

# VOM UMGANG MIT DER SONNE

VON  
DR. ERNST TOBIAS

**W**ie Wasser und Luft, besitzt das Sonnenlicht hervorragende Heilkraft und ist als Heilmittel wohl schon so alt wie die Menschheit überhaupt. Luft und Sonne braucht der gesunde wie der kranke Mensch, zu seinem Gedeihen der gesunde, zur Heilung der kranke Organismus.

\*

Das Licht ist ein starker Lebensreiz, besonders während der Zeit des Wachstums, wie für die Pflanze, so für Mensch und Tier. In sonnenarmen Monaten bleibt das Wachstum des kindlichen Organismus zurück.

\*

Licht und Sonne beeinflussen die menschliche Psyche; sie bessern die Stimmung und erhöhen Arbeitsfreudigkeit und Arbeitskraft.

\*

Starke Belichtung bewirkt starken Hautreiz, Hautrötungen und Hautpigmentierung. Übertreibungen können unter Umständen zu lebensgefährlichen allgemeinen und örtlichen Verbrennungen mit Fieber und Herzschwäche führen. Darum kann vor den üblichen Sonnenbädern von stundenlanger Dauer in sonnendurchfluteten Seebädern und Luftkurorten nicht energisch genug gewarnt werden!

\*

Nimmst du Sonnenbäder, so nimm die körperliche Seitenlage ein, die du öfter wechseln muß. Steigere die Dauer von einer Viertelstunde langsam bis zu einer Stunde, schütze



Phot. G. Riebecke

Im Sprung  
Ausdrucksgymnastik nach Dr. Rudolf Bode