

33 039, V, C, e,  
„Es werde Licht“

und

Es wird Licht!

oder

# Die atmosphärische Cur.

Ein Beitrag zur natürlichen Gesundheitslehre

von

Arnold Rikli

hygienischer Arzt in Velbes (Krain) und in Triest.



Ausmarschcostüm zum Lichtluftbad in Velbes.

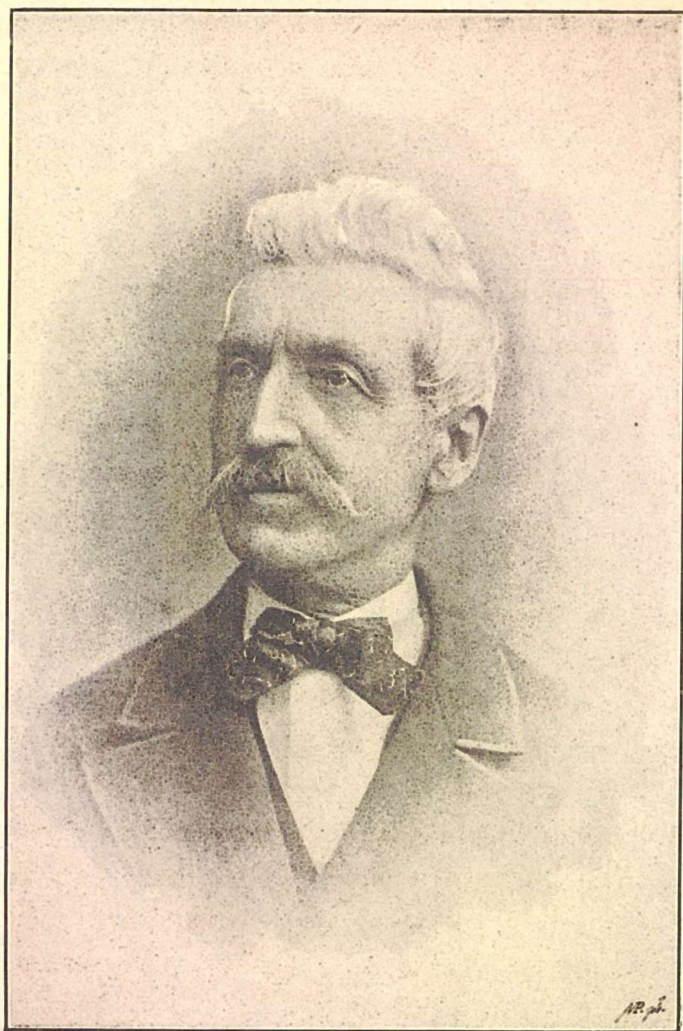
1894. Vierte verbesserte Auflage, M. 1.50.

Im Verlage des Verfassers und bei L. Fernau in Leipzig.









Arnold Rockli f. g. g. m. O. g. g.  
in Velde's & Priest. 1894



Die  
atmosphärische Cur  
oder  
das Lichtluftbad und das Sonnenbad  
und  
die Sonne der schärfste Diagnostiker und Prognostiker.

---

Von  
Arnold Rikli  
hygienischer Arzt in Welbes (Krain) und in Triest.

---

Vierte verbesserte Auflage.



---

Preis M. 1.50.

---

1894.

Im Verlage des Verfassers und bei L. Fernau in Leipzig.

Druck von Kleinmayr & Bamberg in Laibach.

Motto: Wasser thut's freilich. (Rausch.)

Höher jedoch stehet die Luft,  
Am höchsten das Licht.  
(Nikli.)

---

Ein Zittern durch den Aether schwinget  
Als Beckruf ewig wunderbar,  
Wohin der Lichtstrahl immer bringet,  
Stellt sich das Leben wirkend dar.

Vom Wärmekuß des Lichts erregt,  
Wird lebensbalsamreich die Luft,  
Und was sonst mühsam nur sich regt,  
Wird munterwohl im Sonnenduft.

Das Wasser — Luft und Licht gezeugt  
Als Drittes im Stofflebens-Ring —  
Wo's dienend sich vor jenen beugt  
Als Heilfactor — acht's nicht gering!

(F. C. Landbeck.)

030006199



## Einleitung.

### Geschichtliche Erinnerung an die Entstehung der atmosphärischen Bäder.

Schon als Knabe empfand ich außergewöhnliche Lust und Freude an jeglichem Baden; meine liebe Mutter selig konnte mir keine größere Strafe dictieren, als daß sie mir das Flussbaden verbot. Auch regte sich in mir ein lebhafter, intensiver Trieb zu Sonnenbädern, vorzugsweise zur Frühlingszeit. Nebelwetter war mir die größte Pein; es dämmerte in mir schon damals, die Sonnenbäder müßten belebend, stärkend wirken, und so gieng ich an schönen Märztagen (in meiner Heimat, Canton Bern) öfters hinaus an die Südhänge von Hügeln, am liebsten an den Saum eines Waldes, und legte mich entblößt auf meinen Kleidern in die Sonne; bei schwachem Sonnenschein bloß durch 15 bis 20 Minuten, schien sie kräftiger, dann verlängerte ich deren Dauer zwischen 30 bis 60 Minuten, kleidete mich wieder an, und zur vollen Nachwärmung machte ich einen Spaziergang; ein angenehmes Kieseln durchströmte alsdann meinen Körper. Diese primitiven ersten Sonnenbäder, zeitig im Frühjahr ausgeführt, waren, da sie nicht erhitzend, sondern eher abkühlend wirkten, eigentlich das, was ich jetzt Lichtluftbäder nenne. Erst mit dem Steigen der Sonne, als dieselbe den Körper intensiv erwärmte, fühlte ich darnach das Bedürfnis stärkerer Abkühlung und gieng zu diesem Zweck entblößt in den nahen Wald spazieren. Als mit der Jahreszeit fortschreitend auch die Waldbluth zu wenig abkühlend einwirkte, verlegte ich die Sonnenbäder in die Nähe eines Baches, in welchen ich mich erhitzt hineinstürzte und bis zu genügender



Abkühlung darin herumschwamm. Obwohl ohnehin gesunder Constitution, empfand ich doch von diesem Doppelbad den Hochgenuss einer entschiedenen Kräftigung und Belebung.

Später fand sich auch die Gelegenheit, die Dampfbäder und ihre Wichtigkeit für die Krankenpraxis kennen zu lernen; es ließ mir sodann keine Ruhe, bis ich praktische Bett- und Partial-Dampfbäder erfunden hatte, deren neueste Construction, Handlichkeit anlangend (nämlich leichte Uebertragbarkeit und Anwendung in der ambulanten Praxis), ich bis jetzt noch nicht übertroffen gefunden habe.

Weitere Erfahrungen in der Dampfbadpraxis verliehen mir einen neuen Fingerzeig zum Fortschritte; ich überzeugte mich, daß die Schweiß-erzeugung auch bei den Sonnenbädern ein besonderes Stadium bilden müsse, weshalb ich dann später beim Inslebentreten meiner Naturheil-anstalt in Beldes im Jahre 1855 die Trockenwicklungen in der Sonne als Schlußact dieser Bäder einführte.

Wie niemals ein Meister vom Himmel gefallen ist, sondern auch die einfachste Disciplin ihre Regeln besitzt, die gelernt sein wollen, so galt es natürlich auch hier für mich, in der Sonnenbäder-Praxis zu lernen.

Vier Jahre hindurch, vom Jahre 1865 bis 1868, übte ich die Lichtluftbäder als Abkühlungs-Experiment am eigenen Körper Sommers- und Winterzeit allmorgendlich allein aus. Wie alle sogenannten civilisierten Menschenkinder, wurde auch ich unter dem urgroßväterlichen Dogma — daß die Erkältung durch Luft unbedingte und zugleich gefährliche Krankheitsursache sei — erzogen. Es beherrschte mich daher anfänglich doch etwelche Furcht vor den Folgen dieses gewagten Unternehmens, welche zu überwinden es immerhin einen gewissen Muth erforderte. Schrittweise vorgehend, begann ich erst nur mit dem Barfußgehen, entblößte allmählich den Körper immer weiter aufwärts. Hierbei überzeugte ich mich indes bald von der Ungefährlichkeit, ja gerade vom Gegentheil dessen, was die Welt der bösen Luft nachsagt. Ich fühlte deutlich, wie das Lichtluftbad herrlich nervenstärkend, weit angenehmer und mehr Elasticität verleihend wirkte, als jegliche Wasseranwendung, und daß dasselbe in Verbindung mit bald darauf folgendem Sonnenbad absolut gefahrlos sei.



Zu Ende des vierten Jahres meiner Lehrzeit im Lichtluftbade glaubte ich hinlänglich Erfahrung gesammelt zu haben, um dasselbe auch bei meinen Curgästen anwenden zu dürfen; ich schritt sonach zu dessen Einverleibung in meinen Curplan. Allein die Einführung des Lichtluftbades als neuer Heilfactor gieng nicht ohne Schwierigkeit vor sich. Alle Neulinge, von demselben eingebürgerten falschen Dogma befangen wie ich seinerzeit, waren begreiflicherweise mit schwer zu überwindendem Vorurtheile dagegen eingenommen. Diese neue Idee galt ihnen als eine Marotte meinerseits, höchstens nur für mich, als besonders eingeübtem Fachmanne, geeignet. Es bedurfte viel Zuredens, um die ersten nur halb überzeugten Curgäste ins Lichtluftbad einzuführen, besonders weil dies frühmorgens, direct nach dem Verlassen des Bettes, zu geschehen hatte. Einzelne Stammgäste sträubten sich sogar jahrelang dagegen, ehe sie sich zu dem scheinbar gewagten Unternehmen entschließen konnten. Freilich, nachdem erst die Probe gewagt und sie die Wohlthat verkostet hatten, bereuten sie es nicht wenig, dieselbe längere Zeit von sich gewiesen zu haben. So verhält es sich leider vielfach auf unserem lichtbedürftigen Erdkörper! Der Mensch in seiner geistigen Schwerfälligkeit weist oft hartnäckig die größten, trotzdem einfachsten Wahrheiten von sich, dagegen er vertrauensvoll dem krassesten Unsinn sich blindlings hingibt!

Ich erinnere hier nur an den großartig gedeihenden Geheimmittel-Schwindel, bei welchem der Aberglaube eine so furchtbar mächtige Rolle spielt, während das Nachdenken und Prüfen dabei ganz unterbleibt. Bekennen wir ganz aufrichtig: wie könnte es auch anders sein, nachdem sämtliche Regierungen der civilisirten Welt den oberwähnten Schwindel, nämlich die lateinische Recepterei, wie ein Schoßkind hegen und pflegen; wodurch leider die für unseren Organismus fremdartigsten Stoffe, meistens **absolute und relative Gifte**, in den medicinischen Garfücken, Apotheken genannt, privilegiert zubereitet und massenhaft verabreicht werden.

Nach mehrjähriger ernstlicher Belehrung und Aneiferung meiner Curgäste brach endlich das Eis des Vorurtheiles und gelang mir die widerstandslose Einführung der Lichtluftbäder. Nun aber herrscht eine wahre Begeisterung dafür unter den Stammgästen, so daß alle Neueintretenden, durch erstere ermunthigt, ohne Zagen sich fügen.

Allein auch die große Mehrzahl meiner Collegen begriff mich nicht; mehr als 30 Jahre stand ich, trotz meiner Druckschriften darüber, isoliert im Cultus der atmosphärischen Bäder. Endlich, auf meine öffentliche Aufforderung zur Nachahmung hin, wagten es einzelne Anstaltsbesitzer, wenigstens mit den Sonnenbädern zu beginnen, und nun rührt es sich bereits vielenorts zur Einführung der vollständigen Atmosphärik.

Eine 14jährige Praxis der Cur=Sonnenbäder und die vierjährige Anwendung der Lichtluftbäder führte mich in tiefer Ueberzeugung zu dem Schlussergebnat, daß die letzteren die Grundlage der atmosphärischen Cur, dagegen die ersteren eine nothwendige Beihilfe zu bilden haben.

Gries bei Bozen in Tirol, 13. Februar 1894, am 71. Jahrestage meiner Geburt.

**Der Verfasser.**



# Inhalt.

<b>Einleitung:</b> Geschichtliche Erinnerung an die Entstehung der atmosphärischen Bäder . . . . .	Seite 3
--	------------

## I. Theil. Theorie oder allgemeine Begründung.

§ 1. Der Mensch ein Dichtluftgeschöpf, kein Amphibium . . . . .	11
§ 2. Das Nervensystem ist das höchste organische Product des Sonnenlichtes auf dem Erdbörper . . . . .	12
§ 3. Hufeland, der berühmte Mäcrobiotiker seiner Zeit, erklärt die Atmosphäre als das nervenstärkendste Element . . . . .	13
§ 4. Das Nervensystem in Verbindung mit dem Gefäßsystem gleicht einem Ehepaar . . . . .	13
§ 5. Die atmosphärischen Abwechslungen begründen ein weises Naturgesetz für Pflanzen und Thiere . . . . .	14
§ 6. Kranksein ist die Folge von Lebensfehler; Wärme identisch mit Kleinstheiligen-Bewegung . . . . .	15
§ 7. Verweichlichung begründet Nervenschwäche und Krankheit . . . . .	15
§ 8. Die Körperabkühlung mittelst der Luft viel milder, naturgemäßer, als durch das Wasser . . . . .	16
§ 9. Milde Reize gewähren lange, scharfe Reize kurze Dauer . . . . .	17
§ 10. Die Haut bewährt sich als HilfsLunge, Hilfsniere, Hilfsleber und Hilfs-schleimhaut . . . . .	17
§ 11. «Hunt» analysiert die Sonnenstrahlen in wärmende, leuchtende und chemisch zersekende. Forbes Winslow weist den großen Einfluß des Sonnenlichtes auf das Wachsthum des Menschen nach . . . . .	18
§ 12. Die Hautpflege beruht in der Uebung 1.) der freien Ausstrahlung, 2.) der kräftigen Ausdünstung, 3.) der gründlichen Reinigung . . . . .	18
§ 13. Die Vergleichung des Körpers mit einem Ofen wenig stichhältig; Ausstrahlung und Ausdünstung sind gewissermaßen Gegensätze . . . . .	18
§ 14. I. Die freie Ausstrahlung der Haut; sie bewirkt erst eine vollständige Sättigung des Blutes mit dem Sauerstoff . . . . .	19
§ 15. Erstaunen erregende directe Wirkung eines Dichtluftbades von 14 bis 16° R, das wohnigste Gefühl körperlichen Daseins . . . . .	20
§ 16. II. Die Ausdünstung der Haut; anhaltende, einseitige bringt Frösteln als Nachwirkung . . . . .	21
§ 17. Jegliches einseitige Warmhalten der Haut macht sie blutarm, blaß, fröstelnd, schwach, ihre Spannkraft herabsetzend . . . . .	21
§ 18. Das anhaltende Bedecksein der Haut bewirkt allmählich Blutentartung und schwere innere organische Erkrankung . . . . .	22
§ 19. Das Gleichgewicht zwischen Einathmung und Ausathmung der Haut verleiht Wohlfsein. Alle Krankheitszustände beruhen auf Kreislaufstörungen. Gesundheit durch Wärmeregulierung . . . . .	23
§ 20. Thatsächliche Beweise für die Aufstellungen in § 19 . . . . .	23



§ 21. Das atmosphärische Baden bietet die beste Stoffumsatz-Auregung. Diätetische Erziehung und Abkühlung nothwendig	24
§ 22. Die miltleren Klimate eignen sich am besten zur Atmosphärit	24
§ 23. Nähere Erörterung der sogenannten Erkältungskrankheiten und deren Beseitigung	25
§ 24. Naturgemäße Thermalübung der Haut beste Vorbeugung der Erkältungskrankheit; letztere stets durch Stoffwechselrückstände bedingt	26
§ 25. Verweichlichung begründet zahlreiche Erkrankungen; Reform in der Militär-equipierung nothwendig	26
§ 26. Die Ausdünstung unter den Kleidern und in den Betten bewirkt eine schleichende Blutvergiftung	27
§ 27. III. Die Reinigung der Haut. Krisen, acute Krankheiten sind freiwillige innere Organreinigungen. Die Hautreinigung wirkt veredelnd auf Körper und Geist	27

## II. Theil. Die Praxis.

### A. Das abkühlende Lichtluftbad oder die Ausstrahlungsübung.

§ 28. Nothwendige Größe der Lichtbadparke; Größe der in Belbes bestehenden fünf Lichtbadparke	29
§ 29. Diätetisches Barfußgehen ein wichtiges Vorbeugungs- und Heilmittel	30
§ 30. Anleitung für Keulunge zu richtigem Barfußgehen. Ableitungsmittel für geistig angestrengt Arbeitende	30
§ 31. Geeignete Zeit zum Lichtbad; Bekleidungs Wahl je nach dem Wetter	31
§ 32. Dauer des Lichtluftbades; verschiedene Maßregeln gegen das Frösteln zwecks Verlängerung des Bades	32
§ 33. Extranervösen entspricht die absolute Lichtlufteur am besten	33
§ 34. Die directe Abkühlung im Lichtluftbad erweist sich öfters sehr trügerisch. Die nachfolgende Elasticität größer als nach Wasserapplicationen	33
§ 35. Zwecks erleichtertem und verlängertem Lichtbad ist das erste Frühstück mitzunehmen. Bei absoluter Lichtlufteur nur ein Frühstück öfters angezeigt	34
§ 36. Schwachnervige haben extreme Temperaturen zu meiden, den öftern Wechsel in kühl und warm zu bethätigen. Ausruhen nöthig nach längerem Bad. Allgemeine Ausdauer nothwendig	34
§ 37. Schweiß ist nach allen intensiven Lichtluftbädern nöthig; er ist auch das natürlichste Heilmittel nach Erkältungen	35
§ 38. Gänsehaut hervorrufen und vertreiben bildet Hautgymnastik. Die Atmosphäre steigert nicht nur die physische, sondern auch die moralische Kraft	35
§ 39. Zimmerluftbäder werthvoller als Kaltwaschungen; Kleidungsluftbäder ein Nothbehelf für Städter; atmosphärisch prakticierte Bergtouren erhöhen wesentlich den Genuß	36
§ 40. Anweisung an Eltern, wie sie ihre Kinder zu einem rüstigeren Geschlecht heranziehen sollen. Mahnung an Eltern schwächlicher Kinder	37
§ 41. Regeln für Kopf- und Füße-Entblößung	38
§ 42. Zahlreiche thätigliche Beweise für die Eingangs aufgestellte Theorie	38
§ 43. Zu Hause wird die Atmosphärit häufig einseitig, daher falsch betrieben	40
§ 44. Verhalten, wenn Unwohlseins-Symptome eintreten	40
§ 45. Requiritenbedarf zu den Lichtluftbädern.	41
§ 46. Entferntere Lichtluftbadtouren in größerer Gesellschaft nicht geeignet	41
§ 47. Zur Harmonie des Lichtluftkultus gehört die Besonnung der Betten und Kleider	42
§ 48. Die Consequenz erscheint das Schlafen bei offenen Fenstern unter Bedingungen	42



§ 49.	Vlüftung der Wohn- und Arbeitsräume mit Durchzug ebenso nöthig. Den Sonnenstrahlen den Eintritt zu verwehren ist verkehrt . . . . .	43
§ 50.	Einsseitigkeit der Jäger'schen sowie anderer Bekleidungsreformen. Das beste Kleid einzuweisen die Mikl'sche Indianerhaut . . . . .	43
§ 51.	Die Lusthüttenbewohnung vervollständigt die atmosphärische Cur; das Sonnenschirmtragen sehr nachtheilig; die Bekleidung der Arme ein Rückschritt in der Hygiene . . . . .	44

**B. Die Ausdünstungs-Betreibung,  
d. i. das erziehende Lichtluftbad oder das Sonnenbad.**

§ 52.	Unterscheidung zwischen Natursonnenbad und Cursonnenbad. Begriff der absoluten Lichtlustcur . . . . .	45
§ 53.	Beschreibung einer richtigen Sonnenbadgalerie. Augenschutz nöthig . .	45
§ 54.	Die Tageszeit und Dauer des Sonnenbades ist der Individualität anzupassen. Wärmemagazin der Sonnenbäder in Welches . . . . .	46
§ 55.	Der Feuchtigkeitsgehalt der Luft bedingt die Intensität des Sonnenbades. Wann und wie eine Verkürzung oder Verlängerung angezeigt ist . . .	47
§ 56.	Sonnenerhitzte Körper bedürfen einer milden Abkühlungsform. Das Sonnenbad ist ein halb natürliches, halb künstliches Fieber . . .	47
§ 57.	Die Halbbadform entspricht der Mehrzahl am besten zur Abkühlung nach dem Sonnenbad. Entzündendes Leben rieselt dann durch den Körper . .	48
§ 58.	Der der Sonne zugewendete Theil wird blutgeschwellter; der abgewendete oder bedeckte Theil schwitzt stärker . . . . .	48
§ 59.	Im Reizungszustand befindliche oder geschwächte Körpertheile erfordern Modificationen mittelst trockener oder nasser Umschläge . . . . .	49
§ 60.	Gewisse hartnäckige Ablagerungen müssen auch direct dem Sonnenlicht ausgesetzt werden, bald trocken, bald befeuchtet . . . . .	49
§ 61.	Behandlung nichtschwitzender oder zu stark schwitzender Individuen . .	50
§ 62.	Uebertreibung nimmt die Nervenkraft über Gebühr in Anspruch. Rasch heißer werdende Sonnenbäder fürze man von Tag zu Tag ab . . .	50
§ 63.	Sehr notwendige Abkühlungs-Variationen geschwächter und reizbarer Individuen . . . . .	51
§ 64.	Eintretende Hautentzündung oder Sonnenstrich und Mulattenfärbung gute Zeichen; erstere erheischt viel wärmere Wasser-Behandlung . . . .	52
§ 65.	Die häufig vorkommende Häutung Sonnenbadender ist ein Regenerations-proceß, welchen keine andere Heilmethode leistet . . . . .	52
§ 66.	Die Aenderung in der Hautfarbe prognosticiert ziemlich sicher eine Besserung oder Heilung und längere Lebensfähigkeit . . . . .	53
§ 67.	Die nachmittägigen Sonnenbäder dürfen meistens nur ableitende, d. i. auf den Unterkörper applicierte sein. Nur Leidende, welche zu gehen unfähig sind, dürfen sich in der Sonne liegend wieder erwärmen. Defect's statt dem zweiten Sonnenbad Nasspackung angezeigt . . .	53
§ 68.	Bei heftigeren Kopf- und Brustleiden sind überhaupt nur ableitende, nämlich Unterkörper-Sonnenbäder zulässig, hie und da mit kühlenden Umschlägen verbunden . . . . .	54
§ 69.	Die Sonnenbäder steigern wesentlich die Fähigkeit guter Reaction in den Feuchtwicklungen . . . . .	54
§ 70.	Der Lichtwärme-Cultus bewirkt oft wunderbar die Aufsaugung ausgegebener krankhafter Ablagerungen, wie Eierstocksanhschwellungen, Hämorrhoidalnoten, innere Ausschwitzungen . . . . .	54
§ 71.	Der höhere Wert der atmosphärischen Cur liegt nicht im Heilen, sondern im Vorbeugen von Krankheiten . . . . .	55
§ 72.	Rückfallskrankheiten zu verhüten ist häufig nur durch gründlich geänderte Lebensweise möglich; wesentliche Luständerung hiebei sehr förderlich .	55

**C. Die praktische Reinigung der Haut.**

	Seite
§ 73. Die Schweißbäder sind nicht nur äußerliche, sondern organisch reinigende Bäder, vor allen die Sonnen-Schweißbäder . . . . .	56
§ 74. Hinweis auf die ausführliche Belehrung über Dampfbäder in der Schrift: «Rikli's Bett- und Theildampfbäder», 4. Aufl. Bei den Dampfbädern kann eine künstliche Nachahmung der schroffen atmosphärischen Temperaturdifferenzen leichter stattfinden . . . . .	57

**III. Theil. Schlussbetrachtungen.**

§ 75. Die Sonne der schärfste Diagnostiker und Prognostiker . . . . .	58
§ 76. Anführung der Worte zweier Gelehrter, die vorliegende Abhandlung als eine wissenschaftliche zu begründen . . . . .	59
§ 77. Aufforderung an unsere Collegen, die Atmosphärik praktisch und theoretisch weiter auszubauen . . . . .	59

---



# Die atmosphärische Cur

ein erlösendes Wort

oder

## das Lichtluftbad und das Sonnenbad.

I. Theil.

### Theorie oder allgemeine Begründung.

1.

