

**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:** 30.01.2026

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 2.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Februar 1906.

**Inhalt:** Licht, Luft und Wasser. — Die feuchte Kälte. — Die Heizkraft des Holzes. — Korrespondenzen und Heilungen: Herzklopfen, Magenverengung und Bleichsucht; Nervenschwäche, Gebärmutterentzündung und Gicht; Magen-, Herz- und Lungenkrankheit und chronischer Gelenkrheumatismus; Blutarmut, Magenleiden, schmerzhaftes und zu starke Regel; schmerzhaftes Periode; Knochenfraß am Unterkiefer mit Geschwüren im Munde in Folge von Syphilis; syphilitische Infektion, Drüsenanschwellungen, Hautausschlag, Geschwüre im Hals und im Munde, Hodenentzündung; Lähmung beider Beine; Krampfadern, herpetischer Ausschlag; Gebärmuttervorfall. — Verschiedenes: Psychologie der Ehe.

### Licht, Luft und Wasser.

Notdurst eines Großstädtlers.

(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 Verhältnissen 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 zusammenschließen, um eine sogenannte Zentrale der Intelligenz, eine große Stadt, zu bilden.

Da stoßen die mannigfachen Interessen zusammen, und das, was auf dem flachen Lande, in der Einöde unentgeltlich dem Bedürftigen sich darbietet, 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 kann. Beginnen wir mit dem Licht, als demjenigen Lebenserfordernis, das verhältnismäßig noch am besten dem armen Sterblichen geboten wird.

Hohe und enge Straßen, nach hinten sich weit ausdehnende Räume mit wenigen und räumlich unzulänglichen Fenstern hindern fast überall den freien Zutritt des Lichts. Weit über das Maß der durch natürliches Licht erhellen Stunden hinaus wird gearbeitet, studiert, gehandelt und geübt. Noch im tiefsten Dunkel der Nacht erhebt sich der Arbeiter von seiner meist nicht gesunden Lagerstätte, eine stinkende Lampe leuchtet ihm beim frugalen Frühstück, wenn er überhaupt ein solches sich noch leisten kann; durch dunkle Straßen tappt er nach seiner Arbeitsstätte, die im Hinterhause eines Grundstücks gelegen, einige Fenster nach dem schornsteinartigen Hof hinaus hat, durch die wohl Staub und Rauch, aber fast nie Licht Zutritt hat. Denn selbst bei hellem Sonnenschein müssen die paar in den Schornstein sich

verirrenden Lichtstrahlen durch künstlich vor den Scheiben angebrachte Blenden genötigt werden, sich in die sogenannten Arbeitsräume zu ver-  
lieren. Morgens jedoch, wenn der Arbeiter sein Tagewerk beginnt, stört nichts die dicke Finsternis in Hof und Werkstatt, und um überhaupt seinen Verpflichtungen nachzukommen, entzündet er die grell aufflackernde Gasflamme und rührt die fleißigen Hände an Hobelbank und Schraubstock. Er hat ja Licht, gewiß! aber von welcher Beschaffenheit, darüber können seine Augen bald Auskunft geben. Wie viele Stunden arbeitet er wohl bei Tageslicht, d. h. bei natürlichem Licht? Und wenn sein Tagewerk vollbracht, ist es meistens wieder dunkler Abend oder Nacht. Im günstigsten Falle, wenn er ein Heim sein eigen nennt, empfängt ihn dort wiederum die üppige Petroleumlampe, deren Lichtkreis oft vielen Augenpaaren dienen soll; zumeist aber wohl führt ihn sein Weg zu den Erholungsstätten der Wirtshäuser und Schnapsschenken, die sich gewöhnlich auch nicht durch besonders glänzende Beleuchtungsarten auszeichnen.

