

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 29 (1921)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Das Gruseln

**Autor:** Kahn, Fritz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-545712>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Döfingen.** (Eingesandt.) Sonntag, den 12. Dezember, fand im hiesigen Schulhaus die Schlußprüfung des vom Samariterverein veranstalteten Krankenpflegeurses statt. Er wurde in verdankenswerter Weise von Herrn Dr. Pfyster und Schw. Berta Trösch vom hiesigen Bezirkspital geleitet. Mit unermüdlichem Eifer und regem Interesse lauschten die 25 Kursteilnehmer (es konnten nicht mehr berücksichtigt werden) den lehrreichen Vorträgen des theoretischen Leiters und den praktischen Belehrungen der tüchtigen, fachkundigen Spitalschwester. An den Sonntag-Nachmittagen durfte man in das Spital gehen. Als Exam-

nator konnte Herr Dr. Geßner aus Schönenwerd gewonnen werden, der teilweise selbst prüfte und als Vertreter des Roten Kreuzes und des schweizerischen Samariterbundes sich sehr lobend über solche Veranstaltungen aussprach. Er verdankte der trefflichen Leitung die große Arbeit und Mühe, die ein solcher Kurs nötig macht, und spricht sich sehr befriedigt über die erzielten Resultate aus. Herr Präsident Lüscher-Wildi dankt den zahlreich Anwesenden für ihr Erscheinen und das entgegengebrachte Interesse für die edle Samariter Sache. A. L.

## Das Gruseln.

Von Dr. Fritz Kuhn.

„Ein Vater hatte zwei Söhne, davon war der ältere klug und geschickt und wußte sich in alles wohl zu schicken, der jüngere aber war dumm, konnte nichts begreifen und lernen, und wenn ihn die Leute sahen, sprachen sie: „Mit dem wird der Vater noch seine Last haben.“ Wenn nun etwas zu tun war, so mußte es der ältere allezeit ausrichten; hieß ihn aber der Vater noch spät oder gar in der Nacht etwas holen und der Weg ging dabei über den Kirchhof oder sonst einen schaurigen Ort, so antwortete er wohl: „Ach, mein Vater, ich gehe nicht dahin, es gruselt mir.“ Denn er fürchtete sich. Oder wenn abends beim Feuer Geschichten erzählt wurden, wobei einem die Haut schauderte, so sprachen die Zuhörer manchmal: Ach, es gruselt mir.“ Der jüngere saß in einer Ecke und hörte das mit an und konnte nicht begreifen, was es heißen sollte. „Immer sagen sie: es gruselt mir, es gruselt mir! Mir gruselt's nicht. Das wird wohl eine Kunst sein, von der ich auch nichts verstehe.“

Wie dem dummen Sohn des Märchenvaters geht es wohl den meisten Menschen. Das Gruseln ist eine Kunst, von der sie nichts verstehen. Und da heutzutage in den Zeiten der Republiken wenig Aussicht vorhanden ist, daß einer wie „der Knabe, der nichts vom

Gruseln wußte“, auszieht, Königssohn wird und ihm des Abends sein Prinzeßchen just im ersten Träumen einen Eimer Silberfischchen über den Rücken gießt, damit er das Gruseln lerne, sondern weil in unserer märchenarmen Welt wie alles auch das Lernen ganz prosaisch vor sich geht, so sei hier so nüchtern, wie heutzutage einmal die Erfahrungen uns kommen, die Kunst vom Gruseln erzählt.

Unsere Haut ist übersät mit kleinen Härcchen wie ein bewaldetes Land mit Bäumen. Doch sind die Haare nicht wie Bäume senkrecht eingepflanzt, sondern wachsen schräg hervor wie niederliegendes Getreide. Durch diese schräge Lage erfüllen sie ihre Zwecke als Wärmeschutz, Polster, Gleitwalzen und Wasserleiter vollkommener, als wenn sie stachelartig wie Spieße aus der Oberfläche ragten. Aber das Haar ist nicht zum Niederliegen verdammt, sondern vermag sich durch kleine Muskeln aufzurichten, die an seinem Schaft ziehen wie ein Tau an einem Mastbaum. Bei dichtfelligen und gefiederten Tieren spielt dieses Sträuben der Haare eine bedeutende Rolle. Durch ihre Aufrichtung wird der Pelz des Tieres dicker und gewährt ihm in der Ruhelage (Schlaf) durch die zahlreichen, zwischen den gesträubten Haaren entstehenden Lufträume — Luft ist ein schlechter Wärme-

