Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 3

Artikel: Erkältung und Abhärtung [Fortsetzung]

Autor: Jäger

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038267

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: 29.11.2025

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

tage maßgebend sind, nämlich das alt-englische, das französische und russische System.

Das alt-englische bestand aus 3 Gängen. Die sämtlichen Speisen eines Ganges befanden sich zugleich auf der Tasel, die Speisen wurden nicht von der Dienerschaft gereicht, sondern die Gäste bedienten sich unter sich, auf Verlangen reichte die Dienerschaft nur die Speisen welche sich auf den Nebentischen besinden. In England gilt auch jetzt noch diese Art des Servirens welche ihre angenehme Seite hat und den Tischgästen manchen Anlaß zu gegenseitigen Artigkeiten liesert.

Beim französischen Service hat man auch drei Hauptgänge, von denen zwei aus der Küche kommen, der dritte aber das gesamte Dessert in sich einschließt. Die Entrées, Entremets und Relevées stehen auf der Tasel, die großen Fleischgerichte werden aber erst auf Nebentischen zerlegt und dann servirt. Alle Speisen werden den Gästen von der Dienerschaft gereicht.

Beim ruffischen Service fteht nur bas Deffert von Anfang des Mables auf dem Tisch. Bevor man aber in den Speisesaal geht, werden vor einem ruffischen Diner, in einem Rebenfalon, allerlei pitante Borfpeifen : Auftern, Caviarbrötchen, geräucherte Fifche 2c., stehend genoffen, um den Appetit zu reizen. Mun, mas die Borfpeisen anbetrifft, die findet man mehr ober weniger in allen Ländern auf dem Tische, und werden sie auch vor der Suppe genoffen, Branntwein wird aber babei nicht getrunken. — Beim Mahl werden famtliche Speisen, bereits zerlegt, von ber Dienerichaft gereicht, ohne daß fie vorher auf dem Tisch zur Schau gestellt worden wären. Die Diners der Gegenwart werden in dieser Sinsicht meistens nach bem ruffischen Suftem fervirt, nur ausnahmsweise wird ein Prachtftück für einen Augenblick auf ben Tisch gestellt !

bevor es zerlegt wird. In England und Frankreich ist neuerdings wieder Mode geworden
daß auf einem Nebentisch vom Haushofminister,
Portionen der einzelnen Gerichte auf die Tellern gelegt und diese dann von der Dienerschaft den Gästen servirt werden. In kleineren Kreisen übernimmt die Wirtin am Tische selbst und vor den Augen ihrer Gäste dieses Amt
des Vorlegens.

Erkältung und Abhärtung.

(Brof. Dr. Jäger)

(Fortsetzung)

Während nach bem früher Gefagten feststeht bag ber Bafferschweiß ein Auswurfstoff ift, b. h. aus ichablichen Stoffen, Selbstgiften und überschüssigen Mengen von Baffer besteht, bat man am Fettschweiß der Wolltiere feststellen fonnen, daß er das Gegenteil eines ichablichen Stoffes ift. Er ift nicht blog frei von Gelbitgiften, weiter: er ift nicht nur felbft, b. h. in seiner Masse eine Beilsubstang, die als folche ihm fofort unter bem Namen Lanolin einen Blat in den Apothefen verschafft bat, son= bern er führt in seinem natürlichen Buftanb spezifische Stoffe, die im Begenfat zu ben Selbstgiften bes Wafferschweißes, Barns und Rots den Namen Selbstarznei verdienen und im Apothekergebrauch ift bem Lanolin beshalb eine besonders hohe Wertschätzung entgegengebracht worden, weil es sich besser als jedes andere Fett jum Träger von Beilftoffen eignet; begreiflich, benn zu biesem Zweck, zu ber Führung ber Selbstheilstoffe, hat die Natur das Lanolin geschaffen.

