

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 25 (1915)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Das Luftbad

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

besten mit einer Spitze, die erlaubt, leicht über das Papier zu gleiten, also entweder Kugelspitz- oder Rundspitzfedern (nicht Rundschrift), oder dann solche, wie „Waverley“, „Pickwick“ u., mit vorn aufgebogenen Spitzen, die verhindern, daß der Schreibende ins Papier hinein steche. Auch Federn, die breite abgeschrägte Spitzen haben, mögen dienen, weil sie gestatten, die Hand in bequemer, weniger ermüdender Lage (auf der Seite liegend) nachzuziehen.

Als Federhalter nehme man Korthalter von 1 bis 1½ Centimeter Dicke (nicht zolldicke Holzklöße, mit denen nicht einmal ein Gesunder schreiben kann, weil sie das Biegen der Finger erschweren); aber am meisten hüte man sich vor zu dünnen Haltern und vor denen, wo die Finger an ganz bestimmte Stellen aufgelegt werden müssen, wie denn auch aller Zwang, alles Unbequeme zu vermeiden ist. Zu empfehlen sind auch Halter mit gebrochenem, die Feder mehr als die Achse des Halters selbst nach rechts biegender Ansatz, die auch wieder bequemere Handstellung erlauben und überdies die Elastizität erhöhen; den gleichen Dienst tun die „Sönnecke'schen Federsteller“, die an jeden beliebigen Halter angesteckt werden können.

Als wertlos erachte ich den Schreibschutzring, der von der Reklame auch gegen den Schreibkrampf als gut befunden wurde; immerhin wird er niemals schaden; aber eine solch naive Behauptung, daß ein sechseckiger Gummiring vorn am Federhalter diesen Einfluß habe, wird kein denkender Mensch ernst nehmen; die übrigen Vorteile des Schreibschutzringes will ich gerne gelten lassen.

Alle diese Hilfsmittel gelten auch als Präservativmittel für solche, die, ohne das Uebel schon zu haben, hier und da kleine Störungen beim Schreiben spüren oder die sich zum Schreibkrampf prädisponiert fühlen; ebenso

einige Vorsichtsmaßregeln, wie: Unterlassen des Schreibens bei starker Aufregung; Unterlassen des Schreibens mit kalten, steifen Fingern; Vermeiden von runden Tischen oder allzuschiefen Pulken und andern scheinbaren Kleinigkeiten.

Das bisher Gesagte nochmals kurz resümierend, möchte ich also empfehlen, als Ergebnis der gemachten Beobachtungen und Erfahrungen festzuhalten: Der Schreibkrampf ist heilbar, unter Anwendung einer richtigen Heilmethode, die das passende Zusammenwirken verschiedener Momente erlangt. Diese sind: Eine genaue Kenntnis des Wesens der Krankheit. Beobachten schon der ersten Symptome. Sofortige Beseitigung der Haupt- und Nebenursachen, in erster Linie sofortiges zeitweiliges Aufhören des Schreibens mit Feder und Bleistift. Anwendung einer passenden Schreibmaschine als Ersatz für Feder. Stärkung der Gesundheit im allgemeinen und der Hand- und Armmuskeln, sowie der Nerven im speziellen. Strenge Vermeidung unnützer und schädlicher Mittel. Hauptbehandlung durch einen gewissenhaften und sachverständigen Spezialisten oder noch besser Arzt, mittels Massage u. Beobachtung der nötigen Vorsichtsmaßregeln und Anwendung der geeigneten Hilfs- und Präservativmittel. Endlich eine große Geduld und Ausdauer, die nicht am wenigsten notwendig ist.

(Schweiz. Kaufmännisches Centralblatt).

## Das Luftbad.

Dr. Nyssens gibt uns in seinem Journal *medical de Bruxelles* sehr interessante Mitteilungen über eine Praxis, die in gewissen Ländern, aber namentlich in Deutschland, sehr verbreitet und in hohem Grade beliebt ist: nämlich das Luftbad.

