Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 10 (1902)

Heft: 13

Artikel: Nicht zu kalt und nicht zu heiss

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553813

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: 05.12.2025

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

Nicht zu kalt und nicht zu heiß.

Wer hätte nicht schon oft, namentlich im Sommer, den weisen Ausspruch getan oder doch gehört: „Nicht zu kalt trinken!“ und im Winter: „Nicht zu heiß essen!“ Was heißt denn überhaupt „zu heiß“ und „zu kalt“? Als normal müssen wir diejenige Temperatur der Speisen bezeichnen, welche der Mundhöhle ungefähr gleich ist, also 35 bis 37,5 Grad Cel. beträgt. Je weiter sich aber die Temperatur von dieser Grenze nach oben oder nach unten entfernt, um so mehr kommt es auf Natur und Art der Speise an, ob ihr Wärmegrad uns zusagt oder nicht; Kuhmilch von 12 Grad Cel. empfindet man unangenehm kalt, Champagner von derselben Temperatur als unangenehm warm. Auch kann man Flüssigkeiten viel heißer genießen, als feste Speisen. Ein Schluck fast kochenden Kaffees wird schnell hinuntergeschluckt, dagegen sperrt man beim Kauen von heißem Braten und Gemüse immer wieder stöhnend den Mund auf wie ein nach Luft schnappender Fisch.

Die Nachteile, welche der Genuß zu heißer Speisen und Getränke nach sich zieht, machen sich zunächst auf die Geschmacksempfindung geltend. Es ist nachgewiesen, daß die Zunge, wenn man sie ungefähr eine Minute in Wasser von 50 bis 52 Grad Cel. hält, nicht mehr den süßen Geschmack des Zuckers wahrzunehmen vermag. Bei höheren, dem Siedepunkt näher kommenden Wärmegraden muß die Geschmackslähmung natürlich noch viel schneller eintreten. Dies mag auch die Ursache davon sein, daß Köchinnen, welche die siedend heißen Suppen kosten, oft gar nicht schmecken, ob dieselben versalzen oder süß sind. Heiße feste Speisen werden auch nicht ordentlich gekaut; man sucht sie eben möglichst schnell aus der brennenden Mundhöhle zu entfernen. Als Folgen stellen sich dann leicht Verdauungsstörungen ein.

Andererseits wieder erzeugt der Genuß von zu kalten Getränken, zumal wenn er in hastigem Tempo und bei erhitztem, sich nicht mehr bewegendem Körper stattfindet, leicht Krankheiten. Durch den plötzlichen Wechsel sehr hoher und niedriger Temperaturen bekommt auch der Email der Zähne Risse und Sprünge, welche vollständig denjenigen gleichen, die man aus derselben Ursache am Email unserer Eß- und Trinkgeschirre entstehen sieht. Freilich muß man oft Speisen und Getränke mit sehr verschiedenen Temperaturen genießen, weil der Geschmack dadurch erheblich beeinflußt wird: Kartoffeln schmecken erkaltet sehr schlecht, Gurkensalat dagegen ist nur in kaltem Zustande genießbar; angewärmter Champagner ist geradezu widerlich, angewärmter Rotwein keineswegs. Es sind eben Geschmack, Bekömmlichkeit und Verdaulichkeit von der jeweiligen Temperatur der Nahrung in hohem Grade abhängig.

Beabsichtigt man, dem Körper Wärme zuzuführen, wie in der kalten Jahreszeit, so läßt sich dies sehr wohl dadurch erreichen, daß man die Nahrung nur 10 bis 12 Grad Cel. wärmer zu sich nimmt, als die Bluttemperatur ist. Heiße Alkoholika — z. B. Punsch von 20 Grad Cel. — vermögen die Körperwärme fast um einen halben Grad zu erhöhen, was wohl schon mancher in der Sylvesternacht sehr wohlthuend empfunden hat. Auch die erregende Wirkung des Kaffees, Thees hängt namentlich von der Temperatur ab, in welcher sie genossen werden. Hat man dagegen die Absicht, dem Körper Wärme zu entziehen, ihn abzukühlen, wie in der warmen Jahreszeit, so muß man solche Nahrungsstoffe wählen, welche auch bei geringerer Temperatur als der des Blutes wohlschmeckend und bekömmlich bleiben. Dahin gehören z. B. Milch, Buttermilch, Obst, kalter Braten, Gallerten, Schinken, Rauchfleisch, Salat. Die kühlende und durstlöschende Eigenschaft der Getränke tritt am schnellsten und nachhaltigsten hervor bei einem Wärmegrad von 10 bis 18 Grad Cel. Worauf es beruht, daß nicht, wie man doch annehmen sollte, eine noch kühlere Temperatur in dieser Beziehung am vorteilhaftesten wirkt, ist wissenschaftlich noch nicht aufgeklärt. Namentlich Kaffee von etwa 15 Grad Cel. ist ein durstlöschendes Getränk, welchem kein anderes mit Rücksicht auf Dauer gleichkommt. Entschieden zu kalt werden sehr oft Bier und kohlensäurehaltiges Wasser genossen. Namentlich groß aber ist der schädigende Einfluß, welchen eiskaltes Sodawasser, Syphon, ausübt, wie es zur heißen Jahreszeit in den Hallen an den Straßen verkauft wird. Schweißtriefend, in brennender Sonnenglut stellen sich da die Leute hin, um in aller Eile ein Glas eiskaltes Wasser hinunterzustürzen.