Millionen Menschen bangen, zittern unter dem Damoklesschwert «Erkältung», weil sie in oberflächlicher Prüfung die nachfolgende Erkrankung mit dem Erfahrungssatz: «Post hoc ergo propter hoc!» zu deutsch: «Nach derjenigen, folglich wegen derjenigen!» als unbedingt richtig finden.

Diese und tausend andere sollen und können von dem Alpdruck des über ihnen schwebenden Schwertes erlöst, befreit werden, wenn sie nur erst im Nachdenken, darauf mit der That uns folgen! Sie haben die Erlösung ganz nahe, suchen sie daher vergeblich in der Ferne. Zunächst werden sie fragen: In was besteht denn die atmosphärische Cur? Wir antworten einfach:

Im Baden in der Atmosphäre, statt im Wasser!

Der Mensch wird nicht mit Kleidern geboren, sondern trägt ur-  
gefehlich die Bestimmung, im Lichtluftmeer (Atmosphäre) als eine wan-  
delnde Pflanze zu leben. Die Atmosphäre, ein Convolut von Licht,  
Luft, Wasser und Kohlenäure und wahrscheinlich noch von anderen  
unwägbar feinen Flüssigkeiten, welche die Wissenschaft bis jetzt noch  
nicht entdeckt hat, kann in ihrem erzeugenden, schöpferischen und ent-  
wickelnden Einflusse auf das vegetative, d. i. das Pflanzen- und Thier-



leben, durch keine Kunst ersetzt werden. Nun der Mensch unzweifelhaft als die höchst entwickelte Thierpflanze der Erde anzusehen ist, wird ihm die Entfremdung von der Atmosphäre durch übertriebene Absperrung von derselben mittelst Bauhuth, Bekleidung, Schattenauffsuchen zum größten Nachtheil. Seine Füße und Beine repräsentieren die Wurzeln, der Rumpf den Stamm, die Arme die Aeste, die Finger die Zweige, der Kopf die Krone einer schönen Pflanze; beide sind von einem Lebensmark durchzogen, von welchem aus der Lebensstrom nach allen Theilen beherrscht wird.

Aber ebensovienig, als der Mensch von einem Schneider equipirt in die Welt gesetzt wird, ist er ein Amphibium, welches stetsfort mit Wasser zu prißeln n6thig hat. Seiner wahren Natur entsprechend, kann er nur als

### Lichtluftgesch6pf

bezeichnet werden; das Wasser liegt ihm zu F6u6en!

Der vornehmste Factor der Atmosph6re als belebendes Element besteht unstreitig im Licht (der Sonne), denn wir finden die sch6nsten, 6ppigsten Pflanzengebilde in Beziehung auf Gr66e, Form und Farbenpracht dort, wo das Licht die gr66ste Intensit6t aus6bt, sowie die auffallendste Verk6mmerung da, wo es mangelt.

Trifft dies beim Menschen direct auch nicht in allen Lichtregionen gleichen Grades unbedingt zu, weil bei ihm noch mehrere andere Lebensmomente bestimmend mitwirken, so finden wir doch die st6rksten und in der Form entwickeltsten Menschen dort, wo sie sich dem Licht- und Luft- einflusse am meisten, n6mlich direct, mit entbl66tem K6rper, aussetzen, wie bei den Negern, Indianern, Zigeunern &c.

### 2.

Den Grundsatz festhaltend, da66 der Mensch das vornehmste Gesch6pf auf diesem Erdball repr6sentiert, finden wir bei der Untersuchung seines anatomischen Baues das Nervensystem als sein feinstes vegetative Gebilde, das wichtigste organische System, in welchem h6chst wahrscheinlich die Seele ihren Hauptsitz zur Beherrschung des ganzen Organismus, einem Telegraphenetz 6hnlich, aufgeschlagen hat. Mit Grund l66t sich daher die Erkl6rung aufstellen: Das Nervensystem sei das h6chste organische Product des Sonnenlichtes, und als Mutter desselben bleibe es auch seine feinste und wichtigste dynamische (kr6ftigende) Speise. Liegt dem Nervensystem die eigentliche Regierung unserer k6rperlichen Maschine durch ausstrahlenden Bewegungsimpuls ob, so k6nnen wir daraus entnehmen, wie wichtig der di6t6tisch normale Genu66 des Sonnenlichtes, als der Sch6pferin alles Lebens, auf unseren Organismus, unsere Gesundheit sei! Dies wird noch einleuchtender, wenn wir uns vor Augen halten, da66 die Haut als ein vollst6ndiges Nervensajernetz ausgebildet ist, einen zweiten Nervenpol darstellt, dem Gehirn-R6ckenmark als dem ersten Nervenpol gegen6bergestellt; die allgemeine hochsensibile Empfindungsf6higkeit der Haut kann als Beweis hief6r



dienen, indem wir nur mittelst der Nerven empfinden und beim gefunden, normalen Menschen es keine Stelle in derselben gibt, wo eine Nadelspitze nicht empfunden wird; folglich muß auch das Licht von ihr aufgezogen werden und eine tief eingreifende Wirkung im Organismus ausüben.

3.

Hufeland, einer der berühmtesten Hygieniker, sagt in seinem *Enchiridion*, Fol. 162: «Zur Wiederherstellung des gestörten Gleichgewichtes in der Nerventhätigkeit (und Gefäßthätigkeit — der Verfasser) ist nicht zu verabsäumen viel Muskelbewegung und Belebung der Nerven durch den allgemeinen feinen, unsichtbaren und imponderablen Lebensstoff der Atmosphäre vermittelt täglicher Bewegung in freier Luft, Landluft, Fußreisen. Das tägliche Luftbad ist gewiß das stärkendste Mittel von allen, durch kein anderes zu ersetzen, mehr wirkend als alle anderen und gar keine Gegenanzeige habend.»

Unter dem allgemeinen feinen, unsichtbaren und imponderablen Lebensstoff der Atmosphäre ahnte er wahrscheinlich den damals unbekannten «Ozon» (durch Sonnenlicht höher entwickelten Sauerstoff); allein wir halten dafür, daß der directe Lichteffect auf unsere Haut weit wichtiger ist.

In seiner *Macrobiotik*, 6. Auflage, Fol. 37, schreibt Hufeland:

«Es existieren auch Wesen, die eine gewisse Freundschaft und Verwandtschaft zur Lebenskraft haben, sie erwecken, ermuntern, ja höchst wahrscheinlich ihr eine feine Nahrung geben. Diese sind vorzüglich: Licht, Wärme, Luft und Wasser, vier Himmelsgaben, die man mit Recht die Freunde und Schutzgeister alles Lebens nennen kann!

«Obenan steht das Licht, unstreitig der nächste Freund und Verwandte des Lebens, und in dieser Rücksicht von weit wesentlicherer Einwirkung, als man gewöhnlich glaubt. Ein jedes Geschöpf hat ein um so vollkommeneres Leben, je mehr es den Einfluß des Lichtes genießt. Man entziehe einer Pflanze, einem Thiere das Licht, es wird bei aller Nahrung, bei aller Wartung und Pflege erst die Farbe, dann die Kraft verlieren, im Wachsthum zurückbleiben und endlich verbotten; selbst der Mensch wird durch ein lichtloses Leben bleich und stumpf und verliert zuletzt die ganze Energie des Lebens.»

4.

Wie in der Welt alle Kräfte oder Eigenschaften gegenständig oder paarig vorhanden sind, so ist dem Nervensystem ebenfalls eine Begleiterin, eine Berufsgenossin beigegeben, mittelst welcher nur das erstere seine eigene Hauptthätigkeit zur vollen Wirksamkeit bringen kann, nämlich das Gefäßsystem oder das Gefäßnetz, in welchem unsere Säfte kreisen. Dasjenige, ähnlich dem Nervensystem bis in die feinsten Auszweigungen, Haarröhrchen genannt, ausgebreitet, bildet das eigentliche Stoffwechselinstrument in unserem Körper, ist indes vom Impuls des



ersteren ganz abhängig, um fruchtbringende Arbeit zu leisten, so daß man füglich das Gleichnis aufstellen kann, das Nervensystem repräsentiere den Ehemann, das Gefäßsystem das Eheweib im organischen Haushalte. Nicht viel weniger wichtig als bei seinem Gatten verhält sich das Licht zu der schwächeren Ehehälfte. Das Sonnenlicht übt eine starke Anziehungskraft sowohl auf die Blutkörperchen als auf das Blutwasser aus, so daß nach und nach die ganze Blutmasse an die Körperoberfläche gezogen, daselbst vollständiger ausgebildet wird. Die nächste Folge davon zeigt sich in einer merklichen Hautfarbe-Veränderung, welche jedenfalls in einer höheren Entwicklung des Blutfarbestoffes (Pigmentes) liegt; als eine weitere baldige Erscheinung zeigt sich eine rösigere Gesichtsfärbung. Eine dritte wichtige Rückwirkung des starken und ausgedehnten Sonnenlichtes auf die Haut macht sich häufig in der Heranziehung von Blutgeschläcken auf derselben (Geschwüre, Ausschläge) bemerkbar, steigert überhaupt entschieden die innere Aufsaugungsthätigkeit des Lymphgefäß- und des Venen-Netzes.

Der Zweck der atmosphärischen Cur geht nun dahin, den civilisirten Menschen zu seinem Frommen mit der Atmosphäre vertraut zu machen, um ihm die Wohlthaten derselben zuzuführen, anderseits ihn vor schädlicher Einwirkung zu bewahren, ohne ihn zum rohen Naturmenschen, zum Wilden zurückzudrängen.

## 5.

Das Wesen der Atmosphäre liegt unstreitig zunächst in der uns umgebenden Luft, welche indes total vom Licht der Sonne beherrscht wird, nämlich in ihrer Reinheit, dann der Temperatur (Wärme und Kälte) oder der inneren Bewegung, weiters in deren allgemeiner Bewegung (Winde), endlich in ihrem Feuchtigkeitsgehalt.

Fragen wir: Wo liegt die Ursache der stetigen Wärmeveränderung in der Atmosphäre, der verschiedenen Windströmungen und der Bildung der Atmosphärischen Regen, Schnee, Nebel, Reif, Hagel? so lautet die Antwort: Die Mutter Sonne ist die Urheberin aller dieser Bewegungen oder Veränderungen im Lichtluftmeer. Auf der stetig sich ändernden Achsenstellung der Erde zur Sonne beruht eine ungleiche Erwärmung der Luft und der Erde, wodurch die verschiedenen Windströmungen als Wärme-Ausgleichungen hervorgerufen werden, welche letzteren wieder die Bildung der übrigen Atmosphärischen zugrunde liegt. Die atmosphärischen Abwechslungen sind sonach ein tiefes Naturgesetz für die auf der Erde lebenden Pflanzen, Thiere und Menschen, ein absolut nothwendiger Stimulus- oder Spannungsreiz. Sie bewirken durch ihre stetige Veränderung eine fortwährende Anregung der kleinstheiligen-Bewegung, welche beim Menschen zuerst das Nervensystem trifft, mithin letzteres in stetiger Uebung erhält. Die Entziehung von denselben, wie es durch die zunehmende Verweichlichung geschieht, hat Mangel an natürlicher Nervenbewegung oder Schwächung und mit letzterer ein Heer von Krankheiten zur Folge.



6.

Es ist ungleich leichter, Krankheiten zu verhüten, als zu heilen; ersteres aus mehrfachen Gründen klüger und vortheilhafter. Allein dazu gehört in erster Linie, den Aberglauben, daß Krankheiten zufällig von außen angeflogene Uebel seien, aufzugeben (wozu auch die in unseren Augen total morische Lehre der absoluten Ansteckungen gehört), anderseits die Aneignung der Grundlehre, daß alle Krankheiten aus Verstößen gegen die Naturgesetze hervorgehen, deren Wurzeln häufig schon jahrelang im Körper sich eingenistet haben, und zugegeben, daß sie leider auch manchmal durch Eltern auf Kinder übertragen werden.

Das Forschen nach den Gesetzen gesunden Lebens, sowie das strenge Prüfen unserer Lebensweise, wenn wir krank geworden sind, muß daher als erstes Gebot wahrer Lebensweisheit erscheinen, — wertvoller, wichtiger als die Kunst, Kranken zur Gesundheit zu verhelfen.

Das wichtigste Moment der Luft liegt in ihrer Temperatur (positive und negative Wärme), nämlich in deren stetiger Veränderung oder Bewegung. Nach dem Mayer'schen, bisher unwiderlegten Lehrsatz bedeutet «Wärme» die Bewegung der kleinsten Theilchen — und allbekanntlich läßt sich jede Bewegung von einem Körper auf einen anderen übertragen, so die Luftwärme (Temperatur) zunächst auf unsere Haut, bei tieferem Einwirken auf das Blut und die feste Körpersubstanz.

7.

Unsere Kurzsichtigkeit, in den Erkältungen die Krankheitsursachen zu erblicken, hat zu den allerverkehrtesten und schlimmsten Maßnahmen geführt, die just das Gegentheil von dem herbeiführen, was wir vermeiden wollen, nämlich Krankheitsbegründung. Wer sich regelmäßig erkältet, erkältet sich nicht mehr, d. h. es wird ihn keine Krankheit als Nachwirkung treffen. In der Abhärtung liegt daher ein ganz wissenschaftlicher Begriff, nämlich Uebung, Kräftigung des Nervensystems und als Folge regerer Stoffwechsel. Eltern, welche ihre Kinder durch Anhängen aller möglichen Schutzkleider vor Abkühlung bewahren wollen, thun denselben einen sehr schlechten Dienst. Die Jugend soll frieren lernen, wie es im Winter im Gang zur Schule und von derselben zurück, sowie bei der Gymnastik, bei Gebirgstouren und bei Jugendspielen vorzügliche Gelegenheiten gibt. Je mehr die Jugend in den Atmosphärrillen sich übt, nämlich so wenig als möglich bedeckt im Lichtluftmeer frei sich bewegt, desto nerviger entwickelt wird sie daraus hervorgehen, mit einem höheren Gesundheitscapital ausgerüstet sein. Die heute so allgemein gewordene Klage über Nervosität schreiben wir zum größten Theil dem Mangel an natürlicher Nervenbewegung, also einem unbefriedigten Nervenleben, beziehungsweise der Verweichlichung zu. Abhärten bedeutet «sich hart anthun», nämlich den Atmosphärrillen sich regelmäßig aussetzen, auch wenn sie unangenehm werden, und zwar nach den beiden Polen Hitze und Kälte; nur bei solcher



Uebung erwachsen gehärtete und dehnbare Nerven. Das schmeckt freilich nicht immer süß!

Das dieser Theorie gerade entgegenge setzte Jäger'sche Bekleidungs-System hat wesentlich darum so großen Erfolg, weil es der Weichlichkeit durch angenehmes, gleichmäßiges Warmhalten entgegenkommt, förmlich schmeichelt; doch die Schädlichkeit, welche in der enormen Einseitigkeit dieses Systems liegt, wird allmählich aufgedeckt werden und es seinerzeit zu Fall bringen. In der Wahrung der Gegensätze liegt die Wahrheit! Je mehr wir uns mit den Temperaturveränderungen der Atmosphäre vertraut machen, desto dankbarer zahlt sie uns diese Bekanntschaft mit Nüchternheit und Gesundheit heim.

8.

Nicht wenige, oberflächlich Nachdenkende glauben, daß man die Abhärtung weit einfacher durch kaltes Wasser erreichen könne; allein hierin liegt eine gewaltige Täuschung.

Allerdings kann man durch Kaltwaschungen, kalte Halbbäder, Abreibungen zc. ein oben besprochene Schwäche beseitigendes ähnliches Ergebnis, wie durch kühle und kalte Luft, erzielen; allein, wohlverstanden, es bewirken die Wasserreize nur ein ähnliches, niemals ein gleiches Ergebnis, indem verschiedene Ursachen nie absolut gleiche Wirkungen hervorrufen können!

Abgesehen davon, daß dieselben gewöhnlich auf eine stabile einförmige Temperatur gerichtet sind, während die Atmosphäre fortwährende Veränderungen bietet, übersehen sie, daß das Wasser mit  $4\frac{1}{4}$ mal stärkerer Wärmeleitungs- und mit 770mal größerer Wärmeaufsaugungs-Fähigkeit als die Luft beschaffen ist; hiedurch wirkt es einerseits bald zu reizend für unser Nervensystem, welches auf Grundlage des Lichtluftmeeres constituiert ist, und andererseits zu rasch abkühlend auf das Gefäßsystem; es kann daher in demselben Verhältnis ungleich weniger ausgedehnt, d. i. Zeit und Maß (Raum) einnehmend, angewandt werden. Um die Haut und das Blut mittelst Luft auf denselben Grad abzukühlen, wie durch Wasser von gleicher Temperatur, muß man in ersterer Flüssigkeit 20- bis 30mal länger entblößt verharren; hiedurch gewinnen eben Licht und Luft einen viel nachhaltigeren und naturgemäßerem Einfluß auf unser Grenzorgan, und mittelst der Rückstrahlung auf Gehirn und Rückenmark auch auf unseren Gesamtorganismus. Der viel mildere Luftreiz bietet eben unsern Nerven das, was sie bedürfen. Man gebe sonach die Vorstellung ganz auf, als sei die Abkühlung der Haut mittelst Wasser ein Äquivalent (gleichwertig) jener durch Luft.

Unbestreitbar hat das Wasser eine große Berechtigung, mit unserm Körper in Berührung gebracht zu werden, als Reinigungsmittel, zwecks Abkühlung im Sommer und in Fiebern, als Wärme-Anwendungsmittel (Warmwasser-Umschläge) bei Nervenschmerzen, Krämpfen zc.; kurz, in



diesen und anderen Fällen vorübergehender Art gebürt ihm sogar der Vorrang vor der Luft und dem Lichte; allein wenn es sich um Kraftgeben, um Nervenkraft-Entwicklung handelt, das Haupterfordernis zum Leben und Gesundsein, dann muß dasselbe vor den erhabeneren Elementen Luft und Licht weit zurücktreten. In dieser Beziehung ist das Wertverhältnis dieser drei Flüssigkeiten für unsern Körper gleich ihrer Bewegungsfähigkeit oder Geschwindigkeit. Das Licht besitzt die höchste, die Luft eine mittlere, das Wasser die schwerfälligste Bewegung.

9.

Auf die acuten, heftigen Reize der Wasserapplicationen antwortet ein träges, stumpfes Nervensystem oft recht gut, dagegen schlecht oder sogar rückwärts auf die milden Luft- oder atmosphärischen Reize. Es verhält sich hier ganz ähnlich, wie bei einem schwachen, trägen Magen, welcher auf ein reizmildes Glas Wasser schlecht rückwirkt, nämlich mit Magendruck, Krampf u. antwortet und eines stark reizenden Getränkes, wie Wein, Liqueur, Kaffee u., bedarf, um normal zu functionieren. Je mehr man aber von letzterem Gebrauch macht und das milde Wasser im Magen, wo es hingehört, vernachlässigt, desto gewisser erschöpft sich die Nervenkraft (Spannkraft) desselben vorzeitig und wird man zu früh damit am Ende sein! Milde Reize gewähren lange, scharfe Reize kurze Dauer!

10.

