Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 16 (1906)

Heft: 9

Artikel: Erkältung und Abhärtung

Autor: Jäger, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038050

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 Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben.

unter Mitwirfung von Merzten, Praftifern und geheilten Granten.

Ur. 9. 16. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1906.

Inhalt: Erfältung und Abhärtung. — Die förperliche Erziehung der Kinder (Fortsetzung). — Die "Nebenwirfung" der modernen allopathischen Arzneimittel. — Korrespondenzen und Heilungen: Accidentelle Berletzung der Lunge, drohende Lungenschwindsucht; Typhus; vermeintlicher Krebs des Blinddarmes, Magenfatarrh; Genlenkrheumatismus; Nabelbruch; Uteruspolyp; Lungenschwindsucht. — Anzeige: Billa
Paracelsia.

Erkältung und Abhärtung. 1)

Prof. Dr. G. Jäger.

Das sind zwei Worte, beren Inhalt sich ähnlich verhält, wie Theorie und Praxis oder Ursache und Wirkung oder genauer gesagt Gegenwirkung; jedenfalls stehen sie in so inniger Beziehung, daß keines ohne das andere verstanden werden kann. Damit ist übrigens die Schwierigkeit des Gegenstandes noch nicht ge-

1) Unter diesem Titel hat der Unterzeichnete im Februar und Marg d. J. fünfmal öffentlich gesprochen in den 4 Naturheilvereinen Beilbronn, Burich, Stutt-gart und Eflingen und in dem Beamtenturnverein in Stuttgart). Im großen und ganzen hatten Die 5 Bor-träge ben gleichen Inhalt, aber in ber Anordnung bes Stoffes mar jeder vom andern verschieden, da die ben Borträgen folgenden mündlichen Besprechungen immer wieder andere Bunkte des Mig- oder Richtver= ständniffes flar legten, die man beim nächsten Bortrag gu bermeiden fuchen mußte. Go und aus gleichem Grund ist auch die obenstehende Niederschrift feine Wieder= gabe des einen dieser Borträge, sondern folgt einem eigenen Gedankengang und ist auch aussiührlicher; denn der Gegenstand ist weniger an sich schwierig als dadurch, daß er zum Zankapfel von Parteien geworden ift, bei denen es sich nicht rein um die Ermittlung der Wahrheit, sondern bald mehr, bald weniger, bald offen, bald mehr verstohlen auch um Beschäftsintereffen handelt und natürlich auch um Rechthaberei, weshalb man nach ben verschiedensten Richtungen Front machen muß. Anderer= sein zweistündiger Bortrag nicht miffen fann, ohne langmeilig zu werben. B. Jager.

nügend gekennzeichnet; denn zum Verständnis gehören unbedingt noch zwei Kapitel, die an und für sich schon schwierig sind. Das eine ist kein anderes als die Lehre vom Fieber, die bestanntlich bis in die neueste Zeit herein so sehr ein Verlegenheitsgegenstand der Schulmedizin war und ist, daß man der Erörterung mehr auswich als nachging. Das andere ist das Kapitel von der Hygiene der Kleidung, ein viel umstrittener Zankapsel nicht bloß zwischen Theosreisern, sondern auch zwischen Praktikern.

Beginnen wir mit der Erkältung. Hier hat schon das Wort "Kälte" für alle die, die auf dem gewöhnlichen Schulpfad mit seiner Physit und Chemie daherwandeln, wie ein falscher Wegweiser gewirkt, indem es die Vorstellung hervorrief, als sei der Gegenstand mit dem landläufigen Wissen von der Wärmeslehre zu erledigen. Daß das nicht der Fall ist, daß hier ganz andere Dinge die Hauptrolle spielen, läßt sich auf verschiedene Weise von vornherein feststellen, und das ist nötig, weil man, einmal auf den falschen Weg geraten, nicht wieder heraussindet, wovon Dutzende von anscheinend gelehrten Erörterungen über diesen Gegenstand als Beispiel dienen könnten.

