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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 31 (1921)

**Heft:** 7

**Artikel:** Die Bedeutung des Errötens

**Autor:** Gotthilf

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037776

**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:** 12.12.2025

**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. 7 — 31. Jahrgang der deutschen Ausgabe. — Juli 1921.

**Inhalt:** Die Bedeutung des Errötens. — Habt acht auf die Fingernägel der Kinder! — Pflege der Augen im ersten Kindesalter. — Zur Kuhpockenfrage. — Praktische Regeln zur Zahnpflege. — Willensbehandlung der Nervösen. — „Wenn Sauter'sche Mittel nicht mehr helfen." — Korrespondenzen und Heilungen: Heilberichte.

## Die Bedeutung des Errötens.

Von Dr. Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

„Mit züchtigen, verschämten Wangen
Sieht er die Jungfrau vor sich stehen."
. . . . . .
„Errötend folgt er ihren Spuren
Und ist von ihrem Gruß beglückt."

So preist Schiller im „Lied von der Glocke" die unschuldsvolle Schamröte der Jungfrau und des Jünglings in den Entwicklungsjahren. Es ist dies eine ganz natürliche Erscheinung, deren Fehlen meist als ein schlechtes Zeichen der moralischen Eigenschaften angesehen wird. Findet auch im Dunkeln ein Erröten statt? Der seelenkundige Shakespeare glaubt dies nicht; die züchtige Julia sagt zu Romeo:

„Du weißt, die Nacht verschleiert mein Gesicht,
Sonst färbte Mädchenröte meine Wangen."

Das Erröten beruht auf einer plötzlichen Wallung des Blutes nach den Hautgefäßen, besonders im Gesicht. Erregungen des Gehirns durch Scham, Zorn, Schuldbewußtsein, lähmen plötzlich die Nerven, welche in der Wandung kleiner Arterien endigen, wodurch die Muskelfasern der Gefäße erschlaffen, die dann infolge des Blutdruckes sich ausdehnen und mit mehr Blut füllen. Verbunden damit ist ein Hitzegefühl im Gesicht, Herzklopfen und schneller Pulsschlag.

In späteren Jahren, wo eine größere Ruhe gegenüber den Ereignissen des täglichen Lebens und eine geringere Erregung des Nervensystems sich einstellt, pflegt Erröten nur selten einzutreten. Wenigstens beim Manne bildet es dann ein Zeichen von Schwäche, Schüchternheit, Weichlichkeit. Man findet es als krankhafte Aeußerung besonders bei Tuberkulösen oder Nervösen. Ja sogar das ganze Leben hindurch kommt bei manchen Personen in krankhafter Weise aus nichtigen Gründen häufiges Erröten vor. Dr. Hans Groß sagt von sich: „Ich selbst gehörte nicht bloß als Kind, sondern weit über die Studentenjahre hinaus zu den Unglücklichen, die auch schuldlos glührot werden konnten; ich durfte nur von irgend einer Schandtat hören, von Stehlen, Rauben, Morden, so meinte ich, ein Anwesender könnte glauben, daß ich auch einem derartigen Laster fröhne, und ich wurde blutrot."

Solche Leute sind im Leben sehr übel dran. Es geht dies am besten aus folgender ärztlicher Schilderung hervor. Ein Herr empfand schon im Alter von zwölf Jahren eine gewisse Furcht

vor Erröten, wich jeder Gesellschaft aus, und wenn er unter Leute kommen sollte, ging er ihnen lieber aus dem Wege. Später stellte sich das Leiden in verstärktem Maße ein. Wenn er jetzt eine bekannte Person auf der Straße von weitem kommen sieht, bemächtigt sich seiner ein eigentümliches Gefühl von Schüchternheit und Furcht, er könne bei der Begegnung rot werden und zu erkennen geben, daß er sich schäme. Oft macht er verschiedene Versuche, um einer Begegnung auszuweichen; er blickt seitwärts in ein Schaufenster oder beobachtet irgend ein Gebäude. Aber es kommt ihm vor, als ob ihn die sich nähernde Person fixieren würde, als ob es ihm unmöglich wäre, seitwärts zu schauen. Dann fühlt er große Unruhe in sich und vollführt verschiedene Bewegungen, um das drohende Erröten und die Verlegenheit zu verscheuchen. All dessen ist er sich vollkommen bewußt; trotzdem kann er sich aber der unbegründeten Furcht vor dem Erröten und der damit verbundenen Aengstlichkeit nicht erwehren. Gespräche über gewisse Dinge, besonders aber kleine und unbedeutende Verstöße gegen den guten Ton treiben ihm die Röte ins Gesicht. In der Unterhaltung fürchtet er stets, etwas Törichtes zu sagen und sich lächerlich zu machen.

Solche Personen grübeln dann fast immer über ihren Zustand nach, ärgern sich bis zum äußersten darüber und verfallen in melancholische Stimmung. Oft nehmen sie ihre Zuflucht zum Alkohol, der ihre Grillen verscheuchen und ihnen Mut verleihen soll. In schlimmeren Fällen werden sie durch die unaufhörliche Wiederkehr des Anfalles förmlich zur Verzweiflung getrieben, ziehen sich von aller Gesellschaft zurück, mögen am Tage überhaupt nicht mehr ausgehen und denken sogar an Selbstmord.

In allen diesen Fällen handelt es sich um eine krankhafte Reizbarkeit des Nervensystems, die durch unglückliche Lebensverhältnisse oder schlechte Lebensführung entstanden ist, auch durch Vererbung erworben sein kann. So ist ein Fall bekannt, wo diese Errötungsfurcht sich mit einer einzigen Ausnahme auf sämtliche Kinder in einer Familie, sowie auf den Vater und seine Schwestern erstreckte.

Die Beseitigung dieses krankhaften Zustandes wird erreicht einerseits durch moralische und seelische Einwirkung auf Hebung des Selbstvertrauens und Lebensmutes, anderseits durch Stählung des Nervensystems und Kräftigung der ganzen Konstitution mit Hilfe solider Lebensweise in Baccho et Venere, Wasseranwendung und Sport, welcher das Selbstvertrauen sehr stärkt.

Es kommen also in allen Lebensaltern mehr oder weniger krankhafte Fälle von Erröten vor, und deshalb darf man dieser Erscheinung auch im täglichen Leben nicht viel Bedeutung beimessen. In der Kindererziehung wird dies entschieden nicht genug berücksichtigt. So manches ganz unschuldige Kind wird rot bei dem strengen Verhör des Lehrers vor der ganzen Klasse oder bei den drohenden Worten des Vaters. Zu leicht heißt es dann zu dem eingeschüchterten Kinde: „Du wirst rot, dein Schuldbewußtsein verrät dich!“ Vor solchen Trugschlüssen müssen sich alle Erzieher hüten, denn sie bilden eine pädagogische Versündigung und rufen beim Kinde Trotz und Verstocktheit hervor. Ebenso verhält es sich mit dem Erröten einer vor Gericht vernommenen Person. Namentlich Leute, die zum erstenmal vor Gericht kommen viel leichter als solche, die dies gewöhnt sind, so daß auch das Ungewohnte zur Verwirrung mit beiträgt.

Erziehern und Richtern ist daher nur zu raten, dem Erröten keine große Bedeutung beizumessen. Einen gleichen Rat könnte man vielleicht auch manchen Liebenden erteilen.