

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 17 (1907)
Heft: 1

Artikel: Erkältung und Abhärtung [Fortsetzung]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038261>

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: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

nach schon, aber sie waren so selten, daß jeder Gast sein Handtuch mitbrachte, was übrigens nicht so leichter zu erklären ist, weil man auf diese Handtücher einen großen Luxus verwendete und somit deren Zahl sehr beschränkt sein mußte. Diese Handtücher wurden auch nur benutzt, nachdem die Hände schon gewaschen waren; während des Essens reinigte man sich die Hände mit Brotkrumen, welche man nachher den Hunden unter den Tisch vorwarf. Tischtücher waren völlig unbekannt; nach jedem Gang wurde der Tisch gereinigt. — Bevor die Speisen auf den Tisch gebracht wurden, wurden sie von einem Vorschneider auf einem Nebentisch in kleine Stücke zerlegt. (Mit was für Instrumenten diese Zerlegung stattfand, ist mir nicht gelungen, irgendwo darüber Aufschluß zu finden).

Die Bedienung geschah von Seiten der Sklaven, über welche ein höherer Diener die Aufsicht hatte. Die Verantwortlichkeit des ganzen Arrangements hatte aber der sog. *Symposiarch*, eine Art Hausmeister, der auch die Aufsicht über das Trinken zu führen hatte. Während des Essens wurde in der Regel nur mit Wasser vermischter Wein getrunken, es galt als barbarisch, zum Essen unvermischten Wein zu trinken. Nach Beendigung der Hauptmahlzeit aber wurden die Tische weggenommen und der Fußboden gereinigt, das Waschwasser nebst einer Art wohlriechender Seife gereicht und hierauf das Trankopfer mit ungemischtem Wein gebracht. Erst dann wurde der Nachtiisch aufgetragen, der aus Früchten, Käse, Backwerk und Salz bestand, letzteres um den Durst anzuregen, denn mit dem Nachtiisch begann erst das eigentliche Trinkgelage, *Symposion* genannt; dieses letztere wurde auch öfters durch Musik und durch Tänzerinnen erheitert.

Bei den Römern waren in den ältesten Zeiten die Gastmähler sehr einfacher Natur,

später gestalteten sich die Festtische ähnlich wie bei den Griechen. Gegen Ende der Republik aber, als man die asiatische Ueppigkeit kennen gelernt hatte, da nahmen Luxus und Verschwendung in hohem Maße zu. Man aß höchst seltene, drollige und vor allem höchst teure Speisen, wie z. B. Pfauengehirne, Nachtigallenzungen, kostbare Fische, die man, zum Beweis ihrer Frische und um sich an ihrem Farbenspiel zu ergötzen, auf der Tafel sterben ließ. Unter den Fischen waren ganz besonders die Muränen, zur Familie der Aale gehörend, wegen ihres guten und sehr schmackhaften Fleisches allgemein geschätzt; zu Cäsars Zeiten (70—44 vor Christi Geburt) wurden sie aus dem Mittelmeer und dem südlichen Atlantischen Ocean lebend nach Rom gebracht und dort in besonders dazu gebauten Teichen gezüchtet.

(Fortsetzung folgt).

Erkältung und Abhärtung. ¹⁾

(Fortsetzung)

Wenn wir uns zu der Bekleidungsfrage wenden, so stoßen wir sofort auf einen bei fast allen Kulturmenschen verbreiteten, fest eingewurzelten Aberglauben, daß der Mensch der Bekleidung bedürfe, um sich vor Erkältung zu schützen. Daß dies ein Aberglaube ist, lehrt uns eine Menge von Erscheinungen. So finden wir ganz begreiflich, daß so ziemlich alle Menschen das Gesicht ohne jeden Schaden nackt tragen, ohne das Gesicht zu erkälten und daß, wenn dies doch einmal geschieht die Schuld daran

¹⁾ Bezüglich der Rolle, die der Wassergehalt des Körperfleisches spielt, ist noch nachzutragen, daß sie auch in der mit der Harnabsonderung erfolgenden fortlaufenden Entwässerung des Körpers sich ausdrückt: Eine der gewöhnlichsten „Erholungsküßen“ in den Sommerfrischen sind ungewöhnlich reichliche Harnentleerungen, die in keinem Verhältnis zur genossenen Flüssigkeitsmenge stehen und denen erhöhtes Wohlbefinden folgt. Diese Vermehrung ist erzeugt durch die Ausstoßung des „Verweichlichungswassers“.

