

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 18 (1908)  
**Heft:** 8  
  
**Rubrik:** Der menschliche Geruch

### **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:** 11.01.2026

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

gereichen, wenn alle Eltern und Erzieher bei deren Erziehung stets nachstehende Ausprüche berühmter Männer aufs sorgfältigste beachten:

„Ein kernfester Leib ist notwendig zum Ringen mit dem kernfaulen Zeitalter. Ein tüchtiger eingeturmter Knabe wird Kernfleisch haben, nicht mastigen Schwamm. Ein Turnmann wird auch ein Kernmann. Turner verlieren die Schulsteifheit und erlangen Eigentümlichkeit, die durchs Leben vorwaltet. Nach Arbeit, Mühe und Beschwerden kann keine Lüsterei aufkommen. Salz und Brot munden dann besser, als an der Schlectafel die köstlichsten Gerichte vom Schmeckertoch. (Fr. V. Jahn.)

„Abhärtung des Körpers durch fortwährende Leibesübungen, Erlernung der Gymnastik als Elementarschule des Körpers und strenge Bestrafung der Untätigkeit waren die wirksamsten Mittel, die uns zum Siege und zur Welteroberung führten.“ Vegetius.

„Arbeit ist der Tugend Quell.“

Eltern und Erzieher! Merkt es! Körperliche Übungen aller Art sind die beste Medizin zur leiblichen Erziehung unserer Jugend, beiderlei Geschlechts.

Was sie ferner bei der Erziehung Ihrer Kinder auf's sorgfältigste zu beachten haben, ist eine naturgemäße Hautpflege, durch Wasser- und Luftbäder, Abwaschungen usw.

Ihre Kinder sollen die Woche über öfters, daß heißt, wenn sie nicht etwa schwitzen oder sonst erpicht sind, am ganzen Körper mit lauem und gleich darauf mit kühlem oder kaltem Wasser reinlich gewaschen werden. Auch sollen sie wöchentlich wenigstens zweimal ein kühles Bad (abschließend mit kurzer kalter Ganzwaschung des Körpers) nehmen! Durch diese Bäder und Waschungen wird nicht nur der Körper gereinigt, sondern auch der Blutkreislauf angeregt, es findet deshalb eine bessere Ernäh-

rung aller Muskeln statt. Die Muskeln werden gestählt, und mit ihnen auch gleichzeitig die Nerven. Die Poren können dann besser wie bisher alle verbrauchten Stoffe (Fremd- und Krankheitsstoffe) ausscheiden und — was von hoher gesundheitlicher Bedeutung ist — durch die bessere Ausscheidung durch die Haut werden die inneren Ausscheidungsorgane: Lungen, Nieren und Därme entlastet. Die naturgemäße Abhärtung der Haut durch Wasser und viele Bewegung in frischer Luft ist ein überaus wirksames Mittel, unsere Lieblinge, die Kinder, gegen jede Art von Krankheit zu schützen.

Vor allem geben Sie in Zukunft dem Aberglauben den Abschied, es gebe sogenannte „spezifische“ (medizinische) Mittel, durch welche die Krankheiten geheilt werden könnten; dies kann nur durch natürliche Heilmittel geschehen.

Durch genaue Befolgung dieser Verordnungen erlangten die beiden Kinder in zwei bis drei Monaten ein blühendes, gesundes Aussehen, neue Lebens- und Schaffenslust! Eltern und Erzieher! Macht euch dieselben daher bei dem so schwierigen und folgenreichen Werke der Kindererziehung zu Nutzen!

Mancher schwere und teure Gang nach dem Arzte und der Apotheke bleibt euch dann erspart!

(Die Lebenskunst).

