**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 15 (1905)

Heft: 9

**Artikel:** Die Zimmerluft [Schluss]

Autor: Jäger, G.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038375

### 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 Merzten, Praftifern und geheilten Granfen.

Mr. 9.

15. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1905.

Inhalt: Die Zimmerluft (Schluß). — Die Bedeutung kalkhaltiger Pflanzen. — Die Milch als Heilmittel. — Klinische Beobachtungen: Dysmenorrhoe; Amenorrhoe; Honorrhagien; Appendicitis; Erysipel; Wechselsseber; Gallensteine; Nierensteine; Arthritische Neuralgien und Rheumatismus; Schlußfolgerung. — Bersichiedenes: Der Einfluß der Nahrung auf die Zähne; Der Rhabarber; Kampf gegen die Motten. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

### Die Bimmerluft.

(Brof. Dr. G. Jäger)

Schluß.

c) Der genannte Gegensatz zwischen gut und ichlecht tritt auch bei ben porofen Stoffen auf und ba haben wir breierlei entsprechend ben brei Naturreichen : erdige, pflangliche, tierische. Die zwei ersteren verhalten sich vorzugsweise wie bas Baffer, sie ziehen mit Vorliebe üble Riechstoffe und speziell die menschlichen Selbstgifte an, während die tierischen Stoffe im allgemeinen sich umgekehrt verhalten, fie lehnen üble Gerüche ab, und halten Bohlgerüche fest. (Natürlich wieder mit Ausnahmen, von benen wir hier nicht reden fonnen). Da solche Stoffe einen sehr wesentlichen Teil un= ferer Umgebung in ben Zimmern bilben, fo find fie bon einschneibender Bedeutung für unsere Zimmerluft und die gefährlichen sind bie erdigen und die totenpflanglichen, und zwar barum : Im trockenen und falten Buftand ziehen fie die Selbstgifte (und auch einen Teil ber übelriechenden Fremdgifte an, lassen sie in sich eindringen und die damit getränkten Gegenstände spielen jest eine dop= pelte Rolle: 1. halten sie an ihrer Oberfläche

einen Teil der noch freien Gerüche fest und verhindern bezw. erschweren deren Abfuhr burch die allgemeine Luftbewegung, vereiteln oder erschweren also die Luftreinigung burch Lüftung. Der Leser mache doch einen einfachen Bersuch, da gewiß jeder eine Stube, z. B. eine gute Stube, hat. Man fann eine folche Stube stundenlang durch Deffnen von Turen und Fenftern lüften, bis icheinbar eine gang reine Luft darin herrscht, schließt man aber bie Deffnungen wieder, so ist nach einigen Stunden, auch wenn fein Mensch hineingekommen ift, der Luftgeruch wieder schlecht wie vorher, benn er hängt gabe an Wänden, Fugboben, Möbeln u. f. f. 2. Luftdruck, Wärme und Feuchtigfeit treiben folgendes Spiel: Wer hätte nicht schon gerochen, welch heilloser Bestant einem roben Holzfußboden entströmt, wenn man ihn aufwascht, und wer hätte nicht bas gleiche bemerkt, wenn man einen hölzernen Effchrank nag reinigt. Aehnliches tut die Wärme. Es wird doch wohl jeder Lefer den Geftant eines Zimmers fennen, wenn man im Herbst zum erstenmal einheizt. Auch die Schwankungen des Luftdrucks spielen mit biesen Bimmergegenständen einen ähnlichen Wechsel wie mit den Aloaken. Bei hohem Luftdruck (schön Wetter) liegen die Gestänke zusammengedrückt im Innern ihres Aufenthaltes. Wenn
das Barometer sinkt, dann dehnen sie sich aus,
kommen hervor und jetzt stinken nicht bloß die Kloaken, sondern auch alle Gegenstände in den Zimmern und es entsteht in diesen die wohl allen bekannte Unbehaglichkeit der Zimmerluft bei Wetterumschlägen.

