Von der Stirne heiss Rinnen muss der Schweiss! : Eine hygienische Betrachtung

Autor(en): **Fröhlich, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **22 (1912)**

Heft 5

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038145

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

daher gesundheitsmäßig betreiben. Das Ausschweifende und die Unvernunft liegt nicht im Sport selbst, sondern sehr oft in der verkehrten Natur desjenigen, der ihm huldigt.

Doch gibt es gewisse Sportarten, die mehr wie andere — immer vorausgesetzt, daß sie mäßig betrieben werden — auf die Gesundheit und die harmonische Ausbildung unseres Körpers einen ganz hervorragend günstigen Einfluß ausüben. Hierher rechnen wir neben dem der Natur seiner Sache nach weniger allgemein verbreiteten Ruder- und Wassersport vor allem die immer noch viel zu wenig bekannten Ballspiele (Fußball, Torball, Treibball, Krocket, Lawn-Tennis usw.) und das Bergsteigen im Sommer, das „Schlitteln", Schlittschuhfahren und den Skilauf im Winter. All diese Sporte nehmen den ganzen Körper in Anspruch und wirken nicht nur auf einzelne Organe. Durch sie kann wieder eine ganze Nation erstarken. Wellingtons Ausspruch, die Schlacht von Waterloo sei auf den Spielplätzen von Eton gewonnen worden, ist wahrlich keine Uebertreibung.

(„Kneipp-Blätter.")

Von der Stirne heiß Rinnen muß der Schweiß!

Eine hygienische Betrachtung.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Nachdruck verboten.)

Die Temperatur unseres Körpers würde in Sonnenbrand und Sommerhitze eine für unser Leben gefährliche Höhe erreichen, wenn uns nicht die gütige Mutter Natur eine Art Sicherheitsventil verliehen hätte in den Millionen Poren der Haut, welche in der Hitze sich öffnen und starken Schweiß ausbrechen lassen. Durch dessen Verdunstung an der Luft wird die Haut bedeutend abgekühlt. Findet aber aus irgend welchen Gründen keine regelmäßige Schweißabsonderung statt, so steigt die Temperatur des Körpers bis 42 Grad C. und darüber, wodurch der Herzmuskel gelähmt wird und das Leben „schlagartig" erlöschen kann (Hitzschlag). Auch bei noch nicht gerade lebensgefährlicher Hitze wirkt der Schweiß durch seine Verdunstung an der Körperoberfläche als höchst wohltätiger Wärmeregulator.

Aber der Volksglaube legte von jeher dem Schwitzen noch eine besondere Heilkraft bei, indem er auf die schädlichen Folgen „verhaltener" oder „zurückgetretener" Schweiße hinwies. Die Aerzte der alten Schule, die Anhänger der Lehre von den „schlechten Säften" stimmten dem im allgemeinen bei. Sie verordneten in den meisten Krankheiten zunächst heißen Tee zum Schwitzen, damit zugleich mit dem Schweiß die schädlichen Stoffe, die materia peccans, ausgeschieden würden.

In der neueren medizinischen Schule kamen „schlechte Säfte" und Schweißkuren ganz aus der Mode. Die verschiedensten Arten von mikroskopisch kleinen Lebewesen, Bakterien, Bazillen und andere Mikroorganismen, wurden als die eigentlichen Erzeuger vieler Krankheiten erkannt. Freilich zeigte sich durch genauere experimentelle Versuche bald, daß nicht die Bakterien selbst die Lebensgefährlichkeit des Organismus untergraben, sondern daß sie vielmehr durch Produktion giftiger Stoffe den Körper allmählich direkt vergiften. Daher sagt Professor Dr. Queirolo, welcher sehr eingehende Untersuchungen hierüber angestellt hat: „Die klinische Beobachtung hat die populäre Anschauung bestätigt, daß diese giftigen Stoffe in den Säften des Organismus vorhanden sind und ausgeschieden werden müssen. Nur auf mittelbarem Wege vermag die medizinische Wissenschaft mit Erfolg den Kampf

