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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 3

Artikel: Erkältung und Abhärtung [Fortsetzung]

Autor: Jäger

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038267

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: 12.07.2025

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

tage maßgebend sind, nämlich das alt-englische, das französische und russische System.

Das alt-englische bestand aus 3 Gängen. Die sämtlichen Speisen eines Ganges befanden sich zugleich auf der Tafel, die Speisen wurden nicht von der Dienerschaft gereicht, sondern die Gäste bedienten sich unter sich, auf Verlangen reichte die Dienerschaft nur die Speisen welche sich auf den Nebentischen befinden. In England gilt auch jetzt noch diese Art des Servirens welche ihre angenehme Seite hat und den Tischgästen manchen Anlaß zu gegenseitigen Artigkeiten liefert.

Beim französischen Service hat man auch drei Hauptgänge, von denen zwei aus der Küche kommen, der dritte aber das gesamte Dessert in sich einschließt. Die Entrées, Entremets und Relevées stehen auf der Tafel, die großen Fleischgerichte werden aber erst auf Nebentischen zerlegt und dann servirt. Alle Speisen werden den Gästen von der Dienerschaft gereicht.

Beim russischen Service steht nur das Dessert von Anfang des Mahles auf dem Tisch. Bevor man aber in den Speisesaal geht, werden vor einem russischen Diner, in einem Nebensalon, allerlei pikante Vorspeisen: Austern, Caviarbrötchen, geräucherte Fische ꝛc., stehend genossen, um den Appetit zu reizen. Nun, was die Vorspeisen anbetrifft, die findet man mehr oder weniger in allen Ländern auf dem Tische, und werden sie auch vor der Suppe genossen, Branntwein wird aber dabei nicht getrunken. — Beim Mahl werden sämtliche Speisen, bereits zerlegt, von der Dienerschaft gereicht, ohne daß sie vorher auf dem Tisch zur Schau gestellt worden wären. Die Diners der Gegenwart werden in dieser Hinsicht meistens nach dem russischen System servirt, nur ausnahmsweise wird ein Prachtstück für einen Augenblick auf den Tisch gestellt bevor es zerlegt wird. In England und Frankreich ist neuerdings wieder Mode geworden daß auf einem Nebentisch vom Haushofminister, Portionen der einzelnen Gerichte auf die Tellern gelegt und diese dann von der Dienerschaft den Gästen servirt werden. In kleineren Kreisen übernimmt die Wirtin am Tische selbst und vor den Augen ihrer Gäste dieses Amt des Vorlegens.

Erkältung und Abhärtung.

(Prof. Dr. Jäger)

(Fortsetzung)

Während nach dem früher Gesagten feststeht daß der Wasserschweiß ein Auswurfstoff ist, d. h. aus schädlichen Stoffen, Selbstgiften und überschüssigen Mengen von Wasser besteht, hat man am Fettschweiß der Wolltiere feststellen können, daß er das Gegenteil eines schädlichen Stoffes ist. Er ist nicht bloß frei von Selbstgiften, weiter: er ist nicht nur selbst, d. h. in seiner Masse eine Heilsubstanz, die als solche ihm sofort unter dem Namen Lanolin einen Platz in den Apotheken verschafft hat, sondern er führt in seinem natürlichen Zustand spezifische Stoffe, die im Gegensatz zu den Selbstgiften des Wasserschweißes, Harns und Kots den Namen Selbstarznei verdienen und im Apothekergebrauch ist dem Lanolin deshalb eine besonders hohe Wertschätzung entgegengebracht worden, weil es sich besser als jedes andere Fett zum Träger von Heilstoffen eignet; begreiflich, denn zu diesem Zweck, zu der Führung der Selbstheilstoffe, hat die Natur das Lanolin geschaffen.

