**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 18 (1908)

Heft: 9

**Artikel:** Hut ab! : Eine hygienische Betrachtung

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038187

### 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:** 04.12.2025

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

bes aufbrechenden Karzinoms das Gesicht des Chirurgen und beschwerte ihm sein Herz. Dieser Zweig des klinischen Studiums sollte mit größerer Liebe bearbeitet werden zum Besten des Praktifers, insofern er ein außerordentliches diagnostisches Hilfsmittel in zweiselhaften Fällen abgeben kann, wenn keine Zeit ist, ein autoritatives Diktum durch Mikroskop und Reagenzglas zu erlangen.

(Monatsichrift für pratt. Bafferheilfunde).

### Eine Haferflockenkur.

(Fortsetzung und Schluß)

Mehr als 20 Gerichte lassen sich mit Hafermehl, Haferslocken, Hafergrütze und Hafergries
herstellen. Wer eine solche Kur planmäßig durchführen will, kann sich über eine Abwechselung
nicht beklagen. Durch Zusatz von Milch, Fleischbrühe und Wasser unter Hinzusügung von Rosinen, Korinthen, Obst und Obstsäften, Kräutern
aller Art kann man alle möglichen Variationen
erzeugen.

Ein etwa 50 Jahre alter Herr aus Franksurt a. Main berichtet über eine an sich 18 Monate lang durchgeführte Haferkur, nachdem er 25 Jahre lang an Nervosität (Neurasthenie) und Magenleiden zelitten: "Der Erfolg war einsach großartig. Gesicht, Geruch, Geschmack, Gefühl haben sich bedeutend geschärft. Mein Geist ist außerordentlich rege geworden und die schlechten Körpersormen (dicker Leib) haben schöneren Platz gemacht. Herr Geheimrat Prof. Dr. Zuntz, welcher mich anläßlich des Wettmarsches untersuchte, sprach seine Bewunderung bezüglich meiner schönen normalen Körpersormen aus. Ich sühle mich außerordentlich wohl und frei und der glücklichste Mensch unter der Sonne."

Wenn nun auch nicht immer ein solcher Ersfolg erzielt werden wird, so erhellt doch aus

Von Haferspeisen auf den Gesundheitszustand einwirken muß und wie sehr es sich empsiehlt, dieselben seinem Speisezettel einzusügen. Auch im "Naturarzt" 1908, Seite 47, heißt es. "Am gesundesten ist Hafertrank, an den man sich gewöhnen kann, daß man ihn nicht wieder aufgeben möchte. Ich weiche die Haferslocken abends ein, gebe zwei Eßlöffel voll auf ein Liter kaltes Wasser und stelle dies während der Nacht zum Aufquellen auf die Ofenplatte. Worgens wird der Hafer noch 20 Minuten gekocht und mit etwas Salz und Zucker versehen, dann ist das nahrhafte und bekömmliche Getränk fertig."

Ich selbst, nachdem ich schon seit vielen Jahren keinen Bohnenkassee genossen und benselben durch Kakao ersetzte, welcher jedoch auch wegen seines Gehalts an Theobromin nicht ganz unschädlich ist, trinke jetzt morgens und nachmittags eine Portionstasse Haferslocken mit genüsgend Salz und einem Teelöffel voll Zucker. Ich habe mich so an dieselben gewöhnt und trinke sie mit solchem Behagen, daß ich sie nicht wieder entbehren möchte. Möge jeder Gesunde und erst recht jeder Kranke damit einen Versuch machen, er wird es nicht bereuen. Haferslocken sind ein äußerst billiges Nahrungsmittel, ein Pfund kostet nur 30 Pfennige und reicht für eine Person auf längere Zeit.

(Homoopathische Rundschau. Schramm-Risbruck.)

## Hut ab!

Gine hygienische Betrachtung,

von Dr. M. S.

