

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: 15.01.2026

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8.

15. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1905.

Inhalt: Die Zimmerluft. — Die Erregung von Pflanzengiften durch Bazillen in Konserven. — Der Wert der Nüsse. — Klinische Beobachtungen: Fibrome; Ovarialzysten; Lipome; Metriten; Salpingitis und Ovaritis. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

Die Zimmerluft.

(Prof. Dr. G. Jäger)

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

Die ältere Generation hat noch gut in Erinnerung, daß der Aufenthalt im Zimmer als der beste Schutz vor Erkrankung galt und daß die erste Maßregel bei Erkrankung Zimmerarrest bildete, jeder Lufzug als Gefahr galt und Lüftung als Frevel betrachtet wurde, ja sogar noch in den ersten Jahrgängen des Monatsblattes hatten wir es zu erleben, daß man gegen Schulgrößen wie Virchow eine Lanze für das Schlafen bei offenem Fenster einlegen mußte. Das ist doch in ziemlichem Umfang anders geworden. Frische, reine Luft wird jetzt mit bemerkenswerter Einstimmigkeit nicht bloß von den Hygienikern intra et extra muros scholae¹⁾), sondern auch von einem guten Teil der Aerzte als eine der wichtigsten

¹⁾ Innerhalb und außerhalb der Schule (der Fakultät).

und unerlässlichsten Bedingungen für's Gesundbleiben und Gesundwerden betrachtet, überall werden Heilstätten errichtet, deren wesentlicher Bestandteil die freie Luftliegehalle ist, die Luftkurorte mehren sich wie der Sand am Meer, der Zug der Sommerfrischler aus den Städten in die gute Luft nimmt nächstens den Charakter von Völkerwanderungen 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 diekehrseite 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 vorfindet, und da wäre es doch naheliegend sich zu fragen: Was ist das? Woher kommt das? und endlich: Was ist dagegen zu machen? Wenn man da aber einmal bei jemand auf den Busch klopft, so tun die Leute höchst 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.

Zunächst muß ein allgemeiner Irrtum abgetan werden, ein Irrtum, dem immer wieder durch sogenannte Belehrungen aus berufenen und unberufenen Federn neue Nahrung gegeben wird und der schon in der letzten Nummer nach der einen Richtung angedeutet worden ist und sich an die zwei Worte knüpft *Kohlen*-*säure* und *Sauerstoff*. Es ist ebenso irrtümlich, die Gesundheitsförderlichkeit der Freiluft in einem größeren Gehalt an Sauerstoff zu suchen, als es irrtümlich ist, für die Gesundheitsgefährlichkeit der Zimmerluft die *Kohlen*-*säure* verantwortlich zu machen. Wenn irgend etwas durch chemische Untersuchungen über allen Zweifel festgestellt ist, so gilt das von der Tatsache, daß selbst die denkbar schlechteste Zimmerluft verhältnismäßig genau so viel Sauerstoff enthält als die Freiluft. Die Güte der letzteren liegt in ihrer Reinheit, ihrer Freiheit von Staub und noch mehr von *Riechstoffen*.

In meinen Veröffentlichungen über Gesundheitspflege wurde von Anfang an und immer wieder auf obige Fragen die gleiche Antwort gegeben. Aber es ging mir hier wie mit der Kleidung. Wie der Leineweber, die Waschfrau, die in ihren Weißzeugschrank vernarrte Hausfrau in ohabetäubendem Chorus über mich als Friedens- und Geschäftstörer herfielen, als ich die reine Wollkleidung empfahl, so ging's auch meinen Ausführungen über die Zimmerluft und die Vorkehrungen zu ihrer Verbesserung, denn hier kam man in schweren Geschäftskonflikt mit allen möglichen Liebhabereien und den sie erzeugenden Arbeitskreisen, mit Gewohnheiten aller Art, so daß man sich sagen mußte: „Halt ein, Rom kann nicht mit einem Male erobert werden, und wer zuviel verlangt, bekommt gar nichts.“

Warum wir nun trotzdem auf die Sache zurückkommen? Weil wir denken, mit der

Zunahme 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 der Verschlechterung der abgesperrten Luft im Innern der Häuser ist der Mensch selbst. Er erzeugt mehr oder weniger fortgesetzt durch seinen Lebensprozeß Auswurfstoffe, denen ich den Namen *Selbstgift* gegeben habe, und es ist ein Irrtum zu glauben, das seien nur die groben Auswürfe, die wir der Kloake überantworten. Sie sind zwar der Masse nach die auffälligsten, aber die einzigen sind sie nicht, und, falls bezüglich ihrer Beseitigung das Nötige geschieht — worüber wir uns jetzt nicht äußern wollen — auch nicht die schlimmsten. Das *Selbstgift* in den Wohnräumen steckt vielmehr in der Tag und Nacht ohne Unterbrechung fortlaufenden Haut- und Lungenausdünstung und hierbei gilt wieder dasselbe: nicht die die Hauptmasse bildende *Kohlen*-*säure* ist der gefährlichste Teil dieses Ausdünstungsgiftes, sondern das sind die feinen *Riechstoffe*, die unserem Gesundheitswächter, der Nase, sofort die Luftverderbnis verraten, aber in so geringer Menge vorhanden sind, daß der Chemiker nichts mit ihnen anzufangen weiß.

Wollte der Leser behaupten, die Geringfügigkeit ihrer Menge spreche dagegen, daß sie viel Unheil anstiften können, so vergißt 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 einzutragen, eine Neigung, die der *Kohlen*-*säure* völlig fehlt, und zweitens kommt es hierdurch bei der fortgesetzten Erzeugung derselben zu einer allmäßlichen Anhäufung, zu einer Ladung des Körpers mit diesen *Selbstgiften* mit ihren

drei Folgen: Empfänglichkeit für Erkältung, für Ansteckung und chronischer Störung der Lebensprozesse.

