





271011

Das Sonnen- und Luftbad

in Verbindung mit Sand- und Strandbad

sowie

Kaltwasser - Behandlung

zugleich ein Leitfaden für die Besucher des

Wiener Strandbad „Gänsehäufel“

von

Dr. J. Wilhelm

em. I. Sekundärarzt der Abteilung für Elektrotherapie im k. k. Allgemeinen Krankenhause und Nervenspezialist in Wien.

WIEN.

G. Szelinski & Co., I. Schottengasse 9.

(1910)

A-377376



Gesellschafts-Buchdruckerei Brüder Hollinek, Wien III. Erdbergstraße 3.

DS-2023-2499

Vorwort zur IV. Auflage.

Die beiden natürlichsten Faktoren: Licht und Luft wurden erst im letzten Dezennium wissenschaftlich herangezogen und in den Heilplan von Anstalten aufgenommen, in welchen sie früher keine wesentliche Rolle spielten.

Das Sonnen- und Luftbad.

Diese mächtigen Heilbehelfe werden vom Wasser kräftig unterstützt und wir haben die Genugtuung, daß auch Männer mit Namen von Klang in vielen Fällen von Nerven- und Stoffwechselkrankheiten ihre Schutzbefohlenen in Anstalten dirigieren, wo die psychiatrische und hydriatische Heilmethode kombiniert zur Durchführung gelangt.

Aber in der Not der Zeit ist es nicht jedem vergönnt, ob wirklich krank oder nur erholungsbedürftig oder überarbeitet, eine Anstalt aufzusuchen, wo er in rein systematischer Weise Sonnen- und Luftbäder mit heilsamen Wassermaßnahmen kombiniert eine Zeitlang gebrauchen kann.

Darum ist die Gründung des Strandbades am Gänsehäufel im alten Wiener Donaubett als eine segensreiche Schöpfung der Gemeindeverwaltung zu betrachten. Nicht als ob hier beabsichtigt wäre, einen Ersatz für ein Seebad mit Sonnen- und Luftprozeduren auf billige Weise

zu bieten, aber es ist und bleibt eine Wohltat für die Millionenbevölkerung, eine Licht- und Luftstätte mit Freiwasser kreierte zu haben.

Nachdem viele Tausende hinunterwallen zum Gänsehäufel, um dort nicht bloß — dem Reinlichkeitsprinzip huldigend — Bäder zu gebrauchen, sondern viele an die Scholle Gebundene auf eigene Faust sich den psychiatrischen Maßnahmen hingeben, so war es an der Zeit, in unserer Schrift: „Das Sonnen- und Luftbad“, für welche seit ihrem Bestande so großes Interesse herrscht und die in Tausenden von Exemplaren Absatz fand, das Verhalten am Gänsehäufel zu präzisieren, welches jene Personen einschlagen sollen, die doch ein gewisses Kurregime damit verbinden und als relativ Gesunde oder Leidende diese natürlichen Heilbehelfe auf sich einwirken lassen wollen.

Für Solche soll also diese Neuauflage der volkstümlichen Schrift einen Leitfaden, eine Handhabe bieten, in welcher Weise sie die natürlichen Heilfaktoren: Luft, Licht, Wasser und Bewegung auf ihren Organismus einwirken lassen können, damit die Schöpfung auf der Donauinsel im Sinne der Gründer sich segensreich gestalten könne.



1. Kapitel.

Über den Wert der Sonnenbäder im allgemeinen.

Schon seit undenklichen Zeiten kennt man den Wert des Lichtes und der Wärme für den menschlichen Organismus. Man hat die Sonnenstrahlen auf die verschiedensten Körperregionen bei den diversen krankhaften Zuständen einwirken lassen und Heilungen beobachten können. Es handelte sich damals um diffuses Sonnenlicht; erst später, als die Gesetze der Optik auch für die Heilkunst nutzbar gemacht wurden, wendete man auch konzentriertes Sonnenlicht an, indem die Sonnenstrahlen, in Sammellinsen und Brenngläsern aufgefangen, auf lokale Körperstellen geleitet wurden.

In den letzten Jahrzehnten begann man in gewissem Sinne das Sonnenlicht der Therapie dienstbar zu machen und als einen Hauptfaktor bei den atmosphärischen Kuren ins Treffen zu führen.

Von einem System war keine Rede, es war das reine Chaos, welches auf diesem Terrain in der Heilkunde Platz griff. Die graduierten Ärzte verhielten sich noch in dem letzten Jahrzehnt sehr skeptisch gegenüber der Durchführung solcher Sonnenluftkuren. Es waren Laienärzte, welche sich ziemlich

primitiv angelegte Anstalten errichteten, um derlei Kurmethoden durchzuführen. Als ich vor 20 Jahren solch eine Sonnenluftbadeanstalt besuchte und par distance meine Beobachtungen anstellte, da sah ich ein Pelemele von Kranken und relativ Gesunden und kopfschüttelnd mußte ich mir sagen, daß in einer Anstalt, wo solch heterogene Fälle unter den Wirkungen ein und derselben Heilmethode stehen, nur unzuverlässige Resultate sich herausstellen können und daß eine Sichtung und Differenzierung der Fälle notwendig wäre.

Aber dies waren fromme Wünsche, es wurden in derlei Sonnenheilanstalten alle möglichen Patienten mit den verschiedensten organischen und funktionellen Störungen aufgenommen und selten ein Fall als ungeeignet zurückgewiesen. Es war der Beginn des schablonenhaften Naturheilverfahrens, welches damals noch an der Ansicht festhielt, daß eines für alle taue.

Freilich waren es meist Laien, wie der alte Rikli, die das eigentliche Sonnen- und Luftheilverfahren als therapeutisches Agens aufgenommen und in den Anstalten zur Durchführung gebracht hatten und erst später, namentlich in den letzten zehn Jahren, hatte die Wissenschaft sich auch der Sonnenluftbäder bemächtigt, weil sie, vom Sonnenlicht ausgehend, das künstliche Licht in den Kreis der Betrachtungen gezogen hat.

Wenn auch Glüh-, Bogenlicht und Röntgenstrahlen in der modernen Therapie gewisser Krankheitszustände eine wichtige Rolle spielen, so verdanken gerade die atmosphärischen Kurmethoden als der Ausdruck naturgemäßer Heilweise den Neuerungen auf phototherapeutischem Gebiete ihre präziseren Anzeigen.

Aber noch häufig genug sehen wir Kranke mit allen möglichen Gebrechen und krankhaften Zuständen die Sonnenheilanstalten aufsuchen und häufig unbefriedigt, ja verschlimmert, wieder verlassen und, um der Wahrheit die Ehre zu geben, auch viele in bedeutend gebessertem Zustande auf diese Art Heilmethode schwören!

Namentlich in den letzten drei Jahren stand mir ein ziemlich ausgedehntes Beobachtungsmaterial zur Verfügung. Es kamen und gingen viele Kranke von und zu mir, welche enttäuscht oder begeistert ihre Erlebnisse in den atmosphärischen Kuranstalten zum besten gaben, und der Zweck dieser Schrift soll es sein, auf Grund meiner reichen Erfahrungen das Material zu sichten und beizutragen zur Erkenntnis der Heilanzeigen für Sonnen- und Luftbäder.

Man kann hier noch keine streng systematische Aufzählung der für dieses Verfahren passenden Fälle erwarten, ich will nur einen Schritt vorwärts tun auf diesem Wege, damit die Kranken sich zurechtfinden und die Ärzte die Fälle objektiv beurteilen.

2. Kapitel.

Die natürlichen Sonnenbäder.

Es wäre gewiß von Nutzen, wenn uns für große Strecken sonnige Territorien zur Verfügung ständen, wo wir ungestört und vor Neugierigen geschützt alle jene Maßnahmen durchführen könnten, die in den Rahmen der Sonnenbäder gehören. Diese natürlichen Lichtbäder hätten vor den künstlichen,

eingeeengten den Vorzug, daß der Kurbedürftige auch Luft und Bewegung und verschiedene hygienische Sports dabei gebrauchen könnte, daß er dabei Lungengymnastik ausüben und gleichzeitig auch der Naturreize nicht entbehren muß, das Gefühl der Freiheit der Aktion hat, so daß gewisse Angstzustände und Beklemmungen, denen manche Personen im künstlichen Sonnenbade ausgesetzt sind, seltener vorkämen.

Ein sehr angenehmes Sonnenbad, welches in früheren Epochen häufiger ausgeübt und von vielen ohne ärztliche Anordnung betrieben wird, besteht darin, daß der Patient in leichtem Leinen- und Wollkleid abwechselnd an sonnigen und dann wieder an bewaldeten Orten sich bewegt, eine Zeitlang sich auch den Sonnenstrahlen aussetzt und solange das Gefühl der Behaglichkeit andauert, sich in den verschiedensten Stellungen seine Körperteile bescheinen läßt, dann wieder schattige und luftige Regionen aufsucht und ein kombiniertes Sonnenluftbad gebraucht.

Viele aus dem Stande der Naturärzte ließen Nerven- kranke, namentlich solche, welche als Neurastheniker stigmatisiert, im künstlichen Sonnenbade es nicht aushielten, diese Freiprozeduren meist mit Erfolg ausführen. Solche Kranke gebrauchten dann kein eigentliches Sonnenbad, sondern ein solches im abgeschwächten Zustande.

Hierdurch wurde auch das Luftbad weiteren Kreisen zugänglich gemacht.

Das natürliche Sonnenbad ist also immer ein Lichtluftbad und gehört in die Reihe der Abhärtungsfaktoren in erster Linie.

Die neue Richtung in der naturgemäßen Heilweise zeigt uns, daß wir in den Lichtluftbädern kräftigende

tonisierende, belebende und den Organismus anregende Heilagenzien besitzen und daß nur auf diesem Wege jene Abhärtungsmethoden zur Anwendung gebracht werden können, von denen die Anhänger der naturgemäßen Heilweise schwärmen.

Wenn wir diese kombinierten Heilfaktoren zergliedern, so müssen wir betonen, daß das Sonnenlicht in seiner Wirkung auf das Nervenleben sich als anregender, belebender und wohltuender Heilfaktor zeigt. Darum soll man dem Sonnenlicht in die Wohnung nicht den Eintritt verwehren durch Vorhänge, Blumen und nicht gleich beim Sonnenschein oder einem Sonnenblick durch die Wolken den Schirm aufspannen.

In physiologischer Richtung muß betont werden, daß die durch die Sonne erzeugte strahlende Wärme durch die Hautkapillaren den Tonus der Blutgefäße erhöht, dieselben strotzend gefüllt erhält und daß auch die Innervation hierdurch beeinflußt wird, indem auf reflektorischem Wege die Schweißsekretion erzeugt und der Schweiß aus den Poren heraustritt. Natürlich können die Verhältnisse unter extremen Temperaturen und Lichteffekten sich anders gestalten, indem Überreizung und übermäßige Schweißproduktion sich einstellen, wenn nicht innerhalb gewisser Grenzen vorgegangen wird und die individuellen Verhältnisse der einzelnen Behandlungsobjekte außer acht gelassen werden.

Gerade auf dem Gebiete der Sonnenbäder kann jede Schablone schädlich einwirken. Eines soll hierbei noch besonders betont werden, daß in früheren Zeiten, wo die Sonnenbäder noch zur Domäne der sogenannten Laienärzte oder Naturheilärzte gehörten, diese sich in allzu enthusiasti-

schen Äußerungen darüber gefielen, später aber die Stimmen darüber geteilt waren und heute bei zunehmenden elektrischen Lichtanlagen in den Anstalten die Sonnenbehandlungen mit einer gewissen souveränen Verachtung von einzelnen betrachtet werden. Aber nicht immer zum Heile der Patienten. Denn die Sonnenluftbäder, wenn sie individuell zur Anwendung gelangen, können nie und nimmer durch elektrische Lichtwirkungen ersetzt werden, weil jede von diesen beiden Anwendungsarten ihre streng geschiedenen Anzeigen aufweist.

Bei den natürlichen Sonnenluftbädern, die Gesunde und Kranke also in freier Natur gebrauchen können und wobei alle Arten von Bewegungen und Sports, die einen gesundheitlichen Wert haben, mit zur Anwendung gelangen können, kommen auch häufig Badeprozeduren zur Anwendung. Es liegt in der Natur der Sache, daß bei diesen Maßnahmen, die so häufig von einzelnen Personen spontan gebraucht werden, ohne daß strikte ärztliche Vorschriften vorliegen, auch der balneologische Teil des Verfahrens, der in das Sonnenbad eingeschaltet wird, von spontanen Erwägungen des Patienten ausgeht.

Hier handelt es sich also um die Frage des Gebrauches der sogenannten Flußbäder.

Wir hören so häufig die Frage in unserer Sprechstunde selbst von Personen, welche viele fashionable Kurorte und belebte Sommerfrischen oder Seebäder besuchen, ob ihnen Flußbäder in jenem Orte, den sie zu besuchen gedenken, gut bekommen würden. Viele Ärzte zeigen sich als abgesagte Feinde dieser Flußbäder im Freien.

Man ist jetzt gewöhnt, die Kranken oder die behufs Stärkungs- und Abhärtungskuren die Sommerfrischen auf-

suchenden Personen anzuweisen, welche Art hydriatischer Maßnahmen sie gebrauchen sollen, die Temperatur, die Zeitdauer, die mechanischen Handgriffe in der Badeflüssigkeit und das Verhalten nach der Prozedur. Es müssen also die thermischen und mechanischen Effekte bei den einzelnen Fällen streng im Auge behalten werden. Bei dem Gebrauche von Flußbädern sind praktische Weisungen, wie sie auch hie und da gegeben werden, schwer durchführbar; man hat es hier häufig mit schwankenden Verhältnissen der Temperatur und der Mechanik zu tun und nicht selten beobachtet man auch Reaktionen auf den Körper oder zum mindesten Ergebnisse, die beim Halbbade in der Wanne anders ausgefallen wären.

Als Zwischenstation bei den Sonnenluftbädern sind aber die Flußbäder ganz gut einzuschalten. Gebraucht man also ein natürliches Sonnenbad und läßt sich von der warmen Luft anfächeln, macht dann im Freien Bewegungen oder heilgymnastische Übungen, so kann man am besten bei nicht übermäßiger Schweißsekretion ein Flußbad gebrauchen. Man bleibt nicht länger als 20 Minuten im Wasser, gebraucht ein Überhalbbad von zirka 20—15° R, geht selten auf 14° C herab, geht dann aus dem Wasser heraus und läßt sich leicht oder halb bekleidet von der Sonne trocknen und kann dies je nach dem Befinden ein- bis zweimal wiederholen. Ein kundiger Arzt soll das Verfahren bestimmen oder kontrollieren.

