Luft- und Sonnenbäder

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **39 (1935-1936)**

Heft 15

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-670120

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

rung unterstützen. Gerade in den genannten Kreisen tritt die „Frühlingsmüdigkeit" häufig mit recht unangenehmen Folgeerscheinungen auf, weil darauf keine Rücksicht genommen wird. Nach Arbeits- und Sportleistungen ist der erhitzte Körper warm zu bekleiden, um Kältereize auszuschließen, die Ernährung aber muß viel kohlehydratreicher gestaltet werden, wie es meist während des Winters der Fall ist. Die arbeitenden Muskeln brauchen viel Zucker, der ihnen in den Kohlehydraten zugeführt wird, also Mehlspeisen, Früchte, Fruchtsäfte, Kompotte alles stark gesüßt, überhaupt gut gesüßte Speisen. Je mehr wir körperlich arbeiten, um so höher ist der Kohlehydrat- bezw. Zuckerbedarf unseres Körpers. Übermäßiges oder vorzeitiges Ermüdungsgefühl ist sehr oft nur die Folge eines Mangels an Kohlehydraten in der Nahrung!

Neben Kohlehydratreichtum der Nahrung ist auf den Vitamingehalt zu achten, und wir sollen deshalb im Frühjahr reichlich frische Garten- und Wildgemüse genießen, von ersteren vorwiegend Spinat, von letzteren Löwenzahn, Sauerampfer, Brunnenkresse und junge Brennesselblätter. Damit können wir die während der winterlichen Ernährung verarmten Vitaminvorräte des Körpers wieder ergänzen. W. K.

Luft- und Sonnenbäder.

Die Haut ist ein äußerst wichtiger Teil der menschlichen Körpers; denn hauptsächlich durch ihre Vermittlung wird der Wärmehaushalt des Körpers geregelt. Diese Regelung ist für das Wohlbefinden des Menschen von einschneidender Bedutung, kleine Schwankungen im Wärmehaushalt erzeugen schon Unlustgefühle, stärkere sind schon Krankheitszeichen. Durch die Haut wird die im Körper im Überschuß erzeugte Wärme abgegeben und Schlackenstoffe abgeschieden, die dem Organismus schädlich sind. Wer gesund bleiben will, muß daher immer danach trachten, seine Haut in einem Zustande zu erhalten, in dem sie ihre wichtige Tätigkeit ungehindert ausüben kann. Für die Gesundheit seiner Haut soll man das ganze Jahr über Sorge tragen, aber die warme Jahreszeit ist zur Hautpflege ganz besonders geeignet. Luft, Licht und Wasser sind die drei Hautpflegemittel, die dann jeder umsonst haben kann. Aber wie alle Arzneien, sind auch sie mit Vorsicht und Vernunft anzuwenden, sonst können sie mehr Schaden als Nutzen stiften.

Wenn der unbekleidete Körper der Luft ausgesetzt wird, so verliert er naturgemäß viel mehr von seiner Wärme, als in der wärmehaltenden Kleidung. Durch Muskelbewegung wird nun Wärme im Körper erzeugt, welche die im Luftbade abgegebene Wärme wieder ersetzt. Man soll daher stets Luftbad mit Körperbewegung verbinden. Es ist — mit Ausnahme sehr warmer Tage — ganz falsch, sich stundenlang unbekleidet hinzusetzen oder zu legen, man muß wenigstens von Zeit zu Zeit die vom Körper abgegebene Wärme durch Muskelarbeit wieder ergänzen. Dazu bedarf es keineswegs anstrengenden Turnens oder Sportes, wie Fußball und dergleichen, einfache Freiübungen, leichte Ballspiele, Spazierengehen genügen vollkommen.

Wichtig ist, daß man zu Beginn des Freiluftbadens Maß hält und den Körper allmählich an das Freiluftbad gewöhnt. Es ist ein großer Unterschied zwischen Luftbädern, die man während der kalten Jahreszeit im Zimmer nimmt und denen im Freien. Im Freien herrschen nämlich immer Luftbewegungen, oft nur so schwache, daß man sie kaum empfindet, aber doch stark genug, um eine erhebliche Verdunstung der Feuchtigkeit und damit eine stärkere Abkühlung der Haut wie bei Luftbädern im Zimmer zu veranlassen. Man darf daher die Freiluftbäder anfangs nicht zu lange ausdehnen, sondern soll die Badezeit schrittweise steigern. Wenn man das geringste Kältegefühl verspürt, ob ohne oder bei Muskelarbeit, muß man sich sofort ankleiden; denn das ist ein Zeichen, daß dem Körper zu viel Wärme entzogen wurde. Wer es während der kalten Jahreszeit versäumt hat, Luftbäder im Zimmer zu nehmen, sei besonders vorsichtig. Es ist da zu empfehlen, die ersten Luftbäder im Freien nicht gänzlich unbekleidet (das heißt in Luftbadehose), sondern in durchlässigen Unterkleidern zu nehmen, die eine zu starke Wärmeabgabe des Körpers verhüten.

Bei Sonnenschein ist die Verdunstung der Hautfeuchtigkeit sehr lebhaft, und deshalb ist hierbei noch größere Vorsicht geboten. Auch ganz gesunde Menschen sollen Sonnenbäder nur mit Maß genießen, schwächliche, kränkliche, besonders herzleidende, nie ohne ausdrückliche Billigung des Arztes. Dr. St.