

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 26 (1916)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Hut ab! : Eine hygienische Betrachtung  
**Autor:** Thraenhart, Gotthilf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038082>

### **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:** 13.01.2026

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

sei es vor, sei es nach Ausbruch einer Geisteskrankheit entstanden sind und welche in direkter Beziehung zu derselben stehen, so daß die Heilung der chirurgischen Krankheit die Heilung der Geistesstörung zur Folge hat."

Dr. Rouby hat in der That chirurgische Irrsinnige, wie er sie nennt, behandelt, bei welchen er infolge der Operation des chirurgischen Leidens eine sofortige und komplette Heilung des Irrsinns erzielt hat. Die Heilung eines Geschwürs am Gebärmuttermund, einer Verengerung der Harnröhre, eines Abszesses infolge Knochenfraß am Fuß mit erfolgter Ausstößung eines nekrotischen Knochenstückes, eines Carbunkels an der Stirn, das sind, unter anderen, einige Fälle, welche die sofortige und endgültige Heilung von Geisteskrankheiten bewirkt haben. Diese geheilten Kranken sind tatsächlich viele Jahre lang gesund geblieben.

Durch welchen Mechanismus in solchen Fällen sich die Heilung vollzieht, das ist freilich bis jetzt ein Geheimnis geblieben, welches vielleicht spätere Nachforschungen noch aufklären werden.



## Hut ab!

### Eine hygienische Betrachtung.

Von Dr. Gotthilf Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Heißer Kopf und kalte Füße! Dies Universal-leiden der bewegungslosen Leute sucht man immer nur einseitig zu vertreiben und zu verhüten durch Erwärmung der Füße; man gehe dem Uebel doch mal am andern Ende zu Leibe, indem man den Kopf kühl hält. Hut ab! Ein erfrischendes Luftbad genommen, wo und wann immer die Gelegenheit sich bietet, auf der Schattenseite der Straße oder im herrlichen Baumschatten, bei trübem Wetter oder nach er-

quickendem Gewitterregen. Die viel verbreitete Erkältungsfurcht ist ganz töricht und nur künstlich anerzogen. Die Natur selbst hat schon für genügende Erwärmung des Kopfes durch gewaltigen Blutzufluß gesorgt, indem sie ihn von innen her mit vier Fünftteilen der ganzen Körperwärme heizt; und diese Wärme wird vom Gehirn wie in einem Blutschwamm festgehalten. Außerdem ist ja der Kopf noch mit einer angeborenen Pelzhülle mit Haaren versehen.

Freilich nimmt der dichte und volle Haarwuchs, dieser natürliche Schutz und Schmuck des Menschen, bei den zivilisierten Rassen immer mehr ab und droht mit der Zeit ganz zu verschwinden, wenigstens bei den Männern. Daran ist zum großen Teil das fortwährende Huttragen schuld. Durch zwei verschiedene Einflüsse schädigt der Hut den Haarwuchs. Erstens schafft er dem Kopf eine stickige, feuchtheiße Atmosphäre, die das Durchdringen der bakterientötenden Lichtstrahlen und eine reinigende Lüftung verhindert. Andererseits übt der Hut, da er nur infolge von Reibung und Festdrücken auf dem Kopfe hält, einen zweiten schädlichen Einfluß aus, indem er die Arterien und Venen zusammendrückt, den Kreislauf des Blutes und infolge dessen die Ernährung der haarerzeugenden Organe hemmt. Bei den Frauen ist der Hut meist viel leichter, ruht auf einem dicken Haargeflecht und wird nicht fest auf den Kopf gedrückt.

