

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 19 (1909)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Angriffe gegen die Wolle  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038205>

### **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:** 06.04.2026

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

der Ueberfütterung versetzt. Als Regel muß gelten, bei zunehmendem Alter immer weniger und weniger nahrhafte Kost einzunehmen. Thompson beruft sich dabei auf einen Lebenskünstler aus dem sechzehnten Jahrhundert, dessen Schriften über diesen Gegenstand viel zu wenig bekannt wurden, da ihre Beachtung die Lebensgrenze der Menschen schon lange hinausgeschoben haben mußte. Dieser Lebenskünstler ist der Zeitgenosse Lizians, Luigi Cornaro, der im Alter von 83 Jahren Diätvorschriften für die alten Leute veröffentlichte und sich selbst als Beweis für die Richtigkeit seiner Theorie anführte. Er ist denn auch „ohne Todeskampf im Lehnstuhl sitzend, weit über hundert Jahre alt gestorben“. Cornaro stellte den Grundsatz auf, daß man, je älter man werde, um so weniger essen dürfe und daß man nach dem 70. Jahre die zwei großen Mahlzeiten des Tages auf vier verteilen muß. Auf diese Art habe er sich seine geistige Arbeitskraft bis ins hohe Alter vollständig erhalten. Sir Henry Thompson warnt aber nicht nur vor der Ueberfütterung, er gibt auch sonst eine ganze Menge guter Ratschläge für die Erhaltung der Gesundheit und das Erreichen hohen Alters. Großes Gewicht legt er auf sein allabendlich genommenes Fußbad, das er nie versäumte, wie spät ihn auch Berufspflichten oder gesellschaftliche Ansprüche am Schlafengehen hinderten. Er nimmt das Fußbad so heiß, als es die Füße ertragen, zehn bis zwölf Minuten lang. Im Winter muß von Zeit zu Zeit ein wenig heißes Wasser nachgegossen werden. Die Wirkung dieses Fußbades ist, daß die Füße ganz mit Blut gefüllt werden, welches aus dem Hirn abgezogen wird und wodurch ruhiger, fester Schlaf erfolgt. Auch zu einem täglichem Fußbad rät Sir Henry Thompson. Es sei sehr schädlich, daß unsere Lebensgewohnheiten die Luft hindern, an unsere Haut

heranzutreten, deshalb verliert dieselbe ihre gesunde Oberfläche und macht uns zu Erkältungen geneigt. Thompson findet, daß man diesem Uebelstande abhelfen kann, wenn man sich täglich beim Aufstehen eine halbe Stunde unbekleidet im Schlafzimmer aufhält — bei offenem, nur mit einem leichten Vorhang verhüllten Fenster. Man kann die Zeit mit Toiletteverrichtungen ausnützen, der Mann kann sich rasieren, die Frau frisieren. Schon nach einem Monat wird man finden, daß die Haut eine kräftigere Struktur annimmt und bald wird dieses Luftbad <sup>1)</sup> zum Bedürfnis werden.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

## Angriffe gegen die Wolle.

Von R. S.

Es ist merkwürdig, auf welche Einwände die Gegner der Wolle verfallen.

So schreibt einer: die Wolle eigne sich deshalb nicht als Bedeckung für die zarte, mit feinem Gefühl ausgestattete Oberfläche des menschlichen Körpers — weil sie (die Wolle) schmutzig war und übelriechend und ihren Zweck erfüllt hatte und von den Schafen in kurzer Zeit abgeworfen worden wäre, wenn sie nicht zuvor abgeschoren worden wäre. Dabei wird übersehen, daß die Wolle wiederholt und sauber gewaschen wird und einen sehr angenehmen Geruch bekommt, ehe sie zur Kleidung verarbeitet wird; auch wird übersehen, was das Schicksal der anderen Bekleidungsstoffe, z. B. der Leinenfaser, der Baumwoll-

<sup>1)</sup> (Dieses „Inluftbiden“ muß aber zur Sommerszeit schon begonnen werden, ebenso das Schlafen bei offenem Fenster; es wäre sehr gewagt, solches etwa plötzlich in der rauhen Jahreszeit beginnen zu wollen — die Natur gestattet keine Sprünge.)

