

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 32 (1922)
Heft: 3

Artikel: Die Haut und ihre Pflege
Autor: Scholz, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037702>

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: 13.02.2026

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

dem wir hungern, büßen wir neben dem Fett auch Eiweiß ein. Es ist ohne weiteres klar, daß als Wirkung des Hungerns notwendigerweise eine sich progressiv steigende Blutverarmung entstehen muß." Er betont, was übrigens auch Hungerkurenpraktiker zugeben, daß nach der Hungerkur der Fettansatz meist ein noch größerer wird, als er vorher war. Professor Winkowski in Breslau betont, daß bei Entziehungskuren im allgemeinen 2 bis 5 Pfund Gewichtsabnahme im Monat erzielt werden darf, nicht mehr. Maßgebend, sagt er, ist nicht die Gewichtsabnahme, sondern das Gesamtbefinden dabei. Einer der bekanntesten Ärzte und Vertreter der Naturheilmethode, Dr. med. Walser, sagt über das Hungern in einem seiner Werke: „Die Hungerkuren können gut sein, wenn man bedenkt, welche Personen man fasten läßt. Läßt man jemand eine solche Kur durchmachen, so muß er auch die nötige Reserve von Eiweiß und Kohlehydraten haben, wovon er im Notfalle zehren kann; man denke auch daran, daß durch Hungern das Blut stark eingedickt wird und so die Blutgefäße gereizt werden. Vom dicken Blut wissen wir aber, daß es die Grundursache der Arterienverkalkung ist. Verschiedene Fälle von Hungerkuren habe ich kennen gelernt, die sehr unglücklich mit Tuberkulose endigten. Und ich bin zu dem Urteil gekommen: Es kann nichts schaden, wenn man öfters 'mal eine Mahlzeit ausfallen läßt oder einige Tage fastet; aber länger andauernde, nicht individuelle Hungerkuren können unberechenbaren Schaden zufügen. Man unterzieht sich allen möglichen unsinnigen fanatischen Hungerkuren, aber das höchst vernünftige, hygienische Fastengebot der Kirche will man nicht beachten." Dieses entschiedene Urteil Dr. Walsers ist um so bedeutungsvoller, als er einer der hervorragendsten Vertreter der Naturheilmethode ist und der Sache gewiß objektiv gegenübersteht.

Es läßt sich mit Bestimmtheit sagen: Alle die wunderbaren Erfolge, die nur durch Hungerkuren zu erreichen sein sollen, lassen sich durch andere, harmlose, ungefährliche therapeutische Maßnahmen, z. B. durch vegetarische Diät, durch schonendere diätetische Methoden, Wasseranwendungen usw. ebenso sicher erreichen. Vor allem aber sind die Hungerkuren als Hilfsmittel des Kneipp'schen Heilverfahrens entschieden abzulehnen. „Bei der Wasserkur muß man tüchtig essen.“ Dieses Wort unseres Altmeisters Kneipp besagt in deutlichster und bestimmtester Form, wie er zu Hungerkuren sich stellen würde. Wir haben im Kneipp'schen Heilverfahren bessere, schonendere und sicherere Hilfsmittel, um das zu erreichen, was die Hungerkuren zu leisten imstande sind.

An Stelle der fanatischen Hungerkuren trete eine vernünftige, mäßige Lebensweise, vorwiegend vegetarische Kost und ein zeitweiliges, mildes Fasten, wie die katholische Religion in so eminent hygienischer, genialer Weise es empfiehlt.

Dieses vernünftige, zielbewußte Fasten gibt auch jene tiefinnerliche Befriedigung, die das Bewußtsein der gegen das eigene Triebleben siegreich betätigten Energie verleiht!

(Kneipp-Blätter.)

Die Haut und ihre Pflege.

Von Dr. med. A. Scholz, Bad Wörishofen.

Motto: Reinlichkeit und Schönheits Sinn
sind ein Gradmesser für die sittliche Höhe eines Volkes.

