

Persistenter Identifier: 1580125921904_1882_83

Titel: Professor Dr. G. Jägers Monatsblatt : Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre

Autor: Jaeger, Gustav

Ort: Stuttgart

Datierung: 1883

Signatur: XIX/218.4-2,1883

Strukturtyp: volume

Lizenz: <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882_83/1/

Abschnitt: Die Nachtluft.

Strukturtyp: article

Lizenz: <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882_83/282/LOG_0100/

Die Nachtlust.

Ernst und Scherz. *)

Der im Feuilleton des „Wiesbadener Badeblattes“ vom 1. August 1879 befindliche Artikel über Nachtlust scheint dem geehrten Herrn Verfasser schon mehr Scherz als Ernst gewesen zu sein. Ich antworte ihm in demselben Styl, aber mir ist es dabei mehr Ernst als Scherz.

Verfasser des betr. Artikels ist kein Freund der Nachtlust und er hat seine Gründe dafür. Hören wir sie ruhig an! „Sie ist an den meisten Orten nicht so gesund und rein, als die von der Sonne durchwärmte.“ Ich weiß nicht, ob das mehr in die Nacht, als in den Tag hineingeschrieben ist. Jedenfalls wäre der Beweis dafür erst zu erbringen. Dafür oder dagegen zu sprechen, halte ich mich gar nicht für befähigt, da das statistische Beweismaterial, welches dazu erforderlich ist, kaum von einem Menschen bewältigt werden könnte. Viel leichter dagegen ist es, den Beweis zu liefern, das an sehr vielen Orten und insbesondere in den Centren unserer bevölkerten Städte die Nachtlust — mag sie sonst noch so schlecht sein — doch noch gesunder und reiner ist, als die von der Sonne durchwärmte, welche während langer 12 Stunden reichlich Gelegenheit hatte, sich mit allen möglichen, dem Unrath der Menschen und Thiere entstammenden Krankheitskeimen zu sättigen, aber immer und auf alle Fälle noch gesunder und reiner als die Luft des geschlossenen Schlafzimmers, welche alle Athemexkremente in kondensirtem Zustande der armen menschlichen Lunge zu verdauen zumuthet. Athemexkremente? Den Begriff scheint Herr Verfasser nicht zu kennen. Er kann sich darüber aber in jedem Lehrbuch der Physiologie oder Hygiene unterrichten. Merkwürdig, daß die Hygiene von allen medizinischen Spezialitäten die am meisten vernachlässigste ist. Um so merkwürdiger, als sie gerade diejenige ist, welche am leichtesten von allen eine wirklich wissenschaftliche Begründung zuläßt. Hätte ich Zeit, ein Lehrbuch der Hygiene zu schreiben, so würde ich als Axiom den Satz vorausstellen, daß alle organische Substanzen, welche den menschlichen Körper verlassen, als Gifte für ihn zu betrachten sind. Aus diesem einen Satz würden sich dann durch streng logische Folgerungen in der ungezwungensten Weise die meisten Lehrsätze der Hygiene ergeben. Es scheint mir auch keine ganz unzutreffende Idee zu sein, die Hygiene durch die Lehre vom Schmutz oder wem das zu schmutzig ist, durch die Lehre von der Reinlichkeit zu umschreiben. Verfasser kennt jedenfalls die bekannte Definition vom Schmutz, nach welcher jeder Gegenstand als Schmutz zu bezeichnen ist, welcher sich an einem Orte befindet, wo er nicht hingehört. Gebackene Eier z. B. sind ein sehr reinlicher, sogar appetitlicher Gegenstand, aber sie gehören in die

*) Obiger Artikel, der schon im Jahr 1879 im Wiesbadener Badeblatt erschien, wird mir von seinem Verfasser, einem der tüchtigsten Aerzte Wiesbadens, der jetzt auch in der Wölle steckt und sie seinen Patienten empfiehlt, eingesendet. Ich bringe ihn gerne zum Abdruck, als Beweis, daß auch früher schon denkende Aerzte dem Schlafen bei geschlossenem Fenster entgegengetreten sind. Selbsterständlich ist die in dem Artikel enthaltene Anschauung, als sei die Kohlensäure das hauptsächlichste Element in der Zimmerluft, heute nicht mehr zutreffend, wird auch von dem Schreiber des Artikels, seit er meine Sache kennt, nicht mehr getheilt. Die Kohlensäure ist nur der dem Chemiker leicht zugängliche *Mashstab* für den Grad der Luftvergiftung durch menschliche Ausdünstung. Das eigentlich Schädliche sind die dem Chemiker schwer, der Nase leicht zugänglichen stinkenden Ausdünstungsdufte.

