Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 16 (1906)

Heft: 2

Artikel: Licht, Luft und Wasser: Notschrei eines Grossstädters

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038036

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: 14.12.2025

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

Sauter's Annalen

für Gefundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Gens

herausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Brattifern und geheilten Granten.

Hr. 2.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Februar 1906.

Inhalt: Licht, Luft und Wasser. — Die seuchte Kälte. — Die Heizkraft des Holzes. — Korrespondenzen und Heichsungen: Herzeschopsen, Magenerweiterung und Bleichsucht; Nervenschwäche, Gebärmutterentzündung und Gicht; Magens, Herze und Lungenkrankheit und chronischer Gelenkrheumatismus; Blutarmut, Magenleiden, schmerzhafte und zu starke Regel; schmerzhafte Periode; Knochenfraß am Unterlieser mit Geschwüren im Munde in Folge von Suphilis; suphilitische Insektion, Drüsenschwellungen, Hautausschlag, Geschwüre im Halse und im Munde, Hodenentzündung; Lähmung beider Beine; Krampsadern, herpetischer Ausschlag; Gerbärmuttervorfall. — Berschiedenes: Phychologie der Ehe.

Lidt, Luft und Waffer.

Rotidrei eines Großitabters.

(Berlin - B.)

Diese drei Naturgaben, innig gesellt, sollten überall vorhanden sein als unentbehrlich für das Bestehen aller organischen Gebilde, also auch des Menschen. Sie sind es auch und beweisen ihre natürliche Notwendigkeit unter anderem dadurch, daß sie unter gewöhnlichen Vershältnissen kein Geld kosten; die allgütige Natur bietet sie uns liebevoll dar, wo wir sie suchen.

Dieses Verhältnis ändert sich aber, je mehr der Naturmensch ein Kulturmensch wird und je mehr solcher Kulturmenschen sich zusammenstun, um eine sogenannte Zentrale der Intelsligenz, eine große Stadt, zu bilden.

Da stoßen die mannigfachsten Interessen zusammen, und das, was auf dem flachen Lande, in der Einöde unentgeltlich dem Beschürftigen sich darbot, wird jetzt selten und muß unter Umständen sogar mit Geld aufgewogen werden, weil man es eben überall und zu jeder Zeit verlangt. Doch der Umstand, daß man das, was einem von Rechts wegen zusteht, noch besonders bezahlen muß, ist allenfalls noch zu ertragen, und tatsächlich beklagt sich

auch niemand darüber. Grund zur Klage bietet nur das Wie, nicht das Wann und Wo; die Beschaffenheit des Gebotenen ist es, die einen Naturkundigen und Naturfreund in großen Städten oft zur Verzweiflung treiben fann. Beginnen wir mit dem Licht, als demsjenigen Lebenserfordernis, das verhältnismäßig noch am besten dem armen Sterblichen geboten wird.

Sobe und enge Strafen, nach hinten fich weit ausdehnende Räume mit wenigen und räumlich unzulänglichen Tenftern hindern fast überall den freien Zutritt des Lichts. Weit über das Maß der durch natürliches Licht erhellten Stunden hinaus wird gearbeitet, ftudiert, gehandelt und geübt. Noch im tiefften Dunkel ber Nacht erhebt sich ber Arbeiter von feiner meist nicht gesunden Lagerstätte, eine stinkende Lampe leuchtet ihm beim frugalen Frühmahl, wenn er überhaupt ein solches sich noch leisten fann; durch dunkle Straffen tappt er nach feiner Arbeitsstätte, Die im Sinterhause eines Grundstücks gelegen, einige Fenfter nach dem schornsteinartigen Sof hinaus hat, burch die wohl Staub und Rauch, aber fast nie Licht Butritt hat. Denn felbst bei hellem Sonnenichein muffen die paar in den Schornstein sich

