

<b>Zeitschrift:</b>	Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Elektro-Homöopathisches Institut Genf
<b>Band:</b>	6 (1896)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Der schlimmste Feind der Gesundheit : eine nutzbare Betrachtung für Jedermann
<b>Autor:</b>	Kühner, A.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1038466">https://doi.org/10.5169/seals-1038466</a>

### 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:** 21.02.2026

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

chen. Dahingegen ist bei windigem Wetter und bei trockenem Wetter das Wasser hart und gleichsam unbiegsam. Und ebenso ist die Luft alsdann für den dem Bade Entsteigenden nicht so zuthunlich wie zur Regenzeit, gleich als wenn der Abstand zwischen dem nassen Bade und der trockenen Luft zu groß wäre. Bei feuchtem, regnerischem Wetter dagegen ist die Luft schon so mit Feuchtigkeit, mit Wasserdampf gesättigt, daß das Wasserbad nur ein verstärktes Luftbad ist.

Eines der ersten Naturgesetze ist es ja aber, alle schroffen Kontraste zu vermeiden und vielmehr zu vermitteln und zu entwickeln.

Nach alledem ist also die natürliche Zeit zum Baden diejenige, zu der die Luft stark mit Feuchtigkeit gesättigt ist. Das ist bezüglich der Jahreszeit vorzüglich im Frühling und Hochsommer der Fall.

Was die Tageszeiten betrifft, so wäre jede Tageszeit recht, zu der es regnet oder soeben geregnet hat. Aber wir dürfen auch nicht vergessen, daß die Natur noch ein besonders geweihtes Regenwasser abgibt in Gestalt des Thaues. Zu thauen aber pflegt es, wenn die Sonne sich erhebt und wenn sie untergeht. Der frühe Morgen und der späte Nachmittag sind darnach die geeigneten Tages-Badezeiten.

Die Belege für all' das kann man bei den Naturvölkern und Thieren finden. Erstere baden sich am häufigsten oder auch ausschließlich zur Regenzeit. Letztere suchen das Wasser an regnerischen, feuchten, nebelreichen Tagen auf und zwar an den Morgen- und Abendstunden.

Man könnte denken, daß es sich mit den Menschen und Thieren in Bezug auf das Wasserbad gerade umgekehrt verhielte als wie mit den Pflanzen. Aber dies wäre ein Irrthum. Denn sowohl an sonnenheißen als auch an windigen Tagen wissen die Pflanzen mit dem dargereichten Wasser nicht viel anzufangen: in jenem Fall ist es die Sonne, in diesem der

Wind, der das Wasser mit sich fortnimmt, und die Wurzeln gehen leer aus. Ebenso dagegen, wie unsere Haut zur Wasseraufnahme am geeignetsten ist, wenn die Luft feucht und ruhig ist, so ist es in gleichem Falle die Pflanze. Das windstille, regnerische Wetter ist das eigentliche Badewetter. Man kann daher auch beobachten, daß man an regnerischen Tagen viel länger im Wasser bleiben möchte als an sonnigen Tagen; daß man bei Sonnenwetter oder windigem Wetter im Wasser viel leichter friert als bei ruhigem, feuchtem Wetter, so sehr auch der Schein dagegen sprechen will.

Die Natur mit der Unzahl von Heilmitteln, die sie dem Menschen an die Hand gibt, will, daß der Mensch an windigen, hellen Tagen Sonnenbäder, an ruhigen, trockenen Tagen Luftbäder, an feuchten, nebeligen, regnerischen Tagen Wasserbäder nimmt. Wer am klügsten ist, nimmt im letzteren Falle ein Regenbad, sei es, daß er sich in der freien Natur in den Regen stellt, sei es, daß er Regenwasser sammelt und ein Wannen-Regenbad nimmt. Unter allen Umständen ist das Regenwasser dem Körper am zuträglichsten: es gesundet und verschont. H. P.

(Hygieia.)

## Der schlimmste Feind der Gesundheit.

Eine nutzbare Betrachtung für Federmann.

(Von Dr. A. Küchner.)

Es gibt in unserem Zeitalter viele Bazillisten, die überall Gefahren wittern, an denen Unbefangene unbeachtet vorübergehen.

