

Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

Band: 31 (1960)

Heft: 10

Artikel: Erhöhtes gesundheitliches Wohlbefinden - glücklichere Menschen durch die lebenspendende Kraft der Sonne

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-807815>

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 18.03.2025

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

Erhöhtes gesundheitliches

Wohlbefinden —

glücklichere Menschen

durch die lebenspendende

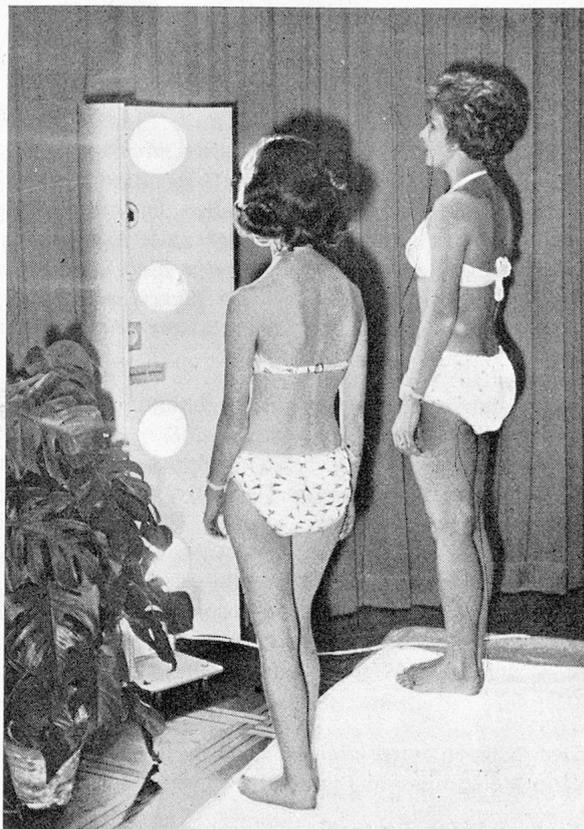
Kraft der Sonne

Wir leben von der Sonne, verbringen aber die meisten unserer Tage im Schatten gedeckter Räume. Der moderne Mensch gleicht einem Höhlenbewohner. Der Raum, der Schulraum, der Arbeitsraum ist für die meisten Menschen der Wirkungsort, und bei der relativ kurzen Sonnenscheindauer von ca. 28—30 Prozent Jahresdurchschnitt (vom meteorologischen Institut berechnet) findet uns der Sonnenstrahl hinter Mauern und Fenstern und gelangt unvollständig und wirkungslos zu uns.

Wir wissen wohl, wie wichtig die Sonne für uns ist, und es berührt uns Menschen schmerzlich, dass wir nur so kurze Zeit der Sonnenscheindauer zum Aufbau unserer Gesundheit ausnützen können. Dies betrifft besonders jene Menschen, welche wirklich ihre Gesundheit als höchstes Gut schätzen und deshalb die lebenspendende Wirkung der richtig angewendeten Sonnenbestrahlung als notwendig erachten.

Wir Menschen, die wir im Raumschatten leben, sind durch den Mangel an Sonne vielen *Krankheiten* akuter oder chronisch-degenerativer Art ausgesetzt und leiden oft an Schwäche, Mattigkeit, Unlust, Appetitlosigkeit. Diese Zustände könnten durch eine angemessene und nach medizinischen Richtungen erprobte Besonnung bedeutend verbessert oder verhütet werden. Unser Körper ist in den sonnenarmen Monaten besonders dankbar, wenn ihm jene Sonnenkräfte zugeführt werden, die er draussen in der Natur nicht aufnehmen kann.

Die Epoche des Wissens und Forschens, in der wir heute leben, ist auch auf dem Gebiete rationeller Besonnung



Solarium für den Einzelgebrauch

zum gesundheitlichen Aufbau nicht stehen geblieben. Es ist Wissenschaftlern der Lichtindustrie und Medizin gelungen, eine *Lichtquelle grösster Sonnenähnlichkeit* zu schaffen. Diese entspricht der Strahlung der Sonne in 3000 m Bergeshöhe. Nebst grösster Einfachheit der Anwendung übertrifft diese Neuschaffung alle bisherigen althergebrachten Lichtquellenbestrahlungsformen.