Das Luftbad wird in Deutschland nicht nur in den Kuranstalten zu therapeutischen Zwecken angewendet, sondern auch im gewöhnlichen Leben als einfaches hygienisches Verfahren mit Vorliebe benützt. In vielen deutschen Städten gibt es ein oder mehrere öffentliche „Luftbäder“, deren Vorteile um eine geringe Summe genossen werden können. In mehreren Städten giebt es sogar „städtische Luftbäder“, d. h. unter direkter städtischer Leitung stehend.

Tatsache ist es, daß das Luftbad von hohem hygienischen Wert ist, und zwar um so mehr, wenn es gleichzeitig mit körperlichen Uebungen verbunden ist und nachher beschlossen wird, durch eine Abwaschung, eine Regendusche, oder selbst durch ein Schwimmbad.

Die öffentlichen Luftbäder bestehen gewöhnlich aus einem großen Wiesenplatz, der oft mit einigen Bäumen bepflanzt ist, oder auch aus einer trockenen Sandfläche, welche beide, die Wiese oder der Sandplatz, von einer hohen Mauer oder einer hohen hölzernen Wand umgeben sind.

Das Luftbad kann bei jedem Wetter und bei jeder Temperatur genommen werden. Bei warmem und trockenem Wetter sind keine besonderen Vorsichtsmaßregeln notwendig. Nichts ist bei der großen Hitze des Hochsommers angenehmer, als sich zu entkleiden, langsam im Freien zu spazieren, oder im Schatten sich hinzulegen, und nachher eine laue oder kalte Abwaschung vorzunehmen. Bei kaltem Wetter, oder wenn es regnet, hat das Luftbad eine andere Wirkung. Wer das Luftbad nehmen will, muß, bevor er sich entkleidet, gut warm haben. Wenn notwendig, muß er also, bei voller Bekleidung, sich einer körperlichen Uebung hingeben. Darauf wird er sich, bis zu einem Badekostüm, entkleiden und in diesem Zustand gymnastische Uebungen ausführen, oder im Lauffschritt durch den Badeplatz hin- und her-

rennen. Bei kalter Temperatur darf das Luftbad nicht lange dauern, ja nicht länger als eine Viertelstunde.

Freilich kann man das Luftbad auch bei sehr kalter Temperatur nehmen, muß aber in diesem Falle besondere Vorsichtsmaßregeln beobachten. In den Kuranstalten und Sanatorien kommt das Luftbad auch im Winter zur Anwendung, da in diesen Anstalten eine strenge Ueberwachung den Badenden vor jeder Unvorsichtigkeit bewahrt und dafür sorgt, daß er die nach dem Bade notwendige Reaktion nicht versäumt. Die öffentlichen Luftbäder sind dagegen während des Winters in der Regel geschlossen. Uebrigens sind ja dieselben von gesunden Leuten besucht, oder wenigstens von solchen, die sich einer guten Widerstandskraft erfreuen. Im allgemeinen sind die Luftbäder für solche, die an Nieren- oder Hautkrankheiten leiden, schädlich, ja selbst gefährlich.

Ebenso wie die wirklichen Bäder (das Wasserbad) eine gewöhnliche hygienische und Reinlichkeitsmaßregel sind und in der Hand des Arztes eine mächtige therapeutische Waffe bedeuten können, ebenso wirksam kann unter ärztlicher Leitung auch das Luftbad sein für die Gesundheit. — Die Luftbadeanstalten haben gewöhnlich zwei getrennte Badeplätze, den einen für die weiblichen Klienten, den andern für die männlichen. Gewöhnlich befinden sich die Luftbadeanstalten am Rande eines Waldes. Die besten Luftbäder sind diejenigen, zu welchen man Wiesen benützt, auf welchen auch eine gewisse Anzahl von Bäumen dem Badenden eine angenehme und notwendige Abwechslung bieten zwischen sonnenbeschienenen und schattigen Plätzen.

Das Luftbad hat, je nachdem es kalt oder warm macht, eine entgegengesetzte Wirkung. Bei warmem Wetter erhöht es die Haupttätigkeit durch eine vermehrte Arbeit ihrer Drüsen.