verirrenden Lichtstrahlen durch fünstlich vor den Scheiben angebrachte Blenden genötigt werben, sich in die sogenannten Arbeitsräume zu ver-Morgens jedoch, wenn ber Arbeiter lieren. fein Tagewerk beginnt, ftort nichts die dicke Finsternis in Sof und Wertstatt, und um überhaupt feinen Berpflichtungen nachzukommen, entzündet er die grell auffladernde Basflamme und rührt die fleißigen Sande an Sobelbant und Schraubstock. Er hat ja Licht, gewiß! aber von welcher Beschaffenheit, barüber fonnen feine Augen bald Ausfunft geben. Wie viele Stunden arbeitet er wohl bei Tageslicht, b. h. bei natürlichem Licht? Und wenn fein Tagewerk vollbracht, ist es meistens wieder dunkler Abend oder Racht. Im gunftigften Falle, wenn er ein Beim fein eigen nennt, empfängt ihn bort wiederum die üppige Betroleumlampe, beren Lichtfreis oft vielen Augenpaaren bienen foll; zumeift aber wohl führt ihn fein Weg zu den Erholungsstätten der Wirtshäuser und Schnapsschenken, die sich gewöhnlich auch nicht burch besonders glänzende Beleuchtungsarten auszeichnen.

Doch nicht nur ber "werftätige" Arbeiter entbehrt so des Tageslichtes; ift es beim Raufmann, beim Labendiener etwa anders? Man febe fich doch die meisten der Kontorrämme an : wie viele Blate meifen fie auf, an benen bie bas Auge an und für fich schon angreifenden schriftlichen Arbeiten bei Tageslicht ausgeführt werden können? Und die Läden? Mit Ausnahme der wenigen großen Weltmagazine reicht bei ihnen das Tageslicht wohl bis zur Gingangstür und bem Schaufenfter, aber barüber binaus umfängt muftisches Salb-, bald Bangdunkel den kauffreudigen Runden, oft vielleicht jum Borteil bes Warenabsates, aber nie jum Borteil ber Augen ber Berfäufer, die in bem langen bunklen Darm bes Berkaufraumes von früh bis fpat bei fünftlichem Licht arbeiten müssen! Ja, der Meter Straßenfront ist teuer und wird immer teurer, deshalb vorn so wenig Fenster als möglich und Ausdehnung nach hinten — wo es immer düsterer wird.

Und selbst die großartigen Neubauten der Staatsinstitute, der Hochsinanz u. s. w., ist es bei ihnen viel anders? Die "Fassade" blendet, die nach vorn gelegenen hellen Prachträume dienen Repräsentationszwecken und den wenigen Personen, die da regieren. Die Arbeitsbienen trifft man weiter nach hinten, wo die Helligsteit stetig abnimmt; zum arbeiten sind diese Räume ja gut genug. Das elektrische Licht ist ja großartig!

Freilich die Augen der Beamten und Angestellten, die viele Stunden des Tages dabei arbeiten muffen, empfinden meift anders. die Wohnungen, mit allem "Romfort" ber Neuzeit ausgeftattet? Für fie hat man ben Typus des "Berliner" Zimmers erfunden, b. h. des größten Raumes der Wohnung, in bem für gewöhnlich alle Mahlzeiten bei fünstlichem Licht die Familienmitglieder traulich vereinen; sonst herrscht auch hier unstisches Salbbunkel ben ganzen Tag über. Der Rulturmensch strebt eben nach oben, b. h. er verbreitet sich nicht, wie eigentlich naturgemäß, in die Breite, nebeneinander, sondern in die Sohe: übereinander. Doch find diese Rlagen nicht Uebertreibung?

Und die kostbaren Errungenschaften der Neuzeit, elektrisches Bogen- und Glühlicht, Glasglühlicht, Acethlenlicht, Tezlas Licht der Zukunft, ist das alles nichts? D ja! Aber immer noch kein Tageslicht; es bleibt eben künstliches Licht, und man hat noch niemand angetrossen, dessen Sehvermögen durch künstliches Licht, sei es noch so geistreich erdacht, besser geworden wäre!

Das Empfinden des Naturmenschen, soweit er noch Empfänglichkeit für natürliche Ein-

brücke sich bewahrt hat, schreit nach Licht! mehr Licht!

Reklamiert doch auch die Heilfunde neuester Richtung jetzt die kostbare Himmelsgabe für ihre Zwecke! Lichtbäder, Sonnenbäder haben sich unbestritten bei den mannigfachsten, hartnäckigsten Krankheitszuständen als Heilfaktor bewährt, und auch hier heißt es für den Menschen: Licht, mehr Licht!

