

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 31 (1921)

**Heft:** 3

**Artikel:** Die englische Krankheit (Rachitis)

**Autor:** Moser, P.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037751>

#### 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:** 20.02.2026

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 3

31. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

März 1921.

Inhalt: Die englische Krankheit (Rhachitis). — Lachen ist gesund! — Seilspringen für Klein und Gross. — Soll man Kinder zum Essen zwingen? — Das Rätsel der Frühlingsgefühle. — Mauerpfeffer (Sedum). — Korrespondenzen und Heilungen: Magenbeschwerden, Blähungen, Sodbrennen, Stuhlsversiegung, Kopfschmerzen, unregelmäßige Menstruation; Drüsenanschwellung; Grippe mit Lungenentzündung; nässendes horfiges Erztem.

### Die englische Krankheit. (Rhachitis)

Aus unsere Kinderkrankheiten von P. Moser.

Die englische Krankheit ist eine Erkrankung der Knochen, welche auf einem Mangel an Knochenerde und phosphorsaurem Kalk beruht, welchen der Leimstoff (die Gallert) überwiegt. Die Aerzte nennen sie Rhachitis; der Volksmund sagt verständlicher: abgesetzte Glieder, doppelte Glieder oder Zweiwuchs. Sie befällt meist nur Kinder von ihrem sechsten Monat bis zum zweiten Lebensjahr; später kommt sie seltener vor. Infolge dieser Krankheit kommt es oft vor, daß sonst wohl gewachsene Kinder verkrüppeln und fürs ganze Leben unglücklich werden. Es wird daher von Nutzen sein, Anregung zu geben, wie die Eltern sie frühzeitig erkennen, damit sie rechtzeitig dagegen einschreiten können, wozu sie verpflichtet sind.

Zuweilen ist die englische Krankheit in einer Familie erblich. Man erschreckt nicht; denn das ist jedenfalls noch besser, als wenn z. B. der Diebstahl oder Wucher oder Unsitlichkeit darin erblich wäre. In den meisten Fällen jedoch wird die Rhachitis durch unpassende Er-

nährung, durch mangelnde Hautpflege, Einatmung schlechter Luft in feuchten und dumpfigen Wohnungen und zur Schlafenszeit u. dergl. hervorgerufen. Zur Zeit der Zahnpause zeigt sie sich häufig zuerst; man sei also dann sehr achtsam darauf. Wird ein Kind unlustig, träge und mager, bekommt dabei (besonders rechts) dicke, aufgedunseenen Leib, ein volles, blasses, aufgedunseenes Gesicht, schwollen dabei die Knochen um die Gelenke an, dann ist die englische Krankheit da und schon in der Entwicklung begriffen. Die Fontanelle über der Stirn bleibt weich und will sich nicht verknöchern. Die Knochen sind dünn und schwach, die Muskeln dürstig, die Gelenkbänder schlaff. Der Kopf hat auch einen unverhältnismäßig großen Umfang. Bei weiterem Fortschreitenbiegen sich die weichen Knochen der Unterschenkel, auf denen die Körperlast ruht, und es entstehen die krummen, sogenannten Säbelbeine (Dachsbeine). Die Wirbelsäule verkrümmt sich mehr oder weniger, es bildet sich ein „Höcker“. Ofters entzünden sich zwei Wirbel da, wo sie verbunden sind; Rötung und Schmerz an der Stelle verraten es. Verkrümmt sich auch das Brustbein, so entsteht die „Hühnerbrust“. Die Zähne kommen spät und faulen rasch weg.

Das Gehenlernen will sich garnicht oder schwer machen. Die Kinder leiden an Verdauungsstörungen, die sich in Magensäure, Erbrechen und Durchfällen zeigen. Am Kopfe und auf dem Rücken schwitzen sie leicht und mehr als an den andern Körperteilen; der Schweiß hat einen strengen, sauren Geruch. Hände und Füße aber bleiben kalt dabei.

