

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 15 (1905)

Heft: 10

Rubrik: Die Hygiene des Heizens

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

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

ansteckenden Krankheiten) im Organismus des Patienten zugegen sind, und namentlich welche Bakterien des Betreffenden Zustand bedingen.

Erst wenn wir wissen, was uns fehlt d. h. wo unser Leiden sitzt und herkommt, erst dann läßt sich mit Erfolg kurieren.

Aus dem Ausgeführten erhellt zur Genüge, daß eine genaue und erschöpfende fachmännische Harnuntersuchung für Arzt wie Patient von größter Wichtigkeit ist. In vielen Fällen wird durch sie eine Leibesuntersuchung entbehrlich und manchem verzweifelnden Pessimisten wird durch sie, wenn es günstiger mit ihm steht als er dachte, Gemütsruhe und Seelenfriede wiedergegeben.

Heinr. Evers, Apotheker in Schaffhausen.

Die Hygiene des Heizens.

Ueber diesen Gegenstand spricht sich Dr. med. H. E. Brendel unter anderem in nachstehender Weise aus.

„Unter den Fragen, die ins Gebiet der Hygiene des Heizens gehören, ist jetzt im Herbst sicherlich die aktuellste die: Wann sollen wir anfangen, zu heizen? Die meisten suchen den Anfangstermin möglichst weit hinauszuschieben, nicht nur aus Sparsamkeitsgründen, sondern auch aus einer falschen hygienischen Erwägung heraus; man will sich nicht verwöhnen. Das ist, wie gesagt, falsch. Unser Körper ist weniger empfindlich gegen größere Kälte, als gegen rasche Temperaturwechsel, wie sie im Herbst üblich sind: wir frieren im Herbst bei Temperaturen, die uns im Winter ganz angenehm erscheinen. Diese gesteigerte Empfindlichkeit des Körpers kann man aber nicht ungestraft einfach durch Mißachtung aus der Welt schaffen; dazu gehört eine zweckmäßige Abhärtung des ganzen Organismus, über die zu reden hier zu weit führen würde. Die Nichtachtung die-

ser Empfindlichkeit bringt die Herbstkatarrhe hervor, die wir uns, ebenso wie die Frühjahrs-schnupfen, öfters im Zimmer als im Freien erwerben. Wann haben wir also mit der Heizung zu beginnen? Die einen meinen, wenn wir den Hauch des Mundes im Zimmer als kleine Dunstwölkchen sehen können; die andern, wenn uns die Finger steif werden und beim Schreiben nicht mehr recht parieren wollen. Meiner Erfahrung nach ist der Moment, wo man mit der Heizung beginnen soll, dann gekommen, wenn die Außentemperatur mehrere Tage lang nur 8—10° betragen hat. Kommen wieder wärmere Tage, so muß man das Heizen natürlich unterbrechen. In Bureau und allen Räumen, wo man stundenlang am Schreibtisch festgebannt ist, muß mit der Heizung begonnen werden, sobald die Temperatur des Arbeitsraumes selbst am Morgen unter 12° R gesunken ist.

Ich verkenne nicht, daß dieses frühzeitige Heizen manche Unzuträglichkeit mit sich bringt. Nicht nur, daß ein unzuverlässiges Personal leicht an warmen Tagen heizen und an kalten es unterlassen wird, so liegt auch die Gefahr nahe, daß bei der immerhin noch verhältnismäßig milden Außentemperatur eine Ueberheizung eintritt. Die Temperatur eines Arbeitszimmers soll aber niemals über 15 bis allerhöchstens 16° R hinaufgehen; jede höhere Temperatur bringt unweigerlich Mattigkeit, Arbeitsunlust, Kopfschmerzen, Congestionen nach dem Kopfe, Appetitlosigkeit u. mit sich. Die zu große Hitze läßt sich aber doch bei gutem Willen vermeiden. Zunächst kann man ganz gut die oberen Fenster öffnen, ohne einen störenden oder gar gesundheitschädlichen Zug zu verursachen. Dann aber empfiehlt es sich, an den ersten Heizungstagen keine Kohlen, sondern nur ein paar tüchtige Scheite Holz einzulegen. Die genügen meist, um schnell die

Temperatur zu der gewünschten Höhe zu bringen, auf der sie sich, da es draußen noch immer leidlich warm ist, auch meistens lange genug hält, während anderseits der Ofen gewöhnlich so stark geheizt wird, daß er noch stundenlang nachwärmt.

