**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 16 (1906)

**Heft:** 10

Artikel: Erkältung und Abhärtung [Fortsetzung]

Autor: Jäger, G.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038052

### 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

herausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Braftifern und geheilten Aranten.

Mr. 10.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Oktober 1906.

Inhalt: Erkältung und Abhärtung (Fortsetzung). — Die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Alkoholgenusses. — Berschiedener Standpunkt, verschiedene Anschauung, verschiedenes Urteil. — Korrespondenzen und Heilungen: Blaues Fluid und Jusektenstiche; Knochenfraß, Rheumatismus, Verdauungsstörungen, Hartshörigkeit; Magens, Herz- und Lungenkrankheit und chronischer Gelenkrheumatismus; Lungenkrankheit, Nachtschweiße; Historischenksentzundung, Nervenentzundung. — Verschiedenes: Ueber gesunde Ernährung. — Die linke Hand.

### Erkältung und Abhärtung.

Prof. Dr. G. Jäger.

### Fortsetzung.

Durchbenkt man biese Tatsachenkette, so brangt sich ohne weiteres ber Berbacht auf, daß ber Fieberschweiß, wenn nicht der Feind, der die Erfältung erzeugte und mittels des Fiebers ausgetrieben murd, felbst sei, so doch ihn enthalte. Mit diesem Ergebnis wenden wir uns von der Erfältung ab und zu dem zweiten Worte unseres Themas, ber Abhartung, und fragen uns zuerst: Was hat dieser Begriff zu tun mit bem Wort "bart", wie ift man bagu gekommen, Menschen, Tiere, ja fogar Pflanzen, die eine besondere Widerstandsfraft gegen Erfältung an den Tag legen, "bart" oder gerade= ju "wetterhart" zu beißen? Und nicht nur bas: Warum nennen wir Menschen, Tiere und Bflangen, die im Begensatz zu ben "barten" leicht Erfältungsfrantheiten zugänglich find, "weich", weichlich, und fprichen im Gegenfat gur "Ubhärtung" von "Berweichlich ung"? Ift bas bildlich gemeint ober liegt bem tatfächlich eine förperliche Eigenschaft zu Grunde, die sich mit Händen greifen und mit Mag und Gewicht fest= stellen läßt?

Diese Fragen sind unbedingt dahin zu besantworten, daß die betreffenden Worte durchaus richtig gewählt sind. "Abgehärtete" Geschöpfe sind in der Tat von härterem Fleisch und härterem Holz als verweichlichte und dieser Gegensatz gilt auch von den Menschen. Wetterharte Liere ein ebenso derbes, bei der Untersuchung als trocken und zähfaserig sich erweisendes Fleisch, während weichliche Geschöpfe ein weiches, zerreißliches, stark wässerig durchseuchtetes Fleisch besitzen.

Diesem Festigkeitsunterschied entspricht auch ein solcher im Gewicht. Das Fleisch abgehärtester Geschöpfe ist erheblich spezifisch schwerer, als das verweichlichter, und bei genauerer Prüfsung ergibt sich als Ursache ein verschiedenes Mengeverhältnis zwischen den drei hier in Bestracht kommenden Fleischbestandteilen, nämlich der schwereren, den Zusammenhang und die Festigkeit bedingenden Trockensubstauz einersseits und den zwei Bestandteilen Fett und Wasser andererseits, die spezifisch leichter als Trockensubstauz sind nud als slüssig sich am

Zusammenhalt nicht beteiligen. (Im warmen, lebenden Körper ift das Fett in fluffigem Bustand.) Run muffen wir noch einen bezw. zwei weitere Begriffe in unfere Auseinandersetzung einschließen. Das eine ift der Begriff der "Disposition" und zwar zur Erfältung, die wir auch Erfältungsfähigfeit nennen. Bezüglich dieser hat die Erfahrung an Mensch und Bieh längft über allen Zweifel festgestellt, daß mit der Zunahme der Berweichlichung die Erfältungsfähigfeit und mit der Abhärtung bas Gegenteil bavon, das, was man Immunität nennt, zunimmt. Es erhebt sich jetzt als nächste Frage: Inwiefern find Baffer= und Fett= gehalt mit ber Erfältungsfähigkeit in Zusammenhang zu bringen? Bierbei muffen Wett und Waffer gesondert behandelt werden.

