

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 18 (1908)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Hut ab! : Eine hygienische Betrachtung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038187>

### **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:** 29.01.2025

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

des aufbrechenden Karzinoms das Gesicht des Chirurgen und beschwerte ihm sein Herz. Dieser Zweig des klinischen Studiums sollte mit größerer Liebe bearbeitet werden zum Besten des Praktikers, insofern er ein außerordentliches diagnostisches Hilfsmittel in zweifelhaften Fällen abgeben kann, wenn keine Zeit ist, ein autoritatives Diktum durch Mikroskop und Reagenzglas zu erlangen.

(Monatsschrift für prakt. Wasserheilkunde).

### Eine Haferflockenkur.

(Fortsetzung und Schluß)

Mehr als 20 Gerichte lassen sich mit Hafermehl, Haferflocken, Hafergrütze und Hafergries herstellen. Wer eine solche Kur planmäßig durchführen will, kann sich über eine Abwechslung nicht beklagen. Durch Zusatz von Milch, Fleischbrühe und Wasser unter Hinzufügung von Rosinen, Korinthen, Obst und Obstjäften, Kräutern aller Art kann man alle möglichen Variationen erzeugen.

Ein etwa 50 Jahre alter Herr aus Frankfurt a. Main berichtet über eine an sich 18 Monate lang durchgeführte Haferkur, nachdem er 25 Jahre lang an Nervosität (Neurasthenie) und Magenleiden gelitten: „Der Erfolg war einfach großartig. Gesicht, Geruch, Geschmack, Gefühl haben sich bedeutend geschärft. Mein Geist ist außerordentlich rege geworden und die schlechten Körperformen (dicker Leib) haben schöneren Platz gemacht. Herr Geheimrat Prof. Dr. Buntz, welcher mich anlässlich des Wettmarsches untersuchte, sprach seine Bewunderung bezüglich meiner schönen normalen Körperformen aus. Ich fühle mich außerordentlich wohl und frei und der glücklichste Mensch unter der Sonne.“

Wenn nun auch nicht immer ein solcher Erfolg erzielt werden wird, so erhellt doch aus

Vorstehendem, wie wohltätig der tägliche Genuß von Hafer Speisen auf den Gesundheitszustand einwirken muß und wie sehr es sich empfiehlt, dieselben seinem Speisezettel einzufügen. Auch im „Naturarzt“ 1908, Seite 47, heißt es. „Am gesunden ist Hafertrank, an den man sich gewöhnen kann, daß man ihn nicht wieder aufgeben möchte. Ich weiche die Haferflocken abends ein, gebe zwei Eßlöffel voll auf ein Liter kaltes Wasser und stelle dies während der Nacht zum Aufquellen auf die Ofenplatte. Morgens wird der Hafer noch 20 Minuten gekocht und mit etwas Salz und Zucker versehen, dann ist das nahrhafte und bekömmliche Getränk fertig.“

Ich selbst, nachdem ich schon seit vielen Jahren keinen Bohnenkaffee genossen und denselben durch Kakao ersetzte, welcher jedoch auch wegen seines Gehalts an Theobromin nicht ganz unschädlich ist, trinke jetzt morgens und nachmittags eine Portionstasse Haferflocken mit genügend Salz und einem Teelöffel voll Zucker. Ich habe mich so an dieselben gewöhnt und trinke sie mit solchem Behagen, daß ich sie nicht wieder entbehren möchte. Möge jeder Gesunde und erst recht jeder Kranke damit einen Versuch machen, er wird es nicht bereuen. Haferflocken sind ein äußerst billiges Nahrungsmittel, ein Pfund kostet nur 30 Pfennige und reicht für eine Person auf längere Zeit.

(Homöopathische Rundschau. Schramm-Flisbrud.)

### Hut ab!

Eine hygienische Betrachtung,  
von Dr. H. S.