Ein klassischer Ausspruch über den ursächlichen Zusammenhang von gewohnheitsmäßiger Kopfbedeckung und Kahllösigkeit findet sich schon bei dem altgriechischen Geschichtsschreiber Herodot, welcher im zwölften Kapitel seines dritten Buches von einem Besuche der Umgegend von Pelusium, wo Jahrzehnte vorher eine Schlacht zwischen Persern und Aegyptern stattgefunden, ohne daß die Leichen der Gefallenen beerdigt wurden, folgendes berichtet: „Die

Schädel der Perser sind mürbe, weil dieser Stamm bei Lebzeiten von Anfang an bedeckten Hauptes geht; die Schädel der Ägypter dagegen sind steinhart, weil dieses Volk von Kindesbeinen an baarhäutig gewöhnt.“ Wie weit in Wirklichkeit der Haarwuchs mit dem knöchernen Unterboden und der Zustand des letzteren mit der Kräftigung und Abhärtung von Haut, Muskeln und Nerven des ganzen Kopfes zusammenhängt, sei dahingestellt; aber jedenfalls muß jahrhundertelange Gewöhnung in guter oder schlechter Hinsicht von Einfluß sein.

Die Kahlköpfigkeit unter Männern nimmt heutzutage unbestreitbar bedeutend zu. Man zähle mal in Versammlungen, Theatern, Konzerten, Restaurationen die gelichteten Schädel: 60 Prozent ungefähr beträgt fast stets deren Zahl. Ist es doch sogar vielfach Mode, in Binnenräumen, in Wirtschaften den Hut aufzubehalten. Wenn diese Leute es wenigstens so machen, wie die Couleurstudenten, die bei jedem Zutrinken — und das kommt nicht selten vor — das weisheitschwangere Haupt lüften, und auch während des Essens ihren schneidig gescheitelten „Dachs“ ganz unbedeckt allen profanen Blicken aussetzen geruhen.

Wie das viele Tragen einer dichten, festen Kopfbedeckung den Haarboden schädigt, erkennt man namentlich beim Militär. Welch kläglichen Anblick bietet z. B. ein „Liebesmahl“ im Offizierskasino: diese herrlichen, kraftstrotzenden Männergestalten mit den schönen, wettergebräunten Gesichtern und — den mehr oder minder kahlen Schädeln!

Ganz unhygienisch ist es auch, daß der Jurist im Gerichtszimmer, gerade wenn er warm wird und sich „ins Feuer redet“, offiziell bedeckt bleiben muß.

Von den mit gelichtetem Schädel „bedachten“ Personen behalten viele deshalb gerne den Hut auf, weil dadurch ihr Mangel an Ueberfluß

nicht sichtbar wird. Den gleichen Grund hat meistens das Tragen einer Perrücke. Wußte doch selbst ein Julius Cäsar es durchzusetzen, daß er auf Senatsbeschluß seine Glage mit einem Vorbeerfranze verbergen durfte.

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

„Werdet wie die Kindlein!“ Sobald das Kindchen soweit gediehen ist, daß es seine Glieder frei bewegen kann, duldet es nichts mehr auf dem Kopfe, sondern reißt alles herunter, was aber meistens als Unart bezeichnet wird, während es die berechtigte Aeußerung 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 viel und oft den Haarboden 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 zuzulegen als in den nördlichen. Die Fabrikanten von Haarwuchsmitteln empfehlen in ihren Gebrauchsanweisungen stets aufs gelegentlichste die Licht- und Luftkur, weil sie sehr wohl wissen, daß sie die Grundbedingung für kräftigen Haarwuchs bildet.

Daher „Hut ab“ so oft wie möglich! Wer sehr verweichlicht ist, oder an Kopfschweiß leidet, gewöhne sich allmählich daran und härte seine Kopfhaut so ab, daß sie jede Witterung unbeschadet erträgt, wie es mit der Gesichtshaut der Fall ist. Das wird nicht nur seinem Haarwuchs sehr förderlich, sondern auch seinem ganzen



Wohlbefinden höchst dienlich sein. Selbst in der Sonne kann jeder ohne Hut unter dem Schirme wandern. Solche Kopfluftbäder bilden einen unerseßlichen Hochgenuß. Aus vollster Ueberzeugung ruft die Hygiene in freier Variation:

Mit dem Hute in der Hand  
Kommt man ins Gesundheitsland!



