

Über den Heilwert der Ostsee

Professor Dr. Hans Curschmann-Rostock

Bei vielen Laien und nicht wenigen Ärzten — zumal des Binnenlandes, selbst des mecklenburgischen, — herrscht von jeher die Ansicht, der Heilwert der Ostseeaufenthalte sei gering im Vergleich zu dem der Nordsee; die Ostseebäder seien im wesentlichen Stätten der Erholung und des Amüsemments; Kinder und Große mit „richtigen“ Krankheiten oder deren Dispositionen und Rekonvaleszenzen gehörten „natürlich“ an die Nordsee.

Demgegenüber muß mit Nachdruck betont werden, daß wesentliche und grundsätzliche Unterschiede zwischen den heilklimatischen Faktoren der Nordsee und Ostsee nicht bestehen. Es ist wohl zuzugeben, daß die Klimafaktoren der Ostseeküste „reizärmer“ sein können, daß die Reize, die die Sonnenstrahlung, die Durchschnittstemperaturen, Feuchtigkeitsgehalt der Luft, Wind- und Wasserbewegung ausmachen, etwas geringer und weniger schwankungsreich sind, als in manchen, besonders den exponierten Nordseepplätzen. Aber sowohl die klimatologische Forschung, als auch die empirische Beobachtung zeigen, daß die Ostseeküste immerhin so reich an spezifischen Seeeklimafaktoren ist, daß sie für kräftige und wünschenswerte Wirkungen auf den menschlichen Organismus voll ausreichen; wobei immer wieder auch hier bedacht werden muß, daß für den Heilwert eines Klimas nicht das Maximum von Faktoren in Betracht kommt; und daß der therapeutische Wert jenes Maximums durchaus nicht das Optimum zu bedeuten braucht. Es wird nun mit Recht stets auf den Vorzug der Ostsee hingewiesen, der in der Vereinigung von See und Strand mit Wald, Wiese und Heide besteht. Diese Vereinigung, die die Nordseepplätze zumeist entbehren, bedingt jene Abwechslung in Bezug auf Klima- und Naturreize, die wohl eine gewisse Abschwächung der klimatischen Wirkungen (insbes. der Lichtstrahlen und =reflexe), aber dafür eine nicht gering zu schätzende Schonung für viele Individuen bedeutet. Daß diese Abwechslung neben ihrem schonenden Effekt auch eine höchst angenehme seelische Wirkung und zugleich die Ermöglichung gesunder Körperbewegung, vor allem längerer Wanderungen, bedeutet, ist ohne weiteres klar.

Der Einfluß der Seelheilkraften auch der

Ostsee, die ich der Kürze halber hier nicht im einzelnen spezifizieren möchte, ist in ihrer allgemeinen Reizwirkung zu erblicken. Diese ist einerseits „seepezifisch“; andererseits beruht sie in dem Umstand, daß der Mensch sich aus Gründen der Gewohnheit und Nachahmung allen klimatischen Einflüssen an der See weit stärker und länger aussetzt, als im Binnenland und in Jugend einem anderen Klima. Man denke an die leichte, oft negative Bekleidung bei stundenlangem Liegen, Sitzen und Laufen am Strand, an den langen Aufenthalt im See- und Sonnenbad, an Segel-, Paddel- und Ruderfahrten, an Sport-, Gymnastik- und Turnbetrieb, an lange Märsche u. a. m. (Ähnliche, aber doch wieder differente Bedingungen und Wirkungen zeitigt das Hochgebirge, besonders im Winter.)

Die typischen Eigenschaften des Seeeklimas — auch der Ostsee — bestehen in dem relativ hohen Sauerstoffgehalt bei geringer Kohlen säuremenge und großer Staub- und Keimfreiheit der Luft, ihrem (vom Winde abhängigen) Salzgehalt, geringen Temperaturschwankungen, starker Sonnenstrahlung, insbes. Lichtreflexen, erhöhter Luftfeuchtigkeit, hohem Luftdruck und starken Luftströmungen und außerdem in den bekannten Wirkungen des Seebades, des durchwärmten Sandes u. a. m.