Es ist ersichtlich, daß diese Krankheit bei nur einiger Aufmerksamkeit leicht zu erkennen ist, und nicht wohl mit einer andern verwechselt werden kann. Wird sie aber nicht rechtzeitig erkannt, so ist die Gefahr für das Kind, ein Krüppel zu werden, nicht klein, und eine Menge verkrüppelter Menschen mahnen uns durch ihre bloße Erscheinung, daß man gegen diese heimtückische Krankheit nicht achtsam genug sein kann und ja auf der Hut bleiben müsse, da es sich mit darum handelt, unseren Lieblingen die geraden Glieder zu wahren, womit sie vereinst imstande sein sollen, sich ihr Brot zu verdienen, damit sie nicht zeitlebens andern Menschen zur Last fallen müssen.

Die Behandlung der Kinder, die an englischer Krankheit leiden, muß vor allen Dingen eine diätische sein. Ohne Diät ist hier keinerlei guter Erfolg zu erzielen. Was ihnen nicht dienlich ist, das ist: gesäuertes, schwerverdauliches Brot, Kartoffeln, Mehlsbrei, blähende Gemüse, Kaffee und Tee. Was ihnen zu empfehlen ist, das ist folgendes: Milch, weiches Ei, Fleischbrühe, Hafergrütze, Gerste, Reis, Griesmehl, Weißbrot, Obst, leichtes und gut gebratenes Fleisch. Als Getränk nur reines, frisches Wasser, Milch. Die Nahrung muß dem Alter angemessen sein, d. h. verdaut werden können, da vom Unverdauten kein Nutzen möglich ist.

Die Schlaf- und Wohnräume müssen reine Luft und Licht genug haben. Bewegung und Spielen in freier Luft, in Sonne und Sand

sind nicht genug zu empfehlen. Luft- und Sonnenbäder leisten bekanntlich in solchen Dingen ganz Außerordentliches. Ein tägliches Bad mit wenig lauem Wasser (mit etwas Salzzusatz, etwa  $\frac{1}{2}$  Kilo auf ein Bad) tut große Dienste; besser ist ein Zusatz von 1 Kaffeelöffel voll rotem Fluid und 50 Körner Lymphatique 5 zu jedem Bade; dabei wasche man Kopf und noch mehr den Rücken mit kaltem Wasser und reibe sie nachher tüchtig mit einem rechi rauhen Handtuche, darauf mit der flachen warmen Hand immer von oben nach unten streichend. Ab und zu, etwa abends, eine Einreibung der aufgetriebenen Gelenke mit roter Sternsalbe hat sich in manchen Fällen als sehr gut erwiesen. Hauptfächlich sorge man für Reinlichkeit; man wechsle oft das Weißzeug und gebe ihnen immer trockene, reine Kleider und Betten. Anstatt dicker Federbetten sind Steppdecken anzulegen; das Kopfkissen darf nur aus Rosshaar, Wolle, Seegras oder Spreu sein, nicht aus Federn; auch bette man sie niemals hoch mit dem Kopfe. Sind die Glieder schon stark verkrümmt, so säume man nie einen guten Arzt zu Rate zu ziehen, glaube aber nicht, daß von ihm etwa angeordnete Schienenverbände und dergleichen die verkrümmten Glieder zurechtsstrecken könne und noch viel weniger, daß die englische Krankheit so schnell wieder vergehe, wie sie kam. Nur Ausdauer und Geduld führen hier zum Ziel und wer die Geduld dabei verliert, verpfuscht sich die Kur und dem rhachitischen Kinde den Körper, während alles Angewandte (Zeit, Geld und Mühe) nutzlos und verschwendet ist.

