

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 18 (1908)

**Heft:** 1

**Artikel:** Warnung vor gewaltsamer Abhärtung

**Autor:** Jäger, G.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038170>

### 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:** 02.01.2026

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

rüchtigten Elisabeth Batory, der Blutgräfin von Ungarn. (Die Praktische Hausfrau).  
(Fortsetzung folgt).

## Warnung vor gewaltsamer Abhärtung (G. Jäger)

Unter dieser Überschrift läuft durch die Tagesszeitungen der nachstehende, wie es scheint zuerst in der Frankfurter Zeitung von Dr. O. Dornblüth niedergelegte Bericht. (Wir entnehmen ihn dem Schwäb. Merkur vom 24. Oktober 1902)

„Auf der diesjährigen Karlsbader Naturforscherversammlung hat in der Abteilung für Kinderheilkunde Dr. Hecker über die „Abhärtung“ der Kinder wertvolle Mitteilungen gemacht. Er berichtet über 60 Kinder seiner Klientel, von denen 25 im ersten Lebensjahr, 7 nach dem ersten Lebensjahr und 28 gar nicht systematisch abgehärtet waren. Er unterscheidet zwischen mild abgehärteten (täglich Waschung, kühles Bad oder Abreibung) und streng abgehärteten (kalte Uebergießung oder Kaltwasserprozedur mehr als einmal täglich): 1. Wirkung der Abhärtung auf die Disposition zu Erkältungskrankheiten: von den nicht abgehärteten waren 31%, von den mild abgehärteten 38%, von den streng abgehärteten 62% ausgesprochen empfänglich für Erkältungen. Von streng abgehärteten Säuglingen waren 73% empfänglich. 2. Wirkung auf das Nervensystem. Bei milder Abhärtung dreimal günstige und viermal ungünstige, bei strenger Abhärtung viermal günstige und achtmal ungünstige Wirkung. 3. Wirkung auf die Psyche. Von 15 abgehärteten über 2 Jahren waren 7 abnorm reizbare, nervöse Kinder; unter den nicht abgehärteten war keines übertrieben lebhaft oder abnorm reizbar. 4. Einfluß auf den allgemeinen

Gesundheitszustand und die allgemeine Krankheitsdisposition. Von den nicht abgehärteten blieben 53% im ersten Lebensjahr vollkommen gesund, von den mild abgehärteten ebenfalls 53%, von den streng abgehärteten entwickelten sich nur 19% als gesunde Kinder, 66% machten schwere Erkrankungen durch und blieben richtige Sorgenfinder. 5. Adenoide Vegetationen (Wucherungen der Rachenmandel) fanden sich bei nicht abgehärteten in 20%, bei mild abgehärteten in 30%, bei streng abgehärteten in 40% der Fälle. Ferner fanden sich als Folge übertriebener Abhärtung schwere Blutarmut, Erkrankungen des Gesamtnervensystems, wie Neuralsthenie, Appetitlosigkeit, nächtliches Schreien, psychische Reizbarkeit, Veränderung des Charakters u. s. w. Ferner führte die übertriebene Abhärtung zu chronischen Darmerkrankungen und bewirkte schweren Verlauf zufälliger Krankheiten. Diese tatsächlichen Angaben, die dem Bericht der Münchener Medizin. Wochenschrift entnommen sind, geben eine treffende Illustration zu den Bemühungen gewisser Kreise, die Gesundheit durch gewaltsame Anwendung angeblich naturgemäßer Abhärtungsmaßregeln fördern zu wollen, anstatt die von den Ärzten gelehrt Schonung, individuelle Behandlung und Kräftigung unter Vermeidung von Verweichlichkeit anzunehmen!“