Heißer Kopf und kalte Füße! Dies Unverfallende der bewegungslosen Leute sucht man immer nur einseitig zu vertreiben und zu verhüten durch Erwärmung der Füße; man gehe

dem Uebel doch mal am andern Ende zu Leibe, in dem man den Kopf kühl hält. Gut ab! Ein erfrischendes Luftbad genommen, wo und wann immer die Gelegenheit sich bietet, auf der Schattenseite der Straße oder im herrlichen Baum Schatten, bei trübem Wetter oder nach erquickendem Gewitterregen. Die viel verbreitete Erkältungsfurcht ist ganz töricht und nur künstlich anerzogen. Die Natur selbst hat schon für genügende Erwärmung des Kopfes durch gewaltigen Blutzufluß gesorgt, indem sie ihn von innen her mit vier Fünfteln der ganzen Körperwärme heizt; und diese Wärme wird vom Gehirn wie in einem Blutschwamm festgehalten. Außerdem ist ja der Kopf noch mit einer angeborenen Pelzhülle von Haaren versehen.

Freilich nimmt der dichte und volle Haarwuchs, dieser natürliche Schutz und Schmuck des primitiven Menschen, bei den zivilisierten Rassen immer mehr ab und droht mit der Zeit ganz zu verschwinden, wenigstens bei den Männern. Daran ist hauptsächlich das fortwährende Huttragen schuld. Durch zwei verschiedene Einflüsse schädigt der Hut den Haarwuchs. Erstens schafft er um den Kopf eine stickige, feuchtheiße Atmosphäre, die das Durchdringen der bakterientötenden Lichtstrahlen und eine reinigende Lüftung verhindert. Andererseits übt der Hut, da er nur infolge von Reibung und Festdrücken auf dem Kopfe hält, einen zweiten schädlichen Einfluß auf den Schädel aus, indem er die Arterien und Venen zusammendrückt, den Kreislauf des Blutes und infolgedessen die Ernährung der haarerzeugenden Organe hemmt. Bei den Frauen ist der Hut meist viel leichter, ruht auf einem dicken Haargeflecht und wird nicht fest auf den Kopf gedrückt.

Ein klassischer Ausspruch über den ursächlichen Zusammenhang von gewohnheitsmäßiger Kopfbedeckung und Kahlköpfigkeit findet sich schon bei dem altgriechischen Geschichtsschreiber

Herodot, welcher im zwölften Kapitel seines dritten Buches von einem Besuche der Umgegend von Pelusium, wo Jahrzehnte vorher eine Schlacht zwischen Persern und Aegyptern stattgefunden, ohne daß die Leichen der Gefallenen beerdigt wurden, folgendes berichtet. „Die Schädel der Perser sind mürbe, weil dieser Stamm bei Lebzeiten von Anfang an bedeckten Hauptes geht; die Schädel der Aegypter dagegen sind steinhart, weil dieses Volk von Kindesbeinen an baarhäutig gewöhnt.“ Wie weit in Wirklichkeit der Haarwuchs mit dem knöchernen Unterboden, und der Zustand des letzteren mit der Kräftigung und Abhärtung von Haut, Muskeln und Nerven des ganzen Kopfes zusammenhängt, sei dahingestellt; aber jedenfalls muß jahrhundertelange Gewöhnung in guter oder schlechter Hinsicht entschieden von tiefgreifendem Einflusse sein.

Die Kahlköpfigkeit nimmt heutzutage unbestreitbar bedeutend zu. Man zähle mal in Theatern, Konzerten, Restaurationen die gelichteten Schädel und Glazen: 60 Prozent ungefähr beträgt fast stets deren Zahl. Ist es doch sogar vielfach Mode, in Binnenräumen, in Wirtschaften, den Hut aufzubehalten. Wenn diese Leute es wenigstens noch so machten wie die Couleurstudenten, die bei jedem Zutrinken — und das kommt nicht selten vor — das weisheitschwangere Haupt lüften, und auch während des Essens ihren schneidig gescheitelten „Dachs“ ganz unbedeckt allen profanen Blicken auszusetzen geruhen.

Wie das viele Tragen einer dichten, festen Kopfbedeckung den Haarboden schädigt, erkennt man namentlich beim Militär. Welch kläglichen Anblick bietet z. B. ein Liebesmahl im Offizierskasino: Diese herrlichen, kraftstrogenden Männergestalten mit den schönen, wettergebräunten Gesichtern und — den mehr oder minder kahlen Schädeln!

