

**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:** 02.01.2026

**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. 10.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Oktober 1906.

Inhalt: Erfältung und Abhärtung (Fortsetzung). — Die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Alkoholgenusses. — Verschiedener Standpunkt, verschiedene Ansicht, verschiedenes Urteil. — Korrespondenzen und Heilungen: Blaues Fluid und Insektenstiche; Knochenfraß, Rheumatismus, Verdauungsstörungen, Hart hörigkeit; Magen-, Herz- und Lungenkrankheit und chronischer Gelenkrheumatismus; Lungenkrankheit, Nachschweiße; Hüftgelenksentzündung, Nervenentzündung. — Verschiedenes: Ueber gesunde Ernährung. — Die linke Hand.

#### Erkältung und Abhärtung.

Prof. Dr. G. Jäger.

#### Fortsetzung.

Durchdenkt man diese Tatsachenkette, so drängt sich ohne weiteres der Verdacht auf, daß der Fieberschweiß, wenn nicht der Feind, der die Erfältung erzeugte und mittels des Fiebers ausgetrieben wurde, selbst sei, so doch ihn enthalte. Mit diesem Ergebnis wenden wir uns von der Erfältung ab und zu dem zweiten Worte unseres Themas, der Abhärtung, und fragen uns zuerst: Was hat dieser Begriff zu tun mit dem Wort „hart“, wie ist man dazu gekommen, Menschen, Tiere, ja sogar Pflanzen, die eine besondere Widerstandskraft gegen Erfältung an den Tag legen, „hart“ oder geradezu „wetterhart“ zu heißen? Und nicht nur das: Warum nennen wir Menschen, Tiere und Pflanzen, die im Gegensatz zu den „harten“ leicht Erfältungskrankheiten zugänglich sind, „weich“, weichlich, und sprüchen im Gegensatz zur „Abhärtung“ von „Verweichlichung“? Ist das bildlich gemeint oder liegt dem tatsächlich eine körperliche Eigenschaft zu Grunde, die sich mit

Händen greifen und mit Maß und Gewicht feststellen lässt?

Diese Fragen sind unbedingt dahin zu beantworten, 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 Leute haben ein festes, derbes Fleisch, wetterharte Tiere ein ebenso derbes, bei der Untersuchung als trocken und zähfaserig sich erweisendes Fleisch, während weichliche Geschöpfe ein weiches, zerreichliches, stark wässrig durchfeuchtetes Fleisch besitzen.

Diesem Festigkeit unterscheidet entspricht auch ein solcher im Gewicht. Das Fleisch abgehärteter Geschöpfe ist erheblich spezifisch schwerer, als das verweichlichter, und bei genauerer Prüfung ergibt sich als Ursache ein verschiedenes Mengenverhältnis zwischen den drei hier in Betracht kommenden Fleischbestandteilen, nämlich der schwereren, den Zusammenhang und die Festigkeit bedingenden Trockensubstanz einerseits und den zwei Bestandteilen Fett und Wasser andererseits, die spezifisch leichter als Trockensubstanz sind und als flüssig sich am

Zusammenhalt nicht beteiligen. (Im warmen, lebenden Körper ist das Fett in flüssigem Zustand.) Nun müssen wir noch einen bezw. zwei weitere Begriffe in unsere Auseinandersetzung einschließen. Das eine ist der Begriff der „Disposition“ und zwar zur Erfältung, die wir auch Erfältungsfähigkeit nennen. Bezuglich dieser hat die Erfahrung an Mensch und Vieh längst über allen Zweifel festgestellt, daß mit der Zunahme der Verweichlichung die Erfältungsfähigkeit und mit der Abhärtung das Gegenteil davon, das, was man Immunität nennt, zunimmt. Es erhebt sich jetzt als nächste Frage: Inwiefern sind Wasser- und Fettgehalt mit der Erfältungsfähigkeit in Zusammenhang zu bringen? Hierbei müssen Fett und Wasser gesondert behandelt werden.

