Das exklusive Angebot „Licht- und Luftbad“

Große Vergangenheit mit Zukunft

Arnold Rikli[1], ein Schweizer Naturheilkundler, arbeitete in seiner Heilanstalt mit Schwitzprozeduren. Er besann sich als weitere Wärmequelle auf die natürliche Sonne und konstruierte windgeschützte, der intensiveren Wirkung wegen geneigte Sonnenbadeanlagen. Das „Cursonnenbad“ wurde an der frischen Luft und leicht bekleidet verabreicht, bevor die Patienten in dicke Wolldecken eingehüllt wurden, um weiter zu schwitzen.

Trotz der frischen Luft und der Sonnennutzung zur Unterstützung des Schwitzens blieben die erwarteten besseren Ergebnisse aus.

„Rikli faßte den Entschluß, seine Kuren nun ohne Windsperren und Abschirmungen und sogar ohne den Schutz der Kleidung durchzuführen. Die Menschen sollten sich den Einflüssen von Luft und Sonne unmittelbar aussetzen. Ohnehin entsprach dieses Verfahren am ehesten den Gegebenheiten des ursprünglichen Naturzustandes, was die Wirksamkeit der Maßnahmen am sichersten garantierte.
Das von Rikli geplante Unternehmen erschien zu seinen Zeiten jedoch als kühnes, fast unverantwortliches Wagnis. Allgemein herrschte die Überzeugung, daß kühle Luft und unfreundliche Witterungen einen unbekleideten Körper schwächten und deshalb zwangsläufig Erkältungen und schwere Kankheiten hervorrufen mußten.“[2]

Angesichts dieser negativen herrschenden Meinung bei Ärzten wie der Bevölkerung entschloß sich Rikli, das Sonnen- und Luftbad zunächst in ausgiebigen Selbstversuchen zu erproben. Mehrere Jahre, von 1865 bis 1868, dokumentierte er die Erfahrungen durch seine täglichen, sich nach und nach ausweitenden Experimente.

„Als er das Verfahren schließlich in seiner Naturheilanstalt einführen wollte, stieß er auf erhebliche Bedenken und Skepsis. Es bedurfte „mehrjähriger ernstlicher Belehrung und Aneiferung meiner Kurgäste“, berichtete er später, bis endlich „das Eis des Vorurtheils“ gebrochen war und die „widerstandslose Einführung der Lichtluftbäder“ gelang.

Schnell stieg das Lichtluftbad zum wichtigsten Bestandteil des Kurverfahrens auf.. .“[3]

Die Ergebnisse waren ebenso beeindruckend wie überzeugend, so daß Rikli seine frühere Auffassung, nach der nur die Sonnenstrahlung wirke, um die Erkenntnis erweiterte, „daß in der sonnendurchfluteten Atmosphäre eine Vielzahl unterschiedlicher physikalischer Kräfte auf den Menschen einwirkte“ — sofern sie unmittelbar auf die Haut träfen. Die Forderung nach vollständiger Nacktheit war die logische Konsequenz.

Die überwältigenden Erfolge des unbekleideten Lichtluftbadens beflügelten Rikli, daß er den entblößten Aufenthalt für seine (männlichen) Kurgäste im Freien sogar außerhalb seiner Lichtbadestationen einführte, bspw. auf abgelegenen Wiesen und Wälder.

Diese damals angestoßenen Aktivitäten erleben heute in breiten Bevölkerungsschichten über das unbekleidete Baden am Meer, an Seen und anderen Gewässern hinaus eine Renaissance vom einfachen Nacktwandern (z.B. Eröffnung des Harzer Naturistensteigs 2010) über Nacktradeln bis hin zu internationalen sportlichen Großveranstaltungen.

„Die Wirkung, die von Riklis Naturheilanstalt ausging, war enorm. Rikli verkehrte das überkommene Dogma von der Gefährlichkeit der ungeschützten Begegnung mit Luft und Sonne in sein Gegenteil. Zahlreiche Menschen reisten nach Veldes, um das unerhörte Treiben mit eigenen Augen zu sehen. Seine Naturheilanstalt lieferte die Vorlage für Einrichtungen[4], die von den Naturheilvereinen später in der Peripherie der Städte zur Erholung ihrer Mitglieder geschaffen wurden.“[5]

Für das Berichtsjahr 1911 nannte „Der Naturarzt“[6] die Existenz von 380 (!) Lichtluftbadeanstalten in Deutschland.

In diese Zeit fällt die Gründerwelle von ungezählten, inzwischen gesellschaftlich und moralisch anerkannten FKK-Vereinen. Ab dem letzten Viertel des vg. Jahrhunderts sinken deren Mitgliederzahlen jedoch, weil eine wachsende Zahl an Menschen zunehmend nicht mehr organisiert, sondern außerhalb der „Ghettos“ ihre Freizeit verbringen wollen — eine Entwicklung, wie sie im Nachfragewandel auch Jugendherbergen (Mitgliedschaft erforderlich) und Hostels (frei) spiegeln.

---

1 Rikli. Naturheiler, Lebensreformer, * 13. Februar 1823; † 30. April 1906
seit 1989 jährlicher Arnold-Rikli-Preis für photobiologische Forschungen

2 Uwe Heyell: „Wasser, Fasten, Luft und Licht“, 2006, S. 83

3 a.a.O. S. 84

4 sog. Licht- und Luftbadeparks/-anstalten

5 a.a.O. S. 86

6 1914, Periodikum im 42. Jg.