## Der menschliche Geruch.

Der menschliche Geruch. Von Charles Anderson in Santa Barbara (California State Journal of Medic., Jan. 1905), übersetzt von Dr. v. Boltenstern-Berlin. Schon lange ist es bekannt, daß der Mensch gewöhnlich für seine Mitmenschen seine ganz bestimmten Gerüche hat; ich sage Gerüche, weil es scheint, daß jede Rasse ihren eigenen Geruch hat, welcher nur

für die besondere Rasse eigentümlich ist. Bei Tieren niederer Ordnung ist der Geruch charakteristisch für die besondere Art des Tieres allein. Der Geruch ist gebunden an dem Fettkomponenten der Perspiration, während die wässerigen Bestandteile von Geruch jeder Art frei zu sein scheinen. Dies folgt der Regel des Pflanzenreichs, daß die reinen Oele im allgemeinen den Geruch der speziellen Pflanze annehmen, während der von Oel freie Pflanzensaft keinerlei Geruch mehr hat.

Dr. Butura Adacki, ein japanischer Arzt, hat kürzlich eine Arbeit veröffentlicht über den unangenehmen Geruch, welchen der Europäer ausströmt. Er schreibt die Tatsache, daß Europäer unangenehme Gerüche ausströmen lassen, dem Umstand zu, daß die Fleischesser sind, und sieht den Grund, daß Japaner und Chinesen geruchlos sind, darin, daß sie Vegetarier sind. Dr. Adackis Gründe sind nicht annehmbar: 1. weil die Gerüche der Kaukasier nicht von der von ihnen verzehrten Nahrung abhängig sind, 2. weil Orientalen durchaus nicht geruchlos sind und 3. weil vegetarische Diät nicht den Geruch der Rasse beeinflusst, sondern, wie bewiesen werden soll, selbst Rassen, welche in ausgiebigstem Maße vegetabilischer Kost unterworfen werden, den strengsten bekannten Rassen Geruch besitzen.

Mit gütiger Erlaubnis will ich einige bekannte Beispiele anführen, welche ohne Schwierigkeit bewiesen werden können. Diejenigen von uns, welche in Süden oder Südwesten gelebt haben, wo es zahlreiche Neger gibt, brauchen nur an den charakteristischen Geruch, welcher von den Mitgliedern dieser Rasse ausgeht, erinnert zu werden, sehr empfindlich und nicht gerade lieblich für die Geruchsorgane der Mitglieder unserer Rasse. Das ist so bekannt, daß darüber kaum gesprochen oder verhandelt werden braucht. Der wohlgezogene

Negerdiener ist ebenso reinlich, wenn nicht noch mehr, wie der weiße Diener im Mittel, und der Geruch ist so stark wie der von einem Nigger aus den Baumwollenplantagen.

Ein anderer lange bekannter und als charakteristisch anerkannter Geruch ist der des amerikanischen Indianers. Grenzleute und Armeebesamte, welche früher konstant mit ihnen in Berührung gekommen sind, schreiben den Geruch dem Umstand zu, daß sie in rauchigen Hütten leben und in großer Ausdehnung Bock- und andere Felle zur Kleidung benutzen. Aber die Indianer von Arizona, die Apachen, Yuma und Mojaven, welche die größte Zeit ihres Lebens außerhalb ihrer Hütten zubringen und welche sich niemals mit Bocksfellen bekleiden und in der Tat bis vor wenigen Jahren meist im Adamskostüm umhergingen, haben den identischen Geruch ihrer nordischen Brüder, der Utes, Shoshones und Sioux.

Neue Ankömmlinge an dieser Küste, welche zuerst mit chinesischen Dienern in Berührung kommen, empfinden fast ohne Ausnahme großen Widerwillen gegen den Geruch, welchen sie im Hause finden, und suchen ihn durch Öffnen von Türen und Fenstern zu verbessern, da sie den Ursprung nicht kennen. Nach ein oder zwei Wochen hören sie auf, den besonderen Geruch zu empfinden und bilden sich ein, daß dieser gute Erfolg durch die Ventilation erzielt ist, wenn sie ausgiebigen Gebrauch davon gemacht haben, und nehmen nicht mehr davon Notiz. Obwohl der Geruch der Orientalen nicht so scharf ist, wie der der Neger oder amerikanischen Indianer, so ist er doch sowohl ausgesprochen als auch allgemein vorhanden. Der Philippino hat ihn, und wenn er in großer Zahl versammelt ist, so ist er recht bemerkbar. Er darf nicht verwechselt werden mit dem allgemein vorkommenden Geruch nach Rosusöl, welches die Frauen für ihr Haar be-



nutzen. Er ist vielmehr ein ganz bestimmter Körpergeruch und keineswegs angenehm. In Nagasaki, in den großen Basaren oder an anderen Stellen, wo zahlreiche Japaner sich versammeln, herrscht ein Geruch, fast identisch mit dem in den Kirchen und Märkten von Manila. Die wahrscheinliche Ursache ist, daß beide Völker derselben Rasse angehören, der malaischen.

