

**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:** 30.01.2026

**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.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1906.

Inhalt: Erkältung und Abhärtung. — Die körperliche Erziehung der Kinder (Fortsetzung). — Die „Nebenwirkung“ der modernen allopathischen Arzneimittel. — Korrespondenzen und Heilungen: Accidentelle Verletzung der Lunge, drohende Lungenschwindsucht; Typhus; vermeintlicher Krebs des Blinddarmes, Magenkatarh; Genlenkrheumatismus; Nabelbruch; Uteruspolyp; Lungenschwindsucht. — Anzeige: Villa Paracelsa.

### Erkältung und Abhärtung.<sup>1)</sup>

Prof. Dr. G. Jäger.

Das sind zwei Worte, deren 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-

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 bekanntlich 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 Zankapfel nicht bloß zwischen Theoretikern, 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 Physik und Chemie daherkommen, wie ein falscher Wegweiser gewirkt, indem es die Vorstellung hervorrief, als sei der Gegenstand mit dem landläufigen Wissen von der Wärmelehre 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 herausfindet, wovon Dutzende von anscheinend gelehrt Erörterungen über diesen Gegenstand als Beispiel dienen könnten.

<sup>1)</sup> Unter diesem Titel hat der Unterzeichnete im Februar und März d. J. fünfmal öffentlich gesprochen in den 4 Naturheilsvereinen Heilbronn, Zürich, Stuttgart und Esslingen und in dem Beamtenturnverein in Stuttgart. Im großen und ganzen hatten die 5 Vorträge den gleichen Inhalt, aber in der Anordnung des Stoffes war jeder vom andern verschieden, da die den Vorträgen folgenden mündlichen Besprechungen immer wieder andere Punkte des Miß- oder Nichtverständnisses klar legten, die man beim nächsten Vortrag zu vermeiden suchen mußte. So und aus gleichem Grund ist auch die obenstehende Niederschrift keine Wiedergabe des einen dieser Vorträge, sondern folgt einem eigenen Gedankengang und ist auch ausführlicher; denn der Gegenstand ist weniger an sich schwierig als dadurch, daß er zum Zankapfel von Parteien geworden ist, bei denen es sich nicht rein um die Ermittlung der Wahrheit, sondern bald mehr, bald weniger, bald offen, bald mehr verstohlen auch um Geschäftsinteressen handelt und natürlich auch um Rechthaberei, weshalb man nach den verschiedensten Richtungen Front machen muß. Andererseits wurde der rednerische Schmuck weggelassen, den ein zweistündiger Vortrag nicht missen kann, ohne langweilig zu werden.

Dass die Hauptache nicht Kältewirkung ist, ergiebt sich aus der einfachen Thatache, dass hundertmal Menschen frieren, bis sich einmal einer erkältet, dass die Leute, die am häufigsten die Gelegenheit haben zu frieren, sich nicht am häufigsten erkälten, sondern gerade umgekehrt, sie erkälten sich am seltensten. So haben die häufigen Nordpolfahrten der letzten Jahrzehnte die für die landläufige Aufschauung niederschlagende Thatache weiten Kreisen vor Augen geführt, dass man in den Polargegenden sehr leicht Finger, Füße, Hände, Ohren, Nasen und andere Kleinigkeiten erfrieren kann, aber sich unbegreiflicherweise gar nicht erkältet. Die Schulweisheit ist da natürlich sofort mit Mikroben bei der Hand, die in jenen Gegendenden fehlen sollen, wogegen neuerdings ein Schiffsarzt mit Recht die bescheidene Bemerkung macht, dass doch sicher das Schiff und sein Inhalt alle hieländischen Bakterien enthalte und mitschleppe. Es ist merkwürdig, wie schnell jeder Erkenntnisfortschritt sich in den Händen der Scholastik in ein „Brett vor dem Kopf“ verwandelt.

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 Erkältung schützen solle; denn die Mannschaft des Herzogs bestand aus Norwegern und Italienern und es zeigte sich, dass nicht die ersten, sondern die nicht an Kälte gewöhnten Italiener die widerstandsfähigeren waren.

