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

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 16 (1906)

**Heft:** 12

Artikel: Erkältung und Abhärtung [Fortsetzung]

Autor: Jäger, G.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038056

### 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, Prattifern und geheilten Rranten.

Mr. 12.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Dezember 1906.

Inhalt: Erfältung und Abhärtung (Fortsetzung). — Die förperliche Erziehung der Kinder (Schluß). — Zur Frage der Bivisektion. — Naturgemäße Erziehung der Jugend. — Korrespondenzen und Heilungen: Malaria-Fieber, Brandwunden; Nachen- und Kehlkopfentzündung; Geschwulst; Fieberandrang; suphilitische Krankheit; Sphilis; rote Ruhr bei einem Rinde; Beitstanz; Wunde am Fuße, grüne Salbe.

### Erkältung und Abhärtung.

Prof. Dr. G. Jäger.

(Fortsetzung).

Hiermit find wir an einem Bunkt angekom= men, an bem notwendigerweise von der Batterie, von ber Unfteckung gesprochen werben muß, doch foll bas nur mit wenigen Worten geschehen. In biefer Richtung ift es einfach Erfahrungstatsache, daß verweichlichte Geschöpfe allen fieberhaften Rrantheiten und gang befonbers auch allen ansteckenden weit zugänglicher find, als abgehärtete. Das ist ichon verständlich bloß vom Standpunkt des Waffergehaltes: Bier folgt das lebende Wesen den gleichen Beseten, wie das tote Fleisch: durch Austrocknung, Abhärtung nimmt seine Bersetzungsfähigkeit burch lebende Bahrungserreger in steigendem Mage ab und umgefehrt mit Vermehrung bes Waffergehaltes fteigt die Berfetbarfeit. Weiter liegt auf der Sand: Sind Ansteckungsteime vorhanden, so muß die mit der Erfältung ein= tretende Bergiftung die Widerstandsfähigkeit bes Rörpers gang bedeutend berabseten.

Bu diefem allgemeinen Grund fommt aber

ber spezifische: Das Leben überhaupt, gang besonders aber bas Schmarotermesen, vollzieht fich durchaus in fpezifischen Bahnen, die Geuchenbafterien find fpezifische Lebewesen, beschränkt auf spezifische Wirte, somit auch angewiesen anf spezifische Rahrung. Jeder, ber lettere eingehend studiert hat, gelangt zur Ueberzeugung, daß es von folden fpezififden Stoffen, wenn auch vielleicht nicht bei allen, so doch jedenfalls ben höher gearteten Beschöpfen, zweierlei gibt, die fettlöslichen Stoffe und die wafferlöslichen in ben Exfrementen auftretenden Selbstgifte. Da die ersteren ausgesprochen antiseptische Stoffe find (wovon später noch einmal) also antibatteriell mirten, so tann die für die spezifischen Schmaroter nötige Nahrung in den spezifischen Selbstgiften bestehen.

Wenn das Vorstehende noch irgend einer Bestätigung bedürfte, so wird sie geliesert durch die bei allen großen Seuchen im großen erscheinende Tatsache, daß die Seuchenherde immer diesenigen Bevölkerungsteile sind, in deren Wohnsitz eine weitgehende Extrementenvernachlässigung, Anhäufung menschlichen Schmutzes, stattsindet und daß mit der Säuberung solcher Herde auch die Seuchenfestigkeit der Einwohner sich

hebt. Das sind die zwingenden Gründe zur Ueberzeugung, daß chronische Selbstvergiftung auch das wesentlichste bei der Disposition zur Ansteckung ist und der Abgehärtete nicht bloß erkältungs, sondern auch seuchenfest ist; und wir wenden uns jetzt zu der noch schuldigen Aufklärung über das auslösende Moment bei der Erkältung.