Die Haut ist ein Organ, das den menschlichen Körper gleichsam wie eine Hülle umgibt. Allen Erhöhungen und Vertiefungen des Körpers schmiegt sie sich an, in den verschiedenen Öffnungen desselben setzt sie sich in allerdings ver-

ändertem Wesen fort und verdichtet sich an manchen Stellen in erheblichem Maße, um äußern Einflüssen einen festern Widerstand entgegenzusetzen zu können, so an der Fußsohle und an der Handfläche.

Die Haut setzt sich aus mehreren Lagen zusammen, und in ihrer Gesamtheit läßt sie sich vom Körper, ähnlich wie das Fell des Tieres, ablösen. Wir unterscheiden an derselben eine dünnere, zarte Schicht, die Oberhaut und eine dicke Lage, die Lederhaut. Die Oberhaut (epidermis), wie der Name sagt, die äußerste Bedeckung des Körpers, besteht aus einer verhornten Gewebsschicht; es sind dies hornartige Schüppchen, die ähnlich wie die Dachziegel fest ineinandergefügt sind, sich jahraus jahrein von unten her immer neu bilden, während die obern Lagen verbraucht und abgestoßen werden. Wenn sich jemand mit heißem Wasser verbrüht, so hebt sich die Oberhaut in Blasen ab. Die Hornschicht enthält weder Nerven noch Blutgefäße und dient lediglich zum Schutze der unter ihr gelegenen Lederhaut. In letzterer befinden sich die Endigungen der Blutgefäße und Nerven; es befinden sich in ihr Muskeln und elastische Elemente, die ihr die große Dehnbarkeit verleihen; außerdem enthält sie noch die Schweiß- und Talgdrüsen und als letztes Anhangsgebilde die Haare. Die Lederhaut ruht auf einem lockern und weichen Bindegewebe, in dessen Maschen sich bald mehr, bald weniger Fett eingelagert befindet. Die Farbe der Haut ist bei den verschiedenen Völkerrassen eine andere, die kaukasischen Stämme sind ausgezeichnet durch die weiße Hautfarbe, schmutziggelb ist die Farbe der mongolischen Rasse, die Indianer haben eine kupferrote Hautfarbe und schwarz sind die Negerstämme. Diese Verschiedenheit der Hautfarbe beruht auf der mehr oder minder dichten Ablagerung von Farbstoffpigmentkörnern in der Lederhaut.

Die Haut spielt als selbständiges Organ im Haushalte des Körpers eine große Rolle. Sie schützt zunächst die unter ihr gelegenen Organe vor äußeren Insulten, indem sie z. B. einen geführten Stoß oder Schlag in seiner Wirkung auf diese Organe abschwächt. Sie ergänzt den Atemungsprozeß der Lungen, indem durch sie beständig ein Gasaustausch zwischen der atmosphärischen Luft und den inneren Organen stattfindet. Daß dieser Gasaustausch wirklich vor sich geht, beweist die Tatsache, daß Tiere, denen man, um auf die Wichtigkeit der Hautfunktionen Schlüsse zu ziehen, den ganzen Körper mit Lack überstrichen hatte, nach wenigen Stunden verendeten, und daß solche Tiere, denen man nur einen Teil der Haut mit diesem luftabschließenden Mittel bestrichen hatte, nach wenigen Tagen starben.

Vermittels der Schweiß- und Talgdrüsen scheidet die Haut die verschiedenartigsten Stoffe aus dem Körper aus und saugt anderseits durch die Poren gasförmige oder flüssige Substanzen aus ihrer Umgebung auf. Reibt man jemand Terpentin in die Haut ein, so kann man nach nicht allzulanger Zeit in dem Urin desselben Terpentin nachweisen, ein Beleg dafür, daß der Körper durch die Haut diesen Stoff aufgenommen hat.