Dag die Sauptsache nicht Rältewirfung ift, ergiebt fich aus der einfachen Thatfache, baß hundertemal Menschen frieren, bis fich ein= mal einer erfältet, daß die Leute, die am häufigsten die Gelegenheit haben zu frieren, sich nicht am häufigsten erfälten, sondern gerade umgefehrt, fie erfälten fich am feltenften. Go haben die häufigen Nordpolfahrten der letten Jahrzehnte die für die landläufige Auschanung niederschlagende Thatsache weiten Kreisen vor Augen geführt, daß man in den Bolargegenden fehr leicht Finger, Fuge, Bande, Ohren, Masen und andere Rleinigkeiten erfrieren fann, aber sich unbegreiflicherweise gar nicht erfältet. Die Schulweisheit ist da natürlich fofort mit Mitroben bei der Sand, die in jenen Begenden fehlen follen, mogegen neuerdings ein Schiffsarzt mit Recht die bescheidene Bemerfung macht, daß doch ficher das Schiff und fein Inhalt alle hieländischen Batterien enthalte und mitschleppe. Es ist merkwürdig, wie schnell jeder Erfenntnisfortschritt sich in ben Sanden ber Scholaftit in ein "Brett vor dem Ropf" vermandelt.

Die letzte Polarreise, die des Herzogs der Abruzzen, hat auch — und das ist, wie wir sehen werden, von großer praktischer Wichtigkeit — mit der billigen Ausrede aufgeräumt, daß Gewöhnung an die Kälte vor Erstältung schützen solle; denn die Mannschaft des Herzogs bestand aus Norwegern und Italienern und es zeigte sich, daß nicht die ersteren, sondern die nicht an Kälte gewöhnten Italiener die widerstandsfähigeren waren.

Man braucht anch nur "frieren" und "sich erkälten" mit einander zu vergleichen, um zu sehen, daß das zwei ganz verschiedene Vorgänge sind. Der Anfang ist allerdings bei beiben Vorgängen mit einem Kältegefühl verbunden und das hat zum Frrtum geführt, aber sobald man den Verlauf beobachtet, so sieht man

fofort, daß frieren und sich erfälten zweierlei ift. Wenn es fich um bloges Frieren handelt, jo verläuft die Sache fo: Entweder hort die Sache einfach ohne jede nachteiligen Folgen auf, wenn man wieder in die Wärme fommt, oder fie hört auf infolge einer doppelten fogenannten Gegenwirkung (Reaktion) des Körpers: anfangs blag gewordene Saut rotet fich und mit dem warmen Blut fehrt bas Wärmegefühl zurück und die Rältewirfung ift abgeschlagen. Gine zweite Reaktion ift vermehrter Thätigkeits trieb, vielleicht weil falte Luft sauerstoffreicher ift und die vermehrte Berbrennung im Innern die Thätigfeit auslöst. Endlich wirft die Ralte auch mittels des ftarferen Appetitreizes; benn sobald ein Lebewesen Rahrung genug zu sich nimmt, fett es fich felbit mit ben ftarfften bei uns vorfommenden Rältegraden ins Bleichgewicht. Ralte ift nur lebensgefährlich für ben Hungernden und - nebenbei gefagt - Betrunfenen. Allerdings fann große ober langanhaltende Ralte auch Rrantheitserscheinungen hervorbringen, aber am häufigften find bas die örtlichen sogenannten Frostschäben, Die fein Menich mit einer Erfältungsfrantheit verwechseln wird, und auch die schlimmften Wirfungen bes Fiebers find etwas gang anderes als Erfältungen.

Bei letteren ist schon das charafteristisch, daß sie häusig genug unter Umständen vorkommen, wo kein Mensch friert. Das Charafteristischste aber ist, daß zu dem Kältegefühl immer bald und meist mit einer gewissen Plötzlichkeit ein von diesem ganz verschiedenes Krankheitssgefühl und früher oder später Dinge treten, die kein Sachverständiger anders denn als Bersgiftung sersche in ung en zu bezeichnen vermag: allgemeine Schwäche, Uebelkeit mit schlechtem Mundgeschmack, häusig (namentlich leicht bei vollem Magen) Erbrechen, und was ist dann der weitere Berlauf? Der Zustand, den man

seit jeher "Fieber" heißt, mit seinen drei Stadien Frost-, Hitze- und Schweißstadium, also:

Erkältung ist der erste Akt des Fiesbers, während das bloße Frieren an sich mit dem Fieber nichts zu tun hat. Mit dem Wort Erkältung bezeichnet der Sprachsgebrauch nur dasjenige Frostgefühl, mit dem sieberhafte Krankheiten besginnen, und damit sind wir für unsere Erstlärung der Erkältung auf das Kapitel "Fieber" verwiesen.