Die Haut, richtiger als Grenzorgan unseres Körpers bezeichnet, ist infolge ihrer umfassenden Ausbildung als Nerven-, Gefäß-, Drüsen- und Porennetz das wichtigste, ausgiebigste Stoffwechselorgan und soll, nach physiologischer Lehre, mehr als alle anderen Ausscheidungsorgane zusammen absondern; sie besitzt die Fähigkeit, deren Leistungen bis zu einem gewissen Grade zu übernehmen. Die Anregung, beziehungsweise Ausbildung, der Haut zur möglichst gesteigerten Leistung wirkt daher entlastend auf alle innern Secretionsorgane, heißen sie wie sie wollen. Dies bildet die Grundlage, um in allen bedeutenderen Leiden das Grenzorgan zur höchsten Entwicklung zu bringen. Mit Recht muß man daher die Haut als eine Hilflunge, Hilfsniere, Hilfsleber und Hilfs-schleimhaut u. bezeichnen. Selbst auf die Magen- und Unterleibsverdauung übt sie eine große Rückwirkung, beziehungsweise Unterstützung. Wir führen hier nur wenige Beispiele derselben an. Kaltwasserbäder oder Schweißbäder erregen bei vielen Individuen sofort lebhaften Appetit und leichtere Stuhlfunction. Eine intensivere Hautabkühlung, sei es eine rasche, heftigere oder eine milde, andauernde, macht sich meistens zuerst an der Harnblase, beziehungsweise den Nieren, bemerkbar; sie bewirkt deren Zusammenziehung, welche häufig so stark vor sich geht, daß man selbst einen geringen Inhalt derselben entleeren muß. Ein ähnlicher Vorgang ruft Husten hervor, indem die Lungenschleimhaut



durch Zusammenziehung gezwungen wird, den in ihr angesammelten Schleim abzustößen. Uebereinstimmend geht die zusammenziehende Wirkung auf sämtliche Organe über.

Eine richtige Pflege unseres Grenzorganes, mittelst welchem wir mit der Außenwelt in beständiger Berührung stehen, übt nicht nur hohen Einfluß auf unsere körperliche Gesundheit, sondern trägt auch wesentlich zu einer vollständigen Entwicklung unserer geistigen Kräfte bei. Allgemein wird anerkannt, daß eine regelrechte Hautreinigung des Pferdes (was noch keine normale Hautpflege in sich schließt) daselbe entschieden veredelt; bei der menschlichen Hautconstitution ist dies weit mehr zulässig!

11.

Interessant sind die Forschungsergebnisse des englischen Gelehrten Hunt. Derselbe stellt Folgendes als Ergebnis seiner längern Forschungen hierüber auf: Im Sonnenlichte sind dreierlei Strahlen: wärmende, leuchtende und chemisch zersetzende. Diese drei wesentlichen Eigenschaften des Sonnenlichtes machen uns erst die Wirkung der Sonne auf die Pflanzen- und Thierwelt deutlich. Letztere bedarf der wärmenden Strahlen bei allen ihren Lebensvorgängen, da Wärme und Wasser die lösenden, verflüchtigenden Naturmächte sind, durch deren Thätigkeit die chemische Verwandtschaft, der Stoffwechsel, erregt wird, was bei ganz bestimmten Temperaturen vor sich geht; aber ebensosehr bedarf sie der zersetzenden und leuchtenden Strahlen, indem jede derselben gewisse Verbindungen und Lösungen begünstigt. Im Frühjahr herrschen die zersetzenden Strahlen vor; später mehren sich die leuchtenden und wärmenden, welche im Sommer den ersteren das Gleichgewicht halten; gegen Herbst vermindern sich die leuchtenden und zersetzenden Strahlen, wogegen die wärmenden zunehmen und vorherrschen.

Ein anderer englischer Gelehrter, Forbes Winslow, weist in seinem Werk: «Light its influence on life and health», S. 34 u. w., den großen Einfluß des Sonnenlichtes auf das Wachsthum des Menschen nach.

12.

Die Pflege der Haut ist wesentlich eine dreifache und besteht in der Förderung 1. der freien Ausstrahlung, 2. der kräftigen Ausdünstung, 3. der gründlichen Reinigung.

Ausstrahlung und Ausdünstung sind gewissermaßen Gegenätze wie Tag und Nacht, die sich ebenso zeitweise ablösen müssen, um das entsprechende Gleichgewicht in der Hautthätigkeit aufrecht zu erhalten; in diesem Gleichgewichte beruht der Höhepunkt der Hautleistung.

13.

Der lebende Körper ist schon oft mit einem geheizten Ofen verglichen worden, indessen hinkt das Gleichniß in einigen Beziehungen gewaltig; der Ofen strahlt (bei regelrechter Heizung) wohl Wärme,



dünstet aber weder Gase noch Dämpfe aus, wie unser Körper; es hinkt ferner darin, daß der Kinstofen nur eine Einathmung durch das Feuerloch, gleich uns durch die Lunge, jedoch keine im äußern Umfang liegende oder umkreisende, wie wir durch die Haut, besitzt; endlich daß jener durch den Nichtgebrauch, der Mensch hingegen sich nur bei richtigem Gebrauch seiner Heizungsorgane am längsten erhält. Nur dann ist ihm wohl, wenn das Feuer (die Lebenswärme) überall gleichmäßig durch seinen Körper strömt; seine Adern sind die Feuer- und Rauchgänge, die hiezu so viel als möglich offen und rein gehalten werden müssen.

Ausstrahlung wie Ausdünstung bedeuten Wärme-Abgabe, d. h. sie bewirken beide in letzter Verursachung Wärmeverlust, sind indes in ihrer sachlichen Erscheinung und persönlichen Wahrnehmung ganz entgegengesetzter Natur.

#### 14.

### I. Die freie Ausstrahlung der Haut

bedingt deren Befreiung von aller Bedeckung, um mittelst dem Grenzorgan in directen Verkehr mit dem Lichtluftmeer zu treten. Beide Flüssigkeiten, Licht und Luft, üben, wie schon im § 2 erwähnt, eine sichtbare Anziehung der Blutkörperchen, der wirklichen Lebenskerne, an die Leibesoberfläche aus; da jene die wesentlichen Träger des Sauerstoffes sind, den sie durch die Lunge allein nicht genügend erlangen, um uns die normale Lebenswärme zu verschaffen, so muß er ihnen im Wege der Millionen betragenden Hautporen ergänzend zugeführt werden. Dies gibt uns den Hinweis, unsere Kleidung nicht zu luftdicht und nicht festanliegend zu beschaffen, damit unsere Ausdünstung (abgelebte Wärme) in horizontaler wie verticaler\* Richtung leicht abziehen, kurz der Luftwechsel um die Haut freier vor sich gehen kann.\*\*

Tritt hiebei eine mäßige Abkühlung bis zum Grade der Gänsehautbildung ein, so ziehen sich die Blutgefäße daselbst krampfhaft zusammen, die Blutflüssigkeit (das Serum) wird nach dem Innern gedrängt, welcher Vorgang bei kurzer Dauer ganz gesund ist.

Die vollständige Sättigung des Blutes mit dem Sauerstoff der Luft, als dem ununterbrochenen Bildner und Zerstörer des Lebens, auf beiden Wegen, nämlich durch die Lunge und die Haut, ist zwecks normalen Zustandes (Gesundheit) absolut nöthig. Diesen Vorgang kann man sich am besten an den Händen und Füßen veranschaulichen, wo die Gefäßneze oberflächlich reich entwickelt sind.

\* Die Tricot-Unterkleider hemmen durch ihr dichtes Anschließen den verticalen Luftwechsel.

\*\* Die neueren Mez'schen Filerhemden der Fabrik C. Mez & Söhne in Freiburg i. B. entsprechen in dieser Beziehung einem entschiedenen Bekleidungsfortschritte, und aus demselben Grunde empfiehlt es sich, im Winter leicht gekleidet im gut erwärmten Zimmer sich aufzuhalten, statt umgekehrt.



Werden die Fußplatten, welche bei der gebildeten Bevölkerung fast beständig bedeckt sind, oder die Hände bei solchen Städtern, die stets Handschuhe zu tragen die schlechte Gewohnheit haben, frei der Luft, namentlich bei kühler Temperatur, oder dem Sonnenschein ausgelegt, so nehmen sie in kurzer Zeit durch den Andrang der Blutkörperchen eine carminrothe Färbung an. Wird noch kräftige Muskelbewegung damit verbunden, namentlich wenn mit den Händen Arbeit verrichtet oder barfuß marschiert wird, so tritt die Blutkörperchenschwellung noch energischer, ausdrucksvoller hervor, und man fühlt hiebei deutlich in diesen Theilen eine gesteigerte behagliche Wärme. Also in der natürlichen Röthung der Haut, in der energischen Blutkörperchenströmung in den Körperrumfang, durch directe Einwirkung der Lichtluftflüssigkeiten hervorgerufen, liegt der Schwerpunkt unseres natürlichsten und vornehmsten Bades. Wo Blut kreiset, da muß Luft, stets wechselnde neue Luft zugeführt werden, und wo es Nerven gibt, bedarf es des Lichtes, des unersehbaren herrlichen Sonnenlichtes, welches sie als ihr feinstes Futter gierig einsaugen.

# 15.

Die freie Ausstrahlung der Haut hat indes noch eine andere wichtige Wirkung oder Uebung in ihrem Begleit; durch deren Abkühlung wird eine dem Kältegefühl entsprechende Zusammenziehung ihres reichhaltigen Gewebes herbeigeführt.

Die spontane Generalfunction unserer sämmtlichen Organe besteht in deren Zusammenziehung und Ausdehnung, die indes der Unterstützung der Außenwelt bedarf. Näheres hierüber findet man in unserer Schrift «Die Grundlehren» unter «Einleitung».

Unser beständiges ängstliches Warmhalten der Haut mittelst übertriebener Bedeckung schwächt und erhält sie einseitig ausgedehnt; sie verliert die leistungsfähige Spannkraft. Bei vernünftiger Uebung in kalter Luft erlangt dieselbe wieder ihre natürliche Dehnbarkeit und Dichtigkeit und kann ihrer wichtigen Aufgabe des Austausches (Endosmose und Exosmose) als ausgebreitetstes Flächenorgan wieder regelrecht vorstehen. Das durch Verweichlichung entstandene, leicht wahrgenommene Hautfrösteln macht nach längerer Uebung im Lichtluftbade einem erhöhten Wärmegefühl Platz.

Ein derart hautgekräftigtes Individuum wird staunend wahrnehmen, wie es entblößt im Lichtluftmeer unter bedecktem Himmel, jedoch bei Windstille, in einer Temperatur von 14° bis 16° R stundenlang angenehm aushalten kann; bei körperlicher Arbeit wird es leicht den ganzen Tag behaglich im adamitischen Kleide in solcher Atmosphäre verharren.

Im Zimmer dagegen hält man es bei derselben Temperatur von 14° bis 16° R nicht den vierten Theil der Zeit aus, weil der nervenbelebende Lichteinfluss fehlt; und um bekleidet sich wohl zu fühlen,



nämlich im Zustande der Ausdünstung, bedarf es direct um die Haut, d. i. unter der Kleidung gemessen, einer Temperatur von  $28^{\circ}$  bis  $29^{\circ}$  R.

Das wonnigste Gefühl individuellen körperlichen Daseins bietet ein Lichtluftbad, welches bei heiterem Himmel und einer mittleren Temperatur von  $14^{\circ}$  bis  $16^{\circ}$  R. ausgeführt wird. Unwillkürlich erweckt dieser paradiesähnliche Zustand bei allen Theilnehmern eine auffallende Heiterstimmung, Belebung, ein höheres Selbstbewußtsein! Wir können uns nicht vorstellen, daß jemals eine andere, in solchem Grade nervenstärkende Badeart erfunden wird, weshalb es höchst wahrscheinlich ist, daß innerhalb eines Jahrhunderts jede bedeutendere Stadt ihre Lichtbadparke und Sonnenbadgallerien neben den jetzt üblichen Wasser- und Dampf-Badeanstalten aufweisen wird; für den Winter glasbedeckte Arenen, ein Mittelthing zwischen Treibhäusern und Reitschulen.

16.

## II. Die Ausdünstung der Haut

d. i. ihre Ausscheidung der Gase und Dämpfe abgelebter und aufgelöster Bluttheilchen, geht hinwieder nur unter entsprechender Wärme derselben vor sich. Dieser höhere Wärmegrad kann theils durch Muskelthätigkeit, also auf natürlichstem Wege, theils künstlich durch Bedeckung, Umhüllung der Haut oder durch Zufuhr äußerer Wärme, nämlich im Sonnenlicht oder mittelst Warmwasser-, Dampf- und Heißluftbäder, herbeigeführt werden. Bei der gewöhnlichen Ausdünstung gelangt der untergeordnete wässerige Theil des Blutes (Blutserum) vorwiegend zur Bewegung unter die Haut; hiedurch werden die in derselben ausgebreiteten Nervenfasern, Gefäß- und Drüsenneze wesentlich erweicht und erweitert, bei anhaltendem Wärmestande also erschlafft, weshalb sowohl nach längere Zeit dauerndem mittleren als auch nach kurzem hochgrädigen Wärmegrade, bei sogenanntem Schwitzen, mehr oder weniger Frösteln als Nachwirkung eintritt.

17.

Jegliches anhaltende oder einseitige Warmhalten oder künstliche Erwärmen der Haut durch warme Zimmer, dichte Bekleidung, häufige oder langdauernde Warmwasserbäder, und namentlich das Schwitzen unter Bedeckung, d. h. bei Licht und Luftabsperrung in Betten, Trockenwicklungen, römischen Schwitzbädern, am auffallendsten in langdauernden Feuchtwicklungen und in Dampfbädern, bewirkt durch das Vorherrschen des Blutserums in der Haut, daß diese blas- und matt, nämlich verhältnismäßig arm an Blutkügelchen wird. Eine merkwürdige Ausnahme hievon macht einzig das directe Sonnenlicht, welches gegentheils nicht nur die Blutkügelchen, sondern gleichzeitig auch das Blutwasser energisch nach der Körperoberfläche zieht, also große Anziehungskraft, beziehungsweise Verwandtschaft, zur ungetheilten (integralen) Blutflüssigkeit zeigt, der deutlichste Beweis seiner Unerseßlichkeit und Unentbehrlichkeit.



Erst wenn die künstlich erwärmte Haut mit kaltem Wasser oder kalter Luft in Berührung gebracht wird, treten die Blutkörperchen auffallend hervor, und zwar um so ausgesprochener, je größer der Wärmeunterschied zwischen der Haut und der abkühlenden Flüssigkeit besteht; dieselben bewirken mehr oder weniger Rötung, vom Carmin- bis zum Hochroth, gleichzeitig erneute Ernährung, Spannkraft und gesunde Wärme. Dies die Begründung, warum nach jedem Warmwasserbad unmittelbar eine kurze kalte Waschung oder kaltes Regenbad folgen sollte.

18.

Ein anderes Beispiel, wie die künstliche Erwärmung der Haut unter Licht- und Luftabsperrung wesentlich nur das Blutserum an die Oberfläche zieht, sehen wir in der Blasenbildung durch enge Schuhe oder in den Handflächen infolge ungewohnter Führung von größeren Werkzeugen; in diesen Fällen sind nie die farbigen Blutkügelchen wahrzunehmen. Sonach wird durch stetiges Bedeckthalten die Haut unausweichlich blutarm; der gesund erwärmende, an die Blutkügelchen gebundene Kreislauf im äußern Körperumfange verkümmert, die blasse Haut wird stets empfindlicher, fröstelnder und erheischt noch wärmere Kleidung; die wichtige Doppelleistung der Haut: Ein- und Ausathmung, sinkt und wird zunehmend einseitiger, indem die erstere der letzteren nicht das Gleichgewicht hält, infolge dessen das Blut mehr und mehr entartet.

Was ist natürlicher, als daß durch solche einseitige Hautpflege ein allgemein ungesunder Zustand entsteht, sodann Gegenwirkungs-Erscheinungen (Reactionsymptome) erwachen, welche wir Krankheiten nennen, die im besten Falle als sogenannte Katarrhe oder Rheumatismen auftreten werden. In vielen Fällen aber, wo die Blutkörperchen schon längere Zeit einseitig nach den Innenorganen geströmt, daselbst Blutstauungen und Ablagerungen hervorgerufen haben, nimmt die in demselben Verhältnis zu schwach genährte Haut den höchsten Schwähegrad an; sie bewegt sich nur noch in den Extremen: entweder sie dünstet oder schwigt gar nicht mehr, oder aber läßt sie das Blutserum ohne allen Halt fahren, welchen Schwächezustand man kalte oder profuse Schweiß nennt, die stets von schlimmer Vorbedeutung sind. So verhält es sich z. B. bei der Lungensucht, in manchen Herz-, Gehirn-, Halsleiden und anderen inneren langwierigen Kreislaufstörungen. Eine richtige Auffassung der Lungenerkrankungen gebietet Entlastung der überbürdeten Lunge durch kräftige, naturgemäße Rückführung der Blutkörperchen nach der Haut, mit anderen Worten: eine gesteigerte Hautathmung in methodisch geübter Ausstrahlung und Ausdünstung.\*

\* Dieser Auffassung entspricht eine wichtige Thatsache, die uns erst unlängst mitgeteilt wurde. Nämlich nachdem Missionäre in einer afrikanischen Station europäische Bekleidung bei den Negern eingeführt hatten, traten daselbst nach einiger Zeit Lungenerkrankungen auf, die früher total unbekannt waren! Wahrscheinlich, wir haben genug vor unserer eigenen europäischen Thüre zu kehren, d. i. zu «missionieren».



19.

Die Doppelleistung der Haut kann überhaupt nur dann regelrecht vor sich gehen, wenn die Gebilde, aus welchen sie zusammengesetzt ist, in der Zusammenziehung wie in der Ausdehnung naturgemäß geübt werden. Die Vollkraft erlangt sie, wenn Ausstrahlung und Ausdünstung möglichst gleichzeitig sich im Gleichgewicht bethätigen, wie bei starker Muskelanstrengung derart entblößt, daß das Licht sowohl wie die Luft freien Zutritt zur Haut erlangen und dabei weder Frostgefühl noch Erhitzung einseitig zur Geltung kommen; hiezu bietet die Beschäftigung des Landmannes die meiste Gelegenheit.

Es wird dabei dem starken Wärmeverlust durch Ausstrahlung und Ausdünstung die energische innere Wärme-Entwicklung entgegengesetzt oder nachgeschoben, so daß trotz des doppelten Wärmeverlustes empfindliches Frostgefühl nicht aufkommen kann, weil die ebenso starke Einathmung (Sauerstoffverbindung) mit der Ausdünstung gleichen Schritt hält; beides vereinigt, bedingt einen kräftigen Kreislauf im Körperumfange. Dem verkümmerten äußeren Nerven- und Blutleben liegt, wie wir schon früher angedeutet haben, die Ursache einer sehr großen Zahl innerer Leiden zugrunde, weil Theile der Organe nicht rechtzeitig erneuert oder Blutschlacken gezwungen werden, in diesen letzteren sich abzulagern. Der Grundton, das Charakteristische aller innern Leiden ohne Ausnahme, sowie jeglichen Schwächegefühles, ist stets ein Stauungszustand in den Nerven- und Gefäßbahnen. Zwecks Heilung kümmert sich die Natur blutwenig darum, ob wir dieses Grundmerkmal jeglichen Krankseins mit deutschen, lateinischen oder griechischen Namen belegen oder gar nicht taufen wollen!

Heilen, kräftigen bedeutet Zertheilung der Stauung oder Stockung, d. i. Wiederherstellung des Kreislaufes. Nachdem jede Kreislaufstörung eine abnorme Bewegung der Kleinsttheilchen, mit andern Worten eine ungleichmäßige Wärme-Entwicklung im Körper in sich schließt (sich § 6 hier und Einleitung unserer «Grundlehren»), so reducirt sich die Gesamtwirkung der Naturheilkunst auf die Wärmeregulierung im erkrankten Organismus, und zwar direct mittelst des Nerven- und Gefäßsystems; das übrige ergibt sich dann von selbst.

Was der Verstand des Verständigen nicht sieht,  
Erkennt oft ein einfach kindlich Gemüth!

20.

Wenn dem nicht so wäre, wie ließe es sich dann erklären, daß die nach medicinischer Eintheilung verschiedenartigsten Krankheitsformen, z. B. Entzündungen und Neuralgien, Typhus und Weistanz, Hypochondrie und krankhafte Aufgeregtheit, Rückenmarksreizung und Blattern, Syphilis und Katarrh u. u., mit ein und demselben grundsätzlich gleichen Verfahren geheilt werden!



In der einfachen Durchführung obigen Grundsatzes, nämlich in der regelmäßig wiederholten Röthung und Erhitzung der Haut im Sonnenlicht, bis zur Schweißbildung getrieben, wozu nothfalls die übrigen Erhitzungsmethoden zu Hilfe gezogen werden können, vereint mit nachfolgenden Abkühlungen durch Luft oder Wasser, oder auch umgekehrt, gelingt es nicht selten, die verwickeltsten Krankheitserscheinungen zur Lösung zu führen. Freilich, wenn die Stauungen durch zu lange Dauer oder durch ihre Heftigkeit organische Entartungen (Verhärtungen oder Erweichungen) bewirkt haben, dann ist die Grenze der Heilung überschritten; allein Mutter Natur ist geduldig und langmüthig, sie läßt stets Warner, Mahner vorausgehen, darum: Wer hören will, der höre auf die Natursprache!

21.

Da sowohl Ausstrahlung wie Ausdünstung Wärmeverlust des Körpers mit sich bringen, welcher nur durch Ausbildung des Nahrungsaftes zu Blut- und fester Substanz, sowie durch deren Rückbildung zu den Ausscheidungsstoffen, ersetzt wird (Kleinsttheilchen-Bewegung), so erhellt daraus, daß die tägliche regelrechte Pflege der Doppelleistung unserer Haut oder das verständig ausgeführte atmosphärische Bad die natürlichste und beste Stoffumsatz-Anregung bietet und zu einer vorzüglichen Quelle der Gesundheit wird. Diese Auffassung wird verstärkt, wenn man in Berücksichtigung zieht, daß bei kräftiger Hautthätigkeit alle übrigen inneren Werkzeuge (Organe), bis zur kleinsten Zelle hinab, gleichen Schritt halten müssen, was einem normalen Kreislaufe der Säfte gleichkommt. Die Moral hievon ist, daß, wenn unsere Organe auch ohne unser Zuthun sich bewegen, diese angeborene Bewegung nicht genügt, den Stoffwechsel regelrecht aufrecht zu erhalten, sondern ein Naturgesetz will, daß wir durch naturgemäße Erhitzung und Abkühlung dem Kreislauf nachhelfen. Die Außerachtlassung dieses Gesetzes zieht nicht nur Schwächung der Haut, sondern des ganzen Körpers nach sich.