Sollten wir da nicht helfen können? Gründslich wird allerdings der Einfluß der Zimmersluft auch im Winter gehoben, wenn wir die Zimmertüre von außen zumachen und die herrsliche Freiluft genießen, aber wer kann das angesichts der allgemeinen Herrschaft der Stubenhockerei? Man kann aber ein recht Erstleckliches tun ohne diesen Radikalschritt, wenn man in seinen Zimmern alles, was dieses gesfährliche Spiel mit den Selbsts und Fremdsgiften spielt, soweit möglich entweder hinausswirft oder in geeigneter Weise behandelt und in dieser Richtung seien folgende Maßregeln empfohlen:

- 1. Die Anziehungsfraft des Wassers benütze man, wie schon längst empfohlen, durch Aufstellen von mit Wasser gefüllten Gefäßen zur Reinigung der Zimmerluft. So ist es gar nicht ohne, wenn man die Waschbecken der Schlafzimmer abends mit Wasser süllt, nur sollte man dieses "abgestandene durch Geruch und Geschmack seine nächtliche Tätigkeit verratende Wasser" morgens nicht zum Waschen benützen. Ausgiediger fällt die Reinigung natürlich aus, wenn man im Schlafzimmer eine Badewanne hat und diese ein paar Finger hoch mit Wasser füllt, das aber unbedingt täglich ersneuert werden muß. Auch Pflanzen sührende Zimmeraquarien wirken luftreinigend.
- 2. Bezüglich der erdigen Zimmerwände bestand lange der Streit, ob es hygienisch besser sei, die von Pettenkofer nachgewiesene Bosrenlüftung aufrecht zu erhalten oder die Wände

mit Dels oder Harzfarben, die üble Gerüche nicht festhalten, zu streichen und dadurch die Wandporen zu verstopfen. Ich bin in allen meinen Beröffentlichungen von Anfang an für den Delanstrich gewesen, habe ihn mit offensichtlichem Erfolg in allen meinen Hausräumen durchgeführt und die Praxis folgt in immer größerem Umfang dieser Richtung, namentlich die Tapete verliert immer mehr an Raum. Uebrigens fann man diese rasch und billig unschällich machen, wenn man sie mit einer weingeistigen Schellacklösung streicht, was ein nicht unpraktischer Hausvater selbst aussühren kann, auch ohne dem Ansehen der Tapeten wesentlich zu schaden.

3. Bezüglich des Holzwerks ist die Praxis längst zum Porenverschluß burch Del- und Lackfarben, Bobenwichsen zc. gefchritten und wer noch fein Berftandnis für ben Wert ber Sache bezüglich der Zimmerluft hat, der berieche doch einmal gefälligst ein poliertes ober lacfiertes Möbel und zum Vergleich ben jahrhundertalten rohtannenen Registraturfasten in einer Ranglei, auf den man das Bolfssprichwort anwenden fonnte : "Hier ftinft es wie vor Amt". Leider ift man bei uns bezüglich der Holzbehandlung auf halbem Weg fteben geblieben und bier ift ein Fall, wo wir von den Sapanern lernen tonnten. Diefe lacfieren ihre holzernen Bimmergeräte nicht bloß außen und vornen, sondern auch innen, hinten und unten, furz rundum. Ihre Industrie arbeitet also nicht nach dem trügerischen Augenschein, mit dem unsere Runftfanatifer die Welt beglücken wollen, und hinter ben militärischen Leiftungen ber Japaner, Die die Welt gegewärtig bestaunt, scheint mir auch manches hygienische Berftandnis zu fteden, an bem wir uns wohl ein Beispiel nehmen fonnten. Solange unfere Möbel außen "hui" und innen "pfui" find, nütt unseren Sausfrauen alle ihre Reinlichkeit nichts. Anzumerken ift, daß ftark

harzartige Holzarten, wie Arven, Pitschpine u. a. keine Oelung oder Lackierung brauchen um rein zu bleiben.

