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: 27.11.2025

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

finden).

.11ch schon, aber sie waren so selten, daß jeder Bast sein Handluch mitbrachte, was übrigens un so leichter zu erklären ift, weil man auf ife Handtücher einen großen Luxus berwenbete und somit beren Bahl fehr beschränkt fein Diese Handtücher wurden auch nur benutt, nachdem die Sande ichon gewaschen Laren; mahrend des Effens reinigte man fich Die Sande mit Brotfrumen, welche man nachher den Hunden unter den Tisch vorwarf. Eischtücher waren völlig unbekannt; nach jedem Gang murde ber Tisch gereinigt. — Bevor die Speisen auf den Eftisch gebracht wurden, wurden f.e von einem Vorschneider auf einem Reben-. sch in kleine Stücke zerlegt. (Mit was für Instrumenten diese Berlegung stattfand, ift mir ticht gelungen, irgendwo barüber Aufschluß zu

Die Bedienung geschah von Seiten ber Sklaven, über welche ein höherer Diener die Slufficht hatte. Die Berantwortlichkeit bes gangen Elrrangements hatte aber ber fog. Sompo= fiard, eine Art Saus neifter, ber auch bie Stufficht über das Trinlen zu führen hatte. Phährend bes Effens murde in der Regel nur rit Waffer vermischter Wein getrunken, es galt als barbarifch, zum Effen unvermischten Wein gu trinken. Nach Beendigung ber Sauptmahlzeit aber wurden die Tische weggenommen imd der Fußboden gereinigt, das Waschwasser nebst einer Art wohlriechender Seife gereicht und hierauf das Trankopfer mit ungemischtem Wein Erst dann wurde der Rachtisch aufgetragen, der aus Früchten, Rafe, Badwert und Salz bestand, letteres um den Durst anzuregen, benn mit bem Rachtisch begann erft bas eigentliche Trinfgelage, Symposion genannt; biefes lettere murde and öfters durch Musik und durch Tänzerinnen erheitert.

Bei den Mömern waren in den ältesten Zeiten die Gastmäler sehr einfacher Natur,

später gestalteten sich die Festtafeln ähnlich wi bei den Griechen. Gegen Ende der Republit aber, als man die afiatische lleppigkeit kennen gelernt hatte, da nahmen Luxus und Berschwendung in hohem Mage zu. Man ag höchst seltsame, drollige und vor allem böchst 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 ben Fischen maren gang besonders die Muränen, zur Familie der Male gehörend, wegen ihres guten und fehr schmackhaften Fleisches allgemein geschätt; zu Cafars Beiten (70-44 vor Christi Geburt) wurden sie aus bem Mittelmeer und dem südlichen Atlantischen Ocean lebend nach Rom gebracht und bort in besonders dazu gebauten Teichen gezüchtet.

(Fortsetzung folgt).

Erkältung und Abhärtung. ')

(Fortsetzung)

Wenn wir uns zu der Bekleidungsfrage wenden, so stoßen wir sofort auf einen bei fast allen Kulturmenschen verbreiteten, kest eingewurzelten Aberglauben, daß der Mensch der Bekleisdung bedürse, um sich vor Erkältung zu schützen. Daß dies ein Aberglaube ist, lehrt uns eine Menge von Erscheinungen. So sinden wir ganz begreislich, daß so ziemlich alle Menschen das Gesicht zu erkälten und daß, wenn dies doch einmal geschieht die Schuld daran

¹⁾ Bezüglich der Rolle, die der Wassergehalt des Köpersleisches spielt, ist noch nachzutragen, daß sie auch in der mit der Harnabsonderung ersolgenden sortlausenden Gentwässerung des Körpers sich ausspricht: Eine der gewöhnlichsten "Erholungskrisen" in den Sommerfrischen sind ungewöhnlich reichliche Harnentleerungen, die in keinem Berhältnis zur genossenen Flüssigkeitsmenge stehen und denen erhöhtes Wohlbesinden solgt. Diese Vermehrung ist erzeugt durch die Ausstoßung des "Verweichlichungswassers".

liegt, daß wir irgendwo, 3. B. an einem Bahn eine Quelle für die mit einer folden Gefichts= erfältung verbundenen Bergiftungsicheinungen haben. Die nachten Sande fonnen wir erfrieren, aber wenn nicht ichon vorher bas Zipperlein darin steckt, so fommt nichts einer Erfältung Aehnliches darin vor. Wenn man einwendet, örtliche Nacktheit genüge allerdings nicht zur Erfältung, fondern nur allgemeine, fo ift bage= gen zweierlei zu fagen. Ginmal, die meiften Menschen erfälten sich, mährend sie befleidet find, und bann blicke man auf die Millionen von Wilden die unbefleidet geben und die nicht alle in warmen Strichen ihren Wohnsit haben: die Fenerländer 3. B. wohnen in einem scheinbar für Erfältungen wie gemachten Rlima und boch geben fie vollständig nacht Sommer wie Winter, und merkwürdig, alle diese Nacktgeber werden gerade von dem, was wir Erfältungs= frankheiten nennen, am allerwenigsten beimge= sucht; im Gegenteil: wenn die Europäer in ihrer Einfalt nichts Nötigeres zu tun wiffen, als dieje "armen Wilden" zu befleiden, jo fom= men bei ihnen die Erfältungs= und Ansteckungs= Rrantheiten ber Reihe nach anmarschiert. Rurg. wenn man alle biefe Berhältniffe überfieht, fo fommt man zu der Ginficht, daß bei der Erfältung, d. h. der Empfänglichkeit für fie, die Bekleibung eine ebeaso verhängnisvolle Rolle spielt, wie die Ginstallung. Beide führen zur Berweich= lichung und zwar um so mehr, je vollständiger und andauernder sie sind, und die abge= härteisten Menschen und Tiere find die, die möglichst im Freien leben und möglichst wenig bekleidet find. Gerade der Aberglaube, dag wir die Rleibung brauchen, um uns vor Erfältung zu ichüten, ist der Fluch, der auf der Braxis und Hygiene ber Rleidung laftet. Gine gefunde Rleidung ift fast so schwierig zu machen wie eine gesunde Wohnung. Das Gefündeste ist gar feine Rleibung und gar feine Wohnung, aber ba 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 einsach. 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 geslangen und die zu Erfältung und Ansteckung disponierende Verweichlichung zu erzeugen.

