

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 22 (1912)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Licht : ein Beitrag zur Wohnungshygiene  
**Autor:** Jaeger-Hall, M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038164>

### **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:** 09.02.2026

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

das glykolsaure Natron, durch Umsetzung aus dem kohlen-sauren Natron des Blutes mit Leimstoff. Dieser Umstand wirft gleichzeitig ein helles Streiflicht auf die Wichtigkeit der Natronsalze für den Organismus, ohne welche keine normale Gallenbildung zu Stande kommen kann.

Nachdem sich die Galle in den Zwölffingerdarm ergossen hat — die Menge derselben beträgt beiläufig innerhalb 24 Stunden bei Erwachsenen zirka 1 1/2 Liter —, mischt sie sich mit dem Speisebrei, oder verwandelt durch ihre emulgierende Kraft die Fettsubstanzen, welche wir genossen haben, in eine so feine milchartige Flüssigkeit, daß die mikroskopisch fein zerteilten Fetttröpfchen ungehindert, im Bunde mit den durch die Magenverdauung erzeugten Zerspaltungsprodukten des Eiweißes — den Peps-tonen —, durch die kleinen Poren des Darmkanals in die Lymphgefäße eingesogen werden können. Diese letzteren führen den Nerven fortwährend neues phosphathaltiges Fett als spezifisches Ergänzungsmaterial zu.

Fr. Böhlen, Sauter'scher Homöopath,  
Schöneberg-Berlin, Hauptstraße 99/II.

(Fortsetzung folgt.)

## Licht

Ein Beitrag zur Wohnungshygiene

Von Dr. med. M. Jaeger-Hall.

**W**er, wie Schreiber dieses, in einer malerischen alten Reichstadt wohnt und als Arzt in ihren engen winkligen Gassen und ihren dumpfen düsteren Wohnungen herumfriecht, der wird Wohnungshygieniker, er mag wollen oder nicht, und als solcher gewissermaßen Spezialist für Luft und Licht.

Sein täglich Brot sind die Opfer des Mangels

an Luft und Licht in den aneinandergeklebten Häusern und Häuschen mit, wenns hoch kommt, zwei Fronten, die eine nach einer engen sog. „Straße“, die andere nach einer noch engeren „Gasse“ oder einem fragwürdigen Hofe.

Da schärft sich sein Blick für diese Dinge und wenn er dann an anderen Orten sich umschaut, so sieht er, daß es auch dort allüberall noch mehr oder weniger fehlt, insbesondere wo Menschen in Städten zusammengepfercht wohnen, und es drängt ihn mitzuhelfen, daß es anders werde.

Wo immer aber in solchen Dingen es anders werden soll, da muß es zuerst in den Köpfen anders werden. Bezüglich der Luft und ihrer Wichtigkeit für das Leben ist da schon vieles geschehen, und was die Luft in den Wohnungen, ihre Zu- und Abfuhr und ihre Erneuerung betrifft, so enthalten unsere Bauvorschriften viel Wertvolles und Nützliches über Luftraum, Ventilationseinrichtungen und dergleichen. Dieses Kapitel hat auch das Monatsblatt und sein Herausgeber vielfach seit Jahrzehnten schon behandelt und aufklärend bearbeitet.

Hierzu möchte ich bloß eines sagen. Es sollte vielleicht noch etwas mehr darauf Bedacht genommen werden, dem Hause das zu schaffen bzw. zu erhalten, was man bei Mensch und Tier die perspiratio invisibilis — den unsichtbaren Stoff- und Gasaustausch — nennt. Man sollte auf die Porosität der Hauswände mehr achten. Schon bei der Wahl des Materials für die Wände selbst sollte das geschehen. Durch einen gut gebrannten Backstein z. B. kann man durch ein Rohr, das man auf der einen Seite aufsetzt, ein Licht ausblasen; durch einen Sandstein geht das im allgemeinen nicht. Ganz besonders aber ist auf Porosität zu achten bei der inneren und äußeren Wandbekleidung.