Damit sind wir aber allerdings noch nicht über die Gefahr hinaus, den Holzweg der Wärmephysik zu betreten; denn die Schulmedizin hat jahrzehntelang, weil sie diesen Pfad gewandelt, vergeblich und zum Schaden ihrer Kranken mit der Bekämpfung des Fiebers sich herumgeschlagen, bis man jetzt endlich nach langem Fren zweierlei eingesehen hat:

- 1. Daß die Ursache des Fiebers das freie Auftreten von Giftstoffen im Körper, also kurz gesagt eine Vergiftung ist. Das ist manche mal so ausgesprochen, daß man im Volk häufig Zweifel äußern hört, ob der Anlaß zur Erstrankung Erkältung oder "Magenverderbnis" sei.
- 2. Daß alle die das Fieber bildenden Tätigfeitserscheinungen am Körper zwar wohl Folge
 der Vergiftung, aber nur vom teleologischen
 Standpunkt aus verständlich sind, nämlich als
 Kampf des Körpers, um die aufgetretenen
 Giftstoffe mit allen Mitteln und durch alle
 Pforten aus dem Körper hinauszuwersen¹), daß
 also, und das ist die praktische Schlußfolgerung,
 alle sieberwidrigen Heilmethoden und Heil-

Eigentlich könnten wir uns mit dem Ersgebnis, daß die Erkältung nichts als der Ansfang eines Fieberzustandes und Folge einer Bergiftung sei, begnügen und das Kapitel "Fieber" fallen lassen. Es ist aber doch nützlich, noch einige Augenblicke dabei zu versweilen, um den Zusammenhang zwischen Bersgiftung und den auffallenden Wärmeversänderungen b im Fieber aufzuhellen; denn wir brauchen das in der Folge.

Nicht alle Gifte, wohl aber die bei den Fiebern in Betracht kommenden, haben eine zusammenziehende Wirkung auf die Blutgefäße der Haut. Diese wird blaß, blut-, also wärmesarm und das ruft das Kältegefühl im sogenannten Froststadium des Fiebers hervor und hat zu einer Berwechslung geführt: die Ursache des Gefühls ist nicht äußere Kälte, sondern Abnahme der eigenen Hautwärme. Der Blutstreislauf hat bei den warmblütigen Geschöpfen die Arbeit einer Warmwasserheizung zu versrichten. Sobald ein Blutweg sich verengt, tri t in seinem Bersorgungsbereich Abnahme der Wärme ein.

Damit ist auch das zweite Stadium des Fiebers, das Hitzestadium erklärt. Da mit der Hantdurchblutung die Wärmeabgabe des Gesamtdurchblutung die Wärmeabgabe des Gesamtdurchblutung die Wärmeabgabe des Gesamtdurchblutung die Außenwelt steigt und sinkt, so ist im Froststadium des Fiebers die Abgabe beeinträchtigt und die natürliche Folge eine Zunahme der Wärme im Körperinnern, was mittels eingeführter Wärmemesser längst sestgestellt ist. Sobald nun der Gefäßkrampf in der Haut nach dem Gesetz der Ermüdung aufshört, strömt das mittlerweile überhitzte Blut in sie ein, die Haut wird wieder rot und das Kältegefühl verwandelt sich in das Gegenteil, in das der Fieberhitze.

mittel, in deren Erfindung sich die Schulmedisin des vorigen Jahrhunderts nicht genug tun konnte, Unsinn waren und Unsinn sind.
Eigentlich könnten wir uns mit dem Ers

¹⁾ Berfasser ist schon vor mehr als 20 Jahren zu dieser Einsicht gelangt. Seine ersten Angaben in dieser Richtung sinden sich in der zweiten Auslage von G. Jäger. Entdeckung der Seele, Leipzig 1880 S. 312, aussührlicher und bestimmter in der dritten Auslage (Leipzig 1885) Band II S. 212—216, stammen also aus einer Zeit, in der die Schulmedizin noch keine Ahnung von diesem Sachverhalt hatte.

