Ausscheidung der Zerfallprodukte rascher von statten geht, mit einem Wort, der Stoffwechsel erhöht sich im Licht und auf einem kräftig und ohne Störungen sich vollziehenden Stoffwechsel beruht unsere Gesundheit, Lebenskraft und Wagemut. Licht, Luft, Sonnenschein und Bewegung machen die Jungen und die Alten rotwangig und widerstandsfähig und erhalten sie gesund.

Ein weiterer namentlich um die Entwicklung des Berliner Luftbadsports sehr verdienter Arzt, Dr. Paul Järschky, hat in einer Schrift, die hier in Stuttgart bei Moritz erschienen ist, ebenfalls auf den gesundheitlichen Wert des Luftbadens verwiesen und besonders betont, daß es überhaupt keine Kategorie von Menschen gäbe, weder Gesunde noch Kranke, die man vom Luftbaden ausschließen solle. Nur sagt er, und das ist sehr wichtig, daß der behandelnde Arzt das Heilmittel Luft wie jedes andere kennt und daß er beobachten gelernt hat, wie man nach den individuellen Reaktionen des Kranken auf die Luftreizmittel die Luftmittel demselben anpaßt. Als Ergebnis seiner Untersuchungen fordert Järschky, daß nicht blos sämtliche Krankenhäuser in diesem Sinne reformiert werden, sondern daß auch von den Behörden Licht- und Luftsportplätze geschaffen werden, welche geistige, soziale, ästhetische Kulturstätten im Sinne der alten Gymnasien, der alten Stadien, der alten Palästren darstellen, daß also die Schulen, kurzum die gesamten staatlichen Einrichtungen unter dem Einfluß dieser Ideen entwickelt werden.

Ein anderer Arzt, Dr. med. Hessen, hat in der bekannten Zeitschrift „März" in einem höchst beachtungswerten Aufsatz über einen Punkt, den ich hier herausgreife, über die wahre Ursache der Schwindsucht geschrieben: unsere Schwindsucht sei in erster Linie eine Stuben- und Kleiderkrankheit[1]) und er beweist dann sehr eindringlich und energisch, daß Völker, die auch heute noch die Schwindsucht überhaupt nicht kennen, durchweg nacktgehende Völker sind, Völker, die tagaus, tagein im Luftbad leben. Bei ihnen funktioniert die Haut als das, was sie sein soll, als Ausscheidungsorgan. Fast kein Kulturmensch mehr hat eine Ahnung von der Wichtigkeit, von der Kraft und enormen Tauglichkeit jenes natürlichen Schutzes der Haut, den der Schöpfer uns mitgegeben hat. Keiner fragt, warum nur bekleidete Rassen an Schwindsucht und all den schauderhaften Erkältungskrankheiten leiden, von denen nacktgehende Völker so gut wie nichts wissen. Ein Chef-Arzt der Hamburg-Amerika-Linie, Professor Dr. Diehl, der weit in der Welt herumgekommen ist und gut beobachten gelernt hat, unter anderem auch das Feuerland besuchte, erzählt in einem Büchlein, wie der fromme Orden der Salesianer von der Chilenischen Regierung die Insel Dawson erhielt mit der einzigen Bedingung, die Eingeborenen zu zivilisieren. Dies wurde von dem Orden der Salesianer auf die allgemein übliche Weise begonnen, indem man die bisher nacktgehenden Insulaner zunächst einmal bekleidet hat. Dr. Diehl schließt seinen Bericht lakonisch mit folgenden Worten: „Die Sterblichkeit unter diesen gezähmten Wilden ist heute außerordentlich hoch, Todesursache Schwindsucht." Er erzählt

[1]) Unser Meister, Prof. Jaeger, war ja auch einer der ersten, der die Schwindsucht als Stubenkrankheit bezeichnet hat.

