

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Der Naturarzt.

Zeitschrift
des

Deutschen Bundes der Vereine für Gesundheitspflege
und arzneilose Heilweise.

No. 5.

Berlin, Mai 1900.

28. Jahrg.

Um genaue Beachtung der auf dem Titelblatt angegebenen Adressen wird dringend gebeten.

Aus Wissenschaft und Leben.

Sonnenlicht und Gesundheit.

Von W. Siegert.

Erfreulicherweise haben in den letzten Jahren einige Naturheilvereine Lichtluftbäder („Sonnenbäder“ nennt man sie meist) eingerichtet. Ich erachte es für eine Hauptaufgabe, bei meinen Vorträgen eindringlichst und immer und immer wieder auf die hohe Wichtigkeit des Sonnenlichts für das Gesundbleiben und Gesundwerden hinzuweisen. Wer sich von Jugend auf oft unbedeckt sonnen kann, wird weder blutarm noch bleichsüchtig, weder nervenschwach noch lungenkrank werden. Skrofeln und Rhachitis (englische Krankheit) nennt man geradezu „Schattenkrankheiten“.

Man sollte schon die kleinsten Kinder täglich einige Minuten nackt oder nur mit einem Hemdchen bekleidet auf einer reinen Decke oder im sonnen-durchwärmten reinen Sande umherkriechen lassen, zur Wintertime im Zimmer, Sommers draussen. Nur Kopf und Nacken gut schützen.

Hast du einen Garten, so bade die Kinder im Freien. Lass das Wasser erst von der Sonne durchwärmen, und nach dem Baden die Kinder in Adams Kostüm sich tummeln, so lange es ihnen behaglich ist. Schütze aber Kopf und Nacken.

Auch Erwachsene sollten sich beim Baden im Freien recht lange sonnen. Unsere Jungens thun's Gott sei Dank meist unaufgefordert und oft sehr gegen den Willen schwachmütiger, luft- und lichtscheuer Eltern. Glücklicher Instinkt der Jugend, der sie drängt, sich oft stundenlang in Adams Kostüm umherzu-treiben! Ich nehme stets doppeltes Badezeug mit. Nach dem (kurzen) Wasser-bade wird das nasse Zeug abgestreift, das trockne angelegt, und dann sonne ich mich so lange als nur immer möglich. An warmen Tagen bleibt das Ab-trocknen. Manchem wird es behaglicher sein, sich vor dem Baden zu sonnen. Auch mit dem Abtrocknen oder Nichtabtrocknen nach dem Bade mag es jeder nach seinem Geschmacke halten. „Eines schickt sich nicht für alle; jeder sehe, wie er's treibe“; aber — das Sonnen sollte man beim Baden im Freien nie versäumen; es ist und bleibt die Hauptsache.

Leider sind die Flussbadeanstalten nur wenige Monate im Jahre ge-öffnet. Wo sie des Hochwassers oder Eisganges wegen nicht abgebrochen werden müssen, sollte man sie auch im zeitigen Frühjahr und im Spätherbst, wenn nicht gebadet werden kann, fürs Sonnen ausnützen. Wer einen grossen Garten hat, wird leicht ein genügend grosses Plätzchen mit Segeltuch umgeben und sich dort sonnen können. Man kann sich auch an irgend einem entlegenen Plätzchen auf dem Felde, im Walde unbedeckt den Sonnenstrahlen aussetzen. Ich habe es tausendmal selbst in der Nähe der Grossstadt gethan.