

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 27 (1917)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Haarausfall

### **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:** 21.02.2026

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

langen, wenn er es sich ernstlich vornimmt. Natürlich hält's schwer, sich etwas abzugewöhnen, aber es geht doch schließlich besser als man denkt, wenn man den festen Vorsatz hat, es zu tun, und diesen Vorsatz auch nicht aufgibt, selbst wenn man wieder einmal trotz alles Widerstrebens in die alte Gewohnheit zurückfällt.

Darum ist es nötig, jede Gelegenheit selbst zu meiden, wenn der Weg der Abgewöhnung einmal beschritten ist. Hat's einer einmal erst ein Vierteljahr ausgehalten, nun, dann ist die Gefahr des Rückfalls nicht mehr so groß, man hält's eher aus, weil die Geschmacksnerven sich schon daran gewöhnt haben, dem Reiz zu entsagen, und hat man erst ein halbes Jahr hinter sich, haben dieselben Nerven gar kein Verlangen mehr nach dem Reiz, man weiß nicht mehr, wie schön es einmal geschmeckt hat und lacht über andere, die rauchen und das Geld und die Gesundheit von Leib und Seele in die Luft hineinblasen.

Ich selbst war einmal ein starker Raucher von Jugend auf, aber die bessere Einsicht hat mich doch schließlich veranlaßt, mir das Rauchen abzugewöhnen. Leicht ist mir das natürlich nicht geworden, es hat mitunter Kämpfe gekostet, aber schließlich bin ich doch Sieger geblieben, und heute, nachdem ich 10 Jahre lang keine Zigarre oder Pfeife im Munde gehabt, würde ich um nichts in der Welt mehr rauchen. Das Rauchbedürfnis ist mir vollständig abhanden gekommen, und ich begreife heute nicht mehr, wie man in Gesellschaft oder in einsamen Stunden rauchen muß. Ja, nachdem ich nicht mehr rauche, bin ich sogar sehr empfindlich gegen Rauch, er ist mir höchst lästig, und ich begreife die Abneigung der Frauen gegen den Rauch, begreife, wie lästig er ihnen sein muß.

Ich meine auch, wer den guten Willen hat, kann sich auch das Rauchen abgewöhnen, ebenso wie das Trinken und andere schädliche und

lästige Gewohnheiten. Leider wollen die meisten nicht den guten Willen haben; sie sagen immer, sie können's nicht lassen und machen gar nicht den Versuch, es zu lassen, und falls sie es wirklich einmal unternehmen, sind sie doch froh, wenn sich ihnen bald eine Gelegenheit bietet, um zu zeigen, daß sie es nicht lassen können. Daher ist es notwendig, schon die Jugend auf das Schädliche und Schlechte übler Gewohnheiten aufmerksam zu machen und sie zur Charakterfestigkeit zu erziehen. Hier gilt das Wort Goethes: „Mit einer erwachsenen Generation ist nicht viel zu machen, in körperlichen Dingen wie in geistigen, in Dingen des Geschmacks wie des Charakters. Seid aber klug und fangt es mit der Jugend an, und es wird gehen.“

(„Encypp-Blätter“.)

## Haarausfall.

Haarausfall ist meist keine Krankheit für sich. Selten liegt der Grund des Uebels in der Kopfhaut. Deshalb ist auch alles Einreiben und Einölen vergeblich, wenn es manchmal doch hilft, so war Mangel an Pflege die Ursache, und da hat nicht das Haarwasser als solches Wunder gewirkt, sondern die Pflege, die Massage, die durch das Einreiben und Trockenreiben stattfindet, das sorgfältige Bürsten usw. Wasser und Seife hätten dieselben Wunder gewirkt, denn es ist unglaublich, wie lange manche Menschen, namentlich Frauen mit langen Haaren, den Kopf ungewaschen lassen. Dann wundern sie sich, wenn plötzlich das Haar „ausgeht“!