Der biologische Einfluß all dieser Reizwirkungen auf Gesunde und zahlreiche Leichtkranke ist — bei verständiger Dosierung — vorwiegend sehr günstig. Wir wissen, daß nicht nur an Nordseeorten, sondern auch an der Ostsee (wie Untersuchungen unserer Heilklimatischen Forschungsstation in Warnemünde bestätigten), das Blut in seinen körperlichen, chemischen und physikalischen Beschaffenheiten Besserungen erfährt: Blutfarbstoff und rote Blutkörper nehmen bei günstigen (und verständigen!) Ostseekuren zu, die weißen Blutzellen „normalisieren“ sich quantitativ und qualitativ. Auch die Beschaffenheit der Bluteiweißstoffe, die Senkungsgeschwindigkeit der roten Blutzellen und andere wichtige Funktionen des Blutes erfahren ein gesünderes Verhalten. Es ist begreiflich, daß sich demgemäß leichtere Formen der Blutarmut auch an der Ostsee vorzüglich bessern; auch von schweren Blutkrankheiten, soweit sie sich im Stadium des Still-

standes befinden, ist dies besonders in ostpreußischen Bädern beobachtet worden, z. B. bei sog. perniziöser Anämie und chronischer Leukämie.

Das von den Seefaktoren unmittelbar getroffene Organ, die Haut, zeigt gleichfalls eine günstige körperliche und funktionelle Umstimmung: Die Hauttemperatur erniedrigt sich. Eine Verbesserung des Schutzes gegen Wärmeverluste und eine Herabsetzung der bequem ertragbaren Temperatur des Wassers und der Luft (der „Indifferenztemperatur“) tritt ein; kurz eine bessere Wärmeregulation, eine gesunde Abhärtung. Nicht nur die Temperaturmessung, sondern auch die Hautreaktionen auf Kältereize, gewisse Hautimpfungen u. a. mehr zeigen eine vermehrte und raschere Reizbarkeit der Haut und ihrer Bluthaargefäße an. Und diese höhere Reaktivität spiegelt die bessere Hautfunktion, deren außerordentliche Wichtigkeit für den Organismus erst die neuere Forschung gezeigt hat, wider. Aber nicht nur die Hauthaargefäße, sondern auch die gesamte Blutverteilung und Herztätigkeit erfahren unter dem Einfluß der Seefaktoren eine Besserung: Der Pulsschlag wird allmählich erniedrigt, die Pulszahl nach Arbeitsleistung wird geringer als vordem und die Rückkehr der Arbeitspulsbeschleunigung zur Norm erfolgt rascher; damit steigt das Schlagvolumen der Herzkammern. Der Blutdruck des Gesunden sinkt am Strand und im Sonnenbad ab und auch das Seebad erzeugt — zumal bei Trainierten — nach anfänglicher Steigerung eine subjektiv wohlthuende Senkung des Blutdruckes. Übrigens werden nach unseren Warnemünder Untersuchungen auch bei älteren Leuten mit gesteigertem Blutdruck, ja mit den Anzeichen der beginnenden Arteriosklerose, der Kreislauf und mit ihm jene viel zu viel besprochene und bewertete Funktion des Druckes in der Regel sehr günstig beeinflusst, sofern die betr. Leute seebadegewöhnt sind, nicht zu lange und bei nicht zu niedriger Luft- und Wassertemperatur baden. Der französische Arzt, der die Seebäder das „Paradies der Arteriosklerotiker“ nannte, hatte ohne Zweifel recht.

