Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 15 (1905)

Heft: 8

Artikel: Die Zimmerluft

Autor: Jäger, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038372

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: 30.11.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Praftifern und geheilten Granten.

Mr. 8.

15. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1905.

Inhalt: Die Zimmerluft. — Die Erregung von Pflanzengiften durch Bazillen in Konserven. — Der Wertber Nüsse. — Klinische Beobachtungen: Fibrome; Ovarialfysten; Lipome; Metriten; Salpingitis und Ovaritis. — Anzeigen: Billa Paracelsia.

Die Bimmerluft.

(Brof. Dr. G. Jäger)

Wenn man alle die hygienischen Bestrebungen der letzten Jahrzehnte überblickt, so tritt uns zwar sehr viel Ersreuliches entgegen, aber doch macht es den Eindruck, als ob kein rechter Einklang in der Sache wäre, und zwar aus einem gewissen Mangel am Grundverständnis. In dieser Richtung sei jetzt einiges hervorgehoben.

Die ältere Generation hat noch gut in Erinnerung, daß ber Aufenthalt im Zimmer als ber beste Schutz vor Erfrankung galt und bag die erfte Magregel bei Erfrankung Zimmerarrest bilbete, jeder Luftzug als Gefahr galt und Lüftung als Frevel betrachtet wurde, ja sogar noch in den ersten Sahrgangen bes Monatsblattes hatten wir es zu erleben, daß man gegen Schulgrößen wie Birchow eine Lanze für bas Schlafen bei offenem Fenfter einlegen mußte. Das ist doch in ziemlichem Umfang anders geworden. Frifche, reine Luft wird jest mit bemerkenswerter Ginftimmiakeit nicht blog von ben Hygienifern intra et extra muros scholae1), sondern auch von einem guten Teil der Aerzte als eine der wichtigften

1) Innerhalb und außerhalb der Schule (ber Fafultat).

und unerläßlichsten Bedingungen für's Gesundbleiben und Gesundwerden betrachtet, überall werden Heilstätten errichtet, deren wesentlichster Bestandteil die freie Luftliegehalle ist, die Luftsurorte mehren sich wie der Sand am Meer, der Zug der Sommerfrischler aus den Städten in die gute Luft ninmt nächstens den Charafter von Bölkerwanderungen an, mit den Ferienkolonien ist auch die Jugend in diesen Strudel der Luftschnapper hereingezogen worden, und endlich werden auch für die am Ort Festgebannten Luftbadeanstalten errichtet.

Das ist ja alles recht schön, aber es will scheinen, als ob man darüber die Kehrseite vergessen würde: Wenn die Luft im Freien von so günstigem Einfluß auf die Gesundheit ist, so ist doch klar, daß in der Luft des Zimmers, der Wohn- und Arbeitsstätten eine Schädlichkeit sich vorsindet, und da wäre es doch naheliegend sich zu fragen: Was ist das? Woher kommt das? und endlich: Was ist das gegen zu machen? Wenn man da aber einmal bei jemand auf den Busch klopft, so tun die Leute höchlichst erstaunt, ja die Hausfrauen geradezu entrüstet, weil man sie im Verdacht habe, daß in ihren Zimmern irgend etwas nicht in der Ordnung sei, irgend etwas vernachlässigt werde.

Bunächst muß ein allgemeiner Brrtum abgetan werden, ein Grrtum, bem immer wieber durch sogenannte Belehrungen aus berufenen und unberufenen Federn neue Nahrung gegeben wird und ber ichon in ber letten Rummer nach der einen Richtung angedeutet worden ist und fich an die zwei Worte fnüpft Rohlen= fäure und Sauerstoff. Es ist ebenso irrtümlich, die Gefundheitsförderlichkeit der Freiluft in einem größeren Behalt an Sauerstoff zu suchen, als es irrtumlich ift, für die Gefundheitsgefährlichkeit ber Bimmerluft die Roblenfäure verantwortlich zu machen. Wenn irgend etwas burch chemische Untersuchungen über allen Zweifel festgestellt ift, so gilt bas von der Tatsache, daß selbst die denkbar schlechteste Zimmerluft verhältnismäßig genau so viel Sauerstoff enthält als die Freiluft. Die Büte ber letteren liegt in ihrer Reinheit, ihrer Freiheit von Staub und noch mehr von Riechstoffen.