Ein solches Licht soll in seiner Spektralanalyse nach wissenschaftlicher Beurteilung keine andern Strahlen aussenden als die, die im Sonnenlicht enthalten sind; es soll durch seine langwelligen infraroten und roten Lichtstrahlen den Körper durchwärmen und damit auch die tieferen Gewebeschichten von Haut- und Unterhaut besser durchbluten. Diese verbesserte Durchblutung bewirkt eine *Anregung der Gesamtzirkulation*, wodurch zugleich die vitaminbildenden (chemisch wirkenden) Strahlen auf den Körper besser einwirken.

Das Licht, das unsern Körper beleuchtet, erhellt auch unser Gemüt! Einerseits sind es die Mittelwerte der gelb-grün-hellblauen Lichtwellen, andererseits die der hellen weissen Gesamtlichtwellenharmonie, die nachhaltig erheitend auf das Gemüt wirken. Aus diesem Grunde sind die Menschen an hellen Tagen fröhlicher als an trüben und dunklen.

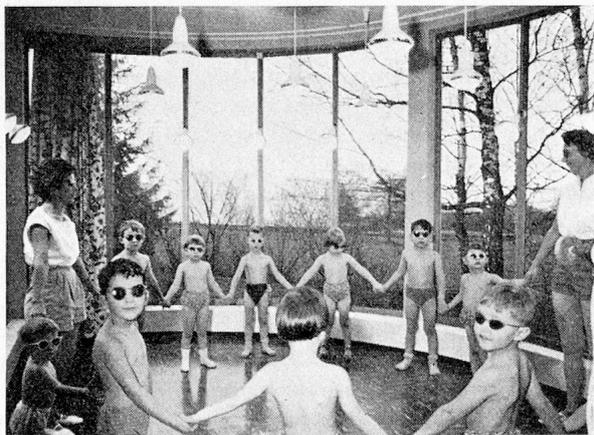
Im weitem soll das Licht jene durch seine bräunende Wirkung so beliebten, kurzwelligen violetten und ultraviolett, vitaminwirkstoffbildenden Lichtquellen enthalten, welche für den *Kalkstoffwechsel* wichtig sind. Diese kurzwelligen Lichtstrahlen sollen, wie die natür-

liche Sonne, ihre Kürze nicht unterschreiten, wie das leider bei vielen Quarzlampen heute immer noch der Fall ist. Die Lichtharmonie soll nicht gestört sein, wie Prof. Dr. med. Rollier, der Schweizer Sonnenarzt, sagte:

«Die ‚rationelle Besonnung‘ sollte nicht nur diese oder jene isoliert herausgegriffene Strahlung benutzen, sondern alle Strahlen, aus denen das weisse Licht zusammengesetzt ist, das gesamte Sonnenspektrum also, so wie es uns die Natur bietet. Denn wir sehen das Spektrum als seinem Wesen nach unauf löslich an und alle Strahlen als unentbehrlich für die Harmonie seiner Wirkung».

Ein solch harmonisches Licht spendet uns die von der Osram-Lampenfabrik hergestellte *Ultra-Vitalux-Höhensonne*. Sie ist ausgesprochen geeignet, damit Raumsolarien (Raumhöhen Sonnenanlagen) einzurichten. Von der Firma Solaer-Technik wurden Kleinsolarien für den Einzelgebrauch, zur klinischen Anwendung, für die Arztpraxis, für den Anstaltsbetrieb sowie für private Zwecke als Bestrahlungsgerät geschaffen. Eine solche Solarium-Lampenordnung bietet ganz wesentliche Vorteile, welche die Wirkung rationeller Besonnung erhöht.