Durch Versuche am Tier ist außer Zweifel gestellt, daß mit Zunahme des Körperfettes die Blutmengen schrittweise abnimmt, so daß sie bei hoch gemästeten Tieren nur noch etwa zwei Drittel des Normalbestandes hat. Da sich im Blut die Widerstandskraft des Körpers gegen eingedrungene Schädlichkeiten sammelt, so bedeutet diese Blutarmut fettgemästeter Geschöpfe einen Mangel an Widerstandsfähigkeit und das Fett bildet durch seine leichte Verbrennlichkeit und seine hohe Verbrennungswärme eine unmittelbare Gefahr beim Fieberprozeß, indem die Fieberhitze bei ihnen leicht lebensgefährliche Höhe annimmt. Damit sind wir allerdings der Disposition zur Erfältung nicht näher gerückt, sondern haben nur die Erklärung dafür gewonnen, daß fettüchtige Geschöpfe durch das von der Erfältung ausgelöste Fieber stärker gefährdet sind als fettarme.

Wenden wir uns jetzt zu dem Wassergehalt des Körpers, so ist dieser schon dadurch einer näheren Beziehung zur Erfältungsursache verdächtig, daß das, auf dessen Entfernung die Fieberbewegungen ganz besonders hinarbeiten,

nicht feste Massen, sondern ganz besonders wässerige Flüssigkeiten sind. Besonders ist der Schweiß die wässrigste aller Absonderungen des Körpers; den der gewöhnliche Schweiß führt nur ungefähr ein Fünftel soviel Feststoffe in Lösung wie der gewöhnliche Harn.

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

Abhärtung, Verweichlichung, Erfältung und Fieber sind allgemeine Vorgänge bei allen warmblütigen Geschöpfen, zu denen ja auch der Mensch gehört, treten auch bei allen unter den gleichen Verhältnissen ein, also muß auch die Praxis bei beiden die gleiche sein. Nun ist es noch keinem Tierhalter eingefallen, beim Tier die Abhärtung durch kalte Abwaschungen herbeiführen zu wollen, im Gegenteil: Man weiß, daß Pferde und Hunde, die regelmäßig mit kaltem Wasser in Berührung kommen, im Vergleich zu trocken gehaltenen viel früher krank und abgängig werden; das Gleiche lehrt die Vergleichung beim Menschen, sei es, daß man die Lebensdauer bei trockenen und nassen Gewerben vergleicht, sei es, daß man die Beziehungen von Klima und Lebensalter ins Auge faßt. Für letztere gilt: die kräftigsten, leistungsfähigsten, abgehärteten und langlebigsten Pferde wie Menschen leben nicht im feuchten Klima der Inseln, Meeresküsten, Flüßniederungen u. s. f., sondern in dem trockenen Klima der Wüsten, Steppen und wasserarmen Gegen-

den im Innern der Festländer, und der Idealtypus des zähen, abgehärteten, leistungsfähigsten 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 abhärteten zu wollen, ins Gesicht: Abhärtung ist Entwässerung und nicht Bewässerung.

Im Gegensatz zu dieser verkehrten Form der Abhärtung hat man, wenn nicht zuerst, so doch am allgemeinsten und zielbewußtesten in England bei Mensch und Tier das richtige Abhärtungsverfahren, die sogenannte Trainierung, eingeführt. Sie besteht, kurz gesagt, in einer allmählich durch schweißtreibende Körperbewegung herbeigeführten Herabminderung der Wassermenge im Körperfleisch, also in einer Entwässerung des Körpers, wobei das überschüssige Wasser wesentlich durch die Haut in Form von Schweiß den Körper verläßt. Soll ein Pferd oder ein Mensch trainiert, abgehärtet werden, so muß eine Zeitlang täglich „ein Schweiß gemacht werden“. Unsere militärische Trainierung, die ja ebenfalls nicht bloß Leistungsfähigkeit im Gebrauch der Kriegswerzeuge, sondern auch „Wetterhärte“ zu erzeugen bestrebt ist, hat bekanntlich das gleiche Verfahren.

Hier können wir nun inne halten; denn wir 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 Wasserüberschüß, 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 gegebenenfalls erkältet und dessen Fehlen bewirkt, daß ein Geschöpf trotz passender Gelegenheit sich nicht erkältet d. h. nicht fiebhaft erkrankt.