Doch nicht nur der „werkthätige“ Arbeiter entbehrt so des Tageslichtes; ist es beim Kaufmann, beim Ladendiener etwa anders? Man sehe sich doch die meisten der Kontorräume an; wie viele Plätze weisen sie auf, an denen die das Auge an und für sich 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 Eingangstür und dem Schaufenster, aber darüber hinaus umfängt mystisches Halb-, bald Ganzdunkel den kauffreudigen Kunden, oft vielleicht zum Vorteil des Warenabsatzes, aber nie zum Vorteil der Augen der Verkäufer, die in dem langen dunklen Darm des Verkaufsraumes von früh bis spät bei künstlichem 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 Hochfinanz u. s. w., ist es bei ihnen viel anders? Die „Fassade“ blendet, die nach vorn gelegenen hellen Brachträume dienen Repräsentationszwecken und den wenigen Personen, die da regieren. Die Arbeitsbienen trifft man weiter nach hinten, wo die Helligkeit 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 müssen, empfinden meist anders. Und die Wohnungen, mit allem „Komfort“ der Neuzeit ausgestattet? Für sie hat man den Typus des „Berliner“ Zimmers erfunden, d. h. des größten Raumes der Wohnung, in dem für gewöhnlich alle Mahlzeiten bei künstlichem Licht die Familienmitglieder traulich vereinen; sonst herrscht auch hier mystisches Halbdunkel den ganzen Tag über. Der Kulturmensch strebt eben nach oben, d. h. er verbreitet sich nicht, wie eigentlich naturgemäß, in die Breite, nebeneinander, sondern in die Höhe: übereinander. Doch sind diese Klagen nicht Uebertreibung?

Und die kostbaren Errungenschaften der Neuzeit, elektrisches Bogen- und Glühlicht, Glasglühlicht, Acetylenlicht, Tezlas Licht der Zukunft, ist das alles nichts? O ja! Aber immer noch kein Tageslicht; es bleibt eben künstliches Licht, und man hat noch niemand angetroffen, 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-



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

Reklamiert doch auch die Heilkunde 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 vorstehend angedeuteten, muß sich der großstädtische Kulturmenschen bei der Befriedigung des nicht minder wichtigen Lebensbedürfnisses nach Luft auferlegen. Schweigen wir von der Luft der geschlossenen Räume, der Arbeitsstätten<sup>1)</sup>, der mangelhaften Wohnräume, der Aufenthaltsstätten in Gastwirtschaften und der noch immer trotz aller fachwissenschaftlichen Reklame unge lösten, meist auch unbeachteten Frage der Ventilation großer Säle und Versammlungsräume. Ein jeder Luftfreund hat ja darin ohne Zweifel seine Erfahrungen gemacht und ist wohl schon zu wiederholtenmalen nahe daran gewesen, gesteinigt zu werden, wenn er in seinem dunklen Drange immer und immer wieder den Versuch wagte, etwa ein Fenster zu öffnen, damit er nicht als Räucherfisch zu den häuslichen Penaten zurückkehre. Wehe, wehe! Er wird endlich das Rennen aufgeben und in stiller Resigna-

tion die Stunden solchen Zwangsaufenthalts auf ein möglich kurzes Maß zurückführen. Er ist noch nicht immun; solange er nicht das Pensum von 20 Gistnudeln pro Tag anstandslos bewältigen kann, ist ihm, den anderen, glücklicher Veranlagten unbegreiflich, die nifotingesättigte Rauchluft unangenehm. Doch nicht nur das. Er kommt nach Hause und freut sich schon darauf, nach den ausgestandenen Qualen auf seinem Balkon (als Luftfreund mietet er nur Wohnungen mit Balkon, wenn sie auch teurer sind) durch ein Viertelstündchen Luftgymnastik die vorherigen üblen Einwirkungen wettmachen zu können! Jawohl! Zwei benachbarte Bäcker schütten frisch auf, der eine entsendet schwefelgelbe Rauchwolken von seinem Schmookfeuer über die Dächer, zwei Druckereien dampfen aus ihren Schloten wie ein paar Schlachtschiffe, und der Vollständigkeit halber schließt sich die elektrische Kraftstation mit nicht minder energischen Rauchbeiträgen an. Das sind die freundlichen Nachbarn! Und ringsherum in der weiteren Umgebung ist es etwa nicht anders? Dampf in jeder Form und Mächtigkeit, schwarz, weiß, gelb, braun, mit schwarzen Ruß- und weißen Ascheniederschlägen, das ist das Aethermeer, aus dem die Lungen des modernen Kulturmenschen ihre Lebenskraft schöpfen. Als Freund der naturgemäßen Lebensweise schläft unser Gewährsmann selbstverständlich bei offenem Fenster. Mitten in der Nacht erwacht er, es kratzt ihn so im Halse: das Zimmer ist wieder derartig mit beißendem Qualm gefüllt, daß er schleunigst das Fenster schließt und alle in der Wohnung befindlichen Ofentüren öffnet, um nur etwas den sichtbaren Rauch zum Entweichen zu bringen. Auch das hat der freundliche Nachbar Bäcker oder Schlächter getan. Selbst bei Tage ist die sogenannte Annehmlichkeit eines Balkons illusorisch. Bei Wind sind Staub und Rauch