## Ein gefährliches Reptil.

Von Rektor Fr. Müller in Bonn.

Mit dem eingetretenen Hochsommer und der Beerenreise, eine schöne Zeit für unsere Jugend, die dann tagtäglich in fröhlichen Schaaren in Wald und Heide hinauszieht, die kleinen Früchte zu sammeln, entweder zum eigenen Gebrauche oder, — wie es zumeist geschieht — zum lohnenden Verkaufe. Wer wollte den Kindern die Freude an dieser ebenso gesunden wie gewinnbringenden Beschäftigung, der sie zudem auch meist noch in Begleitung Erwachsener obliegen, trüben oder verleiden! Nichtsdestoweniger ist es die Pflicht der dazu berufenen Personen, vornehmlich der Eltern, Lehrer und aller Naturfreunde, sie auf einen Feind aufmerksam zu machen, der ebenso versteckt und heimlich, wie gefährlich, die Gesundheit, ja das Leben der ahnungslos unter Kräutern und Beerenständen Dahinwandelnden bedroht. Es ist dies die *Kreuzotter*, auch *Viper* oder *Höllennatter* genannt, glücklicherweise die einzige giftige Schlange unseres Landes.

Es wäre wünschenswert, daß unsere Schulkinder im Anschauungsunterricht, sowie in naturgeschichtlichen Belehrungen eingehender mit dieser *Viper* bekannt gemacht würden, als es wohl für gewöhnlich der Fall ist, und daß sie durch Präparate in Alkohol und gute Abbildungen eine sichere Kenntnis von deren Gestalt, ihren

hervorragendsten Merkmalen, Eigentümlichkeiten und dergleichen erhielten. Vielleicht würden sich dann die noch so ziemlich häufig vorkommenden Unglücksfälle durch den Biß der Kreuzotter vermindern. In nachstehenden Zeilen wollen wir diesem Gegenstande in gedrängter Kürze nähertreten.

Die Kreuzotter (*Pelias berus*) bewohnt ganz Mittel-Europa, kommt in Wald und Feld, auf Wiesen und Mooren, auf 2000 Meter hohen Bergen vor. Sie wird bis 70 Zentimeter lang und ist so eigenartig gezeichnet, daß sie von unseren anderen Schlangen, namentlich von der ganz unschuldigen grauen Ringelnatter, leicht unterschieden werden kann. Wiewohl ihre Färbung nach Alter, Jahreszeit und dergleichen in etwas wechselt, immer jedoch trägt sie auf ihrem Rücken einen zickzackförmigen schwarzen Streifen, von dem sie, weil sie ihn oben auf dem Rücken, dem Kreuze trägt, ihren Namen hat. Der Kopf ist nach hinten verbreitert und deutlich vom engen Halse abgeschnürt. Am Unterleibe hat sie breite Ringe. Im Oberkiefer sitzen zwei Giftzähne, welche hohl sind und neben einer Giftdrüse stehen. Beim Beißen strömt das Gift aus der Giftblase durch die hohlen Zähne und gelangt unmittelbar in die Bißwunde. Letztere gleicht zwei Nadelstichen und blutet kaum. Kleinere Tiere, wie Mäuse, Frösche und andere sinken nach dem Biß gewöhnlich sofort sterbend nieder.

Menschen werden in der Regel nur dann gebissen, wenn sie barfuß gehend das Tier treten oder beim Beeren-, Pilz- und Blumenpflücken die Hand dem Reptil nähern. Es ist daher sehr gefährlich, im Walde und an solchen Orten, welche die Kreuzotter besonders liebt, barfuß zu gehen. Helle, sonnige Stellen, trockene Lichtungen im Walde, Raine und Sandplätze sollte man möglichst meiden, denn die *Viper* liebt es, unter Steinen und Wurzeln sich auf-