Pfanne, oder auf den Teller, oder in den Magen — auf einer weißen Weste sind sie Schmutz. Auch die Kohlenäure — von den andern, bis jetzt durch die Chemie noch nicht hinlänglich definirten Exkreten der Lunge und der Haut ganz abgesehen — ist ein sehr reinliches Gas etwa im Sodawasser, im Bier, oder sonst wo, in der Athemluft aber ist sie Schmutz, oder auch Gift, wie man es nehmen mag.

Wer nun in geschlossenen Räumen schläft, der beschränkt die Lufterneuerung und ist um so mehr auf das den jeweiligen Raum beim Schließen erfüllende Luftquantum angewiesen, je besser und hermetischer der Verschluss ist. Mit jedem Athemzuge vermindert er die Menge seines unentbehrlichsten Nahrungsmittels, des Sauerstoffes, mit jeder Ausathmung vermehrt er die Masse seiner Lungensexkremente resp. Lungengifte. Dazu kommen noch alle flüchtigen Hautexkrete, welche gleichfalls als Lungengifte aufzufassen sind. Immer und immer also athmet er wieder aufs Neue ein, was seine Lunge, wie seine Haut als Schlacke seines Lebensprozesses von sich gestoßen hat. Prinzipiell thut er gar nichts Anderes als Derjenige, welcher — man verzeihe den gelindesten der denkbaren Vergleiche — sein Waschwasser als Trinfwasser benutzen würde. Das Alles würde er natürlich nicht thun, wenn sich der Schmutz der Athemluft sinnlich ebenso unangenehm wahrnehmbar machen würde, als der Schmutz des Waschwassers. Die Kohlenäure hat nun eben einmal neben andern schlimmen Eigenschaften auch die für uns verhängnißvollste, daß wir sie weder sehen, noch riechen, noch schmecken können. Aber sie verliert dadurch nicht das Geringste von ihrem Charakter als Schmutz in der Athemluft und als Lungengift. Könnte Herr Verfasser des betr. Artikels sehen, riechen und schmecken, was er ausathmet und ausdünstet, er hätte keinen Schmerzensschrei über Nachtluft von sich gegeben, sondern ruhig seine Fenster aufgemacht. So aber hält er „nach alter Uebung Nachts Fenster wie Thüren geschlossen“. Einsfiweilen: Guten Appetit und gesegnete Mahlzeit!

Unser Autor hat noch weitere Gründe für die Schädlichkeit der Nachtluft: „Nicht umsonst schicken die Mütter ihre Kinder, gewöhnliche Aerzte ihre Konvaleszenten am späteren Abend ins Innere der Häuser.“ „Gewöhnliche Aerzte!“ Das hätte kaum besser gegeben werden können. Es klingt etwa wie „gewöhnliche Musikanten“ und die machen bekanntlich für gewöhnlich ziemlich gewöhnliche Musik. Aber darf es denn gar keine ungewöhnliche Aerzte geben, oder liegt etwa der Beweis für die Wahrheit einer Theorie in der „Gewöhnlichkeit“, mit welcher sie vorgetragen wird, oder endlich ist etwa Konvaleszent gleichbedeutend mit „Gesund“? Lesen wir nun gar noch, daß sich verständige Menschen des Abends von selbst ins Innere der Häuser begeben, so stehen wir dieser Logik thatsächlich rathlos gegenüber. Ich begeben mich des Abends auch von selbst in das Innere der Häuser, habe also nach des Herrn Verfassers Theorie einigen Grund, mich zu den verständigen Menschen zu rechnen, aber ich thue das meistentheils, um dort die Ruhe zu finden, welche ich nach des Tages Arbeit beanspruchen zu dürfen glaube oder auch, weil ich noch Dieses oder Jenes zu thun habe, wozu man Feder, Tinte und Papier braucht und was sich, wie z. B. eine Antwort auf einen Nachtluftartikel, nicht auf offener Straße abmachen läßt, oder aus sonstigen Gründen, aber doch wahrhaftig nicht um die Fenster in meinem Schlafzimmer zuzumachen. Die bleiben davon ganz unberührt, d. h. sie stehen immer offen mit Ausnahme der Hundstage, wo sie am Tage geschlossen werden. So treibe ich das

