

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: 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. 12.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Dezember 1906.

Inhalt: Erkältung und Abhärtung (Fortsetzung). — Die körperliche Erziehung der Kinder (Schluß). — Zur Frage der Bivisektion. — Naturgemäße Erziehung der Jugend. — Korrespondenzen und Heilungen: Malaria-Fieber; Brandwunden; Rachen- und Schleimhautentzündung; Geschwulst; Fieberandrang; syphilitische Krankheit; Syphilis; rote Ruhr bei einem Kinde; Veitstanz; Wunde am Fuße, grüne Salbe.

Erkältung und Abhärtung.

Prof. Dr. G. Jäger.

(Fortsetzung).

Hiermit sind wir an einem Punkt angelommen, an dem notwendigerweise von der Bakterie, von der Ansteckung gesprochen werden muß, doch soll das nur mit wenigen Worten geschehen. In dieser Richtung ist es einfach Erfahrungstatsache, daß verweichlichte Geschöpfe allen fieberhaften Krankheiten und ganz besonders auch allen ansteckenden weit zugänglicher sind, als abgehärtete. Das ist schon verständlich bloß vom Standpunkt des Wassergehaltes: Hier folgt das lebende Wesen den gleichen Gesetzen, wie das tote Fleisch: durch Austrocknung, Abhärtung nimmt seine Zersetzungsfähigkeit durch lebende Gährungserreger in steigendem Maße ab und umgekehrt mit Vermehrung des Wassergehaltes steigt die Zersetzbarkeit. Weiter liegt auf der Hand: Sind Ansteckungskeime vorhanden, so muß die mit der Erkältung ein-tretende Vergiftung die Widerstandsfähigkeit des Körpers ganz bedeutend herabsetzen.

Zu diesem allgemeinen Grund kommt aber

der spezifische: Das Leben überhaupt, ganz besonders aber das Schmarotzerwesen, vollzieht sich durchaus in spezifischen Bahnen, die Seuchenbakterien sind spezifische Lebewesen, beschränkt auf spezifische Wirte, somit auch angewiesen auf spezifische Nahrung. Jeder, der letztere eingehend studiert hat, gelangt zur Überzeugung, daß es von solchen spezifischen Stoffen, wenn auch vielleicht nicht bei allen, so doch jedenfalls den höher gearbeiteten Geschöpfen, zweierlei gibt, die fettlöslichen Stoffe und die wasserlöslichen in den Exrementen auftretenden Selbstgifte. Da die ersten ausgesprochen antiseptische Stoffe sind (wovon später noch einmal) also antibakteriell wirken, so kann die für die spezifischen Schmarotzer nötige Nahrung in den spezifischen Selbstgiften bestehen.

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

hebt. Das sind die zwingenden Gründe zur Überzeugung, 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 sind bei Besprechung der Erkältung davon ausgegangen, daß es sich bei dieser Kälte um etwas Innerliches, um das Zurücktreten des Blutes aus der Haut handle. Das ist richtig, aber doch nicht erschöpfend. Das Volk hat von jeher daran festgehalten, daß äußere Kälte, besonders Nasskälte, eine richtige, d. h. in Fieber übergehende Erkältung in Gang zu setzen vermag. Das ist auch vollkommen richtig. Zum Zustandekommen einer Erkältung gehört eben zweierlei: erstens die Disposition; diese haben wir erklärt, sie besteht im Besitz aufgespeicherten Selbstgifte; zweitens das Hinzutreten des auslösenden Momentes, das eine Entspeicherung hervorruft. Als solches spielt äußere Kälte, besonders Nasskälte, eine sehr wichtige und häufige Rolle, aber fest steht: wenn die Disposition fehlt, wenn kein Selbstgift freigemacht werden kann, so sind weder Kälte noch Nässe imstande, das hervorzubringen, was man Erkältung heißt, nämlich den Anfang eines Fieberprozesses. Ohne Disposition kann man frieren, ja erfrieren, aber erkälteten kann man sich nicht.¹⁾