Man wird derlei Maßnahmen nicht zu universellen machen, sondern von Fall zu Fall bestimmen und, was Zeitraum und Intensität der einzelnen Prozeduren anlangt, ganz individuell nach vorgenommener Untersuchung des Kranken vorgehen.

Man kann die natürlichen Sonnenbäder, wie wir schon oben andeuteten, lange ausdehnen. Wenn Wohlbehagen und das Gefühl der Nervenberuhigung eintreten, kann man selbst halbe Tage lang (gehend, sitzend, liegend) bald sonnige, bald schattige, windstille und auch kühlere, dem Winde ausgesetzte Territorien aufsuchen, eine Weile sich von der Sonne bescheinen lassen und abwechselnd einzelne Körperteile den Sonnenstrahlen aussetzen, den Kopf durch den Schirm geschützt, mit Badehose bekleidet, den Körper der sonnigen Luft aussetzen und furchtlos auch kühlere, bewaldete Stellen aufsuchen, wobei Temperatenausgleich erfolgt und kleinere Temperaturschwankungen wenig ausschlaggebend sind.

Patienten, welche aus irgendeiner Ursache eine systematische Sonnenbäderkur gebrauchen wollen, tun gut, vorausgesetzt, daß sie dazu Gelegenheit haben, zuerst in der oben geschilderten Weise vorzugehen.

Sie trainieren sich gleichsam für die künstlichen Sonnenbäder und werden diese auch eher ertragen und sich widerstandsfähiger machen, so daß der Heilzweck eher zu erreichen ist.

3. Kapitel.

Über künstliche Sonnenbäder.

Man versteht darunter solche in abgeschlossenen Räumen, wie wir in Heil- und Naturheilanstalten sie jetzt anzutreffen pflegen. Ihre Applikation verlangt mehr Akkuratesse und Präzision wie die natürlichen, weil von der Art der Durch-

führung, der Zeitdauer jeder einzelnen Prozedur und der Nachbehandlung der Heileffekt abhängt und auch bei den verschiedenen Krankheitsprozessen organischer oder funktioneller Natur darauf Rücksicht genommen werden muß.

Bei dem heutigen Stande der Lichttherapie haben auch die Sonnenbäder in ihrer Anlage und Durchführung manches gewonnen. Man fügt jetzt nicht bloß bei Sanatorien und Anstalten eine kleine Dependance, einen Zubau hinzu, um den Anforderungen jener zu entsprechen, welche solch eine Sonnenbadanlage aufsuchen und sie hinnehmen, wo und in welchem Zustande sie sich befinden mag, man beginnt auch jetzt Wert darauf zu legen, daß sie den modernen Anlagen entspreche und manches biete in technischer, hygienischer und therapeutischer Richtung, was bis in die letzte Zeit verabsäumt wurde. Die Sonnenbadanlagen, wie man sie meist antrifft, seien sie in Form von Veranden mit Glasdächern atelierartig angelegt oder als ein eingeplinkter Zubau, als Dependance der Anstalt, litten an einem gemeinschaftlichen Mangel, der räumlichen Beschränkung, sie wurden als Aschenbrödel behandelt und sollten ja nicht viel Raum einnehmen.

Gewöhnlich werden solche Sonnenbäder in einer 6—10 Quadratmeter Raum umfassenden Anlage genommen, wenn man von einigen wenigen Anstalten, namentlich der von Rikli, absieht, welche allerdings mehr den Anforderungen entsprechen. Die Übelstände, die daraus resultieren, liegen auf der Hand. Räumlich beschränkte Anlagen bieten große Übelstände dar, weil vor allem in solchen abgeschlossenen Räumen zuviel Wärme erzeugt wird, die Schweißproduktion eine abundante wird und ein Zustand der Erschöpfung ein-

treten kann, welcher nicht in den Intentionen der Kur gelegen ist. Natürlich wird man alles versuchen, um bedenkliche oder unangenehme Reaktionen zu vermeiden, und wenn Vorsicht geboten ist, in allen Fällen der Lichttherapie, so ist es in erster Linie bei der Applikation der künstlichen Sonnenbäder.

In den letzteren Jahren sehen wir, daß an Stelle der früher üblichen primitiven Anlagen sich bedeutend geräumigere, luftigere und hygienisch gelegene Territorien erheben und den Sonnenbädern dienen.

Eine Anlage für künstliche Sonnenbäder soll windgeschützt sein, das Sonnenbad in einem umzäunten, nach Süden gelegenen und oben offenen Raume liegen. Dieses Schema paßt für die meisten neu erstandenen Sonnenbadanlagen und haben wir auf unseren Wanderungen in Wasser- und Naturheilanstalten die meisten in obiger Beschaffenheit angetroffen.

Die Patienten liegen da auf Matratzen oder Decken oder sonnendurchglühtem Sande, der Kopf ruht erhöht auf einem Kopfpolster, kann durch ein verstellbares Schattendach geschützt sein, die Augen durch den Hut und einen Augenschirm besonders vor den Sonnenstrahlen gedeckt. Wird also der Patient in solcher Lage den Einflüssen des Lichtes und der Wärme ausgesetzt, so kann er, wenn es sich um ein **universelles Sonnenbad** handelt, längere Zeit in einer Lage verharren, in welcher der ganze Körper von den Sonnenstrahlen influenziert wird; handelt es sich aber darum, das Sonnenbad einem Teile des Körpers dienstbar zu machen, so ist Lagewechsel notwendig, um den für krank gehaltenen Teil des Körpers zu exponieren (**partiell Ver-**

fahren). Oder es kann das Verfahren durch einige Zeit auch universell angewandt und später der Patient veranlaßt werden, den Körper von Zeit zu Zeit nach verschiedenen Richtungen zu wenden, so daß alle Teile besonnt werden, bis Schweißausbruch erfolgt.

Dieser wird in manchen Fällen herbeigewünscht und bei seinem Eintritte, wenn möglich, das Verfahren einige Zeit noch fortgesetzt, in manchen, den häufigeren Fällen, ist der Beginn der Schweißsekretion aber der Moment, wo das Sonnenbad als solches ein Ende und die anderen Nebenprozeduren zu erfolgen haben, die beim Sonnenbad keine geringe Rolle spielen.

Man hat also in jedem Falle in einer von einem Arzte geleiteten und von ärztlichen Assistenten überwachten Anstalt auf den einzelnen Krankheitsfall Rücksicht zu nehmen und nicht alle im Sonnenbade befindlichen Kranken nach einer Schablone zu behandeln. Daher kommt es auch, daß die Patienten, die gleichzeitig in abgeschlossenen Räumen ihre Sonnenbäder gebrauchen, auch während und nach denselben sich solchen Maßnahmen unterziehen, die auf ihren jeweiligen Zustand Bezug haben.

Man kann also das Liegen in der Sonne unterbrechen und den Schweißausbruch noch befördern durch Turnen, heilgymnastische Übungen, nutzbringende Beschäftigungen, ablenkende Gartenarbeiten und Jugendspiele.

Wird das Sonnenbad in vereinzeltten Fällen noch immer als Schwitzbad verwendet, so kann man die Schweißproduktion vermehren, indem man Nachschwitzen herbeiführt und den Patienten veranlaßt, auf dem weißen, feinen Kies oder Sande, der den Fußboden bedeckt und von der Sonne er-

hitzt ist, das Bad fortzusetzen, also das Sonnenbad mit dem Sandbade verbinden und zum Überflusse noch, wenn wirklich profuse Schweiß von Nutzen sein sollten, den Patienten noch in wollene Decken einpacken lassen.

Alle diese Prozeduren, die wir hier anführen, und welche in mannigfacher Art und Ausdehnung zur Anwendung gelangen, dürfen selbstverständlich nicht mit voller Intensität im Anfange der Kur dem Kranken zuteil werden, nur allmählich können sie zur vollen Entwicklung gelangen, und wenn sie auch nicht als eigentliche Abhärtungskuren zu betrachten sind, müssen sie doch durch Abhärtungsfaktoren eingeleitet werden.

In manchen Fällen wird es gut sein, mit Barfußpromenaden zu beginnen, und zwar Barfußgehen im naßen oder trockenen Grase; natürlich wird man bei ersterem vorsichtig sein in jenen Fällen, wo Nierenreizungen oder tuberkulöse Prozesse im Anzuge sind, während man in Fällen, wo das Sonnenbad eine Etappe für die Abhärtungskuren abgeben soll, ganz gut mit Barfußgehen in nassem Grase beginnen kann. Man pflegt hierbei, mit leichter Leinenkleidung angetan, nur allmählich die Kleidungsstücke abzulegen und nur die lichtempfindlichen Teile, den Kopf und die Augen, durch Kopfbedeckung zu schützen sowie öfters den Schatten der Bäume aufzusuchen.

Wir haben schon oben erwähnt, daß die meisten für die sonnigen Tage des Hochsommers bestimmten Anlagen in abgegrenzter, umzäunter, an den Anstalten angebauten Räumen sich befinden und daß es in den meisten Fällen dem Kurbedürftigen zum Vorteile gereicht, wenn er bei vorgeschrittener Temperatur auf von frischer Luft und selbst

Wind unwehten Plätzen sich Bewegung gönnt, also das Sonnenbad unmittelbar mit dem Luftbade kombiniert. Dies kann aber bei besonders empfindlichen Personen, namentlich solchen im Stadium der Rekonvaleszenz und fieberhaft veranlagten Personen nicht immer am Platze sein; für solche wird es gut sein, wenn sie Sonnenbadeanstalten aufsuchen, die windgeschützt und ihrer Anlage nach dem Wechsel der äußeren Temperatur wenig ausgesetzt sind.

Für solche Fälle eignen sich die meist erhöht angelegten, atelierartigen Räume, die als Sonnenbadanlagen in Verwendung stehen; sie müssen natürlich mit Ventilationen und leicht zu öffnenden Fenstern versehen sein, damit sofort, wenn die Kurbedürftigen in diesen treibhausartigen Räumen von Unbehagen oder gar Zirkulationsstörungen befallen werden, für Zuströmen von frischer Luft gesorgt ist. Das Glasdach soll in solchen Glashäusern wegen der Gefahr der Überhitzung durch eine Berieselungsanlage leicht zu kühlen sein.

In vielen Fällen, in welchen das Sonnenbad nur einen Teil der Kurbehelfe ausmacht, wo es, wie zum Beispiel bei der Mast- und Isolierkur, als Unterstützungsheilfaktor bei der aktiven und passiven Gymnastik zur Geltung kommt, treten auch hydratische Maßnahmen hinzu, von denen einige aber auch nach dem Sonnenbad als selbständige Kurmittel stets zur Anwendung gelangen.

4. Kapitel.

Die Wasseranwendungen bei den künstlichen Sonnenbädern.

Die Wassermaßnahmen bilden meist den Abschluß nach jedem Sonnenbade, nur bei dem natürlichen sehen wir, daß während demselben die Abkühlung im Flußbade gestattet ist.

In den meisten Fällen wird ein Halbbad am Platze sein. Wurde das Sonnenbad etwas ausgedehnt und gestaltet sich die Schweißsekretion profuser, so soll ein kühles Halbbad gebraucht werden. In den meisten Anstalten ist die Badeabteilung von den Sonnenbädern aus leicht zugänglich oder es wird in einem benachbarten Raume das Wannebad für den Patienten bereitgehalten und am besten auf eine Temperatur von 21—20° R gebracht; der Sonnenbadler sitzt in der Wanne bis zur Mitte des Körpers bei kaltem Kopfschlag, um die nach dem Sonnenbade so leicht sich einstellenden Rückstauungen zum Hirn zu vermeiden.

Während des kurzen Halbbades kühle (zirka 10—12°) Abwaschungen oder leichte kühle Begießung des Oberkörpers. Die Badedauer kann etwas länger vor sich gehen (zirka 10 Minuten) als bei den gewöhnlichen, von den Sonnenbädern unabhängigen Bädern. Die Abtrocknung nach dem Bade soll nie außer acht gelassen werden; man bekleide sich dann entsprechend, auch die Füße geschützt und mache eine kurze zirka 10 Minuten lange Bewegung auf schattiger Promenade, suche dann das Zimmer auf und ruhe im kühlen Raume bei Einlaß der frischen Luft etwas aus. Je nach der Tageszeit kann man leichte flüssige Nahrung, am besten etwas Milch, zu sich nehmen.

In manchen Fällen kann man nach dem Sonnenbade vom Halbbade abgehen, namentlich wenn es sich um Schwitzprozeduren und um kurze Maßnahmen handelt oder wo wegen Erkrankung einzelner Teile und lokaler Anwendung die Halbbäder keine Vorteile darbieten würden. In solchen Fällen sah man von lokalen Wasseranwendungen wie Rumpfbad, Kneippschen Güssen und kühlenden Regenbädern angenehme Reaktion und gute Beeinflussung des lokalen Prozesses.

Handelt es sich beim Sonnenluftbade um Beeinflussung innerer Organe, wie bei Erkrankung des Darmes und chronischen Frauenkrankheiten, so hat man auch von nachheriger Anwendung kürzer dauernder Vollbäder (23—25° R) Nutzen und Vorteil gesehen, was wir ja in den betreffenden Abschnitten zu erörtern Gelegenheit haben werden.

5. Kapitel.

Das Sonnenbad und die Mechanotherapie.

Man pflegt, wenn Sonnenbäder als Heilfaktoren bei chronischen Leiden herangezogen werden, wenn es der Zustand erheischt, auch Körpermassage in den verschiedenen Ausführungen zur Anwendung zu bringen.

Häufig kommen auch Freiübungen (ohne Belastung und ohne Hantel) zur Anwendung, besonders wenn das Sonnenmit dem Luftbade kombiniert wird und der Patient das Sonnenbad gut verträgt und die Muskelaktionen dem Heilzwecke entsprechen.

6. Kapitel.

Bei der Applikation der Sonnenbäder ist Vorsicht geboten!

Man kann es als selbstverständlich voraussetzen, daß man mit den besten und bewährtesten Heilfaktoren, auch wenn sie der Natur entnommen sind, Schaden anrichten kann, und daß sie in der Hand des Unerfahrenen oder Unachtsamen ein zweischneidiges Schwert bedeuten können.

So war es und ist es mit dem Sonnenbade. Vor allem kennen wir ja zur Genüge den Einfluß der Strahlung auf die menschliche Haut. Bei der strahlenden Wärme, welche hier hauptsächlich zur Geltung kommt, geht ein tieferes Eindringen in die Haut vor sich, hierdurch wird stärkere Reizung derjenigen Nerven bewirkt, welche die Tätigkeit der Schweißdrüsenzellen beeinflussen, und wir sehen in der That die Schweißbildung beim Sonnenbade ähnlich rasch und intensiv auftreten wie bei den Glühlichtkastenbädern.

