

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 15 (1905)
Heft: 5

Artikel: Zur Schulhygiene [Schluss]
Autor: Schmidtbauer, Matthäus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038366>

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: 15.01.2026

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

Temperatur von 37,7° C. konstatirt, an Stelle der sonst zu dieser Zeit gewöhnlichen von 36,5—36,8° C.“

Diese Ueberproduktion von Wärme ist einem erhöhten Verbrennungsprozesse im Gehirne zuzuschreiben, und diese Verbrennung ist auch die Ursache der Erzeugung von Abfallstoffen. Die Gehirnschubstanz enthält Phosphor; nach einer intensiven geistigen Arbeit finden wir nun im Erzeugnis der Nierenabsonderung (im Harn) die Spaltungsprodukte des Phosphors bedeutend vermehrt. Ein anderer Ausscheidungsstoff der Gehirverbrennung, das Cholestearin, wird von der Leber abgesondert und findet sich in der Galle vor. „Ebenso wie die Bakterien — so sagt Mosisso — sondern auch die Gehirnzellen schädliche Substanzen ab, und je intensiver das Leben des Gehirnes ist, um so zahlreicher sind diese Ausscheidungsstoffe welche die Organe, in denen sie zurückgehalten werden, besudeln und das Blut verunreinigen.“

Der Blutandrang, der während der Arbeit im Gehirne stattfindet, kann bei dem trepanirten Menschen, oder bei einem solchen welchem ein Unfall, ein Stück seiner knöchernen Gehirnschale weggenommen hat, direkt beobachtet werden. Ein indirekter Weg zu dieser Beobachtung, aber ein ebenso sicherer, ist die Wage von Mosisso. Wenn ein Mensch horizontal auf dieser Wage liegt und man giebt ihm, z. B. ein Rechnungsexempel aus dem Siegreif zu lösen, so sinkt der Kopf unmittelbar darauf etwas tiefer herunter; er ist also schwerer geworden und das konnte nur durch größeren Zufluß von Blut stattfinden.

Während des Schlafes, welcher ja die Ruhe des Gehirnes bedeutet, ist der Blutkreislauf, im Organe des Denkens, wie ich schon gesagt, im Gegenteil, merklich verlangsamte; das Gehirn wird deshalb blaß und sinkt in sich selbst zusammen. Sehen wir aber den Fall

daß ein Traum hinzukommt, so wird der Blutzufluß sofort ein lebendigerer werden, was man beim Trepanirten nachweisen kann. Die Ruhe des Gehirnes ist also beim träumenden Menschen viel weniger vollständig; das hat jeder von uns schon selbst gefühlt und erfahren.

Endlich hat man festgestellt daß bei Vielen die geistige Arbeit den Appetit vermehrt; ich selbst habe große Denker gekannt die auch große Esser waren. Die Philosophie ist demnach nicht so unnütz als Viele zu glauben scheinen. (Fortsetzung folgt).

Bur Schulhygiene.

(Matthäus Schmidtbauer)

Schluß.

Ich folge hier wortgetreu dem schon einmal citierten Dr. P. Niemeyer, dieser schreibt in „Die Lunge“: „Einer der leidigsten Auswüchse des von des Gedankens Blässe angefränkelten Philister- und Ruhmensinns ist das Vorurteil gegen die Nachtlust, das ich bei Erwachsenen auf eine Stufe mit der Furcht der Kinder vor der Dunkelheit setzen muß. Für solche Lustschene haben Dichter und Sänger die Nacht vergeblich als die bessere, schönere, genußreichere Hälfte des 24stündigen Turnus gepriesen, und wenn ein Brustkranker in Venedig wochenlang von abends neun Uhr an in der Nachtlust von S. Marco schwelgt — nach Hause zurückgekehrt, flieht er sie wie einen Pesthauch. Erinnert sich keiner dieser Finsterlinge einer Mitternacht, in der er nothgedrungen im offenen Schlitten eine längere Fahrt zu unternehmen hatte und die ihm einen Schlaf bereitete, so süß und erquickend, wie er ihn seit langer Zeit nicht genossen? Wer im Thale wohnt, weiß allerdings von einer Abendluft zu erzählen, die nach Sonnenuntergang kühl