In meinen Beröffentlichungen über Gefundheitspflege wurde von Anfang an und immer wieder auf obige Fragen die gleiche Antwort gegeben. Aber es ging mir bier wie mit der Rleidung. Wie der Leineweber, die Baichfrau, die in ihren Weißzeugichrant vernarrte Hausfrau in ohrbetäubendem Chorus über mich als Friedens- und Geschäftsstörer berfielen, als ich die reine Wollfleidung empfahl, jo ging's auch meinen Ausführungen über die Bimmerluft und die Borfehrungen zu ihrer Berbefferung, benn bier tam man in schweren Geschäftstonflift mit allen möglichen Liebhabereien und ben fie erzeugenden Arbeitsfreifen, mit Gewohnheiten aller Urt, jo daß man fich fagen mußte: "Halt ein, Rom fann nicht mit einem Male erobert werden, und wer zuviel verlangt, bekommt gar nichts."

Warum wir nun trothem auf die Sache zurudtommen ? Weil wir benten, mit der

Bunahme der Wertschätzung der freien Luft sei auch das Verständnis für die Schädlichkeit der Zimmerluft gewachsen und finde somit ein Wort über sie eine günstigere Stätte als früher.

Die Hauptquelle ber Berichlechterung ber abgesperrten Luft im Innern ber Baufer ift ber Menich felbst. Er erzeugt mehr ober weniger fortgesett burch feinen Lebensprozeß Auswurfstoffe, benen ich ben Namen Selbst= gifte gegeben habe, und es ift ein Grrtum zu glauben, bas feien nur die groben Auswürfe, die wir der Aloafe überantworten. Sie find zwar ber Maffe nach die auffälligften, aber die einzigen find fie nicht, und, falls bezüglich ihrer Beseitigung das Nötige geschieht - worüber wir uns jett nicht äußern wollen - auch nicht die schlimmsten. Das Sauptselbstgift in den Wohnräumen steckt vielmehr in der Tag und Nacht ohne Unterbrechung fortdauernden Saut- und Lungenausdünstung und hierbei gilt wieder dasselbe: nicht die die Hauptmaffe bildende Rohlenfäure ift der ge= fährlichste Teil dieses Ausdünftungsgiftes, sonbern das sind die feinen Riechstoffe, die unferem Gesundheitsmächter, der Rafe, sofort die Luftverberbnis verraten, aber in so geringer Menge vorhanden sind, daß der Chemifer nichts mit ihnen anzufangen weiß.

Wollte der Leser behaupten, die Geringsfügigkeit ihrer Menge spreche dagegen, daß sie viel Unheil anstiften können, so vergist er, daß dies durch zwei Umstände aufgehoben wird, erstens haben sie eine große Neigung sich im Körper wieder festzusetzen, falls der Mensch gezwungen wird, sie immer wieder einzuatmen, eine Neigung, die der Kohlensäure völlig fehlt, und zweitens kommt es hierdurch bei der sortgesetzten Erzeugung derselben zu einer allmählichen Anhäufung, zu einer Ladung des Körpers mit diesen Selbstgiften mit ihren

brei Folgen: Empfänglichkeit für Erkältung, für Unstedung und dronischer Störung ber Lebensprozesse.

