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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 12

Artikel: Licht : ein Beitrag zur Wohnungshygiene [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Jaeger-Hall, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038167

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: 21.08.2025

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

allerwichtigsten Salzen verarmt. Solche Pflanzen können die modernen, gerade deshalb überhandnehmenden Erkrankungen und Degenerationen auch durch ihre Extrakte nicht verhüten.

Dadurch also, daß der Harnstoff diejenigen mineralischen Substanzen, welche in den Organen an seine Ursprungssubstanz — das Leimsüß — gebunden waren, in chemischer Bindung mit sich nimmt, verlieren wir fortwährend etwas von unserer Körpersubstanz, welcher Verlust durch das stetig neu hinzuströmende Blut gedeckt werden soll. Wenn nun täglich zirka 24 Gramm verbrannte Mineralstoffe durch die Nierentätigkeit zur Ausscheidung gelangen, so müßten dieselben mittels der Nahrung dem Blute wieder zugeführt werden. Da aber unsere Nährstoffe — infolge falscher Düngung — nicht Ersatz für die zur Ausscheidung gelangten Substanzen enthalten, so muß eine Veränderung der Säfte und eine chemische Umsetzung der gesamten Leibessubstanz hieraus folgen.

Unser Organismus sucht sich nun zwar in seinem Selbsterhaltungsstreben unter Hin- und Herlavieren den unzureichenden Gehalt der Nährmittel an den zu normaler Blutneubildung erforderlichen Substanzen, durch verminderte Kraftleistungen anzupassen (Ausruhen, Zubettliegen, Urlaub, Erholungsreisen), (vielfach ohne Erfolg, d. Verf.), aber im Laufe der Jahre stellt sich heraus, daß es mit unserem Wohlbefinden schief steht. Das nennt man dann ein chronisches Leiden und versteht darunter für gewöhnlich einen unheilbaren Zustand. Aber er ist es bloß nach den meisten bis heute üblichen sog. Heilmethoden. Durch die richtigen blutverbessernden Substanzen läßt sich sehr wohl das ordnungsmäßige Gleichgewicht wieder herstellen.

Die sachgemäße Behandlung durch einen tüchtigen Praktiker, mit der vorzüglich wirkenden, rationellen und segensreichen Sauter'schen kombinierten homöopathischen Heilmethode, kann Hilfe und Wandel schaffen. Die kompliziertesten und gefährlichsten Krankheiten, welche oft jeder anderen Behandlung Trotz bieten, können bekämpft werden, das haben die langjährigen Erfahrungen am Krankenbette zur Genüge gelehrt.

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

Licht

Ein Beitrag zur Wohnungshygiene

Von Dr. med. **M. Jaeger-Hall.**

(Fortsetzung und Schluß.)

Und aus meiner Praxis kann ich verraten, daß im Frühjahr nach des Winters trüben, lichtschwachen Tagen und seinen langen Nächten gerade die Blutbildungsstörungen (Bleichsucht und Blutarmut in verschiedener Form und englische Krankheit), besonders beim wachsenden Geschlecht, und bei den Nervösen die gedrückten Gemütszustände vorherrschen.

Das ist das eine. Dazu kommt als zweites das folgende: All das „Bakteriengesindel", gegen das zur Zeit der ganze Gesetzesapparat mobil gemacht wird, ganz besonders das Heer der unheimlichen Tuberkelbazillen, gehört nicht bloß zum lichtscheuen Gesindel, sondern stirbt meist in ganz kurzer Zeit am Sonnenlicht und verkriecht sich deshalb dorthin und gedeiht da am üppigsten, wo kein Licht hinkommt. Das ist in den letzten Jahren vielfach wissenschaftlich erörtert und erwiesen worden.

So hat man z. B. gefunden, daß ein Gramm Straßenstaub in Paris ungefähr 130 000 Bakterien enthielt; ein Gramm Staub aus einem sonnenlosen Wohnzimmer ebenda 1¼ Millionen!

Oder: Eine Anzahl Keime von Milzbrand wurden auf Gelatineplatten ausgesät. Die eine Platte wurde ins Dunkel gestellt, die andere in die Sonne gelegt. Die Keime wuchsen und nach 10 Minuten enthielt die Dunkelplatte 400 Keime, die Sonnenscheinplatte 360 Keime. Eine Stunde später war das Resultat auf der Sonnenscheinplatte 0, auf der Dunkelplatte 2500! Ein mit Abwasser verunreinigtes Flußwasser, wimmelnd von Typhus- und anderen Bakterien, wurde gänzlich frei davon und rein, nachdem es eine Strecke im Sonnenschein und Licht dahingeflossen! Die Keime von Pocken, Diphtherie, Wundstarrkrampf verhalten sich ebenso, und ganz besonders lichtempfindlich erweisen sich die Tuberkelbazillen.

Auf dem internationalen Kongreß für Wohnungshygiene in Dresden sprach Dr. Beschorner (Dresden), der in der Tuberkulofürsorge reiche Erfahrungen besitzt, über „Tuberkulose und Wohnung". Die Tuberkulose ist nach ihm recht eigentlich eine Krankheit des geschlossenen Raumes, also in erster Linie eine Wohnungskrankheit. „Der Wohndichtigkeit (also wo ein Haus dem andern Luft und Licht abgräbt. D. Ref.) gehen die Tuberkuloseerkrankungen parallel, namentlich wenn es sich auch noch um sonnenlose, feuchte, schmutzige Wohnungen handelt".

Aehnlich sprach Generalsekretär Marie-Davn (Paris) über „die Bekämpfung der Wohnungskrankheiten". Er verlangt, daß Zimmer, in die Sonne und Licht nicht frei eindringen, ...als für Menschen unbewohnbar erklärt werden.