nun schon seit vielen Jahren und bin noch immer auf der Welt. Ich habe bei jeder Witterung und jeder in Mitteleuropa üblichen Temperatur beim offenen Fenster geschlafen, ich habe Eiszapfen am Barte getragen, wenn ich des Morgens wach wurde, aber mich seit dieser Gepflogenheit doppelt wohl befunden. Früher zwang mich eine jeden Winter wiederkehrende Bronchitis 6—8 Wochen und länger das Zimmer zu hüten. Das Schlafen beim offenen Fenster hat sie gründlich kurirt.

Ganz so einfach ist das nun freilich nicht, und wenn ich ehrlich sein soll, so gibt es Ausnahmefälle, in welchen auch ich das Fenster schliesse. Welches diese Ausnahmefälle sind, das ist schwer zu sagen. Dafür ist eben der Verstand da, daß man keine Prinzipien reitet und daß man nicht nach der Schablone verfährt, und wer keinen Verstand dazu hat, gegebene Verhältnisse zu beurtheilen, der soll nicht allein das Schlafen beim offenen Fenster, der soll's überhaupt aufstecken. Auch Zufälligkeiten können Einem einen Schabernack spielen und dann muß natürlich das offene Fenster den Prügeljungen für den Schaden abgeben. Ich habe z. B. einmal eine schwere Lungenentzündung durchgemacht, welche mich nahezu des weiteren Schlafens beim offenen Fenster enthoben hätte und mich monatelang arbeitsunfähig machte. Da sprach Freund und Feind: das kommt von das! Mag sein, besonders wenn man sich den wirklich gut vom Verfasser geschilderten Kontrast zwischen der „freundlichsten Bettwärme“ und einem über den fast nackten Arm hereinströmenden Zug von Nachtlust vergegenwärtigt. Dieser Kontrast fehlt aber für gewöhnlich ganz und gar. Wer beim offenen Fenster schläft, ist erstens meistens so vernünftig, seinen Arm zu bedecken und zweitens hat er Luft in Hülle und Fülle und kein Bedürfnis, sich im Schlafe hin- und herzuwerfen und sich in einem hereinströmenden Zug von Nachtlust zu baden. Er schläft ruhig und liegt Morgens noch auf derselben Stelle und in derselben Stellung, in welcher er sich des Abends niedergelegt hat. Aerzte allerdings bedingen eine Ausnahme. Sie haben die berechnete Eigenthümlichkeit, zum Destern des Nachts herausgeklingelt zu werden. Bei einiger Berufstreue kann es nun sehr wohl vorkommen, daß man durch die Klingel allarmirt und aus der „freundlichsten Bettwärme“ gerissen, nicht allein seinen nackten Arm, sondern noch etwas mehr in der Nachtlust badet, und das ist dann freilich ein ganz unprogrammatisches Moment. Selbst einen gewissen Kausalnexuſ zwischen dem offenen Fenster und meiner Lungenentzündung zugegeben — und ich bin davon noch lange nicht überzeugt — liegen die Ursachen meiner Lungenentzündung viel tiefer, sie liegen darin, daß andere Leute beim geschlossenen Fenster schlafen und zwar zu viere, fünfen, sechsen und mehr, und daß folgerichtig ihre Kinder des Nachts nicht Luft, sondern Staub und Lungenerkrebmente athmen und Croupanfalle bekommen, welche es nöthig machen, den Arzt aus der „freundlichsten Bettwärme“ herauszureißen. Mein offenes Fenster bildet nur ein sehr kleines zufälliges und untergeordnetes Glied in der langen Kette von Umständen, welche nothwendig ist, um eine Lungenentzündung zu produziren, aber das Schlafen beim geschlossenen Fenster ist doch in meinem Falle offenbar der erste große Ring, an welchem alle andere Glieder sich anheften und es wäre meinerseits jedenfalls ein ebenso großer logischer Schnitzer, das Schlafen beim geschlossenen Fenster für meine Lungenentzündung ausschließlich verantwortlich zu machen, als es derjenige der Anderen ist, wenn sie das Schlafen beim offenen Fenster beschuldigen. Um den Ursachen der Erkrankungen auf die Spur zu kommen, muß man

