

**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:** 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. 9. 15. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1905.

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

#### Die Zimmerluft.

(Prof. Dr. G. Jäger)

#### Schluß.

c) Der genannte Gegensatz zwischen gut und schlecht tritt auch bei den porösen Stoffen auf und da haben wir dreierlei entsprechend den drei Naturreichen: erdige, pflanzliche, tierische. Die zwei ersten verhalten sich vorzugsweise wie das Wasser, sie ziehen mit Vorliebe üble Reizstoffe und speziell die menschlichen Selbstgifte an, während die tierischen Stoffe im allgemeinen sich umgekehrt verhalten, sie lehnen üble Gerüche ab, und halten Wohlerüche fest. (Natürlich wieder mit Ausnahmen, von denen wir hier nicht reden können). Da solche Stoffe einen sehr wesentlichen Teil unserer Umgebung in den Zimmern bilden, so sind sie von einschneidender Bedeutung für unsere Zimmerluft und die gefährlichen sind die erdigen und die totenpflanzlichen, und zwar darum: Im trockenen und kalten Zustand ziehen sie die Selbstgifte (und auch einen Teil der übelriechenden Fremdgifte an, lassen sie in sich eindringen und die damit getränkten Gegenstände spielen jetzt eine doppelte Rolle: 1. halten sie an ihrer Oberfläche

einen Teil der noch freien Gerüche fest und verhindern bzw. erschweren deren Abfuhr durch die allgemeine Luftbewegung, vereiteln oder erschweren also die Luftreinigung durch Lüftung. Der Leser mache doch einen einfachen Versuch, da gewiß jeder eine Stube, z. B. eine gute Stube, hat. Man kann eine solche Stube stundenlang durch Deffnen von Türen und Fenstern lüften, bis scheinbar eine ganz reine Luft darin herrscht, schließt man aber die Deffnungen wieder, so ist nach einigen Stunden, auch wenn kein Mensch hineingekommen ist, der Luftgeruch wieder schlecht wie vorher, denn er hängt zähe an Wänden, Fußboden, Möbeln u. s. f. 2. Luftdruck, Wärme und Feuchtigkeit treiben folgendes Spiel: Wer hätte nicht schon gerochen, welch heilloser Gestank einem rohen Holzfußboden entströmt, wenn man ihn aufwascht, und wer hätte nicht das gleiche bemerkt, wenn man einen hölzernen Eßschrank naß reinigt. Ähnliches tut die Wärme. Es wird doch wohl jeder Leser den Gestank eines Zimmers kennen, wenn man im Herbst zum erstmal einheizt. Auch die Schwankungen des Luftdrucks spielen mit diesen Zimmergegenständen einen ähnlichen Wechsel wie mit den Kloaken. 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? Gründlich wird allerdings der Einfluß der Zimmerluft auch im Winter gehoben, wenn wir die Zimmertüre von außen zumachen und die herrliche Freiluft genießen, aber wer kann das angesichts der allgemeinen Herrschaft der Stubenhockerei? Man kann aber ein recht Erkleckliches tun ohne diesen Radikalschritt, wenn man in seinen Zimmern alles, was dieses gefährliche Spiel mit den Selbst- und Fremdgiften spielt, soweit möglich entweder hinauswirft oder in geeigneter Weise behandelt und in dieser Richtung seien folgende Maßregeln empfohlen:

1. Die Anziehungs Kraft 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 füllt, nur sollte man dieses „abgestandene durch Geruch und Geschmack seine nächtliche Tätigkeit verratende Wasser“ morgens nicht zum Waschen benützen. Ausgiebiger 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 erneuert werden muß. Auch Pflanzen führende Zimmeraquarien wirken luftreinigend.

2. Bezuglich der erdigen Zimmerwände bestand lange der Streit, ob es hygienisch besser sei, die von Pettenkofer nachgewiesene Vorrennung aufrecht zu erhalten oder die Wände

mit Oel- oder Harzfarben, die üble Gerüche nicht festhalten, zu streichen und dadurch die Wandporen zu verstopfen. Ich bin in allen meinen Veröffentlichungen von Anfang an für den Oelanstrich 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 kann man diese rasch und billig unschädlich machen, wenn man sie mit einer weingeistigen Schellacklösung streicht, was ein nicht unpraktischer Hausvater selbst ausführen kann, auch ohne dem Ansehen der Tapeten wesentlich zu schaden.