4. Mit den Sitmöbeln ist unsere Industrie auf dem gleichen falschen Weg. Auch bei ihnen heißt's: "Außen hui! Innen pfui!" Bom Holzwerk wird nur poliert, was man sieht und von der Polsterung heißt es: "Man begehre nimmer und nimmer zu schauen, was sie gnädig bedecket mit Nacht und mit Grauen." Die Kehrseite eines Polstersessels dustet nicht viel besser als ein Nachtstuhl. Ich sah einst, wenn ich nicht irre, im Schloß zu Babelsberg, ein Zimmer der verstorbenen Kaiserin Friedrich, da fehlte jedes Polstermöbel, alles war lackiertes Holz und Rohr.

Wenn die Industrie nicht imstande ist, geruchlosbleibende Polstermöbel zu erzeugen, so verzichte man lieber auf diesen gesundheitsschädlichen Luxus, so ein "Möbelstall" hat eine Luft, die einem den Atem anhält.

5. Mit diefer Nummer fommen wir natür= lich wieder auf unsere Betleidunslehre. Mögen die geschäftlichen Gegner fagen, mas fie wollen, es ift und bleibt mahr und fann von jedem, der will, mit jedem Lumpen nachgewiesen werden, baß Bflanzenfasergewebe Bohlgerüche ichlecht festhalten, aber üblen Berüchen gegenüber fich festhalten, wie Waffer und Holz, mahrend Bolle, Hornstoffe und dergleichen bas umgekehrte tun. Wischt man sich ben Schweiß mit einem reinen wollenen Tuch ab und ein andermal mit einem leinenen ober baumwollenen, so bleibt in letterem der üble Schweiß= und Schwarzwäschegeruch hängen, bas wollene ift und bleibt von diesem Geruch frei. Diefer Vorgang vollzieht fich in allen Gewebsftoffen, ob man fie auf bem Leibe trägt ober im Zimmer aufhängt. Die Fenftervorhänge aus Weißzeug nehmen aus der Luft biefelben

üblen Gerüche an, wie das Weißzenahemd auf bem Leibe, nur natürlich langfamer und mit Recht unterwirft fie die reinliche Sausfrau ber gleichen Bafche wie bas andere Beifzeug. Aber es nütt nicht viel. In einem Zimmer mit leinenen oder baumwollenen Borbangen mufft es, man mag machen, was man will. Um leichteften überzeugt man fich bavon, wenn man einmal ein Fenfter vorhangfrei läßt. An diesem ist die Luft auffällig reiner als an ben verhängten Fenftern. Also weg mit biefen Stinklappen ober man nehme ftatt biefer ja auch nicht billigen Lappen, die fehr hübschen und gar nicht teuren Wollmuffelineftoffe, fie geben auch fürs Auge einen iconeren Anblick. Wenn eine Sausfrau nicht gang stumpffinnig ift, wird ihr sofort auffallen, um wieviel molli= ger die Zimmerluft bei Gardinen aus Bollmuffeline ift und auch ohne die ewige Garbinenwascherei monatelang bleibt. - Rum gleichen Rapitel gehört ber Bobenteppich. Wer Wert auf Reinheit ber Zimmerluft legt, enthalte sich dieses Luxus lieber vollständig, als bag er einen Bobenteppich bulbet, ber nicht vollständig aus reiner Wolle besteht. Lettere find allerdings ein teurer Spag und heutzutage ift man felbst bei ben teuren persischen Teppichen nicht mehr ficher, daß fie aus reiner Wolle bestehen, was von Saus aus der Fall war.

6. Etwas anderes ist die lebende Pflanze. Auch sie zieht die Selbstgifte des Menschen begierig an, aber sie gestattet das oben geschilderte Spiel mit ihnen nicht. Für die grüsnen Teile der Pflanze sind die Selbstgiste ebenso wie die Kohlensäure, die wir ausatmen und wie die Dungstoffe, die wir und die Tiere erzeugen, Nahrung, die sie nicht, wie es totes Zeug tut, wieder hergeben, sondern versarbeiten. Deshalb sind lebende Blattpslanzen nicht nur eine Zierde, sondern auch wertvolle Lustreiniger im Winter.

