

# LICHT, LUFT, WASSER UND VIEL LEHM

Text Tobias Langohr 2016



## **Die Helio- und Fototherapie**

Um durch eine Melatoninausschüttung in den Tiefschlaf befördert zu werden, sollte man dafür sorgen, dass kein Licht in den Raum eindringt. Empirisch, aber auch instinktiv, weiß und braucht es jedes Säugetier. Die Fledermaus geht mit bestem Beispiel voran und klappt sich bei Tage die Flügel vors Gesicht.

Die therapeutische Anwendung des Lichts in Form der Heliotherapie ist (bestimmt) tausende von Jahren alt, dazu benötigt man kein Bildmaterial, das es ohnehin nicht gibt. Hier kann man die Bemerkung einbringen das selbst für die alten Griechen das Licht so wichtig war, dass Äskulap (Gott der Heilkunde) Sohn des Lichtgottes Phöbus Apollo war, dessen Äskulaptempel zu Epidauros (in Argolis) als Heiligtum und Stammort gewählt wurde.

Ein klassisches Beispiel, welches mir als Kind besonders imponiert hat, sind die Wandreliefs des doch eher unbekannteren „Ordens der Rose“. Auf diesen ist zu erkennen, wie ägyptische Götter sich von der Sonne „erleuchten“ lassen.

Heute legt sich jeder in die Sonne oder ins Solarium, wenn er sich „down“ fühlt, um sich schon kurz danach leichter und fröhlicher zu fühlen - moderne „Heilkraft des Lichtes“.

Homer lässt in seinem Werk wissen, dass schon in seiner Zeit die Wirkung des Sonnenlichtes bei der Behandlung von Rachitis bekannt war. Übersetzt heißt es: „...den krummbeinigen Kindern willkommen.“ Andere Autoren folgen, unter anderen Balzacs „Landarzt“, die Lichttherapie wird Bestandteil der Volksmedizin.

Das Licht bietet Schutz und Geborgenheit. Die Dunkelheit macht Angst und Unsicherheit. Im Mittelalter, das von vielen fälschlicherweise als „dunkles Zeitalter“ bezeichnet wird, hat man sich der Sonne nicht weniger gewidmet. Jedoch gewann die Astroheilkunde (Sternenlehre) mehr an Bedeutung in der Medizin.

Die Lichtkuren als Anwendung in der Behandlung von Atemwegserkrankungen finden in der Zeit zwischen 18.-19. Jahrhundert ihren Anfang.

Mit der Beherrschung von Elektrizität und der Erzeugung von künstlichem Licht entsteht die Fototherapie Ende des 19. Jahrhunderts. Die moderne Anwendung der Helio- und Lichttherapie in der Behandlung u.a. von Rachitis kommt Anfang des 20. Jahrhundert in Europa zur Entfaltung. Ein Hauptgrund dafür war die Industrialisierung und dessen Kinderarbeit.

Der Berliner Kinderarzt Kurt Huldshinski (1883-1940) beobachtete, wie der bereits schon zitierte Homer, die Kinder seiner Zeit (nach dem I. Weltkrieg). Es stellte sich für ihn ein sehr verstörendes Bild dar: Deformitäten der Wirbelsäule, Deformitäten der Beine und Arme sowie erweiterte untere Brustkörbe (klassische Zeichen einer schwerwiegenden Rachitis).

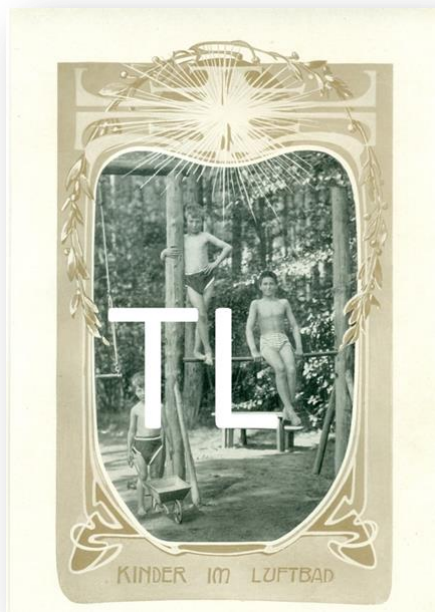
Kurt Huldshinski verwendete in seiner Lichttherapie Schweißbrillen, die er den Kindern aufsetzte, um diese von Quarzquecksilberlampen („Höhensonnen“)[1] bestrahlen zu lassen. Alle zwei Tage wurde die Lichtdosis gesteigert (von 2 auf 20 Minuten). Dazu verabreichte Huldshinski Kalzium.

Zeuginnen (Bayern, Baden-Württemberg) berichten, dass Sie diese Form von Anwendung in den 50er und Anfang der 60er Jahren erhalten haben. Es wurde zusätzlich Lebertran verabreicht und man konnte sich noch an einem komischen Geruch erinnern.