Durch Bersuche am Tier ift außer Zweifel gestellt, daß mit Bunahme bes Rörperfettes die Blutmenge schrittweise abnimmt, fo daß sie bei boch gemästeten Tieren nur noch etwa zwei Drittel bes Normalbestandes hat. Da fich im Blut die Widerstandsfraft des Rörpers gegen eingebrungene Schädlichkeiten fammelt, jo bedeutet diese Blutarmut fettgemäfteter Beicopfe einen Mangel an Widerstandsfähigkeit und das Fett bildet durch feine leichte Berbrennlichkeit und seine bobe Verbrennungswärme eine unmittelbare Gefahr beim Fieberprozeg, indem die Fieberhitze bei ihnen leicht lebens= gefährliche Höhe annimmt. Damit find wir allerbings der Disposition zur Erfältung nicht näher gerückt, sondern haben nur die Erflärung dafür gewonnen, daß fettsüchtige Geschöpfe durch bas von der Erfältung ausgelöfte Fieber ftarfer gefährdet find als fettarme.

Wenden wir uns jetzt zu dem Wasserges halt des Körpers, so ist dieser schon dadurch einer näheren Beziehung zur Erkältungsursache verdächtig, daß das, auf dessen Entsernung die Fieberbewegungen ganz besonders hinarbeiten, nicht feste Massen, sondern ganz besonders wässerige Flüssig keiten sind. Besonders ist der Schweiß die wässerigste aller Absonders ungen des Körpers; den der gewöhnliche Schweiß führt nur ungefähr ein Fünftel soviel Feststoffe in Lösung wie der gewöhnliche Harn.

Ein zweiter Verbacht erhebt sich in dieser Richtung, wenn wir die Praxis der Abshärtung betrachten, aber hier stoßen wir sosort auf ein in der neueren Zeit in die hygienische Praxis beim Menschen eingedrungenes Abhärtungsversahren, das auf der Anschauung beruht, Abhärtung werde erzielt durch Gewöhnung an Kälte und, weil kaltes Wasser in noch innerer Beziehung zum Erkältungsvorgang stehe, als trockene Kälte, besonders durch Gewöhnung an kaltes Wasser. Wir werden später noch einmal auf die Sache zurücksommen. Hier soll nur sestgestellt werden:

Abhärtung, Berweichlichung, Erfältung und Fieber sind allgemeine Vorgänge bei allen warmblütigen Geschöpfen, zu benen ja auch der Mensch gehört, treten auch bei allen unter ben gleichen Berhältniffen ein, also muß auch die Praxis bei beiden die gleiche sein. Nun ift es noch feinem Tierhalter eingefallen, beim Tier die Abhärtung durch falte Abwaschungen herbeiführen zu wollen, im Gegenteil: Man weiß, daß Bferde und Sunde, die regelmäßig mit faltem Baffer in Berührung fommen, im Bergleich zu trocken gehaltenen viel früher frant und abgängig werben; bas Gleiche lehrt die Vergleichung beim Menschen, sei es, daß man die Lebensdauer bei trockenen und naffen Gewerben vergleicht, fei es, daß man die Beziehungen von Klima und Lebensalter ins Auge faßt. Für lettere gilt: Die fräftigften, leiftungsfähigften, abgehärteften und langlebigften Pferde wie Menschen leben nicht im feuchten Rlima der Infeln, Meerestüften, Flugnieder= ungen u. f. f., sondern in dem trockenen Klima ber Büften, Steppen und mafferarmen Begen=

ben im Junern der Festländer, und der Jdealstypus des zähen, abgehärteten, leistungsfähigssten und steinalt werdenden Geschöpfes sind Araber, Kirgisen und Kalmücken mit ihren Pferden und Kameelen. Endlich schon der Begriff der Abhärtung schlägt der Praxis, mit Wasser abhärten zu wollen, ins Gesicht: Abshärtung ist Entwässerung und nicht Bewässerung.