Weiter hat sich dann die merkwürdige Tatsache ergeben, daß Fettschweiß ganz ausgesprochen antibakterielle, also antiseptische Eigen-

schaften besitzt, selbst nicht wie andere Fette ranzig wird und alle Bakterien auf ihm absterben. So ist der Fettschweiß im Naturalzustand und auch noch als Lanolin, in dem ihm ein großer Teil der spezifischen Stoffe entzogen ist, eine erstklassige Wundsalbe und mit eine Ursache, warum bei den Säugetieren alle Wunden, die ein solches belecken kann, ungewöhnlich rasch heilen. Die neuzeitliche Wissenschaft hat allmählich Stück um Stück erkannt, daß die Lebewesen und mit ihnen auch die Menschenleiber im Besitz einer Reihe verschiedenartiger Schutz- und Verteidigungsmittel sind und zwar nicht bloß gegen die groben Gefahren des Lebens, sondern gerade auch gegen die heimtückischen Angriffe der schmarotzenden Kleinwesen, der Bakterien. Zu diesen ist auch im vollen Umfang die Absonderung des Fettschweißes zu rechnen. Sie versieht das Lebewesen mit einem antiseptischen Ueberzug, der doppelt wirkt einmal auf der Körperoberfläche selbst; der klebrige, nichttrocknende Fettschweiß macht, daß die Bakterien an der Oberfläche kleben bleiben und dem zerstörenden Einfluß des Fettschweißes unterworfen werden und dann, wenn das Tier sich leckt, so wird die Heilsubstanz des Fettschweißes auch dem Innern des Körpers zugeführt und kann dort ihre antibakteriellen Eigenschaften entfalten. Sogar so weit geht die raffinierte Oekonomie der Natur, daß durch das Auflecken des Fettschweißes auch der Nährwert, den sein Fett bildet, zur Verwertung kommt. Endlich: Ist die Milch der Säugetiere nicht eine Heilsubstanz ersten Rangs?

Wir sind oben bezüglich der Selbstgifte zum Schluß gelangt, daß in gesundheitlicher Beziehung, namentlich mit Bezug auf die Bakterienkrankheiten die wichtigsten Selbstgifte nicht die allgemeinen, wie Kohlensäure u. s. w., sondern die spezifischen, den Geruch der wässerigen Exkrete bildenden sind. Zum gleichen Ergebnis kommen wir auch bezüglich der Selbstarzneien des Fettschweißes. Sie sind die spezifischen Antiseptika gegen die spezifischen Seuchenbakterien, stehen also im Dienst des spezifischen Gesundheitsschutzes.

Dieses Verständnis für Wasserschweiß und Fettschweiß, für Leben und Gesundheit, ist die einzig richtige und erste Grundlage für die Kleiderhygiene und von diesem Standpunkt aus ergibt sich sofort, warum die Natur ihre Kleidertiere mit Haaren und Federn aus Hornstoff bekleidet hat und nicht mit Pflanzenfasern, und es sind hauptsächlich zwei Unterschiede, die dabei in Betracht kommen.

1. Der Unterschied im Verhalten zu Wasser und Fett. Die pflanzlichen Fasern und zwar ganz besonders die aus der Bastschichte der Pflanzen gewonnenen Gespinstfasern wie Leinen, Nesselfäden, Jute ꝛc., etwas weniger die aus Samenhaaren gewonnene, etwas fetthaltige Baumwolle haben eine besondere Anziehung für Wasser und wässerige Flüssigkeiten, also für unseren Wasserschweiß. Im Gegensatz hierzu kommt den tierischen Fasern wie Haaren, Wolle, Federn ꝛc. (auch dem Horn) eine besondere Anziehung für Fettstoffe zu, womit natürlich die Anziehung für wässerige Stoffe mehr oder weniger ausgeschlossen wird, da fettige Stoffe wässeriger Tränkung sich widersetzen. Die tierischen Fasern besitzen also eine ausgesprochene Beziehung zum Fettschweiß und verhalten sich ablehnend gegen den selbstgifthaltigen Wasserschweiß.