Die Ergebnisse waren so beeindruckend, dass er diese publizierte. Die Krankenkassen waren davon überzeugt und ließen in ganz Deutschland „Licht-Badeanstalten“ bauen, die noch bis in die 1960er Jahre in Gebrauch blieben.

Die Zahl der geheilten Kinder durch diese Therapie ging in die Millionen. 1929 wurde K. Huldshinski für den Nobelpreis der Medizin nominiert. Als Jude musste er jedoch Deutschland verlassen und starb, von Europa vergessen, 1940 in Alexandria, Ägypten.

Die Lichttherapie heute in der Physiotherapie ist leider stark in Vergessenheit geraten, obwohl die Wirksamkeit dieser Methode schon öfters bewiesen wurde. Heute unterscheidet man zwischen der schmerzlindernden Ultrarot-/ Infrarottherapie[2] und der antibakteriellen Ultraviolettherapie[3].



### **Die Lufttherapie**

Einer der ersten Autoren, der sich der Lufttherapie in Kombination mit der Heliotherapie widmete, war der Schweizer Färbereibesitzer Arnold Rikli (1823-1906). Rikli legte in den Jahren um 1865, mit teilweise seltsamen Prozeduren, den Grundstein für diese „Kur“-Anstalten.

Als ein bekennender Wasserkur-Fan begann er früh, sich für die Literatur der Wasserheilkunde zu interessieren. Diese wandte er testweise an seinen Angestellten an. Früh bemerkte Rikli die Ineffektivität der herkömmlichen Wasserheilkunde, die auf der Heilkraft von kaltem Wasser basierte und begann mit warmen Wassern zu therapieren. Er erfand unter anderem das bekannte „Bettdampfbad“.

Später begann er mit Luftbädern zu experimentieren. Diese Behandlungsmethoden waren schon vorher bekannt. Einer der bekanntesten Anhänger war Benjamin Franklin (1706-1790).

Zu aller erst ließ Rikli die abgeschlossene Sonnenbadanlage ( Sonnenbadeanstalt, Cursonnenbad) aufbauen. Es waren Flächen, die von ca. zwei Meter hohen Holzwänden abgeschlossen waren, so dass nur die Sonne ihren Dienst am Körper leisten konnte.

Das Ganze war so ausgeklügelt, dass die Liegen immer leicht gesenkt richtung Süden ausgerichtet waren. So waren die Patienten in leichter Kleidung ca. 45 Minuten der Sonne ausgeliefert. Im Anschluss wurde ein ausgiebiges und abkühlendes Wasserbad genommen.

Einige Jahre später schaffte Rikli die Wände ab und reduzierte die Zeit der Expositionen, da viele Patienten durch Überhitzung ohnmächtig wurden.

Diese Lehre von der „Thermodiätetik“ wurde dann mit dem hier folgenden Satz überspitzt begründet: „Jeder Temperaturwechsel, also wesentlich durch Sonnenlicht, Schatten, Wind, Regen, Nebel bedingt, provoziert eine elektrische Strömung in den peripheren Nerven (Innovation genannt), pflanzt sich auf das Nervenzentrum (Gehirnmasse) fort und wird von diesem ( ) mittels feiner Nervenfäden auf die drüsigen und innerhäutige schleim-Organen, sowie auf Gefäßsystem (Blut- und Lympf- Röhrennetz übertragen.“ Übersetzt nach Robert Jütte (1996) heißt es: ...es ist ein einfaches Heilverfahren, das auf der Reizempfindlichkeit des menschlichen Körpers basiert.

Sein erster Naturheilkomplex war in Veldes (Bled) im heutigen Slowenien (damals Habsburger Territorium), wo es schnell zu einem Magnet für Kurgäste, Naturheilmediziner und Schaulustige wurde.

Warum die Menschen in dieser Epoche sich dieser doch seltsamen Naturexposition aussetzten mag ich nur vermuten:

- Das Stadtleben war nicht naturverbunden
- Raus aus den dicken Klamotten
- Wenig lichtdurchflutete Gebäude (Gassen)



### **Die Lehmtherapie - oder, „kehr zur Natur zurück“**

Zuallerletzt galt es alle Naturelemente zu vereinigen. Der erste Versuch wurde von Adolf Just (1859 – 1936) und Freunde in der Naturheilanstalt „Jungborn“ im Harz durchgeführt. A. Just wird von Uwe Heyll (2006), als der „letzte naturheilkundliche und fromme Lientherapeut“ beschrieben.

Wie bei allen „Therapeuten“ bezieht sich die von Just betriebene Heilverfahrensforschung auf andere ältere Autoren u.a. Louis Kuhne (Reibesitzbad),

Sebastian Kneipp, Vincenz Prißnitz, Johannes Schroth (Algäu Schroth), Arnold Rikli, Heinrich Lahmann. 1918 gründet Just eine Gesellschaft für den Vertrieb von Heilerde, sogenannter „Luvos“. So kam neben Luftbädern und Heliotherapie noch die Anwendung von Heilerde für die orale Einnahme und äußerliche Anwendung hinzu. Bekannt sind u.a. Umschläge, Wicklungen und Bäder. Als „Grunderde“ für diese Methode entschied sich A. Just für den Lehm.