<sup>1)</sup> Ein anderer, der auch einem „Notschrei“ an mich richtete, klagt darüber, daß in seinem Bureau die Fenster und Läden im Sommer, solange die Sonne scheint, von früh morgens bis abends geschlossen bleiben müssen, damit die Hitze von außen nicht eindringe. Er meint, das wäre an und für sich schon gut, wenn von einer anderen Seite genügend frische, erneuernde Luft zugeführt werden könnte. Dies sei doch jedoch nicht der Fall, da vom Licht Hofe her, der mit Glas zugedeckt sei, weder im Winter noch im Sommer nennenswert viel frische Luft einströmen könne. Nach wenigen Stunden sei die Luft verbraucht, ja stinkend. Beilage er sich darüber, so werde entgegnet, er trage mit seiner Ausdünstung ja auch zur Luftverschlechterung bei. Kurzum, es werde einer gesunden, frischen Luft viel zu wenig Beachtung geschenkt. Ich habe ihm erwidert, er möge sich eben, so gut es gehe, mit Ozogen oder einem andern luftreinigenden Mittel helfen.

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

Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

(Schluß folgt).

## Die feindte Kälte.

(Dr. Imfeld.)

Sowohl beim Menschen wie beim Tiere steht die Empfindung der Kälte oder der Wärme nicht immer in direktem Verhältnis zu den Temperaturgraden des Thermometers. Diese Tatsache kann ja täglich konstatiert werden. Wie oft hört man sagen: „Es ist eiskaltes Wetter, man zittert vor Frost“. Schaut man aber nach dem Thermometer, so zeigt es keine sehr empfindliche Kälte an, vielleicht 5 Grad über Null. Wir sagen, das ist doch noch keine Kälte. „Möglich“, wird man uns antworten, „aber ich friere mehr als wenn das Thermometer 5 Grad unter Null messen würde“. Das Instrument ist aber gut und fehlerlos. Woher kommt denn diese eigentümliche Empfindung einer größeren Kälte als sie wirklich besteht?

Es gibt sogar Personen, welche gegen den 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 fränklichen Leute.

Offenbar wird der menschliche oder überhaupt der tierische Organismus nicht auf die gleiche Weise von der ihn umgebenden Temperatur beeinflusst wie das Thermometer. Der Mensch hat oft kalt, 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 Wirklichkeit vor. Das Thermometer hat nicht unrecht, aber die nervösen Leute haben auch recht. Es gibt nämlich Kälte und Kälte, d. h. eine Art Kälte ist für uns empfindlicher als eine andere.

Das Thermometer ist ein toter Körper und kann also nur die Temperatur angeben in deren Mitte er sich befindet. Aber wir Menschen sind keine toten Körper! Wir haben unsere Haut, welche eine sehr große Oberfläche einnimmt, und in derselben haben wir die tausenden von Empfindungsnerven, welche die tausende von Eindrücken, die uns von Außen kommen, zu unserem Zentralnervensystem führen. In Bezug nun auf die Wärme und die Kälte werden unsere Nerven nicht nur von der wirklichen äußeren Temperatur beeinflusst, sondern auch von dem Grad der Erstarrung, welche unsere Hautdecke empfindet. Wir sind ein warmer Körper von konstant gleichmäßiger Temperatur und wir geben fortwährend Wärme ab. Die Haut, die unsern ganzen Körper überzieht, ist ein schlechter Wärmeleiter; sie läßt freilich so wenig Wärme als möglich durch sie nach außen hindurch gehen, aber dennoch ist die Wärmemenge, die wir verlieren eine recht beträchtliche, denn sobald wir ohne Kleider sind, fangen wir bald an zu frieren.

Wenn wir mit dem Finger irgend eine Metallplatte berühren, so bekommen wir sofort eine Empfindung von Kälte. Warum? Das kommt daher, weil das Metall ein ausgezeichnete Wärmeleiter ist, es entzieht dem Finger sehr rasch Wärme und deshalb signalisiert un-