2. Der andere Unterschied bezieht sich auf die spezifischen Stoffe, für die unsere Schulwissenschaft so blutwenig Verständnis besitzt. In diesem Stück zeigen Tier- und Pflanzenfaser denselben Gegensatz wie Fett und Wasser. Wenn wir nur die Parfümerietechnik betrachten, so tritt uns die Tatsache entgegen, daß man Wohlgerüche mit Wasser weder auffangen noch

ausziehen kann, wohl aber und sehr gut mit Fett, während umgekehrt das Wasser eine ganz besondere Anziehungskraft für üble Gerüche besitzt. Man benützt diese Eigenschaft nicht bloß zur Reinigung fester Gegenstände, indem man sie mit Wasser wascht, in dem sich die übelriechenden Stoffe auflösen, sondern auch mit Vorteil zur Reinigung der Luft und auch mit Vorteil zur Befreiung des Menschen von Krankheitsstoffen, was sich in der Raschheit zeigt, mit welcher nasse Umschläge auf erkrankten Körpern und Körperteilen die spezifischen üblen Krankheitsgerüche annehmen. Auch das Umgekehrte gilt: Enthält eine ölige Substanz ein Gemisch von wohlriechenden und übelriechenden Stoffen, so verflüchtigt sich aus ihr der übelriechende Teil viel schneller als der wohlriechende. Deshalb läßt z. B die Hausfrau ihre Speiseöl unverschlossen, weil es dadurch wohlriechender und wohlschmeckender wird. Beim Wasser ist das Umgekehrte der Fall. Macht man z. B. einen wässerigen Auszug von Rosenblättern, so geht das bißchen Wohlgeruch rascher in die Luft als der üble Teil. Dieselben Unterschiede zeigt Tier- und Pflanzenfaser. Besprengt man beide mit einem Parfüm, das nicht ganz fuselfrei ist, so wird der Geruch des Wollgewebes mit der Zeit immer besser, weil der Fusel rascher sich verliert, und auf dem Pflanzengewebe ist das Gegenteil der Fall: zuerst entweicht das Gute und der „Schwanz" ist schlecht.

Aus dem vorstehenden ergibt sich für die Bekleidung folgender Unterschied zwischen Wolle (Tierfaser) und Pflanzenfaser: Die Wolle bevorzugt von den zwei Erzeugnissen der Haut den wohlriechenden antiseptischen, Selbstarzneien führenden Fettschweiß, spart denselben auf, verstärkt (durch die Oberflächevergrößerung) seine Wirkung und verhält sich infolge der fettigen Durchtränkung ablehnend gegen den Wasserschweiß. Dieser läuft entweder ab oder verdunstet rascher, weil er durch die Fettränkung des Haars am Eindringen verhindert, überhaupt durch keinerlei Anziehung festgehalten wird. Im Gegensatz hierzu saugt pflanzliche Faser begierig den Wasserschweiß mit seinen Selbstgiften auf und beim Abtrocknen bleiben letztere in der Faser sitzen, so daß der Körper auch nach der Trocknung fortwährend unter dem Einfluß seiner übelriechenden Selbstgifte steht. Er ist nicht bloß gezwungen, sie fortgesetzt aus seiner Kleiderluft wieder einzuatmen, sondern auch die Haut steht fortgesetzt unter dem Gasdruck des Selbstgestankes, wodurch allein schon die Abgabe der Selbstgifte durch die Haut gehemmt und die Selbstgiftaufspeicherung, die Grundlage aller Verweichlichung und Erkältung, erzeugt wird.

Hier ist der Ort, noch einmal von einer allgemeinen Wirkung der Riechstoffe auf den Zustand der Hauttätigkeit, auf die es bei unseren Fragen ja wesentlich ankommt, zu sprechen, um so mehr, als auf keinem Gebiet die Unwissenheit der Schulwissenschaft so groß ist, wie auf dem der Riechstoffe. Auch dem oberflächlichsten Beobachter ist es bekannt, daß der Mensch in freier Luft eine viel gerötetere, also blutreichere Haut besitzt, als in der durch Selbstgifte verdorbenen Luft der Wohnräume, und verfolgt man das, so kann man sich leicht überzeugen, daß so ziemlich alle üblen Gerüche ein Erblassen der Haut hervorrufen, während bei Wohlgerüchen das Gegenteil der Fall ist. Stellt man weiter Versuche an, so kommt man darauf, daß dem auch ein Unterschied im Gefühl entspricht: Ueble Gerüche bringen auch den Eindruck von Kältegefühl hervor, umgekehrt Wohlgerüche das Gefühl von Wärme. Nun vergleiche man Wollgewebe und Pflanzengewebe: Wenn ersteres nicht durch übelriechende Farbstoffe verdorben ist, so ergibt sich folgender