auch, daß Konsul Stubenrauch mit Hilfe seiner liebenswürdigen Gattin eine große Anzahl von Insulanern herangebildet hat, wie diese Feuerländer lesen, schreiben und sich reinhalten lernten, dabei freundlich und offen waren, „aber das ihrer Gewohnheit und ihrer Eigenart widersprechende Leben bringt ihnen über kurz oder lang, fast ohne Ausnahme, die Schwindsucht und schnellen Tod. Alle jene gezähmten Wilden sinken darum leidenschaftlich zurück in das barbarische, von den Ahnen ihnen vertraute Leben. Nach einiger Zeit schon haben sie ihre Kleidung in einige Stücke zerteilt, den Zylinder als Suppentopf benützt und sind zur Freude ihrer Verwandten wieder nackt geworden." Ich meine, daß das der Hygieniker wohl begreifen kann. Die Leute haben instinktiv gewittert, was gegen die Schwindsucht zu machen ist.

Dr. Hessen schließt deswegen seine Abhandlung über die Schwindsucht als Volkskrankheit sehr richtig mit folgenden Worten: „Die Bekämpfer der Schwindsucht sind nicht allein die Serumspritzer, sondern noch mehr die Leute, die bei den Städten Luftbäder einrichten, die die Jugend bei der Hand nehmen und ins Freie führen, sie anleiten, in möglichst geringer Kleidung Bewegungsspiele zu treiben. Daß die Schwindsucht in erster Linie eine Kleider- und Stubenkrankheit ist, das beweist auch die Tatsache, daß dasjenige Volk, das eine leidenschaftliche Neigung für frische Luft hat und sich im Freien ohne feste Kleidung auszutoben weiß, nämlich die Engländer, trotz ihrer großen Industrie, das geringste Prozentverhältnis der Sterbeziffer in ganz Europa aufweisen. Sie buchen im Jahre auf eine Million Menschen nur 1500 Sterbefälle an Tuberkulose, Deutschland 2000, dazu noch 2500 an akuten Lungenkrankheiten Gestorbene. Die Influenza blieb bei uns so ziemlich unbeachtet, bis die Nemesis mit der Schwindsucht als Volkssenche eingezogen ist, und man redet sich leider heute noch vielfach um sie herum."

Ich glaube, solch ernsten Worten von Medizinern braucht nichts mehr hinzugefügt zu werden, um den gesundheitlichen Gewinn von Luftbädern zu begründen. Eines möchte ich nochmals betonen: auch für geistig Arbeitende, das erfahre ich alljährlich und fast alltäglich bei Benutzung des Luftbades, gibt es keine wirksamere, gründlichere und lustvollere Erholung als das Turnen im Luftbad. Es ist, als ob die Mutter Erde alle nervöse Ueberreiztheit, alle Ueberspannung des Körpers, all die lähmende Müdigkeit, die den geistig Arbeitenden so stark anfällt, mit gigantischer Kraft an sich zöge, als ob die Licht- und Sonnenstrahlen mit der Wärme auch neues und frisches Leben und Wohlbehagen spenden. Wenn mich einer fragt, ob ich auch heute (bei 4° Reaumur) im Luftbad gewesen sei, dann bejahe ich das sofort, weil ich den Wahrheitsbeweis antreten kann. Wenn man das Luftbad einigermaßen gewohnt ist, kann man bei einer Temperatur von 4 Grad ganz ruhig ins Luftbad gehen, sich ausziehen, 5—10 Minuten Sport treiben und turnen, und ich versichere Sie, es bekommt mir viel besser als ein warmes Bad oder gar als ein Dampfbad[1]). Nun besuche ich schon seit annähernd 10 Jahren hier das Degerlocher Luftbad und bin von Jahr zu Jahr mehr begeistert worden, aber ich muß leider feststellen, daß bei der großen Mehrzahl der Besucher der Luftbäder eine Verkennung des Zwecks eingerissen hat, so daß es höchste Zeit ist, aufklärend nach dieser Seite zu wirken. Alle die Leute, die das Luftbad nur besuchen,

[1]) Ich benütze seit 4 Jahren mein Dachluftbad bei jeder Temperatur täglich (diesen Winter bis zu 12° C Kälte) 10 bis 15 Minuten lang.