leiter — als ein Kammerwerk von 100,000 Isolatoren einen weitgehenden Schutz gegen Erfrierungen. Außer Kälte wirken psychische Reize haarsträubend. Das sanfte Schmeichelfächchen mit dem samtartigen Seidenfellchen verwandelt sich, in Wut gebracht, zu einem Borstenvieh, aus dessen Stachelwald die funkelnden Augen ihre grünlichen Hornesblitze wie Scheinwerfer aus einer bewehrten Festung senden. Hierdurch erscheint es nicht nur seinen Feinden furchtbar und gefährlich, sondern erreicht auch praktische Zwecke des Truges und Schutzes. Die straff emporgezogenen und in Spannung gehaltenen Haare bilden eine Phalanx von Spießen, die nicht nur den Mut, sondern auch den Hieb des Gegners dämpft, die Schnauze des zubeißenden Angreifers empfindlich sticht und den anpackenden Feind zwingt, seine Augen zu schließen. Damit die Haare sich im gegebenen Augenblick mit Blitzesschnelle aufrichten, sind sie durch besonders feine und zahlreiche Nervenäste mit den Zentren des Hirns verbunden.

Dieser Kälte- und Kampfschutzmechanismus hat für den Menschen keine größere Bedeutung als die alten Festungstürme in den Stadtmauern der modernen Städte. Auch das menschliche Haar ist mit einem feinen, wenn auch schwächer gewordenen Kranz von Nervenfasern umspinnen, der den Kontakt zwischen Haar und Sinneszentren vermittelt; auch beim Menschen stellen sich bei Kälte, Wut und Grausen, freilich nur in ihren höchsten Steigerungen, die Haare zu Berge. Aber das Sträuben der Haare verläuft durchaus nicht so „glatt“, sondern ist eine höchst unebene Sache. Zwischen dem Haarziehermuskel, der durch seine Verkürzung das schräg liegende Haar emporzieht, und dem Haarschaft liegt die Haarbalgdrüse, die durch Absonderung von Fett das Haar geschmeidig erhält. Die Haarbalgdrüse ist das Pomadentöpfchen des Haares. Aber sie ist nicht starr wie eine Porzellantasse, sondern weich wie eine Tube, die Zahnpaste enthält. Zieht der Haarmuskel

seine Fasern zusammen, so drückt er die talggefüllte Tube gegen den Haarschaft und preßt ihren Inhalt aus. Der Haarmuskel ist der Friseur des Haares, der seinen Herrn mit Pomade bedient. Zu dieser Entleerung der Haarbalgdrüse genügen schon geringe Verkürzungen des Muskels, die das Haar selber wenig oder gar nicht bewegen. Schon die leichten Reize einer kühlen Waschung, einer Massage mit Bürste oder Frottiertuch oder die Wärme-, Kälte- und Zugreize sportlicher Bewegung bewirken diese natürliche Toilette der Haut. Wer sich des Morgens mit kaltem Wasser übergießt, mit einer Bürste abreibt oder Turnbewegungen ausführt, weckt die tausend kleinen Zellfriseure seiner Haut, daß sie ihm die in der Nacht spröde und trocken gewordenen Haare von neuem fetten. Täglich neu gesalbt bleibt er bis ins Alter rosig und geschmeidig. Aber die Diener des Trägen schlafen ungeweckt und lassen die Haut ihres Herrn frühzeitig welken und altern.

Bei starker Reizung durch große Kälte, Wut, Schreck oder Ekel zieht sich der Haarmuskel krampfhaft zusammen und richtet das Haar senkrecht empor: die Haare „sträuben sich“, sie „stehen zu Berge“. Außerdem aber preßt der zusammengekrampfte Muskel die Haarbalgdrüse so stark gegen die Oberfläche der Haut, daß sie sich als ein hirsekorngroßes Knötchen vorwölbt. In dieser Schreckstellung ist die Haut eines Menschen von tausenden kleiner Buckel übersät, die noch dadurch um so auffallender hervortreten, als die zwischen ihnen liegenden Hautteile durch den Gegenzug der Muskeln zu kleinen Grübchen eingezogen werden. In der Haut der Vögel sind die Haarbalgdrüsen verhältnismäßig groß, weil sie hier das Fett für die ausgebreitete Feder liefern und sind daher auch in Ruhestellung als kleine Knötchen wahrzunehmen. Von der Gans her allgemein bekannt, wird dieses Bild der gebuckelten Haut als „Gänsehaut“ bezeichnet. Da die Nervenregung, die diesen Zustand herbeiführt, vom Hirn