Die Leser werden sich erinnern daß schon, im Jägerschen Monatsblatt 1902 Nr. 1 eine auswärtige Stimme gegen die Schädlichkeit der kritik- und vernunftlosen Anwendung des Wassers anführten. Mit Befriedigung verzeichnen wir auch die vorstehende als Beitrag zur Rechtfertigung des Standpunktes, den das Monatsblatt stets gegenüber der gewohnheitsmäßigen Kaltwasserwascherei eingenommen hat. Bei dem Fanatismus, mit dem dieser unnatürliche Brauch gepflegt wird, muß immer wieder darauf hingewiesen werden, daß der Mensch weder Fisch noch Frosch ist, noch unter die Lebewesen ge-

rechnet werden kann, für die das „sich fühlen“ Lebensbedürfnis ist. Wo wird es einem Fachmann, dessen Aufgabe es ist, Pferde, Hunde oder dergleichen Tiere abzuhärten, einfallen, sich dazu regelmäßiger Kaltwaschungen oder Bäder zu bedienen? Gerade umgekehrt wird ein Schuh daraus. Nicht durch Waschen und Baden, sondern durch Schwitzen härtet man ein Lebewesen ab. Abhärtung ist nicht Bewässerung, sondern Entwässerung!

(Prof. Dr. G. Jäger's Monatsblatt).

### Die Schäden des Tabak-, Tee- und Kaffeegenusses.

Bis vor kurzem ist von unsren Genussmitteln nur der Alkohol zum Gegenstand eingehender Studien über den Einfluß auf die Gesundheit gemacht worden. In letzter Zeit mehren sich die Veröffentlichungen auch über die andern Genussmittel. Am spärlichsten sind noch die über den Tabak. Deshalb ist es von Interesse, was im Münchner ärztlichen Verein Hofrat Krämer und Dr. Graßmann an experimentellen und klinischen Erfahrungen über deren Wirkungen mitgeteilt haben.

Krämer befaßte sich mit der Wirkung der drei Stoffe auf die Verdauung, besonders eingehend mit der des Tabaks. Während Kaffee und Tee wenigstens noch als Zufuhrmittel von Nahrungsstoffen noch einigen reellen Wert haben und wertvolle Medikamente darstellen, ist der Tabak ganz wertlos für die Ernährung, jedenfalls ein Reizmittel und Gift, als Medikament, wie viele Versuche aus früherer Zeit beweisen, unbrauchbar. Dabei treffen in München auf 644 Bäckерläden 590 reine Tabakgeschäfte. Rechnet man noch die übrigen Quellen dazu, wo man Tabak erhält, so kann man sagen: es gibt mehr Gelegenheit Tabak zu kaufen als Brot. Auf

Magen und Darm wirkt der Tabak vor allem als ein Krampfgift. Magenkrämpfe, namentlich aber krampfartige Zusammenziehungen des Darmes, Koliken und dauernde krampfartige Verengerung des Darmrohres mit gleichzeitiger Schlaffheit anderer Teile, und der charakteristische, bleistiftdünne, regenwurmähnliche Stuhl, das sind die meist beobachteten Folgen. Auch die Magensaftabscheidung leidet unter dem Tabakgenuss. Anfangs freilich wirkt der Tabak fastfördernd, später aber vermindert sich die Saftabscheidung. An der Zunge bilden sich durch das Rauchen jene schwer heilbaren weißen Flecken, die man vielfach als syphilitisch ansah, die aber sicher dem Tabakreiz zuzuschreiben sind und deshalb besondere Bedeutung gewinnen, weil sie gelegentlich in krebsartige Wucherungen übergehen können. Krämer hält das Tabakgift für noch viel unheimlicher als den Alkohol, da sich die schlimmen Folgen viel unerwarteter einzustellen pflegen. Besonders schlimm seien die Zigaretten.

Kaffee und Tee sind ebenfalls in ihrer vererblichen Einwirkung auf den Magendarmkanal allzu wenig beachtet. Die Tasse Kaffee nach dem Essen spiegelt nur eine Unregung der Magentätigkeit vor. In Wirklichkeit wird zwar durch leichten Kaffee die Magensaftausscheidung angeregt, und man kann ihn in vorsichtiger Weise als Magenmittel verwenden, während Tee die Abscheidung vermindert. Aber der dauernde starke Kaffeegenuss schädigt selbst die Magensaftproduktion. Außerdem bringt er wie der Tee Hämorrhoidalbeschwerden und Nervenstörungen hervor, so Magenkrämpfe, Darmkrämpfe und andauernde Appetitlosigkeit mit Herabsetzung des Ernährungszustandes. Eine Dame bekam unstillbare Diarrhöen, bis sie ihre Gewohnheit, 6 Tassen Tee täglich zu trinken, aufgab. Krämer fordert daher die Aerzte auf, ihr Augenmerk mindestens in gleich