Dieser Vorgang, diese chronische Selbstversgiftung vollzieht sich im Palast, wie in der Hütte, um so mehr, je sorgfältiger der Verstehr zwischen Innens und Außenluft gehemmt ist, je kleiner der Raum und je größer die Menschenzahl in ihm — das bildet den Grundsstock zu der Gesundheitsschädigung durch die Zimmerluft, zu dem sich natürlich noch viel anderes gesellen kann, einerseits die Gifte, die sich aus der Zersetzung des Kloakeninhalts entwickeln, andererseits üble Gerüche all der lebenden und leblosen Dinge, welche die Wohnstäume mit uns teilen.

Die gewöhnlichste Ansicht ist nun, zur Beseitigung der Uebelstände in der Zimmerluft genüge Lüftung und Reinlichkeit. Das ist ein Frrtum. Wohl ist das ein Teil davon, aber sobald die kalte Jahreszeit kommt, so happert es auch damit, namentlich im Punkt der Lüftung — weil mit der Luft auch die Wärme abzieht — aber auch mit der Reinslichkeit, wovon nachher.

Auf der andern Seite bringt es die sogenannte schlechte Jahreszeit mit sich, daß man
sich jetzt viel länger und andauernder in die
geschlossenen Räume zurückzieht, durch Borfenster, Bortüren und sonstige Borkehrungen
den Luftwechsel beschränkt, wodurch natürlich
die Schädlichkeit der Zimmerluft bedeutend
gesteigert ist. Die Frage ist also die, ob man
dagegen nicht ausgiebigere Maßregeln treffen
kann, als das im allgemeinen bei uns üblich ist.

Bu einem richtigen Verständnis muß mehrerlei auseinandergehalten werben.

1. Die frei in der Luft vorhandenen Riechstoffe übler Natur, deren Beseitigung mit dem Maß des Luftwechsels zusammenhängt, wie man wenigstens gemeinhin annimmt. Hier liegt

sofort ein Brrtum vor, man meint, fie befimpfen zu können durch das Deffnen eines oberen Flügels. Wie an anderem Orte (f. Jahr= gang 1901 Rr. 8, Artifel "Zimmerlüftung") nachgewiesen murde, ift die Bobenluft ber schlechteste Teil der Zimmerluft, da die mensch= lichen Gelbstgifte gleich ber Rohlenfaure fpegi= fisch schwerer sind als die Luft selbst. Will man also gründlicher helfen, so muß man Türen öffnen, am beften folche auf Balfone ober Treppenhäuser, und noch besser wären Deffnungen in der Wand über den Fußboden nach außen (beliebig zum Deffnen Schließen), burch welche man die schlechte Bodenluft abfliegen laffen fann, ohne daß die an der Zimmerluft befindliche Wärme mit verloren geht. Bei sitender Arbeit empfindet man allerdings hierbei leicht Rälte an den Füßen, aber ein paar Filzüberschuhe heben diesen Uebelstand sehr leicht auf. Meine Mutter wurde 87 Jahre alt und starb nicht direkt an einer Krantheit, sondern infolge eines Falls auf bem Pflafter, der fie gum Bettliegen zwang. Soweit mein Denken reicht, faß fie bis in ihr höchstes Alter Winter wie Sommer neben einem geöffnetem Tenfterflügel auf einem sogenannten Trippel, also einen Tritt höber als ber Stubenboden. Rach einer ichweren Krisis im 70. Jahr war sie nie mehr ernstlich frank, besorgte Saus- und Gartengeschäfte bis zuletzt und erfältete sich nie. Daß man auch im ftrengften Winter bei geöffnetem Tenfter ohne zu beigen, nur genügend warm gefleibet, sogar sitzend arbeiten und babei gut, ja sogar fehr gut leben und gesund bleiben fann, gefünder als im geschloffenen geheizten Zimmer, haben Hunderte und Taufende an sich erfahren, und für uns Deutsche ware es beffer, wir würden in dieser Beziehung etwas von unsern südlichen Nachbarn, den Italienern, lernen, die befanntlich bezüglich Zimmerwärme fehr

bescheidene Ansprüche machen und deshalb abgehärteter sind als wir.