Daß Haarausfall bei Männern häufiger zu finden ist, als bei Frauen, ist nicht zu leugnen, und man glaubt, daß die steifen, undurchlässigen Herrenhüte daran Schuld seien. Unsere Herren tragen aber ihre Hüte doch nur einen kleinen

Bruchteil des Tages und viele haben die löbliche Angewohnheit, wo es nur geht, den Hut in der Hand zu tragen.

Stellt man die Frage auf: Wo findet man besonders starkes, gesundes Haar? so wird die Antwort lauten: Bei der Landbevölkerung, aber auch nur da, wo gesunde Lebensverhältnisse sind. Wo die Bevölkerung sich vorwiegend mit Milch, Gemüse, Obst ernährt, da ist starkes, üppiges, glänzendes Haar zu finden. (Interessant ist die Beobachtung, daß in Waisenhäusern die Mädchen fast durchweg ganz besonders dicke, stramme Böpfe haben.)

In Fabrikgegenden, wo die Beköstigung in Fleisch, Kartoffeln, Kaffee, Bier und Brot besteht, findet man spärlichen Haarwuchs, auch das einzelne Haar ist kraftlos, so daß die Haare, wie man sagt, „zusammenfallen“.

Das ist der deutlichste Fingerzeig, wo der Haarausfall seine Ursache hat, nämlich in der Ernährung, und daher erklärt es sich auch, daß Männer mehr an Haarausfall leiden als Frauen. Weil letztere im Durchschnitt doch mehr Milch, Gemüse und Obst essen und nicht so viel Alkohol zu sich nehmen. Ob nicht auch das Nikotin den Haaren schadet?

Die Haare brauchen zu ihrem Aufbau Schwefel und auch Kieselsäure. Daher genieße man bei starkem Haarausfall eine Zeit ganz kurgemäß solche Nahrungsmittel, die schwefelhaltig sind. Unter vielen andern sind das besonders Mohrrüben (gelbe Rüben) mit 3.53 %, Kopfsalat (Häufelsalat) mit 16.56 %, Spinat mit 16.89 %.

Nur muß man bei solcher Kur sinngemäß verfahren. Wer z. B. den Spinat erst lange abkocht und das Wasser fortgießt, kann lange warten, bis sein Körper an dem ausgelaugten Gemüse die nötigen Nährsalze enthält. Wem der bittere Geschmack des Spinats unangenehm ist, dem sei gesagt:

1. ist ein zarter Frühjahrs-spinat niemals bitter;

2. kann man sich mit etwas Energie an diesem bitteren Geschmack gewöhnen, wie wir auch bittere Orangen, Endivien und Wallnußkerne mit der bitteren Schale genießen;

3. kann man das Wasser, in dem der Spinat abgekocht worden ist, für sich als Suppenzusatz benutzen und entzieht auf diese Weise dem Körper nicht gerade das Wertvollste.

Kopfsalat mit viel Essig zubereitet bringt eher Schaden als Nutzen. Am zuträglichsten und schmackhaft zugleich ist er mit saurer Sahne und etwas Zucker, wem Sahne zu teuer ist, der kann auch saure Milch nehmen.

Kann Salat roh nur in geringen Mengen genossen werden, so kann wohl kaum von Nährsalzzufuhr die Rede sein. Nun läßt sich aber Kopfsalat wie Spinat als Gemüse zubereiten, und zu einem solchen Gemüse kann man gut 8–10 Köpfe auf die Portion rechnen. Man wird nicht gerade den ersten Frühbeetsalat nehmen, aber der späte Freiland-Salat, der schon etwas hart ist, eignet sich vorzüglich, selbst dann, wenn er schon anfängt zu „schießen“.

Mohrrüben erfreuen sich nicht allzu großer Beliebtheit; sie als Kur täglich zu genießen, dürfte schwer sein. Wenn aber eine Hausfrau Mohrrüben mit Preiselbeeren einmacht, so wird dieser gesunde Kompott sicher gern gegessen, auch von solchen, die Mohrrüben nicht „sehen“ können. Uebrigens geben vegetarische Kochbücher eine Menge Anweisungen, wie Mohrrüben auf verschiedene Art zu Puddings, Puffern usw. verwendet werden. Wo mit dem Haarausfall zugleich ein Brüchigwerden der Nägel stattfindet, ist immer Mangel an Nährsalzen die Ursache.