von den Bergen herabfällt, wer aber übers Meer fuhr, zählt die auf Deck verbrachten sturmfreien Nächte zu seinen herrlichsten Reiseerinnerungen. Ist der lustscheue Binnenphilister, der kein Arges dabei findet, die halbe Nacht in der Tümpelluft einer Bierkneipe auszuhalten, im Stande, seine Angst vor der nächtlichen Außenluft, die seine lahme Brust wie Balsam anwehen muß, mit Gründen zu rechtfertigen? Will er einmal nachdenken, so wird er zwischen Tag- und Nachtlust zunächst finden, daß jene hell, diese dunkel, und dann, daß jene um einige Grade wärmer — einen dritten müßte er erst ausklügeln! Was die Dunkelheit betrifft, so mag wer sie fürchtet, ein Nachtlämplein¹⁾ aufstellen; was die Kälte betrifft, so ist sie im Sommer eine wahre Wohlthat und die Bewohner warmer Himmelsstriche schätzen bekanntlich die Nachtlust so hoch wie wir die Tagluf. Im Winter aber gleichen wir den Unterschied durch die um ebensoviel wärmere Betthülle aus — welcher vernünftige Grund nun läßt sich dafür anführen, daß wir sie unserer Lunge vorenthalten? Aber nicht nur in negativer, sondern auch in positiver Richtung ist das Vorurteil bedauerlich, denn jeder offene Kopf wird mir ohne weiteres beistimmen, wenn ich die städtische Nachtlust für gesünder erkläre als die Tagluf: die Gassen versenden keinen Rauch, das staubaufwirbelnde Getöse der Fußgänger und Wagen verstummt, der Reis schlägt den Staub nieder und die eintretende Stille verleiht der nun rein gewordenen Luft auch eine reinliche Weihe. Von

¹⁾ Die Nachtlust hat auch ihre Schattenseiten; sie ist immerhin feuchter als die Tagesluf und deshalb nicht allen zuträglich, namentlich in sonst feuchten Gegenden; in Malariafiebergegenden ist sie geradezu gefährlich; in heißen Ländern sinkt oft, namentlich bei Regen, die Temperatur so tief herunter, daß bei offenem Fenster gefährliche Erkältungen stattfinden können; schwächlichen, gebrechlichen und alten Leuten ist im Winter die Nachtlust denn doch zu kalt; überhaupt dem einen ist sie zuträglich dem andern nicht, eines schickt sich nicht für alle.
(Die Red.)

rechtswegen sollten wir Städter den Anbruch der Nacht kaum erwarten können als Zeichen zum Öffnen der Fenster.

Die Wissenschaft besitzt keine Aufzeichnungen von Thatfachen, welche die Einwirkung der Nachtlust als Krankheitsursache bezeichnen, und von Nachtwächtern, Lokomotivführern, Bremsern u. a. über Nacht mit der Luft in voller Berührung Befindlichen ist keine besondere Krankheit eher fast das Gegentheil bekannt. Der Dwornik (Hausmann) der Petersburger Wohnhäuser kampiert bei 32° Kälte vor dem Portale liegend, nur in einen Pelz gehüllt, die ganze Nacht hindurch! Dafür lehrt andererseits die Erfahrung, daß drinnen Hustenkrankheiten gern über Nacht ausbrechen und wenn sie schon bestanden, sich nachts verschlimmern. „Wenn nur erst die Nacht vorbei wäre!“ ist ein im Krankenzimmer oft gehörter Wunsch. Auch bei anderen als Lungenkrankheiten findet der nachts herbeigerufene Arzt die Verschlimmerung jedesmal durch ein Lungensymptom — Unruhe, Kurzatmigkeit, Rasseln, Erstickungsnoth u. dgl. — veranlaßt. Kommt dies etwa davon, daß der „Dämon“ der Nachtlust durch die hermetisch verschlossenen Fenster hindurch sein böses Spiel treibt? — Der grimme Agitator Rochefort wußte das besser und mit Rührung las man, wie er das Knäblein, dem er Vater und Mutter zugleich sein mußte, als es mit Schreien nicht aufhörte, aus dem dunklen Alkoven herausnahm und — er selbst ohne Kopfbedeckung — auf offener Straße herumtrug, bis es von der Nachtlust wohlthätig Erfrischung seiner Lebensgeister eingesogen. Ganz richtig sagte er sich aus sich selbst, was der Arzt vielen „ängstlichen“ Müttern noch lange vergeblich predigen wird, daß die Schlaflosigkeit von Einathmen verdorbener, unreiner Stubenluft herrührte.