Ganz unhygienisch ist es auch, daß der Jurist, in der Gerichtsstube, gerade während er warm wird und sich „ins Feuer redet“, offiziell bedeckt bleiben muß.

Von den mit gelichtetem Haupte „bedachten“ Personen behalten viele nur deshalb gern den Hut auf, um ihren Mangel an Ueberfluß zu verbergen. Den gleichen Grund hat meist das Tragen einer Perrücke. Wußte doch selbst ein Julius Cäsar es durchzusetzen, daß er auf Senatsbeschuß seine Glaze mit einem Vorbeerfranze verbergen durfte.

Nichts dagegen einwenden kann man, wenn bei Hantierungen, welche viel Schmutz und Staub erzeugen, das Kopfhaar vor Verschmutzung in acht genommen wird. Deshalb trägt der Anstreicher bei der Arbeit eine Papiermütze, der Bildhauer sein Barett, der Schornsteinfeger die Kappe oder den abgelegten Zylinder.

„Werdet wie die Kindlein!“ Sobald das Kindlein soweit gediehen ist, daß es seine Glieder frei bewegen kann, duldet es nichts mehr auf dem Kopfe, sondern reißt alles herunter, was aber meist als Unart bezeichnet wird, während es die berechtigte Aeußerung gesunden Naturtriebes ist. Auch später machen es die Kinder beim Spielen am liebsten noch ebenso, bis sie sich schließlich der hergebrachten Unsitte der Großen fügen.

Licht und Luft sollen recht oft den Haarboden befruchten. Licht wirkt haarwuchsfördernd. Es ist eine bekannte Tatsache, daß Rasieren und Haarschneiden im Sommer öfter notwendig ist als im Winter, und daß es viel leichter ist, sich in den südlichen Zonen einen Vollbart anzulegen als in den nördlichen. Die Fabrikanten von Haarwuchsmitteln empfehlen in ihren Gebrauchsanweisungen stets aufs angelegentlichste diese Licht- und Luftkultur, weil sie sehr wohl wissen, daß sie die Grundbedingung für kräftigen Haarwuchs bildet.

Daher „Hut ab“ so oft wie möglich! Wer bisher sehr verweichlicht war oder an Kopfschweiß leidet, gewöhne sich allmählich daran und härte seine Kopfhaut so ab, daß sie jede Witterung unbeschadet erträgt, wie es bei der Gesichtshaut der Fall ist. Das wird nicht nur seinem Haarwuchs sehr förderlich, sondern auch seinem ganzen Wohlbefinden höchst dienlich sein. Selbst in der Sonne kann man unter dem Schirm ohne Hut wandeln. Solche Kopf-Luftbäder bilden einen unvergleichlichen Hochgenuß.

(Schweizer Frauen Zeitung.)

## Bitronensaft.

Von G.

Nun ist die Zeit der grünen Salate wieder gekommen: Brunnenkreß-, Acker- und Kopfsalate sollen fleißig dem Mahle beigelegt werden; wegen ihres angenehmen, erfrischenden Geschmacks werden sie von den meisten Menschen auch gerne verspeist, sie üben außerdem eine günstige Wirkung auf die Darmtätigkeit aus und gelten wegen ihres Gehaltes an sogenannten Nährsalzen mit Recht für blutreinigend. Manche geben allerdings an, auf den Salat Unterleibschmerzen und Verdauungsbeschwerden zu bekommen, aber sehr häufig rührt bei genauerm Zusehen diese unangenehme Erscheinung nicht vom Salat her, sondern von dem Essig, mit dem heutzutage noch in den weitaus meisten Fällen in den Gasthöfen ausnahmslos der Salat angemacht wird. Diesem Uebel kann aber leicht abgeholfen werden; man nehme statt des Essigs reinen Zitronensaft, und die genannten Beschwerden werden nicht mehr zum Vorschein kommen. Wie viel Zitronensaft gebraucht werden soll, werden die aufmerksame Köchin und der Gaumen des prüfenden Feinschmeckers bald herausfinden.