Wir find bei Besprechung ber Erfältung bavon ausgegangen, daß es sich bei dieser Ralte um etwas Innerliches, um das Zurücktreten des Blutes aus der Haut handle. Das ist richtig, aber doch nicht erschöpfend. Das Bolt hat von jeher baran festgehalten, daß äußere Rälte, besonders Naffälte, eine richtige, b. h. in Fieber übergebende Erfältung in Bang ju feten vermag. Das ist auch vollkommen richtig. Zum Buftandekommen einer Erfältung gehört eben zweierlei: erstens die Disposition; diese haben wir erklart, fie besteht im Besitz aufgespeicherten Selbstaiftes; zweitens das Hinzutreten bes auslösenden Momentes, das eine Entspeicherung hervorruft. Als folches spielt äußere Rälte, besonders Naffälte, eine sehr wichtige und häufige Rolle, aber fest steht: wenn die Disposition fehlt, wenn fein Selbstgift freigemacht werden fann, jo find weder Ralte noch Raffe imftande, bas hervorzubringen, was man Erfältung beißt, nämlich den Anfang eines Fieberprozesses. Ohne Disposition fann man frieren, ja erfrieren, aber erfälten fann man fich nicht. 1)

Wie bringt äußere Kälte den Erkältungsprozeß in Gang? Einfach dadurch, daß sie das Blut durch Zusammenziehungsreiz auf die Hautgefäße nach einwärts drängt. Wir haben schon beim Fieber gesehen, daß dies infolge Verminderung der Wärmeabgabe nach außen eine Steigerung der Innenwärme zur notwendigen Folge hat. Diese wirkt auslösend auf die aufgespeicherten Selbstgifte, entsprechend der allgemeinen Wirkung jeder Wärmesteigerung.

Als zweites auslösendes Moment kann bei änßerer Kälte noch der Umstand mitwirken, daß kalte Luft reicher an Sauerstoff ist und lebhaftere Verbrennungsprozesse teils durch die Wärmesteigerung, teils durch die Zersetzungsbewegung überhaupt lockernd auf die aufgesseicherten Stoffe wirken.

Das dritte und eines der wichtigsten unter den auslösenden Momenten geht auch von außen aus und praktisch ist es das verhängnisvollste und gibt zu Misverständnissen Anlaß, weshalb ich Nachstehendes der besonderen Beachtung des Lesers empfehle.

Bedingung für die Aufspeicherung der Selbstsgifte ist der gewohnheitsmäßige Aufenthalt in einer durch Selbstgifte verschlechterten, schlechten Luft. Tritt nun ein Geschöpf aus dieser schlechten Luft in die gute, durch Selbstgifte nicht verunreinigte Luft, so hört der Gasdruck, der für die aufgespeicherten Selbstgifte ein Entweichungshindernis ist, auf und das kann für sich allein als auslösendes Moment gelten. In

<sup>1)</sup> Als Beleg dafür, daß der Abgehärtete auch unter den ungünstigen Verhältnissen sich nicht erkältet, stehe hier eine Stelle aus der Nordpolreise des Herzogs der Abruzen: S. 554—555. "Sich zwischen gefrorene Decken zu legen und im Nassen zu ichlasen, war überaus unangenehm, erquickte den Organismus nach den Strapazen des Tages nicht im geringsten, und die Ruhe war wenig fräftigend. Wir klapperten mit den Zähnen, ehe Kleider und Sack auftauten, dann wurden wir nach und nach tatsächlich in eine feuchte Einpackung eingehüllt; an jedem Haare des Pelzes hing ein Tautropsen, und während des Schlases nußten wir Handsschule anziehen, um nicht die lästige unmittelbare Verrührung des Wassers an den Händen zu empfinden. Das Wasser durchtränkte den Federsack, zog in unsere

Kleider ein und drang uns an den Beinen, die am meisten durchnäßt und am wenigsten bedeckt waren, bis auf die Saut."

<sup>&</sup>quot;Hatten wir des Morgens den Sack verlassen, so gefroren die äußeren Kleider an der Oberfläche, oder wir zogen die gefrorenen wieder an, die wir am Abend abgelegt hatten, und die Eiskruste bedeckte selbst die tiessten Schichten der Kleidung. Dieser Zustand hielt an, solange sich die Temperatur nicht über 30° erhob."