1. Der Körper wird *gleichmässig* bestrahlt, weil ihn eine gleichmässige Lichthülle umgibt.
2. Während der Bestrahlung kann der Körper *leicht bewegt* werden, dadurch ändert sich beständig der Lichtwinkel der auf den Körper einwirkenden Lichtstrahlen. Somit wird eine gleichmässige Bestrahlung



Veranda-Solarium in einem Kinderheim

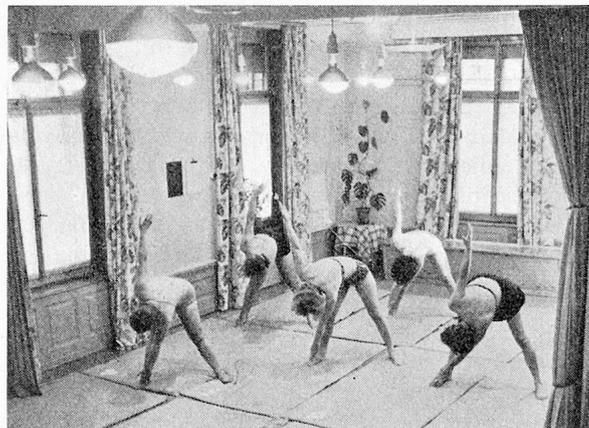
und Bräunung erzielt ohne Reizung der Nerven. Es ist dasselbe, wie wenn man sich im Sommer ruhig an der Sonne liegend nicht so wohl fühlt, wie wenn man sich an der Sonne bewegt.

Es ist empfehlenswert, sich während der Bestrahlung zu recken und zu strecken, sich wohlzig zu lockern. Atemübungen oder leichte Gesundheitsgymnastik haben eine gute, ergänzende Wirkung.

Bei der Einrichtung von Raumsolarien können die Räume auch noch andern Zwecken dienen. Der Raum ist also für die Anstaltsbetriebe in seiner Auswertungsmöglichkeit nicht verloren. Aufenthalts-, Lese- und

Musikzimmer, aber auch Bügelzimmer und Verandas haben schon eine solch nützliche und dankbare Nebenverwendung gefunden.

Mit einer Ultra-Vitalux-Höhensonnenanlage ist es in der sonnenarmen Zeit möglich, dem Körper die notwendigen Sonnenlicht-Energie zuzuführen, die der Organismus braucht. Eine *periodische Bestrahlung* ist daher bei Kindern und Erwachsenen erforderlich, um die Schattenkrankheiten Rachitis, Tuberkulose usw. zu verhüten, die Empfindlichkeit gegen Erkältungskrankheiten zu reduzieren sowie auch besonders beim Erwachsenen den Verlust an persönlichen Spannungsergien zu verhüten. Da dieser Verlust eine Quelle der vegetativen Dystonie ist, ist die vorbeugende Bestrahlung ein besonders einfaches und wirtschaftliches Mittel, ihr Auftreten zu verhindern. Die vegetative Dystonie ist in ihrer Wirkung im Organismus als Schwächezustand gegenüber allen Umwelteinflüssen zu betrachten. Der Mensch unterliegt in diesem Zustande leichter den Infektionskrankheiten. Er ist anfälliger. Er ist aber auch gegenüber den körperlichen und seelischen Beanspruchungen des täglichen Daseins weniger widerstandsfähig. Auch dieses Störungen sind bei regelmässig durchgeführter Bestrahlung ohne grossen Zeitaufwand zu verhüten. Das Ultravitalux-Sonnenlicht verbessert den Kalkaufbau in den Knochen und im Gewebe und ist deshalb eine geschätzte Hilfe im Kampf gegen rheumatische Beschwerden und Abnützungerscheinungen der Gelenke. Mit einem Ultra-Vitalux-Solarium bringen wir mehr Sonne in unser Dasein und es ergibt sich die folgende Gesamtwirkung:



Raumsolarium in einem Gymnastiksaal

Gesundheitliches Wohlfühl
 Gutes gebräuntes Aussehen
 Erhöhte Arbeitslust und Leistungsfähigkeit
 Bessere Widerstandskraft gegen Krankheit

Die Firma Solaer-Technik, Sternenstrasse 22, Zürich 2, Tel. 23 23 64, steht für alle Auskünfte bereitwillig zur Verfügung. Sie übernimmt als erstes die Bestimmung eines für diese Zwecke geeigneten Raumes. Im weiteren erfolgt durch die gleiche Firma die technisch fachgemässe Einrichtung, die Inbetriebsetzung sowie die Anleitung zur Bestrahlung. Sie verfügt über Referenzen und reiche Erfahrung.