Gleichzeitig hat das Tageslicht eine bisher wenig erkannte, aber doch unbestreitbare, besondere Reizwirkung auf die Blutzirkulation in der Haut.

Ganz anders und viel nützlicher ist die Wirkung des Luftbades bei kühler und kalter, zwischen  $0^{\circ}$  und  $15^{\circ}$  C. schwankender, Temperatur. In diesem Falle ist die Vorsichtsmaßregel, vor dem Bade warm zu haben, unumgänglich notwendig. Deshalb muß man dasselbe entweder im selben Augenblick nehmen, in welchem man aus dem warmen Bett steigt, oder unmittelbar nach einem Marsch oder nach sonstigen körperlichen Uebungen. Unter diesen Bedingungen genommen, ruft das Luftbad eine entschiedene thermische Wirkung hervor.

Ist die äußere Temperatur sehr kalt, selbst unter  $0^{\circ}$  C., dann ist der vom Luftbad bewirkte thermische Reiz ein unendlich viel energischerer. Auf den ersten Blick glaubt man, daß es entschieden eines starken Mutes bedarf, um den nackten Körper dieser intensiven Kälte auszusetzen. Dem ist aber durchaus nicht so. Es genügt, es einmal gewagt zu haben, um sich von diesem Vorurteil zu befreien. Das eiskalte Luftbad muß von sehr kurzer Dauer sein, 5, höchstens 10 Minuten, und es muß sofort von heftigen körperlichen Uebungen oder raschem Marsch begleitet sein. Hierauf muß man sich sehr rasch ankleiden und die Reaktion machen.

Das Luftbad ist in fast allen chronischen Krankheiten angezeigt. Alle Krankheiten, deren Ursachen auf einer mangelhaften und trägen Ernährung beruhen, werden durch die Erhöhung der Zellen-Tätigkeit, welche vom thermischen Reiz des Luftbades hervorgerufen wird, in hohem Grade günstig beeinflusst. Dasselbe gilt bei allen mit Blutarmut komplizierten oder durch Blutarmut bedingten Krankheiten. Bei Neurasthenikern übt das Luftbad eine große be-

ruhigende Wirkung aus, die Schlaflosigkeit wird sehr oft durch die systematische Anwendung von 2 bis 3 Luftbädern pro Tag vollständig beseitigt.

Es wäre ja selbstverständlich kindisch, wenn man das Luftbad als eine absolut genügende und einzige Waffe gegen die eben angeführten Leiden ansehen würde. Dasselbe muß zugleich mit anderen Naturheilmitteln verbunden sein, welche, je nach den einzelnen Fällen, verschieden sein können und zu welchen wir namentlich das Sonnenbad, die warmen oder kalten Wasseranwendungen, das Dampfbad, das elektr. Lichtbad, ja selbst die Massage und ein zweck entsprechendes Nahrungsregim zählen müssen.

Das Luftbad übt eben seine Wirkung auf alle Funktionen des Organismus aus. Es erhöht die Tätigkeit der Hautausscheidungen, es beschleunigt den organischen Verbrennungsprozeß und den Stoffwechsel und es erhöht die Körpertemperatur.

Bei einer Lufttemperatur von bis  $+ 20^{\circ}$  C und mehr kann das Luftbad bis zur Dauer von einer Stunde hinausgedehnt werden. Seine Wirkung ist keine intensive, aber sein Nutzen besteht hauptsächlich in der großen Leichtigkeit, mit welcher sich die Badenden, vom Zwang der Kleidung befreit, den körperlichen Uebungen hingeben können. Wenn das Thermometer eine Temperatur von  $+ 10 - + 15^{\circ}$  angibt, wird es klug sein, das Luftbad nicht über eine halbe Stunde auszudehnen. Zwischen  $0^{\circ}$  und  $+ 10^{\circ}$  soll das Bad, je nach der individuellen körperlichen Widerstandskraft und je nach der Angewöhnung des Einzelnen, nicht mehr als 5–15 Minuten dauern. Das Luftbad kann auch bei einer Lufttemperatur von unter  $0^{\circ}$  genommen werden, in diesem Falle aber ist seine Wirkung eine sehr intensive und es darf nicht über 5 Minuten dauern.