Nun läßt aber eine Lücke. Wir sind in unseren Auseinandersetzungen mehrfach auf die Worte Gift und Vergiftung gestoßen und haben als wahrscheinlich erkannt, daß es sich nicht bloß bei dem Folgezustand einer Erkältung, dem Fieber, um einen Giftstoff handle, sondern schon bei der Erkältung, ja sogar schon vorher bei der Disposition dazu. Die soeben beendigte Auseinandersetzung über Trainierung hat uns nur zu der Einsicht geführt, daß bei Verweichung und Abhärtung das Wasser eine Rolle spielt, aber da Wasser an sich kein Gift ist, so muß noch nach dem Gift und seinem Herkommen gesucht werden und in dieser Richtung sind wir jetzt mit unserer Betrachtung bloß dahin gediehen, daß das Gift im Schweiß stecken müsse.

Wollen wir uns in dieser Richtung bei unserer Schulweisheit erkundigen, so stoßen wir auf ein großes Loch. Die Schulwissenschaft kennt für Giftprüfung nichts als ihre Chemie mit ihren für die Untersuchung an Lebewesen viel, viel zu rohen Prüfungsmethoden, und wenn man einen Mann der Schule für die Ermittlung auf unser natürliches, unendlich viel feineres Hilfsmittel, auf die Nase, verweist, so erriet man nur überlegenes Lächeln, wie es Schreiber dieses reichlich zu erfahren Gelegenheit hatte, denn die Schulwissenschaft hat keine Nase, kann aus Dutzenden von Gründen keine Nase haben (denn ein Geruch ist weder mündlich, noch schriftlich, noch bildlich zu schildern, also scholastischer Behandlung gar nicht zugänglich) und endlich darf die Schule keine Nase haben, weil diese die gefährlichste Konkurrentin der scholastisch erzogenen Besessenen gelehrt

Berufsarten, nämlich ein Haupthilfsmittel der Kurpfuscherei, ist, der die freie Tierwelt und der polizeiwidrige Teil der Menschheit frönt. Deshalb wird die „Nasenweishheit“ von der Scholastik schon im Interesse des Geschäfts in jeder Weise bekämpft und verfolgt.

Für uns gibt es glücklicherweise diese Schranke nicht; wir nehmen das Wahre und gute da, wo wir es finden, 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, daß übler Geruch und Gift sich zwar nicht in allen Fällen decken, aber doch so sehr in der Ueberzahl der Fälle, daß übler Geruch zum mindesten den schweren Verdacht der Giftigkeit begründet.

(Prof. Jägers Monatsblatt.)

(Fortsetzung folgt.)

## Die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Alkoholgenusses.

Von Hofrat Professor Dr. Weichselbaum.

Der Alkohol, welcher in den geistigen Getränken (Bier, Wein, Schnaps, Likör u. s. w.) in verschiedenen Mengen enthalten ist, muß als ein Gift für den menschlichen Organismus angesehen 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 (Funktion) dieser Elemente ist.

Allerdings besitzt der Organismus im allgemeinen die Fähigkeit, abgestorbene Zellen

durch neue zu ersetzen; aber diese Fähigkeit ist keine unbeschränkte und bei den einzelnen Individuen auch in ungleichem Maße entwickelt.

Es ist nun klar, daß der Grad der giftigen Wirkung des Alkohols nicht allein von der Menge, in welcher er in den Organismus gebracht wird, abhängt, sondern auch von der Widerstandskraft der Zellen des letzteren und der Fähigkeit, die zugrunde gegangenen Zellen wieder durch neue zu ersetzen. Da nun die beiden letzteren Eigenschaften bei den einzelnen Menschen in verschiedenem Maße vorhanden sind, und selbst bei einem und demselben Individuum großen Schwankungen unterliegen können, so ist es begreiflich, daß die gleiche Menge Alkohol für den einen Menschen ohne schädliche oder fast ohne schädliche Folgen sein kann, während sie bei einem andern Menschen schon Gesundheitsstörungen hervorruft. Wenn man daher, wie es so oft geschieht, aus der Tatsache, daß manche Personen trotz gewohnheitsmäßigen Genußes nicht unbedeutender Mengen von Alkohol gesund bleiben und ein hohes Alter erreichen, etwa den Schluß ziehen würde, daß der Genuß solcher Mengen Alkohols überhaupt, daß heißt für jedermann unschädlich sei, so wäre 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 Gesundheit genießen könne, außer wir steigen zu so geringen Dosen herab, daß sie im praktischen Leben nicht mehr in Betracht kommen.