Man wird gut tun, nur allmählich bei Beginn der Kur den Körper den Sonnenstrahlen auszusetzen, indem man die Kleidungsstücke nicht sofort ablegt, die Körperteile der Reihe nach besonnen läßt und nicht allzu lange. Man hüte sich also vor zu lange ausgedehnter, einseitiger Besonnung einzelner Körperteile und achte auf das Hautorgan jedes einzelnen. Bei zartbehüteten Menschen kommt es zu Hautentzündungen, welche, einmal entstanden, nicht so leicht wieder schwinden. Im Gefolge solcher durch Sonnenbrand entstandener Entzündung der Oberhaut kommt es zu lästigem Hautjucken, Brennen und Spannung der Haut, welche häufig zur Unterbrechung der Kur Veranlassung geben. Man pflegt

die gespannte Haut durch Einreibung mit einem Pflanzenfett und kühlende Wasserkompressen zu behandeln, doch kann man von fettigen Einreibungen ganz gut absehen und nur von den Überschlägen Gebrauch machen, darf aber die entzündeten Hautstellen nur mäßig den Sonnenstrahlen aussetzen und selbe, wenn der Prozeß noch nicht geheilt ist, nicht direkt, sondern durch kühle Leinentücher geschützt. Man hüte sich aber, kaltes Wasser aufzugießen, weil bei derlei Verbrennungen extreme Temperaturen nicht am Platze sind und Schonung der verbrannten Körperteile durch Schutztücher am meisten Wert behalten.

Es gilt als Regel selbst bei Abgehärteten, nie kaltes Wasser auf die sonnendurchglühte Haut aufzugießen oder mit ganz kalten Umschlägen auch einzuwirken, sondern der Wasserabkühlung eine gewisse Luftabkühlung vorangehen zu lassen, damit die Haut nicht zu spröde und die Nerven von der Peripherie aus nicht zu stark gereizt werden.

Bei länger fortgesetzten Sonnenbädern kann es vorkommen, daß Personen mit zarter Haut auch bei der größten Vorsicht, ohne daß es zu lokalen Verbrennungen kommt, scharlach- oder masernähnliche Ausschläge, namentlich auf Brust und Oberarmen zeigen; sie sind als künstliche (artifizielle) Dermatitis oder Ekzeme aufzufassen. Die älteren Ärzte der Naturheilbranche pflegen sie als Selbstreinigungsprozesse des Organismus, welche auf der Haut zum Vorschein kommen, zu begrüßen und die Sonnenbadekur bei ihrem Erscheinen nicht zu unterbrechen.

Wir sind wohl heute, wenn wir mit den altehrwürdigen Sonnenbädern die Wirkungen der künstlichen elektrischen Lichtbäder damit vergleichen, um vieles skeptischer geworden

und werden wohl mit Ausdrücken wie „Selbstreinigungsprozess“ und ähnlichen vorsichtig sein, indem wir bei den einzelnen zartbehüteten Personen auftretende Ausschläge gleichfalls auf Rechnung der Licht- und Wärmeeinwirkung auf die Haut setzen. Da dieselben oft von selbst vorübergehen und bei fortgesetzter Kur nicht an Intensität zunehmen, so glauben manche sie nicht als Störungen ansehen zu müssen und setzen die Kur fort.

Die mechanotherapeutischen Maßnahmen, welche wir im vorigen Kapitel als mit den Sonnenbädern öfters zu kombinierende Heilfaktoren betrachteten, können auch in manchen Fällen als prophylaktische Mittel in Betracht kommen, hauptsächlich in jenen Fällen, wo kalte Luft herrscht; hier soll man nach dem Sonnenluftbade ausgiebige Bewegung bis zur Schweißzerzeugung machen. Dieses kann sowohl durch passive sowie durch aktive Gymnastik erfolgen. Bei schwächlichen, sehr empfindlichen Personen kann allgemeine Körpermassage in Form von Streichungen, bei kräftigen Personen können heilgymnastische Übungen und Gesundheitsturnen veranlaßt werden. Tritt Frösteln und Gänsehaut auf, so reibe man den Körper trocken bis zum Ausgleich.

Von großer Wichtigkeit sind gewisse Kautelen, die nie außer acht zu lassen sind, bezüglich der Einwirkung des Sonnenbades auf die **inneren Organe**.

Es kann in manchen Fällen gerade dort, wo man es am wenigsten erwartet, die Haut sehr tolerant gegen die Einwirkung des Sonnenlichtes sein, aber der Organismus zeigt sich im Beginn und sogar bei jedem neuen Versuche als nicht widerstandsfähig gegen unsere Prozeduren. In einer großen Anzahl von Fällen waren es weder Neurastheniker

noch Herzranke, noch solche mit Degenerationszuständen des Herzmuskels und der Blutgefäße, welche die Sonnenbäder nicht vertragen oder im Beginne derselben heftig reagieren; es waren anscheinend Patienten von normaler Beschaffenheit bezüglich ihrer Atmungs- und Kreislauforgane und auffallende Symptome der Erschöpfungsneurose waren nicht festzustellen.

Es herrschen gewisse Idiosynkrasien, wenn der Ausdruck gestattet ist, aber bei solchen Patienten mit intakten inneren Organen braucht man die Flinte nicht ins Korn zu werfen, wenn sie anfangs diese Maßnahmen schlecht oder gar nicht vertragen.

Am häufigsten beobachtet man bei manchen Personen im Beginne der Sonnenbäder von seiten der Zirkulationsorgane und der Gefäße mehr oder weniger starke, mehr oder weniger anhaltende Reaktion. Ich hatte Gelegenheit, in früheren Jahren, als ich in Sonnenbadeanstalten ab und zu hospitierte, um das Leben und Treiben aus eigener Erfahrung kennen zu lernen, ganz verschiedenartige Zustände in dieser Richtung zu beobachten.

Viele Menschen, namentlich solche, von denen es von Haus aus bekannt ist, daß sie weder zu der Schar von Neurasthenikern noch Arteriosklerotikern gehören, die das meiste Kontingent noch immer zum „Naturheilverfahren“ stellen, ertragen die Sonnenbäder sehr gut. Wenn diese auch in mancher Richtung mit Dampfbädern und elektrischen Glühlichtbädern in eine Reihe gestellt werden — was in den meisten Fällen nicht zutrifft, da sie doch auch allgemeinen Zwecken dienen — so haben sie doch auch vor diesen manches voraus, da der ganze Körper der Sonne und der Luft ausgesetzt ist, während bei Glühlicht- und Dampfkastenbädern der Kopf

außer den Bereich des Dampfkastens zu bringen ist, wenn nicht schwere Angstzustände bis zur Ohnmacht zu gewärtigen sind.

Die größte Vorsicht ist zu wahren bei Neurasthenikern aller Altersklassen und beiderlei Geschlechtes. In manchen dieser Fälle, wenn sie nicht genau einer Prüfung in dieser Richtung unterzogen wurden, können schwere Zufälle sich ereignen.

Man muß deshalb die Neurasthenie auch genau nach dem vorliegenden Falle differenzieren und nicht alles in einen Topf werfen.

Gerade jene häufig zur Beobachtung gelangenden Fälle von Reizbarkeit an den Kreislauforganen, wo die Innervationsstörungen die Zirkulation so sehr beeinflussen und wo auch geringere Temperaturschwankungen einen Ausschlag geben, ist Vorsicht geboten, weil sonst, wenn man blindlings vorgeht, nur das Sonnenbadverfahren diskreditiert wird, was es wahrlich nicht verdient.

Wenn also solche Personen, die häufig Angstzuständen unterworfen sind, an Herz- und Angstneurose leiden und schon mit einer gewissen Voreingenommenheit in die Kur gehen, doch gegen bessere Einsicht dazu herangezogen werden, ist es kein Wunder, daß in manchen Kreisen das Renommee der Sonnenbäder zu sinken, in anderen aber zu steigen beginnt. Personen in meist reiferem Alter, die auch sexuell in mancher Weise sich versündigt haben, die an Hyperästhesie an den Zirkulationsorganen leiden, an Zuständen laborieren, die man als Gefäßkrämpfe und Gefäßlähmungen bezeichnet, solche Personen müssen große Vorsicht wahren.

Dies sind meist Personen, auf welche extreme Temperaturen großen Einfluß ausüben. Bei niedrigem Thermometer-

stande zeigen sie häufig sogenannte angiospastische Zustände, das heißt Gefäßkrämpfe, wobei unter nervösem Einflusse, selbst wenn das Herz normal arbeitet, das Blut nicht gehörig in die Extremitäten getrieben wird, auch der Blutzufuß zum Gehirn mangelhaft, das Gesicht blaß, die Extremitäten kühl werden und die Erscheinungen des mangelhaften Blutzulaufes sich zu erkennen geben. Die von solchen Gefäßkrämpfen befallenen Personen klagen über Schwindel, Kopfdruck, Migräne, Kältegefühl, Ohnmachtsanwandlungen bis zur Ohnmacht und werden nicht selten von großen, sich bis zur Todesangst steigernden Angstgefühlen heimgesucht.

In anderen Fällen können solche Personen mit zarten oder krankhaften Gefäßen und gestörter Innervation, wenn sie intolerant gegen verdorbene Luft und hohe Temperaturen sind, befallen werden von sogenannten Erscheinungen der **Gefäßlähmung** (Angioparalyse).

Schon bei mittleren Wärmegraden, die von vielen Menschen anstandslos ertragen werden, können Personen mit nicht intakten Gefäßen oder krankhafter Innervation, auch wenn ihr Herz keinen Defekt aufweist, von schweren Symptomen heimgesucht werden. Die Muskelfasern und ihre Blutgefäße erschlaffen, der Gefäßtonus wird herabgesetzt, das Blut dringt durch das stark arbeitende Herz zum Hirn und zu den Extremitäten; die Patienten spüren Hitzgefühl im Kopf, in den Wangen, die Ohren glühen, in den Handtellern bricht Hitze und Schweiß aus, die davon Betroffenen haben die Empfindung des „Schlagtreffens“, ein Angstgefühl, das sich bis zum Unerträglichen steigert, tritt auf, und erst in einiger Zeit, selbst wenn schon Abkühlung und günstige Verhältnisse geschaffen worden, kann das abnorme Gefühl andauern,

bis Erleichterung und Beruhigung sich einstellen. Diese Erscheinungen der Gefäßkrämpfe und Lähmungen treten bekanntlich am häufigsten bei dem Heere der Neurastheniker auf, weil bei diesen in der Regel das Herz reizbar, die Gefäße sehr zart und deren Innervation meist Störungen unterworfen ist.

Was wirklich Herzranke und mit Gefäßentartung Behaftete anlangt, so werden wir gelegentlich noch darauf eingehen.

Sollte man aber so weit gehen, allen Nervösen die Wohltat des Sonnenluftbades zu entziehen? Dies hieße die Vorsicht zu weit treiben. Man muß in solchen Fällen genau unterscheiden, ob man es zu tun hat mit Nervösen, welche in der Atmungs- und Kreislaufsphäre keine Störungen aufweisen und bei denen auch von seiten der Innervation nichts Abnormes in dieser Richtung nachzuweisen ist.

Wenn es auch vorkommt, daß solche Nervöse, die sonst höhere Temperaturen gut vertragen, im Sonnenbade zu Beginn leicht in Schweiß geraten, leises Herzklopfen und Angst bekommen, darf man diese nicht sofort von der Behandlung ausschließen, sondern man muß das Verfahren kurz und milde gestalten und auf die Nachprozeduren, wie leichte Bewegung und Wasserverfahren, mehr Gewicht legen. Diese Patienten werden sich bald dem Verfahren anpassen und für sie kann das Sonnenbad segensreich wirken.

Will man also die Sonnenbäder vom Standpunkte der Abhärtungsmethoden oder der Thermotheapie überhaupt in ein wissenschaftliches System bringen, so muß man auch auf diesem Gebiete vernünftige Reformen einführen und nicht wie früher dem Routinier und „Laienarzt“ sie überlassen,

denn diesem genügt es meist, eine Anlage für derartige Kuren zu besitzen, an eine Differenzierung der Fälle wurde wenig gedacht. Die Besitzer moderner Anstalten und Sanatorien, welche die physikalisch-hydriatische und Phototherapie auf ihre Fahne geschrieben haben, brauchen deshalb keine Bedenken zu hegen, sie können das Sonnenbad als billiges, jedem zugängliches, und wenn individuell angewendet, segensreiches Agens in den Kreis ihrer Heilmethode ziehen und durchführen.

7. Kapitel.

Spezieller Teil.

Das Sonnenluftbad bei organischen Nervenleiden.

Wir können uns hier nicht einlassen in eine Aufzählung und Schilderung der verschiedenen Krankheitsprozesse vom klinischen oder pathologischen Standpunkte, sondern wir werden, dem Rahmen dieser kurzen Schrift entsprechend, in einer gewissen natürlichen Reihenfolge solche Krankheiten und krankhaften Zustände anführen, in welchen von Sonnenbädern Besserung und Heilung zu erwarten ist, aber auch über jene Fälle uns ungescheut aussprechen, bei denen kein Vorteil für die Gesundheit oder ein Nachlaß der Erscheinungen zu erwarten ist.

In erster Reihe wollen wir das Gros der Nervenleiden ins Treffen führen.

Unter den organischen Nervenstörungen kommen am meisten in Betracht die Epilepsie und der Veitstanz und verwandte Störungen.

Bei Patienten mit Fallsucht wurde schon häufig das Sonnenbad, namentlich das natürliche, das nicht abgeschlossene versucht. Hier war die Beobachtung nicht ganz rein, weil manches auf Kosten der damit verbundenen Heilfaktoren zu setzen ist. Bei den künstlichen Sonnenbädern sei man sehr vorsichtig. Die Dauer der Besonnung sei kurz, Kopf und Augen sind stets zu schützen. Hier können die Sonnenbäder als Abstufung der Abhärtungsmethode ganz gut zur Anwendung gelangen und in vielen Fällen Erspriessliches leisten.

Beim Veitstanz und anderen Koordinationsneurosen, wo Zuckungen in einzelnen Muskelpartien und Zitterbewegungen zur Beobachtung gelangen, kann man Sonnenbäder von mässiger Intensität und kurzer Dauer recht gut anwenden und hat man günstige Erfolge zu registrieren.

