Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 15 (1905)

Heft: 10

Rubrik: Die Hygiene des Heizens

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: 28.11.2025

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

ansteckenden Krankheiten) im Organismus des Patienten zugegen sind, und namentlich welche Bakterien des Betreffenden Zustand bedingen.

Erst wenn wir wissen, was uns fehlt b. h. wo unser Leiden sitzt und herkommt, erst dann läßt sich mit Erfolg kurieren.

Aus dem Ausgeführten erhellt zur Genüge, daß eine genaue und erschöpfende fachmännische Harnuntersuchung für Arzt wie Patient von größter Wichtigkeit ist. In vielen Fällen wird durch sie eine Leibesuntersuchung entbehrlich und manchem verzweifelnden Pessimisten wird durch sie, wenn es günstiger mit ihm steht als er dachte, Gemüteruhe und Seelenfriede wiedergegeben.

Beinr. Evers, Apothefer in Schaffhausen.

Die Hygiene des Heizens.

ueber biesen Gegenstand spricht sich Dr. med. H. E. Brendel unter anderem in nachstehender Weise aus.

"Unter den Fragen, die ins Gebiet der Sugiene des Beigens gehören, ift jett im Berbfte sicherlich die aftuellste die: Wann sollen wir aufangen, zu beigen? Die meiften fuchen ben Unfangstermin möglichst weit hinauszuschieben, nicht nur aus Sparfamsfeitsgründen, fondern auch aus einer falschen bygienischen Erwägung beraus; man will sich nicht verwöhnen., Das ist, wie gesagt, falich. Unser Körper ift meniger empfindlich gegen größere Ralte, als gegen rasche Temperaturwechsel, wie sie im Herbste üblich sind: wir frieren im Berbst bei Temperaturen, die uns im Winter gang angenehm erscheinen. Diese gesteigerte Empfindlichkeit bes Körpers tann man aber nicht ungestraft einfach burch Migachtung aus ber Welt schaffen; bagu gehört eine zweckmäßige Abhartung bes gangen Organismus, über die zu reden bier zu weit führen würde. Die Richtachtung diefer Empfindlichkeit bringt die Herbstfatarrhe hervor, die wir uns, ebenfo wie die Frühjahrs= ichnupfen, öfters im Zimmer als im Freien erwerben. Wann haben wir also mit der Beijung zu beginnen? Die einen meinen, wenn wir ben Sauch bes Mundes im Zimmer als fleine Dunftwölfchen feben fonnen; die andern, wenn uns die Finger steif werden und beim Schreiben nicht mehr recht parieren wollen. Meiner Erfahrung nach ift ber Moment, wo man mit der Beizung beginnen foll, bann gefommen, wenn die Außentemperatur mehrere Tage lang nur 8-100 betragen hat. Kommen wieder wärmere Tage, fo muß man bas Beigen natürlich unterbrechen. In Bureau und allen Räumen, wo man stundenlang am Schreibtisch festgebannt ift, muß mit der Beizung begonnen werden, sobald die Temperatur des Arbeitsraumes febst am Morgen unter 120 R ge= funten ift.

3ch verkenne nicht, daß dieses frühzeitige Beigen manche Unguträglichkeit mit fich bringt. Nicht nur, daß ein unzuverläßiges Personal leicht an warmen Tagen beigen und an falten es unterlaffen wird, so liegt auch die Gefahr nahe, daß bei der immerhin noch verhälnis= mäßig milden Außentemperatur eine Ueberhei= jung eintritt. Die Temperatur eines Arbeits= zimmers soll aber niemals über 15 bis allerhöchstens 16° R hinaufgeben; jede höhere Temperatur bringt unweigerlich Mattigfeit, Arbeitsunluft, Ropfichmerzen, Congestionen nach bem Ropfe, Appetitlosigkeit 2c. mit sich. zu große Sitze läßt sich aber boch bei gutem Willen vermeiben. Zunächst tann man gang aut die oberen Fenster öffnen, ohne einen ftörenden oder gar gefundheitsschädlichen Bug zu verursachen. Dann aber empfiehlt es fich, an den erften Beizungstagen feine Roblen, fondern nur ein paar tüchtige Scheite Bolg ein= zulegen. Die genügem meift, um schnell die Temperatur zu der gewünschten Höhe zu bringen, auf der sie sich, da es draußen noch immer leidich warm ist, auch meistens lange genug hält, während anderseits der Ofen ge-wöhnlich so stark geheizt wird, daß er noch stundenlang nachwärmt.