Sobald wir jetzt bei ber Betrachtung bes Fiebers einen Schritt weiter in bas dritte Stadium besfelben tun, gelangen wir aufeinmal aus bem physitalischen Gebiet von ber Barmelehre wieder hinüber in bas ftoff= liche, jum Fieberschweiß: In diesem Stadium treten mäfferige Ausscheidungen auf, unter benen ber Schweiß als die finnfälligfte und regelmäßigfte, vielleicht auch wichtigfte bem Stadium den Namen gegeben hat, obwohl er nicht die einzige Ausscheidung ift; benn neben ibm trifft man fast immer noch andersartige, namentlich Ausscheidungen burch bie Schleimhäute von Luft- ober Nahrungswegen, ja oft genug auch mäfferige Ergüffe ftatt nach außen in innere Sohlräume (befonders der Bruftboble, die erst durch einen zweiten Prozeg vollends aus dem Körper hinausbefördert werden müffen.

Weiter ist charafteristich die Tatsache, daß mit dem Auftreten dieser wässerigen Aussscheidungen, besonders dem Fieberschweiß, die Gewalt des Fiebers gebrochen ist, die Wärmeverhältnisse des Körpers zur Norm zusrückehren, also offenbar der durch die Fiebers bewegung angestrebte Zweck erreicht und wenn auch nicht immer vollendet, so doch in die Wege geleitet ist. Man hat aus diesem Grunde namentlich den Fieberschweiß als kritisch beseichnet. (Fortsetzung folgt).

Die körperliche Erziehung der Kinder.

(Dr. 3mfelb)

(Siehe Nr. 3 der Annalen von 1906, Seite 27) Fortsetzung.

Im Alter vom siebenten bis zum fünfzehnten Jahre ist die körperliche Erziehung der Kinder von der größten Bedeutung; von der in dieser Altersperiode erworbenen Entwicklung hängt

zu einem sehr großen Teile die fernere Ausbildung des Körpers ab. Aus der Art und Weise wie in dieser Zeit der Stoffwechsel des Organismus vor sich geht, kann die endgültige Besserung oder Verschlimmerung der krankhasten Anlagen vor sich gehen welche das Resultat des individuellen Temperaments und der ererbten Diathese sind. Später, im Jünglingsalter, wird man durch geeignete körperliche Uedung einen schwächlichen Körper stärken können; eine gut angewandte körperliche Pflege und Erziehung ist das beste Mittel zur Bekämpsung der meisten physischen Fehler und Mängel.

Borbengen ist aber immer besser und leichter als heilen; schon während des findlichen Alters nuß die förperliche Erziehung starke Organismen schaffen, den Menschen mit kräftigen Gliedern und einer breiten Brust ausstatten um ihn fähig zu machen der Krankheit und den Gebrechlichten einen starken, beinahe uns überwindlichen Widerstand entgegen zu setzen.

Wie ist dieses Resultat zu erzielen? Welche Uebungen sind da anzuwenden?

Bor allem ift bas zu erreichende Ziel genan in's Auge zu faffen. Die phyfische Ergiehung des Rindes muß folgenden Zweck verfolgen: 1. Sie muß bas Temperament gunftig beeinfluffen und die mehr oder weniger franthafte Anlage befämpfen, womit die meiften Rinder durch Bererbung behaftet find; 2. muß fie die Bruft bis zum Maximum erweitern und so dem Rinde einen genügend ventilirten Bruftfasten sichern, was bas beste Schutzmittel ift gegen die moderne Beifel der Lungenschwind= fucht; 3. muß fie bem Rörper eine gute und gerade Haltung geben um alle, auch die ge= ringften Berfrummungen bes Rucken's ju vermeiden, welche heutzutage fo häufig find bag auf 20 Menschen faum einer sich wahrhaft gerade hält.