Die günstige Wirkung auch der Ostseefaktoren äußert sich auch in dem Verhalten der Stoffwechselfvorgänge. Der Atmungsstoffwechsel, gleichsam der Spiegel des Ge-

samtstoffwechsels, steigt unter dem Einfluß des Seebades und des sportbewegten Sonnenbades, wie auch die Untersuchungen unserer Warnemünder Forschungsstation gezeigt haben. Aber der gleiche Untersucher fand bei fortlaufenden Untersuchungen an Kindern, daß der Atmungsstoffwechsel bei günstigen Kuren auf die Dauer nicht krankhaft erhöht wird. Von den chemischen Stoffwechselfaktoren sei auf eine vermehrte Zurückhaltung von Kalk, Phosphor und Schwefel und eine Normalisierung des Kalk-Kalverhältnisses, einer für die Tätigkeit der „Lebensnerven“ und inneren Drüsen ungemein wichtigen Funktion, hingewiesen. Der Eiweiß-, Fett- und Stärke-Körperstoffwechsel wird gleichfalls günstig beeinflusst; wobei besonders vermerkt sei, daß nach den Untersuchungen unserer Warnemünder Station der Zuckerstoffwechsel durch das Sonnenbad nicht merklich geändert wird, während durch forcierte Seebäder eine wesentliche Steigerung des Blutzuckergehaltes auftritt; eine für Zuckerkrankte nicht unwichtige Feststellung! Daß der Wasserstoffwechsel in gutem Sinne beeinflusst wird, steht gleichfalls fest. Die im ganzen fördernde Wirkung der Seefaktoren auf alle Stoffwechselfvorgänge mahnt uns, bei Kranken mit erheblicher Neigung zu Steigerung derselben mit Seebädern, überhaupt mit dem Aufenthalt im Seebade, überhaupt mit dem Aufenthalt im Seebade, vorsichtig zu sein; z. B. bei Menschen mit Basedowscher Krankheit und Kropf. Immerhin wird solchen Leuten die „reizärmere“ Ostsee besser bekommen, als die Nordsee.

Besonders eindeutig ist ferner die Wirkung der Seeklimafaktoren auf die Atmung und ihre Organe: sie wird an der See vertieft, die Luftaufnahmefähigkeit wird erheblich, um 500 bis 1000 ccm erhöht; bei Kindern vermehrt sich der Brustumfang und zwar durch Zunahme der Tiefe bei Abnahme der Breite der Brust. Es ist bezweifelhaft, daß diese wesentlich bessere Durchlüftung der Lunge Erkrankungen der Luftwege vorbeugen und harmlosere Leiden derselben günstig beeinflussen wird. Bösartige und vorgeschrittene Lungenleiden aller Art, auch die Tuberkulose, haben natürlich keinen Gewinn vom Ostseebad; sie gehören nicht hierher. Aber beginnende und Stillstandstadien der Lungentuberkulose können, ebenso wie die Tuberkulose der Knochen,

Gelenke und Drüsen nach den Erfahrungen Kollberger Ärzte in Ostseebadorten genau so gute Besserungen erleben, wie dies von solchen der Nordsee (z. B. von Nordenerney) längst bekannt ist. Ein gleiches gilt, dies sei ganz besonders hervorgehoben, von der sog. Strophulose, die auch im Ostseeklima ganz vorzüglich beeinflusst wird.

Die Magendarmtätigkeit erfährt eine den übrigen Körperfunktionen entsprechende Anregung. Gemäß der allgemeinen Stoffwechselsteigerung wird der Appetit stark erhöht. Der Nahrungsbedarf steigt bei Kindern auf den Bedarf eines leicht arbeitenden Erwachsenen. Daheim appetitlose Große und Kleine, die sonst nicht mit den Hauptmahlzeiten fertig werden, bewältigen an der See, auch an der Ostsee, spielend ihre zwei Zwischenmahlzeiten! Die Verdauung verliert unter lebhafter Körperbewegung und — erfahrungsgemäß — oft etwas grober Kost ihre Trägheit. Der Bauchumfang, insbes. der Trommelbauch elender Großstadtkinder, nimmt ebenso ab, wie das Embonpoint des Stubenhockers und Genießers. Die Stoffwechselsteigerung macht es begreiflich, daß Mastkuren an der See nur schwer gelingen, mäßige Entfettung weit leichter. Gewichtszunahme wird nur bei Temperenz in Bezug auf See- und Sonnenbad und Sportbetrieb zu erzielen sein. Daß das Heer der „nervösen“ Verdauungsstörungen, insbes. der chronischen Trägheit derselben, günstig beeinflusst wird, dürfte begreiflich sein. Dagegen gehören grob organische Leiden des Magens und Darmes natürlich nicht an die See, auch nicht an die Ostsee; zumal sie in unseren Gaststätten schwerlich die ihnen zuträgliche Diät halten können.