Wir haben soeben die Frage des Heizungs= materials erwähnt. Es ift ein alter Scherz, jemanden, wenn gerade von der Ginheit Deutsch= lands die Rebe ift, ju fragen : "Welches find bie brei Ginheitsmittel Deutschlands?" und wenn bann ber Gefragte die Untwort ichulbig bleibt, zu fagen : "Holz, Roble und Torf". da man nicht Einheits-, sondern Einheizmittel gemeint hat. Bu biefen brei Mitteln find freilich in den letzten Jahren manche andere gekommen : die Warmluftheigung, die Gasheizung ze. haben weiten Raum gewonnen. Daß diese Art der Beizung für große Bäuser mit vielen Bureaux praftisch ift, ift unzweifelhaft. Leider erzengen alle diese Beigungs= arten eine unangenehme und nicht fehr gefundheitsförderliche trodene Site. Es mare zu munichen, bañ mindestens in jedem Bureau ein für billiges Beld erhältlicher Berbunftungsapparat angebracht murbe, mit beffen Silfe man den Fenchtigkeitsgehalt ber Luft leidlich gut regulieren fann. Die Aufstellung eines Berbunftungsapparates ober mindeftens eines Gefäges mit Baffer, bas berdunsten fann, wird sich übrigens in jedem Raum empfehlen, auch wo ein Heizmaterial verwendet wird, das weniger trockene Site erzeugt.

Die angenehmste Wärme ruft ein lustiges Holzseuer hervor; aber das ist ein Luxus, den man selten antrifft. Doch auch die Wärme eines guten Rachelosens, der mit guter Steinkohle gefüttert wird, ist noch ganz angenehm und der Gesundheit zuträglich. Bei den eisernen Defen ist bei der großen Flüchtigkeit des Heiz-

erfolges auch wieder die trockene Hitze, die sie erzeugen, bedenklich. Bon den modernen Konsstruktionen sind wohl am praktischten die kleinen Mantel-Regulier-Füllösen mit Antracitheizung, die einmal angezündet, den ganzen Winter über brennend erhalten werden, bald nur mit winziger Flamme, bald mit Bollkraft, und dann für die Heizung von zwei bis drei Zimsmern ausreichend. Der Hauptvorteil dieser Desen ist die leichte und bequeme Regulierbarskeit der Temperatur zu allen Tagess und Nachtzeiten. Die Art des Heizmaterials richtet sich natürlich in den verschiedenen Gegenden nach der leichten Erreichbarkeit, nach der Ofenstonstruktion u. a. m.

Als die beste Zeit für die Heizung haben sich überall die frühen Morgenstunden gezeigt. Natürlich! Man will das Zimmer, wenn man es benützt, bereits gut gewärmt vorsinden und nicht noch erst ein paar Stunden frieren. Aber es ist doch zur Erzielung einer gleichs mäßigen Temperatur zweckmäßig — außer in Bureaux, die sehr zeitig geschlossen werden — neben der morgentlichen Hauptheizung noch eine erhebliche geringere Nachheizung gegen Abend einzusüren.

Es ist bedauerlich, aber unvermeidlich, daß ein großer Teil der mühsam erworbenen Hige bei der Bentilation des Zimmers, die man am besten morgens gleichzeitig mit dem Heizen vornimmt, verloren geht. Aber es ist unweigerlich notwendig, daß jedes bewohnte Zimmer täglich ausgiedig gelüstet wird. Durchschnittslich wird man dazu eine volle Stunde ansetzen müssen. Aber da bei sehr strenger Kälte der große Temperaturunterschied zwischen der Straße und dem erwärmten Zimmer einen sehr raschen Lustaustausch und somit eine sehr schnelle Ernenerung der Studenlust herbeisührt, so wird man an sehr kalten Tagen mit der Dauer der Bentilation getrost herunter gehen

fonnen, bei fehr grimmer Ralte vielleicht mit einer Biertelftunde auskommen.