Wie die Ausstrahlung eine directe Abkühlung der Haut, jedoch erhöhtes Wärmegefühl in der Nachwirkung erzeugt, so bewirkt die Ausdünstung eine directe Erwärmung mit nachfolgendem Fröstelgefühl. Deren übereinstimmende Pflege ist die einzig richtige Anwendung; jede einseitige Uebung führt unausweichlich auf schadenbringende Abwege, welche man früher oder später gewahr werden muß.

22.

Wie leicht begreiflich, eignen sich zur Geltendmachung der mehrfachen Wirkungen des Lichtluftbades die mittleren Klimate am besten, und hier wieder die mittleren Temperaturveränderungen (Differenzen), indem zu kalte Luft das Blut von der Körperoberfläche allzusehr zurückdrängt, die gesammte organische Faser hart, spröde macht, ebenso wie anhaltend heiße Luft Schlassheit und Schwäche erzeugt.



Die geschichtlichen Thatfachen bestätigen uns auch, daß wir nur den mittleren Klimaten die edelsten Erzeugnisse des höchst entwickelten Nervenmittelpunktes (Geistes) in Wissenschaft, Kunst und Dichtung zu verdanken haben.

23.

Hier scheint es uns angezeigt, nochmals auf die Erkältungen des § 7 zurückzukommen, die sogenannten « Erkältungskrankheiten » näher ins Auge zu fassen. Wenn eine verweichte, also thermal ungeübte Haut von einem kalten Luftzug berührt oder anhaltend einseitig abgekühlt wird durch Sigen, Arbeiten neben einer kalten Mauer, einer zugigen Thüre oder einem Fenster u., so werden sich die in derselben liegenden Nervenfasern, Blutgefäße und Drüsen nicht nur verhältnismäßig zu stark zusammenziehen, sondern auch mehr oder weniger verschlossen bleiben, eben weil sie in der Localbewegung nicht geübt sind. Die Folge hievon wird sein, daß in der betreffenden Hautfläche die Gas- und Dünste-Ausscheidung stockt und nach rückwärts strömt.

Je mehr Schlacken nun im Blute und der Körpersubstanz sich vorfinden, desto reichlicher werden solche durch die Rückströmung aufgelöst und zur kritischen Ausscheidung angeregt werden, woraus Unwohlsein verschiedensten Grades sowie auch schwere Krankheiten entstehen müssen; letztere um so tiefergreifend, je mehr die Haut verweicht, eben dadurch der Stoffwechsel vernachlässigt, die Stoffschlacken angehäuft sind. Vermag die natürliche innere Wärme die betroffene Hautfläche nicht bald wieder aus ihrer Starrheit oder Halbblähmung zu befreien, so wird im besseren Falle sofort Fieberhitze, im schlimmeren Nervenschmerz, wie Rheumatismus u., entstehen; dieser letztere bedeutet eine außergewöhnliche Anstrengung der Gefäßnerven, local gesteigerte Wärme hervorzurufen, um die erstarrten Blutgefäße und Drüsen wieder zu wecken.

Um diesem Streben der Natur nach erhöhter Wärme-Erzeugung nachzukommen, bildet bei frischen Rheumatismen und anderen Neuralgien künstliche Wärmezufuhr durch Sonnenlicht, Dampf- oder Warmwasser-Umschläge das natürlichste Heilmittel.

Wohl vermag manchmal ein kurzdauernder eingreifender Kältereiz, wie z. B. Reibung mit kaltem Wasser oder Schnee, ein erregender Umschlag, kalte Brausen, Douchen u., ebenfalls erhöhte Wärme hervorzurufen, doch lehrt die Erfahrung, daß in der Mehrzahl solcher Fälle directe Wärme-Anwendung sicherer, rascher und wohlthuernder zum Ziele führt.

Ohne solche Nachhilfe bleiben öfters die in Bewegung gerathenen Stoffschlacken auf halbem Wege liegen und richten daselbst acute oder chronische Störung (Leiden), wenn nicht Zerstörung an! Die Unterstützung mittelst Wärme- und Kälte-Applicationen soll fortgesetzt werden, bis die alten Rückstände vollständig zum Tempel hinausgeschafft sind; bei strengem Vorgehen in dieser Weise wird viel Elend erspart bleiben.



24.

Die beste Vorbauung (Prophylaxis) gegen Rheumatismus und viel anderes Körperweh beruht daher in der natürlichen Thermal-übung der Haut, welche, methodisch durchgeführt, wir am richtigsten atmosphärisches Baden oder Thermodiätetik benennen.

Zu einer Erkältungs-Nachkrankheit bedarf es also stets einer unnatürlichen Ansammlung der Blut- oder Stoffschlacken; die Erkältung wirkt zunächst nur heftig erregend auf die Gefäßnerven, deren außergewöhnliche Bewegung sie zuerst und am stärksten auf die außerhalb des normalen Kreislaufes lagernden Stoffschlacken überträgt, was wir durch die verschiedenartigsten krankhaften Empfindungen gewahr werden.

Wo keine krankhafte Stoffschlacken-Ansammlung vorliegt, kann sich das Einzelwesen (Individuum) enormen Erkältungen aussetzen, ohne das mindeste Nachweh wahrzunehmen.

25.

Auch hier stehen wir den Lehren der Schulmedizin vollständig gegenüber, welche noch immer das Dogma der Erkältung als Ursache zahlloser Krankheiten im Munde führt, wie dies z. B. seinerzeit wieder bei der traurigen Kunde von der Erkrankung und dem Tode des badischen Prinzen Ludwig wiederholt ward; nämlich, daß er durch «Erkältung» sich eine Lungenentzündung zugezogen habe — statt zu sagen: durch vorausgegangene Verweichlichung! Wer den Brustkasten bis unters Kinn hinauf stets zwei-, drei- bis vierfach bedeckt und zugeknöpft hält, wie es beim Militär üblich ist, oder durch die Weste (Gilet) bei der männlichen, durch den Schnürleib bei der weiblichen Bevölkerung, der verweichlicht und schwächt sich nicht nur die Haut an Ort und Stelle, sondern auch die darunter liegenden Organe, Lungen, Rippenfell, Rippenmuskeln und das Herz, wodurch in diesen lebenswichtigen Theilen der Stoffwechsel verkümmert, die Ursache zu krankhaften Ablagerungen und gefährlichen Krisen begründet wird; dies erfolgt um so gewisser, wenn obgenannte Organe von Hause aus schwach sind. Die Brust enthält doch die blutreichsten Eingeweide, kann also am sichersten Wärme abgeben, während sich dies bei den Armen umgekehrt verhält. Und dennoch bedecken wir letztere stets bedeutend weniger als die Brust. Dieser verkehrten Bekleidungspraxis sind Tausende von Lungenentzündungen zuzuschreiben. Wenn uns kalt wird, sollten wir naturgemäß zuerst die Arme dichter bedecken, mittelst Ärmeln, welche durch ein elastisches Band hinter dem Nacken vereinigt sind. Beim Erfrieren werden stets die Finger und Arme zuerst erkalten. Gegenwärtig soll in der deutschen Armeeverwaltung das Streben herrschen, die Traglast der Soldaten zu verringern, um sie für Marsch und Kampf beweglicher, leistungsfähiger zu machen. Weit mehr würde durch eine methodische Abhärtung



mitteltst Tragens von weniger Kleidung erreicht werden, indem daraus directer Kraftgewinn folgen müßte. Es ist zum verwundern, daß die deutschen Militärärzte nicht auch längst darauf gedrungen haben, die Brust der Soldaten meistens unbedeckt, nach Zigeunerart, tragen zu lassen; das würde die Kraft und Leistungsfähigkeit jedes einzelnen nicht wenig vermehren, was zweifellos bei einer Armee von Bedeutung sein müßte. Ebenso würde die Uebung des Barfußgehens während der Exercitien in der bessern Jahreszeit weit weniger Ermüdung aufkommen lassen, so daß in Märschen  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{3}$  mehr geleistet werden könnte.

26.

In unserm rauhen Klima sind die Kleider sowie die starken Bettbedeckungen ein nothwendiges Uebel, weil sie die Ausdünstungsgase, unsere schlimmsten Lebensfeinde, nahe der Haut (der Hilfs-lunge) zurückhalten und dadurch eine schleichende Vergiftung bewirken; davon kann man sich durch Versuche überzeugen. Man bereite sich durch ein Drahtgeflecht einen Hohlraum unter der Bettdecke und stelle eine Kerze hinein, welche man erst, nachdem man einige Stunden im Bett gelegen, anzündet, ohne Luft einströmen zu lassen; sie wird kümmerlich brennen oder gar auslöschen. Oder man hebe ein bißchen den oberen Rand der Bettdecke unter der Nase und athme die darunter hervorströmende Ausdünstungsluft ein, so wird man binnen kurzem von Athemnoth befallen werden. Verschließt man die Haut ganz luftdicht mittelst Firnisüberstreichung, so verfällt das Individuum binnen wenigen Stunden dem Tode. Diese Thatfachen beweisen, daß die uns im Bett und unter den Kleidern umgebende Luft arm an Sauerstoff, dafür an verderblichen Gasen, namentlich an Kohlenjäure, gesättigt ist; bei gänzlichem Verschluss der Haut wirkt die im Blute zurückgehaltene Kohlenjäure rasch tödlich. Es gibt dies aber auch eine ernstliche Mahnung, unsere Betten und Kleider womöglich täglich auszusonnens und zu lüften, um sie von den ihnen anhaftenden Miasmen gründlich zu befreien.

Wer bei Nacht aufwacht, thut gut, ab und zu durch wiederholtes rasches Heben und Senken der Bettdecke, mittelst der Füße und Hände, die Stickluft des Bettes auszupumpen.

27.

### III. Die Reinigung der Haut.

Wie ein Ofen oder ein Schornstein durch anhaltendes Heizen sich verschlackt und deshalb öfters gereinigt werden muß, so verhält es sich ähnlich mit unserem Körper. Jedes Organsystem oder Einzelorgan verschlackt sich mit der Zeit, und die Ablagerungen fegen die Lebenskraft häufig spontan weg (Krisen, acute Krankheiten); geschieht dies nicht, so entstehen daraus Organleiden, bekannt als Lungen-, Nieren-, Leberkrankheiten u., welche indes noch keine organische Leiden sein



müssen, unter welcher letzteren man versteht, daß die Substanz der Organe so angegriffen, d. i. in einer Weise entartet (verhärtet oder erweicht) ist, welche deren Wiederherstellung unmöglich macht.

Der Reinigung der verschlackten inneren Organe kann jeweilig durch die verschiedensten natürlichen Maßnahmen, bald durch Ruhe oder Bewegung, freien Luftgenuss, Diät, Wassertrinken, Schwitzen, Massage u. nachgeholfen werden.

Die medicinisch, d. i. mit Giften angestrebte Reinigung der innern Organe erweist sich als höchst mangelhaft, ja verderblich. Die chemischen Mittel, welche hiezu verwendet werden, bewirken allerdings häufig ein Durchreißen der Säfte (des Blutwassers), wie z. B. bei den Abführmitteln in den Gedärmen, wobei Schlacken mitgerissen werden. Der Vorgang schließt aber eine Nothwehr der Natur in sich; sie will sich der ihr aufgedrungenen Fremdstoffe (Gifte, Medicinen genannt) rasch entledigen, sondert zu diesem Zweck viel Blutwasser ab, wodurch die betreffenden Haargefäße und Gefäßnerven übermäßig angestrengt und ausgetrocknet werden. Unausbleiblich muß Schwächung derselben nachfolgen und um so gewisser wird bald eine abermalige oder noch stärkere Verunreinigung des betroffenen Organes eintreten.

Mit der Haut, unserm Außen- oder Grenzorgan, steht es anders; sie ist uns in dieser Beziehung zur mechanischen und physikalischen Nachhilfe freigegeben. Die Reinigung der Haut ist in doppelter Hinsicht wichtig; erstens um ihrer selbst willen, sodann wegen der Hilfsthätigkeit der letzteren als ausgedehntes Aufsaugungs- und Ausscheidungsorgan gegenüber sämtlichen Innenorganen.

Die Nachhilfe der Hautreinigung ist von so hoher Bedeutung auf unser Geistes- wie Körperleben, daß diejenigen Völkerschaften, welche sie allgemein pflegen, zu den entwickeltsten und gebildetsten zählen, wie hierauf schon in § 10 hingewiesen worden, und man ohne weiteres den Satz aufstellen kann, die bei einem Volke übliche Hautpflege sei der Maßstab seiner allgemeinen Bildungsstufe.



Motto: Die Ungleichheit bildet  
die Triebfeder im Weltall.

## II. Theil.

# Die Praxis.\*

### A.

## Das abkühlende Lichtluftbad oder die Aus- strahlungsübung.

28.

Aus der vorangegangenen Theorie wird wohl klar ersichtlich sein, daß das atmosphärische Bad nur in Gottes freier Natur ausgeübt werden kann. Obwohl die Luft und das Sonnenlicht überall noch billiger zu haben sind als das Wasser (in genügender Quantität zu Curanstalten), bieten sich der Terrainschwierigkeiten wegen viel größere Hindernisse, wahre Lichtbadparke zu schaffen, namentlich als Zubehör zu schon bestehenden Wasserheilanstalten.

Ein richtiger Lichtbadpark (weil im Licht der Schwerpunkt liegt, genügt diese Benennung, denn wo Licht existiert, gibt's auch Luft) erheischt vor allem, daß er geräumig, groß sei, um, wenn man vom Frösteln befallen wird, unbehindert in raschen, größeren Läufen sich bewegen zu können und nicht gezwungen zu sein, wie ein Affe im Menageriekäfig hin und her zu hüpfen, welche einförmige Bewegung Schwindel erzeugt, das Nervensystem angreift.

Ein ordentlicher Lichtbadpark sollte im Minimum  $\frac{1}{2}$  Hektar Flächenmaß umfassen; je größer er ist, desto wertvoller. In Welches messen die Herrenparke: der nächstgelegene, «Rolands-hain», 20 Minuten entfernt, für die schwächeren Individuen bestimmt, 1 starkes Hektar; der zweitnächste, «Riklikulm», eine halbe Stunde entfernt, ein Hochplateau mit wundervoller Rundschau,  $4\frac{1}{3}$  Hektar; der dritte, «Arnoldshöhe»,  $1\frac{1}{4}$  Stunde entfernt, hoch gelegen, ebensoviel. Der nächste Damenpark, «Marienhain»,  $\frac{1}{2}$  Hektar (wird vergrößert), der entferntere, hochgelegene, «Homburg», 2 Hektar.

\* In Nachfolgendem ist stets von curmäßiger Ausübung der atmosphärischen Bäder die Rede; die Praxis zu Hause gestaltet sich meistens sehr verschieden.



Ein zweites Erfordernis besteht darin, daß derselbe genügend Schatten biete, etwa zu  $\frac{1}{3}$  oder  $\frac{1}{4}$  seines Raumes mit Bäumen besetzt sei, um bei kräftigem Sonnenschein daselbst Kühlung zu finden; endlich soll derselbe einestheils mit kurzem Rasen bewachsen sein, andernteils trockenen Boden aufweisen, indem es für manche Individuen unzulässig ist, daß sie anhaltend im Thau gehen.

29.

Das richtige Lichtluftbad erfordert als Hauptsache das Barfußgehen, wogegen das Barhauptsein einigermaßen bedingt ist. Unsere Fußplatten sind nicht umsonst mit einem reichhaltigen Nervenfasernetz ausgestattet. Die atmosphärische Thermalübung der Fußnerven ist von vielfältiger Rückwirkung auf den ganzen übrigen Körper, wie es nur derjenige zu würdigen weiß, dem Gelegenheit zugebote stand, zahlreiche Beobachtungen darüber anzustellen. Nicht nur bewährt es sich als das beste Mittel gegen chronisch kalte Füße, sondern wirkt lebhaft anregend auf die Unterleibsfunctionen, stärkend auf das Rückenmark und ableitend von der Brust, dem Hals und dem Kopf. Einer großen Anzahl Leiden würde durch tägliches (diätetisches) Barfußgehen nicht nur vorgebeugt, sondern ebenso zu deren Heilung wesentlich beigetragen, namentlich bei Kopfleiden. Mutter Natur hat uns auf diesem einfachen Wege eine mächtige Hilfe in die Hand gelegt, den vielfältigen Gehirnleiden entgegenzuarbeiten. Es ist so einfach, und doch oder gerade deshalb denkt weder ein Arzt noch ein Professor (der chemischen Schule) daran, daselbe den Kopfleidenden zu verordnen, noch werden die Jünger Aesculaps darüber belehrt. Da wir häufig in den Fall kommen, das Barfußgehen als physikalisches Heilmittel zu verordnen, ist es am Platz, Reulingen, welche dies zu Hause practicieren wollen, hier Anleitung zu erteilen.

30.

Individuen, welche für Erkältung an den Füßen empfindlich oder überhaupt reizbarer Natur sind, sollten zuerst ihre Füße gewissermaßen vorbereiten; hierzu eignen sich kühle bis kalte Abreibungen mittelst grober Handtücher, wozu je zwei Minuten Reibung an jedem Fuß genügen; nach dem Anziehen friischer Fußsocken und Schuhe erwärme man sich sofort durch ausgiebige Bewegung. Ist man mit der Fußabreibung bei Wasser von 10 bis 8° R. angelangt, dann beginne man in der rauhen Jahreszeit mit directem Barfußgehen auf Zimmerböden, Hausgängen, Teppichen; in der besseren Jahreszeit auf trockenem Rasen und trockenen Fußwegen durch etwa fünf Minuten, lege täglich eine bis zwei Minuten zu und mache darauf, gut Fußbekleidet, den Erwärmungsmarsch. Zu viertelstündigem Barfußgehen auf trockenem Boden vorgerückt, kann man daselbe bei mäßig kaltem Wetter auch auf feuchtem oder nassem Boden oder im Hause auf kalten Steinplatten vornehmen. So oft sich nun Gelegenheit bietet, auf rauherem Boden, wie auf Feldwegen, Landstraßen,



barfuß zu gehen, versäume man dies nicht, in kurzer Zeit vollzieht es sich bei den meisten leicht. Wo es nöthig und möglich ist, trachte man in der Folge in der Früh im Morgenthau, alsdann aber auch, um das Gleichgewicht einzuhalten, mittags auf der heißen Straße barfuß zu gehen. Betreibt man diese gesundheitlichen Märsche im Winter, versäume man nicht, die Gleichgewichtsherstellung ab und zu durch Fußdampfbäder oder warme Fußbäder herbeizuführen; im Unterlassungsfalle würden die Füße nach kürzerer oder längerer Zeit kälter statt wärmer werden. Unmittelbar nach den Mahlzeiten ist das Barfußgehen nicht angezeigt, wenigstens nicht bei kühleren Temperaturen. Regelmäßiges Barfußgehen, namentlich im Freien,\* bringt die Füße infolge verstärkten Blutzuflusses in geschwellteren Zustand, so daß manchmal die bisher getragene Beisehung zu enge wird. In dieser Erscheinung liegt auch der Beweis der Ableitung von den oberen edleren Organen, nämlich von Kopf, Hals und Brust. Durch Entblößung der Füße bis an die Knie hinauf tritt die ableitende Wirkung in erhöhtem Maße ein.

Nicht sensible, robustere Naturen können viel rascher, kühner auf naßkaltem Boden vorgehen, doch beachten sie aufmerksam die Nachwirkung auf den ganzen Körper.

Geistig angestrengt Arbeitenden ist es sehr zu empfehlen, die Füße zeitweilig zu entblößen, indem schon der bloße Luftzutritt und Luftwechsel genügt, mehr Blut in die Füße zu ziehen, wovon man sich durch ihre merklich stärkere Röthung bereits nach  $\frac{1}{4}$ stündiger Befreiung von der Luftabspernung überzeugen kann. Werden die Füße hiebei auch kalt, so ist dies entschieden vorzuziehen, als dieselben unter der Bekleidung blaßkalt, d. i. blutleer, werden zu lassen.

Rasche Wiedererwärmung der Füße nach einem Erwärmungsgang bedeutet, daß derselbe zu kurzdauernd war, oder aber, daß man gegenüber der Erwärmungsfähigkeit auf zu kaltem Boden oder zu lange barfuß gegangen ist. Bei anhaltender Uebung im Barfußgehen wird man staunen, wie bald man es zu großer Fertigkeit bringt, rauhen, steinigen Boden zu überschreiten. Vornehme Damen haben es hierin in Welches zu wunderbarer Leistung gebracht.

Der Verfasser dieses hat im Jahre 1866 den Rigi, den Piz Languard und Piz Ott im Engadin nicht nur bergauf, sondern auch bergab vollständig barfuß bestiegen, was damals als Touristen-Heldenthat in mehreren der verbreitetsten europäischen Zeitungen, selbst im mexicanischen Moniteur mitgetheilt wurde — nach unserer Ansicht, weil keine außerordentliche Leistung, kaum erwähnenswert.

### 31.

Die geeignetste Zeit zum Abkühlungs-Nichtbade in der Sommersaison ist stets frühmorgens, womöglich direct vom Bett dazu ausmarschierend. Nach der erschlaffenden anhaltenden Bettwärme paßt es

\* Es ist praktisch, hiezu ein Stückchen, circa  $\frac{1}{2}$  Meter, braunen Baumwoll-sarjenet mitzunehmen, zwecks Fußreinigung vor dem Wiederanziehen der Fußbekleidung.



am besten, die gegensätzliche Kühlungsapplication in milder Form zur Nervenstärkung vorzunehmen, umsomehr, als am Morgen in der Regel die kühlfte Tagesluft zu finden ist. Das Lichtbad soll täglich, mit Ausnahme bei starkem Regen, ausgeführt werden; an schönen Morgen breche man vor Sonnenaufgang auf.

Am Regenmorgen wird eventuell bis 8 Uhr zugewartet, ob er vorübergeht, um es selbst dann noch, sei es auch nur für 10 bis 15 Minuten, zu practicieren. Schwacher, warmer Regen wird von vielen Curanten willkommen geheiß. Bei unfreundlichem kühlen Wetter ohne Regen wartet jeder das Steigen des Thermometers so weit ab, bis die Temperatur seiner Individualität nicht mehr zu frostig ist; oder es können auch schwächliche Anfänger und sehr Empfindliche an solchen Tagen einen tüchtigen Spaziergang von ein bis zwei Stunden Dauer in leichter Kleidung vornehmen.