Wie verhält es sich aber denn mit demjenigen Genußmittel, welches man sogar in gefrorenem Zustande zu verzehren pflegt, nämlich den künstlichen Eissorten? Zeigen sich diese denn jedesmal nachteilig für die Gesundheit? Wie die tägliche Erfahrung beweist, ist dies nicht der Fall. Es erklärt sich auch dadurch, daß man Gefrorenes, Glace, nur ganz langsam,

in geringen Quantitäten, teelöffelweise genießt, auch erst im Munde zergehen läßt und dabei erwärmt, während man z. B. ein Glas kaltes Wasser hastig hinuntergießt.

Die wohlgemeinte Warnung: „nicht zu kalt und nicht zu heiß essen oder trinken!" enthält also in dieser allgemeinen Fassung wenig praktische Weisheit. Es muß sich vielmehr die Temperatur der verschiedenen Speisen und Getränke stets nach dem Zwecke richten, welchen man durch ihren Genuß — selbstverständlich außer der Ernährung — erreichen will, d. h. ob sie erwärmen oder abkühlen sollen. Nähert sich aber ihre Temperatur den äußersten zulässigen Grenzen der Kälte oder Wärme, so muß man sehr vorsichtig sein und stets nur kleine Mengen in gehörigen Zwischenpausen zu sich nehmen.

Rot-Kreuz-Pflegerinnenschule Bern.

Montag den 9. Mai fand in den reich mit Blumen geschmückten Räumen des Lindenhofspitals die Überreichung der Diplome an die Schülerinnen des III. Kurses, die soeben ihre 1½jährige Lernzeit beendet hatten, statt. Die Schulbehörden und eine Anzahl der Schule nahe stehende Persönlichkeiten, sowie die Schülerinnen des VI. Kurses wohnten der einfachen, aber würdigen Feier bei, die durch eine Ansprache des Schulpräsidenten eingeleitet und durch die Verabfolgung der hübsch eingerahmten Diplome an folgende sieben Pflegerinnen geschlossen wurde: Ida Falb von Landiswil, Elise Hoffmann von Villmergen, Marie Bertha Matter von Kölliken, Elise Marti-Bossard von Othmarsingen, Lisette Plüß von Ryken, Martha Stettler von Bern und Marie Zaugg von Trub.

Der ernsten Feier schloß sich unmittelbar ein gemütlicher zweiter Akt mit Tee und Erfrischungen an, der die Pflegerinnen und die Gäste in heiterem Austausch der Erlebnisse und der Zukunftspläne noch geraume Zeit beisammen hielt.

Mit dieser Diplomierung hat die Zahl der in der Rot-Kreuz-Pflegerinnenschule Bern fertig ausgebildeten Krankenpflegerinnen die Zahl von 17 erreicht.

Der schweiz. gemeinnützige Frauenverein

hielt Mittwoch den 18. und Donnerstag den 19. Juni in Aarau seine diesjährige Jahresversammlung ab, die von zweihundert Frauen aus allen Teilen der Schweiz besucht war. Vom Centralverein vom Roten Kreuz und von der aargau. Kulturgesellschaft waren Vertreter anwesend, während die schweiz. gemeinnützige Gesellschaft telegraphisch ihre Sympathie bekundete. Nach einem herzlichen Willkommensgruß warf die Präsidentin einen inhaltsreichen Rückblick auf die letzten zehn Vereinsjahre und auf die mannigfaltigen und wichtigen Arbeiten, die in diesem Zeitraum teils durchgeführt, teils in Angriff genommen worden sind. Es folgten die statutarischen Traktanden: Jahresbericht und Rechnungsablage, an die sich die Diskussion über den vom Centralvorstand vorgelegten „Entwurf der Organisation der freiwill. Hülfe im Kriegsfall" anschloß. Da dieser Entwurf bereits in Nr. 8 dieser Zeitschrift und im diesjährigen Jahresbericht des Roten Kreuzes publiziert wurde, dürfen wir ihn als bekannt voraussetzen. In der Diskussion, die diesmal auf einen durchaus freundlichen Ton gestimmt war, wurden nach verschiedenen Anfragen und Aufklärungen die Vorschläge des Centralvorstandes einstimmig angenommen und damit für das Zusammengehen mit dem Roten Kreuz der erste allgemeine Arbeitsplan geschaffen, der nun successive unter Berücksichtigung der dringendsten Bedürfnisse und der Leistungsfähigkeit der einzelnen Vereine durchgeführt werden soll. Zu diesem Zwecke sollen in jeder Sektion des Frauenvereins geeignete Persönlichkeiten bezeichnet werden, denen speziell die Arbeiten für die freiwillige Hülfe obliegen.

Es folgte nun die Berichterstattung der Krankenpflegekommission über Stand und Gang der Pflegerinnenschule in Zürich, die ein sehr freundliches Bild über diese vom schweiz. gemeinnützigen Frauenverein mit so großer Begeisterung und Opferwilligkeit ins Leben gerufene Stiftung entrollte.