Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 5 (1895)

Heft: 7

Rubrik: Ueber die Kunst des gesunden Trinkens

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: 02.10.2025

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

wünschen wir Brn. Dr. Jinfeld den Dant Eures Romites zu erneuern für die Pflege und die Beit, welche er unentgeltlicher Weise unsern armen Rranken gewidmet hat.

Er hat wiederum im Berlaufe des verfloffenen Jahres 198 Personen behandelt, welchen er 211 Besuche im Domizit der Kranten gemacht und 271 Konfultationen in feiner Sprechstunde ertheilt hat.

Die opferwillige Hingabe, mit welcher Hr. Dr. Imfeld feit so vielen Jahren an ber Arbeit unseres Romites Theil ninmt, ift des größten Lobes werth und verdient unfere auf= richtige Dantbarfeit.

Für das Romite!

Der Schriftfilhrer:

Der Bräfident:

3. S. Meuricoffre. Tell Meuricoffre.

Jahrgang 1891.

... Brn. Dr. Imfeld theilt, wie bisher, die Urbeit unferes Romites. Während bes letten Jahres hat er 159 Personen in Pflege gehabt, welchen er 217 Krankenbesuche gemacht und 259 Ronfultationen in der Sprechstunde gegeben

Wir drücken Hrn. Dr. Imfeld unseren lebhaftesten Dank aus und unsere aufrichtige Anerkennung für seine so aufrichtige und uneigennützige Singabe zu Gunften unserer armen Rranfen.

Für das Romite!

Der Schriftführer:

Der Bräfident :

A. Wolff.

Tell Meuricoffre.

Sahrgang 1892.

Während des Jahres 1892 hat unser ausgezeichneter Rollege, Br. Dr. Imfeld, 134 Berjonen unentgeltlich gepflegt, mit 182 Besuchen im Domizil ber Kranfen und 211 Konfultationen in der Sprechstunde.

Diefe jo emfige und uneigennützige Dit-

wirfung unseres Rollegen ist über jebes lob erhaben und wir brücken ihm hiemit unsere aufrichtigfte Anerkennung aus.

Für das Romite!

Der Schriftführer:

Der Bräfident:

A. Wolff. 3. G. Menricoffre, Gen. Ronf.

Jahrgang 1893.

Während des Jahres 1893 hat unfer Rollege, gr. Dr. Jinfeld, 159 Personen gratis behandelt, welchen er 208 Besuche im Kranfen-Domizil gemacht und 250 Konsultationen in ber Sprechstunde ertheilt bat. Wir bitten unfern ausgezeichneten Freund und Rollegen den Ausdruck unserer ungetheilten anerkennenden Dankbarkeit entgegen zu nehmen für die fo uneigennützige, fortwährende Singabe feiner Berson, deren gangen Werth wir in vollem Mage zu schätzen wissen.

Jahrgang 1894.

... Unfer Rollege, Sr. Dr. Imfeld, hat fortgefahren, fein ärztliches Wirfen und feine Beit unsern armen Rranten zu schenken, mit einem Aufopferungsgeifte, der über jedes Lob erhaben ift.

Er hat während des Jahres 1894 im ganzen 177 Bersonen behandelt und dafür 227 Besuche im Domizil der Kranken gemacht und 275 Ronfultationen in feiner Sprechstunde ertheilt.

Wir drücken unferm Freund und Rollegen für seine besintereffirte vielseitige Arbeit unsere vollfte Dankbarfeit aus.

Für das Romite!

Der Schriftführer: Der Präsident:

A. Wolff. 3. S. Meuricoffre, Gen. Rouf.

Heber die Kunft des gesunden Trinkens.

Mehr als man anzunehmen pflegt, hängt die Gesundheit von der Art und Weise ab, wie man seinen Durst löscht, und Herr Henri de Parville hat recht, wenn er behauptet, daß nur wenige die Kunst des gesunden Trinkens während der heißen Jahreszeit verstehen. Man trinkt oft aus bloßer Gewohnheit, entweder zu viel oder zu wenig; viele schwächen sich dabei, noch andere werden frank davon. Es ist ebenso nützlich, vernunftgemäß trinken zu lernen, als es unungänglich ist, essen zu lernen. Ein gut Theil der Sommerkrankheiten, welchen der Mensch unterworfen ist, entsteht aus zu großem und unzeitigem Genuß der Erfrischungen.