Vor dem jeweiligen Ausmarschieren ist nebst Beachtung des Thermometerstandes das voraussichtliche Wetter am Horizont abzuschätzen, um sich entsprechend zu bekleiden und die richtig gewählten Unterkleider zwecks Erwärmung bei der Rückkehr an den Lichtbadegürtel anzuschnallen. Hierbei macht es indes einen großen Unterschied aus, ob man zur Sommerzeit um 7, 8, 9 oder 10 Uhr zurückzukehren gedenkt, indem bei schönem Wetter die Sonne jede spätere Stunde merklich stärker erwärmt, sonach verhältnismäßig weniger Kleider mitzunehmen sind; bei schlechtem Wetter wiederum, ob die Luft ruhig, in mittelmäßiger oder starker Bewegung ist. Kurz, bei dem verschiedenartigen Wetter, welches besonders im Frühjahr herrscht, treten für den Bekleidungsgrad nothwendig vielfältige Veränderungen ein, welche die tägliche Erfahrung am besten lehrt. Bei gutem Sommerwetter hat der Lichtluftbadende von seiner Wohnung aus leicht bekleidet und barfuß zu gehen, um das Schwitzen unter Kleidern strengstens zu vermeiden, womöglich gekühlt auf der Stätte anzulangen.

Alsdann entspricht auch als Ausmarschcostüm für Herren ein Lichtbadhemd ohne Aermel, mit weit offener Brust, und eine weite, kurze Kniehose; für Damen ein leichter Schlafrock, eventuell nur das Lichtbadhemd von Organtinstoff darunter. Im abgeschlossenen Lichtbadpark angelangt, behalten die Herren nur eine Badeschürze, die Damen das transparente Lichtbadhemd und die Schürze bei.

### 32.

Die Dauer des Lichtluftbades muß gänzlich der Individualität entsprechend anheim gestellt werden; eine von Jugend auf verweichlichte Haut (Nerven) kann nicht durch heroische Exercitien gekräftigt, beziehungsweise umgewandelt werden; dies kann, wie alles in der Natur, nur gradatim vor sich gehen! Als Grenze der Dauer gilt im allgemeinen, heftige Empfindungen jeder Art vorbehalten, das zweimalige Eintreten der Gänsehaut; dies geschieht gewöhnlich nur bei bedecktem Himmel und bei Wind, oder wenn man sich ab und zu im Thau wälzt. Kommt



inzwischen die erwärmende Sonne wieder zum Vorschein, kann das Lichtbad gleichwohl fortgesetzt werden. Wesentlich mitwirkend zum leichteren Ausharren dienen die verschiedenen Leibesübungen, als Spaziergänge, Laufübungen, Steinwerfen, Gartenarbeit, Freigymnastik, mit Ruhepausen abwechselnd; durch Trockenfrottieren der Haut mit bloßen Händen sowie mittelst Schwungathmen kann Frösteln stets wieder auf eine Zeitlang vertrieben werden.

Das Schwungathmen besteht, indem man mit radförmiger Schwingung der Arme sich tief nach vorwärts beugt, bis die Fingerspitzen beider Hände zusammentreffen, diesen Moment zu tiefer Einathmung benützend; dann ebenso mit gleichartiger Rückwärtschwingung der Arme sich stark nach rückwärts beugt und dabei energisch tief ausathmet. Das Vor- und Rückwärtsbeugen muß mit einem gewissen Schwung betrieben werden, der circa 3 bis 4 Sekunden erfordert; diesen Act mehr als viermal nacheinander zu wiederholen ist nicht rathsam, worauf man wieder 300 bis 400 Schritte geht und dasselbe Experiment wiederholt u. s. w. Die Erklärung der hiemit verbundenen starken Wärmesteigerung liegt darin, daß beim Vorbeugen die vordere Brustwand sich von der hintern merklich entfernt, dadurch für die Lunge freier Raum zum reichlichsten Einathmen der Luft geschaffen wird, wie beim starken Rückwärtsbeugen die Brustwände zusammengepreßt werden, wobei eine rauschende Ausathmung erfolgt. Die außergewöhnliche Sauerstoffaufnahme ins Blut macht sich durch rasche Wärmesteigerung bemerkbar. Bei schönem Wetter dehne man das Lichtbad bis 9 oder halb 10 Uhr aus.

### 33.

Hie und da kommen so hochgradige Nervenüberreizungszustände (Exaltationen) vor, daß den damit behafteten Individuen keine andere Curapplication so beruhigend (nervenstärkend) wirkt, als ein ganztägiges oder  $\frac{3}{4}$ tägiges Lichtluftbad bei schönem oder wenigstens mildem Wetter; es werden also hiebei beide Wärmepole (Abkühlung und Erhitzung) in der freien Atmosphäre durchgeführt, wobei jegliche Wasseranwendung entfällt. Eine regelmäßige Wiederholung dieser Curform nennen wir die absolute Lichtluftcur.

### 34.

Der lichtbelebende Einfluss auf unsere Hautnerven bewirkt die auffallende Erscheinung, daß man relativ tiefe Temperaturen lange aushalten kann, ohne Frost wahrzunehmen; ein neutraler, bekleideter Zuschauer fröstelt oft früher als die nackten Nilli-Indianer! Eben dieses Nichtfrieren an kühlen Morgen bei mittleren Temperaturen wirkt verführerisch, indem man die an die Luft abgegebene Wärmemenge nicht sofort im richtigen Verhältnis zur Eigenwärme wahrnimmt. Wird die hierauf folgende Erwärmungstour nicht bis zum entsprechenden Schweißausbruch ausgedehnt, so überkommt einem nach der Rückkehr allmählich ein Frösteln, als ob die Kälte aus den Knochen heraus wieder nach



der Haut zurückströmte. Eine unheimliche Empfindung, welche uns mahnt, die reactive Erwärmung zur vorausgegangenen Abkühlung durch energische Bewegung ins Gleichgewicht zu stellen; mit der Erreichung des letzteren empfinden wir eine Elasticität in den Gliedern, wie solche nach Wasserbädern nie eintritt.

35.

Aus dem einfachen Grunde, um das Lichtbad möglichst lange auszunützen, ist es Gebot, das Frühstück dorthin mitzunehmen. Nur Schwache, Blutarme, Neulinge sollten hievon eine Ausnahme machen und zwecks Wärmegewinnes vorher zu Hause frühstücken; die andern nur, wenn andauernder Regen gar kein Lichtbad zuläßt.

Ein Entgegenhandeln werden wir stets rügen und schließlich nicht dulden, indem verschiedene Nachtheile daraus entstehen, nämlich:

1.) wegen regen Hungergefühls wird stets zu früh nach Hause gedrängt, dadurch das Lichtluftbad verkürzt;

2.) weil man hiedurch zu Hause verhältnismäßig spät zum Frühstück gelangt, wird um so tapferer zugesprochen; der Magen bleibt alsdann zum nächstfolgenden Sonnen- oder Dampfbade nicht nur zu beladen, sondern auch bis zum zweiten Frühstück zu wenig ausgeruht, beziehungsweise fallen dann alle drei Mahlzeiten bei der Belleser Hausordnung zu nahe zusammen, was bei öfterer Wiederholung von entschiedenem Nachtheil für die allgemeine Curwirkung ist.

Bei absoluter Lichtluftcur darf in manchen Fällen nur einmal, dafür reichlicher und später gefrühstückt werden. Circa um 1 Uhr wird alsdann das zweite Lichtluftbad, bei schönem Wetter das sogenannte Natursonnenbad, angetreten, welches bis 4 oder halb 5 Uhr auszudehnen ist und keineswegs mit vollem Magen ausgeführt werden darf; nebst dem hat die längere Magenruhe, vom Frühstück bis zur Hauptmahlzeit circa 8½ bis 9 Stunden dauernd, gleichzeitig den wichtigen Zweck, den ganzen Verdauungstract zu energischer Zusammenziehung zu veranlassen, was wesentlich zu dessen Reinigung und Kräftigung beiträgt.

36.

Zur Erzielung höherer Nervenkraft verlangt die wahre Thermoelektrik einerseits Ausdauer im allgemeinen,\* und bis man wesentlich erstarrt ist, Vermeidung heftig einwirkender Temperaturen (wie die Kaltwasserreize), z. B. das Wälzen im Thau und das Nachtrocknen in der Sonne; andererseits verlangt sie den öfteren Wärmewechsel, weshalb man weder anhaltend im Sonnenschein liegen, noch im kühlen Schatten schwelgen oder frösteln, ebensowenig durch Marschieren sich abstrapazieren,

\* Man bilde sich nicht ein, durch eine einmalige einmonatliche atmosphärische Cur einen mehrjährig derouten, d. i. chronisch kranken Körper zu reformieren; dazu gehört eine viel längere oder mehrfach wiederholte Cur, sowie inzwischen möglichste Einhaltung der hier entwickelten gesundheitlichen Lehren.



als beständiger Ruhe pflegen darf. Die richtige Mitte in allen Wechseln trachte jedermann nach seiner Eigenheit zu bethätigen. Im allgemeinen ist Bewegung angezeigter als vieles Ruhen, und kann erstere ab und zu, je nach dem Kräftezustand, durch einen Dauerlauf gesteigert werden.

Nach regelrechter Ausführung des morgendlichen atmosphärischen Bades erfolgt bei schönem Wetter die Rückkehr circa um 10 Uhr; es ist alsdann vor dem nächstfolgenden Bade ein ordentliches Ausruhen am Platz und daher angezeigt, sich für 1 bis 2 Stunden auf dem Bette auszustrecken.

37.

Zur Herstellung des Wärmegleichgewichtes (Wiedererwärmung) hat in der Regel das nächstfolgende Bad ein Schweißbad zu sein. An jenen Tagen, an welchen morgens das Lichtluftbad ausgeführt wird, indes das Sonnenbad durch trüben Horizont entfällt, muß die Gleichgewichtsherstellung in anderer Weise gesucht werden; die natürlichste ergibt sich durch einen Schweißmarsch oder körperliche Arbeit bis zu entsprechender Schweißbildung. Es ist rathsam, hierauf die Wäsche zu wechseln, dabei sich trocken abzureiben. In Belbes werden an solchen Tagen zu obigem Zwecke meistens Bettdampfbäder, ausnahmsweise warme Vollbäder, Sitzbäder und Beinbäder angewandt. Aus bewährter Erfahrung ergibt sich die natürliche Folgerung, daß nach jeder sogenannten Erkältung im gewöhnlichen Leben ein oder mehrere sofortige Schweißbäder das einfachste und natürlichste Mittel sind, tiefeingreifende Erkältungsreize zu beheben, beziehungsweise denselben vorzubeugen.

Wie ungemein selten verordnen Medicinärzte dieses natürlichste und einfachste Mittel! Fragen wir warum? Antwort: Erstens klingt es nicht gelehrt, nämlich profan, auf deutsch ein Schweißbad statt einem lateinischen Recept zu verordnen; zweitens glauben die meisten Klienten für die erstere, obwohl viel wertvollere Verordnung, kein Honorar schuldig zu sein; das Publicum trägt daher größtentheils selbst die Schuld, wenn der Mediciner nach dem Grundsatz handelt: *Mundus vult decipi ergo decipiatur!* (zu deutsch: Die Welt will betrogen sein, so soll sie es haben!). Allerdings gibt es hundertfältige Schweißbadformen mit den verschiedensten Abkühlungsarten, welche der Mediciner kennen und individuell verordnen muß, um seiner Pflicht zu genügen.

38.

Eine in der Zusammenziehung und Ausdehnung geübte Haut spielt beinahe eine ebenso sichtbare Rolle, wie beispielsweise eine Harmonika. Rasch vollzieht sie diese Doppelbewegung, wenn abwechselnd bald Sonnenschein, bald kühle Schatten oder Winde sie bestreichen; großen Hirsekörnern ähnlich treten dann die wichtigen Hautdrüsen hervor, deren circa 7 Millionen im ausgewachsenen Körper vorkommen sollen. Es läßt sich leicht vorstellen, daß die volle Arbeitsleistung derselben, nämlich in der Ausathmung abgelebter Gase und Dünste und



in der Einathmung reiner Luft (Exosmoje und Endosmoje) für die Gesundheit von Bedeutung sein muß.

Das massenhafte Heraustreten der Hautdrüsen nennt man gemeinhin Gänsehaut. Diese Erscheinung methodisch hervorzurufen und wieder auszugleichen bildet eine wahre Hautgymnastik, wissenschaftlich ausgedrückt: die zeitweilige Uebung der Gegensätze in der Haut ist, wie überall, auch hier ein lebenerhaltendes Geheiß.

Von den in Europa lebenden Völkerrassen haben es jedenfalls die Zigeuner in der Abhärtung am weitesten gebracht, und dürften sie, wahrscheinlich unbewußt, die höchste Stufe darin erreicht haben. Es ist wahrhaft staunenswert, daß bei diesen Halbwilden beinahe alle Körperteile dieselbe Widerstandskraft gegen heftige atmosphärische Einwirkungen erlangt haben, wie bei uns das Gesicht, welches wir ebenfalls schutzlos fast allen Atmosphärien preisgeben.

Auch die Neger sowie andere Völker, trotzdem sie im tropischen Klima leben, geben uns durch ihre Kraftleistungen den Beweis, wie nervenstärkend atmosphärisches Baden wirkt, beziehungsweise wie sehr schwächend übertriebenes Bekleiden und das Absperren von Sonnenlicht und Luft bei uns Europäern sich gestaltet.

Zweifellos erfordert es für die traurigen europäischen Nervenconstitutionen einen gewissen moralischen Muth, täglich im Sommer bei jeglichem Wetter sich Lichtluft zu baden, allein ebenso gewiß verleiht diese Methode nicht wenig moralische Kraft bei längerer Durchführung derselben.

### 39.

Wo Lichtluftbäder im Freien unausführbar sind, räumen wir den Luftbädern, im Zimmer genommen, vorausgesetzt, daß sie richtig ausgeführt werden, vor den Kaltwaschungen entschieden den Vorrang ein. Wenn man hiebei ab und zu ein kräftiges Trockenreiben der Haut mit bloßen Händen oder Reibhandschuhen verbindet, so wird dadurch die wichtige Blutkörperchenströmung in die Haut befördert und der mangelnde Lichteffect einigermaßen ersetzt.

Für Städter können immerhin sogenannte Kleidungsluftbäder als wertvolles Abhärtungs-, beziehungsweise Kräftigungsmittel empfohlen werden. Sie bestehen darin, täglich ein- oder mehrmals recht leicht gekleidet auszugehen, um die Haut merklich abzukühlen. Bei vorausichtlich intensiver Abkühlung erwärme man sich auf dem Rückwege kräftig mittelst mitgenommener Oberkleider oder auch durch nochmaligen Ausgang in schwererer Bekleidung. Bei milder Abkühlung genügt nach der Rückkehr für 1 bis 3 Stunden der Aufenthalt im warmen Zimmer oder unter dichter Bekleidung, sowie das Lagern im warmen Sonnenchein.

Bergsteiger, welche im atmosphärischen Bad eingeschult sind, werden ihre Kollegen, welche dasselbe nach bisheriger Bekleidungsablonc ausführen, bedeutend überholen und viel erfrischter auf der Höhe



anlangen. Fühlen sie wegen starker Auskühlung beim Steigen ein Schweißbedürfnis, so befriedigen sie dieses beim Bergabsteigen, da in der Regel im Thale unten zu einer längeren Ruhezeit, sowie um die Wäsche zu wechseln und die Haut durch ein Bad zu reinigen, weit mehr Gelegenheit geboten ist.

40.

Was ist wertvoller als Gesundheit im harten Kampf ums Dasein? Darum, ihr Eltern, leget die überlebten, unhaltbaren Vorstellungen von der « bösen Luft » und der « gefährlichen Sonnenhitze » ab, führet gegentheils euren Kindern die vornehmsten Lebenselemente methodisch zu; wenn ihr ein kräftigeres, rüstigeres Geschlecht als die jetzige erbarmenswürdige Generation heranziehen wollet, so befolget nachfolgende Regeln mit ihnen:

1.) Täglich  $\frac{1}{2}$  bis 2stündiges, absolut nacktes Luftbad, im Winter im warmen Zimmer, in der besseren Jahreszeit und sobald die Kleinen ordentlich bewegungsfähig sind, in einem Gartenpark oder Walde. Neugeborene oder sogenannte Wickelkinder lasset einfach öfters auf dem Bett oder einem Tische nackt zappeln, am besten morgens statt der üblichen Kaltwaschung, mittags ebenso im Sonnenschein.

2.) Leichte Bekleidung im allgemeinen, meistens barfuß und barhaupt.

3.) Die Jugend soviel nur möglich, selbst bei rauhem Wetter, im Freien gehalten. Kommen hiebei außergewöhnliche Auskühlungen vor, so gebt ihnen ein oder mehrere Schweißbäder.

4.) Monatlich zwei bis vier Reinigungsbäder, am besten Bett-dampfbäder (Wangels an Sonneschweißbädern).

5.) Kräftige einfache, vegetabilische Kost, hauptsächlich aus Milch-, Mehls- und Obstspeisen bestehend.

Bürgerliche und adeliche Familien, welche diese unsere Rathschläge getreu an ihren jungen Sprossen befolgten, sind voll des Lobes über die erlangten Resultate. Wer aber gleich uns oftmals Gelegenheit hatte, sich zu überzeugen, wie abergläubisch das Volk, hohen wie niederen Ranges, noch an dem Ablasskram der in der Apotheke käuflichen Mittel hängt, wie es durchtränkt ist vom Medicinalsiechthum, durchseucht vom Impfgift und Alkoholismus, vergiftet von schlechter Luft und verfälschter Nahrung, den wird es nicht wundern, daß der großen Menge der richtige Ausblick zur Erkennung des geraden Weges nach dem schönen Lande « Gesundheit » abhanden gekommen ist; der wird es auch begreifen, daß wir, von höherem Standpunkte aus, begeistert für echte Gesundheitslehre in die Schranken treten, zu deren Verbreitung im Volke mitzuwirken wir alle Gebildeten, namentlich die Kinderfreunde, dringend auffordern!

Auch jüngeren Eheleuten mit kränklichen, schwächlichen Kindern können zwecks Erzeugung kräftiger Sprossen Lichtlustcuren nicht genug empfohlen werden; überhaupt gewähren solche bei verhältnismäßig kurzer



Dauer eine Kraftvorrathskammer für den folgenden Winter, beziehungsweise eine Ausfaat, deren Ernte man erst später mit großer Befriedigung einheimst.\*

41.

Als allgemeine Regel im Lichtluftbad gilt ferner, daß, wenn man die Füße bedeckt, dies mit dem Kopfe ebenfalls geschehen soll, sowie es überhaupt richtiger ist, hie und da den Kopf allein bedeckt zu halten, besonders bei Wind und stärkerem Sonnenschein, die Füße hingegen frei zu lassen, nicht aber umgekehrt.

Für Glasköpfige hat dies besonders Geltung. Unsere Constitution weist ja schon auf dieses Naturgesetz hin; den Kopf hat sie mit einem Haarpelz, einem sehr schlechten Wärmeleiter, versehen, um die edlen Organe desselben vor dem Nachtheil extremer Temperaturen zu schützen; mit den Füßen dagegen hat sie uns auf die Erde gesetzt, ohne dieselben mit einem besonderen Schutzmittel, wie Hornhaut, Haarwuchs, ausgestattet zu haben, gegentheils mit einem empfindsamen reichen Nervennetz bedacht; Beweis genug, daß wir dieselben in den Thermalien des Erdbodens üben sollen.

42.

Jede Theorie ist bekanntlich grau, d. h. wertlos, so lange dieselbe nicht durch ausreichende Erfahrung bestätigt wird. Als Nagelproben für unsere Theorie führen wir Folgendes aus der Praxis an:

In unserm 42. Lebensjahre begannen wir mit täglichem Lichtluftbad früh morgens; Sommerszeit in Belde's unmittelbar nach dem Aufstehen, Winterszeit nach dem Frühstück; dasselbe wurde durchschnittlich auf wenigstens zwei Stunden ausgedehnt. Kein Wetter, mochte es noch so schlimm sein, hielt uns davon zurück. Im Winter, damals in Triest wohnend, wurde die Lichtluftbadtour stets an dem 500 Meter hohen Karstberg hinauf ausgeführt. Nur wer die furchtbaren Winterstürme am adriatischen Meerbusen kennt, weiß es, was das sagen will, täglich lichtluftbadmäßig die Karstspitze zu besteigen. Oben angelangt, war es zwecks Erwärmung im Rückwege nöthig, im Freien ohne jeglichen Schutz sich vollständig zu entblößen, um Unterkleider anzuziehen. Nicht gar so selten ereignete es sich, daß die Bäume an der Umkleidungsstelle infolge mit Regen begleiteten Voraufsturmes von oben bis unten mit durchsichtigem Eise bedeckt waren. So vollbrachten wir durch 19 Winter mit allem nur erdenklichen Witterungswechsel über 3000 atmosphärische Bäder, wovon die Mehrzahl bedeutende, einzelne beipiellose Erkältungen mit sich brachten, denen gegenüber gewöhnliche Erkältungen im bürger-

---

\* Während der Curperiode lasse man sich, auf die Erstwirkung allein gestützt, nie zu einem abschließenden Urtheil verleiten, sondern man lege ebensoviel, wenn nicht mehr Gewicht, besonders bei älteren Leiden, auf die Nachwirkung, welche nach unseren bisherigen Erfahrungen sich auf die vier- bis achtfache Zeit der durchgeführten Curperiode, theils mit bestig auftretendem (kritischem), theils mit unbemerkt vor sich gehendem (lytischem) Charakter, erstreckt.



lichen Leben, wie solche angeblich vor Lungenentzündungen und vielen anderen Krankheiten vorkommen, ein wahres Kinderspiel sind.\* Bei diesen Karstbesteigungen gab es Stellen, wo die berichtigten Voraufstürme bei tiefen Temperaturen mit solcher Gewalt wüthten, daß es wegen des heftigen Luftdruckes auf die Brust nicht möglich ist, mit der Vorderseite des Körpers vorwärts zu schreiten; man ist gezwungen, sich rücklings mit Hilfe eines Alpenstockes vorwärts zu schieben.