Uni den Unterschied zwischen "Rackt" und "Befleibet" ju begreifen, muß übrigens nod) etwas angeführt werben. Die Sautreize, beneit Das Lacte ausgesett ift, erzeugen auch, abge: feben von der Abhärtung des Gesamtförpers, eine Abhärtung der Haut. An diefer arbeiten alle fie treffenden äußeren Ginwirkungen nadi bem für alles Lebende giltigen Gefet ber Re Bieran arbeitet ber mechanische Reis aftion. von allem, was die Haut trifft, hieran arbeitet Die Ralte fo gut wie die Warme und mas burd diese Reaktion erzeugt wird, wirft bann als Schutz gegen die Ginfluffe, von benen die Er zeugung ausging. Dabei fpielt ein Bachstums vorgang in der Oberhaut und ihren Gebilden eine fehr wichtige Rolle. Diese wird, so wie fie nacht ist, dicker: wo fie mechanisch gereizt wird, wie auf Sand und Juffohlen, tann fie hornartig dick werden. Der ftartere Wastungtrieb zeigt sich auch namentlich bei ber Rälte einwirfung in einer stärferen Entwicklung ber Saare und Federn, mabrend ber Warmereig mehr der Entwicklung der Waffer= und Fett: schweißdrüsen gunftig ift.

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

physifalisch gedacht bewirft schwarze Farbe durch die Lichtanwandlung höhere Wärme, weiße Farbe, weil das Licht zurückgestrahlt wird, einen Schutz gegen Wärme, weswegen man z. B. die Tenfter von Gewächshäusern weiß anstreicht um die Wärmesteigerung im Innern zu verhindern. Winn das nun auch für das Lebewesen richtig ware, bann gehörte ber Reger in die Bolargegenden und der Gisbar an den Mequator. Warum ift es umgefehrt? Die Untwort liegt in dem einen Wort: Sonnenstich. Das Licht ist als Licht ein für bas Leben leicht gefährlich werbender Ginfluß. Go weiß man jett, daß Sonnenlicht fast alle Rrantheitsbatterien zerstört, und im Sonnenstich erfahren wir die Wirkung übermäßiger Belichtung an uns selbst. Schwarze Farbe steigert allerdings die Wärme, aber fie beschütt vor der heftigen Ginwirfung der Lichtstrahlen, wirft ihnen gegenüber als Beschattung und dann hat die Ratur bei dem Neger als Schachzug gegen die ftarte Barmewirtung die ftarte Entwicklung der Wafferund Tettschweißdrufen.

Nun handelt es sich noch um die Gefäße und Nerven der Haut. Die ersteren sind an nachten Körperstellen und bei Nachtgehern 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 Oberhant einen sehr wirksamen Schutz erhalten. Die Hautgefätze nachter Körperteile haben mithin weniger reizbare Nerven. Prof. Dr. Jägers Monatsblatt

Naturgemäße Erzichung der Ingend.

(Fortsetzung folgt.)

(Vortrag von Dr. Ewald Haufe)

Edluß.

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

tünftige Krankheiten, das Jmpfen; daß die moderne Impferei eine der größten medizinisschen Berirrungen ist, sehen viele noch nicht ein. Bei unserer heutigen Wissenschaft, namentlich an der Hand der Lehre vom Stoffswechsel, muß es den Denkenden nur befremden, solchen Unschauungen Glauben zu schenken, denn wissenschaftlich beweisen können sie selbst die Impsichwärmer nicht. Doch auch in dieser Frage dämmert es schon auf; von den Medisinern selbst sinern selbst sind ebensoviele Gegner schon, als es noch blinde Berehrer gibt. Eine naturgemäße Erziehung also wird auch diesen Standpunkt zu überwinden haben.

Mit dem 7. Jahre reift das Rind dem zweiten Lebensabschnitte, ber Schule, entgegen. Die fauberen Schulräume begrüßt es mit Freuben, benn nicht fremd fühlt es fich badrinnen. Dieselbe reine Laft wie in Gottes freier Natur umfächelt das Rind, dasselbe Brun ber Bflangen, wie in heiterer Flur, wird feine Augenweide: derjelbe freundliche Ernst des Lehrers ist ibm ber befannte Baterblick, Diefelbe liebende Stimme, der sanfte Liebeshauch der Mutter. Es findet Ratur und Eltern in ber Schule wieder, nur größer ift die Familie jett, ber es für nur wenige Stunden täglich angehört. Das Ideal ber Schule ift uns also die Familie, in der Anaben und Mädchen durcheinander in Un-Und gerade hier stoßen schuld aufwachsen. wir wieder auf einen Bunkt, der nicht naturgemäß zu nennen ift, ich meine die Trennng der Geschlechter.

Wir haben keine Ursache, eine solche vorzusnehmen, denn weder verschiedenartige geistige Unlagen, 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 Ersfahrung zeigt uns zu bestimmt, daß ein nas