Wir haben soeben die Frage des Heizungs-materials erwähnt. Es ist ein alter Scherz, jemanden, wenn gerade von der Einheit Deutschlands die Rede ist, zu fragen: „Welches sind die drei Einheitsmittel Deutschlands?“ und wenn dann der Gefragte die Antwort schuldig bleibt, zu sagen: „Holz, Kohle und Torf“, da man nicht Einheits-, sondern Einheizmittel gemeint hat. Zu diesen drei Mitteln sind freilich in den letzten Jahren manche andere gekommen: die Warmluftheizung, die Gasheizung u. haben weiten Raum gewonnen. Daß diese Art der Heizung für große Häuser mit vielen Bureaux praktisch ist, ist unzweifelhaft. Leider erzeugen alle diese Heizungsarten eine unangenehme und nicht sehr gesundheitsförderliche trockene Hitze. Es wäre zu wünschen, daß mindestens in jedem Bureau ein für billiges Geld erhältlicher Verdunstungsapparat angebracht würde, mit dessen Hilfe man den Feuchtigkeitsgehalt der Luft leidlich gut regulieren kann. Die Aufstellung eines Verdunstungsapparates oder mindestens eines Gefäßes mit Wasser, das verdunsten kann, wird sich übrigens in jedem Raum empfehlen, auch wo ein Heizmaterial verwendet wird, das weniger trockene Hitze erzeugt.

Die angenehmste Wärme ruft ein lustiges Holzfeuer hervor; aber das ist ein Luxus, den man selten antrifft. Doch auch die Wärme eines guten Kachelofens, der mit guter Steinkohle gefüttert wird, ist noch ganz angenehm und der Gesundheit zuträglich. Bei den eisernen Ofen ist bei der großen Flüchtigkeit des Heiz-

erfolges auch wieder die trockene Hitze, die sie erzeugen, bedenklich. Von den modernen Konstruktionen sind wohl am praktischsten die kleinen Mantel-Regulier-Füllöfen mit Antracitheizung, die einmal angezündet, den ganzen Winter über brennend erhalten werden, bald nur mit winziger Flamme, bald mit Vollkraft, und dann für die Heizung von zwei bis drei Zimmern ausreichend. Der Hauptvorteil dieser Ofen ist die leichte und bequeme Regulierbarkeit der Temperatur zu allen Tages- und Nachtzeiten. Die Art des Heizmaterials richtet sich natürlich in den verschiedenen Gegenden nach der leichten Erreichbarkeit, nach der Ofenkonstruktion u. a. m.

Als die beste Zeit für die Heizung haben sich überall die frühen Morgenstunden gezeigt. Natürlich! Man will das Zimmer, wenn man es benützt, bereits gut gewärmt vorfinden und nicht noch erst ein paar Stunden frieren. Aber es ist doch zur Erzielung einer gleichmäßigen Temperatur zweckmäßig — außer in Bureaux, die sehr zeitig geschlossen werden — neben der morgentlichen Hauptheizung noch eine erhebliche geringere Nachheizung gegen Abend einzuführen.