Viele meinen, bei der englischen Krankheit sei der Lebertran ein gutes diätisches Mittel, namentlich im Beginne der Krankheit und bei nicht gestörter Verdauung. Soweit meine Erfahrung reicht, ist das nicht der Fall, und wo die Verdauung noch gut war, da ist sie durch

das unappetitliche Fett noch sogar gestört oder ganz vernichtet worden. Eier essen statt Lebertran trinken, dazu gutes Brot und einen guten Trunk Wasser aus einem hellen Quell oder guien Laufbrunnen ist viel vernünftiger und kann dem Kinde eher zum Nutzen gereichen, als der ekelhafte, fette und daher schwer verdauliche Lebertran !

## Lachen ist gesund !

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. B.

(Nachdruck verboten.)

Lachen setzt zunächst ein tiefes Einatmen voraus, welchem dann eine Reihe kräftiger Ausatmungsstöße folgt. Bei unserm gewöhnlichen oberflächlichem Atmen findet immer nur eine unbedeutende Ventilation der Lunge statt, besonders werden die Lungen spitzen wenig berührt, die berüchtigsten Brutstätten gefährlicher Krankheitskeime, denn nur ungefähr ein Siebentel der in den Lungen vorhandenen Luft wird dabei erneuert. Beim „herzlichen“ Lachen aber tritt plötzlich ein voller Luftzug bis in die äußersten Lungenwinkel ein, als wenn man in einem Zimmer, in welchem bisher nur ein oberer Fensterflügel etwas geöffnet war, mit einem Male alle Fenster und Türen weit aufmacht. In Menge wird da die sauerstoffreiche Luft der Lunge zugeführt; für diese und für die sauerstoffhungigen Blutkörperchen bildet der Lachakt eine Hauptluftmahlzeit. Solche Atemgymnastik stärkt die Lunge, kräftigt die Brust, trägt überhaupt zur Gesundung des ganzen Körpers wesentlich bei. Freilich bewirkt dies nur das richtige, herzhafte, laute Lachen, welches wie ein Gebirgsquell aus der Kehle hervorsprudelt, während leichteres Lachen zu oberflächlich ist und kein tiefes Atemholen erfordert. Man probier's einmal! Das „Sichausschütten“ vor

Lachen schüttet auch aus den verborgenen Lungenwinkeln alles Ungehörige aus und erweckt im Innern der Brust ein Gefühl von Erleichterung und Wohlbefinden.

Die kräftigen Ausatmungsstöße beim Lachen können das Zwerchfell so erschüttern, daß man sich „den Bauch halten“ muß, um dem Zwerchfell stützend beizuspringen. Dies Drücken und Pressen des Zwerchfells auf die unter ihm befindlichen Organe, dem Magen und die Gedärme trägt sehr wirksam zur Fortbewegung der Speisen, zur Verdauung bei. Lachen bildet gewissermaßen eine natürliche Massage der Verdauungsorgane. Gesund ist dies für Federmann, besonders aber für die Dicken, denen die gütige Mutter Natur als eine Art Gegenstück für ihre Ess- und Trinklust die namentlich bei ihnen gesteigerte Lachlust verliehen zu haben scheint.

Dr. Hufeland nennt das Lachen „eines der besten Verdauungsmittel“ und meint: „Die Gewohnheit unserer Vorfahren, durch Lustigmacher und Hofnarren Lachen zu erregen, beruhte auf ganz richtigen gesundheitlichen Grundsätzen“.

Selbst Nietzsche, der düstere Philosoph, muß die wohltätige Macht des Lachens anerkennen und sagt: „Das Lachen sprech' ich heilig — vergeßt mir das Lachen nicht — lernt mir lachen!“

Obgleich man noch keinen Lachbazillus hat nachweisen können, wirkt Lachen doch ganz entschieden ansteckend. Das hat Feder oft genug erfahren. Auch in dieser Eigenschaft hat es schon viel Gutes gestiftet, hat sogar als Rettungsmittel bei Katastrophen gedient.

Während einer Vorstellung von Daudets „Sappho“ im New-Yorker Thaliatheater fielen von einer Lampe einige Funken herab und verursachten eine Panik, die leicht zu einer furchtbaren Katastrophe geführt hätte. Schon stürzten