eben schon ein wenig um die Ecke herum denken können und medizinische Lehrbücher haben deren gewöhnlich viere. Uebrigens schlafen von 100 Menschen, welche eine Lungenentzündung bekommen, 99 beim geschlossenen Fenster und nur einer beim offenen. Woher haben die übrigen 99 ihre Lungenentzündung bekommen? U. N. w. g.

Diese schlimme Erfahrung am eigenen Leib hat mich denn auch gar nicht an einer einmal als richtig erkannten hygienischen Maßregel irre gemacht. Ich schlafe trotz alledem wieder beim offenen Fenster und seitdem ich in dieser Weise abgekühlt, Jedermann, welcher des Nachts klingelt, so lange klingeln lasse, bis ich nothdürftig bekleidet bin, habe ich auch keine Ursache mehr, mich über nachtheilige Folgen meiner Schlafmethode zu beklagen.

Ich habe diesen konkreten Fall absichtlich ausführlicher behandelt, als nothwendig gewesen wäre, um die Gefahren des „gewöhnlichen“ Denkens zu illustriren. Geimpfsein und Pockensicherheit stehen ja ungefähr in demselben ursächlichen Verhältniß, wie das Schlafen beim geschlossenen Fenster und das Verschontbleiben von einer Lungenentzündung. Wer es nicht glaubt — ich kann ihm nicht helfen!

Nun aber weiter zu Herrn Verfassers andern Gründen gegen die Nachtlust. „Sie zeichnet sich durch größere Kühle aus.“ Das danke ihr der Kukul! Dafür ist auch die Tagluft hell und läßt sich von der Sonne bescheinen resp. durch die von der Erde zurückgestrahlte und geleitete Wärme erwärmen und die Nachtlust ist dunkel und kann sich in Abwesenheit der Sonne diesen Luxus nicht erlauben. Und diese geringere Wärme hat außerdem noch eine ganze Reihe von dem Herrn Verfasser nicht erwähnter, physikalisch sehr scharf qualifizirbarer Verschiedenheiten der Nachtlust von der Tagluft im Gefolge, aber diese Verschiedenheiten als ebensoviele Krankheitsursachen genommen, haben nicht entfernt die Bedeutung eines mit Lungenerkrementen gesättigten geschlossenen Schlafrumes. Gerade eben habe ich noch gemessen: 13° Reaumur im Freien, 20° Reaumur im geschlossenen Arbeitszimmer. Was meinen Sie? Wollen wir nicht ein wenig kühlere Nachtlust einlassen! Sie bekommen keine Lungenentzündung davon und ich werde die atmosphärische Bräthe los! Einverstanden? Uebrigens bin ich auch gleich fertig.

Wegen seiner übrigen Bedenken gegen das Schlafen beim offenen Fenster kann ich Herrn Verfasser beruhigen. Ich habe einige Erfahrung darin. Bis jetzt hat mich noch kein Nachtschmetterling gebissen. Was bei Nacht herumkrecht und flucht, das höre ich nicht, weil ich dazu beim offenen Fenster viel zu gut und tief schlafe. Mit einem Vampyr, der mir mein Herzblut ausgesaugt hätte, habe ich auch noch keine Bekanntschaft gemacht, es sei denn ausnahmsweise einmal so ein kleiner brauner Springer, welcher in einem geschlossenen Patientenschlafzimmer das Licht der Welt erblickt und sich leichtsinniger Weise an meine Fersen geheftet hat.