¹⁾ Als Beleg dafür, daß der Abgehärtete auch unter den ungünstigen Verhältnissen sich nicht erkältet, siehe hier eine Stelle aus der Nordpolreise des Herzogs der Abruzzen: S. 554—555. „Sich zwischen gefrorene Decken zu legen und im Nassen zu schlafen, war überhaupt unangenehm, erquichte den Organismus nach den Strapazen des Tages nicht im geringsten, und die Ruhe war wenig kräftigend. Wir klapperten mit den Zähnen, ehe Kleider und Sack aufstaute, dann wurden wir nach und nach tatsächlich in eine feuchte Einpackung eingehüllt; an jedem Haare des Pelzes hing ein Tauropfen, und während des Schlafes mußten wir Handschuhe anziehen, um nicht die lästige unmittelbare Verührung des Wassers an den Händen zu empfinden. Das Wasser durchtränkte den Federsack, zog in unsere

Wie bringt äußere Kälte den Erkältungsprozeß in Gang? Einfach dadurch, daß sie das Blut durch Zusammenziehungsreiz auf die Hautgefäß 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 äußerer Kälte noch der Umstand mitwirken, daß kalte Luft reicher an Sauerstoff ist und lebhaftere Verbrennungsprozesse teils durch die Wärmesteigerung, teils durch die Zersetzungsbewegung überhaupt lockend auf die aufgespeicherten 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 Missverständnissen Anlaß, weshalb ich Nachstehendes der besonderen Beachtung des Lesers empfehle.

Bedingung für die Aufspeicherung der Selbstgifte 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

Kleider ein und drang uns an den Beinen, die am meisten durchnäht und am wenigsten bedeckt waren, bis auf die Haut.“

„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 tiefsten Schichten der Kleidung. Dieser Zustand hielt an, solange sich die Temperatur nicht über 30° erhob.“

„Desseinen geachtet blieb unsere Gesundheit ungeschädigt, und wir hatten an keinem Lebel, weder an Rheumatismus noch an einem anderen, zu leiden; nur empfanden wir beim Erwachen eine Steifheit des ganzen Körpers.“

der Regel wirken aber noch die anderen zwei angeführten und einige der nachher noch zu erwähnenden zusammen. So erklärt es sich, daß der gewöhnlichste Anlaß zur Erkältung geben ist, wenn ein gewohnheitsmäßiger Stubenhocker sich einmal in reiner freier Luft erholen will, und natürlich am leichtesten, wenn diese kalt und auch sauerstoffreich ist, während bei warmer Luft, auch wenn sie rein ist, zwei auslösende Momente wegfallen. Der Verweichlichte schwiebt deshalb immer zwischen Furcht und Hoffnung. Sein Gefühl treibt ihn in die gute Lust; denn er hofft von ihr Beseitigung seiner Verweichlichkeit, seines Nebelbefindens, aber er muß immer fürchten, daß bei ihm, wie das Volk sagt, eine Erkältung ausbricht.

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

Vom Schwitzen haben wir schon gesprochen und zwar so weit es das wichtigste und entscheidendste Mittel zur Herbeiführung der Abhärtung ist, aber wir müssen dem Vorgang noch auf einigen anderen Pfaden folgen. Die Natur tut selten etwas allein, sondern sucht meist zwei drei, ja sogar mehr Fliegen auf einen Schlag zu treffen. So ist der Schweiß (d. h. der Wasserschweiß; denn, wovon nachher, es gibt noch einen andern) nicht nur der Weg, um überschüssende Mengen von Wasser und Selbstgiften aus dem Körper zu entfernen, sondern er ist auch ein wesentliches Stück in der Wärme-regelung. Sobald die Wärmeerzeugung im Innern steigt, sei es infolge Mehrerzeugung, z. B. durch Arbeit, sei es durch ungenügende Abgabe infolge hoher Außenwärme, so tritt der Schweiß ins Mittel: Die Verdunstung des

Schweißwassers erzeugt Kühlung und so wird die Wärmeabgabe durch die Haut und das in ihr kreisende Blut erheblich gesteigert. Diese wohltätige Einrichtung kann aber bei vorhandener Empfänglichkeit für Erkältung für diese das auslösende Moment bilden; denn so gut wie jede andere Kälte kann die bei der Schweißverdunstung entstehende, besonders wenn sie durch lebhafte Luftbewegung gesteigert wird, zum Rücktritt des Hautblutes nach innen und damit zur Auslösung der Erkältung führen. Da hierbei natürlich auch die Schweißabsonderung sofort aufhört — das Volk spricht von Zurücktreten des Schweißes — so ist das vom Volk mit recht als etwas Gefährliches gefürchtet, und gerade diese Fälle, in denen ein lebhaft Schwitzender unter Schweißrücktritt einen Kälteschauer bekommt, werden mit Vorliebe als Erkältungen bezeichnet und mit Recht.