Man braucht auch nur „frieren“ und „sich erkälten“ mit einander zu vergleichen, um zu sehen, dass das zwei ganz verschiedene Vorgänge sind. Der Anfang ist allerdings bei beiden Vorgängen mit einem Kältegefühl verbunden und das hat zum Erratum geführt, aber sobald man den Verlauf beobachtet, so sieht man

sofort, dass frieren und sich erkälten zweierlei ist. Wenn es sich um bloßes Frieren handelt, so verläuft die Sache so: Entweder hört die Sache einfach ohne jede nachteiligen Folgen auf, wenn man wieder in die Wärme kommt, oder sie hört auf infolge einer doppelten sogenannten Gegenwirkung (Reaktion) des Körpers: die anfangs blaß gewordene Haut rötet sich und mit dem warmen Blut kehrt das Wärmegefühl zurück und die Kältewirkung ist abgeschlagen. Eine zweite Reaktion ist vermehrter Thätigkeitstrieb, vielleicht weil kalte Luft sauerstoffreicher ist und die vermehrte Verbrennung im Innern die Thätigkeit auslöst. Endlich wirkt die Kälte auch mittels des stärkeren Appetitreiches; denn sobald ein Lebewesen Nahrung genug zu sich nimmt, setzt es sich selbst mit den stärksten bei uns vorkommenden Kältegraden ins Gleichgewicht. Kälte ist nur lebensgefährlich für den Hungernden und — nebenbei gesagt — Betrunkenen. Allerdings kann große oder langanhaltende Kälte auch Krankheitsscheinungen hervorbringen, aber am häufigsten sind das die örtlichen sogenannten Frostschäden, die kein Mensch mit einer Erkältungskrankheit verwechseln wird, und auch die schlimmsten Wirkungen des Fiebers sind etwas ganz anderes als Erkältungen.

Bei letzteren ist schon das charakteristisch, dass sie häufig genug unter Umständen vorkommen, wo kein Mensch friert. Das Charakteristischste aber ist, dass zu dem Kältegefühl immer bald und meist mit einer gewissen Plötzlichkeit ein von diesem ganz verschiedenes Krankheitsgefühl und früher oder später Dinge treten, die kein Sachverständiger anders denn als Vergiftungsscheinungen zu bezeichnen vermag: allgemeine Schwäche, Uebelkeit mit schlechtem Mundgeschmack, häufig (namenlich leicht bei voller Magen) Erbrechen, und was ist dann der weitere Verlauf? Der Zustand, den man

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

Erfältung ist der erste Akt des Fiebers, während das bloße Frieren an sich mit dem Fieber nichts zu tun hat. Mit dem Wort Erfältung bezeichnet der Sprachgebrauch nur dasjenige Frostgefühl, mit dem fieberrhafte Krankheiten beginnen, und damit sind wir für unsere Erklärung der Erfältung 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 Irren zweierlei eingesehen hat:

1. Dass die Ursache des Fiebers das freie Auftreten von Giftstoffen im Körper, also kurz gesagt eine Vergiftung ist. Das ist manchmal so ausgesprochen, dass man im Volk häufig Zweifel äußern hört, ob der Anlass zur Erkrankung Erfältung oder „Magenverderbnis“ sei.

2. Dass alle die das Fieber bildenden Tätigkeitserscheinungen 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 hinauszutreiben<sup>1)</sup>, dass also, und das ist die praktische Schlussfolgerung, alle fieberwidrigen Heilmethoden und Heil-

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

mittel, in deren Erfindung sich die Schulmedizin des vorigen Jahrhunderts nicht genug tun konnte, Unsinn waren und Unsinn sind.