Weiter hat sich bann die merkwürdige Tatsache ergeben, daß Fettschweiß ganz ausgesprochen antibakterielle, also antiseptische Eigen

ichaften befitt, felbft nicht wie andere Rette rangig wird und alle Bafterien auf ihm abfterben. Go ift ber Fettschweiß im Naturalzustand und auch noch als Lanolin, in dem ihm ein großer Teil ber fpezifischen Stoffe ent= zogen ift, eine erstflaffige Wundsalbe und mit eine Urfache, warum bei ben Sängetieren alle Bunden, die ein folches belecken fann, ungewöhnlich rasch beilen. Die neuzeitliche Wiffenichaft hat allmählich Stück um Stud erfannt, daß die Lebewesen und mit ihnen auch die Menichenleiber im Befitz einer Reihe verschiedenartiger Schuts- und Berteidigungsmittel find und zwar nicht bloß gegen die groben Gefahren des Lebens, sondern gerade auch gegen die heimtiltifchen Angriffe ber ichmarotenben Rleinwefen, ber Bafterien. Bu biefen ift auch im vollen Umfang die Absonderung des Fettschweißes zu rechnen. Sie verfieht bas Lebewesen mit einem antiseptischen Ueberzug, der doppelt wirft einmal auf der Rörperoberfläche felbst; der flebrige, nichttrocknende Fetischweiß macht, daß die Bakterien an der Oberfläche kleben bleiben und bem gerftorenden Ginflug bes Wettschweißes unterworfen werden und bann, wenn bas Tier fich lect, fo wird die Beilsubstang des Fettichweißes auch bem Innern des Rörpers jugeführt und tann dort ihre antibatteriellen Gigen-Schaften entfalten. Sogar fo weit geht bie raffinierte Dekonomie ber Natur, daß durch das Aufleden bes Wettschweißes auch ber Nährwert, ben fein Fett bilbet, gur Berwertung fommt. Endlich : Ift die Milch ber Saugetiere nicht eine Beilsubstang erften Rangs?

Wir sind oben bezüglich der Selbstgifte zum Schluß gelangt, daß in gesundheitlicher Beziehung, namentlich mit Bezug auf die Bakterienkrankheiten die wichtigsten Selbstgifte nicht die allgemeinen, wie Kohlensäure u. f. w., sonzbern die spezifischen, den Geruch der wässerigen Extrete bildenden sind. Zum gleichen Ergebnis

fommen wir auch bezüglich der Selbstarzneien des Fettschweißes. Sie sind die spezifischen Anstiseptika gegen die spezifischen Seuchenbakterien, stehen also im Dienst des spezifischen Gesundsheitsschutzes.

Dieses Verständnis für Wasserschweiß und Fettschweiß, für Leben und Gesundheit, ist die einzig richtige und erste Grundlage für die Rleiderhygiene und von diesem Standpunkt aus ergibt sich sofort, warum die Natur ihre Kleidertiere mit Haaren und Federn aus Hornstoff bekleidet hat und nicht mit Pflanzenfasern, und es sind hauptsächlich zwei Unterschiede, die dabei in Betracht kommen.

- 1. Der Unterschied im Berhalten zu Baffer und Wett. Die pflanglichen Fasern und zwar gang besonders die aus der Bastschichte der Bflangen gewonnenen Gespinftfafern wie Leinen, Reffelfaben, Bute 2c., etwas weniger die aus Samenhaaren gewonnene, etwas fetthaltige Baumwolle haben eine besondere Anziehung für Waffer und mäfferige Fluffigfeiten, alfo für unseren Bafferichweiß. Im Begenfat biergu fommt den tierischen Fasern wie Saaren, Wolle, Federn 2c. (auch dem Horn) eine besondere Anziehung für Fettstoffe zu, womit natürlich die Anziehung für mäfferige Stoffe mehr oder weniger ausgeschlossen wird, da fettige Stoffe mafferiger Trankung fich wibersetzen. Die tierischen Fasern besitzen also eine ausgesprochene Beziehung zum Fettschweiß und verhalten sich ablehnend gegen den felbstgift= haltigen Wafferschweiß.
- 2. Der andere Unterschied bezieht sich auf die spezifischen Stoffe, für die unsere Schulswissenschaft so blutwenig Verständnis besitzt. In diesem Stück zeigen Tiers und Pflanzensfaser benselben Gegensatz wie Fett und Wasser. Wenn wir nur die Parfümerietechnik betrachten, so tritt uns die Tatsache entgegen, daß man Wohlgerüche mit Wasser weder auffangen noch