Heißer Kopf und kalte Füße! Dies Universsalleiden der bewegungslosen Leute sucht man immer nur einseitig zn vertreiben und zu vershüten durch Erwärmung der Füße; man gehe

bem lebel boch mal am andern Ende ju Leibe, ii bem man ben Ropf fühl halt. But ab! Gin erfrischendes Luftbad genommen, wo und wann immer die Gelegenheit fich bietet, auf ber Schattenseite ber Strafe ober im herrlichen Baumichatten, bei trübem Wetter ober nach erquickenbem Gewitterregen. Die viel verbreitete Erfältungsfurcht ift gang töricht und nur fünftlich anerzogen. Die Natur felbft hat ichon für genügende Erwärmung des Ropfes durch gewaltigen Blutzufluß gesorgt, indem sie ibn von innen ber mit vier Fünfteilen ber gangen Rörpermarme beigt; und diese Warme wird vom Gehirn wie in einem Blutichwamm feftgehalten. Außerbem ift ja ber Ropf noch mit einer angeborenen Belghülle von Saaren verfeben.

Freilich nimmt der dichte und volle haarwuchs, dieser natürliche Schutz und Schmuck bes primitiven Menschen, bei ben givilifierten Raffen immer mehr ab und broht mit ber Zeit gang zu verschwinden, wenigstens bei den Mannern. Daran ift hauptfächlich bas fortwährende Buttragen ichuld. Durch zwei verschiedene Ginfluffe schädigt ber Sut ben Haarwuchs. Erstens ichafft er um ben Ropf eine stickige, feuchtheiße Utmofphäre, die das Durchdringen der batterientötenden Lichtstrahlen und eine reinigende Lüftung verhindert. Undererfeits übt ber Sut, da er nur infolge von Reibung und Festdrücken auf bem Ropfe halt, einen zweiten ichablichen Einfluß auf ben Schabel aus, indem er bie Arterien und Benen jufammendrückt, den Rreislauf bes Blutes und infolgebeffen die Ernährung ber haarerzeugenden Organe hemmt. Bei ben Frauen ift ber Sut meift viel leichter, ruht auf einem biden Saargeflecht und wird nicht fest auf ben Ropf gedrückt.

Ein klassischer Ausspuch über den ursächslichen Zusammenhang von gewohnheitsmäßiger Kopfbedeckung und Kahlköpfigkeit findet sich schon bei dem altgriechischen Geschichtsschreiber

Berodot, welcher im zwölften Rapitel feines britten Buches von einem Besuche ber Umgegend von Belusium, wo Sahrzehnte vorher eine Schlacht zwischen Berfern und Megnptern ftattgefunden, ohne daß die Leichen der Gefallenen beerdigt wurden, folgendes berichtet. "Die Schadel ber Berfer find murbe, weil biefer Stamm bei Lebzeiten von Anfang an bedeckten Hauptes geht; die Schabel ber Aegypter bagegen find fteinhart, weil dieses Bolf von Rindes= beinen an baarhäuptig gewöhnt." Wie weit in Wirklichkeit der Haarwuchs mit dem knöchernen Unterboden, und ber Buftand bes letteren mit Kräftigung und Abhärtung von Saut, Muskeln und Nerven des ganzen Kopfes zufammenhängt, fei dahingestellt; aber jedenfalls muß jahrhundertelange Gewöhnung in guter ober ichlechter Sinficht entichieden von tiefgreifenbem Ginfluge fein.

Die Rahlföpfigkeit nimmt heutzutage unbesstreitbar bedeutend zu. Man zähle mal in Theatern, Konzerten, Restaurationen die gelichsteten Schädel und Glatzen: 60 Prozent ungesfähr beträgt sast stetes deren Zahl. Ist es doch sogar vielsach Mode, in Binnenräumen, in Wirtschaften, den Hut aufzubehalten. Wenn diese Leute es wenigstens noch so machten wie die Conseurstudenten, die bei jedem Zutrinken — und das kommt nicht selten vor — das weisheitssschwangere Haupt lüsten, und auch während des Essens ihren schneidig gescheitelten "Dachs" ganz unbedeckt allen profanen Blicken auszusetzen geruhen.

Wie das viele Tragen einer dichten, festen Kopfbedeckung den Haarboden schädigt, erkennt man namentlich beim Militär. Welch fläglichen Anblick bietet z. B. ein Liebesmahl im Offiziersstassen Diese herrlichen, fraftstrotzenden Männergestalten mit den schönen, wettergebräunten Gessichtern und — den mehr oder minder kahlen Schädeln!

