

## Licht und Luft\*

Jeder weiß, dass Lichtluftgeschöpfe, Pflanzen wie Tiere, in dunklen Räumen siechen und sich immer mehr leblos zeigen. Bringt man dieselben jedoch ans Licht, dann wachen sie sofort auf und zeigen sich wieder lebendiger. Es ist, als wenn man dieses sogar bei Pflanzen, die ja auch bald wieder eine gesunde Farbe bekommen, gleich sehen könnte, bei Tieren bemerkt man deutlich, wie munter sie werden, hüpfen und springen.

Nun befindet sich aber der Mensch, wenigstens mit dem allergrößten Teil seines Körpers in den Kleidern im Dunkeln. Man werfe diese einmal besonders im Freien, im Walde, ab, und man wird fühlen, wie auch hier sofort Frische und Leben in den Körper kommt. Gleich fangen die ganzen Organe an, kräftiger und lebhafter zu arbeiten, die Verdauung, die Lebenskraft wird sofort gehoben, und Behagen und Wonne zieht in den meisten auch schon zum großen Teil abgestorbenen Menschen, besonders kranken Menschen.

Bei Tieren kann, wenn diese sich in dunklen Räumen befinden, doch noch die Ausdünstung und die Ableitung der im Innern hauptsächlich bei Krankheit sich bildenden Hitze stattfinden, während dieses bei dem Menschen durch das Tragen der Kleider auch verhindert wird. Deshalb zeigt sich das Lichtluftbad, das zeitweilige Nackendgehen, selbst im Zimmer bei möglichst vielen geöffneten Fenstern, natürlich noch besser im Freien, im Walde, von noch ganz besonderer Wohlthat und Wirkung und stärkt wie kein anderes Mittel. Das Licht weckt sofort die Lebenskraft des Körpers, außerdem braucht dieser, da er nun vollständig von Kleidern frei ist, nicht die ausgeströmte verdorbene Luft durch die Haut zum Teil wieder einzusaugen, sondern er kann jetzt mehr reine Luft einnehmen.

Hieraus erklärt sich die sofortige auffallende Kräftigung des Organismus und überhaupt die wunderbare Wirkung des Lichtluftbades. Von welcher Bedeutung das Lichtluftbad zur Gesunderhaltung, Heilung von Krankheiten bei akuten wie

chronischen und auch bei Wunden sein muss, müsste wohl auch dem beschränktesten Verstande einleuchten. Dasselbe wird aber dennoch selbst von den Naturärzten so

„Es liegt also nicht am Publikum, wenn das Lichtluftbad bisher nicht allgemein eingeführt ist, sondern nur an den Naturärzten, denn bei der Gesundheitspflege ist ja das Volk nun einmal dazu erzogen, nicht selbst zu denken, sondern immer gedankenlos auf das zu hören, was die Ärztezunft predigt.“

gut wie gar nicht angewandt, obwohl es auch das einfachste, billigste und überall sofort auszuführende Heilmittel ist.

\*) Auszug aus Adolf Just: „Kehrt zur Natur zurück!“ (1896)

„Wasser thuts freilich.“

(Rousse)

„Doch höher steht die Luft,  
Am höchsten steht das Licht.“

(Rikli)