Mit der Haut fühlt und empfindet der Mensch, mit den in ihr befindlichen Nervenendigungen kann man Temperaturunterschiede (kalt und warm) wahrnehmen, kann den Druck bestimmen, der jeweilig auf ihr lastet, und auch genau sagen, an welcher Stelle dieser einwirkt. Die letzte und wohl hauptsächlichste Funktion der Haut besteht darin, daß sie auf die Körperwärme regulierend einwirkt und dadurch mittelbar den Stoffwechsel in ganz hervorragender Weise beherrscht. Nimmt jemand ein kaltes Bad, trifft also ein kalter Reiz die Haut, so zieht sich dieselbe und die in ihr gelegenen Blutgefäße zusammen, dem

physiologischen Gesetze folgend, daß Wärme die Körper ausdehnt und Kälte sie zusammenzieht, es erfolgt eine stärkere Blutströmung nach dem Innern des Körpers, es wird Wärme gebunden (Gänsehaut, blasser Haut). Umgekehrt, wenn ein Wärmereiz die Haut trifft, wird das Blut mehr nach der Peripherie des Körpers zuströmen, die Hautgefäße werden sich erweitern und es wird Körperwärme abgegeben werden (gerötete, geschwellte Haut). In dieser Regulierung der Körperwärme liegt die große Bedeutung der Haut, da hierdurch in gleichem Maße der Gesamtstoffwechsel des Körpers beeinflusst wird.

Vom Standpunkte des Schönheitsinnes aus und in Erwägung der Wichtigkeit dieser Funktionen, die der Haut zukommen, sollte jeder Mensch ein großes Interesse daran haben, die Haut zu pflegen und sie bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Leider hat man in dieser Beziehung bis jetzt vielfach schwer gesündigt, und die verschiedenen Krankheiten der Haut sowie des Körpers stellten sich häufig als nichts anderes dar als die Folgen einer vernachlässigten Körperhygiene und des Mangels jeglicher Hautpflege. Ich erinnere daran, daß man in den kleinen Städten und auf dem Lande selten eine öffentliche Badeanstalt trifft, daß eine Badewanne bei der Landbevölkerung häufig genug etwas Ungekanntes ist und daß es Leute gibt, welche jahrelang trotz ihrer Arbeit in staubigen Gewerben kein Bad nehmen und deren Hautpflege nur in Waschungen des Gesichtes, des Kopfes, der Hände und vielleicht auch der Füße besteht.

Was haben wir nun unter einer rationellen Hautpflege zu verstehen? Die Gewöhnung der Haut an Luft, Wasser und Gewöhnung an eine vernünftige, zweckentsprechende Kleidung. Man muß mit diesen hygienischen Maßnahmen schon bei den kleinen Kindern anfangen und soll vor allem dieselben bei Zeiten an das kalte Wasser

gewöhnen. Es empfiehlt sich, die Neugeborenen täglich oder jeden zweiten Tag in das kalte Wasser zu tauchen, eine Forderung, die manche besorgte Mutter allerdings mit Schauder und Furcht erfüllen wird. Die Praxis geht hier aber über die Theorie, und der Vorwurf, daß die Prozedur des Eintauchens der kleinen Kinder in kaltes Wasser ein zu starker Reiz auf das zarte und leicht empfängliche Nervensystem des Kindes sei, ist nicht gerechtfertigt. Wer es nur einmal versuchen will, der wird finden, daß diese Kaltwasserkinder ganz prächtig gedeihen im Gegensatz zu denjenigen, die nur mit warmen Bädern behandelt worden sind. Wenn dieses Vorgehen aber doch vielleicht zu brüsk erscheint, der möge mit dem Eintauchen der Kinder in ein Wasser beginnen, das vielleicht 23 Grad Wärmetemperatur hat und dann täglich einige Grade heruntergehen bis auf Brunnenkälte. Was für die kleinen Kinder gilt, das mögen auch die Erwachsenen beherzigen. Jedem, dem es die Zeit, die Mittel und die Verhältnisse gestatten, der soll in der Woche mindestens ein Reinigungsbad nehmen und daneben nicht vergessen, täglich, am besten in der Frühe, eine Waschung entweder des Ober- oder des ganzen Körpers mit kaltem Wasser vorzunehmen.