3. Bezuglich des Holzwerks ist die Praxis längst zum Porenverschluß durch Oel- und Lackfarben, Bodenwicksen &c. geschritten und wer noch kein Verständnis für den Wert der Sache bezüglich der Zimmerluft hat, der berieche doch einmal gefälligst ein poliertes oder lackiertes Möbel und zum Vergleich den jahrhunderten rohannen Registraturkästen in einer Kanzlei, auf den man das Volkssprichwort anwenden könnte: „Hier stinkt es wie vor Amt“. Leider ist man bei uns bezüglich der Holzbehandlung auf halbem Weg stehen geblieben und hier ist ein Fall, wo wir von den Japanern lernen könnten. Diese lackieren ihre hölzernen Zimmergeräte nicht bloß außen und vornen, sondern auch innen, hinten und unten, kurz rundum. Ihre Industrie arbeitet also nicht nach dem trügerischen Augenschein, mit dem unsere Kunstfanatiker die Welt beglücken wollen, und hinter den militärischen Leistungen der Japaner, die die Welt gegenwärtig bestaunt, scheint mir auch manches hygienische Verständnis zu stecken, an dem wir uns wohl ein Beispiel nehmen könnten. Solange unsere Möbel außen „hui“ und innen „psui“ sind, nützt unseren Hausfrauen alle ihre Reinlichkeit nichts. Anzumerken ist, daß stark

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

4. Mit den Sitzmöbeln ist unsere Industrie auf dem gleichen falschen Weg. Auch bei ihnen heißt's: „Außen hui! Innen pfui!“ Vom Holzwerk wird nur poliert, was man sieht und von der Polsterung heißt es: „Man begehre nimmer und nimmer zu schauen, was sie gnädig bedeckt mit Nacht und mit Grauen.“ Die Kehrseite eines Polstersessels duftet nicht viel besser als ein Nachstuhl. 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 dieser Nummer kommen wir natürlich wieder auf unsere Bekleidungslehre. Mögen die geschäftlichen Gegner sagen, was sie wollen, es ist und bleibt wahr und kann von jedem, der will, mit jedem Lumpen nachgewiesen werden, daß Pflanzenfasergewebe Wohlgerüche schlecht festhalten, aber üblen Gerüchen gegenüber sich festhalten, wie Wasser und Holz, während Wolle, Hornstoffe und der gleichen das umgekehrte tun. Wischt man sich den Schweiß mit einem reinen wollenen Tuch ab und ein andermal mit einem leinenen oder baumwollenen, so bleibt in letzterem der üble Schweiß- und Schwarzwäschegeruch hängen, das wollene ist und bleibt von diesem Geruch frei. Dieser Vorgang vollzieht sich in allen Gewebsstoffen, ob man sie auf dem Leibe trägt oder im Zimmer aufhängt. Die Fenstervorhänge aus Weißzeug nehmen aus der Luft dieselben

üblichen Gerüche an, wie das Weißzeughemd auf dem Leibe, nur natürlich langsamer und mit Recht unterwirft sie die reinliche Hausfrau der gleichen Wäsche wie das andere Weißzeug. Aber es nützt nicht viel. In einem Zimmer mit leinenen oder baumwollenen Vorhängen mußt es, man mag machen, was man will. Am leichtesten überzeugt man sich davon, wenn man einmal ein Fenster vorhangfrei läßt. An diesem ist die Luft auffällig reiner als an den verhängten Fenstern. Also weg mit diesen Stinklappen oder man nehme statt dieser ja auch nicht billigen Lappen, die sehr hübschen und gar nicht teuren Wollmusselinestoffe, sie geben auch fürs Auge einen schöneren Anblick. Wenn eine Hausfrau nicht ganz stumpfsinnig ist, wird ihr sofort auffallen, um wieviel mössiger die Zimmerluft bei Gardinen aus Wollmusseline ist und auch ohne die ewige Gardinenwascherei monatelang bleibt. — Zum gleichen Kapitel gehört der Bodenteppich. Wer Wert auf Reinheit der Zimmerluft legt, enthalte sich dieses Luxus lieber vollständig, als daß er einen Bodenteppich duldet, der nicht vollständig aus reiner Wolle besteht. Letztere sind allerdings ein teurer Spaß und heutzutage ist man selbst bei den teuren persischen Teppichen nicht mehr sicher, daß sie aus reiner Wolle bestehen, was von Haus aus der Fall war.

