Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 2

Artikel: Erkältung und Abhärtung [Fortsetzung]

Autor: Jäger

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038264

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: 01.12.2025

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

Erkältung und Abhärtung.

(Brof. Dr. Jäger)

(Fortsetzung)

Die Bekleidung wirkt in all den genannten Michtungen entgegengesetzt, so daß die Haut viel mehr von den Beränderungen der äußeren Umgebung beeinflußt wird. Dazu kommt aber eine Meihe von Umständen, deren Berständnis eine Borbemerkung über die Absonderungen der Haut nötig macht, weshalb wir erst weiter unten davon reden; denn zuvor ist noch folgendes zu sagen:

Daß die Rleidung auch vernünftige, b. h. bem Leben gunftige Wirkungen hat und haben fann, ergibt sich schon baraus, daß die Natur ihre Geschöpfe mit haar-, Federn- und Schuppenfleidern versehen hat und daß gang besonders die warmblütigen Geschöpfe in ihren Saar- und Federfleidern eine Ausruftung besitzen, die ihnen gestattet, die Erde bis in die arktischen Bebiete zu bewohnen, mas den faltblütigen Reptilien und Amphibien nicht möglich ift. Dabei tommt nicht bloß die allgemeine mechanische Beschützung ber äuferen Oberfläche in Betracht, sondern natürlich auch die dadurch gegebene Warmhal= tung, die Erzeugung der inneren Wärme geht ja von der Berbrennung der Nährstoffe aus, allein ohne die erhebliche Berminderung der Wärmeabgabe, die durch Haar- und Federfleid erzielt wird, mußte bei einem Tier, das man in arktisches Rlima versett, die innere Wämeerzeugung, also die Menge ber aufgenommenen Nahrung, unverhälnismäßig groß werden, fo groß, daß die Ernährungsorgane das Beichäft nicht mehr bewältigen fonnten. Also die Wärmeökonomie verlangt zur Aufrechterhaltung ber Warmblütigfeit unter gablreichen, auf unferer Erdoberfläche herrschenden Berhältniffen einen gewiffen Grad von Befleidung und wenn der Mensch, dem die Natur ein natürliches Rleid versagt hat, das Kleidertier nachahmt und zu einer künstlichen Kleidung greift, so hat das auch vernünftige Gründe, aber — wenn er die mit jeder, auch der Naturbekleidung verbunsdenen nachteiligen Einflüsse nicht ungebührlich steigern will, so muß er sich in allererster Linie derselben Stoffwahl bedienen, die bei der Nasturkleidung der Kleidertiere von der Natur gestroffen wurde.

Eingentlich sollte man nicht nötig haben, in dieser Richtung noch weitere Auseinandersetzung zu pflegen. Wenn die Kulturmenschen mehr Fühlung mit der Natur hätten, auch nur so viel, als unsere Haustiere noch haben, so wäre in dem Punkt der Bekleidung kein Streit. Zum Beleg hierfür nur ein paar eigene Beobachtungen.

3ch legte mehrmals meinem hund eine wollene und eine pflanzliche Fußbecke zur Wahl vor. Sein Geruchsinn führte ihn stets mit unweigerlicher Sicherheit auf die tierische Unterlage. In einem Gafthaus trafen wir einstmals auf einem großen, mit einem pflanglichen Schutztuch überbecten Billard einen Anäuel ichlafender junger Rätichen. Mein Junge legte feine geftrichte Wollmüte unabsichtlich auf bas andere Ende des Billards und als wir nach einigen Minuten binfaben, hatten alle Rätichen ihren alten Lagerplat auf der Pflanzenfaser verlassen und sich auf der Wollmütze versammelt. Bedeckt man ein Pferd jum Schutz gegen Regen mit einem pflanglichen Tuch, so macht es einen Ratenbuckel und läßt betrübt ben Ropf hängen, Zeichen von Digbehagen, die es nie von sich gibt unter einer Wolldede, selbst wenn diese naß ift.