Gegen das „Beopernguckertwerden“ gibt es ebenfalls eine sehr sinnreiche Präventivmaßregel in Form der einfachen Klappläden alten deutschen Modells. Sie lassen ausreichend Luft durch ihre Spalten dringen. Nur keine sogenannten Stuttgarter Jalousieläden! Die sind alle schlecht — klappern beim leichtesten Zephyr. Die jetzt bei Neubauten mit Vorliebe benutzten, hermetisch schließenden Kolläden sind eine Satanserfindung, notabene für Denjenigen, welcher dahinter schlafen muß, für uns Aerzte kann es kaum eine segensreichere geben. Wir sind wirklich in diesem einen

Punkt beneidenswerthe Menschen! Vom Standpunkte unserer pekuniären Interessen aus betrachtet, ist es wirklich ein großes Glück, daß wir in hygienischen Fragen keine maßgebenden Persönlichkeiten sind, und daß unter 10000 uns konsultirenden Patienten noch keine 5 sind, welche sich über die Beschaffenheit einer von ihnen zu beziehenden Wohnung an unser Gutachten wenden. Habeat sibi!

Unter diesen Umständen gönne ich dem Herrn Verfasser von Herzen den einzigen süßen Trost, der ihm geblieben: „Daß nämlich die Herren Tischler schon genügend dafür sorgen, daß die Fenster Nachts nicht hermetisch schließen.“ Dieß ist unbestreitbar richtig und meinen Erfahrungen nach die hervorragend beste Eigenschaft der Tischler. Dieser Eigenschaft hat er es zu danken, daß er überhaupt noch bei geschlossenen Fenstern und Thüren schlafen kann, und nun braucht er auch nicht mehr zu erschrecken, wenn ich ihm sage, daß er hinter seinen geschlossenen Thüren und Fenstern auch Nachtluft athmet. Das, was von außen durch die Ritzen der Fenster und Thüren und durch die Poren der Mauern hereinkommt, d. h. die Nachtluft, ist es, welches ihm während der Nacht sein Leben nothdürftig fristet, und wenn er keine Nachtluft hätte, so wäre er schon des Morgens um 3 Uhr eine Leiche.

Nun aber Scherz bei Seite. Ich halte dafür, daß im Allgemeinen das Schlafen beim offenen Fenster nicht allein keine Gefahren mit sich bringt, sondern viel eher die Gefahr des Erkrankens überhaupt verringert, und insbesondere glaube ich, daß viele Lungenkranke ohne Anwendung dieser Maßregel sozusagen incurabel sind. Damit soll nun keineswegs behauptet sein, daß Jedermann ohne Unterschied beim offenen Fenster schlafen müsse oder daß Jemand, der für gewöhnlich beim offenen Fenster schläft, dies auch unter allen Umständen thun müsse. Ich erkenne gern an, daß es Fälle giebt, in welchen es gefährlich ist, beim offenen Fenster zu schlafen, aber ich leugne, daß diese Fälle so häufig sind, wie es allgemein angenommen wird. Wenn irgendwo, so ist es gerade in dieser Frage, in welcher die schwierigste Aufgabe der ärztlichen Kunst: Die Kunst des Individualisirens uns allein vor Mißgriffen bewahren kann. Art und Natur der Erkrankung, Beschaffenheit des Schlafrumes, seine absolute und seine relative Größe im Verhältniß zur Zahl der darin Schlafenden, seine Lage im Haus oder in dieser oder jener bestimmten Straße, Jahreszeit und Witterung, vor allem Natur und Art des Patienten selbst und noch viele andere Verhältnisse sind es, welche schließlich in einem bestimmten Falle darüber zu entscheiden haben, ob es zweckmäßig ist, die Fenster geschlossen oder offen zu halten. Das giebt zuletzt eine Gleichung mit vielen variablen Größen, welche für den Arzt um so schwieriger zu lösen ist, je gewissenhafter er ist und je mehr ihm das Wohl seiner Schutzbefohlenen am Herzen liegt.

Außerdem vergesse man nicht, daß das Schlafen beim offenen Fenster eine Kunst ist, welche gelernt sein will, daß man sich selbstverständlich im Bette wärmer zu kleiden hat als dies für gewöhnlich der Fall ist etc.

Detailirte Vorschriften dazu zu geben ist an diesem Orte nicht wohl möglich, aber bei einigem Luftbedürfniß und bei einiger Erkenntniß der Gefahren des Schlafens beim geschlossenen Fenster lernen sich dieselben ganz bald von selbst.