Wenn man die Poren des Backsteins z. B. durch Oel- und Emailfarben oder sonst Luft-

undurchlässiges zuschmiert und zulleistert, so tut man dem Haus ungefähr dasselbe, was man einem Menschen tut, wenn man ihm einen Gummimantel überzieht. Ich weiß, daß in dieser Sache große technische Schwierigkeiten sich verbergen, daß all die strittigen Fragen des Fachwerk-, Backstein- oder Steinbaues, des Kalk- und Leinwandanstrichs, der Papier- und Stofftapeten uff. aufgerollt werden. Hier kann der Hygieniker bloß die Richtlinie geben. Aber wenn der Techniker weiß, worauf es ankommt, findet er wohl auch das Richtige. Die Porosität der Hauswand ist durch anderes nicht zu ersetzen; für den Luftaustausch und die Erneuerung der Wohnungsluft ist sie so viel wert, als manches Ventilationsloch in der Wand. Der Austausch geht am flottesten vor sich, je größer der Temperaturunterschied ist zwischen Innen- und Außenluft, also z. B. gerade im Winter, wo man an sich schon mit den anderen Öffnungen sparen muß und dazu noch mehr als in den anderen Jahreszeiten ans Haus gebunden ist. — Dies, wie oben schon gesagt, mehr nebenbei.

In diesen Zeilen möchte ich für das zweite lebenswichtige Moment, das Licht, ein gutes Wort einlegen.

Seit der Bewegung mit den Luft- und Sonnenbädern ist ja erfreulicherweise auch hierfür etwas mehr Verständnis aufgekommen.

In den Bauvorschriften steht, wenn ich richtig orientiert bin, darüber so gut wie nichts.

In wissenschaftlichen, wie laienhaften hygienischen Büchern findet man zwar meist ein Kapitel mit der Ueberschrift „Luft und Licht in der Wohnung“.

Sieht man aber zu, dann figurirt das Licht meist immer nur in der Ueberschrift. Das Kapitel selbst behandelt lediglich die Luft. Was das Verständnis dafür beim Publikum betrifft, so brauchen wir da bloß die schönen dicken

Vorhänge in den Staats-, Schlaf- und anderen Zimmern zu bewundern, um zu wissen, wie es damit steht. Doch darüber nachher noch. Sehen wir zunächst einmal näher zu, was das Licht für uns bedeutet.

Die Natur in ihrer Vielseitigkeit hat auch die dunklen Tiefen bevölkert und hat Maulwürfe und Engerlinge geschaffen. Für all die Mehrzahl ihrer Geschöpfe aber, so weit sie auf der Oberfläche der Erde leben, ist Licht und Sonne Grundbedingung für Leben und Gedeihen von Pflanze und Tier. Und zu diesen Lichtbedürftigen gehört in ganz besonderem Maße auch der Mensch. Darum ist auch er dieser lebenswichtigen Grundforderung unterworfen.

Ohne Licht und Sonnenschein kann die Pflanze kein Blattgrün (Chlorophyll) bilden, der Mensch kein Blutrot, keinen Blutfarbstoff. Das sind aber für den Menschen und die Mehrzahl der Tiere und Pflanzen Lebensfragen.

Überall, wo eine Pflanze kein Blattgrün bilden kann, wo ihr Licht und Sonnenschein mangelt, da verkümmert sie, wird gelb und krank und geht schließlich zu Grunde. Deshalb stellt man sie zum Licht ans Fenster. Da dreht und streckt sie ihre Blätter und Äste wie Arme nach ihrem Lebenselement, dem Licht und dem Sonnenschein, und bald strogen die Blätter in saftigem Grün und die ganze Pflanze wächst und gedeiht.