Da kann auch keine Rede davon sein — wie es die Theoretiker vorschreiben — mit geschlossenem Munde zu athmen, wie dies überhaupt beim Bergsteigen widersinnig ist! Unsere Theoretiker sind noch zuviel von den Irrlehren der alten Schule beherrscht, wenn sie solchen natürlichen Kältereizen die Ursache von Lungen- und Halserkrankungen, statt dem rückständigen Stoffwechsel, durch Verweilichung und Blutvergiftung herbeigeführt, zuschreiben. Nicht nur erlitten wir von diesen zahlreichen außergewöhnlichen Thermalexperimenten keinen Schaden, sondern befanden uns nie gesunder und rüstiger, als in dieser vom 42. bis 60. Lebensjahre dauernden Periode.\*\*

Obwohl wir von Constitution keineswegs zu den Riesen zählen, indem uns Mutter Natur mit einem sehr schwach entwickelten Gefäßsysteme ausgestattet hat, in Folge welcher Constitutionsschwäche ein und derselbe Abkühlungsgrad weit intensiver auf uns einwirkt, als auf blutreiche Individuen, befinden wir uns doch, Gott sei Dank, im 72sten Jahre in einem Gesundheitszustande, der von wenigen unseres Standes und Alters erreicht wird! Ebenso ist es Wahrheit, daß bei den vielen

\* Die in der ersten Zeit bei diesen Touren uns begegnenden Landleute konnten sich des Kopfschüttelns nicht enthalten! Allgemein gieng die Rede unter ihnen: Diese Marter sei uns von Sr. Heiligkeit dem Papste zur Sühne einer großen (hier nicht nennbaren) Sünde auferlegt worden! Allmählich wurde ihnen indes unser Stand als Arzt bekannt und riefen sie uns öfters zu ihren Kranken.

\*\* Wir können es nicht unterlassen, hier auch eines Vorfalles zu erwähnen, welchen die Leser unserer Schrift «Die Fieberkrankheiten» wohl kennen, der jedoch noch besser hieher paßt: Gelegentlich der Besichtigung eines großen Handelschiffes im Triester Hafen erblickten wir einen alten, ehrwürdigen, wettergebräunten, nervig gesund aussehenden Matrosen, bloß mit kurzer Hose und offenem Hemd angethan, der uns außergewöhnlich sympathisch anzog; wir ließen uns deshalb in ein Gespräch mit ihm ein, wesentlich über die Gesundheitsverhältnisse auf den langen Seereisen, bei den Stürmen, schroffen Temperaturwechseln, schweren Arbeiten zc., schließlich über seine Kraft, dies alles bei so vorgerücktem Alter auszuhalten. Nach der letzten Frage hielt er einige Augenblicke still an sich und erwiderte dann mit ausdrucksvoller Stimme, mit der Hand nach dem Himmelslicht zeigend: «Herr, die Sonne gibt die höchste Kraft!» — Oho, dachten wir, das ist einmal ein weiser Spruch aus Volkemund, ein therapeutischer Lehrsatz, den Tausende von Medicin-Professoren nicht kennen, der daher auch nie von ihren Rathgebern herab plädiert wird; gegentheils weisen sie ihre Gesunden (?) und Kranken an, ja dicke Röcke zu tragen, wohlweislich hinzusehend, den Sonnenschirm nicht zu vergessen!!! Solche Gelehrten-Weisheit quillt da auf, wo man die Gehege der Gesundheit im chemischen Laboratorium und am Studiertische ausdünsteln will, statt sie in der großen Lebenswerkstätte der freien Gottesnatur unter normalen physischen Einflüssen zu schöpfen! Gott, möchten doch einmal den Denkenden und Gebildeten hierüber die Augen aufgehen!



Tausenden atmosphärischer Bäder, richtig gesagt: methodischer Erkältungen, welche von unseren Curgästen in Belses seit 25 Jahren ausgeführt worden sind, nicht eine einzige gefährliche Nachwirkung, wie Lungenentzündung, Schlaganfall u., sich eingestellt hat; allerdings wurde bei diesen letzteren als «Nichtgeunden» darauf gesehen, wenige Stunden nach dem Erkältungsbad das Wärmegleichgewicht durch ein Sonnen- oder ein Dampfbad regelmäßig wieder herzustellen.

Diese Tausende thatsächlicher Beweisproben an Gesunden und Kranken erhärten unseres Erachtens genügend die eingangs gestellte theoretische Begründung. Jegliche vernünftige Opposition dagegen muß verstummen!

Seit unserem 61. Lebensjahre üben wir die morgendlichen Lichtluftbäder nur noch von Mitte Mai bis Ende September. Dies erhält uns immer noch den großen Vortheil, daß wir jetzt merklich leichtere Kleidung tragen, als vor 30 und mehr Jahren, obwohl wir damals die Haut durch Kaltwaschungen und Halbbäder stärkten.

43.

Bei der Ausführung der Lichtluftbäder außerhalb einer Curanstalt, nämlich bei Hause, verhält sich die Sache etwas anders. Die Erfahrung hat uns nämlich belehrt, daß nicht selten unsere in ihre Heimat zurückgekehrten Curanten nur die abkühlenden atmosphärischen Bäder betreiben, zu einem Schweißmarß oder Schweißbad sich jedoch nicht die Zeit nehmen und durch diese einseitige Praxis mehr Schaden statt Vortheil daraus ziehen.

Ist die Abkühlung in der heimatlichen Praxis stark ausgefallen, so man, außer der Rückkehr im Schweiß, selbst für Nachdünsten durch ein paar Stunden. Diese Regel ist um so strenger einzuhalten, je älter man ist, weil mit dem zunehmenden Alter nach überstandnem Lebenszenith die Elasticität der organischen Faser abnimmt. Bravourstückchen in der Auskühlung sollen oder dürfen sich bloß gesunde und nur im atmosphärischen Baden geschulte Leute erlauben.

44.

Treten trotz dieser Vorsicht nachträglich unbehagliche oder krankhafte Rückwirkungsercheinungen auf, so sei man außer jeglichem Zweifel versichert, daß Körper- oder Blutstocken in Bewegung gesetzt worden sind, und je früher diese austreten, desto besser, indem nur die Veraltung und Ansammlung derselben schwere Krankheiten begründet. Bei Erscheinungen nicht heftiger Art setze man unbedingt die Lichtluftbäder ganz gleichmäßig fort, wobei man ohneweiters als Sieger und gekräftigt aus der Krise hervorgehen wird. Ist die Rückwirkung von Bedeutung, so rufe man, vorausgesetzt, daß man sich nicht selbst zu helfen weiß, einen Arzt, welcher die Erscheinungen natürlich auffaßt und, die Natur unterstützend, nur auf Lösung der Stocken, beziehungsweise auf



Ableitung und Zertheilung der angehäuften Blut- und Nervenflüssigkeit bedacht ist, nicht aber durch Abschwächungs- oder Lähmungsmaßregeln mit Todtschlag über die Nerven herfährt.

45.

**Besondere Maßregeln, namentlich für unsere Lichtluftcuranten in Veldes.**

Um die Lichtluftbäder curmäßig, d. i. regelmäßig bei jedem Wetter, durchzuführen, muß man mit dem nöthigen Zugehör versehen sein; gehört gleichwohl bloß für die Sommermonate bedeutend weniger hiezu, wie für das ganze Jahr, so gibt's immerhin auch zu dieser Jahreszeit so gewaltige Wetterveränderungen, daß, um eine Auswahl treffen zu können, folgendes, wenigstens für die entfernteren Lichtluftbadstationen, nöthig ist:

- 1.) Ein dünneres und ein dichteres Unterleib;
- 2.) eine dünnere und eine dichtere Unterhose;
- 3.) eine weite leichte Hose, noch besser offene weite, sogenannte Kniehose;
- 4.) eine dünnere und eine dichtere Jacke (Mäcke sind höchst unpraktisch);
- 5.) ein kurzes Lustbadhemd mit offener, weit ausgeschnittener Brust und kurzen Ärmeln;
- 6.) ein langes Lustbadhemd, wozu jedes alte, noch gute Hemd tauglich ist;
- 7.) ein Paar recht niedrige Schuhe mit breiten, flachen Absätzen, sogenannte Feldpantoffeln oder Sandalen;
- 8.) eine Feldkappe mit Tuschschirm;
- 9.) ein Schuhwickler, d. i. ein Stück Baumwollzeug, um die Schuhe eingewickelt am Gurt zu tragen, sowie um zur Reinigung der Füße zu dienen;
- 10.) zwei Paar Baumwollsocken und ein Paar wollene Strümpfe;
- 11.) ein Regenschirm;
- 12.) ein Lustbadgurt, falls man es nicht vorzieht, sein Gepäck durch einen Jungen tragen zu lassen;
- 13.) ein Alpenstock zur kräftigen Uebung der Arm- und Brustmuskeln;
- 14.) ein oder zwei Stück Del- oder Kautschukstuch, um bei voranschicklichem Regen die gerollt mitzunehmenden Kleider hinein zu wickeln;
- 15.) unterhaltende Lectüre in kleinem Format.

Für die rauhen Herbst- und Frühjahrstage bedarf es für Blutarmer jedenfalls noch einer dritten Serie von Unterkleidern, nämlich wollener, sowie einer schweren Oberjacke und schwererer Oberhose.

Alle Hilfsstücke sind in Veldes theils vorrätzig, theils schnell beschafft, wie die Feldpantoffeln, Lichtbadhose.

46.

Da man in dem gegebenen Zeitraume von zwei bis sechs Stunden nicht stets auf den Beinen sein kann, so ist es angezeigt, für die längeren Ruhepausen eine erheiternde (keine Studien-) Lectüre bei sich zu haben, falls sie nicht durch Gesellschaftsgespräche ausgefüllt werden.

Die entfernteren Lichtluftcuren ist nicht rathsam in größerer Gesellschaft zu machen; dies darf nur ausnahmsweise geschehen, weil die Bedürfnisse in Beziehung auf Bewegung, Ruhe, Abkühlung, Erwärmung, Frühstückszeit sehr verschieden sind. Ausgedehnte Lichtluftbadtours ins Gebirge sollten höchstens in Gesellschaft von ein oder zwei gut harmonisierenden Collegen vereinbart werden.



Zur Bervollständigung in der Lichtluftaneignung gehört ferner, unseren Wohnräumen, besonders den Schlafzimmern, in welchen wir circa  $\frac{2}{5}$  des Lebens verbringen, Licht und Luft methodisch zugänglich zu machen, ebenso unsere Bekleidung und namentlich das Bettzeug systematisch auszulüften und einzusonnenn. Die Besonnung unserer Leibeshüllen ist das beste, herrlichste Mittel, um sie von der in dieselben eingedungenen Leibesausdünstung, welche den bekannten ekelhaften Geruch verursacht und die Ursache vieler epidemisch wie einzeln auftretender Krankheiten bildet, zu reinigen. Der köstliche Dzongeruch, welchen alle besonnenen Bett- und Kleidungsstücke aufnehmen, ist durch kein Kunstmittel ersetzbar. Werden die betreffenden Gegenstände vor dem Besonnenn noch befeuchtet, so ist der Zeretzungsproceß der eingefogenen Ausdünstungen, bei gänzlicher Austrocknung an der Sonne, ein noch vollständigerer, daher sonnengetrocknete Wäsche vor jeder andern Trockenmethode den Vorzug verdient.

Das Bettzeug sollte regelmäÙig täglich zwei bis vier Stunden lichtgelüftet werden, ebenso, wenn nur möglich, die je einen Tag getragenen Kleider, und zwar die Innenseite nach außen gewendet. In den Städten ist bei deren jeziger dichter Bauart beides leider beinahe unmöglich, wenigstens so lange die Polizeivorschriften Wäsche und dergleichen aus den Fenstern zu hängen verbieten; ein deutlicher Beweis, wie sehr das dichte Aneinanderwohnen der Menschen gesundheitsstörend wirkt. Wo das Lichtlüften absolut unmöglich ist, vertheile man sofort nach dem Aufstehen die Bettstücke im Zimmer herum und lasse sie so bei offenen Fenstern wenn möglich bis abends, ebenso die tagszuvor getragenen Kleider.

Für die Schlafzimmer genügt es durchaus nicht, daß deren Fenster den ganzen Tag offen sind, sondern man gewöhne sich, mit Ausnahme der wenigen kältesten oder stürmischen Nächte, regelmäÙig bei offenen Fenstern zu schlafen, indem es wahrlich für den Zustand unseres Blutes nicht gleichgültig ist, ob wir täglich acht Stunden reine, sauerstoffgesättigte, oder aber von unseren Ausdünstungen verpestete Luft einathmen. Hier ist das Sprichwort »Die schlechteste Luft draußen ist besser als die beste drinnen« von voller Gültigkeit; wenigstens in Großstädten und dichten Ortschaften ist die Nachtlust vermöge des Stillstandes der vielen Rauchfänge und der gewerblichen Ausdünstungen entschieden reiner als die Tagesluft.

Das Schlafen bei offenen Fenstern bedarf allerdings etwelcher Vorsichtsmaßregeln. Erstens soll die einströmende Luft nicht direct an den Kopf anschlagen; wo dies nicht zu vermeiden ist, muß derselbe durch eine spanische Wand oder einen Vorhang geschützt werden; zweitens ist manchen Personen eine mehr oder weniger dichte Nachthaube anzurathen, indem ohne solche die Abkühlung der Kopfhaut so stark sein kann, daß



die Ausdünstung unterdrückt wird und Sinnesstörungen, chronische Schnupfen, Halsleiden u. entstehen. Für Schwächliche, Reizbare in den Halsorganen und alle katarrhalisch Erkrankten ist es angezeigt, über Nacht auf eine gemäßigte Wärme der Schlafzimmern zu halten.

Um bei herrschenden Nebeln das stärkere Eindringen der Feuchtigkeit hintanzuhalten, lasse man mit feiner Fliegengaze überzogene Fensterrahmen einsezen, an welchen der Nebel größtentheils hängen bleibt. Die gute Sitte des Schlafens bei offenen Fenstern, wozu man allerdings eine Decke mehr benöthigt, weckt allmählich ein sehr scharfes Geruchsorgan, wodurch man die unreine Luft in den Wohnräumen viel schärfer wahrnimmt und zum fleißigeren Lüften derselben unwillkürlich gedrängt wird.

49.

Nichts ist jobald der Verberbnis unterworfen, als stillstehende, eingesperrte Luft.

Die Wohn- und Arbeitszimmer sollte man täglich morgens und mittags gründlich lüften, was am besten mit Durchzug geschieht, wozu einander gegenüberliegende Fenster oder Thüren, welche ins Freie münden, geöffnet werden müssen. Mit Durchzug gelüftet, wird ein gründlicherer Luftwechsel erzielt, als ohne Durchzug in der dreifachen Zeit, so daß im ersten Falle durchschnittlich 10 bis 15 Minuten genügen. Mit Ausnahme der extremen Hizestunden halte man die Sonne weder durch Vorhänge noch Jalousien vom Eindringen in die Wohnräume ab. Ein italienisches Sprichwort sagt: «Wo die Sonne einkehrt, kehrt der Arzt umsoneniger ein.» Ihre Lichtstrahlen sind die vorzüglichsten, Bewegung ertheilenden Triebfedern und Verbesserer selbst der eingesperrten Luft, daher sonnseitige Wohnungen stets einen großen Vorzug vor den nach Norden gelegenen verdienen.

50.

Dieses Thema gibt uns auch Anlaß, nochmals auf die Jäger'sche Wollkleidung zurückzukommen. Wird letztere so dicht getragen, daß man bei gewöhnlichen Ausgängen eine ziemliche Abkühlung der Haut nicht wahrnehmen kann, so hat sie dieselben Nachtheile wie jede andere zu dichte Kleidung im Gefolge, nämlich die, daß der erforderliche Abzug unserer eigenen Ausdünstung verhindert wird, reine Luft in demselben Verhältnis ungenügend zutreten kann.

Die sogenannten glänzenden Erfolge, welche sich durch das verstärkte Dünsten der Haut bei Jäger'schem Bekleidungs-system anfänglich einstellen, schlagen über kurz oder lang, d. h. je mehr dieser einseitige Reizzustand andauert, also vom Neureiz sich entfernt, ins Gegentheil um, weil die Haut zunehmend schlaffer, schwächer, fröstelnder wird und noch dichtere Bedeckung erheischt, falls nicht gegenjählich durch kalte Baskungen, besser durch Lichtluftbäder, nachgeholfen wird. Wie wir vernommen haben, soll Professor Jäger das tägliche Kaltwaschen



für seine Person befolgen, dagegen er in seinen Schriften vor demselben warnt.

Die Luft ist der Träger der Wärme, welche wir um die Haut empfinden, folglich läßt jede Kleidung just in dem Verhältnis Luft an die Haut treten, als sie deren Abkühlung fühlbar macht.

Der Streit bloß um die stoffliche Eigenschaft der Kleidung kommt uns sehr einseitig vor. Jeder der jetzt üblichen Kleidungsstoffe hat seine Berechtigung, am geeigneten Orte und zu rechter Zeit. Der Hauptgrundsatz einer richtigen Bekleidung, vom hygienischen Standpunkte beurtheilt, muß doch immer der sein, daßs man unter derselben weder anhaltend fröstelt noch unausgesetzt Wärme empfindet. Die Möglichkeit einer zeitweiligen (diätetischen) Abkühlung und wieder der vollen Erwärmung der Haut ist unbedingtes Erfordernis einer zweckmäßigen Bekleidung. Wie überall, gilt auch hier das Naturgesetz: Aufrechthaltung des Gleichgewichtes in den Gegensätzen zwecks Erhaltung der vollen Elasticität (unseres Nervensystems) — hier gleichbedeutend mit Kraft — der Haut.

Die beste Kleidung, hoch erhaben über jedes System, heiße es Jägers Wollsystem, Lahmans Baumwoll-Reformsystem, Kneipps Leinenhemden, Disqué's Reform-Unterkleider, wir dürfen wohl sagen: bietet die *Niski'sche Haut*, ausgebildet gehärtet durch die *Atmosphäre*, zu welcher einstweilen das alleinige Depôt in Belbes in Oberkrain zu finden ist, in einem Jahrhundert Gemeingut der Menschheit sein wird.

Eine normale Praxis der thermo-elektrischen Hautpflege im gewöhnlichen Leben sehen wir nur darin, wenn man die Gelegenheit zur Hautabkühlung während der Bewegung wahrnimmt, dagegen dieselbe im Ruhestadium, nämlich beim Sitzen und im Bette liegend, zum Dünsten verhält. Dieser Grundsatz, als richtig angenommen (wenigstens bewährt er sich an unserer Person 29 Jahre), liefert den hygienischen Fingerzeig, sich beim Ausgehen eher zu leicht als zu schwer anzuziehen, was dem Kleidungsluftbad in § 39 entspricht.

## 51.

Zur harmonischen Vervollständigung des curmäßigen Lichtluftcultus bedarf es jedenfalls auch eines Wohnungssystemes, welches die beständige Benützung der zwei vornehmsten Lebenselemente gestattet. In der in Belbes angelegten Luftkittencolonie glauben wir allen wesentlichen Anforderungen entsprochen zu haben. Dasselbst befindet man sich Tag und Nacht in reinster Luft und kann jeden Lichtstrahl als relatives Sonnenbad ausnützen. Je mehr man sich überhaupt während der Sommerszeit den Sonnenstrahlen aussetzt, nämlich unbedeckt oder leicht bekleidet einhergeht, desto widerstandsfähiger wird man im folgenden Winter gegen die Kälte, dies aus dem einfachen Grunde, weil durch das Sonnenlicht der peripherische (in und unter der Haut liegende) Blutkreislauf entwickelt worden ist und daher mehr Wärme erzeugt. Diese Erfahrung belehrt denn auch genugsam, wie verkehrt und gesund-



heitswidrig die leidige Sitte des Sonnenschirmtragens ist. Statt sich leichter zu kleiden und die heißen Sonnenstrahlen dankbar am ganzen Körper aufzufangen, unterzieht sich der sogenannte civilisierte Mensch in seiner Kurzsichtigkeit den widersinnigsten Bekleidungsregeln. Man genieße Sommerszeit die Hauptmahlzeit abends mit weniger Fleisch und geistigen Getränken und mittags nur ein kaltes, frugales Frühstück, dann werden die Sonnenstrahlen auch auf den bekleideten Körper willkommen sein! So war auch bei der Damenwelt das Abgehen vom Entblößttragen der Arme ein entschiedener Rückschritt in der Gesundheitslehre. Jeder normale thermo=elektrische Reiz auf die Extremitäten (Beine und Arme) wirkt durch Strahlung stärkend auf das Rückenmark und trägt dazu bei, die Beweglichkeit und Elasticität unserer Maschinerie zu steigern und zu erhalten.

## B.

### Die Ausdünstungs-Betreibung, d. i. das erhitzende Lichtluftbad oder das Sonnenbad.

#### 52.

Wir unterscheiden zwei Arten «Sonnenbäder», nämlich das Natursonnenbad, welches einfach darin besteht, den Körper entblößt im Lichtbadpark der freien Einwirkung der Sonne, meistens in aufrechtstehender Stellung, auszusetzen; das andere, Cursonnenbad benannt, unterscheidet sich durch Concentrierung der Sonnenstrahlen mittelst einer allseitigen Einfriedung eines Plattformraumes (ausgenommen von oben) durch compacte Holzwände, welche letztere gleichzeitig die abkühlende Luftströmung möglichst abhalten, ferner indem man sich hier liegend besonnen läßt.

Das Natursonnenbad ist manchmal dem Cursonnenbad, besonders für Nervöse, vorzuziehen, wie dies in §§ 33 und 35 erwähnt wurde, und bildet dann bei regelmäßiger Verbindung mit dem Abkühlungs-Lichtbade die sogenannte absolute Lichtluftbadcur.