ausziehen fann, wohl aber und sehr gut mit Wett, mahrend umgefehrt bas Baffer eine gang besondere Anziehungsfraft für üble Gerüche besitzt. Man benützt diese Eigenschaft nicht bloß gur Reinigung fester Gegenstände, indem man fie mit Waffer mascht, in dem fich die übelriechenden Stoffe auflosen, sondern auch mit Vorteil zur Reinigung ber Luft und auch mit Borteil zur Befreiung des Menschen von Rrantheitsstoffen, was sich in der Raschheit zeigt, mit welcher naffe Umschläge auf er= frankten Körpern und Körperteilen die spezifischen üblen Krankheitsgerüche annehmen. Auch das Umgekehrte gilt : Enthält eine ölige Gubstang ein Gemisch von wohlriechenden und übelriechenden Stoffen, so verflüchtigt fich aus ihr der übelriechende Teil viel schneller als der wohlriechende. Deshalb läßt 3. B die Hausfrau ihre Speiseöl unverschloffen, weil es dadurch wohlriechender und wohlschmeckender wird. Beim Baffer ift bas Umgefehrte ber Fall. Macht man z. B. einen mäfferigen Muszug von Rosenblättern, so geht das bigchen Wohlgeruch rascher in die Luft als der üble Teil. Dieselben Unterschiede zeigt Tier- und Bflanzenfaser. Besprengt man beide mit einem Barfum, das nicht gang fuselfrei ift, so wird ber Geruch des Wollgewebes mit der Zeit immer besser, weil der Fusel rascher sich verliert, und auf bem Pflanzengewebe ift das Gegenteil ber Fall: zuerst entweicht bas Gute und der "Schwang" ist schlecht.

Aus dem vorstehenden ergibt sich für die Bekleidung folgender Unterschied zwischen Wolle (Tierfaser) und Pflanzenfaser: Die Wolle bevorzugt von den zwei Erzeugnissen der Haut den wohlriechenden antiseptischen, Selbstarzneien führenden Fettschweiß, spart denselben auf, verstärkt (durch die Oberfläches vergrößerung) seine Wirkung und verhält sich infolge der fettigen Durchtränkung ablehnend

gegen den Bafferschweiß. Diefer läuft entweder ab oder verdunftet rascher, weil er burch die Fetttränkung des Haars am Eindringen verhindert, überhaupt durch keinerlei Anziehung festgehalten wird. Im Begenfat bierzu faugt pflanzliche Faser begierig den Wasserschweiß mit feinen Selbstgiften auf und beim Abtrochnen bleiben lettere in der Faser siten, so daß ber Körper auch nach der Trocknung fortwährend unter dem Ginfluß feiner übelriechenden Gelbitgifte fteht. Er ift nicht bloß gezwungen, fie fortgesett aus seiner Rleiderluft wieder einzuatmen, sondern auch die Saut steht fortgesetzt unter dem Gasbruck des Selbstgestankes, moburch allein schon die Abgabe ber Gelbstgifte burch die Saut gehemmt und die Selbstgiftaufspeicherung, die Grundlage aller Berweich= lichung und Erfältung, erzeugt wird.