- 2. Gine eigentlich felbstverftändliche Sache ist die Entfernung aller Dinge aus bem Rimmer, die felbst üble Gerüche entwickeln. Im allgemeinen geschieht dies ja überall ba, wo eine reinliche Hausfrau waltet, obwohl das namentlich in Säusern mit fleinen Kindern nicht leicht ist und Findigkeit erfordert. Man tann da felbit in den besten Familien Mertwürdiges erleben. Auch Bimmervögel und Stubenhunde verweift man im Winter beffer aus den eigentlichen Wohnräumen hinaus, andernfalls muß viel Sorgfalt auf das Reinhalten der Räfige verwendet und der Hund unerbittlich auf Fastenspeise beschränkt werden. Fleischfressende Hunde gehören nicht in die Wohnräume. Hierher gehört auch das Unterlaffen der Mäusevergiftung im Berbit in den Bimmern, da fie unter dem Bimmerboden verfaulen.
- 3. Für gewöhnlich ganz unbeachtet bleibt das Verhältnis, in welchem die flüchtigen Selbstgifte des Menschen zu den Gegenständen der Umgebung stehen. Dabei können wir folgendes unterscheiden:
- a) Glasharte und glasierte Gegenstände, also Glas, Porzellan zc. verhalten sich gegen alle Riechstoffe ablehnend, sind deshalb die reinlichsten Stoffe, was die Praxis längst mit ihrer Bevorzugung für Eß-, Trink- und Koch-geschirre anerkannt hat. Ihnen nahe stehen die Metalle, aber wieder mit einem Unterschied: die edlen (Gold und Silber) sind reinlicher als die unedlen. Bei letzteren ist es die Orydoder Rostschichte, an der üble Gerüche haften bleiben, weshalb Blechschränke, Blechkapseln
 u. s. f. sich durchaus nicht zur Ausbewahrung von Eßwaren eignen.
- b) Bei den Flüssigkeiten und porösen Feststoffen kommt ein Gegensatz im Verhalten

zum Ausdruck. Die einen haben eine besondere Anziehung für üble Gerüche, während Wohlsgerüche nicht an oder in ihnen haften bleiben, bei andern ist das Gegenteil der Fall, sie ziehen mehr die Wohlgerüche an und verhalten sich ablehnend gegen üble Gerüche. Die Praktifer auf dem Gebiet der Wohlgerüche (Parstümeure) wissen das längst: mit Wasser kann man die Wohlgerüche der Pflanzen nicht ausziehen, man bekommt mit ihm mehr nur die üblen Krautgerüche, während sich zum Aufstangen und Festhalten der Wohlgerüche Dele, Fette, Glyzerin besonders eignen.

(Brof. Dr. Jägers Monatsblatt).

(Schluß folgt).

Die Erregung von Pflanzengiften durch Bacillen in Konserven.

Bom Landes-Dekonomierat Goethe in Darmstadt.

Wie durch alle Zeitungen gegangen, ift im vorigen Sahre in der Darmstädter Alice= Rochschule, einem gemeinnützigen Unternehmen, durch den Genuß von Bohnenfalat, der aus Büchsenbohnen hergestellt worden war, ein schweres Unglück enstanden; 11 Personen, darunter die Rochlehrerin felbst, find unter Lähmungserscheinungen ber Glieber und ber Gehfraft nach fürzerer ober längerer Zeit gestorben. Man begreift die große Erregung der betroffenen Familien und ber gangen Bevölferung; für die Rochschule felbst, die sonst das allgemeinste Bertrauen genießt, bedeutete das Unglück einen schweren Schlag. Aber es machte fich auch ein tiefes Migtrauen gegen die Ronferven überhaupt bemerklich, was in bem Burückziehen großer Bestellungen bei ben Fabrifen hervorgetreten fein foll.

Da es nun in hohem Grade zu bedauern wäre, wenn eine wirtschaftlich so wichtige Mesthode der Frischhaltung von Obst und Gemüse