Mögen wir aber unser Wissen und Können den großen oder kleinen Dingen der Welt zuwenden, auf allen Wegen und Stegen, im bürgerlichen Verkehr, in Haus und Familie tritt uns

als grösster Feind von Gesundheit und Leben die Unsauberkeit entgegen. Selbst unser tägliches Brot kann für uns nicht nur höchst unappetitlich, sondern auch gesundheitsgefährlich werden, wenn nicht Behörden, Berufene, Verkäufer und Käufer die Rohstoffe, Herstellung und den Vertrieb überwachen. Vor uns liegt ein Erkenntniß, nach welchem ein Bäcker zu 300 Mk. Strafe und in die Kosten verurtheilt wurde, weil in einem großen Trog abwechselnd der Brodteig eingerührt, die Kinder gebadet und die schmutzige Wäsche gewaschen wurden. Greift nur hinein ins Menschenleben und wo ihrs packt, so ist es — unsauber. Man betrachte die Verkäufer, wie sie mit unreinen Händen die Backwaren sortieren, mit noch schmutzigeren Tüchern sich oder sie „reinigen“. Eine uns vorliegende Polizeiverordnung verbietet den Verkäufern, bei sofortiger Entfernung vom Markt, sowie den Käufern, bei sofortiger Bezahlung von zum Genuss fertiger Waaren, dieselben auf ihre Güte zu betasten, zu „befingern“. Ich weiß von einem Bäcker, der die aus dem Backofen herausgenommenen Brote auf der schmutzigen Treppe des Hinterhauses „kalt“ stellte, während Kinder und Erwachsene vorsichtig zwischen den Broten hinauf- und hinunterschritten. (Also Brot und Kot nebeneinander!)

Sehen wir uns weiter auf dem Markte um, welche Schmutzerei im Butterhandel in Bezug auf Verpackung, Verkauf, Verkosterei. Welcher Schmutz im Handel mit Geflügel, das man mit schmutzigem Zeitungspapier austopft, in Bezug auf Fleischwaaren, Fleisch. Giebt es etwas Ekelhafteres und Bedenklicheres als das Aufblasen von Kalbfleisch? Dabei laufen auf offenem Markte auch noch Hunde, die alles beschnüffeln, umher. Umstände genug, welche die Unsauberkeit als unsern schlimmsten Feind im öffentlichen Leben erscheinen lassen. Vor kurzem fand ich in einem Restaurant als eine Neuerung

ein Plakat, „In meinem Lokal ist es verboten, die den Gästen vorgesetzten Teller und anderen Gefäße von Hunden benutzen zu lassen!“ Bravo! sagte ich mir als Arzt. Angesichts der entsetzlichen Hundeschmutzerei und den zahlreichen Opfern der fürchterlichen Blasenwurmkrankheit. Da ich gerade im Restaurant saß, so betrachte ich mir zunächst die Serviette. Beim Auseinanderbreiten derselben finde ich die Bratenflecke meines Vorgängers, ein geübtes Auge kann mitunter eine ganze Lebensgeschichte einer solchen Serviette, die vier, fünf Male nach gemachtem Gebrauch, „durchgezogen“ wird, beschreiben. Welche widerliche und gefährliche Schmutzereien! Nun betrete ich eine Barbierstube; die Bruststätten der Übertragung von Bartflechte, Haarkrankheiten, Kahlföpfigkeit, schweren örtlichen und Allgemeinkrankheiten durch den Gebrauch von Servietten, Pinsel, Puder, Rasiermesser. Serviette, Pinsel, Puder kann man ganz entbehren, Rasiermesser, Kämminchen bringt der vorsichtige Mann stets selbst zur Stelle.

Nun noch eine Nacht im Hotel, im vornehmen Hotel, in welchem man die ekelregenden, der Krankheitsüberträger in Menge bergen den Federbetten nicht kennt; sondern nur die wollene Decke. Aber dieselbe ist nur mangelhaft in Leinen gehüllt, das sich während der Nacht zurückzieht und nun athmet der Gast alle Krankheitsstoffe ein, welche der Besitzer des Bettes, in der wollenen Decke ausgeathmet hat. Folgender Vorfall ereignete sich vor kurzem in einem sehr vornehm ausgestatteten Hotel der Schweiz. Ein junger Arzt wurde daselbst von einem anderen Gast befragt wegen plötzlicher Halsentzündung. Bald war die Sache beseitigt und der ängstliche Gast setzte die Reise fort, während der Arzt in demselben Hause einen Freund erwartete. Dieser traf abends ein; ihm wurde das Zimmer des abgereisten Gastes angewiesen; am andern Morgen mußte