Viele Chancen hat das Sonnenbad und gerade das räumlich beschränkte, lokale bei den verschiedensten Neuralgien, namentlich in solchen Fällen, wo es sich um leicht zugängliche Körperteile handelt.

In erster Linie meinen wir die **Ischias** und verwandte Zustände, wie *Lumbago* (Hexenschuß). Die Neuralgien in der Kreuzgegend und ähnliche schmerzhaft, von der Kreuz- und Hüftegegend ausstrahlende Zustände, mögen dieselben als reine Neuralgien oder auf rheumatisch-gichtischer Grundlage beruhende Affektionen aufgefaßt werden. Sie alle sind für unser Verfahren sehr geeignet und werden die Patienten mit chronischer Ischias am besten auf Matratzen gelagert der Sonne ausgesetzt, wobei allmählich die schmerzhaften Stellen der Wärmequelle zugewandt werden.

In ähnlicher Weise verhält es sich mit den Lumbo-Abdominal-Neuralgien, bei denen die Patienten von Schmerzen

betroffen werden, die meist ihren Sitz am Kreuz haben und gegen die Bauchgegend ausstrahlen, wo gleichfalls das Sonnenbad in der oben geschilderten Art am Platze ist.

Die Neuralgien an der Wirbelsäule, an Brust, Schultern und Rücken, am Hinterhaupt, in den oberen Extremitäten, die meist gute Angriffspunkte für die Sonnenbadkuren abgeben, sind gleichfalls hier anzuführen.

Weniger Chancen haben wir bei den so lästigen und oft so jeder Therapie hohnsprechenden Gesichtsneuralgien. Da Kopf und Augen des Schutzes gegen die Sonne bedürfen, so können wir wenig Nutzen davon erwarten, obwohl in manchen streng individualisierten Fällen auch hier, in vorsichtiger Weise manipuliert, Heilung erzielt wurde.

Ein ergiebigeres Feld sind manche von den Zentralorganen ausgehende Affektionen, die in das Gebiet der Rückenmarkskrankheiten gehören.

Wir nennen die in erster Linie unter dem Namen **Tabes** gemeinhin bekannte Rückenmarkserkrankung. Die wichtigsten Erscheinungen, die Ataxie, die Schmerzen und die Gehstörungen, machen sich schon im Beginne dieses furchtbaren Leidens bemerkbar.

Die Therapie vergangener Jahrzehnte, welche sich schon eingehend mit der „Rückenmarksdarre“ befaßte, konnte wenig oder gar nichts erzielen, die Medikamente, wie Silber, Jod, Quecksilber, erwiesen sich als machtlos. Erst später wurde nebst dem elektrischen Strome, den elektrischen Bädern ein mechanisches Verfahren herangezogen. Die blutige und unblutigen Nervendehnungen sowie die Aufhängekuren wurden fallen gelassen, weil sie wohl einzelne Symptome der Tabes linderten, auf den Verlauf der Krankheit und

die Schwere des Leidens keinen nennenswerten Einfluß ausübten.

Schon längst hatte man hier das Sonnenbad als einen wichtigen Heilfaktor erkannt, aber erst die Einsicht, daß die Verbindung desselben mit den Bewegungs- und hydriatischen Prozeduren die Kur zu einer vollkommenen machen, bedeutet den großen Fortschritt der Sonnenbäder bei diesem Leiden.

Das Sonnenbad kann bei der *Tabes dorsalis* in häufigeren, aber nur kurzen Applikationen vor sich gehen, hierauf lasse man ein kühles Halbbad mit kaltem Kopfschläge folgen oder Begießungen, in entsprechenden Fällen auch Halb- oder Ganzwashingtonen und dann gut abgetrocknet und leicht bekleidet im sonnigen Terrain entweder heilgymnastische Übungen oder die für *Tabiker* jetzt vorgeschriebenen und in den meisten Anstalten zur Ausführung gelangenden Gehübungen für *Ataktische*, welche ganz gut an die Sonnenbäder und die Wassermaßnahmen angefügt werden können. Wir sehen manchen Fall, wo der Patient, in obiger Weise behandelt, nach sechs- bis achtwöchentlicher Kur gekräftigt heimkehrte, mehr sicheren und weniger schwankenden Gang zeigte und wo auch in objektiver Richtung eine Spur von Sehnenreflexen wieder wahrnehmbar war, alles in allem wesentlich gebessert zum häuslichen Herd zurückkehrte.

Wenn wir auch in den Sonnenbädern bei der *Tabes* keine souveräne Heilmethode erblicken können, so viel steht fest, daß in einer Reihe von Fällen in der kombinierten Methode viel des Guten steckt und daß die Durchführung derselben in gut eingerichteten Sanatorien weit vorzuziehen ist dem Aufenthalte in Thermalkurorten wie Gastein, Römer-

bad, Tüffer, Teplitz und anderen Bädern, welche man mit dem Namen indifferente Thermen belegt.

In Gegensatz zur Rückenmarkssubstanz (Myelitis), wo das Verfahren zur Anwendung gelangen könnte.

Handelt es sich um Prozesse mit Lähmung der unteren Extremitäten, wo umschriebene Stellen ergriffen sind, so kann man das Sonnenbad auf die Wirbelsäule applizieren und die gelähmten Extremitäten später der Bestrahlung aussetzen, auch leichte Massage hinzufügen, doch sind die Fälle streng zu sichten, bei denen lokale Wasseranwendung etwa in Form von Rückenschläuchen (Chapmann) oder die letztere Methode angezeigt wäre.

Bei schweren Lähmungszuständen, abhängig von multipler Sklerose und anderen schweren Läsionen des Rückenmarkes, werden nicht selten die Patienten dieser Kurmethode gleichfalls unterzogen, und daß es sich bei diesen inreparablen Störungen nur um scheinbare Besserungen oder günstigen Einfluß auf das Allgemeinbefinden handeln kann, während auf den zentralen Prozeß hierbei nicht eingewirkt wurde, liegt auf der Hand.

Es wurde auch in manchen dieser Fälle von heißen Sand- und Sonnenbädern gleichzeitig Gebrauch gemacht und waren die Resultate keinesfalls günstiger gewesen.

Häufige Erscheinungen in den Anstalten sind Kranke mit halbseitiger Lähmung infolge von Schlaganfällen.

Seinerzeit hat auch das Sonnenbadluftverfahren solche nach apoplektischen Insulten aufgetretene Lähmungen in den Kreis der Behandlung gezogen.

Ein künstlich eingeengtes Sonnenbad bei hoher Temperatur auf einen von einem apoplektischen Anfalle betroffenen

Hemiplegiker einwirken zu lassen, bleibt immer riskant, während die natürlichen, auf große Flächen verteilten Sonnenbäder in freier, frischer, selbst kühlerer Luft, wo also das Sonnen- und Luftbad in harmonischer Weise einwirken, meist gute Dienste leisten, bessere als die oft in Überzahl angewendeten elektrischen oder Massagekuren.

Wir sahen Patienten, die jahrelang halbseitig gelähmt, eine untere Extremität nachschleppten, auch an den oberen Extremitäten Funktionsstörungen zeigten, nach Gebrauch solch natürlicher Maßnahmen sich viel freier bewegen und auch die Funktionen am Sitze der Läsion, dem Gehirne, sich bessern, wobei die Schwindelgefühle und der Kopfschmerz nachließen und auch die intellektuellen und psychischen Zustände sich verbesserten.

Allgemeine Regeln aber hier aufstellen zu wollen, wäre verfrüht; man muß hier ganz besonders den einzelnen Fall im Auge behalten und jede einzelne Individualität berücksichtigen. Einen großartigen Einfluß übt das Sonnenbad auf jene so häufig, namentlich beim weiblichen Geschlechte vorkommende Neurose, die **Hysterie**. Wer kennt nicht diese oft gewaltige Dimensionen annehmende, von proteusartigen Symptomen begleitete Krankheit, welche das psychische und materielle Leben der Frau beherrscht, von vielen durch viele Jahre geduldig ertragen wird, in vielen Fällen derartige von Attacken begleitete Krisen zeigt, daß ein unbedingtes Eingreifen nicht umgangen werden kann. Seitdem man mit den Palliativmitteln gebrochen hat, da man sich überzeugt hat, daß sie kaum für Momente helfen, hat sich das Bestreben immer mehr geltend gemacht, durch der Natur entnommene Heilfaktoren auf den Organismus einzuwirken.

Bis in die letzte Zeit suchte man auf die Psyche und das Gemüt der Patientinnen einzuwirken durch Beeinflussung auf die Empfindungs- und Bewegungsnerven und die Ärzte traten mit Hypnose und Suggestion hervor. Wir werden uns hier in keine Kritik dieses Verfahrens einlassen, in dem letzten Jahrzehnt ist viel pro und kontra darüber geschrieben worden! Wir können nur der Wahrheit gemäß hier bekennen, daß das Vertrauen in diese Methoden bei Ärzten und Patienten stark erschüttert wurde, insofern, als es sich um Erziehung von anhaltender Besserung und Wahrung von Rückfällen handelte.

Auch der tierische oder Lebensmagnetismus, der mit der vorigen Methode manches Verwandte hat, obwohl nicht immer von Ärzten durchgeführt, die auf gleicher wissenschaftlicher Stufe standen mit denen, welche der Hypnose zum Ruhme verhelfen, hat früher schon und auch in den letzten Jahren sein Haupt erhoben, er hat aber — zum Ruhme der besseren Erkenntnis sei es gesagt — so ziemlich schon abgewirtschaftet.

Was ist nun von den Sonnenbädern bei Hysterischen zu halten?

Man kann natürlich nicht die Frage im allgemein bejahenden Sinne beantworten. Auch hier wird es am Platze sein, mit Vorsicht an die Auffassung der vorliegenden Fälle heranzutreten.

In früheren Zeiten war man bei Hysterischen nicht skrupulös, man ließ den blinden Zufall walten und glaubte alles versuchen und durchführen zu können.

Viele Hysterische wurden in Anstalten aufgenommen und dem Sonnenbade unterworfen und man sah eine

Menge solch unglücklicher Geschöpfe in den Anlagen herumwandeln.

Seitdem man in die Natur der Hysterie einen tieferen Einblick gewonnen hat, ist man auch in der Wahl der Mittel vorsichtiger geworden. Welche Form von Hysterie soll man also den Sonnenbädern zuweisen?

In erster Linie solche Fälle, wo die Ernährung schlecht, die Muskulatur matsch ist, die Verdauung und der Stuhl darniederliegen, wo Atonie des Darmes vorliegt, wo das Sonnenbad gleichsam die erste Etappe bilden soll in der Reihe der Abhärtungsfaktoren in dem Schatze eines vernünftigen Naturheilverfahrens.

Sind Leiden des Uterus und der Ovarien damit vergesellschaftet, so kann man gleichfalls die Kur in dieser Richtung durchführen. Wenn man nach jedem Sonnenbade Massage und Wassermaßnahmen in der oben geschilderten Form vornimmt, so werden bald die Erschlaffungszustände weichen und die Nerven werden sich in ihrer Leistungsfähigkeit heben, was bei der Hysterie schon viel bedeutet.

Etwas anderes ist es mit jenen Formen dieser Neurose, welche stigmatisiert sind durch heftige Erregungszustände, Muskelkrämpfe, Zuckungen, Koordinationsstörungen, große Unruhe, Schlafstörungen der Überempfindlichkeit. Hier werden, wenn die Patienten längere Zeit der Besonnung ausgesetzt sind, die Reizzustände sich steigern und namentlich das Herz, welches bei Hysterischen leicht erregbar ist, die Kur schlecht vertragen und man wird gut tun, in solchen Fällen sehr vorsichtig zu sein und nur mit kurzen Sitzungen zu beginnen. Man muß auch in solchen Fällen darauf Rücksicht nehmen, daß nicht bloß das Sonnenbad in seiner heilkräftigen Weise

allein, sondern auch die atmosphärischen und Terrainverhältnisse in solchen Fällen ausschlaggebend und die Wahl des Sonnenbades stets dem Fachmanne zu überlassen ist.

Der Hysterie verwandt, sowohl der Entstehung, den ursächlichen Momenten und den Erscheinungen nach, ist die **Neurasthenie**.

Diese Neurose wird heute als eine selbständige Krankheit aufgefaßt, obwohl sie schweren organischen Leiden nicht selten vorausgeht oder auch Begleiterscheinung solcher ist oder, wenn auch seltener, im Gefolge von solchen sich einstellt.

Da in den Anstalten, Sanatorien, Wasser- und Naturheilanstalten die meisten dort Verpflegten sich aus Neurasthenikern und nervösen Menschen überhaupt rekrutieren und in den letzten Jahren den meisten dieser Etablissements, wo es noch nicht bestand, ein Sonnenbad hinzugefügt wurde, um allen Anforderungen eines regelrechten „Naturheilverfahrens“ gerecht zu werden, so ist es klar, daß auch die meisten der den Sonnenbädern Unterzogenen wieder nur Neurastheniker sind, und da die ärztliche Kontrolle doch nur in den künstlich angelegten Sonnenbädern durchführbar erscheint, so müssen wir auf dieser Basis unsere Erfahrungen auf diesem Gebiete zum besten geben.

Wir bemerkten schon in einem früheren Kapitel, daß ganz besondere Vorsicht und Einsichtnahme in jedem einzelnen Fall geboten erscheint, da bei den schwankenden Verhältnissen nervöser Menschen, bei denen das Herz meist unter dem Einflusse abnormer Innervation steht, auch leicht Mißerfolge aufzuweisen sind, wenn man nicht die gehörige Dosis Vorsicht anwendet. Alle jene Nervösen beiderlei Geschlechts, bei denen Intoleranz gegen höhere Temperaturen

gegen Sonnenhitze auch bei bewegter Luft in eingeeengten oder freien Räumen gefunden wird, bei denen der Ausbruch von Schweiß und schon geringes Echauffement schlecht vertragen wird, sind von den Sonnenbädern auszuschließen. Auch bei solchen Personen in jüngeren Jahren, bei denen weder Herzmuskelerkrankung noch Gefäßerkrankungen zu erkennen sind, müssen, wenn von seiten des Herzens in seinem Nervenapparat Symptome von besonderer Irritabilität erkennbar sein sollten, derlei Prozeduren vermieden werden.

Es bleibt noch immer ein großes Material unter den mit Erschöpfungsneurose Behafteten, übrig.

Namentlich sind die Hypochonder unter den Neurasthenikern für die Sonnenbäder oft sehr dankbare Objekte.