#### 53.

Am günstigsten fällt die Sonnenbadanlage aus, wenn man deren Fußboden von Osten nach Westen schief legt, und zwar mit einer Neigung von 8 bis 9°. Die aufrecht stehenden Wände sollten wenigstens eine Höhe von  $2\frac{1}{2}$  m haben. Nennen wir die Ausdehnung von Osten nach Westen die Länge (weil die Körperlänge in dieser Richtung liegt) und jene von Norden nach Süden die Breite der Sonnenbadgalerie, so hat die Länge für nur eine Reihe Sonnenbadender wenigstens  $3\frac{1}{2}$  m, für eine Galerie mit zwei Reihen  $5\frac{1}{2}$  m zu messen. Soll dieselbe nur für eine einzige Person zum Baden dienen, so muß sie wegen dem Schatten der Wände wenigstens 3 m breit



sein; jede weitere Person, die zu gleicher Zeit sich sonnen will, benötigt eine Breitenzulage von 0·8 bis 1 m.

Eine Anstalts-Sonnenbadlaube sollte über der östlichen Wand (von Norden nach Süden streichend) circa  $2\frac{1}{4}$  m hoch über dem Fußboden mit 1 m breitem Schattendach versehen sein, um daselbst einen kühleren Kopfraum zu schaffen für jene Curanten, welche an Blutandrang nach dem Kopfe leiden. Der zweiten Reihe gibt man zwecks Kopfschattens eine Bank von circa 70 cm Höhe mit einer Dachbreite von circa 60 cm.

Eine Sonnenbadanlage zu ebener Erde und an der Südseite einer höheren Mauer angebracht, ist merklich wärmer, als wenn sie im ersten Stock oder gar aufs Dach verlegt wird.

Für Schwerfranke benötigt es, Strohmäcke und Wolldecken auf dem Boden auszulegen, für Leichtfranke nur dreifach zusammengelegte Wolldecken, längs oder parallel der Wand von Osten nach Westen ausgebreitet, ein Stroh-Kopfpolster wird zugefügt. Auf der Damengallerie sind zwischen je zwei Damen bewegliche Scheidewände aufgestellt, welche, grün angestrichen, 1·70 m lang und 66 cm hoch sind. Auf diese Weise liegt der Körper mit seiner Breite der Sonne nach Süden zugewendet; hierbei ist es am besten, die Seitenlage anzunehmen und dieselbe nach je 7 bis 10 Minuten zu wechseln.

Da die Lichtstrahlung sowohl von den Wänden, welche grün angestrichen sein sollen, als auch vom Horizont mehr oder weniger die Augen angreift, so ist ein Augenschirm oder ein Hut lustig quer über die Augen zu legen.

#### 54.

Im Hochsommer können die Sonnenbäder von 10 Uhr morgens bis 5 Uhr nachmittags benützt werden, in welch langem Zeitraum große Wärmeunterschiede sich einstellen; nachdem die individuelle Empfindung der Sonnenwärme ebenfalls eine sehr verschiedene ist, soll die Tageszeit und die Dauer des Sonnenbades der Individualität angemessen bestimmt werden.

Die durchschnittliche Dauer des directen Sonnenbades im Hochsommer beträgt in Belbes bei reinem Horizont 45 Minuten und 15 Minuten die unmittelbar darauf folgende Trockenwicklung in der Sonne behufs Schwitzens. Um die Schweißbildung zu erleichtern, wird die Wolldecke nur einfach um den Leib geschlagen und an den Seiten gut gestopft, damit die Lichtstrahlen noch hindurch wirken können. Ende Mai zeigt das Thermometer in der Bodenecke an der gegen Süden gestellten Wand um 2 Uhr mittags im Maximum 30 bis 36° R und steigt bis Ende August oder Anfangs September bis auf 50° R; um 3 Uhr nachmittags in der Ecke, welche durch zwei Wände und den Boden gebildet wird, sogar bis auf 55, ausnahmsweise bis 60° R.

Einmal in der Wolldecke gewickelt, bleibt man ruhig liegen, um die Luftschichte zwischen der Decke und dem Leibe nicht zu bewegen, wodurch die Schweißbildung gefördert wird.



Der Feuchtigkeitsgehalt der Luft übt wesentlichen Einfluss auf die Intensität der Sonnenbäder; die im August und September vorkommenden höheren Hitzegrade sind der trockeneren Luft wegen merklich leichter auszuhalten, als jene im Juni und Juli.

Neulinge, nämlich der Sonne sehr entwöhnte Individuen, müssen anfänglich viel kürzeren Gebrauch von den Sonnenbädern machen, als oben angegeben worden, z. B. nur 15 bis 20 Minuten directes und 5 bis 10 Minuten indirectes Lichtwärmebad; nebstdem ist es für solche im Hochsommer angezeigt, dass sie diese Bäder zu viel früherer Tageszeit, nämlich schon gegen 10 Uhr morgens antreten. Bei Kranken, welche für directes Sonnenlicht empfindlich sind, treten hie und da vorübergehend heftige Nachwirkungen verschiedener Art ein, als Schwindel, Ohnmacht, stärkere Schmerzen, Aufgeregtheit, Schlaflosigkeit u., daher wir jeden neuen Gurgast, der uns reizbar erscheint, auszuforschen pflegen, wie es sich in dieser Beziehung mit ihm verhält. Wird ein Sonnenbad durch vorüberziehende Wolken beeinträchtigt, so lassen wir dasselbe um 10, 15 bis 30 Minuten verlängern, von welcher Verlängerungszeit zwei Drittel dem directen, ein Drittel dem indirecten Wärmestrahlungsbad zugetheilt wird. Z. B. bei 30 Minuten Verlängerung (über dem Mitteltermin einer Stunde Gesamtbades) wird 65 Minuten unbedeckt und 25 Minuten bedeckt an der Sonne gelagert. Unter 29° R wirkt das Sonnenbad kaum noch als Erwärmungs-, sondern nur als Lichtbad.

In demselben Verhältnisse als das Cur-Sonnenbad, künstlich concentrirt, intensiver erhitzt, bedarf es darnach auch einer intensiveren Abkühlung, nämlich mittelst Wassers statt durch Luft (sieh § 8). Hierbei darf indes nach vieljähriger Erfahrung weit weniger eine tiefe Temperatur des Wassers, noch eine große Wassermenge, als vielmehr eine längere Zeitdauer milder Abkühlungsform zur Anwendung gelangen.\*

Die große Mehrheit der in der Sonne Gelagerten zeigt sich empfindlicher gegen kühle Wassertemperaturen, als ohne die Vorwärmung; dagegen sind sie befähigt, länger in der Abkühlungsprocedur auszuhalten, ganz ähnlich wie im Fieberzustande. Genauer gesehen, ist das Sonnenbad ein halb natürliches, halb künstliches Fieber von kurzer Dauer, analog dem Zustande des Landmannes, welcher bei der Arbeit im heißen Sonnenschein sich tüchtig erhitzt und schwitzt. Gegen Ende des Sonnenbades schlagen die Pulse voller und beschleunigter, das Blutthermometer steigt auf 39 bis 41° C; würde in der Wiclung

---

\* Kneipp'sche kalte Güsse und analoge Kaltwasser-Applicationen sind als große und heftige Temperatur-Differenzierungen größtentheils unstatthaft; hie und da zum Schluss auf die unedlere untere Körper-Hemisphäre!



nicht Schweiß eintreten, welcher eine bedeutende Wärmeabgabe in sich schließt, so stiege das Thermometer noch höher und der Zustand müßte unerträglich werden.

57.

Zur Herstellung des Temperatur-Gleichgewichtes durch Polarität (gegenwärtliche Temperatur) entspricht auch hier, wie im Fieber, der Mehrzahl der Badenden die milde Form des Halbbades am besten, weil hierbei gleichzeitig Luft und Wasser die Abkühlung bewirken, und zwar beim Eintritt durchschnittlich in den Temperaturen zwischen 22 und 18° R, ausnahmsweise bis 26° R hinauf und gradatim bis 14° hinab. Von 100 Gästen gelangen höchstens zwei in das kalte Schwimmbassin von 12½° R Wärme. Etwa zwei Minuten nach dem Eintritt ins Halbbad wird auf Verlangen des Badenden die Kaltwasserleitung geöffnet, um so viel frisches Wasser zulaufen zu lassen, als seinem Gefühle entspricht. In dieser Weise lassen die meisten Kranken das Halbbad durchschnittlich um 2° herabsinken; die Dauer des Halbbades schwankt zwischen drei und acht Minuten, durchschnittlich beträgt sie fünf Minuten. Ein kräftiges Sonnenbad mit nachfolgendem milden Halbbad oder Vollbad (individuell angepasst) erhebt uns in eine ähnlich gehobene Stimmung, welche dem beglückenden Gefühl eines schönen Lichtluftbades (sich § 15) nahe kommt.

**Welch entzückendes Leben rieselt dann durch Nerven und Adern!!!**

Dieses Doppelbad, täglich ein- bis zweimal vorgenommen, bildet eine wahre Stärkungscur, selbst für sehr alte Leute. Das Cur-Sonnenbad ist auch im Winter, im gut geheizten Zimmer (auf 20 bis 24° R) um die Mittagszeit hinter hellen Fenstern ausgeführt, von großem Nutzen und allgemein die vorzüglichste, durch kein Kunstmittel erzehbare Vorbereitung für eine nachfolgende Abkühlung mit kühlem und kaltem Wasser. Wenn es nicht übertrieben wird, ist dessen Rückwirkung heilbringender als die jedes anderen Erhitzungsbades, wofür wir interessante Beispiele anführen könnten.

58.

Bei aufmerksamer Untersuchung wird man im directen Sonnenbad stets beobachten, daß der der Sonne zugewendete Körpertheil in Folge des stärkeren Zudranges des Blutes gerötheter und angeschwollter ist, dagegen der dem Sonnenlicht abgewendete Theil meistens mehr schwißt und blasser wird. Der erstere Zeitabschnitt, nämlich das Nacktliegen im Sonnenlicht, ist sonach stets wichtiger und sollte deshalb von entsprechend längerer Dauer als das mittelbare Sonnenbad sein. Ist aber das Schwitzen eines bestimmten Körpertheiles oder des ganzen Körpers erforderlich, so muß der betreffende Theil eine Zeitlang stets mittelbar, nämlich unter einfacher Bedeckung, der Sonne ausgegesetzt werden.



Besonders empfindliche Theile, wie äußerliche Entzündungsstellen, oder mit arterieller Blutzufuhr überfüllte Körperteile, wie die Brust bei Lungentuberculösen, an acutem und chronischem Lungen- und Bronchialkatarrh, an Nierenreizung, an Pollutionen Leidende u. u., kurz bei allen, wo ein stärkerer localer Reizzustand vermuthet wird, welchen man ableiten oder zertheilen will, sollen die betreffenden Stellen mit doppelten trockenen Leinwandumschlägen bedeckt werden. Dasselbe gilt in beschränkter Zeit, wenn geschwächte Körperteile in der Nachwirkung noch schwächer sich zeigen. Diese trockenen Umschläge bewirken, daß auf der betreffenden Körperoberfläche die Schweißbildung früher und ausgiebiger eintritt, oder falls dieselbe unterdrückt ist, besser dazu bereitet wird. Der beförderte Localschweiß, sowie die gleichzeitige reichliche Ableitung der Blutförperchen nach den der Sonne direct ausgesetzten Körperteilen, führt am raschesten zur Schmerzlinderung und zur Heilung des localen Reiz- und Congestivzustandes. Kühlende nasse Umschläge würden den localen Schweiß unterdrücken und in den meisten Fällen nachtheilig, nämlich zusammenziehend, stauend einwirken; sie sind deshalb nur ausnahmsweise angezeigt, wie z. B. bei heftigen Kopfcongestionen, oder wenn der örtliche Reizzustand unter den trockenen Umschlägen peinlich gesteigert wird, oder wenn ein Körperteil, wie schon angedeutet, durchs Schwitzen noch schwächer wird. Allein auch dann halte man sich an mild kühlende Wassertemperaturen von 18 bis 12° R und beschränke die Anwendung der Umschläge auf die absolut nothwendige Zeit, um der Lockerung und Lösung der örtlichen Ablagerung nicht entgegenzuwirken. Bei krankhaften Pollutionen muß diese Localbehandlung auch auf die untere oder ganze Wirbelsäule sowie über die Vorsteherdrüse und Schamtheile angewendet werden.

Sowohl die örtliche als auch die allgemein geförderte Schweißproduction, oder falls dieselbe ausnahmsweise völlig unterdrückt ist, deren Zustandekommen, bildet bei allen chronisch Kranken ein mehr oder weniger wichtiges Moment zu deren Genesung; unzweifelhaft, weil die Schweißabsonderung (vernünftig gepflegt) das intensivste Stoffwechsel-Mittel in sich schließt.

Die eben erwähnte Hauptregel führt dann auch zu ausnahmsweisen Maßnahmen. Hat man sich die Ueberzeugung verschafft, daß eine örtliche Ablagerung des Krankheitsstoffes, wie z. B. Rheumatismus, Syphilis, Stöckchnupfen, Lupus (Grind) u., am Kopf oder auch an anderen Körperteilen sich so festgesetzt hat, daß dieselbe durch Ableitung allein nicht mehr zu entfernen ist, dann wird selbst der Kopf oder andere im Leidenszustande befindliche Körperteile den Sonnenstrahlen ausgesetzt. Allerdings soll dies mit einer gewissen Vorsicht geschehen; man beginnt damit gegen Schluß des indirecten Sonnen-



bades (Trockenwicklung) mit fünf Minuten directer und fünf Minuten indirecter (mit einfacher leinener Kopfhaut bedeckt) Besonnung und beobachtet die Nachwirkung. Fällt letztere befriedigend aus, so wird die örtliche Erregung durch Sonnenlicht jeweilig um zwei bis drei Minuten verlängert.

Bei veralteten Leiden, wie Kopfgrind (alten Wunden u.), sind sogar feuchte dünnere Umschläge in der Sonne durch 20 bis 40 Minuten zu geben, wodurch die Krustenablösung und auch das Erblaffen darunter vorkommender rother Flecke u. viel rascher erfolgt.

Tritt eine heftige oder sonst ungünstige Nachwirkung ein, wird die örtliche Erregung vorübergehend ausgekühlt oder abgefürzt.

61.

Witunter erscheinen merkwürdige Haut-Lähmungszustände auf der Bildfläche; nämlich Individuen, welche Wochen hindurch, ja während der ganzen ersten Curzeit von 2 bis 2½ Monaten, es nicht zum Schwitzen bringen. Leicht begreiflich sind diesen die Sonnenbäder, so lange dieser Zustand dauert, herzlich zuwider; indessen kann man zuverlässig darauf rechnen, daß bis zu der nächsten Jahr folgenden Curzeit bezüglich dieses Punktes eine durchgreifende Nachwirkung eintritt. Die Schweißbildung wird alsdann leicht vonstatten gehen und die Sonnenbäder nun ebenso beliebt sein, als sie früher zuwider waren.

Ausnahmsweise fehlt es auch an gegensätzlichen Individuen nicht, nämlich die aus Schwäche der Haut zu leicht und zu viel schwitzen; hier hat die Trockenwicklung zu entfallen und auch die Sonnenbäder müssen knapper bemessen und zu früherer Tageszeit angeordnet, aber keineswegs ausgekühlt werden.

62.

Wie überall Uebertreibung schadet, so verhält sich dies ebenso mit dem Lichtluftcultus. Uebertriebene Sonnenbäder erzeugen entweder große Aufregung oder starke Abspannung; zu vieles Schwitzen dabei schwächt, macht fröstlich und vermindert die Widerstandskraft im nachfolgenden Halbbad. Uebertriebene Lichtluftbäder, nämlich solche mit hochgradiger Wärme-Entziehung bei kalter Atmosphäre, bewirken schwere Glieder, Mattigkeit, stoßen reflexiv heftig auf den leidenden Theil, kurz: sie nehmen die Nervenkraft des Betreffenden über Gebühr in Anspruch, und statt Kräftigung erfährt man Schwächung. Unseren P. T. Welbeser Curgästen empfehlen wir daher, wohl zu beachten, daß, wenn in der heißen Sommerszeit, meistens im Juni und Juli, die Sonnenbäder von Tag zu Tag heißer und schwüler werden, je nach der Nachwirkung des letztvorausgegangenen Bades das nächstfolgende entsprechend abzukürzen ist.



Aus demselben Grunde, als im Reizzustande befindliche Körpertheile im Sonnenschein meistens geschont werden müssen, sind dieselben auch in der Abkühlung mit besonderer Rücksicht, nämlich nicht schablonenhaft, d. i. gleich den relativ gesunden Körpertheilen zu behandeln! Bei Neuralgien bezieht sich dies weit mehr auf den Ausgang des betreffenden Hauptnerven aus der Rückenmarksgegend; z. B. bei Ischias und Pollutionen muß die zugehörige tiefere Kreuz- und Hüftgegend wärmer behandelt werden.

Zu diesem Zwecke stellt man im Halbbad dem Badenden einen Eimer mit Separatwasser nebst Schwamm zwischen die Oberschenkel; diesem Separatwasser gibt man eine 8 bis 12° höhere Temperatur als dem Halbbadwasser. Leidet z. B. jemand an chronischem Blutandrang zum Gehirn oder an Migräne, Kopfschmerz, Brustschmerz, so entspricht demselben ein Wasser von 26 bis 28° R zur Beruhigung der gereizten Gefäßnerven daselbst weit besser, als ein solches von 18 bis 22°, wie es ihm zur Abkühlung des übrigen Leibes angewiesen wird. Bei solchem Vorgehen beobachteten wir, daß diejenigen Patienten, welche mit unnatürlicher Röthe des Gesichtes in die Cur traten, merklich früher blaß wurden, als wenn man denselben den Kopf mit gleichgrädigem oder gar kälterem Wasser als den übrigen Körper abkühlen ließ. Ausnahmen hievon kommen höchst selten vor. Ein heftig ausgesprochenes Verlangen nach kälterem Wasser sowie der Charakter der Nachwirkung sind dann maßgebend. Allerdings wäre den meisten ein kälteres Wasser in der Erstwirkung angenehmer, dafür aber in der Nachwirkung schlimmer, denn wir kennen ja doch das Naturgesetz, daß, wo wir kaltes Wasser in acuter Form anwenden, eine erhöhte Blutzuströmung mit vermehrter Wärme nachfolgen muß. Ganz ähnlich verhält es sich bei chronischen Schmerzen (mit Ausnahme von heftigen innerlichen Entzündungszuständen) in anderen Körpertheilen, als z. B. im Nacken, zwischen den Schultern, in den Armen, in der Kreuzgegend u. Der Badende bespült während des Halbbades die schmerzenden Stellen öfters mit dem Separatwasser; tritt in der Folge Besserung ein, so wird ihm gestattet, auch für die Leidensstelle das Halbbadwasser nach und nach mehr anzuwenden. Bei chronischen Beinschmerzen werden die leidenden Stellen der Beine erst nach dem Halbbad mit dem wärmeren Wasser nachhaltig abgewaschen; sind sie aber heftiger Art, so wird der betreffende Kranke gar nicht in das Halbbad zugelassen, sondern es muß dann für den Oberkörper eine kältere Abreibung, für den Unterkörper, bezw. für das kranke Bein, eine mehr oder weniger warme Abwaschung eingelegt werden. Hat das Leiden in der Hüfte seinen Sitz, so kann der Unterschenkel zwecks Ableitung kalt nachgewaschen oder bebraust werden. Nicht minder ist für sehr geschwächte und stark reizbare Kranke das Halbbad nicht angezeigt, dagegen den ersteren eine ziemlich kühle Theil-Abreibung, den



letzteren eine temperierte theilweise Abwaschung des ganzen Körpers zu geben, und zwar, weil für solche Kranke der thermo-electrische Stoß des Halbbades oder der plötzlichen Ganzwaschung ein zu heftiger sein würde. Für Schwache ist bei milderer Temperatur das Halbbad ein zu wenig nerven spannender (tonisirender) Eingriff, und für Reizbare wäre die Wassermasse des Halbbades eine zu heftig einwirkende. Ebenso kann die Nothwendigkeit eintreten, daß schlaffe oder geschwächte Einzeltheile schon während dem Halbbad, oder doch nachher, mit viel kälterem Wasser gewaschen oder begossen werden müssen.

64.

Eine nicht bloß interessante, sondern auch wichtige Beobachtung zur Beurtheilung des Krankheitsgrades beruht in der verschieden-grädigen Hautfärbung, welche sich während dem Sonnenbad-Cursus einstellt. Vom Linnenweiß bis zur Scharlachröthung, später bis zum dunklen Mulattenbraun, treten alle möglichen Schattierungen in Sicht. Der vorletzten Erscheinung, über welche man sich stets freuen darf, liegt immer eine mehr oder weniger heftige Hautentzündung zugrunde, welche bis zur Bildung großer Blasen sich steigern kann und häufig mit Fieber begleitet ist. Diesen Hautentzündungszustand oder sogenannten Sonnenstich hat man sofort mit merklich wärmerem Wasser zu behandeln. Bei heftiger Entzündung werden alsdann, statt Halbbädern, warme Vollbäder von 26 bis 29° R in halb- bis dreiviertelstündiger Dauer gegeben. In den Zwischenpausen haben temperierte, ziemlich nasse Ganzpackungen mit nachfolgenden Lauwaschungen platzzugreifen. Behandelt man diese Haut- und Bluterregung mit kühlem oder kaltem Wasser, so fühlen die Kranken wohl während der Anwendung eine angenehme Erfrischung, allein in der Nachwirkung ein um so heftigeres Brennen.

65.

Während der Dauer dieses Entzündungszustandes darf, je nach der Heftigkeit desselben, der Betreffende entweder gar kein Sonnenbad nehmen oder nur ein indirectes, d. i. mit einem einfachen Leintuch bedeckt; sind bloß einzelne Hautstellen entzündet, so genügen trockene Taschen- oder Handtücher-Bedeckungen. Das Entzündungsstadium dauert durchschnittlich drei bis fünf Tage; ausnahmsweise kann es während der ganzen Cur mehr oder weniger bestehen bleiben.