Im Gegensat zu dieser verkehrten Form ber Abhärtung hat man, wenn nicht zuerst, so boch am allgemeinsten und zielbewußtesten in England bei Mensch und Tier das richtige Abbärtungsverfahren, die fogenannte Trainier= ung, eingeführt. Gie befteht, furz gefagt, in einer allmählich durch schweißtreibende Körperbewegung berbeigeführten Berabminderung der Wassermenge im Körperfleisch, also in einer Entwässerung des Körpers, wobei das über= schüssige Waffer wefentlich burch die Saut in Form von Schweiß ben Körper verläßt. Soll ein Pferd oder ein Mensch trainiert, abgehärtet werden, so muß eine Zeitlang täglich "ein Schwitz gemacht werben". Unfere militärische Trainierung, die ja ebenfalls nicht bloß Leiftungs= fähigfeit im Gebrauch ber Rriegswertzeuge, fondern auch "Wetterharte" zu erzeugen beftrebt ift, hat bekanntlich das gleiche Berfahren.

Haben auf dem soeben zurückgelegten Wege den Faden gefunden, den wir bei der Betrachtung von Erkältung und Fieber ebenfalls gefunden hatten, nämlich den Schweiß, und im Schweiß haben wir auch das, worauf wir durch die Untersuchung von hart und weich geführt wurden, nämlich das Wasser, bezw. den Wasserschuß, den das Lebewesen sofort als überschüssigen Ballast aus dem Körper entfernt, wenn es den Kampf um die Lebensbedingungen aufzunehmen beginnt. Mit dem Wort "Schweiß" halten wir somit das rätselhafte Etwas in der

Hand, dessen Anwesenheit im Körper eines Lebewesens die Ursache ist, daß es sich gegebenens falls erfältet und dessen Fehlen bewirkt, daß ein Geschöpf trotz passender Gelegenheit sich nicht erfältet d. h. nicht sieberhaft erkrankt.

Run flafft aber eine Lücke. Wir find in unseren Auseinandersetzungen mehrfach auf die Worte Gift und Bergiftung gestoßen und haben als wahrscheinlich erfannt, daß es sich nicht bloß bei bem Folgezustand einer Erfältung. bem Wieber, um einen Giftstoff handle, fondern schon bei ber Erfältung, ja sogar schon borher bei der Disposition dazu. Die soeben beendigte Auseinandersetzung über Trainierung hat uns nur zu der Ginficht geführt, daß bei Berweichlichung und Abhärtung bas Baffer eine Rolle spielt, aber ba Waffer an fich fein Gift ift, so muß noch nach dem Gift und seinem Berkommen gefucht werden und in diefer Richtung find wir jett mit unferer Betrachtung blog bahin gedieben, dag bas Bift im Schweiß fteden muffe.

Wollen wir uns in dieser Richtung bei unserer Schulmeisheit erfundigen, so stoßen wir auf ein großes loch. Die Schulwiffenichaft fennt für Giftprüfung nichts als ihre Chemie mit ihren für die Untersuchung an Lebemesen viel, viel zu roben Prufungsmethoben, und wenn man einen Mann ber Schule für bie Ermittlung auf unfer natürliches, unendlich viel feineres Silfsmittel, auf Die Rafe, verweift, so erntet man nur überlegenes Lächeln, wie es Schreiber diefes reichlich zu erfahren Gelegen= heit hatte, benn die Schulmiffenschaft hat feine Rafe, fann aus Dutenden von Gründen feine Rafe haben (benn ein Gernch ift weder mundlich, noch schriftlich, noch bildlich zu schildern. also scholastischer Behandlung gar nicht zugänglich) und endlich barf die Schule feine Rafe haben, weil diese die gefährlichste Ronfurrentin ber scholastisch erzogenen Beflissenen gelehrter

Berufsarten, nämlich ein Haupthilfsmittel der Rurpfuscherei, ist, der die freie Tierwelt und der polizeiwidrige Teil der Menschheit frönt. Deshalb wird die "Nasenweisheit" von der Scholastik schon im Interesse des Geschäfts in jeder Weise bekämpft und versolgt.