faser, draußen in der Natur wäre, wenn sie nicht vom Menschen für Bekleidungs-zwecke verwendet würden. Unter allen diesen Stoffen ist die Wolle auch im Haushalt der Natur, ganz abgesehen von der Verwendung durch den Menschen, jedenfalls der kostbarste und begehrteste Artikel — man denke nur daran, wie z. B. die Vögel Wolle und Haare, die sie auf den Weiden finden, begierig zur Auspolsterung ihrer Nester verwenden. Ob die Wolle durch Scheren gewonnen wird, wie bei den Schafen, oder durch einfaches Abnehmen, nachdem sie abgeschoben worden ist, wie bei den Kamelen, ist für unsere Frage nebensächlich; es ist also eine ganz nichtsagende Drohung: die Wolle wäre bald abgeworfen worden, wenn sie nicht geschoren worden wäre.

In einem Aufsatz von Dr. med. W. Kühn in Nr. 29 der Zeitschrift „Die Post reisender Kaufleute Deutschlands“, „Etwas von der Sommerkleidung“, sind einige Behauptungen enthalten, die einer Richtigstellung bedürfen.

Es heißt dort von den porös gewobenen Stoffen, sie seien vorzuziehen, „und zwar deshalb, weil bei ihnen die Menge des aufgenommenen Wassers geringer ist, dieses nur langsam eindringt, ausgenommen bei lange getragener Wolle, und das Gewebe somit nicht in eine gleichmäßige durchfeuchtete Masse verwandelt wird“. Dadurch könnte die irrtümliche Meinung entstehen, als ob Wolle, Baumwolle und Leinwand, so lange sie noch wenig getragen sind, in gleicher Weise das Wasser langsam eindringen lassen und daß nur die Wolle diesen Vorzug nach längerem Tragen verliere. In Wahrheit liegt die Sache so, daß Baumwolle und Leinwand auch in neuem Zustand das Wasser gern und in Menge aufnehmen, daß die Wolle sich viel ablehnender gegen das Wasser verhält, daß aber allerdings bei lange getragener Wolle diese Tugend etwas nachläßt.

Sodann wird gesagt: „Man würde sich wohl mit der Wolle befreunden, wenn diese nicht zu warm wäre, denn sonst erfüllt sie unsere Forderungen dadurch, weil die aus ihr bereiteten Stoffe durch die Stützhaare vom Körper isoliert bleiben, locker sind und den Schweiß leichter durchlassen. Dadurch besteht aber der Nachteil, daß die Oberkleider verschmutzt werden.“ Dagegen ist zweierlei zu sagen:

Einmal: Die Wolle ist nicht zu warm, wenn sie richtig getragen wird, nämlich in nicht zu vielen Schichten und namentlich ohne das falsche Futter (aus Baumwolle oder Leinen) in der Oberkleidung, sondern soweit möglich ohne Futter.

Weiter: Die Oberkleider werden durch den von der richtigen porösen Unterkleidung durchgelassenen Schweiß nicht verschmutzt, wenn sie auch porös sind und wieder nicht das oben gekennzeichnete falsche Futter haben. Dann kann eben der Schweiß auch durch sie hindurch größtenteils entweichen.

Die oben gekennzeichneten Nachteile treffen somit nur bei einer Kleidung zu, die wir immer als verkehrt bezeichnet haben, dagegen nicht bei der richtigen, möglichst leichten, luftigen, reinen Wollkleidung.

Einen dritten Angriff gegen die Wolle finden wir in einem Geschäftspapier eines amerikanischen Hauses, das Konunterkleidung aus „Leinen“ empfiehlt. Dieses Schriftstück ist mit unleugbarer Geschicklichkeit abgefaßt, aber recht hat es nicht. Das geht schon daraus hervor, daß es von einer „Sanitary Woolen Underwear Folly“ redet, also zu einem Schimpfwort (folly heißt Narrheit) greift. Es heißt bekanntlich: „Wer schimpft, hat unrecht.“ Und dann führt das Schriftstück eine Stelle aus Meyers Konversationslexikon über die Gesundheitsverhältnisse der Schafe an, wobei das weggelassen ist, was diese Gesundheitsverhältnisse in

günstigerem Licht erscheinen läßt, und nur das Ungünstige benützt wird. Solche Kampfweise ist nicht ehrlich.