Gine Beizung fann auch badurch hygienisch wertvoll werden, daß man sie unterläßt, in allen Schlafzimmern nämlich. Un die Regel, stehts in ungeheizten Zimmern zu ichlafen, fann und foll fich jeder gewöhnen. Wem es zuerst ein wenig unbehaglich ift, ber laffe ein wenig die Tür zu einem geheizten Nebengimmer geöffnet. Und noch beffer wird man tun, wenn man nicht nur mit bem Beigen bes Rebenzimmers aufhört, sondern allmählich baju übergeht, im Nebengimmer bie Fenfter mährend ber Nacht offen zu halten. Wer es verträgt, im ungeheizten Schlafzimmer felbft bei offenem Tenfter zu ichlafen, hat davon ficherlich einen Borteil für feine Befundheit. Aber man sei bamit bei strenger Rälte vorsichtig und suche die Abhär= tung nicht schnell und gewalsam zu erzwingen. Wenn man bei offenem Tenfter ichläft, fann man übrigens ruhig auch im Schlafzimmer ein wenig beigen; man hat bann ben Borteil, daß man morgens das Tenfter ichließen fann und bann für die Toilette ein nicht gu ungemütliches faltes Zimmer hat. Wer fich ben Luxus eines getrennten Toilettengimmers gestatten fann, bat bas freilich nicht nötig.

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht.)

Korrespondenzen und Beilungen.

La Roce sur Yon, 16. April 1905. (Vendée - Franfreich)

Berrn Dr. 3mfeld,

Arzt des Sauter'ichen homöopathischen Institutes in Genf.

Hochgeehrter Herr!

Unter Datum vom 20. März haben Sie mir gegen mein Samorrhoidalleiden und meine

hartnäckige Verstopfung verordnet, morgens und abends je 2 Korn A 1 zusammen mit je 2 Korn C 1 zu nehmen und zum Mittag- und Abendessen je 3 Korn S 1: außerdem sollte ich, um Stuhlgang zu bekommen, Burg. Béget. nehmen, und um die Darmblutungen zu stillen Supp. A. anwenden. Schon am 27. März melbete ich Ihnen brieflich, daß es mit ben Hämorrhoiden beffer ging, heute fann ich Ihnen mitteilen, daß ich davon vollständig befreit bin. Ich leide gar nicht mehr, habe feine Blutungen mehr und habe nun auch regelmäßigen Stuhlgang. Ich bin glücklich barüber, Ihnen gleichzeitig mit diefer Mitteilung meinen berglichen und tiefgefühlten Dant auszusprechen.

Mit hochachtungsvollem Gruß verbleibe Ihr ergebener Charles Chiari, Wachtmeister.

Birtow b. Berlin, 30 April 1905.

Herrn Dr. Jmfeld, Sauters Laboratorien in Genf.

Sehr geehrter Berr Dottor!

Auf Ihren Rat vom 13. März habe ich meine Frau, die an **psychisher Neurasthenic** leidet, aus der Nervenheilanstalt genommen, um sie zu Hause zu behandeln und gab ihr, nach Vorschrift, $A \ 1 + C \ 1 + F \ 1 + N$, 3. Verd., ferneres zweimal täglich je 2 Korn $S \ 4$, trocken und habe die täglichen Einreibungen mit der alkoholischen Lösung von $C \ 5 + S \ 5 + W$. Fl. vorgenommen.

In der ersten Zeit der Kur schien es, als ob die psychischen Aufregungen stärker würden, aber doch nicht so lange anhaltend wie früher. In der letten Woche ist aber eine merkliche Besserung eingetreten. Sie ist freilich noch nicht in ihrem normalen Zustande, sie ist aber doch