Bei Frauen ist auch häufig ein Unterleibsleiden der Grund des Uebels. Da würde dann auch die beste „Schwefelkur“ nichts helfen. Da heißt's, das Grundübel beseitigen, dann werden auch die sekundären Erscheinungen aufhören.



Jedenfalls hängt Haarausfall fast immer mit irgend einer Störung im Organismus zusammen, was schon die bekannte Tatsache beweist, daß nach Krankheiten die Haare „ausgehen“.

Alle Haarwässer können daher gesunde Haare wohl verschönern, niemals aber kranke Haare stärken oder irgendwie den Haarwuchs beeinflussen.

Unser Haar ist eben auch ein Teil unseres Körpers, es wird durch die Körperkräfte genährt, und es erkrankt, sobald es nicht die Nahrung erhält, die es braucht. Schönes Haar ist ein Schmuck, daher heißt's auch hier:

„Gesund sein, heißt schön sein“.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)



### Klinische Beobachtungen

von Dr. Imfeld.

#### 1. Vergiftung mit Antiphrin.

Eine fünfzigjährige, sehr fette, über 100 Kilo wiegende Frau hatte, wegen sehr heftigen Kopfschmerzen, kurz nacheinander, d. h. in Zeit von sechs Stunden, drei Dosen von je 1 Gramm Antiphrin genommen, allerdings aber nicht auf Verordnung des sie sonst behandelnden allopathischen Arztes.

Da die Frau an chronischer Nierentzündung mit Nierenschumpfung litt, war das Mittel Antiphrin an und für sich schon für dieselbe nicht zuträglich, geschweige denn die Einnahme von so hohen Dosen, die eine zwei Stunden nach der andern, im ganzen 3 Gramm in zirka sechs Stunden.

Was für jede andere Person schon in hohem

Grade schädlich sein mußte, führte bei der betreffenden Frau einen Zustand von wirklicher und für das Leben höchst gefahrdrohenden Vergiftung herbei.

Schon wenige Minuten nach der letzten Antiphrin-Dosis traten die Vergiftungserscheinungen ein. Es stellten sich Schüttelfröste ein, abwechselnd mit Hitzegefühl, peinlichem Durst, Trockenheit im Munde; an den Lippen und an der Zunge machte sich eine beginnende Schwellung bemerkbar.

Als der eiligst herbeigerufene Hausarzt zur Kranken kam, hatten die Lippen bereits das dreifache ihres Volumens erreicht und die stark geschwollene Zunge konnte nur mit Mühe herausgestreckt werden, der Puls wurde zunehmend schwächer, unregelmäßig und aussetzend, es fanden mehrere Stunden später schon krampfartige Zusammenziehungen der Nacken-, Gesichts- und Kehlkopfmuskeln statt, die bald so hochgradig wurden, daß die Kranke, infolge des Kehlkopfkrampfes, kaum mehr atmen konnte und ganz blau wurde. Schließlich wurde die Kranke comatös, verfiel in einen bewußtlosen Zustand aus welchem sie nur schwer, und nur vorübergehend, aufzuwecken war.

In diesem Zustande fand ich die Kranke, zu welcher ich, da die verabreichten allopathischen Mittel durchaus keine Linderung verschafften 24 Stunden nach Beginn der Erkrankung gerufen worden war. Die Pupille war hochgradig verengt; Urin war in der Zeit von 24 Stunden nicht entleert worden; durch den Katheter entleerte ich kaum 125 Gramm Urin von sehr hohem spezifischem Gewicht und von starkem Eiweißgehalt.

Da verordnete ich sofort von 10 zu 10 Minuten 2 Korn Lymphatique 1 in den Mund zu geben und kaffeelöffelweise, von 15 zu 15 Minuten, eine Lösung einzugeben von 10 Korn Angioitique 1, 10 Korn Febrifuge 1, 10 Korn