Es ist bedauerlich, aber unvermeidlich, daß ein großer Teil der mühsam erworbenen Hitze bei der Ventilation des Zimmers, die man am besten morgens gleichzeitig mit dem Heizen vornimmt, verloren geht. Aber es ist unweigerlich notwendig, daß jedes bewohnte Zimmer täglich ausgiebig gelüftet wird. Durchschnittlich wird man dazu eine volle Stunde ansetzen müssen. Aber da bei sehr strenger Kälte der große Temperaturunterschied zwischen der Straße und dem erwärmten Zimmer einen sehr raschen Luftaustausch und somit eine sehr schnelle Erneuerung der Stubenluft herbeiführt, so wird man an sehr kalten Tagen mit der Dauer der Ventilation getrost herunter gehen

können, bei sehr grimmer Kälte vielleicht mit einer Viertelstunde auskommen.

Eine Heizung kann auch dadurch hygienisch wertvoll werden, daß man sie unterläßt, — in allen Schlafzimmern nämlich. An die Regel, stets in ungeheizten Zimmern zu schlafen, kann und soll sich jeder gewöhnen. Wem es zuerst ein wenig unbehaglich ist, der lasse ein wenig die Tür zu einem geheizten Nebenzimmer geöffnet. Und noch besser wird man tun, wenn man nicht nur mit dem Heizen des Nebenzimmers aufhört, sondern allmählich dazu übergeht, im Nebenzimmer die Fenster während der Nacht offen zu halten. Wer es verträgt, im ungeheizten Schlafzimmer selbst bei offenem Fenster zu schlafen, hat davon sicherlich einen Vorteil für seine Gesundheit. Aber man sei damit bei strenger Kälte vorsichtig und suche die Abhärtung nicht schnell und gewaltsam zu erzwingen. Wenn man bei offenem Fenster schläft, kann man übrigens ruhig auch im Schlafzimmer ein wenig heizen; man hat dann den Vorteil, daß man morgens das Fenster schließen kann und dann für die Toilette ein nicht zu ungemütliches kaltes Zimmer hat. Wer sich den Luxus eines getrennten Toilettenzimmers gestatten kann, hat das freilich nicht nötig.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

Korrespondenzen und Heilungen.

La Roche sur Yon, 16. April 1905.
(Vendée - Frankreich)

Herrn Dr. Imfeld,

Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes
in Genf.

Hochgeehrter Herr!

Unter Datum vom 20. März haben Sie mir gegen mein **Hämorrhoidalleiden** und meine

hartnäckige **Verstopfung** verordnet, morgens und abends je 2 Korn A 1 zusammen mit je 2 Korn C 1 zu nehmen und zum Mittag- und Abendessen je 3 Korn S 1; außerdem sollte ich, um Stuhlgang zu bekommen, Burg. Végét. nehmen, und um die Darmblutungen zu stillen Supp. A. anwenden. Schon am 27. März meldete ich Ihnen brieflich, daß es mit den Hämorrhoiden besser ging, heute kann ich Ihnen mitteilen, daß ich davon vollständig befreit bin. Ich leide gar nicht mehr, habe keine Blutungen mehr und habe nun auch regelmäßigen Stuhlgang. Ich bin glücklich darüber, Ihnen gleichzeitig mit dieser Mitteilung meinen herzlichsten und tiefgefühltesten Dank auszusprechen.

Mit hochachtungsvollem Gruß verbleibe

Ihr ergebener

Charles Chiari, Wachtmeister.

Birkow b. Berlin, 30 April 1905.

Herrn Dr. Imfeld,

Sauters Laboratorien in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor!

Auf Ihren Rat vom 13. März habe ich meine Frau, die an **psychischer Neurasthenie** leidet, aus der Nervenheilanstalt genommen, um sie zu Hause zu behandeln und gab ihr, nach Vorschrift, A 1 + C 1 + F 1 + N, 3. Verd., ferner zweimal täglich je 2 Korn S 4, trocken und habe die täglichen Einreibungen mit der alkoholischen Lösung von C 5 + S 5 + W. Fl. vorgenommen.

In der ersten Zeit der Kur schien es, als ob die psychischen Aufregungen stärker würden, aber doch nicht so lange anhaltend wie früher. In der letzten Woche ist aber eine merkliche Besserung eingetreten. Sie ist freilich noch nicht in ihrem normalen Zustande, sie ist aber doch