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

Die gewöhnlichste Ansicht ist nun, zur Beseitigung der Uebelstände in der Zimmerluft genüge Lüftung und Reinlichkeit. Das ist ein Irrtum. Wohl ist das ein Teil davon, aber sobald die kalte Jahreszeit kommt, so happert es auch damit, namenlich im Punkt der Lüftung — weil mit der Lüftung auch die Wärme abzieht —, aber auch mit der Reinlichkeit, 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 Vorfenster, Vortüren und sonstige Vorkehrungen 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.

Zu einem richtigen Verständnis muß mehrerelei auseinandergehalten werden.

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 Irrtum vor, man meint, sie bekämpfen zu können durch das Deffnen eines oberen Flügels. Wie an anderem Orte (J. Jahrgang 1901 Nr. 8, Artikel „Zimmerlüftung“) nachgewiesen wurde, ist die Bodenluft der schlechteste Teil der Zimmerluft, da die menschlichen Selbstgifte gleich der Kohlensäure spezifisch schwerer sind als die Luft selbst. Will man also gründlicher helfen, so muß man Türen öffnen, am besten solche auf Balkone oder Treppenhäuser, und noch besser wären Deffnungen in der Wand über den Fußböden nach außen (beliebig zum Deffnen und Schließen), durch welche man die schlechte Bodenluft abfließen lassen kann, ohne daß die an der Zimmerluft befindliche Wärme mit verloren geht. Bei sitzender Arbeit empfindet man allerdings hierbei leicht Kälte 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 Krankheit, sondern infolge eines Falls auf dem Pflaster, der sie zum Bettliegen zwang. Soweit mein Denken reicht, saß sie bis in ihr höchstes Alter Winter wie Sommer neben einem geöffnetem Fensterflügel auf einem sogenannten Trippel, also einen Tritt höher als der Stubenboden. Nach einer schweren Krisis im 70. Jahr war sie nie mehr ernstlich krank, besorgte Haus- und Gartengeschäfte bis zuletzt und erkältete sich nie. Daß man auch im strengsten Winter bei geöffnetem Fenster ohne zu heizen, nur genügend warm gekleidet, sogar sitzend arbeiten und dabei gut, ja sogar sehr gut leben und gesund bleiben kann, gesünder als im geschlossenen geheizten Zimmer, haben Hunderte und Tausende an sich erfahren, und für uns Deutsche wäre es besser, wir würden in dieser Beziehung etwas von unseren südlichen Nachbarn, den Italienern, lernen, die bekanntlich bezüglich Zimmerwärme sehr

bescheidene Ansprüche machen und deshalb abgehärteter sind als wir.

2. Eine eigentlich selbstverständliche Sache ist die Entfernung aller Dinge aus dem Zimmer, die selbst üble Gerüche entwickeln. Im allgemeinen geschieht dies ja überall da, wo eine reinliche Hausfrau waltet, obwohl das namentlich in Häusern mit kleinen Kindern nicht leicht ist und Fingigkeit erfordert. Man kann da selbst in den besten Familien Merkwürdiges erleben. Auch Zimmervögel und Stubenhunde verweist man im Winter besser aus den eigentlichen Wohnräumen hinaus, andernfalls muß viel Sorgfalt auf das Reinhalten der Räume verwendet und der Hund unerbittlich auf Fastenspeise beschränkt werden. Fleischfressende Hunde gehören nicht in die Wohnräume. Hierher gehört auch das Unterlassen der Mäusevergiftung im Herbst in den Zimmern, da sie unter dem Zimmerboden 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 &c. verhalten sich gegen alle Nierstoffe ablehnend, sind deshalb die reinlichsten Stoffe, was die Praxis längst mit ihrer Bevorzugung für Ess-, Trink- und Kochgeschirre 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 Oxyd- oder Rostschicht, an der üble Gerüche haften bleiben, weshalb Blechschranken, Blechkapseln u. s. f. sich durchaus nicht zur Aufbewahrung 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 Wohlgerüche 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 Praktiker auf dem Gebiet der Wohlgerüche (Parfümeure) wissen das längst: mit Wasser kann man die Wohlgerüche der Pflanzen nicht aussieben, man bekommt mit ihm mehr nur die übeln Krautgerüche, während sich zum Auffangen und Festhalten der Wohlgerüche Oele, Fette, Glyzerin besonders eignen.

(Prof. Dr. Jägers Monatsblatt).

(Schluß folgt).

Die Erregung von Pflanzengiften durch Bacillen in Konserven.

Vom Landes-Dekonomierat Goethe in Darmstadt.

Wie durch alle Zeitungen gegangen, ist im vorigen Jahre in der Darmstädter Alice-Kochschule, einem gemeinnützigen Unternehmen, durch den Genuss von Bohnensalat, der aus Büchsenbohnen hergestellt worden war, ein schweres Unglück entstanden; 11 Personen, darunter die Kochlehrerin selbst, sind unter Vähnungerscheinungen der Glieder und der Sehkraft nach kürzerer oder längerer Zeit gestorben. Man begreift die große Erregung der betroffenen Familien und der ganzen Bevölkerung; für die Kochschule selbst, die sonst das allgemeinste Vertrauen genießt, bedeutete das Unglück einen schweren Schlag. Aber es machte sich auch ein tiefes Misstrauen gegen die Konserven überhaupt bemerklich, was in dem Zurückziehen großer Bestellungen bei den Fabriken hervorgetreten sein soll.

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