In Wahrheit kommt es sehr auf die Umstände an, unter denen die Schafe leben. In Gegenden, wo die Schafe meist im Freien gehalten werden und eine ihnen zuträgliche Weide haben, sind sie viel widerstandsfähiger und abgehärteter als in anderen, wo dies nicht zutrifft.

Wir möchten da auch eine Stelle aus Brehm (ältere Auflage) anführen. Er sagt: „Bei uns zu Lande hat das geachtete Haustier wenige Feinde; schon im Norden und Süden Europas aber ist es anders. Dort schleicht der Wolf häufig genug hinter vollkommen wehrlosen Tieren her — — —. Dafür bleiben die am ärgsten von Feinden heimgesuchten Schafe auch am meisten von Krankheiten verschont, und der Schaden gleicht sich somit wieder aus. . .“

Wenn das obgenannte Geschäftspapier seine Leser mit Aufführung der Krankheiten, die das Schaf befallen können, bange machen will — wie bange könnte dem Leser erst werden, wenn man ihm die unendliche Reihe von Krankheiten aufzählen wollte, denen der Mensch unterworfen ist.

Da ist das Schaf immer noch viel besser daran.

Professor Jaeger müßte ein schlechter Zoolog sein, wenn er nicht wüßte, daß die Gesundheit unseres Schafes keine vollkommene ist. Er hat dies auch nicht verschwiegen, sondern gesagt (Normalkleidung Kap. 68), daß die wilden Tiere sich einer besseren Gesundheit erfreuen, als unsere Haustiere (Weidevieh oder gar Stallvieh), und unter den wildlebenden Tieren die Vögel wiederum gesünder seien als die Bierfüßler. Zu dieser Stufe der Gesundheit könne es freilich der Kulturmensch nicht bringen, er müsse froh sein, wenn er so gesund werde, wie unsere Haustiere, z. B. Schaf und Pferd.

(Prof Dr. G. Jaegers Monatsblatt).

## Unser Kochgeschirr.

Von G. v. K.

Manche Hausfrauen glauben, daß es gleich sei, was für Kochgeschirr sie für die Zubereitung der verschiedenen Speisen verwenden. Das ist aber durchaus nicht der Fall. Das Kochgeschirr hat nicht nur Einfluß auf das Garwerden der Speisen, sondern vor allen Dingen auch auf das Aussehen und die Schmachthastigkeit derselben, ja, es kann unter Umständen sogar gesundheitschädlich sein.

Speisen, welche langsam, bei nicht zu großer Hitze kochen sollen, kocht man am besten in irdenem Geschirr. Um die neuen Töpfe haltbarer zu machen und etwaige lose Bestandteile der Glasur zu entfernen, setzt man sie, nachdem sie mit Sand und Wasser abgeseuert wurden, mit kaltem Wasser auf. Man gibt je auf ein Liter Wasser 50 Gr. Salz und zwei Eßlöffel Essig und läßt die Mischung eine Stunde lang in den Töpfen köchen. Stark gesalzene oder saure Speisen darf man nicht längere Zeit in irdenen Geschirren aufbewahren.

Das bequemste Kochgeschirr für die Hausfrau und zur Zeit wohl auch das gebräuchlichste ist das emaillierte Kochgeschirr. Die Emailtöpfe lassen sich am leichtesten von allem Kochgeschirr reinigen, sie erwärmen sich sehr schnell und die Speisen in ihnen behalten Farbe und Geschmack. Doch ist es durchaus notwendig, die Emailtöpfe richtig zu behandeln, damit das Email nicht abspringt und in die Speisen gerät, was leicht zu Blinddarmentzündungen Anlaß geben kann. Neue Emailtöpfe kocht man ebenso wie die irdenen eine Stunde lang aus. Man hüte sich davor, Speisen in denselben anbrennen zu lassen, denn die angebrannten Speisen setzen sich so fest an