Noch traurigere Entbehrungen, als die vorstebend angedenteten, muß sich ber großstädtische Rulturmensch bei ber Befriedigung des nicht minder wichtigen Lebensbedürfnisses nach Luft auferlegen. Schweigen wir von der Luft der geschloffenen Räume, ber Arbeitsftätten 1), ber mangelhaften Wohnräume, der Aufenthaltsstätten in Gastwirtschaften und der noch immer trot aller fachwiffenschaftlichen Reklame ungelöften, meift auch unbeachteten Frage ber Bentilation großer Gale und Berfammlungsräume. Gin jeder Luftfreund hat ja darin ohne Ameifel seine Erfahrungen gemacht und ist wohl schon zu wiederholtenmalen nabe baran gemesen, gesteinigt zu werden, wenn er in seinem buntlen Drange immer und immer wieder den Bersuch magte, etwa ein Fenster zu öffnen, damit er nicht als Räucherfisch zu den häuslichen Benaten zurückfehre. Webe, webe! Er wird endlich das Rennen aufgeben und in stiller Resigna-

tion die Stunden solchen Zwangsaufenthalts auf ein möglich furzes Mag zurückführen. Er ist noch nicht immun; solange er nicht das Benfum von 20 Giftnudeln pro Tag anftands= los bewältigen fann, ift ihm, ben anderen, glücklicher Veranlagten unbegreiflich, die nifo= tingefättigte Rauchluft unangenehm. Doch nicht nur das. Er fommt nach Hause und freut sich schon darauf, nach den ausgestandenen Qualen auf feinem Balton (als Luftfreund mietet er nur Wohnungen mit Balton, wenn fie auch teurer find) burch ein Biertelftundchen Luftanmnastif die vorherigen üblen Einwirkungen wettmachen zu können! Jawohl! Zwei benachbarte Bäcker ichütten frisch auf, ber eine entsendet schwefelgelbe Rauchwolken von seinem Schmootfeuer über die Dächer, zwei Druckereien bampfeit aus ihren Schloten wie ein paar Schlachtschiffe, und ber Bollständigkeit halber schließt sich die elektrische Krafistation mit nicht minder energischen Rauchbeiträgen an. Das find die freundlichen Nachbarn! Und rings= herum in der weiteren Umgebung ift es etwa nicht anders? Dampf in jeder Form und Mächtigfeit, schwarz, weiß, gelb, braun, mit schwarzen Ruß- und weißen Ascheniederschlägen, das ist das Aethermeer, aus dem die Lungen des modernen Kulturmenschen ihre Lebensfraft schöpfen. Als Freund ber naturgemäßen lebensweise schläft unfer Gewährsmann felbstverständlich bei offenem Tenfter. Mitten in ber Nacht erwacht er, es fratt ihn so im Halse: bas Zimmer ift wieder berartig mit beigendem Qualm gefüllt, daß er schleunigst bas Fenfter schließt und alle in der Wohnung befindlichen Dfenturen öffnet, um nur etwas den sichtbaren Rauch zum Entweichen zu bringen. Auch bas hat der freundliche Nachbar Bäcker ober Schlächter getan. Selbst bei Tage ift bie fogenannte Annehmlichteit eines Baltons illuforisch. Bei Wind sind Staub und Rauch

¹⁾ Ein anderer, der auch einem "Notschrei" an mich richtete, flagt darüber, daß in seinem Bureau die Fenster und Läden im Sommer, solange die Sonne scheint, von früh morgens dis abends geschlossen bleiben müssen, damit die Hitz von außen nicht eindringe. Er meint, das wäre an und für sich schon gut, wenn von einer anderen Seite genügend frische, erneuernde Lust zugessührt werden könnte. Dies sei doch jedoch nicht der Fall, da vom Lichthose her, der mit Glas zugedeckt sei, weder im Winter noch im Sommer neunenswert viel frische Lust einströmen könne. Nach wenigen Stunden sei die Lust verbraucht, ja sinkend. Beklage er sich darüber, so werde entgegnet, er trage mit seiner Aussdünstung ja auch zur Lustverschlechterung bei. Kurzum, es werde einer gesunden, frischen Lust viel zu wenig Beachtung geschenkt. Ich habe ihm erwidert, er möge sich eben, so gut es gehe, mit Ozogen oder einem andern lustreinigenden Mittel helsen.

