

aber Kopf und Augen, die im Schatten bleiben müssen.

*

Die Sonne hat allgemein und örtlich wohltätigen Einfluß auf den menschlichen Organismus, allgemein als Sonnenbad in Form von Freilichtbädern; örtlich pflegt man die heiße Luft und das elektrische Licht vorzuziehen.

*

Der wohltätige Einfluß der Sonne ist noch ein viel weiter gehender. Zerlegt man das Weißlicht der Sonne in die einzelnen Farben, so bekommt man wohltätige Folgen, je nachdem man nur die ultravioletten Strahlen benutzt oder aber die verschiedenen anderen Farben zur Anwendung heranzieht. Die Verwendung des ultravioletten Lichtes beruht auf der bakterientötenden Wirkung des Sonnenlichtes und bildet den Kern der Finsen'schen Lupusbehandlung. Bekannt ist die Farbewirkung: Schon Goethe fand, daß rote und gelbe Farben anregend, blaue herabstimmend wirken, Hodler, daß die helle Farbe ein Element der Freude und der Heiterkeit, die dunkle der Traurigkeit und des Entsetzens ist.

*

Sonne ist kein Allheilmittel. Denke daran, daß der Aufenthalt in frischer sonnendurchwärmter Luft eine Lebensnotwendigkeit ist, zumal wenn du in der harten Arbeit der Woche in Räumen weilst, zu denen nicht viele Licht- und Sonnenstrahlen ihren Weg finden. Verbinde den Aufenthalt im Freien mit Märschen, vor allem auch mit sportlicher Betätigung, bei der der Wassersport, Baden, Schwimmen und Rudern, in vorderster Reihe stehen soll.

*

Der blasse, blutleere, müde, energielose Mensch, dann die Menschen, die die Neigung zur Tuberkulose, vielleicht schon die ersten Krankheitszeichen in sich tragen, die blassen Kinder mit englischer Krankheit, sie alle bedürfen der Sonne. Die künstliche Höhensonne ist nur Ersatz. Aber auch der Arzt, der den Weg weist, soll eingedenk sein, daß natürliche und noch weniger künstliche Höhensonne Allheilmittel sind, und die richtige Auswahl treffen in richtiger Erkenntnis des Nutzens und Frommens der leidenden Menschheit.



Phot. G. Riebecke

Schlammbad