Prof. Dr. Gustav Jaeger.

um sich in die Sonne zu legen und sich erst von vorn, dann von hinten oder umgekehrt die richtige Farbe anzubräunen, verkennen den Zweck des Luftbades. Aber auch die Besucherzahl läßt im ganzen zu wünschen und es geht mir seit langer Zeit durch den Kopf, auf welche Weise man namentlich die geistig arbeitenden Klassen, die Angehörigen der Industrie, des Handels, der Kaufmannschaft, der akademischen und künstlerischen Berufe, mehr und mehr dazu bekommen könnte, das Luftbad regelmäßig zu benutzen, um eben den körperlichen Vorteil zu genießen, den ein Luftbad ohne allen Zweifel für jeden einzelnen bietet.

(Schluß folgt.)

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

Das „Versehen" der Frauen.

Von Dr. Robert Schulze.

(Nachdruck verboten.)

„Wir wandeln alle in Geheimnissen."

(Goethe an Eckermann.)

In jüngster Zeit wird die Frage des sogenannten „Versehens" der Frauen, welche bisher von der medizinischen Wissenschaft für ein Ammenmärchen gehalten wurde, von ärztlichen Autoritäten theoretisch und praktisch eifrig erforscht. Nachdem man den großen Einfluß aller Gemütsaffekte auf den Körper, auf Nerven, Herz und Blutdruck erkannt hat, hält man es für möglich und sogar wahrscheinlich, daß seelische Erregungen der hoffenden Frauen auch im Kinde solche Blutlaufs- und Bildungsstörungen hervorrufen können, daß dadurch Mißbildungen entstehen. Jedoch reicht der Begriff des Versehens noch weiter. Wenn auf eine Frau irgend ein tiefer seelischer Eindruck derart einwirkt, daß am Körper des Kindes die Ursache dieses Eindrucks sichtbar wird, so hat die Betreffende sich „versehen."

Wunderbares ist seit den ältesten Zeiten bei fast allen Völkern hierüber gefabelt und berichtet worden, so daß es sehr schwer fällt, das Erdichtete von dem Wahren zu unterscheiden.

Das älteste und interessanteste Beispiel vom Versehen wird in der Bibel (1 Buch Moses, Kap. 30, Vers 37 usw.) berichtet und bezieht sich auf Tiere. Nachdem Jakob sieben Jahre als Hirt redlich um Rahel gedient hatte, erbat er von deren Vater Laban die Rückkehr in sein Vaterland. Dieser wollte aber den trefflichen Hirten nicht gern ziehen lassen und erbot sich deshalb, ihm einen Lohn zu geben, den er selbst bestimmen sollte. Jakob bat sich von den Schafen Labans jedes gefleckte und gesprenkelte Stück aus, sowie alle in der Zukunft fleckig geborenen Lämmer. Laban bewilligte ihm dies. Nun war Jakob, nach dem damals wohl allgemein herrschenden Glauben, überzeugt, daß die Mutterschafe dann gefleckte Lämmer werfen, wenn sie während der Trächtigkeit recht oft gestreifte Gegenstände sehen, sich daran also „versehen." Er nahm daher Stäbe von Pappeln, Hasel und Kastanien, schälte in Streifen die Rinde ab, so daß darunter das weiße Holz sichtbar wurde. Dann legte er diese gestreiften Stäbe in die Tränkrinnen vor die Herden. „Also empfingen die Herden über den Stäben und warfen sprenklichte, fleckige und bunte Lämmer."

Aehnliche Versuche der Tierzüchter, sich das Versehen zur Erzielung schöner Tiere von besonderem Aussehen nutzbar zu machen, werden seit den ältesten Zeiten bis in die Gegenwart berichtet.

Lessing sagt im „Laokoon": „Erzeugten bei