Für uns gibt es glücklicherweise diese Schranke nicht; wir nehmen das Wahre und gute da, wo wir es sinden, also auch beim kurpfuschenden Menschen und kurpfuschenden Tiere, die nach dem Grundsatz handeln: Die Nase ist der Wächter der Gesundheit.

Nun, was sagt die Nase zu dem Schweiß? Zunächst ganz allgemein: Er stinkt. Wer mit den Giften bekannt ist, weiß, das übler Geruch und Gift sich zwar nicht in allen Fällen beden, aber doch so sehr in der leberzahl der Fälle, daß übler Geruch zum mindesten den schweren Verdacht der Giftigkeit begründet.

(Prof. Jägers Monatsblatt.)

(Fortsetzung folgt.)

# Die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Alkoholgenusses.

Bon Hofrat Professor Dr. Weichselbaum.

Der Alfohol, welcher in den geistigen Gestränken (Bier, Wein, Schnaps, Likör u. s. w.) in verschiedenen Mengen enthalten ist, muß als ein Gift für den menschlichen Organismus ansgesehen werden; er ist nämlich imstande, jene außerordentlich feine Elemente des Organismus, welche der Sitz der Lebensvorgänge sind und Zellen genannt werden, zur Entartung oder selbst zum Absterben zu bringen, und zwar umso leichter, je wichtiger die Leistung (Funkstion) dieser Elemente ist.

Allerdings besitzt der Organismus im alls gemeinen die Fähigkeit, abgestorbene Zellen

burch neue zu ersetzen; aber diese Fähigkeit ist feine unbeschränkte und bei den einzelnen Individuen auch in ungleichem Maße entswickelt.

Es ift nun flar, daß ber Grad ber giftigen Wirkung des Alkohols nicht allein von der Menge, in welcher er in den Organismus gebracht wird, abhängt, sondern auch von der Widerstandsfraft der Bellen des letteren und ber Fähigfeit, die zugrunde gegangenen Zellen wieder durch neue zu ersetzen. Da nun die beiden letzteren Eigenschaften bei den einzelnen Menschen in verschiedenem Mage vorhanden find, und felbst bei einem und demselben Individuum großen Schwankungen unterliegen fönnen, so ift es begreiflich, daß die gleiche Menge Alfohol für den einen Menschen ohne schädliche oder fast ohne schädliche Folgen sein fann, mahrend fie bei einem andern Menfchen icon Gesundheitsstörungen hervorruft. Wenn man daher, wie es so oft geschieht, aus ber Tatfache, daß manche Personen trot gewohnheitsmäßigen Genuges nicht unbedeutender Mengen von Alfohol gesund bleiben und ein hobes Alter erreichen, etwa den Schluß ziehen würde, daß der Genuß folder Mengen Alfohols überhaupt, daß heißt für jedermann unschädlich fei, jo ware dies ein gefährlicher Fehlschluß.

Ebenso falsch als unzulässig ist die Behauptung, daß ein mäßiger Alkoholgenuß als ungefährlich angesehen werden könne. Abgesehen
davon, daß die bloße Bezeichnung mäßig ohne
Angabe der Alkoholmenge eine ganz ungenaue
ist, so sind wir aus den früher angeführten
Gründen nicht imstande, für jeden einzelnen
Menschen und für jede Zeit seines Lebens jene
Menge von Alkohol anzugeben, welche er ohne
Schaden für seine Gefundheit genießen könne,
außer wir steigen zu so geringen Oosen herab,
daß sie, im praktischen Leben nicht mehr in Betracht kommen.