An den Stellen, wo der Entzündungsproceß vor sich gegangen ist, schält sich die Oberhaut in kleineren Schuppen oder auch in größeren Lappen ab, sobald sich darunter eine neue Oberhaut gebildet hat. Dieser Häutungsvorgang liefert ein sprechendes Zeugnis von der eingreifenden neubildenden Wirkung des Lichtluftcultz, somit einen schlagenden Beweis seines unschätzbaren Wertes. Welche andere Heilmethode als die Naturheilkunde — selbst die reine Wassercur nicht ausgenommen — kann eine so handgreifliche Probe der



**Regeneration nachweisen?** Welches andere Lebens- und Heilelement, als das hehre Sonnenlicht, ist imstande, mit solch deutlichen Zeichen redend, einen gleichen Einfluss auf die Blutentwicklung und Blutleitung auszuüben, kann so unfehlbar als Diagnostiker und Prognostiker sich zu erkennen geben? worauf wir weiter unten zurückkommen werden.

66.

Durch langjährige Erfahrung ist nämlich erwiesen worden, dass, je lebhafter und vollständiger die Hautentzündung und Hautfärbung vor sich geht, desto sicherer die Anwartschaft auf Besserung und Genesung dem betreffenden Kranken in Aussicht steht; aber ebenso auch umgekehrt. Je weniger sich die Haut eines Kranken bräunt, desto ungünstiger muss die Prognose über seine Wiederherstellung ausfallen. Auf der Arena der Sonnenbadgalerie zu Beldes erscheinen Leidende, welche durch mehrere Wochen hindurch in der ärgsten Hitze der Monate Juli und August die Sonnen- und Lichtluftbäder regelmäßig gebrauchen und dennoch weiß wie die Mauer bleiben, weil bei denselben die Blutkörperchen durch den inneren Krankheitsprocess vorwiegend gebunden sind, d. i. von der peripherischen Strömung zurückgehalten werden. In solchem Falle muss jedoch die Prognose eines unheilbaren Leidens gestellt werden.

Ein Krebskranker, ein Schwindlückiger, ein an Gehirnerweichung Leidender u. bleibt ebenso weiß, wie er zur Zeit seines ersten Sonnenbades erschienen ist.

67.

In Beldes wird in der Regel täglich zweimal in der Sonne gebadet, nämlich das zweitemal nachmittags zwischen  $\frac{1}{2}$  3 und  $\frac{1}{2}$  5 Uhr. Da die große Mehrzahl der Curgäste gewöhnlich an den Organen des Oberkörpers leidet, so werden für diese nachmittags nur sogenannte ableitende oder Halbsonnenbäder, d. i. von den untersten Rippen bis an die Behen reichend, angeordnet, und zwar ohne nachfolgende Wicklung. Die Dauer dieser Halbsonnenbäder beträgt durchschnittlich nur 30 Minuten. Ein zweites Ganzsonnenbad würde für diese Kranken entweder zu aufregend oder mit Blutandrang nach dem Oberkörper begleitet (congestiv) wirken; Ausnahmen hievon finden nur bei denjenigen Individuen statt, bei welchen Vielschwitzen am Platz ist, wie bei Fettleibigen, Verschleimten u., unter der Voraussetzung, dass sie nicht zu den Schwachnervigen zählen. Kranke dieser Classe können sonach täglich auch zwei Ganzsonnenbädern mit Trockenwicklung unterzogen werden.

Andererseits treten auch entgegengesetzte Ausnahmen ein. Leidende, welche sich schon von den Vormittags-Sonnenbädern angegriffen, nämlich aufgeregter oder matt fühlen, wie dies bei der stechenden Julihitze öfters vorkommt, erhalten nachmittags statt Halbsonnenbad eine beruhigende Ganznaßpackung. In dieser bleiben sie so lange liegen, als sie sich darin behaglich fühlen, gewöhnlich zwischen ein bis zwei Stunden,



worauf meistens dieselbe Abkühlungsform wie nach dem Vormittags-Sonnenbad folgt, eventuell nur Vollschwammwaschung von gleicher Wärme.

Da die Halbjonnenbäder wesentlich den Zweck der Ableitung verfolgen, so dürfen die nachfolgenden Wasserabkühlungen auch nur theilweise, d. i. auf den Unterkörper gerichtete, sein; es gelangen deshalb in der Mehrzahl Sitzbäder, Beinbäder, Unterkörper-Abreibungen, und zwar in der Regel in diesen drei verschiedenen Abkühlungsformen, täglich abwechselnd zur Anwendung.

Alle Curgäste, welche die Kraft besitzen, nach den Abkühlungsbädern gehen zu können, haben die Weisung, sich sofort durch Bewegung zu erwärmen; nur Schwachen oder solchen, welche durch irgend ein Leiden am Gehen verhindert sind, wird es gestattet, wieder an der Sonne liegend sich zu erwärmen.

68.

Curanten, welche während des Sonnenbades an peinlicher Kopferhitzung leiden — meistens solche, deren Hautporen verschlossen sind — oder sonst mit heftigeren Kopf- oder Brustleiden behaftet sind, werden überhaupt nur Halb-, d. i. Unterkörper-Sonnenbäder, oder höchstens Dreiviertel-Sonnenbäder gestattet. Genügen die ableitenden Sonnenbäder nicht, die heftigeren Leidenssymptome in Schranken zu halten, so müssen, wie schon erwähnt worden, kühlende Umschläge dazu gereicht werden.

69.

Der curmäßige Gebrauch der Sonnenbäder steigert wesentlich die Fähigkeit guter Reaction in den Feuchtwicklungen (kleinen wie großen). Kranke, welche letztere gewöhnlich nicht vertragen, fühlen sich nach kürzerem oder längerem Gebrauche der Sonnenbäder recht wohl in denselben. Es ist dies auch leicht erklärlich; ebenso wie unsere Mutter Erde, von anhaltender Sonnenglut erhitzt, ausgetrocknet, den Regen alsdann gierig einsaugt, ebenso verhält es sich mit unserem aus Erde und Wasser zusammengesetzten Körper. Im richtigen Wechsel zwischen Sonnenwärme und Wasserzufuhr sehen wir ein üppiges Gedeihen des Pflanzen-Wachstums; auch im Vegetationsproceß des gesunden und kranken Organismus zeigt sich die Wechselwirkung dieser Gegensätze von bestem, manchmal oft wunderbarem Erfolge begleitet.

70.

In § 4 haben wir schon vorübergehend der gesteigerten Aufsaugungsthätigkeit der Venen und Lymphgefäße durch den Lichtwärmecultus gedacht; hier können wir aus der Praxis hinzufügen, daß denselben ausgedehnte krankhafte Ablagerungen verschiedenster Art, wie Eierstockanschwellungen, peinlichste Hämorrhoidalknoten, Ausschwizungen in Körperhöhlen u., gewichen sind, denen die ersten englischen Frauenärzte und Wiener Specialisten (Professoren) hilflos gegenüber gestanden



waren. Eine erste zweimonatliche Cur bewirkte schon die Aufsaugung des größeren Theiles dieser krankhaften Gebilde; eine Wiederholungscur im darauf folgenden Jahre genügte meistens zu deren gänzlicher Aufsaugung oder bis auf einen kleinen Rest.

71.

Allein in der erweiterten Fähigkeit, Krankheiten mittelst dem hehren Sonnenlichtcultus zu heilen, erkennen wir noch nicht die höchste Errungenschaft; denn die vornehmste Aufgabe des Naturarztes sollte doch darin liegen, sich, soviel als möglich ist, überflüssig zu machen — gegenüber dem Vorwurf, welchen wir den Medicinärzten mit vollem Recht stellen, daß sie nur von den Krankheiten leben wollen, anstatt ihre Patienten zu belehren, wie sie Krankheiten und besonders Rückfälle in schon durchgemachten Krankheitsformen verhüten können. Da ist denn der Sonnenlichtcultus als Gesundheits-Generalhebel einzusetzen! Kein anderes Lebens- oder Heilelement vermag eine so gründliche Neubelebung hervorzubringen, wodurch die Rückfälle weit hinausgehoben oder gänzlich aufgehoben werden.

Leider ist solche Belehrung für den europäischen Arzt meistens ein undankbares Geschäft. Da beweisen die von uns viel verlachten Chinesen einen weit vorgerückteren Standpunkt, indem sie ihre Ärzte nur für die Periode des Gesundheitsseins honorieren.

72.

Jeder Naturarzt, welcher Jahrzehnte der Erfahrung hinter sich hat, weiß, daß leider öfters Personen, bei denen die glänzendsten Heileresultate erzielt worden waren, über kurz oder lang in dieselbe Krankheitsform zurückfielen, und daß jeder Rückfall die Genesung schwieriger gestaltet, öfters den Tod herbeiführt. Nichts ist so theuer wie Kranksein, und kein Geld ist so gut angelegt als dasjenige, welches man für echte Gesundheit\* ausgibt! Es sind darum alle jene Kranken, bei welchen Rückfälle wahrscheinlich sind, nachdrücklich zu belehren, daß nur gründliche allgemeine Wiederherstellungscuren sie davor schützen oder doch den Rückfall weit hinauszuschieben vermögen. Allerdings ist manchmal eine so gründlich eingreifende Umwandlung nur in Verbindung mit einer Berufsänderung zu erzielen; allein auch hiezu entschließt sich mancher Kranke, wenn er darüber rechtzeitig belehrt wird.

Nachdem der gesund erhaltende Lebensproceß im fortwährenden normalen Stoffwechsel beruht und die Abwechslung überhaupt anregend, belebend auf denselben einwirkt, so ist eine wesentliche Zuständerung, mit den Badecuren verbunden, entschieden förderlich zu einem guten Curerfolge. Für Nordländer ist es daher rathsam, zum Gebrauch dieser Cur bedeutend südlicher, und für Südländer, nördlicher zu ziehen.

---

\* Gegenüber der scheinbaren — bloß symptomengeflückten Gesundheit!



## C.

### Die praktische Reinigung der Haut.

73.

Die künstliche Hautreinigung kann auf zwei wesentlich verschiedene Weisen vorgenommen werden, nämlich auf trockenem und nassem Wege. Zu ersterem wählt man trockene Reibungsmittel, Hautbürsten, Hauthandschuhe, Flanellstücke etc. Bei kräftiger Handhabung bewirken dieselben nicht nur eine gründliche Reinigung der abgestorbenen Oberhaut (Epidermis), sondern auch einen im Körperumfange verstärkten Kreislauf der Blutkörperchen, wobei die Haut sich mehr oder weniger röthet. Behufs letzteren Weges werden Waschungen, Regenbäder, kalte und warme Wasserbäder, endlich Schweißbäder durch Dampf, heiße Luft und Sonnenschein gewählt. Es unterliegt nun keinem Zweifel, daß sämtliche Hautreinigungen, welche nicht mit dem Schweißacte verbunden sind, mehr oberflächlich wirken, wogegen die Schweißbäder nicht nur äußerlich trefflich reinigen, sondern das ganze Unterhaut-, Gefäß- und Drüsen-Netz energisch ausfegen; dies besonders, wenn man im höchsten Schweißstadium tüchtig durchgerieben oder mit eingeseiften Bürsten gereinigt wird. Die Schweißbäder haben ferner den Vortheil, daß sie durch die Erhitzung der ganzen Blutssäule sowie der festen Theile den Körper auf kurze Zeit in ein künstliches Fieber versetzen, wodurch sämtliche Ausscheidungsgebilde (Secretionsorgane), stärker angeregt, eine üppigere Absonderung betheiligen und so nebst der Schweißabsonderung, welche bei Erwachsenen im Gewichte zwischen  $\frac{1}{4}$  bis 1 Kilogramm schwankt, auch jedes in seiner Art an der Reinigung theilnehmen. So z. B. bringen starke Dampfbäder und Sonnenbäder, längeres Tanzen u. s. w. häufig am folgenden Tage saßigen Harn zum Vorschein. Ein Schweißbad ist deshalb nicht nur ein äußerliches, sondern auch ein inneres (organisches) Reinigungsbad, eine Theilerneruerung des Blutwassers, wenn wir berücksichtigen, daß das Blut zu circa  $\frac{7}{8}$  aus Wasser besteht; man fühlt sich daher nach einem Schweißbade, vorausgesetzt, daß es in vernünftigem Grade ausgeführt worden, außerordentlich gehoben und verjüngt, trägt in der Regel auch merklich verstärkten Appetit davon. Als gesund erhaltendes Reinigungsmittel, d. h. zwei- bis viermal monatlich, namentlich in der kälteren Jahreszeit angewendet, bieten die Schweißbäder ein vorzügliches Pflegemittel nicht nur zur Vorbanung (Prophylaxis) vieler Krankheiten, sondern auch zur Entwicklung der Jugend jeglichen Alters. Im Sommer sind die Sonnenschweißbäder (sich Cursonnenbäder) den Dampfbädern unbedingt vorzuziehen, sollten daher auch öfter, sechs-, acht- bis zehnmal monatlich, vorgenommen werden.



Zu ausführlicher Belehrung über die Dampfbäder verweisen wir auf die Schrift «Rikli's Bett- und Heildampfbäder», 4. Aufl., im Selbstverlage und bei L. Fernau in Leipzig, Preis 2 Mark. Der in derselben beschriebene einfache Schwitzapparat sollte in keinem Hause fehlen, in welchem das Naturheilverfahren angenommen worden ist; mit Hilfe desselben kann man sich den Arzt vielfach entbehrlich machen.

Wie allbekannt, hat nach dem Schwitzen durch ein Schweißbad stets sofort eine mehr oder weniger eingreifende Abkühlung der Haut durch kaltes Wasser oder kalte Luft nachzufolgen, ansonst dieselbe zu sehr erweicht, erschlafft bleiben würde. Es folgen sich also bei den Schweißbädern rasch nacheinander Erhitzung und kräftige Abkühlung, welche mehr oder weniger scharfe Wärmegegensätze nicht nur ein erregteres Leben in die Haut bringen, sondern auch manche innere, tiefer liegende Stauungen zu lösen vermögen. Durch zeitweilig auf unsere Haut angewendete rasche größere Wärme-Unterschiede schaffen wir eine künstliche Nachahmung des, in der uns umgebenden Erdnatur (Atmosphäre) herrschenden Naturgesetzes der ab und zu scharfen Temperaturwechsel.



### III. Theil.

## Schlussbetrachtungen.

75.

### Die Sonne der schärfste Diagnostiker und Prognostiker.

In § 4 haben wir der Heranziehung von Blutschlacken auf die Haut durch das Sonnenlicht gedacht und in § 66 der prognostischen Kraft desselben erwähnt. Hier kommen wir nun, noch die diagnostische Kraft aus der Praxis zu beweisen.

Ein Sprichwort sagt: «Nichts ist so fein gesponnen, es kommt doch an das Licht der Sonnen.» Dies bewährt sich sogar in der Naturheilkunst auffallend, und können wir diesfalls zwei merkwürdige Fälle hier mittheilen.

Schon vor vielen Jahren traten in unsere Anstalt in Welbes (Krain) zwei Herren in die Cur, wovon der eine am Magen, der andere im Unterleib leidend war. Wie alle anderen Curgäste wurden auch sie den Sonnenbädern unterzogen. Während der ersten 10 bis 12 dieser Bäder, bei welchen sie den Kopf in den Schatten legten, befanden sich die Patienten ganz gut; von da an traten während der Sonnenbäder auffallender Blutandrang nach dem Kopfe ein, welche Erscheinung wir uns nicht erklären konnten. Die Sonnenbäder wurden indes gleichwohl fortgesetzt, jedoch der Blutandrang mit kühlenden Kopfumschlägen gemildert. Trotz der letzteren stieg derselbe von Bad zu Bad. Endlich stellten sich halbseitige Gesichtsschmerzen dazu ein, und zwar ganz in derselben Art, wie die Kranken vor sechs und mehr Jahren daran gelitten hatten, jedoch damals homöopathisch angeblich vollständig geheilt worden waren; beide erklärten, seither keine Spur ihrer Leiden mehr wahrgenommen zu haben.

Diese Mittheilung gab uns genügenden Anhaltspunkt zur Erklärung der außergewöhnlichen Erscheinung des Blutandranges. Nämlich die Natur strebte, durch gesteigerte arterielle Blutzuströmung die Ablagerung kranker Säfte im Gesicht zur Lösung und Ausscheidung zu bringen. Durch einige Tage steigerten sich die Schmerzen, hierauf bildeten sich über den schmerzenden Stellen Pusteln, welche in kurzer Zeit



zu mittelgroßen Geschwüren anwuchsen und sich entleerten. Mit diesem Schlusse waren sowohl die Schmerzen als auch der Blutandrang vollkommen beseitigt.

Hiebei war doch gewiß höchst interessant zu beobachten, wie die Sonne, obwohl der kranke Körpertheil derselben nicht einmal ausgesetzt gewesen, durch allgemeine Anregung des Nerven- und Gefäßsystems einen latenten (gebundenen) Krankheitsstoff, welchen kein Arzt daselbst weder ahnen noch finden konnte, in Bewegung und zur Ausscheidung zu bringen vermochte und damit eine gründliche Heilung herbeizuführen imstande war. Es beweist auch zugleich, daß die Homöopathie trotz ihrer «Nichtse» nicht so ganz unschuldiger Natur ist, wie sie hingestellt wird, denn in diesen beiden Fällen waren die Leiden, wie bei der Allopathie, durch Zahmlegung der betreffenden Gefäßnerven nur symptomatisch (äußerlich) geheilt. Aehnliche Fälle von Heilungen der verschiedensten Leiden, deren Diagnose durch Medicinärzte meistens falsch waren, stehen uns zahlreich zugebote anzuführen, namentlich wo Geschwür- und Ausschlagbildungen die Genesung begründeten.

76.

Zur Begründung der vorliegenden Abhandlung scheinen uns die passenden Ausprüche zweier wissenschaftlicher Männer sehr erwähnenswert, nämlich jener des Astronomen Ginzler, welcher erklärte: «Wenn jemand mit einer aus Beobachtungsreihen gefundenen Wahrheit auftritt, dafür eine Erklärung gibt und hinreichende stichhaltige Gründe für seine Ansicht beibringt, so ist dies Verfahren logisch und darum ‚wissenschaftlich‘, jedes andere Beginnen ist unwissenschaftlich»; ferner Dr. Fijchhofs:

«Was ist denn im Staate noch zu verteidigen, wenn es nicht die Gesundheit und der Wohlstand seiner Bürger ist? Der Bildung verdanken die Völker wie Individuen die gesteigerte Fähigkeit, den sie überall umlauernenden Gefahren und Schädlichkeiten zu widerstehen; die mittlere menschliche Lebensdauer hat in Europa mit der Volksbildung zugenommen. Sie beträgt derzeit in der hochcivilisierten Schweiz 34, in Rußland nur 19½ Jahre.»

77.

Es wäre sehr wünschenswert, daß die vorstehende Abhandlung meinen verehrten Berufsgeossen ein Ansporn sein möchte, den Lichtlustcultus, wo es nur immer möglich ist, in ihren Curplan aufzunehmen. Mit jedem wirklichen Fortschritt in unserer Wissenschaft und unseren Leistungen erobern wir ein Stück Boden auf dem Kampffelde gegen unsern verbissenen Gegner. Je allgemeiner unsere Erfolge im Heilsache den ihrigen gegenüber hervorleuchten, desto früher neigt sich der Sieg in diesem erbitterten, stets brennender werdenden Kampfe auf unsere Seite, zum Wohle und Segen des gesammten Volkes!



Aber noch ein anderer Grund macht es dringend nothwendig, daß die Aufnahme des Lichtluftcultus bald allgemein erfolge, nämlich ehe die Medicinärzte selbst der guten Sache sich bemächtigen, sie als ihre eigene Schöpfung ausgeben, indem sie dieselbe mit allerlei Hocus-pocus verunstalten, wie z. B. in Benützung farbiger Gläser. Mit verführerischen Zuthaten werden sie der denkfaulen Welt vieles «weiß» machen, unsern Wahlspruch alsdann nach ihrem Sinn travestieren und den Refrain ungefähr folgendermaßen lauten lassen:

Das Licht thut es freilich nicht,  
Weil es ihm an Farben gebricht,  
Farbengläser müssen es sein,  
Die verschmeißen allein die Pein.

Mögen nun unsere Nachfolger das von uns gesammelte reichliche praktische und theoretische Material bestens benützen und in beiden Beziehungen weiter ausbauen, so wird die Menschheit unzweifelhaft einen unermesslichen Segen daraus ziehen, denn es bleibt unumstößlich wahr: «Nur im gesunden Körper wohnt eine gesunde Seele.»

Muthig vorwärts auf der Bahn,  
Die uns führt von Nacht zum Lichte!  
Machet — alles sehet d'ran —  
Jedes Wahn-Idol zunichte!

Statt nach allopath'ischem Stil  
Oder sonst sanatscher Weise,  
Lieber man genesen will  
Treu in der Natur Geleise.

Statt nur in der nassen Flut,  
Vorne baden — auch im Lichte!  
Lichtes Wärme Wunder thut,  
Schöpfung lehrt es und Geschichte!

Heut — in unserer Dampf-Lichtzeit,  
Wo man weiß mit Blitz zu schreiben —  
Soll das Heil von Seel und Leib  
Wahrlich nicht dahinten bleiben.

Wasser — freilich — thuts zur Noth,  
Doch wir sind ja keine Fische,  
Denen Luft Verderben droht,  
Licht wir lieben selbst am Fische!

So mit Wasser, Luft und Licht  
Sich Bewegung tastvoll einet —  
Leben oft den Sieg ersicht,  
Da man schon den Tod vermeinet!



Vom Verfasser sowie von L. Fernau in Leipzig durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

**Nittl A.**, Grundlehre der Naturheilkunde (früher «Allgemeine Curregeln» betitelt), mit graphischer Verlaufsfigur des Heilungsvorganges. 7. Auflage. Preis 2 Mark 40 Pf.

- — Bett- und Theildampfbäder, mit lithographierter Tabelle, für Aerzte und Laien. 4. Auflage. Preis 2 Mark.
  - — Die diätetische Katarthalisierung. Preis 40 Pf.
  - — Lehrbuch der Naturheilkunde. I. Theil: Die Fieberkrankheiten; besonders für den gesammten Lehrerstand Deutschlands und der Schweiz geschrieben. Preis 2 Mark.
  - — Es werde Licht und es wird Licht oder die atmosphärische Cur. Preis 1 Mark 50 Pf.
-







**Arnold Rikli**

Die atmosphärische Cur oder das Lichtluftbad und das Sonnenbad  
und die Sonne der schärfste Diagnostiker und Prognostiker

Izdala: Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

© 2013