Ohne Zweifel haben die Kaufasier ihren eigenen Geruch, welcher in der Regel für uns nicht unterscheidbar ist, aber von Mitgliedern anderer Rassen empfunden wird. Kein Zweifel auch, daß wenige unserer Rasse, welche besonders scharfe Geruchsorgane haben, verschiedene Familien der Rasse unterscheiden können. Einer meiner Lehrer, weiland Dr. Samuel B. Turney, pflegte zu bemerken, daß er, wenn er mit verbundenen Augen in einen Haufen Menschen geführt werde, ohne Fehler Deutsche und Jren herauszufinden vermöge, lediglich durch den Geruch. Damals glaubte ich nicht, daß es möglich sei, und pflegte den Doktor wegen seiner vermeintlichen Fähigkeiten, Deutsche und Jren im Dunkel zu unterscheiden, zu necken und sagte ihm, daß es sich nur um den Unterschied im Geruch von Kartoffeln und Kraut handle. Der Doktor indes behauptete immer, daß es ein ganz bestimmter Rassengeruch sei, welcher immer vorhanden sei und durch veränderte Umstände nicht alteriert würde.

Die Theorie, daß Fleisheßer einen schärferen Geruch ausströmen lassen als Vegetarier, ist kaum durch die Tatsachen zu rechtfertigen. Die Neger des Südens sind ausschließlich Vegetarier, ihre Kost besteht meist aus Maisbrot und süßen Kartoffeln mit etwas Speck, weil die meisten zu arm sind, viel von dem zu kaufen was für sie Luxus ist. Im Sommer wird ihre Kost vermehrt durch „Roasting-ears“ (geröstete Aehren) und Wassermelonen. Die neuerdings aufgetauchte Erzählung von ihrem Leben von gelb-

beinigen Hühnern und Oppossum ist eine Mythe und ein alter Scherz, welcher niemals ausstirbt. Die im Norden Lebenden Neger, welche von Fleischkost leben, haben keinen schärferen Körpergeruch, wenn überhaupt einen so scharfen. Die Orientalen leben meist von Reis und Früchten mit geringen Mengen Fisch und doch ist ihr Geruch sehr gut wahrnehmbar und beständig, trotz der Tatsache, daß sie Bäder sehr lieben und sie fast ins Extrem gebrauchen. Daß der Geruch des Europäers nichts mit Neigung zur Fleischnahrung zu tun hat, braucht kaum erst bewiesen zu werden. Gelegentlich hatte einer meiner Nachbarn, welcher ein strenger Vegetarier war (er trieb den Vegetarismus so weit, daß er weder Eier aß noch Milch trank), einen stärkeren Geruch seines Körpers als einer der an seiner Stelle tätigen Arbeiter. Er war ein feiner, gebildeter Mann, welcher weit gereist und viel gelesen hatte; er war nie ohne sein Bad und gebrauchte es beständig.

(Monatsschrift für prakt. Wasserheilkunde).

(Schluß folgt).

### Eine Haferflockenkur.

Prof. Dr. Martin Faßbender, Mitglied des Reichstages und des Abgeordnetenhauses, hat eine kleine Broschüre veröffentlicht mit dem Titel „Iß dich gesund!“ Faßbender hat sich der gesundheitlichen Fragen stets auf das Wärmste angenommen und steht dabei fast ganz auf dem Boden der Naturheillehre, ist also ein Gegner der Schulmedizin. In seiner obengenannten Broschüre hebt er hervor, daß zwischen der Auswahl und der Zusammensetzung der Nährstoffe einerseits und die Art des Ausbaues des Körpers andererseits ein enger Zusammenhang bestehen muß, und begrüßt es als erfreulichen Fortschritt, daß ein Werk von