„Wo die Sonne nicht hinkommt, da kommt der Arzt hin und der Tod" sagt ein italienisches Sprichwort.

Und wie siehts nun aus in unseren Häusern und Wohnungen in Bezug auf dieses Lebenselement?

Draußen auf dem Land, wo jedes Haus für sich eine Villa im Grünen ist, um die der Wind spielt und von morgens bis abends die Sonne herumläuft, da ist es noch gut. Wie siehts aber damit aus zwischen den Mauern unserer großen Städte? Oder gar, vollends in den jammervollen „Wohnungen" in den Gassen und Höfen unserer berühmten alten Städte! Zum Erbarmen! Und nicht genug, da bringt es der um ihre Möbel und Tapeten besorgte Unverstand der Hausfrau noch fertig, durch Vorhänge auch den letzten vorwitzigen Sonnenstrahl vollends auszusperren!

Der Vorstand der Universitätsaugenklinik in Breslau hat gefunden, daß der dünnste Vorhangstoff, den er auftreiben konnte, noch fast 40% Licht verschlingt! — Man nehme einmal einen photographischen Apparat und suche im Zimmer zu photographieren, man wird staunen, wie schwach und armselig das Licht selbst im anscheinend hellsten Zimmer ist.

Um die Frage in ihrer ganzen und vollen Wichtigkeit für die Wohnungshygiene zu erfassen, müssen wir noch folgendes bedenken. Wo bringt der Kulturmensch unserer Klimate den weitaus größten Bruchteil der Zeit seines Lebens zu? Das wird ohne Uebertreibung bei 9/10 und mehr die Wohnung sein, dazu das Bureau oder das Geschäftslokal, die Fabrik oder die Schulstube usf. — kurz, immer irgendwo in einem Haus oder sonst einem Gebäude. Der Menschen, deren Beruf sich Tag für Tag ganz im Freien abspielt, sind es wenige und wo bleiben sie nach den kurzen Stunden unserer Wintertage?

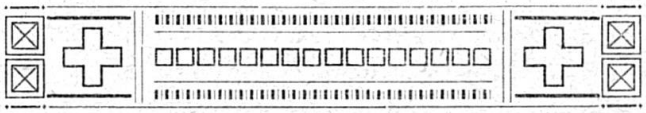
Welcher Mensch, der seinen Beruf hat, und welcher, der gewissermaßen keinen hat, wie unsere Kleinen z. B., bringt es fertig, auch nur ein paar von den jeweiligen Tagesstunden

täglich im Freien zuzubringen, dem einzigen Ort, wo Licht und Luft ungehindert an ihn herankam? Wer hat die Zeit dazu? Wie viel haben wir Regentage, wie viel Wintermonate mit kaum 6—8 Stunden matten Tageslichts!

Daraus ergibt sich ganz von selbst: Wenn ich aus den angeführten Gründen, weil sie nicht zu ändern sind, nicht so ausgiebig in Licht und Sonne hinaus kann, als die Erhaltung meiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit dies erfordert, so muß ich eben dafür sorgen, daß dort, wo ich den größten Teil der Zeit meines Lebens zubringen muß, diese Lebenselemente zu mir hereinkommen und hereinkommen können — zu mir in mein Haus, in meine Wohnung, in meinen Arbeitsraum! Zu allen Seiten und Poren herein: Luft, und vor allem Ströme von Licht und — nicht zu vergessen — von fröhlichem Sonnenschein! Oder praktisch gesprochen: Ländliche Bauweise — man kanns auch „Gartenstadt" nennen —, richtiges Verhältnis von Straßenbreite und Häuserhöhe und Veranden und Riesenfenster usf.! — Und das Alte? ..... ins Raritätenkabinett!

Es ist nötig, darauf ganz besonders zu achten, denn wenn sie einmal durch unvernünftige Bauweise hinausgesperrt sind, sind sie nicht so leicht wieder hereinzubekommen wie die Luft, das Licht und der Sonnenschein.

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



Moderne Ernährung und Zahnverderbnis.

Von Dr. Imfeld.

(Fortsetzung und Schluß.)

Als dritte Ursache führt Dr. Kunert der unmäßige Genuß von Zucker auf. Freilich, mäßig genossen, bilden Zucker und zuckerhaltige Speisen ein angenehmes und nicht zu unterschätzendes Nahrungsmittel. Der unmäßige Genuß von Zucker aber greift die Zähne an. Durch den immer mehr zunehmenden Genuß von zuckerhaltigen Speisen und von Süßigkeiten nimmt die Milchsäuregährung im Munde überhand und wird durch sie eine Zersetzung des Zahnmaterials herbeigeführt. Ganz besonders schädlich sind die stets klebrigen Zucker-Feinmehlgemische, wie z. B.: Schokolade, Kakes, Konditorwaren, Zuckergebäck und alle Formen von Bonbons mit Fruchtsäuren. Außerdem erzeugt Zucker, der als reines Kohlehydrat keinerlei Kalksalze enthält, ein starkes Sättigungsgefühl, und er verwöhnt den Magen-Darmkanal, so daß Kinder, die viel naschen, nicht genügend andere kräftige Nahrungsmittel aufzunehmen vermögen. Daraus entsteht eine Unterernährung an Salzen. Endlich schädigt der übermäßige Zuckergenuß auch den Stoffwechsel.

Der vierte Grund der Schädlichkeit der Zähne, den Dr. Kunert anführt, ist der ungenügende funktionelle Gebrauch der Zähne und Kiefer.

Die Zähne sind bestimmt, harte Nahrungsmittel zu kauen; unsere weich zubereiteten Nahrungsmittel, die vielen Näschereien, vor allem aber das schlechte, pappige, beim Bäcker