Unterschied: Wolle riecht angenehm, macht auf die berührende Haut ebenfalls einen angenehmen Eindruck und je nach den Umständen früher oder später das Gefühl von Wärme. Das ist besonders entwickelt bei Wolle, die schon im menschlichen Gebrauch gestanden hat. Pflanzengewebe dagegen haben einen zweifelhaften und auch nach kurzem Aufenthalt auf der Haut widrigen Geruch (Schwarzwaschgeruch) und erzeugen ein Kältegefühl. Am belehrendsten hierüber ist der Gebrauch der Wärmflasche im Bett. Das Kältegefühl, das diesen herbeigeführt hat, empfindet man nur im Bett aus Pflanzenfasern, niemals in einem Wollbett. Daher gilt auch im allgemeinen die Wolle für warmhaltend und wärmend, die Pflanzenfaser für kühl und kühlend. Das hat mit der Wärmeleitung nicht das Geringste zu tun, sondern ist Wirkung der in den Geweben vorhandenen Riechstoffe: Die wohlriechenden der Wolle erweitern die Blutgefäße der Haut und die übelriechenden der Pflanzenfaser tun das Gegenteil. Es ist dieselbe Erscheinung wie das Erblassen der Haut in der Zimmerluft mit ihren Selbstgiften, das Bleichgesicht der Stubenhocker und die gerötete Haut, die in der freien reinen Luft sich entwickelt. Auch in einer ganz bekannten Erscheinnng kommt der Unterschied zum Ausdruck. Beim Menschen sind die nacktbleibenden Teile von denen, die die Kleidung ständig bedeckt, in der Färbung verschieden, die nackten geröteter als die bedeckten. Dieser Unterschied wird aber ganz beträchtlich geringer, sobald ein Mensch reinwollene leichte Bekleidung trägt; die unnatürliche blasse Haut der bedeckten Teile nähert sich dann in der Farbe immer mehr der nackten.

Nun kommen wir noch zu einem für die Erkältung sehr wichtigen Unterschied der zweierlei Bekleidungsstoffe, das ist ihr Verhalten zum Wasser, was eine keineswegs einfache Sache ist. Versuchen wir es, sie zu zergliedern. (Prof. Dr. Jäger's Monatsblatt).

(Fortsetzung folgt).

Die Arbeit, die menschliche Arbeit.

Von Eduard Baltzer.[1])

Niemand wäre zum Manne gebildet, es sei denn durch seine eigene Arbeit. Das gibt uns wohl jeder als ausgemachte Wahrheit zu, und setzen wir statt „zum Manne" noch besser „zum wahren Menschen", so haben wir auch die weibliche Hälfte der Menschheit richtig eingeschlossen. Die Arbeit also ist das ausschließliche Mittel echter Menschenbildung.

Was aber ist Arbeit? Sind wir darüber schon einverstanden? Ist es die Welt? Im Gegenteil, sie hat davon die entgegengesetztesten Vorstellungen. Alle unsere Folgerungen aber würden falsch werden, wenn wir hier vom geringsten Irrtum ausgingen. Wir sehen Tausende Gott danken, wenn sie arbeiten können, während die „Arbeitsscheuen" die Arbeit fliehen wie eine Pest; wir sehen durch der Arbeit Segen sich die Welt verschönen, und sehen doch Tausende im süßen Nichtstun ihr Höchstes lieben; ja wir sehen die alte Bibel (1. Mos. 3) auf die Arbeit den Fluch Gottes legen! Was ist denn uns die Arbeit??

„Arbeit, sagt Schulze-Delitzsch, ist jede in Voraussicht künftiger Bedürfnisse auf deren Befriedigung gerichtete planmäßige Tätigkeit des Menschen" (in seinem trefflichen Büchlein „Kapitel zu einem deutschen Arbeiterkatechismus", S. 5). Wir glauben indessen nicht, daß damit die volle Wahrheit erschöpft ist.

Arbeit ist überall da, wo Kräfte sich regen. Der Keim „arbeitet" sich durch seine Hülse,

[1]) Aus Ed. Baltzer. Das Buch von der Arbeit, 2 M., zu beziehen durch Karl Lentze, Verlag, Leipzig.