Daß auch im großen und ganzen und im Durchschnitt dem Menschen das Gefühl für diesen Unterschied nicht ganz abhanden gekommen ist, beweist die sonst gänzlich unverständliche Tatsache, daß trotz der Massenerzeugung pflanzelicher Bekleidungsgewebe, trotz mancher entschiesener technischer Vorzüge derselben die tierische

Faser nicht bloß nicht verdrängt worden ist, sondern unentwegt einen weit höheren Kauswert besitzt als das pflanzliche Erzengnis. Beim Rohprodukt ist der Wert Tierfaser das fünffache von dem der pflanzlichen.

Schon das beweift, daß die Praxis längst die Tatfache erfannt hat, es gebe zweierlei für Befleidungszwecke nicht gleichwertige Grundftoffe, und daß diese auch längst ihre Wahl getroffen hat, indem fie fich für die tierische Fafer entschied. Bieht man weiter die Praxis zu Rat, um die Urfache biefer Bevorzugung zu finden. fo ftößt man natürlich auf eine Reihe von Grunden, die mit Sygiene nichts zu tun haben, wenigftens unmittelbar nicht, aber auch ebenso entschieden auf hygienische. Merkwürdigerweise besteht auf Diesem Bebiet unter ben Rulturmenschen feine Uebereinstimmung, sondern es steben sich neuerbings zwei Parteien gegenüber, die eine pflanglichen, die andere tierischen Geweben den Borjug zusprechend und ber Rampf breht sich und das ist der Grund, warum wir hier von ber Rleidung sprechen muffen - eben um die Beziehungen der beiderlei Stoffe zu Erfältung und Abhartung. Diefer Streit ift nicht bloß ein theoretischer, sondern hat einen großen Umfang auf dem Gebiet ber bygienischen Braris angenommen. Betrachten wir biefen Streit nach zwei Richtungen, zuerst nach der prattischen und dann nach ber wiffenschaftlichen.

Bezüglich der beiden Lager sehen wir in dem "wollenen" in überwiegendem Maße die, bei denen Beschäftigung und Wohnplatz viel Aufentshalt in der freien Luft mit sich bringt und viel Gelegenheit zum Naßwerden bietet, also die Bevölkerungen, bei denen Fischerei und Schiffahrt ein hohes praktisches Interesse an dem Zustand der Abhärtung erzeugen. Nach der praktischen Erfahrung in diesen Kreisen ist wollene Kleidung ein weit sicherer Schutz gegen Erkältung als pflanzliche, und es wird

hier viel Gewicht auf durchaus wollene Bekleidung gelegt. Mit dieser praktischen Erfahrung stimmt, daß in den Kreisen und Ländern, wo die sustier durch schweißtreibende Körpersbewegung (Trainierung) betrieben wird, also ganz besonders in dem Musterland dieser Beshandlungsweise, in England, die Ansicht überseinstimmend dahin geht, daß hierzu nur wollene Bekleidung gewählt werden dürfe.

Im Gegensatz bierzu berricht im Binnenlande und in den Rreisen, in benen bas Stubenhockertum überwiegt und fustematische Trainierung im allgemeinen nicht getrieben wird, die gemischte Rleidung und zwar im allgemeinen fo, daß die Unterfleidung pflanglich, die Oberkleidung außen aus Tierfaser mit einem inneren Futter aus Bflangenfafer gefertigt. wird. In ben Rreisen Diefer fo Befleibeten ift die sonderbare Lehre aufgetaucht, die wollene wirfe verweichlichend. Rleidung Daran ist richtig : wenn zunächst bem Körper unter einer pflanglichen Bekleidungsschicht eine wollene Schicht getragen wird, bann treten die Bedingungen ber Berweichlichung ein. Befanntlich werden pflangliche Gewebe burch Befeuchtung undurchläffig, mährend gerade die abhärtende Wirkung der Wolle darin besteht, die Schweißerzeugung zu begünstigen (wovon nachber). Durch Tragen von Wolle unter einer pflanglichen Schicht wird lettere, sobald Schweiß eintritt, wasserdicht und der Körper befindet sich jett in doppelter Beziehung ber Berweichlichung ausgesett, nämlich einmal ber Besamtförper burch Behinderung der Abgabe der Selbstgifte und dann noch die Saut im besonderen, weil ber an ber Abtrocknung verhinderte Schweiß die Saut aufweicht.