liegt, daß wir irgendwo, z. B. an einem Zahn eine Quelle für die mit einer solchen Gefächterkältung verbundenen Vergiftungserscheinungen haben. Die nackten Hände können wir erfrieren, aber wenn nicht schon vorher das Zipperlein darin steckt, so kommt nichts einer Erkältung Ähnliches darin vor. Wenn man einwendet, örtliche Nacktheit genüge allerdings nicht zur Erkältung, sondern nur allgemeine, so ist dagegen zweierlei zu sagen. Einmal, die meisten Menschen erkälten sich, während sie bekleidet sind, und dann blicke man auf die Millionen von Wilden die unbekleidet gehen und die nicht alle in warmen Strichen ihren Wohnsitz haben: die Feuerländer z. B. wohnen in einem scheinbar für Erkältungen wie gemachten Klima und doch gehen sie vollständig nackt Sommer wie Winter, und merkwürdig, alle diese Nacktgeher werden gerade von dem, was wir Erkältungskrankheiten nennen, am allerwenigsten heimgesucht; im Gegenteil: wenn die Europäer in ihrer Einfalt nichts Nötigeres zu tun wissen, als diese „armen Wilden“ zu bekleiden, so kommen bei ihnen die Erkältungs- und Ansteckungskrankheiten der Reihe nach anmarschiert. Kurz, wenn man alle diese Verhältnisse übersieht, so kommt man zu der Einsicht, daß bei der Erkältung, d. h. der Empfänglichkeit für sie, die Bekleidung eine ebenso verhängnisvolle Rolle spielt, wie die EINSTALLUNG. Beide führen zur Verweichlichung und zwar um so mehr, je vollständiger und andauernder sie sind, und die abgehärtetsten Menschen und Tiere sind die, die möglichst im Freien leben und möglichst wenig bekleidet sind. Gerade der Aberglaube, daß wir die Kleidung brauchen, um uns vor Erkältung zu schützen, ist der Fluch, der auf der Praxis und Hygiene der Kleidung lastet. Eine gesunde Kleidung ist fast so schwierig zu machen wie eine gesunde Wohnung. Das Gesündeste ist gar keine Kleidung und gar keine Wohnung, aber da beides

ein polizeiwidriger Zustand ist, so handelt es sich bei der Kleidungs- und Wohnungshygiene nur um die Herbeiführung eines möglichst geringen Uebelstandes, und da ist das Wie sehr einfach. Je luftiger, je luftdurchlässiger Wohnung und Kleidung sind, desto abgehärteter wird ihr Inhalt, um so weniger ist den Selbstgiften der Bewohner Gelegenheit gegeben, im Leib ihrer Erzeuger zur Aufspeicherung zu gelangen und die zu Erkältung und Ansteckung disponierende Verweichlichung zu erzeugen.

Um den Unterschied zwischen „Nackt“ und „Bekleidet“ zu begreifen, muß übrigens noch etwas angeführt werden. Die Hautreize, denen das Nackte ausgesetzt ist, erzeugen auch, abgesehen von der Abhärtung des Gesamtkörpers, eine Abhärtung der Haut. An dieser arbeiten alle sie treffenden äußeren Einwirkungen nach dem für alles Lebende gültigen Gesetz der Reaktion. Hieran arbeitet der mechanische Reiz von allem, was die Haut trifft, hieran arbeitet die Kälte so gut wie die Wärme und was durch diese Reaktion erzeugt wird, wirkt dann als Schutz gegen die Einflüsse, von denen die Erzeugung ausging. Dabei spielt ein Wachstumsvorgang in der Oberhaut und ihren Gebilden eine sehr wichtige Rolle. Diese wird, so wie sie nackt ist, dicker: wo sie mechanisch gereizt wird, wie auf Hand und Fußsohlen, kann sie hornartig dick werden. Der stärkere Wachstumstrieb zeigt sich auch namentlich bei der Kälteinwirkung in einer stärkeren Entwicklung der Haare und Federn, während der Wärmereiz mehr der Entwicklung der Wasser- und Fettschweißdrüsen günstig ist.