mit den Krankheitserregern und ihren giftigen Produkten zu führen, indem sie gegen die ersteren den Organismus kräftigt und widerstandsfähiger macht, gegen die letzteren die Entfernung aus dem Körper anstrebt." Da erinnerte man sich wieder des altbewährten Heilmittels und versuchte, die im Blute zirkulierenden Giftstoffe durch Schwitzen auszuscheiden. Wußte man doch schon längst, daß Stoffe aus dem Körper in den Schweiß übergehen; vermochte man doch z. B. nach Genuß von Jodkalium mit Leichtigkeit Jod im Schweiß nachzuweisen. Bei den zahlreichen Experimenten stellte sich nun in der Tat heraus, daß der Schweiß infektiös Erkrankter wirklich giftig war und je nach dem schwereren oder leichteren Grade der Krankheit bei den Versuchstieren sofortigen Tod oder allmähliches Siechtum bewirkte, während der Schweiß gesunder Menschen nicht giftige Eigenschaften besaß. Mit Recht sagt daher Professor Queirolo: „Indem man die Schweißabsonderung der Kranken befördert und große Mengen Flüssigkeit verabreicht, wird der Organismus, der mit giftigen Stoffen durchtränkt ist, gleichsam durchspült. So, glaube ich, muß man sich z. B. auch den Nutzen der großen Wassermengen beim Typhus erklären".

Und weist uns nicht die Natur selbst beim Verlauf jeder fieberhaften Krankheit auf die vorzügliche Heilkraft des Schwitzens hin? Sobald im Fieber das Schweißstadium eintritt, nehmen Schmerzen, Kopfdruck, Brustbeklemmung und Unbehaglichkeit ab, die Beschleunigung der Atmung läßt nach, ein ruhiger, erquickender Schlaf stellt sich ein: die Krisis ist vorüber!

Auch anderer giftiger Stoffe sucht sich der Körper durch Schwitzen zu entledigen. Man denke an den Schweißausbruch nach übermäßigem Rauchen (Nikotin). Illustriert wird dies durch die historische Schilderung des Vergiftungsversuches Napoleons I. Als in Rußland das Unglück über ihn hereingebrochen war, leerte er in der Nacht vom 13. April 1814, von allen Getreuen verlassen, den für alle Fälle bei Dr. Cabanis bestellten Giftbecher. Sehr schnell trat Bewußtlosigkeit ein. „Aber", erzählt der Geschichtsschreiber Böttiger, „das Gift war entweder kraftlos oder in zu geringer Dosis genommen worden; die starke Natur des Kaisers kämpfte glücklich dagegen an. Nach einer langen Betäubung kam reichlicher Schweiß, und aufwachend rief er aus: Gott will es nicht!

Also nicht nur bei fieberhaften Krankheiten und — wie schon längst bekannt — bei Erkältungen beweist Schwitzen seine große Heilkraft, sondern es bildet auch in vielen andern Erkrankungen ein altbewährtes Hausmittel, ein inneres Reinigungsbad des Körpers. Die meisten Krankheiten treffen uns nicht plötzlich wie der Blitz aus heiterm Himmel, vielmehr sammeln sich in unserm Organismus allmählich gesundheitsschädliche Stoffe, namentlich Kohlensäure und giftige Stoffwechselprodukte an. Mögen diese nun den Körper schwächen und die Disposition zu Erkrankungen schaffen, oder mögen sie selbst direkt schädlich wirken, jedenfalls müssen sie, will man die Gesundheit bewahren und das Leben nicht leichtsinnig verkürzen, immer einmal wieder durch hygienische Maßnahmen ausgeschieden werden. Dazu ist Schwitzen das natürlichste und radikalste Mittel. Tee oder Heißluftbäder sind dabei nicht nötig. Man arbeite körperlich öfter bis zum Schwitzen beim Wandern, Bergsteigen, Radfahren, Turnen, Hanteln, Graben oder dergl., und suche sich namentlich nicht vor jedem Sonnenstrahl ängstlich unter den Bäumen oder dem Schirme zu verstecken. Auch die Hygiene stimmt voll und ganz Schillers Wort bei:

Von der Stirne heiß
Rinnen muß der Schweiß!