die Reise aufgeschoben werden, da der Herr eine ganz bösartige Halsentzündung bekommen hatte. Während die beiden Freunde noch im Gasthof bleiben, kamen Reisende, die ein paar Tage vordem daselbst logiert, von dort aus eine Hochgebirgstour unternommen und bitten den Arzt, sogleich einen Theilnehmer der Partie zu besuchen, den sie unterwegs hatten unterbringen müssen, weil er schwer erkrankt war. Der Arzt macht sich sofort auf den Weg und findet — einen Toten. Der Unglückliche war unterwegs von Diphtheritis befallen worden. Er hatte in demselben Zimmer gewohnt, in welchem nach ihm die zwei erkrankten Gäste logierten. Daselbst herrschte peinliche Sauberkeit; aber die wollene Bettdecke war nur lose mit einem Leinenbezug versehen, der sich sehr leicht herunterschob. Zwei Personen waren angesteckt und hätten bei nicht genügend angewendeter Vorsicht das Schicksal dessen theilen können, von dem sie die Ansteckung hatten.

(Gesundheit.)

## Hygiene der Arbeit.

Im Hörsaal der Berliner Gewerbe-Ausstellung sprach der Heidelberger Psychologe Professor Dr. Kräpelin über: „Hygiene der Arbeit“. Die Arbeit, so führte er aus, trägt ein Doppelantlitz: Fluch und Segen liegt in ihr verschlossen. Au uns muß es sein, ihr den Stachel zu nehmen, welcher in der Schädigung des Körpers durch die Ermüdung liegt, die das Ergebniß jeder körperlichen und geistigen Anstrengung ist. Bei dem Prozeß der Ermüdung laufen zwei verschiedene Vorgänge neben einander her. Ein Verbrauch von Arbeitskraft, welcher jeder Leistung im Gehirn und im Muskel entspricht, und die Anhäufung von giftigen

Zerfallsprodukten im Körper, welche durch die Arbeit selbst erzeugt werden. Eine Schädigung wird demnach in dem Augenblicke eintreten, wo entweder die Arbeitskraft durch Zufuhr von Nahrung nicht mehr ersetzt wird, oder die Schnelligkeit des Blutstromes nicht mehr ausreicht, jene giftigen Stoffe aus den Geweben auszuwaschen. Das sicherste Zeichen der Ermüdung ist ein fortwährend sich steigerndes Sinken der Arbeitsleistung, sowohl was ihre Menge, als auch was ihre Beschaffenheit anbetrifft. Abnahme der Aufmerksamkeit, eine gewisse Verflachung der Gedanken kennzeichnen die geistige Ermüdung. Verlust der Bewegungen an Sicherheit und Feinheit die körperliche. Der eigenen Wahrnehmung kündet sich die Ermüdung sehr deutlich durch das Gefühl der Müdigkeit und Aspannung an, welche allmählig zum Schlaf drängt. Der Schlaf ist also, ähnlich dem Schmerz, ein gewisses Schutzmittel, indem er Körper und Geist von übermäßiger Eindrucknahme bewahrt. Lebhafte Gemüthsregungen, letzte große Kraft-Anstrengungen sind indes im Stande, uns das Wahrnehmungs signal des eintretenden Schlafbedürfnisses überhören zu lassen. Hier besteht also wohl Ermüdung, aber keine Müdigkeit — ein Beweis, daß diese beiden Begriffe keineswegs gleichbedeutend sind. Die Größe der Ermüdung hängt einerseits von der Art und Dauer der Arbeit, andererseits von den besonderen Eigenschaften des Arbeitenden ab. Beim Lernen sinnloser Memorirstücke kommt sie bedeutend schneller zu Stande, als z. B. beim Rechnen. Kinder sind unverhältnismäßig stärker ermüdbar als Erwachsene. Ein Mittel, welches die Ermüdung wirksam bekämpfen soll, muß das Uebel an der Wurzel fassen. Alle künstlichen Reizmittel, welche das Gehirn auf eine kurze Zeit anzuspannen vermögen, sind deshalb zu verwerfen. Dies gilt nicht weniger vom Morphinum und Cocain, als vom Alkohol.