Die mit allerlei Krankheitsgefühlen und Angstzuständen behafteten Nervösen, die mitten in ihrem Berufe und bei den geringsten Anlässen an Empfindungsstörungen leiden und unter dem Einflusse derselben sich schwere organische Leiden zuschreiben, die stets unter dem Banne von bedrohlichen Erscheinungen leben und bei denen also die Krankheitsfurcht das hervorstechendste Symptom bildet, diese Hypochonder sind einzureihen in das Gros der Neurastheniker, weil die Krankheitsfurcht doch nur einen Teil, wenn auch in manchen Fällen einen größeren Teil, ausmacht. Mit Recht wurde hier mit all den Medikamenten gebrochen, mit den Bromiden, den Opiaten, den Schlafmitteln und an deren Stelle natürliche Heilfaktoren eingeführt. Schon längst wurde hier das Sonnenbad in Anwendung gebracht, leider aber nicht mit all den Kautelen, welche für Neurastheniker überhaupt oben ins Treffen gebracht wurden.

In all diesen Fällen von Gemütsdepressionen bei Hypochondern wirkt das Sonnenbad nicht bloß durch Wärme und Luft, sondern auch durch Lichteinflüsse. Heute, wo wir auf dem Gebiete der Phototherapie reichliche Erfahrungen besitzen, sind auch diese der Therapie der Sonnenbäduren zustatten gekommen.

Man hat sich bekanntlich die einzelnen Farben des Lichtes für die Körperpflege nutzbar zu machen gesucht. Dieselben äußern ihre Hauptwirkung auf Gemüt und Nerven.

Die Erfahrung hat gelehrt, daß das rote Licht erregend wirkt, daher zur Anregung melancholisch und hypochondrisch Verstimmtter verwendet werden kann; grünes, blaues und violetttes Licht beruhigen die Nerven, also kann es bei abnorm erregten Personen zur Anwendung gelangen.

All diese Lichteffekte, wenn sie auch überall zur Verfügung stünden, würden doch nicht zu eigentlichen Heilzwecken für sich allein ausreichen und die Erfahrung hat auch gelehrt, daß das Sonnenlicht im Bade, trotzdem daß rote und violette Strahlen nicht einzeln auf den Kranken einwirken, doch günstig den Zustand zu beeinflussen vermag.

Namentlich ist es auch die bei Hypochondern nicht selten zur Beobachtung gelangende **nervöse Dyspepsie**, vergesellschaftet mit Dermatonie, welche für das Sonnen- und Luftbad ein dankbares Heilobjekt abgibt. Namentlich wirkt das Luftbad von den nervösen Zentralorganen aus umstimmend und verändert den Blutumlauf, wirkt reflektorisch auf die Peristaltik im Verdauungsapparat und die Tätigkeit der Eingeweide. Da die meisten Neurastheniker, speziell die Hypochonder, darmleidend sind, ohne daß aber Hypochondrie

und Darmbeschwerden analoge Begriffe sind, so kann das Sonnenbad, namentlich wenn dasselbe mit dem Luftbade kombiniert ist, sehr günstig auf derlei Zustände einwirken. *)

8. Kapitel.

Der Einfluß des Sonnenluftbades bei Erkrankungen der Atmungsorgane.

Hier handelt es sich in erster Linie um jene leider noch immer in Zunahme begriffenen Typen der Lungentuberkulose und Schwindsucht. Wenn auch die Forscher den infektiös-bakteriologischen Charakter dieser schrecklichen Leiden erwiesen haben, so zeigt die moderne Heimstätten-therapie, wenn sie auch all diesen Ursachen Rechnung trägt, doch die Tendenz, den naturgemäßen Einflüssen in ihren Heil- und Heimstätten gerecht zu werden. Im Luftbade liegt die Quintessenz für die Erstarkung des Atmungsprozesses und die Luft ist für den menschlichen Körper der mannigfachste aller Lebensreize, der durch seine Vielseitigkeit stets die Lebensenergie vermehrt. Vermengen wir mit der Luft noch das leuchtende und erwärmende Element der Sonnenstrahlen, so haben wir im Sonnenluftbade in richtiger, den einzelnen Individuen angepaßter Nuancierung einen wichtigen Heilfaktor für die Krankheiten der Atmungsorgane.

*) Ich bin gern bereit, den Lesern dieser meiner neuesten Schrift, wenn sie sich um weitere Aufklärungen an mich in meinen Sprechstunden, täglich von 2—5 Uhr (Wien IX., Alserstraße 14, Dr. Wilhelm), wenden auch persönlich mit ehrlichem Rate beizustehen.

Freilich müssen wir bei der Tuberkulose und Schwind-sucht streng überwachen das Verfahren als solches, die Dauer der einzelnen Prozedur und die Nachbehandlung.

Hier wird das richtige Maß einzuhalten am meisten zu empfehlen sein, weder solche lungenkranke Patienten wie Treibhauspflanzen lange der strahlenden Wärme oder im Gegenteile zu lange im Luftbade allein der kühlen, trockenen oder feuchten Atmosphäre auszusetzen.

Die zu große Verweichlichung oder zu forcierte Abhärtung kann nie zum Ziele führen.

Regel ist es, bei Lungenschwachen oder mit Lungentuberkulose Behafteten, welche zu Lungenblutungen geneigt sind, nach dem Sonnenbade nicht sofort die üblichen Wassermaßnahmen einzuleiten, sondern denselben eine gewisse Luftabkühlung vorangehen zu lassen, da auch die Nerven in der Peripherie zu stark gereizt werden. Ist nach der Gesamtprozedur beim Lungenkranken ein unangenehmes Kältegefühl eingetreten, Frostschauer und Fiebererscheinungen, so kann man leichte Bewegung bis zur Schweißzeugung veranlassen und den ausgebrochenen Schweiß abwaschen. Hört das Frösteln nicht gleich auf, so reibe man den Körper trocken ab bis zum Ausgleich.

Bei der Heimstättenbehandlung der Tuberkulösen soll in erster Linie das Sonnenluftbad innerhalb der vorgesteckten Grenzen in Angriff genommen werden und es wird zu jeder Jahreszeit viel zur Linderung und Ausheilung der Tuberkulose beitragen können, vielleicht mehr, als wenn solche Kranke plan- und ziellos in südlich gelegenen sogenannten klimatischen Kurorten oder zur Sommerszeit in Gebirgsorten sich selbst überlassen herumschleichen oder in sogenannten

Kurorten für Lungenschwindsüchtige in den Parkanlagen da-
selbst sich aufhalten.

Die systematische Durchführung der Sonnenluftbäder in
den Heimstätten für Lungenkranke in Verbindung mit
Freiliegen, leichten Wasserprozeduren und Bewegungskuren
scheint dazu ausersehen, die Kurmethode der Zukunft zu
bilden und wir sahen so manchen im Beginne hoffnungslosen
Kranken frischen Mut und Kräfte sammeln und bedeutend
widerstandsfähiger werden.

Wir sind auch davon abgekommen, jeden Lungenkranken
oder der Tuberkulose Verdächtigen, jeden nach überstandener
Lungenentzündung oder schwerer Influenza Erholungsbedürf-
tigen nach dem Süden zu schicken.

Wir verstehen es auch hier zu individualisieren und tun
sehr recht daran.

Wir senden viele dieser Patienten mitten im Winter in
die freie, ozonreiche Landschaft der Alpen, auf den Semmering
und andere höher gelegene und windgeschützte Orte.

Hier ist es das Luftbad, wohl nicht in vulgärer, aber
in vorbereitender Form, welches den Stoffwechsel anregt,
wenn die Luft kühl und etwas bewegt ist; der Muskeltonus
wird erhöht, die Nerven belebt, es tritt Wohlbehagen ein
und kann auch in dieser Weise schwächlichen Personen
empfohlen werden.

Ist bei dem Zustande des Kranken keine Blutung zu
befürchten, so kann man in staubfreier Luft auch Atem-
gymnastik und später Allgemeingymnastik vor-
nehmen; auch bei kräftigeren Personen, deren Herz frei ist,
kurze Dauerläufe in ausgedehnten Territorien in frischer,
sauerstoffreicher Luft veranlassen. Mit Recht beginnt man

bei uns in Österreich, wo herrliche Territorien für atmosphärische Kuren genug vorhanden sind, Lungenheilstätten zu errichten, welche weniger ihr Augenmerk darauf richten, dem Kranken Medikamente und Injektionen zu applizieren und den bakteriologischen Anforderungen in übertriebener Weise zu fröhnen, als vielmehr das Sonnen- und Luftbadesystem in erster Linie für den Heilzweck heranzuziehen.

Patienten mit **Lungenerweiterung** (E m p h y s e m) können in ähnlicher Weise eine Freiluftbehandlung nach Maßgabe ihres Kräftezustandes vornehmen und werden bei sukzessiver Lungentrainierung mehr erreichen, als wenn sie als Treibhauspflanzen im Süden herumschleichen. Was Freiluftbehandlung bei Keuchhustenkrankheiten auch in der kühleren Jahreszeit vermag, ist bekannt und werden die Erfolge des Luftbades die medikamentösen bis jetzt errungenen, das Pertussin miteingerechnet, aus dem Felde schlagen.

Es sind mir gerade bei Vollendung der zweiten Auflage einige sehr schwere Fälle von Keuchhusten bekannt geworden, wo natürliche Sonnen- und Luftbäder in dem von mir in den ersten Kapiteln dargelegten Sinne brillante Resultate ergaben, und es muß bedauert werden, daß man in geschlossenen Anlagen, wo man den Heilzweck präziser herbeiführen könnte, derlei Kranke aus infektiösen Ursachen nicht aufnehmen kann.

9. Kapitel.

Das Sonnenbad bei Rheumatismus und Gicht.

Auf diesem Gebiete haben wir Material genug gesammelt und in den Protokollen der Sonnenbadeanstalten könnten, wenn solche geführt würden, genug Heilungen für die Dauer verzeichnet werden. Viele Menschen, die an akutem Gelenkrheumatismus gelitten haben und unter dessen Folgen zu leiden haben, vorausgesetzt, daß keine schweren Herzstörungen zurückgeblieben sind, was, dem Himmel sei Dank, nur mehr selten der Fall ist, tun besser, sich dem Gebrauche der Sonnenbäder zu überlassen und damit in Verbindung leichte passive Gymnastik zu gebrauchen, als kostspielige Thermalkuren und ähnliche Prozeduren. Sie erreichen im Sonnenbade, wenn sie, auf heißem Sande liegend, ihre schwachen Gelenke der Besonnung aussetzen und allmählich durch Verändern der Lage den ganzen Körper unter den Einfluß der Sonnenstrahlen bringen und hierauf temperierte Waschungen vornehmen, eher den Schutz vor Rückfällen, die gerade bei Gelenkrheumatismus so häufig sind.

Ebenso günstig sind die Chancen beim Muskelrheumatismus und bei den auf rheumatischer Grundlage beruhenden Neuralgien in den verschiedensten Körperregionen.

Ich habe diesbezüglich eine Reihe von Fällen beobachtet, die ich vor und nach dem Sonnenbade gesehen habe, und konnte meist den auffallend guten Erfolg zur Kenntnis nehmen, so daß ich dem Leser dieser Schrift, der mir doch auch auf dem Gebiete der Sonnenbäder eine gewisse Skepsis nicht absprechen wird, sie nicht genug rühmen kann.

Wie steht es nun mit jener Stoffwechselkrankheit, welche eigentlich mit dem Rheumatismus weniger Ähnlichkeit besitzt, als die Laien glauben, mit der Gicht, die in mehrfachen Varietäten auftritt und in ihren verschiedenen Stadien von mehrfachen Gesichtspunkten zu betrachten ist.

Man ist schon heute daran gewöhnt, auch die Nierentätigkeit und den Urin dabei in Betracht zu ziehen. In vielen Fällen erkennt man die harnsaure Diathese aus der Harnanalyse und die gichtischen Attacken stehen damit in Zusammenhang. Eine Menge von harntreibenden und auf die Harnsäureausscheidung bezugnehmenden Mitteln sind in den letzten Jahren aufgetaucht, eine Menge von Wässern streiten um die Palme des Vorranges, aber die meisten haben nur vorübergehenden Wert; gewiß sind in manchen Fällen auch damit günstige Erfolge zu erzielen. Hier ist es aber wichtig, den gichtischen Prozeß in seinen einzelnen Abstufungen zu beurteilen und danach den Heilplan zu bestimmen. Handelt es sich um spätere Stadien, wo Gicht und Arterienverkalkung zusammenfallen, so möge man lieber abgehen von Sonnen- und Luftbädern und ein Regime einhalten, welches wir zu besprechen noch Gelegenheit haben werden.

Liegt eine gichtische Erkrankung in den Gelenken vor, Auftreibung der Gelenke durch Kalkkonkremente und sind Herz und Gefäße noch intakt, so sind die Sonnenbäder am Platze. Hier kann man die Beine in von den Sonnenstrahlen durchglühtem Sand in größerer oder geringerer Tiefe einsenken und nach allmählich vorgenommener Entkleidung in geschlossenen Räumen, die aber oben frei sein können, die Kur gebrauchen. Wenn Schweißausbruch eintritt, kann man dieselbe unterbrechen und täglich oder zweimal täglich

fortsetzen. Die in Sonnenheilanstalten über Gicht gesammelten Erfahrungen, die in den letzten Jahren noch beträchtlicher geworden sind, lassen sehr günstige Resultate erkennen und scheint der Kurerfolg noch größer zu sein, wenn nach dem Sonnenbade temperierte Körperwaschungen und Massage vorgenommen werden. Stellt man Vergleiche an mit heißen Thermen, so werden dieselben zugunsten der Sonnenheilstätten ausfallen, weil auch die den Sonnenbädern nachfolgenden naturgemäßen Maßnahmen in die Wagschale fallen.

10. Kapitel.

Das Sonnen- und Luftbad bei Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße.

Bei jedem Kurbeginne, ob es sich nun um Sonnenbäder im Freien oder in beschränkten Anlagen handelt, ist der Herzbefund das wichtigste und nach ihm ist die Art der Anwendung streng einzurichten.

Handelt es sich um eine ausgesprochene Herzaffektion, so braucht man deshalb nicht gleich die Flinte ins Korn zu werfen und von der Kur ganz abzusehen. Bei gut kompensierten Klappenfehlern kann man in Fällen, wo es sich um Beklemmungen und Herzklopfen, leichte Innervationsstörungen und geringe psychische Alterationen handelt, von Sonnenbädern Gebrauch machen. Manche vertragen sie sehr gut, der Puls wird nicht ungünstig beeinflusst und es tritt Kräftigung und erhöhtes Selbstbewußtsein auf.