Ein weiterer Punkt bei den Nacktgehern ist das Dunklerwerden der Haut durch Farbstoffablagerung, aber auf diesem Gebiet zeigt sich ein Unterschied zwischen Hitze und Kälte. Das ist wieder ein Punkt, wo der bloß mechanisch denkende Gelehrte einen Bock schießen würde; rein

physikalisch gedacht bewirkt schwarze Farbe durch die Lichtanwandlung höhere Wärme, weiße Farbe, weil das Licht zurückgestrahlt wird, einen Schutz gegen Wärme, weswegen man z. B. die Fenster von Gewächshäusern weiß anstreicht um die Wärmersteigerung im Innern zu verhindern. Wenn das nun auch für das Lebewesen richtig wäre, dann gehörte der Neger in die Polargegenden und der Eisbär an den Äquator. Warum ist es umgekehrt? Die Antwort liegt in dem einen Wort: Sonnenstich. Das Licht ist als Licht ein für das Leben leicht gefährlich werdender Einfluß. So weiß man jetzt, daß Sonnenlicht fast alle Krankheitsbakterien zerstört, und im Sonnenstich erfahren wir die Wirkung übermäßiger Belichtung an uns selbst. Schwarze Farbe steigert allerdings die Wärme, aber sie beschützt vor der heftigen Einwirkung der Lichtstrahlen, wirkt ihnen gegenüber als Beschattung und dann hat die Natur bei dem Neger als Schutzzug gegen die starke Wärmewirkung die starke Entwicklung der Wasser- und Fettschweißdrüsen.

Nun handelt es sich noch um die Gefäße und Nerven der Haut. Die ersteren sind an nackten Körperstellen und bei Nachtgebern stärker entwickelt und damit als Wärmeregelungsvorrichtung nach beiden Seiten hin, d. h. nach Kälte wie Wärme, gleich schlagfertig. Bezüglich der Nerven gilt, daß sie durch Verdickung der Oberhaut einen sehr wirksamen Schutz erhalten. Die Hautgefäße nackter Körperteile haben mithin weniger reizbare Nerven. Prof. Dr. Jägers Monatsblatt

(Fortsetzung folgt.)

Naturgemäße Erziehung der Jugend.

(Vortrag von Dr. Ewald Haufe)

Schluß

In die ersten Lebensjahre fällt noch ein wichtiger Akt, ich meine den Firmungsakt gegen

künftige Krankheiten, das Impfen; daß die moderne Impferei eine der größten medizinischen Verirrungen ist, sehen viele noch nicht ein. Bei unserer heutigen Wissenschaft, namentlich an der Hand der Lehre vom Stoffwechsel, muß es den Denkenden nur befremden, solchen Anschauungen Glauben zu schenken, denn wissenschaftlich beweisen können sie selbst die Impfgeschwärmer nicht. Doch auch in dieser Frage dämmert es schon auf; von den Medizinern selbst sind ebensoviele Gegner schon, als es noch blinde Verehrer gibt. Eine naturgemäße Erziehung also wird auch diesen Standpunkt zu überwinden haben.

Mit dem 7. Jahre reift das Kind dem zweiten Lebensabschnitte, der Schule, entgegen. Die sauberen Schulräume begrüßt es mit Freuden, denn nicht fremd fühlt es sich dadrinne. Dieselbe reine Luft wie in Gottes freier Natur umfächelt das Kind, dasselbe Grün der Pflanzen, wie in heiterer Flur, wird seine Augenweide; derselbe freundliche Ernst des Lehrers ist ihm der bekannte Vaterblick, dieselbe liebende Stimme, der sanfte Liebeshauch der Mutter. Es findet Natur und Eltern in der Schule wieder, nur größer ist die Familie jetzt, der es für nur wenige Stunden täglich angehört. Das Ideal der Schule ist uns also die Familie, in der Knaben und Mädchen durcheinander in Unschuld aufwachsen. Und gerade hier stoßen wir wieder auf einen Punkt, der nicht naturgemäß zu nennen ist, ich meine die Trennung der Geschlechter.

Wir haben keine Ursache, eine solche vorzunehmen, denn weder verschiedenartige geistige Anlagen, noch besondere Bildung in diesen Jahren, die der eine oder andere Teil naturgemäß benötigte, noch die Gefahr für sittliche Entwicklung verlangt dies. Scheiden wir nicht, was Gott zusammengefügt hat, denn die Erfahrung zeigt uns zu bestimmt, daß ein na-