Schon nach dem vorigen ist klar, daß der Fehler, der der Wolle diesen Vorwurf eingestragen hat, nicht ihren Eigenschaften zukommt

sondern der falschen Zusammenstellung mit dem pflanglichen Gewebe. Wird bagegen jeder biefer zweierlei Bekleidungsstoffe für sich allein geprüft, so gerät das Ergebnis jofort dahin, daß zur Bekleidung für warmblütige Geschöpfe nur das das Richtige ist, was die Naturfleidung der Rleidertiere lehrt: Die tierische Faser unter Aufre hterhaltung einer der ältesten Bekleidungs= vorschriften im alten Testament, die lautet: "Du follft fein Gewand tragen, das aus Wolle und Leinen gemenget ift." Befolgt man bas, so macht man die praktische Erfahrung, daß reinwollene Rleidung alle Gigenschaften besitzt, die Abhärtung zu begünstigen und den verweichlichenden Ginfluß jeder Rleidung zu mindern und endlich ber Erfältung in ber nachher zu erwähnenden Weise einen Riegel vorzuschieben, während pflanzliche Befleidung die Berweich: lichung begünftigt und bei vorliegender Ber= weichlichung die auslösenden Momente einer Erfältung berbeiführt.

Gine fachmännische Behandlung ber Betleidungshygiene hat die Aufgabe, das Berhalten der Bekleidungsstoffe zum Körper und umgekehrt das des Körpers zu den Bekleidungsstoffen zu untersuchen, und zwar handelt es fich um den lebenden Körper im gangen, die Hauttätigkeit im besonderen und in letzter Beziehung ganz besonders um das Verhalten der Rleiderstoffe zu den Erzeugnissen der Sauttätigfeit. Wir legen unserer Betrachtung letstere zu Gaunde. Der wichtigste, aber von den meisten Erörterungen über die Frage gang übergangene Buntt ift nämlich, daß die Saut des Menschen zweierlei anatomisch auffallend verschiedene brufige Absonderungsorgane befitt, die zwei, fast in jeder Beziehung sich gegenfätlich verhaltene Absonderungen auf die Rorperfläche liefern: Die Schweifdrufen und Die meift in einen haarbalg mundenden Talgdrufen.

Diese Tatsache erfährt man in jedem Lehr-

buch der Anatomie und der Physiologie, aber befragt man sich nach Natur und Zweck dieser zweierlei Absonderungen, so ist die Austunft mehr als dürftig und deshalb foll hier das Notwenbigfte beigefügt werden. — Bunächst ift bas Merkwürdigfte der Gegensatz, in dem diese zweierlei Absonderungen zueinander stehen: Das Erzeugnis ber Schweißbrufen ift eine mäfferige Flüssigkeit und führt als solche wasserlösliche Stoffe. Sie dient also, wie harn, Schleim und auch Rot, beffen Trantungsfluffigfeit ja ebenfalls eine mäfferige ift der Abfuhr mafferlöslicher Stoffe aus bem Rörper. Dem gegenüber ist die Absonderung der Talgdrüsen eine Fettsubstang. Bier zeigt sich nun, wie verfehrt die materialistische Weltanschauung ist; fie benkt sich gar nichts dabei. Die teologische dagegen fagt: Fett ift ein fo toftbarer Stoff, daß es fich hier unmöglich um einen Auswurfftoff, um Beseitigung einer zum mindesten überflüssigen ober gar ichädlichen Substanz, also eines Selbstgiftes handeln fann, sondern um ein lebenswichtiges Erzeugnis. Der Schluß zieht ber Teologe auch daraus, daß die Milchdrufen der weiblichen Sängetiere nichts anderes find als hochentwickelte Talgbrufen, beren Erzeugnis allerdings viel Waffer enthält, aber offenbar als Sauptfache einen Fettstoff, dem lebenswichtige Berrichtungen zukommen. Wenn die menschliche Physiologie dem Erzeugnis der Talgdrüsen so aut wie feine Aufmerksamkeit schenkte, so liegt dies wohl in der Geringfügigfeit der erzeugten Menge und in der ganzen Richtung ber Schulwiffenschaft, der die Rafe abgeht und die von Stoffwirfungen nur die der Maffe fennt. Erft die Wollinduftrie hat Anlag und Gelegenheit gegeben, das Erzengnis der Sauttalgdrufen näher zu prüfen. Die Wolle unserer Wolltiere enthält eine große Menge bieses Talgdrusenproduttes, das vor der Berarbeitung entfernt werden ning und dabei in großer Menge ge=

wonnen wird. Dieses Wollfett geht unter bem Ramen Fettschweiß und bementsprechend wollen wir das mässerige Erzengnis der eigentlichen Schweißdrüsen im folgenden Wasserschweiß nennen. (Fortsetzung folgt).