In manchen Fällen tritt aber beim Schweißausbruche Herzschwäche, Herabsinken des Pulses und das Gefühl der

Ohnmacht zutage und man wird dann sofort, wenn das geringste bedrohliche Symptom auftritt, den Patienten aus dem Bereiche der Sonne bringen und Herzkühler sowie kühle Halbwaschungen anwenden und bei diesen Herzleidenden, die in solcher Weise reagieren, das Verfahren ganz einstellen.

Bei Herzmuskelerkrankungen ist es das Fett-herz, welches hier am meisten in Frage kommt.

Handelt es sich um Überfettung des Herzmuskels oder darum, daß der Herzbeutel von überschüssigem Fett durchsetzt ist, wodurch das Herz in seiner Aufgabe behindert ist, so kann man ganz gut im Sonnenbade Abhilfe suchen.

Es handelt sich hier meist um Fälle von allgemeiner Fettsucht, wobei reichliches Fettpolster vorhanden ist und überschüssiges Fett, ganze Speckschwarten, namentlich an den Bauchdecken, an den inneren Organen sich gebildet haben.

Am Herzen macht sich die Fettauflagerung am meisten fühlbar. Wenn auch das Herz in seiner Textur noch nicht erkrankt ist, so treten auch schon bei Überfettung Beschwerden auf, weil solche Patienten überhaupt durch die allgemeine Fettsucht an Elastizität und Beweglichkeit einbüßen und das Herz speziell noch durch den Fettansatz in seinen Muskelkontraktionen behindert ist, wobei Atmungs- und Kreislaufstörungen, wenn auch nicht bedenklicher Natur, eintreten können und solche Kranke den Eindruck von Asthmatikern machen.

In diesem Stadium, dessen Vorhandensein nur der Arzt konstatieren darf und kann, sind die Sonnenbäder angezeigt und können bedeutenden Nutzen bringen.

Sie sollen hier nicht speziell auf das Herz einwirken, sondern auf den Allgemeinzustand überhaupt, sie sollen aber

auch nicht wie die elektrischen Glühlichtkastenbäder bloß zum Zwecke von abundanter Schweißsekretion zur Anwendung gelangen.

Da die Fettsucht sowie die ihr verwandten Zustände, Gicht und Zuckerkrankheit, zu den Stoffwechselanomalien zu rechnen sind, so muß das Sonnenbad nicht bloß wegen seiner schweißtreibenden, sondern als solches und wegen der Nebenmaßnahmen, die demselben folgen, als den Stoffwechsel anregend aufgefaßt werden.

Wir lassen also Patienten mit Fettsucht täglich ein- bis zweimal das Sonnenbad gebrauchen; allmählich müssen sich solche Patienten entkleiden und die entblößten Teile der Besonnung aussetzen, hierauf leichte individuelle Wasserprozeduren und dann Bewegungskuren anwenden, wobei unter fast allen Umständen günstige Resultate zu verzeichnen waren.

Es zeigt sich, daß mit Abnahme des Körperfettes, was schon nach 10 bis 15 Prozeduren vor sich gehen kann, auch das Herz in seiner Funktion sich bessert, daß der Herzmuskel in seiner Kontraktion weniger behindert und die Respiration auch freier vor sich geht.

Man gewöhne sich stets daran, Fettleibige, von denen sich viele selbst in den Heilanstalten für die Sonnenbäder melden, genau bezüglich des Blutdrucks und der Zirkulationsorgane zu untersuchen, und einen Fettleibigen, nicht wie es noch vorzukommen pflegt, scherzhaft, sondern so wie jeden anderen die Kur gebrauchenden Kranken zu betrachten.

Bei der Herzverfettung stehen die Verhältnisse ganz anders.

Hier handelt es sich nicht mehr um einen primären Prozeß, hier liegt ein schweres Herzleiden vor, welches be-

kanntlich das Leben bedrohen kann; denn hier ist die Triebkraft des Herzens bedeutend herabgesetzt oder sie kann es im weiteren Verlaufe des Prozesses werden. Während der Puls bei der Herzüberfettung noch kräftig und regelmäßig befunden werden kann, ist er beim eigentlichen Fettherz meist schwach, aussetzend, die Herzaktion beschleunigt, die Herztöne dumpf, oft Geräusche am Herzen, häufig infolge von chronischer Nierenentzündung Eiweiß im Harn.

Hier handelt es sich eben anatomisch um Durchsetzung des Herzfleisches mit krankhaftem Fette, es werden die Muskelfasern des Herzens, welche demselben die Kontraktionskraft verleihen, damit das Blut in die Arterien getrieben werde, zerstört und durch Fett ersetzt; also hier handelt es sich um Entartung (Degeneration) des Herzmuskels und als Folge solch fettiger Degeneration des Herzmuskels um Herzschwäche, wobei auch der Nervenapparat des Herzens meist erkrankt, häufig Attacken beobachtet werden mit großer Atemnot, schmerzhaft Gefühle, Druck und Beklemmung am Herzen, an den Gefäßen, die sich meist an der Brust, in der Nähe des Brustbeines in einem Gefühle von Oppression und durch bis in die Arme ausstrahlende Schmerzen zu erkennen geben, auch häufig die Nachtruhe stören.

Ist ausgesprochenes Fettherz vorhanden und hat man es mit Patienten zu tun, welche noch rüstig, noch nicht in vorgerücktem Alter sind und mit ziemlich intakten Gefäßen, so ist von Sonnenbädern in Verbindung mit leichten Terrainkuren manches zu erwarten.

Werden also Patienten mit ausgesprochenem Fettherz in eine Anstalt behufs Gebrauches von Sonnenbädern auf-

genommen, so muß man sich klar werden über den Heilplan und nicht dem blinden Zufalle vertrauen, sondern schon vorher den Fall beurteilen, ob Besinnung von Vorteil sein kann. Sollte nach den ersten Prozeduren Kopfschmerz, Schwindel und schwacher, aussetzender Puls sich einstellen, so ist das Verfahren einzustellen und später, wenn der Kranke sich in der Anstalt heimisch gefühlt hat, dasselbe wieder zu versuchen.

Bei nicht kompensierten Herzfehlern ist weder von Sonnenbädern noch Herzmassage oder Terrainkuren etwas zu erwarten, es muß in solchem Falle der Kranke nach medizinischen Grundsätzen behandelt, erst später, wenn die Kompensationsstörungen behoben wurden, durch obige Kurmethoden wieder angeregt werden.

Nebst den eigentlichen Herzaffektionen, welche wir mit unseren physikalischen Hilfsmitteln und unseren Untersuchungsmethoden mehr oder weniger leicht nachweisen können, sind es die Erkrankungen der Gefäße, die so häufig zur Beobachtung gelangen und welche wir in vielen Fällen nach Untersuchung des Blutdruckes und der Gefäße selbst und des Herzens heute in den meisten Fällen konstatieren können. Da wir in den Anstalten, wo Sonnenbäder errichtet sind, in den Anstalten und Sanatorien überhaupt, so viele Personen beider Geschlechter treffen, auf welche bei genauer Untersuchung die Diagnose auf Arterienverkalkung passen würde, so muß man annehmen, daß auch viele solcher Kranker als solche nicht immer erkannt werden.

Wie verhalten sich Menschen, die an Arterienverkalkung leiden, den Sonnenbädern gegenüber?

Kann man unbedenklich dieses Verfahren einleiten?

Nicht in allen Fällen. Man muß bedenken, daß Arteriosklerose nicht immer in höherem Alter vorkommt, auch als vorzeitige Erkrankung der Gefäße in noch jugendlichem Alter anzutreffen ist, und hier sind die Erscheinungen denn auch oft wechselnder als im Greisenalter, wo sie eigentlich als eine mehr natürliche Erscheinung aufzufassen ist und keinen so stürmischen Verlauf nimmt, wenn sie nicht hochgradig auftritt.

Sie kann also in fast allen Altersstufen sich anmelden (oft nach Lues), aber auch im Gefolge verfehlter Lebensweise, nachdem durch Alkohol- und Rauchersünden das Herz und die Gefäße geschwächt, die Widerstandsfähigkeit herabgesetzt wurde, der Anstoß gegeben werden zur Entartung des Herzens und der Gefäße.

Aber auch in manchen Fällen, wo nur Wahrscheinlichkeits- oder Scheindiagnosen gemacht werden, wird die Arteriosklerose übersehen und Legionen von Menschen wurden schon als Neurastheniker oder Nervöse überhaupt betrachtet und ihr Hauptübel lag in den Verhältnissen der kranken Gefäße. Es waren in vielen Fällen deutliche Erscheinungen von Nervosität vorhanden, und es entwickelte sich auf dem Boden eines schlecht innervierten Herzens bald die Gefäßerkrankung, so daß man Doppelercheinungen hatte, von denen aber die eigentlichen der Verkalkung angehörten, oder aber man hatte es überhaupt mit keiner Neurasthenie zu tun, sondern die Erscheinungen ergaben in Beziehung zu dem objektiven Befunde deutlich das Gefäß- und Herzleiden.

Aber auch wenn die Diagnose auf Verkalkung der Blutgefäße feststeht, braucht man nicht jeden Fall vom Sonnenbad auszuschließen. Gerade hier sind die natürlichen, räumlich unbeschränkten, mit etwa nachfolgenden Flußbädern

verbundenen Sonnenbäder keinesfalls nützlich, gerade die räumlich beschränkten, wo man den Patienten in steter Kontrolle haben kann und eine genaue Dosierung der Heilfaktoren ermöglicht ist, können hier am Platze sein.

Das Sonnenbad kann hier in zweifacher Weise zur Wirkung gelangen: einmal als die Schweißsekretion und die Diurese (harntreibende) anregende Heilmethode und in zweiter Linie auf die Zirkulation und den Atmungsprozeß Einfluß nehmen in Verbindung mit der Wasserkur und passiver und aktiver Gymnastik als eine die peripheren Nerven kräftigende Heilprozedur.

Sollten aber solche Fälle zur Aufnahme gelangen, wo die Blutdruckverhältnisse und einzelne Erscheinungen, wie Schwindel, Kopfdruck und Herzpalpitationen, aussetzender Puls und andere Symptome einer Herzmuskeldegeneration, auch den Versuch mit Sonnenbädern verbieten, so muß man von dieser Methode absehen und zu anderen naturgemäßen Heilfaktoren greifen.

11. Kapitel.

Der Einfluß der Sonnenbäder auf Magen- und Darmkranke.

Günstige Resultate in dieser Richtung sind häufig erzielt worden bei nervöser Dyspepsie. Wir hätten eigentlich dieses Thema erörtern sollen im Kapitel über Nervenkrankheiten aber da diese auf nervöser Grundlage beruhenden Magenaffektionen häufig vergesellschaftet sind mit Atonie oder

Erregung des Darmes, so glaubten wir sie besser in ein Kapitel für sich bringen zu sollen.

Alle diese Zustände in der Magendarmsphäre, welche mit Überschuß an Säure, Aufstoßen, wechselndem Appetit und träger oder wieder sehr reger Verdauung vor sich gehen, mit Druckgefühl in der Magen- und Unterleibsgegend, vergesellschaftet mit trägem Stuhl und bald wieder katarrhalischen Zuständen im Darmtrakt, alle diese so häufig zur Beobachtung gelangenden Erscheinungen, an welchen Kranke jahrelang oft laborieren, Karlsbader und medikamentöse Kuren oft vergebens gebrauchen, weil ihre Symptome nur Begleiterscheinungen eines allgemeinen Nervenaffektes darstellen, eignen sich fürs Sonnenbad.

Ich will ja nicht behaupten, daß alle nervösen Dyspepsien mit Darmatonie die passenden Objekte dafür abgeben, aber das eine steht fest, daß das Sonnenbad mit darauffolgenden Halbbädern und den dazugehörigen anderen Wassermaßnahmen oft glänzende Resultate ergeben hat und daß man schon nach sechs bis acht Applikationen Zunahme des Appetits und Kräftigung der Darmmuskulatur beobachten konnte.

Ich könnte eine stattliche Anzahl von Fällen aus der Praxis anführen, wo Patienten, die jahrelang an nervöser Dyspepsie litten, nach dem Sonnenbade sich wesentlich erleichtert fühlten.

Auch im Luftbade fanden solche Kranke große Erleichterung. Das Luftbad kann also unabhängig von der Besonnung bei Verdauungs- und Darmstörungen zur Anwendung kommen.

Es ist am Platze, solche Kranke in einem eigens errichteten, zweckentsprechend gelegenen Raume unterzu-

bringen, das Luftbad soll an einem südlich gegen Stürme geschützten Orte angelegt werden. Auch muß der Raum groß genug sein, selbst zur belebten Zeit dem einzelnen möglichst unbeschränkte Bewegungsfreiheit zu sichern. Für Magen- und Darmleidende ist es unbedingt notwendig, daß sie in ihrer Bewegungsfreiheit nicht beschränkt sind und darum lasse man solche Kranke nur in weiteren Räumen promenieren.

Man kann auch manche derlei Magenranke, die an Obstipation leiden, unabhängig von der Jahreszeit das Luftbad gebrauchen lassen. Ja den ganzen Herbst kann ein solcher Kranker, wenn er nur sonst wetterfest ist, bei nicht nebligen Tagen bis in den Dezember hinein die Luftkur gebrauchen und dann wieder im Vorfrühling beginnen.

Es gibt gerade unter den Magenkranken solche Luftbadfanatiker, auch unter den Damen, die das Luftbad selbst im Winter besuchen. Die meisten dieser Amateure des Luftbades sind sehr abgehärtet und ertragen Mittagstemperatur unter 0° im Winter! Bei frischer Luft und starker trockener Kälte fühlen sich solche Patienten sehr wohl, auch die an Bronchialkatarrhen Leidenden werden so am ehesten ihre Katarrhe los, während sie in dunstigen, warmen Lokalen zur Winterszeit sich niemals davon erholen werden.

Wenn auch das Luftbad als solches bei Magendarmaffektionen sehr heilsam wirken kann, gibt es doch Fälle genug, wo auch das Sonnenluftbad sehr gute Dienste leistet, namentlich dort, wo die Patienten durch das Fasten sehr herabgekommen und zu fieberhaften Erscheinungen disponiert sind. Man wird also auch bei dieser Art Kranken das Stadium und den Verlauf in Rücksicht ziehen müssen. Einer meiner

Patienten, der schon in vorgerückten Jahren stand und hochgradige Symptome einer Magen- und Darmatonie zeigte, ja an Körpergewicht bedenkliche Abnahme zeigte, wurde von mir in eine Sonnenluftbadeanstalt gewiesen, wo er nach zirka 20 Prozeduren, die er sehr gut vertrug, zu den stärksten Essern des Sanatoriums gezählt wurde, während er beim Beginn der Kur mit Angst den Mahlzeiten entgegenging.