Uebrigens ist die Devise: „Offenes oder geschlossenes Fenster beim Schlafen“ schon an und für sich eine Verirrung. Sie müßte von Rechts wegen heißen: „Reine oder schmutzige Luft“, und nur der eine Umstand,

daß bei unserer heutigen Art zu bauen, zu wohnen und zu schlafen eine reine Luft nur auf dem einen Wege, dem Oeffnen des Fensters, hergestellt werden kann, rechtfertigt die Fragestellung in dieser Form. Sobald mir Jemand ein Schlafzimmer erfindet, in welchem ich beim geschlossenen Fenster mit jedem Athenzuge ebensowiel reine Luft wie im Freien, von derselben procentischen Zusammensetzung, von gleicher Temperatur, von demselben Feuchtigkeitsgehalt zc. erhalte wie das die Hygienie verlangt — alsobald habe ich von ärztlicher Seite Nichts mehr dagegen einzuwenden, wenn Jemand in selbigem Zimmer bei geschlossenen Fenstern schläft. In meinem Schlafzimmer bleiben die Fenster deswegen doch offen. Mir erscheint das sicherer.

Also Fenster auf und Gott befohlen, Herr X. Gute Nacht und Nichts für ungut. Es war auch meinerseits nicht so böse gemeint. Dr. N.

Die weiße und die gefärbte Haut unserer Hausthiere.

Ein mir eingekendeter Zeitungsausschnitt lautet:

„Daß die durchweg dunkelhaarigen Pferde, Rinder und Schweine in der Regel härter von Konstitution sich erweisen, als die hellfarbigen, weißbunten, mit vielen weißen Abzeichen versehenen, ist als eine Erfahrungssache bekannt; weniger wohl, daß die Hautfarbe dabei die Hauptrolle spielt. Nur die weißgeborenen Pferde, nicht die Schimmel, haben eine weiße Haut; letztere vielmehr eine dunkle, worauf auch Professor Dr. Damm aufmerksam macht. Sinnreich sucht derselbe die geringere Widerstandsfähigkeit der weißen Haut aus physiologischen Gründen nachzuweisen; sie sei feiner und zarter gefügt; ihr Kapillargefäßnetz sei reichlicher entwickelt, weshalb sie den nachhaltigen äußeren Einflüssen bessere Angriffspunkte biete. Obendrein fehle der weißen Haut und den (großen) weißen Abzeichen bei unseren weißen Hausthieren das „Pigment“, welches auch einen gewissen Schutz verleihe. Mit Ausnahme der Schimmel zeugt dunkles Haar auch von dunkler Hautfarbe, und wissen wir, daß der völlig schwarze Rappe und der „konstant“ durchaus braune Gaul mit schwarzen Extremitäten, nämlich Beinen, Mähne und Schweif — z. B. der „Cleveland Bay“ — von ungewöhnlich harter Konstitution sind; ebenfalls, daß die verschiedenen „konstant“ braunen Rindviehrassen härter sind als die bunten, besonders die mehr weißbunten oder gar weißen; ferner, daß die schwarzen Schweinerassen, z. B. die Berkschires und die Essex, härter von Konstitution sind, als die weißen Rassen, z. B. die Yorkshires und die Lincolnshires. Endlich findet die von physiologischen Gründen unterstützte Behauptung ihre Bestätigung namentlich bei den downartigen Schafen mit dunklen Extremitäten, Kopf und Beinen, deren Haut auch gefärbt ist, denn diese sind erfahrungsmäßig von härterer Konstitution als irgend eine weiße Schaf rasse in England, wobei die etwas gefärbte Haut der ersteren ohne Zweifel auch eine Rolle spielt. Dasselbe bestätigen die grau- und schwarzhaarigen Heidschnucken. Die bei unseren Landschaften hin und wieder vorkommenden schwarzwolligen Individuen, sowie die einzelnen Schwarzköpfe unter den Frankenschafen und die Fuchsköpfe unter den Rhönshafen sind offenbar Spielarten und ändern die ihrer Klasse eigenthümliche Konstitution nicht.“

Zu obiger, den Thierzüchtern sehr wohl bekannten Thatsache, daß dunkelgefärbte Thiere abgehärteter sind als helle, gebe ich folgende Ergänzung in Bezug auf den Menschen: der Grund der abhärtenden Wirkung schwarzer