Die Bekämpfung der Nachtlustschen wird

umso dringendere Pflicht, als es sich um die Natur der Lungen Speise handelt, welche die ganze Gesellschaft während gut eines Drittheiles ihrer ganzen Lebenszeit ununterbrochen athmet. Am Tage kommt auch in nichtgellüftete Stuben wenigstens durch das unvermeidliche Oeffnen der Thüren Luftwechsel zustande; die Schlafstuden aber erscheinen, zumal bei ihrem dürftigen, zu der sie füllenden Bettenzahl in umgekehrtem Verhältnisse stehenden Rauminhalte — bekanntlich wählt man die engsten, oft fensterlosen Zimmer! — als Maikäferschachteln ohne Luftlöcher, so daß ein Gesundheitslehrer die landläufige Art zu nächtigen als Schachtelschlaf kennzeichnet.

Vollends zu einer Lebensfrage wird die Luft der Schlafstube durch folgende physiologische Thatsache: **im wachen Zustande nehmen wir, selbst wenn wir uns bewegen, arbeiten und tief athmen, bei weitem nicht die Menge Sauerstoff in uns auf, wie im schlafenden Zustande.** Der Schlaf ist also recht eigentlich, so zu sagen, die Zeit der „Generalfütterung“ oder, wie ichs in einem Vortrage nannte, der „Lufthochzeit“ der Blutscheiben, in welcher die Lungenflügel wie ein Paar Hamsterorgane für den folgenden Tag Vorrath an Lebensluft einheimfen. Wer sich also dem Schachtelschlaf hingab, erhebt sich schon mit ermatteten Lebensgeistern! — Nach alledem dürfte das Maß der Gründe für die Nothwendigkeit energischer Lüftung der Schlafstellen voll sein und durch die beliebte Einrede, die Fenster ständen den ganzen Tag über offen, nicht umgeworfen werden. Glaubt man im Ernste, die Atmosphäre ergieße sich in einem an sich engen Raum, solange niemand darin weilt, mit einem Ueberschusse, welcher den drei, vier Personen, die nachher darin Schachtelschlaf treiben werden, je 60

Kubikmeter in der Stunde vorrätig hält? Ehe auch nur ein Kubikfuß mehr hineinkäme, als der Raum fassen kann, würden die Wände Risse bekommen! Daß man ventilieren kann, ohne Zugluft zu erzeugen, glaube ich sattfam gezeigt zu haben, und wer trotzdem einen steifen Hals bekommt, hat es darin versehen, daß er sich nicht mit einem Halstuch schützte. Wenn man anders bei Kindern das Bloßlegen fürchtet, so wird man sich bald überzeugen, daß sie dies nur thun, wenn es ihnen zu warm ist, daß sie sich aber in dem Maße unter die Decke verkriechen, als es kälter wird. Auch im Schlafe, vorausgesetzt daß ein natürlicher, bewahrt der Mensch den Schutztrieb gegen Erkältung.

Um schließlich zu zeigen, daß der Sinn für Schlafen bei offenem Fenster in offenen Köpfen schon von jeher lebte, so schrieb vor bereits hundert Jahren der Klassiker des Common sense, Benjamin Franklin, an den Wiener Doktor Ingenhouß u. a. Folgendes: „Ich schlafe bei offenem Fenster, weil ich das Vorurteil lustscheuer Leute, welche frische Luft ebenso fürchten, wie die von der Hundswuth Ergriffenen frisches Wasser, abgelegt habe, und durch Erfahrung zu der Ueberzeugung gekommen bin, daß die Außenluft auch dann, wenn sie kalt und feucht ist, doch zuträglicher sein muß, als die schon wiederholt eingeathmete und nicht erneute Binnenluft.“

Im Strafgefängnisse zu Straßburg stellte Dr. Krieger, ein Jünger Bettenkoffers, Untersuchungen an, welche ergaben, „daß, nachdem die Gefangenen bis zu einer Außentemperatur von -30° C. bei offenem Oberfenster schliefen, die Zahl der Krankheitstage von 10—17 auf 1,8 Percent heruntergegangen und namentlich weniger Katarrhe vorgekommen sind.“ Kein Zweifel! Nur geistige Trägheit kann sich noch wider Befehung zu dieser

heilsamen Gewohnheit sträuben!" So also Niemeyer!