<sup>&</sup>quot;Dessenungeachtet blieb unsere Gesundheit ungeschädigt, und wir hatten an keinem Uebel, weder an Rheumatismus noch an einem anderen, zu leiden; nur empfanden wir beim Erwachen eine Steisheit des ganzen Körpers."

ber Regel wirfen aber noch die anderen zwei angeführten und einige ber nachher noch zu erwähnenden zusammen. So erklärt es sich, daß der gewöhnlichfte Unlag zur Erfältung gegeben ift, wenn ein gewohnheitsmäßiger Stubenhocker sich einmal in reiner freier Luft erholen will, und natürlich am leichtesten, wenn diese falt und auch fauerstoffreich ift, mabrend bei warmer Luft, and wenn sie rein ift, zwei auslösende Momente wegfallen. Der Verweichlichte schwebt beshalb immer zwischen Furcht und Hoffnung. Gein Gefühl treibt ihn in die gute Luft; benn er hofft von ihr Beseitigung seiner Berweichlichung, feines Uebelbefindens, aber er muß immer fürchten, daß bei ihm, wie bas Bolt fagt, eine Erfältung ausbricht.

Von weiteren auslösenden Momenten sind noch anzusühren: körperliche Anstrengung, bei fetten Personen die innere Ueberhitzung, und zwei Dinge, die einer besonderen Besprechung unterzogen werden müssen, aus Gründen, die sich von selbst ergeben werden, das Schwitzen und die Kleidung.

Bom Schwigen haben wir ichon gesprochen und zwar so weit es das wichtigste und enticheidendste Mittel zur Berbeiführung ber 216= härtung ift, aber wir muffen bem Borgang noch auf einigen anderen Pfaden folgen. Die Ratur tut felten etwas allein, sondern sucht meist zwei brei, ja sogar mehr Fliegen auf einen Schlag zu treffen. So ift ber Schweiß (b. h. ber Bafferschweiß; benn, wovon nachher, es gibt noch einen andern) nicht nur ber Weg, um überschiegende Mengen von Baffer und Gelbitgiften aus bem Rörper zu entfernen, sondern er ift auch ein wesentliches Stück in der Barmeregelung. Sobald bie Barmeerzeugung im Innern fteigt, fei es infolge Mehrerzeugung, 3 B. durch Arbeit, sei es durch ungenügende Abgabe infolge hober Außenwärme, fo tritt ber Schweiß ins Mittel: Die Berdunftung bes

Schweißwaffers erzeugt Rühlung und so wird bie Wärmeabgabe burch die Haut und das in ihr freisende Blut erheblich gesteigert. Diese wohltätige Einrichtung fann aber bei vorhanbener Empfänglichkeit für Erkaltung für biefe bas auslösende Moment bilden; benn fo gut wie jede andere Ralte fann die bei ber Schweißverdunftung entstehende, besonders wenn sie burch lebhafte Luftbewegung gesteigert wird, jum Rücktritt bes Hautblutes nach innen und damit zur Auslösung der Erfältung führen. Da hierbei natürlich auch die Schweifabsonberung sofort aufhört - bas Bolf spricht von Burücktreten bes Schweißes -- fo ift bas vom Volk mit recht als etwas Gefährliches gefürch= tet, und gerade diese Fälle, in benen ein lebhaft Schwigender unter Schweißrücktritt einen Rälteschauder bekommt, werden mit Borliebe als Erfältungen bezeichnet und mit Recht.

Run fommen wir jum letten für Erfältung und Abhärtung wichtigen Bunkt, der nament= lich beim Menschen eine wesentliche Rolle spielt, ber Rleidung. Dabei muffen wir langer berweilen, weil in diesem Bunkt, mit dem so außerordentlich große Geschäfts- und Erwerbsintereffen verbunden find, nicht blog die mannig= faltigsten, teils sich widersprechenden, teils von Migverständnissen, Berwechslungen und Unfenntnis wimmelnden Anschauungen, und zwar sowohl unter Laien als auch unter Gelehrten herrichen, fondern auch die verschiedenften Bebräuche im Schwung find und bei Befprechungen jeder Narr seine eigene Rappe auf Tod und Leben verteidigt. Da Schreiber biefes bem Gegenstand ein jett fast 30 jähriges Studium gewidmet hat und burch die baraus entsprungene Praxis über eine reiche Erfahrung verfügt, so möchte er hier furz all die Buntte gu= fammenftellen, in benen Erfältung und Abbärtung burch die Rleidung beeinfluft merden. und namentlich auch die, die zu einem Berständnis dieser für die Hygiene so wichtigen Fragen dienen und eine Bestätigung für das bilden, was wir im Vorstehenden ausführten.