12. Kapitel.

Das Sonnenbad bei Nierenleiden.

Bei selbständigen, primären Nierenaffektionen, wo weder das Herz noch die Gefäße in Rücksicht gezogen werden müssen, sehen wir das Sonnenbad im beschränkten Raum, wo Temperaturmessungen desselben einerseits und auch solche beim Patienten leicht vorgenommen werden können, häufig sehr günstig einwirken.

Wir können demselben unbedingt den Vorzug geben vor Dampfkasten- und Glühlichtkastenbädern, weil in dem von oben offenen Baderaume stets reine, sauerstoffreiche Luft zuströmen kann und so üble Zufälle eher vermieden werden können. Handelt es sich um Kranke mit chronischer Nierenentzündung, Brightscher Krankheit und Stauungserscheinungen und Schwellungen an verschiedenen Körperstellen, so wird der Patient ins Sonnenbad gebracht, daselbst auf Matratzen gelagert und allmählich entkleidet. Nachdem er zu schwitzen begonnen hat, kann der Schweiß noch energisch gesteigert

werden, wenn er trocken eingepackt und dann kurze Zeit, etwa sechs bis acht Minuten, weiter in der Sonne liegt.

Es gibt bei den verschiedenen Nierenaffektionen je nach dem Stadium und dem Allgemeinzustande verschiedene Modifikationen des Verfahrens, wo es sich darum handelt, nur mächtige Schweißsekretion hervorzurufen, bis zu jenen Prozeduren, wo das Sonnenbad an Stelle der Einpackungen und Schwitzbäder zu setzen und wo in der obbeschriebenen Weise zu verfahren ist.

Wir sahen, wenn die Individualität des Kranken berücksichtigt wurde, nicht selten glänzende Resultate und rasche Erholung, Rückkehr zum normalen Zustande und bei der Harnanalyse nur Spuren von Eiweiß oder ganz normalem Harn. Jedenfalls ist das Sonnenbad berufen, in allen diesen Fällen weiters herangezogen zu werden.

13. Kapitel.

Sonnenbäder bei Zuckerkranken.

In den letzten Jahren, wo die Heimstätten- und Sanatoriumbehandlung große Fortschritte gemacht hat und viele Personen zur richtigen Einsicht kamen, daß nur in Anstalten ein kombiniertes Heilsystem zur Anwendung gelangen kann, wurden auch Kranke mit Stoffwechselanomalien vielfach in Heilanstalten beobachtet und behandelt.

Derlei Anstalten für Stoffwechselkranke sind aus ihrem engen Rahmen herausgetreten und haben nebst dem diäteti-

schen Regime auch Gewicht gelegt auf andere Heilfaktoren der naturgemäßen Richtung. Auch die moderne Phototherapie wird heute von manchen schon in den Heilplan aufgenommen.

So kamen denn auch die Sonnenbäder bei der Zuckerkrankheit nicht bloß vom thermischen Standpunkte, sondern wegen des belebenden Prinzips der Sonnenbestrahlung zur Geltung.

Die Versuche in dieser Richtung sind noch lange nicht abgeschlossen und wir möchten zu weiterer Aufnahme von Diabetikern in Sonnenheilanstalten speziell auch aufmuntern und werden gegebenenfalls auf derlei Kranke, die ja nicht bloß in diätetischer, sondern auch allgemein hygienischer Richtung zu berücksichtigen sind, dahin wirken.

Bis jetzt sind wohl wenig wissenschaftlich vollwertige Daten bezüglich der Sonnenbäder in ihrer Entwicklung auf den Diabetes bekannt. In Veldes, Topolschitz und anderen renommierten Anstalten im Deutschen Reiche sind wiederholt Diabetiker im Sonnenluftbade behandelt worden mit nachherigen Halbbädern und aktiver Bewegung. Die Patienten erholten sich rasch, der Appetit wurde reger und das Körpergewicht nahm zu, ohne daß die diätetischen Vorschriften so streng eingehalten werden mußten, wie etwa bei einer Karlsbader Kur.

Die meisten Zuckerkranken gebrauchten auch gern die Kur und, was bei diesen Bädern von größter Bedeutung, die Nervosität, an welcher diese Kranken häufig leiden, ließ nach. Ob die prozentuellen Verhältnisse bei der Harnuntersuchung auch bleibend günstigere geworden sind, darüber fehlen bis heute authentische Daten, wir hoffen aber, bei einer neuen Auflage dieser Schrift, wenn mittlerweile auch

in dieser Richtung in den betreffenden Anstalten die Aufmerksamkeit sich diesem Gegenstande zuwenden wird, und diese über passendes Material verfügen, den Lesern Bericht darüber erstatten zu können.

14. Kapitel.

Personen, die sich viel den modernen Reizmitteln, namentlich Alkohol und Tabak, hingegeben haben, sollen Sonnen- und Luftbäder gebrauchen.

Wir müssen die Alkohol- und Tabakfrage hier wieder aufs Tapet bringen, nicht etwa, um neue Gesichtspunkte zu finden und zu erörtern, wurde ja doch namentlich im letzten Jahrzehnt von maßgebender und teilweise auch unberufener Seite so viel über dieses Thema zusammengetragen, daß wohl über die sozialen und sanitären Schäden, die wir namentlich dem Alkoholexzess zuschreiben müssen, kein Zweifel mehr herrschen kann.

Wir wissen, daß eine Menge von funktionellen und organischen krankhaften Zuständen im Mißbrauche von alkoholischen Getränken wurzelt und daß schon bei manchen weniger widerstandsfähigen und belasteten Personen geringere Mengen des Giftes genügen, um den Keim zu ausgesprochenen Leiden oder chronischem Siechtum zu legen.

Wir wollen von den einzelnen auf der Grundlage einer Alkoholintoxikation beruhenden Krankheiten absehen und nur davon ausgehen, daß selbst jene Individuen, welche bis-

her von den Folgen des Alkoholmißbrauches verschont geblieben, wenn sie dem Abusus fröhnen, gleichfalls als abnorme Menschen zu betrachten sind, welche immer gewärtig sein müssen, geistig oder physisch zu erkranken.

Häufig gesellt sich zur Leidenschaft für den Alkoholkonsum auch der Mißbrauch mit Tabak.

Wir sehen jetzt auch schon beim weiblichen Geschlecht ausgesprochene Typen von Neurasthenie, die sich tagtäglich der übertriebenen Nikotinvergiftung aussetzen und hochgradig nervös geworden sind. Im Tabak, sowohl in den Zigarren wie in den Zigaretten, ist es nicht bloß das giftige Alkaloid, das Nikotin selbst, welches über kurz oder lang das einzelne Individuum schädigt, indem es als Herz- oder Magengift entweder direkt schädlich influenziert und als Nervengift den Menschen, der damit Mißbrauch treibt, funktionell schwer schädigt, es sind auch die Piridinbasen im Tabak, die wohl an Giftigkeit mit dem Nikotin sich nicht messen können, aber auch in der leichten, nikotinarmen Sorte enthalten, schädlich auf die Verdauung und die Zirkulation einwirken können. Nebst dem Alkohol und Tabak, welche also bei manchen Individuen mit der Zeit sichtbare krankhafte Veränderungen in den Organen hervorrufen können, sind es noch andere, die wohl weniger, aber, wenn übertrieben genossen, doch auch sichtbare Störungen in nervöser Richtung erzeugen können.

Menschen, die viel Alkoholika und Tabak konsumieren, bedürfen auch, um das Gleichgewicht ihres Körpers zu erhalten und um sich stets wieder aufzurütteln, noch anderer Reiz- und Genußmittel, und wir sehen gerade unter solchen am meisten dem Tee- und Kaffeegenuß fröhnen, außerdem

scharfen Reizmitteln, mit einem Worte: einer verfehlten Nahrung und — was in der Natur der Sache liegt — einer verfehlten Lebensweise sich überhaupt hingeben.

Nicht als ob wir am Schlusse unserer Schrift über Sonnen- und Luftbäder eine Jeremiade über die Verirrungen unserer Zeitgenossen halten wollten. Wir könnten ja ebensogut auch eine Lobesepistel über viele unserer Mitmenschen schreiben, da doch viele schon zur Einsicht gekommen sind und vom hygienischen Standpunkte die Lebensfrage auffassen, auch den gesundheitlichen Sports der Jetztzeit sehr ergehen sind und dadurch vieles zur Gesunderhaltung ihres Organismus beitragen.

In allen diesen Fällen, in denen der „moderne Kultur-
mensch“ — wie er so gern von den Naturheilern genannt wird — durch den Übergenuß der modernen Reizmittel übersättigt, den Grund zu verschiedenen Gebrechen in der geistigen und physischen Sphäre gelegt hat, in all diesen Fällen plädiere ich, wenn auch noch kein ausgesprochenes Leiden vorhanden sein sollte, für eine Erholungskur in einer mit Sonnen- und Luftbädern ausgestatteten Anstalt und halte das Sonnen- und Luftbaderegime für den besten Ausgangspunkt einer Abhärtungs- und Kräftigungskur, mit der gleichzeitig ein diätetisches und auf Bewegung gerichtetes Heilverfahren in Einklang zu bringen ist. Das Sonnen- und Luftbad soll zur Institution erhoben werden nicht bloß für die landläufigen Wasseranstalten, sondern für alle der Durchführung der modernen Heilfaktoren bestimmten Heilstätten. Alle Sanatorien, welche bestimmt sind zur Aufnahme von Nerven- und Gemütskranken, alle Badeanstalten, welche Wasserabteilungen für Kranke errichtet haben, alle

Heim- und Heilstätten für Tuberkulose, seien sie in der Niederung, in Tälern oder in erhöhten Regionen gelegen, alle Beschäftigungsanstalten für Neurastheniker, alle Anstalten zur Entziehung von Morphin, alle Rekonvalenzzentenheime, welche Kranke nach schweren Operationen und Blutverlusten oder lange währendem Siechtum zur Aufnahme bringen, mögen Räume für Sonnen- und Luftbäder errichten, aber nicht bloß in stiefmütterlicher Weise, wie es ab und zu zu geschehen pflegt, als lose angefügte Dependancen, sondern als integrierende Bestandteile in günstig gelegener Sonnen- und Windrichtung, für den gegebenen Zweck bestimmt, nicht bloß adaptiert, und nur ein Arzt, der einen Einblick hat in das Wesen der modernen Phototherapie und Psychiatrie, ist imstande, hier die Leitung zu übernehmen.

Auch würden wir wünschen, daß alle Leiter von derlei Anstalten, welche Sonnenheilkuren durchführen, entweder der Verlagsbuchhandlung oder dem Autor selbst die diesbezüglichen Erfahrungen über verschiedene Krankheitszustände mitteilen, damit wir in nächster Auflage davon Kenntnis nehmen.

Das Strandbad am Gänsehäufel.

Die Licht-, Luft- und Wasservermaasuresnahmen nebst Sandbädern und Bewegungskuren daselbst.

Wie schon in der Einleitung dieser Schrift erwähnt, wird dieses Bad von Tausenden von Menschen aufgesucht, von denen ein großer Teil auf eigene Faust eine Art Naturheilverfahren durchführen wollen mit einem für sich speziell zurechtgelegten System, andere sehen darin doch nur eine der Reinigung und Erfrischung bestimmte Anlage, was ja auch im Charakter der Gründung und Erweiterung liegt.

Ein medizinischer Führer für solche, die sich aber ein billiges Strandbad à la Grado, Porto rose, Sistiana, Cigale etc. am Gänsehäufel schaffen und hier ihren Gesundheitssport treiben wollen, ein solcher Führer von einem Fachmann, der die Sonnen- und Luftbadeanstalten allerorts betrachtet und die Personen vor und nach den Kuren beobachtet hat, dürfte willkommen sein.

Freilich sind viele, und zwar die Hauptpunkte, schon in den vorigen Kapiteln dieser Schrift berührt, aus denen sich die meisten Leser Schlüsse auch fürs Gänsehäufel gezogen haben, aber es sollen noch weitere Ausführungen folgen, welche speziell auf die lokalen Verhältnisse und den Charakter

dieses Territoriums sich anpassen und es mögen auch einige praktische Fälle herangezogen werden, damit sich das Gros der dort Sport treibenden zurecht finde.

Das Strandbad am Gänsehäufel kann zu Abhärtungskuren benützt werden. In erster Linie gibt hierzu Veranlassung der Schwimm- und Badesport mit seinen wenn auch einfachen mechanischen und thermischen Effekten und hierdurch bewirkten kräftigenden Einflüssen auf die Haut, welche sich mit denen an der See erzielten messen können. Das Sonnen- und Luftbad kann gleichfalls für die Abhärtungsprozedur herangezogen werden. Wenn derlei psychiatrische Maßnahmen individualisiert zur Durchführung gelangen, so muß es zu keiner Erschlaffung des Körpers und Herabstimmung des Nervensystems kommen, im Gegenteil, es wird bei dieser natürlichen Sonnen- und Luftprozedur im Freien, ohne Einengung in verplanktem und abgeschlossenem Raum eine Anregung erzielt, und die sich darbietende Gelegenheit, allorts kräftigende, Appetit und Kreislauf anregende Wassermaßnahmen immer zu erneuern, tragen zur Abhärtung bei.

Auch die Sandpromenaden können bei relativ Gesunden und Leidenden, die an habitueller Obstipation und Körperschwäche leiden, viel beitragen zur Erlangung eines Gefühls des Wohlbehagens, der Eßlust und Behebung der Darmträgheit.

Die Temperatur der Sandbäder soll nie bis zu Extremen sich steigern. Sie haben manches trotz des scheinbaren Antagonismus gemeinsam mit dem aus der Kneippzeit so üblichen Barfußpromenaden im frisch gefallenen Schnee, Tau oder kalten Fließen und sind in einer Reihe von Fällen auch als lokale schweißtreibende Mittel geschätzt.

Die Verehrer des Sandsports am Gänsehüfel nehmen auch immer mehr und mehr zu und dürfte sich die Methode als eine in manchen Fällen zulässige ergeben.

Einzelne Gruppen von Leiden, die für eine hygienische Selbstkur am Gänsehüfel geeignet wären.

Wir wiederholen nochmals, es liegt weder im Sinne der Gründung der Gemeindeverwaltung, noch im Sinne unserer Schrift, etwa aus dem Gänsehüfel eine Kuranstalt zu machen oder Direktiven für eine Selbstbehandlung zu geben, aber wir wollen, da wir aus Erfahrung wissen, daß ein großer Teil von Badebedürftigen auch auf eigene Faust dort Luft- und Wassersport betreibt, eben diesen Personen eine Handhabe geben, wie sie sich ohne Schaden für ihr Wohl und zur Erzielung von positiven Resultaten dort vorgehen können.