Das Schlafen bei offenem Fenster gleicht einigermaßen, wenn auch nur im geringen Theile, die bösen, gesundheitswidrigen Folgen der schädigenden Wirkung unserer Schulluft aus. Eltern und Erzieher, gewöhnt eure Jugend an diese beste und gesündeste Art zu schlafen. Der Mensch ist ein Luftgeschöpf und nur in reiner Luft findet er sein Gedeihen. Daher nochmals: „**Fenster auf!**“ in der **Schule**, im **Wohn- und Schlafzimmer** zu jeder Zeit und damit ist auch dann der erste Schritt gethan zu einer wahren und wirksamen Hygiene!

Was wäre aber noch von dem Schulkraut, dieser Trichine der Lunge, wie sich Niemeyer ausdrückt, zu schreiben! Darüber ein andermal. Und so schließe ich diese wohlmeinenden Worte mit dem königl. Regierungs- und Medicinalrathe Dr. Hermann Eulenburg, die er in seinem lehrreichen Werke: „Die Lehre von den schädlichen und giftigen Gasen“ niederlegte und wo er sagt: „Nichts kann bedeutungsvoller sein, als die Sorge für eine gute Luft. Sie ist das Hauptrequisit eines gesunden Lebens, während „der Tod in der Luft“ es ist, welcher schleichend einhergeht und überall unsichtbar Verderben bringt. Dieses zu bekämpfen und Krankheiten zu verhüten, hält Verfasser für die größte Aufgabe der Medizin... Die Sorge für die Beschaffung einer reinen und gesunden Luft ist eine Aufgabe, deren Bedeutung für das menschliche Wohl nicht genug gewürdigt werden kann.“

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).



Die epidemische Cerebrospinal-Meningitis (Genickstarre)

(Dr. Imfeld).

Da ich, aus Anlaß der gegenwärtig in Norddeutschland vorkommenden Fälle von Genickstarre, von mehreren Seiten angefragt worden bin, welches eigentlich das Wesen dieser Krankheit sei und wie dieselbe mit unseren Mitteln behandelt werden sollte, ergreife ich diese Gelegenheit um sie in unseren Annalen zu besprechen.

Die wahre und wissenschaftliche Bezeichnung der unter dem Namen **Genickstarre**, oder **Kopfgenickkrampf**, bekannten Krankheit ist die der **epidemischen Cerebrospinal-Meningitis**, was auf deutsch soviel sagen will als **epidemische Gehirn- und Rückenmarkshautentzündung**. Diese wissenschaftliche Benennung der Krankheit sagt uns bezeichnend genug worin dieselbe besteht.

Die Genickstarre ist in der That das Resultat einer Entzündung und eitrigen Infiltration der Hirn- und Rückenmarkshäute; sie ist eine akut verlaufende, in hohem Grade gefährliche, in ihren vollständig ausgesprochenen Formen meist tödtliche, und sowohl wegen der Art ihres Auftretens, als auch ihres Verlaufes, den Infektionskrankheiten zuzählende Affektion.

Die epidemische Cerebrospinal-Meningitis ist erst seit Anfang dieses Jahrhunderts genau bekannt. Die erste besprochene Epidemie ist die von 1805 in Genf, wo sie von Februar bis April in allen Schichten der Bevölkerung herrschte. 1814 und 1817 fanden Epidemien in Frankreich statt, 1823 in Westphalen, 1837 bis 1839 wieder in Frankreich, Algier, Italien, England, Irland, Nordamerika. Besonders intensiv trat dann die Krankheit 1854 in