

sie zu lang, manche, weil sie zu kurz sind. Die zu langen, jenseits des Rot liegenden, die ultraroten, können wir nur durch das Thermometer erkennen, es sind die Wärmestrahlen; die kürzesten, die ultravioletten, nur durch die photographische Platte. Lange Strahlen läßt unser Körper durch, und wenn wir die Hand vors Auge halten, so können wir unsere Finger rot schimmern sehen. Die kurzen aber werden nicht durchgelassen, sie werden vom Körper verschluckt und wirken sich nun in ihm aus.

Sie beschleunigen zunächst die Blutbildung: ein und derselbe Hund ersetzte den gleichen Blutverlust auf dem Monte Rosa in 16, in der Tiefebene in 31 Tagen, und Großstadtkinder, zur Erholung an die Nordsee geschickt, zeigten ein völliges Parallelgehen der Blutbildung und der Sonnenscheindauer. Dann reizen die kurzwelligen Strahlen die Haut, machen sie erst rot, später braun, lassen sie „abbrennen“ und steigern den Stoffwechsel. Und diese Wirkung ist die allerwichtigste! Denn die Erhöhung des Stoffwechsels geschieht, ohne daß ein einzelnes Organ mehr arbeiten muß; nicht wie bei einer Anstrengung, bei der man einfach mehr Nahrung verbraucht. Sondern die Strahlung veranlaßt den Körper, sich selbst zu verbrauchen und wieder zu ergänzen, sich umzubauen. Das heißt aber, sich zu erneuern, zu verjüngen.

Daß diese Förderung, daß ein nachhaltiger Umbau des ganzen Menschen wirklich erfolgt, haben Messungen bewiesen, die Otto Kestner in Hamburg (dem die grundlegenden Arbeiten über den Einfluß des Klimas zu danken sind) an Großstadtkindern vornahm, die erholungsbedürftig an die Nordsee gekommen waren. Nur erholungsbedürftig, nicht etwa krank; denn daß die Rekonvaleszenz den Menschen ändert, wäre ja weiter nicht wunderbar.

Diese Kinder, die jedes Jahr zwei Monate in Wyk auf Föhr und zehn Monate zu Hause waren, zeigten Wachs-

tum und Gewichtszunahme nur während ihres Aufenthaltes an der See, so daß ihre Entwicklung treppenförmig verlief. Oberschenkel und Oberarme nahmen während der acht Wochen jedesmal zu, der Umfang des Bauches wurde kleiner. Die etwas welke Haut der Kinder wurde, wenn man ihr für ein paar Sekunden ein Eisstückchen auflegte, bei Beginn des Aufenthaltes nur langsam rot, am Ende desselben erfolgte die Reaktion bedeutend rascher und intensiver. Die natürlichen Regulierungsvorrichtungen waren durch die Sonne gekräftigt worden.

Die Reise nach dem Klima ist also im Grunde eine Reise nach der Sonne, und man braucht gar kein Kursbuch, da sie ja allerorten scheint. Ja, wenn sie nicht allerorten anders schiene! Je höher ein Ort liegt, um so kleiner ist die auf ihm ruhende Luftschicht, um so kürzer also der Weg, den die Sonnenstrahlung dahin zurückzulegen hat. Der Mont Blanc hat sie aus erster Hand, und genaue Berechnungen ergeben, daß die Ebene etwa die Hälfte der Strahlungs-Energie enthält, die zu 1800 Meter Höhe gelangt. Es gibt mithin auch hier Klassen; in die erste gehört die Hochgebirgssonne, und da die Intensität nicht nur von der Länge des Weges abhängt, sondern auch von dessen Passierbarkeit, von der Abwesenheit von Staub und Dunst, so folgt an Qualität die Meeresonne, dann erst die des Mittelgebirges und erst als vierte Klasse die Sonne der Ebene.

Man braucht also bloß bei Cook anzufragen, wo es die beste Sonne gibt. Nur darf man nicht vergessen, sich zu erkundigen, ob man sie dort auch aushalten kann. Denn wo viel Licht ist, ist auch viel — Wärme. Dies Himmels-geschenk läßt sich aber nur mit Maß genießen, soll es uns nicht gehen wie Meyrincks „heißem Soldaten“, der einen Asbestanzug tragen mußte, um seine Umgebung nicht in Brand zu stecken. Dagegen hilft nur das Wasser, nicht etwa, indem man es trinkt, im Gegen-