Diese Waschungen nimmt man im Bette vor und bleibt danach noch eine Viertel- bis eine halbe Stunde darin liegen; wenn dies nicht möglich ist, der soll bei seiner Morgentoilette diese Waschungen vornehmen und sich danach abtrocknen, während man bei den Waschungen im Bette sich nicht abtrocknet. Wenn nicht besondere Krankheitszustände obwalten, so bediene man sich zur Reinigung des Körpers einer guten alkalischen Seife, da diese Seife sich am besten mit den verbrauchten, aus den Drüsen sich absondernden fettigen Substanzen verbindet, bzw. sie in wässrige Lösungen überführt, damit solche von dem Waschwasser, dem sie ohne

Seife widerstehen würden, mit abgespült werden können. — Wer Gelegenheit zu Fluß- oder Seebädern hat, der nütze dies in richtiger Weise aus, schränke aber die einzelnen Bäder in der Zeitdauer ein. An die Luft gewöhnt man die Haut am besten dadurch, daß man den Jahreszeiten entsprechend möglichst leicht gekleidet geht und so der Luft Gelegenheit gibt, an die Haut heranzutreten. In seinem Schlafzimmer, in dem, nebenbei bemerkt, auch während der Nacht ein Fenster immer offenstehen muß, soll man öfters bis zum Gürtel entkleidet ans offene Fenster herantreten, 2 bis 3 Minuten so verweilen und dann ins Bett zurückgehen. Es ist dies die beste Methode, den Körper mit der frischen Luft zu befreunden, es wirkt angenehm, erfrischend und anregend auf den ganzen Organismus ein, härtet denselben ungemein ab und hebt den Stoffwechsel ganz bedeutend.

Wenn man von der Hautpflege spricht, so muß man auch der Kleidung gedenken. Wir in unseren Klimaten sind gezwungen, den Jahreszeiten entsprechend uns verschieden zu kleiden, im Winter wärmer, im Sommer leichter, und zwar tut man dies, der eine bewußt, der andere unbewußt deshalb, um die Wärmeabgabe des Körpers zu regulieren. Ich warne vor der übermäßigen, zu schweren Kleidung und empfehle vor allem, sich nicht an wollenes, sondern an leinenes Unterzeug zu gewöhnen. Mit dem wollenen Unterzeug verweichlicht man die Haut und den ganzen Körper, und wenn wollene Hemden mehrere Male gewaschen sind, versilzt sich die Wolle so, daß sie vollkommen undurchlässig wird und die Hautausscheidungen, Talg, Schweiß, nicht verdunsten, sondern sich auf der Haut ansammeln und in alle möglichen Versezungen übergehen müssen. Manche Bäuerin braucht, wenn sie im Sprechzimmer des Arztes zu irgend einer Untersuchung sich entkleiden muß, fast eine Viertelstunde, ehe sie sich aus

dem Wust von Kleidern auswickelt, welche die Haut sorgfältig gegen Luft und Licht hermetisch abschließen, und das angenehme Odeur, das sich nach einer derartigen Auswicklung im Zimmer verbreitet, spricht am besten dafür, was sich alles unter diesen Kleidern auf der Haut abspielt. Es ist und muß für den Körper eine Wohltat sein, möglichst leicht gekleidet zu werden. Leider hat die Mode und die hygienisch verkehrten Anschauungen bis jetzt diesen Forderungen zu wenig Rechnung getragen. Man soll die Leibwäsche möglichst oft wechseln, es bezweckt dies nicht nur die Sauberkeit, sondern in erster Linie soll es die Hauttätigkeit unterstützen. Die Leibwäsche saugt fortwährend die Hautsekrete in sich auf, und wenn wir Tag- und Nachthemd allabendlich wechseln, so hat dies nicht, wie viele Menschen glauben, den Zweck, das erstere zu zu schonen, sondern den, daß die während des Tages aufgesaugte Feuchtigkeit verdunstet und das Nachthemd die Funktion des absolut notwendigen Aufsaugens während der Nacht übernimmt.

Um kurz auf die Erkrankungen der Haut einzugehen, so haben dieselben die verschiedensten Ursachen. Die einen sind die Teilerscheinung des allgemein erkrankten Organismus, z. B. bei Masern, Scharlach, Pocken, Bleichsucht, Schwindsucht. Die andern beruhen auf Erkrankungen einzelner Organe, besonders der Verdauungsorgane. Das Alter bringt gewisse Erkrankungen der Haut hervor, desgleichen unzweckmäßige Nahrung, Kleidung, Wohnung, Klima und Lebensweise.