Hier ist der Ort, noch einmal von einer allgemeinen Wirkung der Riechstoffe auf ben Buftand der Hauttätigfeit, auf Die es bei unseren Fragen ja wesentlich ankommt, zu fprechen, um fo mehr, als auf feinem Bebiet die Unwissenheit ber Schulwiffenschaft fo groß ift, wie auf dem der Riechstoffe. Auch dem oberflächlichsten Beobachter ift es bekannt, daß ber Mensch in freier Luft eine viel gerötetere, also blutreichere Haut besitzt, als in der durch Selbstgifte verdorbenen Luft der Wohnräume, und verfolgt man das, jo fann man sich leicht überzeugen, daß fo ziemlich alle üblen Berüche ein Erblaffen der Saut hervorrufen, mährend bei Wohlgerüchen das Gegenteil der Fall ift. Stellt man weiter Bersuche an, so tommt man barauf, daß bem auch ein Unterschied im Be= fühl entspricht: leble Gerüche bringen auch ben Gindruck von Rältegefühl hervor, umgefehrt Wohlgerüche das Gefühl von Barme. Nun vergleiche man Wollgewebe und Pflanzen= gewebe: Wenn ersteres nicht durch übelriechende Farbitoffe verdorben ist, so ergibt fich folgender Unterschied: Wolle riecht angenehm, macht auf die berührende Saut ebenfalls einen angenehmen Eindruck und je nach ben Umständen früher ober später bas Gefühl von Wärme. Das ift besonders entwickelt bei Wolle, die schon im menschlichen Gebrauch gestanden hat. Bflangengewebe dagegen haben einen zweifelhaften und auch nach furgem Aufenthalt auf ber Saut widrigen Geruch (Schwarzwaschgeruch) und erzeugen ein Rältegefühl. Um belehrendsten hierüber ift ber Gebrauch ber Wärmflasche im Bett. Das Rältegefühl, das diesen herbeigeführt hat, empfindet man nur im Bett aus Bflangenfafern, niemals in einem Wollbett. Daber gilt auch im allgemeinen die Wolle für warmhaltend und wärmend, die Pflanzenfafer für fühl und fühlend. Das hat mit der Wärmeleitung nicht das Geringste zu tun, sondern ift Wirfung ber in ben Geweben vorhandenen Riechstoffe : Die wohlriechenden der Wolle erweitern die Blutgefäße ber Saut und die übelriechenden der Bilangenfaser tun das Gegenteil. Es ist dieselbe Erscheinung wie das Erblaffen der Saut in der Zimmerluft mit ihren Selbstgiften, bas Bleichgeficht ber Stubenhocker und die gerötete Saut, die in der freien reinen Luft fich entwickelt. Auch in einer gang bekannten Erscheinung kommt der Unterschied jum Ausbrud. Beim Menichen find bie nactbleibenden Teile von benen, die die Rleidung ständig bedeckt, in der Farbung verschieden, bie nachten geröteter als die bedectten. Diefer Unterschied wird aber gang beträchtlich geringer, sobald ein Menich reinwollene leichte Befleibung trägt; die unnatürliche blaffe Haut der bedeckten Teile nähert sich dann in der Farbe immer mehr ber nackten.

Run kommen wir noch zu einem für die Erkältung sehr wichtigen Unterschied der zweierlei Bekleidungsstoffe, das ist ihr Ber- halten zum Wasser, was eine keineswegs

einfache Sache ist. Versuchen wir es, sie zu zergliedern. (Prof. Dr. Jäger's Monatsblatt).
(Fortsetzung folgt).

Die Arbeit, die menschliche Arbeit.

Bon Eduard Baltger. 1)

Niemand wäre zum Manne gebildet, es sei denn durch seine eigene Arbeit. Das gibt uns wohl jeder als ausgemachte Wahrheit zu, und setzen wir statt "zum Manne" noch besser "zum wahren Menschen", so haben wir auch die weibliche Hälfte der Menschheit richtig eingeschlossen. Die Arbeit also ist das ausschließe liche Mittel echter Menschenbildung.

Was aber ist Arbeit? Sind wir darüber schon einverstanden? Ist es die Welt? Im Gegenteil, sie hat davon die entgegengesetztesten Vorstellungen. Alle unsere Folgerungen aber würden falsch werden, wenn wir hier vom geringsten Irrtum ausgingen. Wir sehen Tausende Gott danken, wenn sie arbeiten können, während die "Arbeitsscheuen" die Arbeit sliehen wie eine Pest; wir sehen durch der Arbeit Segen sich die Welt verschönen, und sehen doch Tausende im süßen Nichtstun ihr Höchstes lieben; ja wir sehen die alte Viele (1. Mos. 3) auf die Arbeit den Fluch Gottes legen! Was ist denn uns die Arbeit?

"Arbeit, sagt Schulze-Delitsch, ist jede in Voraussicht künftiger Bedürfnisse auf deren Befriedigung gerichtete planmäßige Tätigkeit des Menschen" (in seinem trefflichen Büchlein "Kapitel zu einem deutschen Arbeiterkatechismus", S. 5). Wir glauben indessen nicht, daß damit die volle Wahrheit erschöpft ist.

Arbeit ist überall da, wo Kräfte sich regen. Der Keim "arbeitet" sich durch seine Hülse,

¹⁾ Aus Ed. Baltzer. Das Buch von der Arbeit, 2 M., zu beziehen durch Karl Lentze, Berlag, Leipzig.