Brof. Dr. Jägers Monatsblatt.

(Fortsetzung folgt.)

## Die körperlidje Erziehung der Rinder.

(Dr. Imfeld.)

(Schluß, siehe Unnalen von 1906, Seite 27 und 100).

Wir haben im vorhergehenden Kapitel gesiehen wie wichtig es ist, den Kindern eine gut entwickelte und einer ergiebigen Durchlüftung fähige Brust zu geben. Es ist das das erste Ziel, welches bei der physischen Erziehung des Kindes ins Auge gesaßt werden muß, denn ohne eine gut und fräftig entwickelte Brust ist jede Symnastik, jede eine gewisse Anwendung von Krast erfordernde förperliche Uebung, übershaupt jede Muskelanstrengung, jeder Sport nicht nur unnütz, sondern auch direkt schädlich.

Das zweite wichtige Ziel, welches bei der körperlichen Erziehung der Kinder verfolgt werden muß, ist die gute Haltung des Körpers und der Rückenwirbelsäuse.

Die Verschiebungen der Rückenwirbelfäule sind in der That bei den Kindern sehr häusig, ihre Zahl ist so groß, daß sie eine spezielle Klasse von Verkrümmungen bildet, denen man den Namen von "Schulsehlern" gegeben hat. Benm man auch unter diesem Namen nur die sehr charakteristischen Fälle der Skoliosis der wirklichen Buckligen bezeichnen will, so wird man sich noch immer sagen müssen, daß diese bedauernswerten Gebrechen viel zu häusig vorstommen. Wie viele junge Mädchen gehen nicht für immer und unwiederbringlich in Folge Verbiegung der Wirbelsäule der Schönheit ihres Wuchses verlustig.

Will man aber felbst die gang leichten Berschiebungen ber Wirbelfaule, die zu ftart aus= gesprochene Lendenkrümmung, die zu sehr in die Augen fallende S-Form der Wirbelfäule, den Höhenunterschied zwischen einer Schulter und der andern zu den "Schulfehlern" rechnen, bann mußte man freilich anerkennen, bag in unseren Schulen wenigstens die Balfte der Schüler mit folchen Jehlern behaftet ift. Man fängt freilich an, die Aufmerksamkeit auf diese Fehler zu lenken, man forscht nach den Urfachen dieser leidigen Uebelstände und man sucht sie in der schlechten Stellung welche der Schüler beim lefen und ichreiben einnimmt und man ift zu Feld gezogen gegen die Schultische, die Schulbante, die Beleuchtung, die Art ber Schrift, die Lehrer etc.

Das Alles ist freilich in Berücksichtigung zu ziehen, aber das Alles hindert nicht, dag wenn die Lehrer gezwungen sein werden die gerade Schrift zu lehren (bie weniger schön ift und mehr Zeit in Auspruch nimmt als die geneigte), wenn die Schulzimmer nach allen Borfdriften ber Wiffenschaft beleuchtet sein werden, wenn der Schüler auf einem Stuhl fiten wird und vor einem Bult, die gang genau feiner Größe und der Sehichärfe feiner Augen entsprechen, die Wirbelfäulen unserer Rinder dennoch fortfahren werden, fich nach allen Seiten bin gut frümmen, so lange man nicht die, allerdings fehr einfache, Borficht angewendet haben wird, dieseben durch genügend fräftige Musteln gu unterftiiten.

Denn die Wirbelfäule ist ja an und für sich ein widerstandsloses Rohr, das alle Formen annehmen kann, welche die Bewegungen des Körpers ihm aufzwingen. Wenn die unzähligen Muskeln, welche sich an ihre Knochen anhesten, die Wirbelsäule nicht aufrecht hielten, so würde sie unter der einsachen Wirkung des Gewichtes des Kopfes und des Brustkorbes