Nun kommen wir zum letzten für Erkältung und Abhärtung wichtigen Punkt, der namentlich beim Menschen eine wesentliche Rolle spielt, der Kleidung. Dabei müssen wir länger verweilen, weil in diesem Punkt, mit dem so außerordentlich große Geschäfts- und Erwerbsinteressen verbunden sind, nicht bloß die mannigfältigsten, teils sich widersprechenden, teils von Mißverständnissen, Verwechslungen und Unkenntnis wimmelnden Anschaulungen, und zwar sowohl unter Laien als auch unter Gelehrten herrschen, sondern auch die verschiedensten Gebräuche im Schwung sind und bei Besprechungen jeder Narr seine eigene Kappe auf Tod und Leben verteidigt. Da Schreiber dieses dem Gegenstand ein jetzt fast 30 jähriges Studium gewidmet hat und durch die daraus entsprungene Praxis über eine reiche Erfahrung verfügt, so möchte er hier kurz all die Punkte zusammenstellen, in denen Erkältung und Abhärtung durch die Kleidung beeinflußt werden, und namentlich auch die, die zu einem Ver-

ständnis dieser für die Hygiene so wichtigen Fragen dienen und eine Bestätigung für das bilden, was wir im Vorstehenden ausführten.

Prof. Dr. Jägers Monatsblatt.

(Fortsetzung folgt.)

Die körperliche Erziehung der Kinder.

(Dr. Imfeld.)

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

Wir haben im vorhergehenden Kapitel gesehen 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 gefaßt werden muß, denn ohne eine gut und kräftig entwickelte Brust ist jede Gymnastik, jede eine gewisse Anwendung von Kraft erfordernde körperliche Übung, überhaupt 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 Rückenwirbelsäule.

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

Will man aber selbst die ganz leichten Verschiebungen der Wirbelsäule, die zu stark ausgesprochene Lendenkrümmung, die zu sehr in die Augen fallende S-Form der Wirbelsäule, den Höhenunterschied zwischen einer Schulter und der andern zu den „Schulfehlern“ rechnen, dann müßte man freilich anerkennen, daß in unseren Schulen wenigstens die Hälfte der Schüler mit solchen Fehlern behaftet ist. Man fängt freilich an, die Aufmerksamkeit auf diese Fehler zu lenken, man forscht nach den Ursachen dieser leidigen Uebelstände und man sucht sie in der schlechten Stellung welche der Schüler beim lesen und schreiben einnimmt und man ist zu Feld gezogen gegen die Schultische, die Schulbänke, die Beleuchtung, die Art der Schrift, die Lehrer etc.

Das Alles ist freilich in Berücksichtigung zu ziehen, aber das Alles hindert nicht, daß wenn die Lehrer gezwungen sein werden die gerade Schrift zu lehren (die weniger schön ist und mehr Zeit in Anspruch nimmt als die geneigte), wenn die Schulzimmer nach allen Vorschriften der Wissenschaft beleuchtet sein werden, wenn der Schüler auf einem Stuhl sitzen wird und vor einem Pult, die ganz genau seiner Größe und der Sehschärfe seiner Augen entsprechen, die Wirbelsäulen unserer Kinder dennoch fortfahren werden, sich nach allen Seiten hin zu krümmen, so lange man nicht die, allerdings sehr einfache, Vorsicht angewendet haben wird, dieseben durch genügend kräftige Muskeln zu unterstützen.

Denn die Wirbelsäule 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 anheften, die Wirbelsäule nicht aufrecht hielten, so würde sie unter der einfachen Wirkung des Gewichtes des Kopfes und des Brustkorbes