Eigentlich könnten wir uns mit dem Ergebnis, dass die Erfältung nichts als der Anfang eines Fieberzustandes und Folge einer Vergiftung sei, begnügen und das Kapitel „Fieber“ fallen lassen. Es ist aber doch nützlich, noch einige Augenblicke dabei zu verweilen, um den Zusammenhang zwischen Vergiftung und den auffallenden Wärmeveränderungen 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 wärmearm und das ruft das Kältegefühl im sogenannten Froststadium des Fiebers hervor und hat zu einer Verwechslung geführt: die Ursache des Gefühls ist nicht äußere Kälte, sondern Abnahme der eigenen Hautwärme. Der Blutkreislauf hat bei den warmblütigen Geschöpfen die Arbeit einer Warmwasserheizung zu verrichten. Sobald ein Blutweg sich verengt, tritt in seinem Versorgungsbereich Abnahme der Wärme ein.

Damit ist auch das zweite Stadium des Fiebers, das Hithestadium erklärt. Da mit der Hautdurchblutung die Wärmeabgabe des Gesamtkörpers an 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 festgestellt ist. Sobald nun der Gefäßkrampf in der Haut nach dem Gesetz der Ermüdung aufhört, 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.

Sobald wir jetzt bei der Betrachtung des Fiebers einen Schritt weiter in das dritte Stadium desselben tun, gelangen wir auf einmal aus dem physikalischen Gebiet von der Wärmelehre wieder hinüber in das stoffliche, zum Fieberschweiß: In diesem Stadium treten wässrige Ausscheidungen auf, unter denen der Schweiß als die sinnfälligste und regelmäßigste, vielleicht auch wichtigste dem Stadium den Namen gegeben hat, obwohl er nicht die einzige Ausscheidung ist; denn neben ihm trifft man fast immer noch andersartige, namentlich Ausscheidungen durch die Schleimhäute von Luft- oder Nahrungs wegen, ja oft genug auch wässrige Ergüsse statt nach außen in innere Hohlräume (besonders der Brusthöhle, die erst durch einen zweiten Prozeß vollends aus dem Körper hinausbefördert werden müssen).

Weiter ist charakteristisch die Tatsache, daß mit dem Auftreten dieser wässrigen Ausscheidungen, besonders dem Fieber schweiß, die Gewalt des Fiebers gebrochen ist, die Wärmerverhältnisse des Körpers zur Norm zurückkehren, also offenbar der durch die Fieberbewegung angestrebte Zweck erreicht und wenn auch nicht immer vollendet, so doch in die Wege geleitet ist. Man hat aus diesem Grunde namentlich den Fieber schweiß als kritisch bezeichnet.

(Fortsetzung folgt).

## Die körperliche Erziehung der Kinder.

(Dr. Jmfeld)

(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 krankhaften Anlagen vor sich gehen welche das Resultat des individuellen Temperaments und der erbten Diathese sind. Später, im Jünglingsalter, wird man durch geeignete körperliche Uebung einen schwächlichen Körper stärken können; eine gut angewandte körperliche Pflege und Erziehung ist das beste Mittel zur Bekämpfung der meisten physischen Fehler und Mängel.

Vorbeugen ist aber immer besser und leichter als heilen; schon während des kindlichen Alters muß die körperliche Erziehung starke Organismen schaffen, den Menschen mit kräftigen Gliedern und einer breiten Brust ausstatten um ihn fähig zu machen der Krankheit und den Gebrechlichen einen starken, beinahe unüberwindlichen Widerstand entgegen zu setzen.

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

Vor allem ist das zu erreichende Ziel genau in's Auge zu fassen. Die physische Erziehung des Kindes muß folgenden Zweck verfolgen: 1. Sie muß das Temperament günstig beeinflussen und die mehr oder weniger krankhafte Anlage bekämpfen, womit die meisten Kinder durch Vererbung behaftet sind; 2. muß sie die Brust bis zum Maximum erweitern und so dem Kinde einen genügend ventilirten Brustkasten sichern, was das beste Schutzmittel ist gegen die moderne Geißel der Lungenschwindsucht; 3. muß sie dem Körper eine gute und gerade Haltung geben um alle, auch die geringsten Verkrümmungen des Rückens zu vermeiden, welche heutzutage so häufig sind daß auf 20 Menschen kaum einer sich wahrhaft gerade hält.