Ganz unhygienisch ist es auch, daß der Jurist, in der Gerichtsstube, gerade während er warm wird und sich "ins Feuer redet", offiziel bedeckt bleiben muß.

Bon den mit gelichtetem Haupte "bedachten" Personen behalten viele nur deshalb gern den Hut auf, um ihren Mangel an Ueberfluß zu verbergen. Den gleichen Grund hat meist das Tragen einer Perrücke. Wußte doch selbst ein Julius Cäsar es durchzuseten, daß er auf Senatsbeschluß seine Glatze mit einem Lorbeerfranze verbergen durfte.

Nichts dagegen einwenden kann man, wenn bei Hantierungen, welche viel Schmutz und Staub erzeugen, das Ropfhaar vor Verschmutzung in acht genommen wird. Deshalb trägt der Unstreicher bei der Arbeit eine Papiermütze, der Bildhauer sein Barett, der Schornsteinseger die Kappe oder den abgelegten Zylinder.

"Werdet wie die Kindlein!" Sobald das Kindchen soweit gediehen ist, daß es seine Glieder frei bewegen kann, duldet es nichts mehr auf dem Ropfe, sondern reißt alles herunter, was aber nieist als Unart bezeichnet wird, während es die berechtigte Leußerung gesunden Naturtriebes ist. Auch später machen es die Kinder beim Spielen am liebsten noch ebenso, bis sie sich schließlich der hergebrachten Unsitte der Großen fügen.

Licht und Luft sollen recht oft den Haarsboden befruchten. Licht wirkt haarwuchsfördernd. Es ist eine bekannte Tatsache, daß Rasieren und Haarschneiden im Sommer öfter notwendig ist als im Winter, und daß es viel leichter ist, sich in den südlichen Zonen einen Vollbart anzulegen als in den nördlichen. Die Fabrikanten von Haarwuchsmitteln empfehlen in ihren Gebrauchsamweisungen stets auss angelegentlichste diese Licht- und Luftkultur, weil sie sehr wohl wissen, daß sie die Grundbedingung für kräftigen Haarswuchs bildet.

Daher "Hut ab" so oft wie möglich! Wer bisher sehr verweichlicht war oder an Kopfschweiß leidet, gewöhne sich almählich daran und härte seine Kopshaut so ab, daß sie jede Witterung unbeschadet erträgt, wie es bei der Gesichtshaut der Fall ist. Das wird nicht nur seinem Haarwuchs sehr förderlich, sondern auch seinem ganzen Wohlbesinden höchst dienlich sein. Selbst in der Sonne kann man unter dem Schirm ohne Hut wandeln. Solche Kopf-Luft-bäder bilden einen unvergleichlichen Hochgenuß.

(Schweizer Frauen Zeitung.)

# Bitronensaft.

Von Q.

Run ift die Beit ber grünen Salate wieber gefommen: Brunnenfreg, Acter= und Ropf= falate follen fleifig bem Mable beigefett merden ; wegen ihres angenehmen, erfrischenden Beschmackes werden fie von den meisten Menschen auch gerne verspeift, fie üben außerbem eine gunftige Wirfung auf bie Darmtätigfeit aus und gelten wegen ihres Gehaltes an fogenannten Nährsalzen mit Recht für blutreinigend. Manche geben allerdings an, auf den Salat Unterleibs= schmerzen und Berdanungsbeschwerden zu befommen, aber sehr häufig rührt bei genauerm Busehen diese unangenehme Erscheinung nicht vom Salat ber, sondern von dem Effig, mit bem heutzutage noch in den weitaus meiften Fällen in den Gafthöfen ausnahmslos der Salat angemacht wird. Diesem Uebel fann aber leicht abgeholfen werden : man nehme ftatt des Effigs reinen Zitronensaft, und die genannten Beschwerden werden nicht mehr gum Borschein kommen. Wie viel Bitronensaft gebraucht werden foll, werden die aufmerkfame Röchin und der Gaumen des prüfenden Reinichmeders bald herausfinden.