7. Ein Sauptfeind der Zimmerluft ift der Staub. Wir fonnen hier nicht alles Rötige zur Begründung biefes Ausspruchs ausführen, hierher gehört eigentlich nur die Tatfache, daß er ftinkt, und daß der Zimmerstaub speziell ftinkt nach ben Selbstgiften bes Menschen und daß er ichon deshalb eine energische Berfolgung erleiden muß. Er zieht die menschlichen Selbstgifte, weil er erdiger und pflanglicher Herfunft ift, ebenso an, wie alle Erbe und Pflanzenfaser und ba er sich überall anhängt, überall sich versteckt, auch da, wo der Schenerlappen nicht hinkommt, ba er weiter jeden Tag frisch jum Tenfter hereinfliegt, mit Schuben und Stiefeln hereingetragen wird, fo gleicht er ber lernäischen Schlange, welcher immer wieber neue Röpfe muchsen, wenn man die alten abgeschlagen hatte. Mit Recht hat man neuerdings Staubsauger verfertigt, mit denen man Bobenteppiche vom Staub befreien fann. Man follte aber auch umgefehrt Blasbälge verwenden, deren Mundstück fo beschaffen ift, bag man, wenn auch nicht täglich, so doch einmal in der Woche ben Staub aus ben Winkeln hinter Raften, Bilbern, Spiegeln u. bergl. hervortreiben und burch ben Lüftungsftrom fortführen laffen fann. Ueberhaupt nicht mit Unrecht gilt von jeher Staub in einem Zimmer als Unreinlichfeit, aber man merte fich, er ift bas nicht blog ba, wo man ihn sieht, sondern noch mehr, nämlich auch eine Schädlichkeit ba, wo man ihn nicht fieht, er verpestet die Zimmerluft.

8. Zum Schluß sei noch auf die riechstoffmordenden Essenzen hingewiesen, jene flüchtigen Pflanzenstoffe, wie Harze, ätherische Dele, Kampferarten u. dergl., die nicht, wie man fälschlich meint, üble Gerüche nur verdecken, sondern sie wirklich in der Luft zerstören, gleichgültig ob direkt oder dadurch, daß sie aus dem Sauerstoff "Dzon" erzeugen. Es sind das die Stoffe, die auch das Würzige, positiv gesund Machende in der freien Luft von Wald, Wiese und Feld bilden. Es gibt deren viele und mannigsaltige; meinen Lesern bekannt und längst empsohlen und bewährt als Lustreiniger ist das im Handel besindliche Ozogen, mit dem man selbst die großartige Bedrängnis unserer Zimmerluft, die ihr durch die sogenannte geruchlose Kloakenreinigung zuteil wird, in wenigen Minuten siegreich aus dem Feld schlagen kann und das längst zum Segen in Krankenzimmern geworden ist, sei es, daß man es von selbst verdunsten läßt oder sich dazu der dem Leser ebenfalls bekannten Platinlampe bedient.

(Brof. Dr. Jägers Monatsblatt).

### Die Bedeutung kalkhaltiger Pflanzen.1)

Bon B. Fride, Bielefeld.

Bu einem allgemeinen Gesundheitsruf ist das Wort geworden: Schafft euch Eisen ins Blut! Bei genauer Untersuchung aber würden wir sinden, daß es vielleicht besser heißen könnte: Erhöht die mineralischen Bestandteile eueres Lebenssaftes! Der eigentümliche Geschmack unseres Blutes, das Bittersalzige desselben, es rührt von mineralischen Bestandteilen des Blutes her, die demnach für die Zusammensetzung des Blutes sehr wichtig sind. Die drei wichtigsten sind Kali, Natron und Kalk, während das Gisen erst in zweiter Reihe steht, mithin weniger zu dem vorstehenden Gesundheitsruse Beranlaßung gibt.

Daß der Kalkmangel in unserem Blute besteutende Fortschritte gemacht hat, sehen wir an der großen Zunahme der Zahnärzte und vor allem auch an der der Krüppel. Aus dem Kalk erbaut das Blut Knochen und Zähne, wenn er also sehlt, so muß unser Skelett sols

<sup>1)</sup> Aus: "Der praktische Rathgeber im Obst- und Gortenbau." Berlag von Trowitsch und Sohn, Frankfurt a/D.