Das „System“ Jungborn verlief anfangs noch sehr erfolgreich mit schätzungsweise 30.000 Besucher im Jahr. Ab den 30er und 40er Jahren des 20. Jahrhunderts gerieten sie in Vergessenheit und man „kehrte den Rücken wieder der Natur zu!“. Der Zweite Weltkrieg gab der Familie Just den Rest! Durch die Sowjetbesatzung wurde die Firma enteignet. Kurze Zeit später wurden die Einrichtungen abgerissen.

Größter Anhänger der Heilerde-Therapie war der Pastor Emanuel Felke (1856-1926). Felke war sowohl von der Lehmkur als auch von der Augendiagnostik begeistert, die er bei der Naturheilstation Jungborn erlebt hatte. Der „Lehmpastor“ gründete den „Jungborn“ in Repelen, sowie in Diez an der Lahn. Jedes Jahr pilgerten Anhänger aus der ganzen Welt dorthin. Die Kur bestand aus: Gymnastik, Atemtherapie, Licht-, Luft-, Wasser- und Lehm-bädern.

Rasch entwickelten sich mehrere Vereine rund um Krefeld, Essen und Duisburg. 1904 wurde bereits ein Dachverband (Verband der Felke-Vereine) mit ca. 21 Vereinen gegründet. Ab 1908 wurde die Felke-Methode als Ausbildungskurs angeboten. Ende der achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts gab es bereits über 50 Vereine im ganzen Bundesgebiet. Auch heute gibt es noch die „Ärztliche Arbeitsgemeinschaft für Felketherapie“

Das Zentrum der Felketherapie ist bis heute „Sobernheim“ mit fünf Anstalten. Diese Form der Anwendung ist größtenteils in Vergessenheit geraten. Das Menschels Vitalresort bietet dieses Therapeutische Wissen an.

### **Heute gehören unter heilende Erden:**

**Schlick:** An Meeresküsten wird nährstoffreicher Schlick mit Sedimenten, Schwebeteilchen und Algen gewonnen. Das im Schlick enthaltene Salz wirkt leicht desinfizierend und durchblutungsfördernd.

**Ton- oder Mineralerden:** Diese enthalten Löss, Sand und Schluff in unterschiedlicher Zusammensetzung. In Anwendungsformen wie Umschläge und Packungen lindern diese Muskel- und Gelenksbeschwerden und reinigen die Haut. Lavaerde ist eine lehmfarbene Wascherde für Haut und Haar.

**Moorerde:** Moorerde entsteht aus organischen Substanzen, zum Beispiel Moosen, die unter Luftabschluss verrotten. Als warme Packung löst sie Verspannungen – die in ihr enthaltene Huminsäure soll entzündungshemmend wirken.

**Heilkreide:** Von den Rügener Kreidefelsen wird schneeweißes Kreidepulver gewonnen. Das feine, kalkhaltige Pulver enthält Silicium, das eine straffende Wirkung auf die Haut hat.

[1] Unsichtbare Ultraviolettstrahlungen: Anwendung bei bakteriellen Erkrankungen, schlechte Wundheilung, bei Gicht fördert diese Therapie die Ausschwemmung der Harnsäure, Fistelgänge ( 310 bis 290 Millimikron)-Lampen die dafür benützt worden sind: offene Bogen, Quecksilberdampfquarzlampe, Heldsche Bogenlampe.

[2] 800-1.400 Millimikron, Wirkung: Verbrennungen, Wärme, Erweiterung der Blutgefäße, Schmerzlinderung, Lampen: Aureol, Sollurlampe.

[3] 290-310 Millimikron, Wirkung: Antibakteriell, Ausschwämung der Harnsäure (Gicht). Lampen: Quecksilberdampfquarzlampen, Heldsche Bogenlampen, Offene Bogenlampen

#### **Literatur**

Heyll, Uwe. Wasser, Fasten, Luft und Licht. Die Geschichte der Naturheilkunde in Deutschland. Campus Verlag, Frankfurt/Main, 2006

#### **Tipps zur Nachforschung:**

Bildmaterial: (Film) Licht, Luft und Wasser (1926) Beschreibung im Archiv.

Hinweise aus: FAZ 4.März 2018, Nr.9 S.60 - Artikel: Als die Welt im Fieber lag.

Aus Frankreich berichtet der Offizier und angehende Schriftsteller Ernst Jünger (1895-1998) per Feldpost, dass er ein probates Mittel gegen die spanische Krankheit entdeckt habe: "Ich beuge durch ausgedehnte Sonnenbäder vor und bin so braun geworden, dass kein Flieger mich entdeckt."