Bei verschiedenen Hautkrankheiten spielt auch die Erblichkeit eine große Rolle. Andere Hautkrankheiten sind auch die Folge von äußerlich auf den Körper gelangenden Reizen, die meist ihren Grund in parasitären Einflüssen haben; mannigfache, dem unbewaffneten Auge unsichtbare Pflänzchen- und Tierkeime gelangen durch

unwissentliche Uebertragung von außen her auf die Haut, dringen zwischen Ober- und Lederhaut ein, um nach und nach einen großen Teil derselben zu zerstören. Schließlich ist auch noch der Mangel an ausreichender Hautpflege und die Unreinlichkeit zu erwähnen, die häufig genug direkt Hautkrankheiten verursachen oder deren Entstehen begünstigen. Fortwährende Hautpflege ist daher eines der unumgänglichsten Bedürfnisse des menschlichen Lebens.

Leider gestatten die sozialen und materiellen Verhältnisse nicht jedem, in bezug auf Hautpflege das für sich zu tun, was er gerne möchte. Ein großer Teil, besonders die Arbeiterklassen, sind hierin auf öffentliche Wohlfahrts-einrichtungen angewiesen, und je mehr letztere in Gestalt von öffentlichen Badeanstalten und Volksbrausebädern, wo auch dem minder bemittelten Manne billige Badeeinrichtungen nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter zur Verfügung gestellt werden, entstehen, um so mehr kann man erwarten und gewiß sein, daß eine große Anzahl epidemischer Krankheiten vermindert werden, bzw. verschwinden wird.

(Aeneipp-Blätter.)

Gefährliche Frühlingspflanzen.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Beim Wandern durch Feld und Flur in jetziger Jahreszeit erfreuen uns die bunten Kinder Floras durch ihren lieblichen Anblick und Duft. Gern möchte man auch ein Sträußchen mit nach Hause nehmen. Wahlos wird gepflückt. Der Saft aus den abgebrochenen Stengeln, aus den in der Hand zerdrückten Blättern kommt dabei an die Finger. Nachher

wird das mitgenommene Brot mit den unge-reinigten Fingern angefaßt. Verdorbenes Magen, Unwohlsein, Schüttelfrost usw. haben oft ihren Grund in dieser Nachlässigkeit. Denn manche Pflanzen besitzen einen scharfen, die Schleimhäute reizenden Saft; einige sind sogar giftig. Deshalb muß man sich stets die Hände gründlich waschen, bevor man Eßwaren anfaßt.

Nach dem Blumenpflücken
Erst die Hände seifen,
Dann zur Nahrung greifen.

Ein Lehrer hatte im Unterricht an der Herbstzeitlose die Blütenröhre mittels der Fingernägel der Länge nach geöffnet, um die tief herabsteigenden Staubwege den Schülern zu zeigen. In der nächsten Pause aß er dann sein Brot, ohne die Nägel von dem angetrockneten Saft gereinigt zu haben. Während der folgenden Lehrstunde stellten sich jedoch heftige Leibes-schmerzen ein. Mit größter Anstrengung erreichte er noch das Konferenzzimmer, wo er auf dem nächsten Stuhl zusammenbrach. Die herbeigerufenen Ärzte fanden ihn ohne Atem und ohne Puls. Wiederbelebungsversuche hatten erst nach einer halben Stunde Erfolg. Der Lehrer kam so weit zu sich, daß er Auskunft geben konnte. Das Sehvermögen blieb jedoch bis 4 Uhr nachmittags gestört, wo es dann endlich wieder sich einstellte und auch die Kräfte mit der teilweise gestörten geistigen Tätigkeit wiederkehrten. Die Ärzte bestätigten namentlich die Lähmung der Herztätigkeit und des Gesichtssinnes als unzweifelhafte Zeichen einer Vergiftung durch die Herbstzeitlose.

In kommender Jahreszeit ist besonders vor dem Maiglöckchen zu warnen, das in allen seinen Teilen auf das Herz giftig wirkenden Stoff enthält. Wissenschaftliche Versuche haben folgendes ergeben: Ein Tropfen des Extractes aus den Bestandteilen dieser Pflanze auf das Froschherz gebracht, bewirkte schon nach zwei