ausgehend sich wellenförmig über den Körper verbreitet, pflegt man zu sagen: „Mir läuft eine Gänsehaut den Rücken hinunter.“ Aber hiermit ist die Geschichte vom Gruseln noch nicht beendet. Der Gruselschreck erregt nicht nur die Nerven der Haare, sondern auch der übrigen Organe der Haut. Neben den Talgdrüsen liegen zehntausende kleiner Schweißdrüsen im Unterhautgewebe. Von den sie dicht umspinnenden Nerven gereizt, sondern diese ihren Schweiß ab, der in kleinen Perlen-tröpfchen über den Poren der Drüsen erscheint: der Angstschweiß tritt hervor. Gleichzeitig aber krampfen sich auch die kleinen Schlauchmuskeln der feinen Hautäderchen zusammen und pressen diese aus, so daß das Blut ins Innere des Körpers fließt und die

Haut erblaßt und kalt wird. Im Gegensatz zum warmen Schweiß der fieberhaft geröteten und blutdurchwärmten Haut ist dieser Angstschweiß kalt: der kalte Schweiß bricht aus. Und die Empfindung, die dieser Gesamtvorgang in seinem Opfer hervorruft, „läuft als kalter Schauer den Rücken hinunter“ — es gruselt mir!

Nun wissen wir, was Gruseln ist — eine wahrhaftig haarsträubende Geschichte, so daß man, auch ohne an einem Galgen zu übernachten, ohne mit einem toten Grafen in einem Sarg zu liegen und ohne daß ein Prinzesschen einen Eimer voller Zappelfischchen nachts ins warme Daunebett gießt, dabei das Gruseln lernen kann.

## Neu entdeckte Heilkräfte der Zwiebel.

Sehr beachtenswerte Mitteilungen über die Einwirkung der rohen Zwiebel auf die Magenverdauung bringt Wilbrand in der „Münchener Medizinischen Wochenschrift“. Schon während des Krieges hatte der Forscher die Heilwirkung roh genossener Zwiebeln auf Darmkatarhe beobachtet; nähere Aufschlüsse über die Heilkraft der Zwiebel gaben ihm jedoch erst seine in jüngster Zeit gelungenen Untersuchungsergebnisse. Die Einwirkung der rohen Zwiebel auf die Verdauungsvorgänge besteht darin, daß sie die Verdauung verzögert und gleichzeitig damit die Intensität der Magensaftsäure erhöht, ferner aber auch darin, daß sie eine vermehrte Absonderung von Verdauungssäften hervorruft. Sie wirkt hierdurch in mehrfacher Hinsicht günstig, denn zunächst kann der Magensaft länger auf die in der Verdauung begriffenen Speisen einwirken, so daß also schließlich jedes Teilchen des Speisebreies

mit der Magensäure in Berührung kommt, was zur Folge hat, daß, zumal zu gleicher Zeit sein Säuregehalt verstärkt wird, die Speisen in viel besser verdaulichem Zustand in den Darm gelangen. Aus diesen Gründen ist der Genuß roher Zwiebeln, die am besten unter Speisen gemischt, z. B. auf Butterbrot oder in Kartoffelmus, verzehrt werden, als wertvolles Heil- und Linderungsmittel gegen Darmleiden und ebenso als sehr wirksames Vorbeugungsmittel gegen Ruhr-, Typhus- oder Cholera-Infektionen anzusehen. Ein Beweis für die desinfizierende Wirkung der rohen Zwiebel liegt übrigens vielleicht auch in der Tatsache, daß bei jenen Völkern, bei denen das Essen roher Zwiebeln allgemein üblich ist, wie bei den Balkanvölkern, den Südfranzosen und Südtalienern Epidemien von Verdauungsfrankheiten verhältnismäßig selten sind.