Nervosität und organische Nervenleiden.

Gar viele solcher Personen, die mit diversen Erscheinungen der Nervosität behaftet sind, die Überarbeiteten, Überhasteten, an Bureaus und Werkstätten Gefesselten, an die Scholle Gebundenen, alle diese wallen zur alten Donauinsel und wollen das Strandbad benützen. Sie kümmern sich wenig um die systematischen, vorschrittmäßigen Halbbäder in den Wannern, schon seit Jahren möchten sie an die See, in den weichen Dünensand treten, die ozonreiche, salzhaltige Luft einatmen und in die See selbst tauchen und den anregenden Wellenschlag an sich verspüren. Leider bleibt es meist beim Wunsche.

Nun ist ihnen ein sehr beachtenswertes Surrogat hierfür am Gänsehüfel entstanden.

Wenn Nervenranke also statt des Halbbades ein Vollbad benutzen, so sollen sie nach der Art wie bei den Flußbädern nur an warmen Tagen die Maßnahmen beginnen, bei etwa 18—20° C; dies können sie leicht erreichen, weil an Tagen, wo das Thermometer 20° R in der Sonne zeigt, die Badeabteilung am Gänsehüfel meist 18—20° C aufweist.

Über die Dauer solcher Vollbäder, respektive ruhiger Schwimm Touren herrschen unter den Nervösen oft irriqe Ansichten, wenn sie glauben, sie recht lange hinausziehen zu müssen. Am Beginn sollen solche Freibäder oder Schwimm Touren nicht länger als 10—12 Minuten dauern, allmählich können sie ja bis auf 20 Minuten ausgedehnt werden.

Die Vorteile dieses Wassersports, den auszuüben wir am Gänsehüfel Gelegenheit haben, sind mannigfache, indem nebst den aktiven Muskelaktionen durch Erweiterung der Hautgefäße aktiver Stoffumsatz, rascherer Bluteinlauf, erhöhte Wärme und regerer Gaswechsel in den Lungen erzeugt wird, die Triebkraft des Herzens sich steigert und alle hygienischen Vorteile der Atmungs- und Muskelgymnastik erzielt werden können.

Zudem kommt noch das Bedürfnis der gesteigerten Kraftanwendung durch den Widerstand der Wassermassen und der Strömung, wodurch eine Art Widerstandsgymnastik automatisch vor sich geht. Zu dieser durch die Mechanik erzeugten Körperkräftigung tritt noch hinzu die heilsame Wirkung der thermischen Effekte des Wassers selbst, indem dieses bei angemessener Temperatur jene Erfrischung und nicht selten Heilwirkung auf den Körper ausübt, welche wir

überhaupt bei der systematischen Anwendung der Wasserkuren zu beobachten Gelegenheit haben.

Was das Schwimmen bei Nervösen, resp. Nervenkranken anlangt, so soll in den ersten Stadien des Leidens davon Umgang genommen werden; nur bei Solchen, wo schon systematische Wasserkuren eine Zeitlang angewendet wurden und welche im Laufe der Zeit abgehärtet, an niedrigere Temperaturen gewöhnt und in größeren Wassermassen kein Unbehagen empfinden, ist das Schwimmen gestattet.

Hier fallen mehrere das gesundheitliche Moment unterstützende Faktoren zusammen, welche die anderen Sports nicht aufweisen können. Es erfolgt beim Schwimmen erhöhter Stoffumsatz, rascherer Blutumlauf, erhöhte Wärme und regerer Gaswechsel in den Lungen, die Triebkraft des Herzens steigert sich und alle hygienischen Vorteile der Atmungs- und Muskelgymnastik können erzielt werden.

Weitere Prozeduren für Nervenkranken wären Sonnen- und Luftbäder.

Hat ein Nervöser, der an Erregung, Muskelschwäche, Magenbeschwerden und Darmatonie leidet, schon einige Vollbäder am Gänsehäufel gebraucht, so kann er später auch von der Licht- und Luft-Therapie Gebrauch machen. Nach einem zirka 10 Minuten andauernden Bade soll er, mit einem Strandanzuge bekleidet, 6 bis 10 Minuten dauernde leichte Bewegung machen bis zur Erwärmung und erst dann kann er sich den Sonnenstrahlen am Strande aussetzen, bekleidet mit einem Strandhut, den er dort leihweise erhält, und bei leichter Bewegung und später am Strande, im von der Sonne

erwärmten Dünensand sich lagernd, sein Sonnenbad gebrauchen. Bei Ausbruch heftigen Schweißes soll er die Prozedur sistieren, in den Duscheraum sich begeben und ganz leichte temperierte Güsse von einer Temperatur von zirka 18—20° C am Nacken, an der Brust, nebst Waschungen und Benetzung der Stirn sich applizieren. Hierauf weiter der Luft im Schatten sich aussetzen und die Kur beenden oder weitere derlei Prozeduren im Freien am Strande ausführen, aber jede Übermüdung und Überhitzung vermeiden.

Von Sandbädern und Packungen, die in musterhafter Weise am Gänsehäufel zur Durchführung gelangen können, kann man bei Nervösen, namentlich Neurasthenikern, absehen und sind diese für andere, spätere Fälle zu verwenden.

Relativ Gesunde oder Solche, für welche nur der Badezweck der Körperreinigung in die Wagschale fällt, können natürlich alle diese Maßnahmen versuchen, ohne Gefahren für ihre Gesundheit befürchten zu müssen.

Bei Herz- und Gefäßkranken sind gewisse Kautelen angezeigt. Man weiß ja, daß Herzleidende sich in allen Maßnahmen des Wasser- und Leibessports eine gewisse Zurückhaltung auferlegen müssen. Hat man es mit jüngeren Personen zu tun, bei denen kein vorgeschrittenes Leiden zu erkennen ist, so können sie Vollbäder von einer Temperatur bis 20° C gebrauchen, sie können dann im Strandkostüm sich den Sonnenstrahlen aussetzen, auch dem Luftbade, entweder am Strande sich lagernd oder auf den Strandstühlen des nur gering entfernten Sandbades ruhend, ohne aber von Sandbädern oder Sandpackungen Gebrauch zu machen. Leichte, kurz dauernde Halbwaschungen und milde Güsse auf den

Brustkorb werden häufig als Herzkühler dienen und das Herz beruhigen.

Große Vorsicht ist zu wahren bei älteren Personen mit Arteriosklerose.

Sie sollen die Badeabteilung nicht überschreiten, können von den Sonnenbädern an kühleren Tagen Gebrauch machen und sollen nach den Prozeduren sich längere Zeit auf der Insel aufhalten und im Schatten Labung suchen.

Eine große Rolle für jetzt und die Zukunft wird das Strandbad am Gänsehäufel zu spielen berufen sein in den vielen Fällen von Stoffwechselerkrankungen, denen man jetzt eine so große Rolle mit Recht zuschreibt bei der Entstehung von obenerwähnten Nervenkrankheiten, der Gicht, der Zuckerkrankheit, den Magen- und Darmaffektionen, denen so viele Menschen unterworfen sind, die sich oft am Beginne des Leidens gar nicht krank fühlen, wo erst exakte Untersuchungen und Röntgenaufnahmen ein organisches Leiden feststellen. Solche Personen mit den verschiedensten Defekten in der Ökonomie ihres Haushaltes im Organismus halten sich meist zu Beginn für nervös, erst später erscheinen eine Reihe von Funktionsstörungen, die auf ein bestimmtes Organ, etwa Herz, Nieren, und Gefäße hinweisen und viele solcher Personen, die in den letzteren Jahren gern im Sommer an die See, nach Grado, Sistiana oder an die Lido gegangen wären, versuchen es mit dem **Wiener Gänsehäufel**.

Die Gichtischen, von denen in den letzten Jahren bereits Hunderte dort hospitierten, erwarten das meiste von der physiatrisch-hydriatischen Kur, namentlich von den Sonnen- und Sandbädern.

Hauptsächlich bei den an chron. Rheumatismus und Gicht

Leidenden kann unter Umständen ein günstiges Resultat sich ergeben, wenn sie in rationeller Weise von den hier gebotenen Heilbehelfen Gebrauch machen.

Sie können mit dem Vollbad (temperiert) beginnen Strandpromenaden bei Sonnenschein bis zu 15—20 Minuten machen und in das Sonnenbad sich verfügen, wo sie ihre kranken Teile mehr oder weniger tief in den feinen, gut gereinigten Dünen sand senken und diese Prozeduren je nach der Temperatur und Hitze des Sandes bis zu 15--20 Min. ausdehnen können.

Haben sie von ihrem Hausarzt oder einem besonderen Ordinarius eine schriftliche Verfügung, die sie dem Personal vorweisen müssen, so werden sie in den rückwärtigen Packungsraum eingelassen und können dort mehr oder weniger partielle trockene Sandpackungen erhalten, die oft größeren Vorteil gewähren als die Überschläge von Fango- oder Pystianer Schlamm, weil alle diese am Gähäufel ausgeführten Maßnahmen von der frischen Luft begünstigt und die auf den Körper applizierte Wärme von den natürlichen Sonnenstrahlen ausgeht, auch die oft nötigen, leicht regulierbaren temperierten Douchen und Wasseranwendungen jeden Moment appliziert werden können.

Hier können also die natürlichen Sandbäder und Sandpackungen leicht und gefahrlos durchgeführt werden und überall, wo Schlamm- und Moorumschläge von Nutzen sind, können auch derlei genannte Prozeduren in den einschlägigen Fällen zur Durchführung gelangen, wenn eine ärztliche Verfügung vorliegt.

Daß niemand auf eigene Faust derlei Packungen an sich vornehmen lassen darf, ist eine weise Verfügung des Stadtrates, die nicht umgangen werden soll.

Ein hervorstechendes Symptom vieler organischer und funktioneller Störungen ist die **Schlaflosigkeit**. Nach meiner Erfahrung haben viele ärmere Personen, die weder Reisen nach Veränderung ihrer Lebensweise, noch teure Schlafmittel anwenden konnten, vieles erreicht, wenn sie eine vernünftige Hygiene am Gänsehäufel durchführten. Diese sollen leichte, aber allmählich sich verlängernde Wassermaßnahmen mit Sonnen- und Luftbädern verbinden, abwechselnd aber, um keinen zu hohen Schweißausbruch zu erzielen, mit den Sonnenbädern Gesundheitsturnen am Gänsehäufel versuchen, wozu dort vielfach Gelegenheit durch die vorhandenen Turnapparate und Recks ohne Belastung gegeben ist.

Solche Wassermaßnahmen und hierauf folgende Übungen am Reck und auf diese folgende aktive gymnastische Übungen alternierend mit Sonnenbädern am Strande, können sehr viel beitragen zur Erzielung eines gesunden Schlafes, wenn auch in den einschlägigen Fällen die Hygiene des Körpers bezüglich der Ernährung, der Enthaltung vom Alkohol und Einschränkung an anderen in dieser Schrift erwähnten Reiz- und Genußmittel angestrebt und durchgeführt wird.

So kann also für viele, die den Weg nicht scheuen und an den Strand der Donauinsel sich begeben, dies zur Quelle von Glück und Gesundheit werden, um so mehr, als es den Ärmsten unter den Armen vergönnt ist, an dieser wirklich volkstümlichen Schöpfung teilzunehmen.

Inhalt.

	Seite
1. Kapitel: Über den Wert der Sonnenbäder im allgemeinen	5
2. Kapitel: Die natürlichen Sonnenbäder	7
3. Kapitel: Über künstliche Sonnenbäder	12
4. Kapitel: Die Wasseranwendungen bei den künstlichen Sonnenbädern	18
5. Kapitel: Das Sonnenbad und die Mechanothérapie	19
6. Kapitel: Bei der Applikation der Sonnenbäder ist Vorsicht geboten!	20
7. Kapitel: Das Sonnenluftbad bei organischen Nervenleiden	27
8. Kapitel: Der Einfluß des Sonnenluftbades bei Erkrankungen der Atmungsorgane	38
9. Kapitel: Das Sonnenbad bei Rheumatismus und Gicht	42
10. Kapitel: Das Sonnen- und Luftbad bei Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße	44
11. Kapitel: Der Einfluß der Sonnenbäder auf Magen- und Darmkranke	50
12. Kapitel: Das Sonnenbad bei Nierenleiden	53
13. Kapitel: Sonnenbäder bei Zuckerkranken	54
14. Kapitel: Personen, die sich viel den modernen Reizmitteln, namentlich Alkohol und Tabak, hingegeben haben, sollen Sonnen- und Luftbäder gebrauchen	56
Das Strandbad am Gänschäufel in Wien	60

G. Szelinski & Co., Verlag.

WIEN I. Schottengasse Nr. 9.

Mücks praktische Taschenbücher:



Alle naturgeschichtlichen Atlanten sind in vielen Farben naturgetreu ausgeführt.

- Bd. 1. **Kolorierter Pflanzenatlas** in Taschenformat. 124 Abbildungen der bemerkenswertesten Gewächse mit Angabe der botanischen Namen. Preis M —.70 = K —.80.
- „ 2. Materne, **Der Obstbau. I.** Mit über 100 Illustrationen und 168 Seiten Text. Preis M —.90 = K 1.—.
- „ 3. **Schmetterlingsatlas.** Mit 129 feinkolorierten Abbildungen mit deutschen und lat. Namen. Preis M —.70 = K —.80.
- „ 4. **Käfer- und Insektenatlas.** Mit 129 feinkolorierten Abbildungen mit deutschen und lateinischen Namen. Preis M —.70 = K —.80.
- „ 5. **Ausländische Kulturpflanzen.** Von R. Materne. Mit 3 Tafeln, Farbendruckbildern und 27 Seiten Text. Preis M —.70 = K —.80.
- „ 6. **Mineralienatlas.** Mit vielen kolorierten naturgetreuen Abbildungen und beschreibendem Text. Preis M —.90 = K 1.—.
- „ 7. **Kolorierter Pflanzenatlas. II. Teil.** Preis M —.60 = K —.70., = K 1.—.
- „ 8. Materne, **Der Obstbau. II. Teil.** Reich illustriert. Preis M —.90 = K 1.—.
- „ 9. Schreber, Dr. med., D. G. M. **Ärztliche Zimmerymnastik.** Mit 45 Abbildungen und 1 Tafel. (Ungekürzte Volksausgabe.) Preis M —.90 = K 1.—.