Über den Einfluß der Seefaktoren auf die Drüsen mit innerer Absonderung ist nicht allzuviel bekannt: feststeht, daß die Menstruation der Frau günstig beeinflusst, normalisiert werden kann; ein gleiches scheint von den sexuellen Funktionen des Mannes zu gelten. Über die Einwirkung auf die Schilddrüse, der Nebennieren, des Hirnanhangs und anderer Drüsen können wir nur aus Beobachtungen an Gesunden und Leidenden vage Schlüsse ziehen. Für Arzt und Kranken geht daraus hervor, daß die Mehrzahl dieser Kranken, d. i. die der Schilddrüsenkranken, keinen nennenswerten Erfolg von einem Seeklima zu erwart-

ten hat. Nur die genannten Störungen des Keimdrüsenapparates machen hiervon eine Ausnahme.

Über den Einfluß der Seefaktoren auf das Seelische ist viel experimentiert und beobachtet worden. Daß er — eine verständige Dosierung von Bad, Sonne und Sport vorausgesetzt — eine ganz überwiegend günstige ist, leuchtet ein. Aber, wie jeder intensive Reiz, kann er auch schaden. Ich erinnere nur an die stark erregende und darum schädigende Wirkung zu starker Besonnung auf empfindliche Kinder und Jugendliche, die gelegentlich zu einem förmlichen „Strandkoller“ geführt hat. Man hat aus Beobachtung und dem psychologischen Experiment auf eine gewisse Hemmung höherer Hirnzentren und -funktionen zugunsten untergeordneter, vor allem der Bewegung dienender, geschlossen; also auf eine gewisse „Ruhigstellung des Denkhirns“. Eine Verschiebung der Lebensvorgänge vom geistigen auf das körperliche Gebiet soll die Folge der Seefaktoren sein; eine Annahme, die ja aus der behaglichen Denksfaulheit, der geistigen Anspruchslosigkeit, der vorteilhaften Senkung des geistigen Niveaus auf gesunde, jugendlich-kindliche Intentionen zugleich mit dem Steigen der körperlichen Aktivität für jeden aufmerksamen Selbstbeobachter hervorgeht. Diese eigenartigen Wirkungen der See- und Strandfaktoren, die von einem Psychologen mit denen des Coffeins verglichen wurden, werden ihres etwaigen Übermaßes und ihrer Einseitigkeit an der Ostsee nun durch die Möglichkeit beraubt, in Wald, Heide, Hügel- und Wiesenland Schatten, Kühle, Windschutz und seelische Ablenkung nach anderer Richtung zu gewinnen.

Neben den tatsächlichen psychischen Einflüssen kommt für den Erwachsenen, insbes. den Abgearbeiteten und Älteren, auch noch das Bewußtsein, sonnengebräunt, frisch, also gesünder, jünger und vorteilhafter auszusehen, als sonst, in Betracht. Aus diesen Andeutungen wird begreiflich, daß das Seeklima, auch das der Ostsee, für zahlreiche Nervöse, Erschöpfte, vor allem die pflastermüden Geschöpfe der Städte und ihrer Unrast von großem Nutzen sein kann; von größerem nicht selten, als der Aufenthalt in gewissen Heilanstalten und Kurplätzen.