Meber Bahnentwicklung und Bahnpflege.

Bon Oberstabsargt Dr. Rat.

Beim Lesen ber Berichte ber fogenannten Schularzte, welche die Schulfinder auf die Beschaffenheit der Bahne untersuchen, sind wir überrascht über den hoben Brogentsatz von franken Bähnen, welcher bei diefen Untersuchungen gefunden wird. Die Bahne find bas hartefte Material im tierischen Körper und sollen naturgemäß bis zum höchsten Alter gefund und funttionsfähig bleiben. Sie find ein wesentlicher Bestandteil des Berdauungsapparates und beftimmt, die zugeführte Rahrung zu verfleinern und fein zu vermahlen, damit fie mabrend dieses Vorganges tiichtig eingesprichelt werden fann und so wohl vorbereitet zur weiteren Behandlung in den Magen gelangt. Sobald die Berkleinerung und innige Bermischung mit Speichel nur unvollkommen ausgeführt wird, ist der Magen nicht imstande, die Zufuhren richtig zu verdauen, den Nährwert berfelben gänglich auszuziehen und für den Körper untsbar zu machen. Diese halbverdauten Speisen setzen sich falsch um, geben Barungen ein, beren Produtte viel Unbequemlichkeiten und franthafte Buftande im Gefolge haben.

Die Bildung der Zähne beginnt bereits im Mutterleibe, doch kommen sie erst im 6.—7. Monat nach der Geburt zum Vorschein. Zuerst die Schneidezähne im Unterkiefer, dann im Oberkiefer, dann der erste und zweite Backenzahn und endlich der Eck oder Augenzahn. Das Kind vollendet erst am Ende des zweiten

Lebensjahres seine erste Zahnungsperiode und hat 20 Zähne, sogenannte Milchzähne. Diese fangen vom 7. Lebensjahre an, allmählich den bleibenden Zähnen Platz zu machen, indem diese durch ihr Wachstum die Wurzeln der Milchzähne zum Verschwinden bringen, wodurch die Ernährung derselben aufhört und sie endlich meist schmerzlos ausfallen. Die zweite Zahnungsperiode dauert dis zum 12. Lebensjahr. Doch kommt der letzte Backenzahn, der sogenannte Weisheitszahn, erst nach dem 20. Lebensjahr.

In seltenen Fällen bringen die Kinder Zähne mit auf die Welt, wie Ludwig XIV., Mazarin u. s. w., und brechen noch im hohen Alter neue Zähne hervor. So beschreibt Hufeland einen Fall, wo ein 116 Jahre alter Mann noch 8 neue Zähne bekam, welche nach einem halben Jahre durch neue ersetzt wurden, welche wieder wechselten, so daß der Betreffende binnen 4 Jahren (er starb mit 120 Jahren) 50 neue Zähne bekam.

Allgemein ist die Ansicht, die selbst von besusener Seite noch vielsach gestützt wird, daß mit dem Durchbruch der Zähne eine mehr oder minder heftige Entzündung der Zähne verbunden sei, die nicht selten gefährliche Krantsheiten, wie Gehirnentzündung, Fieber, Magensund Darmkatarrh usw. im Gesolge haben und öfter einen tödlichen Ausgang nehmen.

Daß während der Zahnperiode die genannten Krankheiten auftreten, soll nicht geleugnet werden, aber daß der Durchbruch der Zähne die Ursache derselben sei, ist nicht anzunehmen und keinesfalls bewiesen. Der Durchbruch der Zähne ist eine ganz naturgemäße Entwicklung und ganz schmerzlos. Die über den Zähnen liegenden Teile werden nicht mechanisch durchbrochen sons dern durch den Druck der wachsenden Zähne zum Schwinden gebracht. Schmerzen sind das mit so wenig verbunden wie mit dem Wachsen