ständige Gäste, bei stillem, ja heißem Wetter, und wenn man gar an einer mit Asphalt beslegten Straße wohnt, steigen so holde Düfte von Ammoniaf und verwandten Wohlgerüchen aus den Absonderungen der Zugtiere auf, daß auch während rauchfreier Stunden ein Genuß recht zweiselhaft ist. Die allerneueste Errungenschaft, der Automobilismus, bereichert die Stala der Wohlgerüche für den Großstädter ja noch bedeutend durch die lieblichen Düfte der Petrosleums und Benzinverdampfungen.

Brof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

(Schluß folgt).

Die feuchte Kälte.

(Dr. 3mfeld.)

Sowohl beim Menschen wie beim Tiere fteht die Empfindung der Ralte oder der Barme nicht immer in birektem Berhältnis zu ben Temperaturgraden bes Thermometers. Diese Tatfache fann ja täglich fonstaliert werden. Wie oft hört man fagen : "Es ift eisfaltes Better, man gittert vor Frost". Schaut man aber nach dem Thermometer, jo zeigt es feine febr empfindliche Ralte an, vielleicht 5 Grad Wir sagen, das ist doch noch über Null. "Möglich", wird man uns antfeine Ralte. worten, "aber ich friere mehr als wenn bas Thermometer 5 Grad unter Rull meffen würde". Das Inftrument ift aber gut und fehlerlos. Woher fommt denn diese eigentümliche Empfindung einer größeren Rälte als fie wirklich besteht?

Es gibt sogar Personen, welche gegen ben noch in Aussicht stehenden Schnee empfindlich sind; sie fühlen den Schnee herankommen, sie frösteln und sie sagen, daß sie im Innern ihres Körpers frieren; es sind das vor Allem die mageren und kränklichen Leute. Offenbar wird der menschliche oder übershaupt der tierische Organismus nicht auf die gleiche Weise von der ihn umgebenden Temperatur beeinflußt wie das Thermometer. Der Mensch hat oft falt, während es in der Tat nicht sehr kalt macht, und oft hat er nicht kalt, währenddem die ihn umgebende Temperatur eine recht kalte ist. Dieses kommt in Wirklichskeit vor. Das Thermometer hat nicht unrecht, aber die nervösen Leute haben auch recht. Es gibt nämlich Kälte und Kälte, d. h. eine Urt Kälte ist für uns empfindlicher als eine andere.

Das Thermometer ift ein toter Körper und fann also nur die Temperatur angeben in beren Mitte er sich befindet. Aber wir Menschen find feine toten Rorper! Wir haben unfere Saut, welche eine fehr große Oberfläche einnimmt, und in berfelben haben wir die taufenden von Empfindungenerven, welche bie taufende von Gindrücken, die uns von Augen fommen, zu unserem Bentralnervensyftem führen. In Bezug nun auf die Warme und die Ralte werden unsere Nerven nicht nur von der wirklichen äußeren Temperatur beeinflugt, sondern auch von dem Grad der Ertältung, welche unsere Sautdecke empfindet. Wir sind ein warmer Körper von fonstant gleichmäßiger Temperatur und wir geben fortwährend Wärme ab. Die Saut, die unfern gangen Rörper überzieht, ift ein schlechter Warmeleiter; fie läßt freilich so wenig Wärme als möglich durch fie nach außen hindurch geben, aber bennoch ift die Barmemenge, die wir verlieren eine recht beträchtliche, benn jobald wir ohne Rleiber find, fangen wir bald an ju frieren.

Wenn wir mit dem Finger irgend eine Mestallplatte berühren, so bekommen wir sofort eine Empfindung von Kälte. Warum? Das kommt daher, weil das Metall ein ausgezeichs neter Wärmeleiter ist, es entzieht dem Finger sehr rasch Wärme und beshalb signalisiert uns