In erster Linie erhebt sich die Frage: Ist es gefährlich zu trinfen, wenn man erhitt ift? Löscht das Wasser den Durft oder wird er im Gegentheil dadurch noch mehr gereizt? Wie foll man trinfen, um die qualende Trockenheit bes Schlundes und Gaumens zu stillen? Im allgemeinen wird das Trinfen bei Schweiß streng untersagt. Truppenführern war es sogar früher in den meisten Armeen ausdrücklich verboten, die Soldaten unterwegs Baffer trinfen zu laffen. Man befürchtete, durch die Gingiefung falter Flüssigfeit in den schwitzenden Rörper eine Bruftfellentzundung, Lungenaffeftion u. drgl. hervorzurufen, und wirklich fann ber rafthe Genuß falten Waffers tödtliche Rrantheiten nach fich ziehen. Machen wir uns den Bergang flat!

Wenn man bei sehr erwärmtem Körper kaltes Wasser trinkt, geht folgender Prozeß in der innern Dekonomie vor sich: Die entstandene Kühlung jagt das Blut nach der Oberstäche der Haut; dadurch wird Wärme erzeugt und der Schweiß vermehrt. Man hat die Empfindung heißer Wallungen im Gesicht. Beim Genuß von Fruchteis oder sehr kaltem Wasser wird der Schweiß hervortreten. Nach zwei, drei oder mehreren Gläsern wird die Wirkung so merklich sein, daß man sich von einem kalten Schauer befallen fühlt. Wenn hingegen der

Genuß mäßig war, fehrt das Blut, nachdem es nach außen gejagt worden, nach innen zurück und diese doppelte Blutbewegung ist im grunde ungefährlich. Die Gefahr liegt anderswo.

Die menschliche Temperatur ist ziemlich allgemein dieselbe, ungefähr 380. Die außerordentliche Hite des Sommers vermag fie nicht zu fteigern, weil fie durch den Bärmeverbrauch (Berdunftung bes Schweißes) neutralifiert wird. Jedermann hat beobachtet, daß die Benetung der Stirn mit Aether, fölnischem Baffer oder irgend welchem Alfohol eine momentane Ruble hervorbringt. Jede Flüffigfeit entlehnt durch ihre Berdunftung die Wärme des nächstliegenden Rörpers und ber Schweiß unterliegt auch Diesem Befete. Jedes Gramm bavon erfältet durch Berdunftung den Körper. Sett man fich aber im Schweiße einem Enftzuge aus, so wird die Berdunftung desselben nicht mehr, wie das bei normalem Berhalten geschieht, nur durch das Nervensustem regulirt. Der Luftzug bewirft eine Berdunftung in zu großem Mage und es tritt eine abnorme Berfühlung ein, welche je nach den Berhältniffen eine Bruftfell- oder Lungenentzundung bewirft. Je größer die verdunftete Quantität Schweiß, um so beftiger ift die Erfältung.

Hieraus geht hervor, daß nicht der Genuß falten Wassers, sondern die Abkühlung der infolge des Trunkes schweißfeuchten Haut gesahrbringend ist. Auch diese Gefahr schwindet, wenn der Erwärmte, anstatt an zugigen Orten Kühlung zu suchen, seinen Marsch nach dem Trunke fortsetzt. Die Bewegung erweckt neuen Schweiß und es tritt kein Wärmeverlust ein. So kann man auch beim Tanzen ohne Schaden Eis und Erfrischungen genießen, selbst bei sehr erhitzter Haut, wenn man sich dabei vor Zug hütet und nachher wieder tanzt.