Oft hat das Luftbad eine heilende Wirkung

auf krankhafte periodische Schweißproduktionen. Sichtkranke können durch das Luftbad von ihren periodischen Sichtanfällen geheilt werden oder auch dieselben sehr gelindert sehen. Zarte Personen, welche sehr zu Erkältungen, Schnupfen, Husten und Rheumatismus geneigt sind, finden in der Anwendung des Luftbades ein gutes Mittel zur Abhärtung. Blutarme und nervöse Leute, welche, wenn auch angekleidet, leicht frösteln und kalt empfinden, verlieren diese Kälte-Empfindung nach dem Luftbad, wenn dasselbe mit Vorsicht und nach allen Regeln der Hygiene angewendet wird.

## Korrespondenzen und Heilungen.

Hamburg, 17. Juni 1914.

Herrn Doktor Imfeld

Arzt des Sauter'schen homöopathischen Instituts  
in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor!

Mein Mann, jetzt 70 Jahre alt, litt seit mehr als 10 Jahren an **Schwerhörigkeit** infolge einer katarthalischen Anschwellung der Schleimhäute des inneren Ohres. Da keine Mittel und keine Ärzte ihm helfen konnten, wardte ich mich anfangs dieses Jahres brieflich an Sie, mit der Bitte, meinem Mann, wenn immer möglich, von seiner Schwerhörigkeit zu befreien, die ihm in seinem Beruf als Kaufmann sehr peinlich und hinderlich war. In meinem Briefe teilte ich Ihnen die Diagnose von zwei Ärzten mit, welche als Spezialisten meinen Mann sehr genau untersucht hatten und eine chronische Entzündung des inneren Ohres festgestellt hatten.

Sie schrieben uns, daß im Falle meines Mannes die Anwendung von örtlichen Mitteln deshalb von keinem Nutzen sein könnten, da ja die Krankheit jenseits des Trommelfelles im innern Ohr ihren Sitz habe, daß man aber durch eine Kur mit Mitteln zum Einnehmen auf die Blutzirkulation zu wirken habe, um dadurch den entzündlichen Blutdruck im Ohre zu beseitigen: Sie schrieben auch, daß auf diese Weise vielleicht die Schwerhörigkeit, trotz ihres zehnjährigen Bestehens, doch noch geheilt werden könnte, doch könne diese Heilung nicht mit absoluter Sicherheit in Aussicht gestellt werden.

Sie rieten meinem Mann täglich ein Glas zu trinken der Lösung von je 1 Korn Angio-tique 1, Arthritique, Lymphatique 5 und Organique 4 in der dritten Verdünnung und morgens und abends je 3 Korn Nerveux mit je 3 Korn Organique 3 trocken zu nehmen.

Anfangs wollte mein Mann sich nicht recht zu dieser Kur bequemen, besonders schien es ihm lästig, täglich das Glas Wasser schluckweise zu trinken. Auf mein Zureden zwang sich aber mein Mann, die verordneten Mittel pünktlich zu nehmen, worauf er sich überzeugte, daß dies nicht so lästig war, wie es ihm am Anfang vorkam, und da er schon am Ende der dritten Kurwoche etwas besser zu hören glaubte und auch wirklich anfang, etwas besser zu hören, da setzte er seine Kur mit der größten Bereitwilligkeit und mit dem besten Willen fort.

Ende Februar konnten wir Ihnen, sehr geehrter Herr Doktor, die Mitteilung machen, daß es meinem Mann, in Bezug auf sein Gehör, entschieden besser ging. Da rieten Sie uns, die Kur noch einige Wochen unverändert fortzusetzen, aber die Lösung zum Trinken in der zweiten Verdünnung zu nehmen.

Ende April hörte mein Mann so gut wie vor seiner Erkrankung, die Kur wurde aber