6. Etwas anderes ist die lebende Pflanze. Auch sie zieht die Selbstgifte des Menschen begierig an, aber sie gestaltet das oben geschilderte Spiel mit ihnen nicht. Für die grünen Teile der Pflanze sind die Selbstgifte 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 verarbeiten. Deshalb sind lebende Blattpflanzen nicht nur eine Zierde, sondern auch wertvolle Luftreiniger im Winter.

7. Ein Haupfeind der Zimmerluft ist der Staub. Wir können hier nicht alles Nötige zur Begründung dieses Ausspruchs aussühren, hierher gehört eigentlich nur die Tatsache, daß er stinkt, und daß der Zimmerstaub speziell stinkt nach den Selbstgiften des Menschen und daß er schon deshalb eine energische Verfolgung erleiden muß. Er zieht die menschlichen Selbstgifte, weil er erdiger und pflanzlicher Herkunft ist, ebenso an, wie alle Erde und Pflanzenfaser und da er sich überall anhängt, überall sich versteckt, auch da, wo der Scheuerlappen nicht hinkommt, da er weiter jeden Tag frisch zum Fenster hereinschiebt, mit Schuhen und Stiefeln hereingetragen wird, so gleicht er der lernäischen Schlange, welcher immer wieder neue Köpfe wachsen, wenn man die alten abgeschlagen hatte. Mit Recht hat man neuerdings Staubsauger verfertigt, mit denen man Bodenteppiche vom Staub befreien kann. Man sollte aber auch umgekehrt Glasbälge verwenden, deren Mundstück so beschaffen ist, daß man, wenn auch nicht täglich, so doch einmal in der Woche den Staub aus den Winkeln hinter Kästen, Bildern, Spiegeln u. dergl. hervortreiben und durch den Lüftungsstrom fortführen lassen kann. Ueberhaupt nicht mit Unrecht gilt von jeher Staub in einem Zimmer als Unreinlichkeit, aber man merke sich, er ist das nicht bloß da, wo man ihn sieht, sondern noch mehr, nämlich auch eine Schädlichkeit da, wo man ihn nicht sieht, er verpestet die Zimmerluft.

8. Zum Schluß sei noch auf die riechstoffmordenden Essenzen hingewiesen, jene flüchtigen Pflanzenstoffe, wie Harze, ätherische Oele, 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 „Ozon“ 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 mannigfaltige; meinen Lesern bekannt und längst empfohlen und bewährt als Luftreiniger ist das im Handel befindliche 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.

(Prof. Dr. Jägers Monatsblatt).

## Die Bedeutung kalkhaltiger Pflanzen.<sup>1)</sup>

Von W. Friske, Bielefeld.

Zu einem allgemeinen Gesundheitsruf ist das Wort geworden: Schafft euch Eisen ins Blut! Bei genauer Untersuchung aber würden wir finden, daß es vielleicht besser heißen könnte: Erhöht die mineralischen Bestandteile eures Lebenshaften! Der eigentümliche Geschmack unseres Blutes, das Bittersalzige desselben, es röhrt 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 Eisen erst in zweiter Reihe steht, mithin weniger zu dem vorstehenden Gesundheitsrufe Veranlassung gibt.

Dass der Kalkmangel in unserem Blute bedeutende Fortschritte gemacht hat, sehen wir an der großen Zunahme der Zahnärzte und vor allem auch an der Krüppel. Aus dem Kalk erbaut das Blut Knochen und Zahne, wenn er also fehlt, so muß unser Skelett sol-

<sup>1)</sup> Aus: „Der praktische Rathgeber im Obst- und Gartbau.“ Verlag von Trowitsch und Sohn, Frankfurt a/D.