Aber wenn auch hier das falte Trinfen nicht folgenschwer ist, so ist es doch nicht zu empfehlen, und sind wir auch der Ansicht, daß

es auf Märschen und Ausflügen den Schülern und Soldaten unterjagt werden soll. Wir haben eben erklärt, daß der kalte Trunk viel Körperswärme von innen nach außen jagt. Wer mit den Fortschritten der Physik vertraut ist, weiß aber, daß Kraft und Wärme sinnverwandt sind: Dem Körper Wärme entziehen heißt also, ihn schwächen. Ein jedes Glas Wasser repräsentirt also ein unnütz verlorenes Kapital an Kraft.

Auf großen Märschen erkennen die Offiziere sehr bald, welche Soldaten das Verbot des Trinkens übertreten. Diese sind es, aus denen die Nachzügler bestehen und die Spitäler ansfüllen. Die soliden Fußgänger hüten sich vor dem Trinken, erhalten somit ihre Kräfte und gelangen zum Ziele.

"Über Gebühr trinken, schwächt!" möge man es beherzigen. Der geschwächte Organismus ist selbstverständlich zur Annahme aller herrschenden Krankheiten geneigt, daher die im Sommer so sehr häusigen ansteckenden Kranksheiten.

Run bleibt aber noch zu erflären, daß das viele Trinfen ben Durft überhaupt nicht löscht, sondern reigt. Der Durft ift das Resultat ber Berminderung der im Blut befindlichen Baffertheile. Während großer Hitze verliert das Blut aber viel von seinem Waffergehalt burch ben Schweiß, sogar 1 bis 2 Pfund in einer Stunde. Der Magen fann unmöglich eine gleiche Dosis Alüssigfeit aufnehmen und so ist der Berlust größer wie der Gewinn, und da bas absorbirte Baffer wieder Schweiß erzeugt, fann der Durft nicht aufhören. Sieraus wird verständlich, daß Eis und Gefrorenes den Durft nur augenblicklich stillen, daß er aber nachber von neuem erwacht. Um den Durft zu löschen, muß man trachten, feinen neuen Schweiß bervorzurufen; muß warten, bis man nicht mehr schwitt, damit das Blut feinen Wasserstoff einbuße; ferner nicht zu falt zu trinfen, damit der Blutandrang nach der Haut feine Fenchtigkeit auf derselben anrege und zuletzt etwas solide Nahrung in den Magen führen, um die Wirkung der kalten Flüssigkeit zu mindern.

Die neue Sitte, falte Getränke burch Strohhalme einzuschlürfen, ist sehr zu empfehlen, weil die geringe Menge, die dadurch auf ein= mal geschluckt wird, feine innere Rühlung bewirft und den Durft viel beffer lofcht. Die Hauptgesetze des gesunden Trinfens sind also: Nicht zu falt und nicht zu schnell. Nicht trinfen, ohne ein Stückchen zu effen, fich nicht bem Zug aussetzen, auf Touren nach einem falten Trunk nicht ruben. Wenn beim Geben der Durft unerträglich wird, wirfe man auf die Speicheldrufen durch einen im Munde hin- und berbewegten Riefelftein; auch der Benuß einer Badpflaume thut außerordentliche Dienste. Diese icheinbar fehr elementaren Borichriften find von großer Wichtigfeit. Die Krankheit befällt am meisten geschwächte Organismen; ohne Mag trinfen, beißt aber, sich schwächen!

(Thurg. Zeitung)



Korrespondenzen.

Die Namen der Geheilten werden nur mit deren Erlaubnig veröffentlicht.

3ürich IV, Wpt., 8. Juni 1895. 2 Roth=Straße 2

Sehr geehrter Berr Direftor!

Suum cuique; ich bemerke daher, daß die von Hrn. Pfarrer E. in B. (H-N) in den letzten Annalen Juni a. c. S. 69 unter No. 5 mir zugeschriebene Erprobung meinersseits eine Veröffentlichung nicht erfahren hat, sondern ein bezügliches Verdienst dem Hrn. Kollegen F. Schmaus in München (jetzt in Hall, in Tyrol) zufommt (f. Analen 1894, No. 12, S. 138).