Wo der Mensch aus Mangel an Licht kein Blutrot bilden kann, da wird er in seinem wichtigsten Lebensfaktor geschädigt. Da wird er bleich und blutarm (Stubenfarbe!), da verkümmert er und wird siech und krank. Am schlimmsten wirkt dies natürlich dort, wo es sich um den Aufbau, um das Wachsen und Werden eines Menschenorganismus handelt, beim Kind und seinem Heranwachsen. Da werden die Knochen weich (die „englische Krank-



heit": der Typus des Kindes aus der Keller- und Höhlenwohnung!) und die Lungen schwach, und es wird der Boden für allerlei Krankheit und Siechtum bereitet. D. Sw. Marden, der amerikanische Arzt und bekannte Schriftsteller erzählt in einem seiner Lebensbücher von einem Blindenasyl in Amerika. Da die Blinden ja doch nichts sehen, hatte man das Asyl zwar raffiniert lustig, aber fensterlos gebaut. Nach gar nicht langer Zeit kummerten und trauerten die Insassen und wurden mehr oder weniger krank und zwei starben.

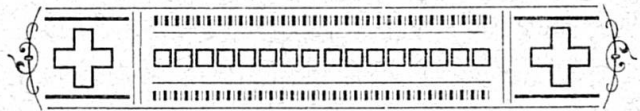
Und dann frage man einmal da oben in Tromsö und Hammerfest nach den Folgen der langen Winternacht. Wir haben da allerlei erfahren, was in dieses Kapitel gehört, als wir vor 9 Jahren oben waren, vom Hunger nach Sonne und Licht, und wie Nacht die Lebensenergie lähmt und die Lebensfreude verkümmert. Auch bei uns kennt ja wohl jeder den belebenden Einfluß von Licht und Sonnenschein aufs Gemüt, wie ihn ein bekanntes kleines Volkslied so treffend schildert:

„O Sonnenschein, o Sonnenschein,  
Wie scheinst du mir ins Herz hinein!  
Weckst drinnen lauter Lieb und Lust,  
Daß mir zu eng fast wird die Brust!“

Und das ist nicht etwa bloß eine angenehme Empfindung und nichts weiter als Fröhlichkeit, nein: solche Fröhlichkeit ist ein Stück allerwichtigster Lebenskraft.

(Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt für  
Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Fortsetzung folgt.)



## Moderne Ernährung und Zahnverderbnis.

Von Dr. Imfeld.

Dr. A. Kunert, Zahnarzt in Breslau, und Dr. Gutenberg in Darmstadt, die sich ganz besonders mit dem Einflusse unserer heutigen Ernährungsweise auf die Zähne beschäftigt haben, sind der Ueberzeugung, daß diese Ernährungsweise eine falsche ist; daß sie der körperlichen Entwicklung der Jugend störend entgegentritt, schwache Knochen erzeugt, und namentlich eine der ersten Ursachen des heutigen Zahnverderbnisses sein muß.

Als Hauptschäden der heutigen Ernährung erwähnt Dr. Kunert in seiner Broschüre „Unsere heutige falsche Ernährung“ folgendes:

1. Die Abnahme des Stillgeschäftes unserer Mütter.
2. Die ungenügende Aufnahme von Salzen.
3. Der unmäßige Genuß von Zucker.
4. Der ungenügende funktionelle Gebrauch der Zähne und Kiefer.

Die abnehmende Stillfähigkeit der Mütter ist nach Dr. Kunert eine Folge einerseits der Unterernährung mit Kalisalzen, andererseits eine Folge der oft stattfindenden erblichen Belastung des Alkoholismus der Väter. Da aber die Muttermilch für den kindlichen Organismus in ihrem Werte durch keine andere Nahrung zu ersetzen ist, so ist das Fehlen derselben ein Schaden für die Entwicklung des Kindes.

Mit Recht sagt Dr. Gutenberg, daß, außer durch die moderne Ernährungsweise, die Störung der Zahnentwicklung bei den Kindern, namentlich der ärmeren Klasse, durch die Rachitis