

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 11 (1901)

**Heft:** 7

**Artikel:** Zur Hygiene des Sommers

**Autor:** Imfeld

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038521>

#### 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:** 09.01.2026

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

# Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 7.

11. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juli 1901.

Inhalt: Zur Hygiene des Sommers. — Sollen Kinder Obst essen? — Zu kalt baden gesundheitsgefährlich. — Korrespondenzen und Heilungen: Diarrhoe; Ruhr; Rheumatismen (2 Fälle); Influenza; Luftröhrentkarrh; Brandwunde; Blut- und Nervenschwäche; Kehlkopftzündung; Lungenentzündung; rheumatische Schmerzen; Rheumatismus; Fallucht; Darmentzündung mit Abszeß; Keuchhusten — Verschiedenes: Für Radfahrer. — Anzeige: Villa Paracelsia.

## Zur Hygiene des Sommers.

(Dr. Imfeld)

Die wärmste Zeit des Jahres ist da, während welcher am ehesten die der Sommerhitze zugehörenden übeln Zufälle und Krankheiten sich entwickeln.

Zu den ersteren gehört ganz besonders der Sonnenstich oder Hitzeschlag.

Derselbe kann wohl nur einzelne unbedeckte Körperstellen, und auch nur sehr oberflächlich, treffen, oder er kann die Ursache von allgemeinen höchst akuten Krankheitsscheinungen sein welche selbst den Tod herbeiführen können.

Wenn die Sonne nur eine oberflächliche Verbrennung der Haut verursacht, dann wird ein leichter Rötlauf die einzige Folge davon sein. Der eigentliche Sonnenstich aber erzeugt einen mehr weniger heftigen Blutandrang nach dem Centralnervensystem und, in Folge dessen, eine plötzliche und gefährliche Störung der Gehirnfunktion, und zwar trifft der Unfall mit Vorliebe solche Individuen die im Zustande der Überarbeitung und der Übermüdung der Sonnenhitze ausgesetzt bleiben. In der That sind die zwei Grundursachen des Sonnenstiches die Hitze und die Übermüdung,

die Sonne und die Überanstrengung. So ist der Soldat auf dem Marsche, der Bauer bei der Ernte, und überhaupt jeder der auf offenem Felde und auf offener Straße arbeitet, am meisten dem Hitzeschlag ausgesetzt. In der heißen Zone und überhaupt in den warmen Ländern ist der Sonnenstich natürlich viel häufiger als in jenen Gegenden die sich eines gemäßigten Klimas erfreuen, obwohl er auch da nicht so selten auftritt als man gewöhnlich glaubt. Es ist nun freilich hier nicht der Ort auf die einzelnen Symptome des Sonnenstiches einzugehen; es genüge uns zu wiederholen daß derselbe in schweren Fällen den Tod herbeiführen kann, und zwar sowohl plötzlich, als auch nach mehreren Stunden oder Tagen, während welchen der Kranke in einem komatosen Zustande verbleibt, d. h. in einem Zustand tiefer Schlaftrunkenheit, während der die Empfindsamkeit und die willkürliche Bewegungsfähigkeit aufgehoben sind.

Um sich vor dem Sonnenstich zu schützen, muß der Arbeiter auf offenem Felde genügend ernährt sein um bei Kräften zu bleiben, darf aber nicht zu viel gegessen haben und sollte vor allem sich der geistigen Getränke enthalten. Seine Kopfbedeckung muß leicht und breit genug

sein um den Sonnenstrahlen abzuwehren. Er dürfte auch zwischen Hut und Kopf ein nasses Tuch legen oder an dem inneren Hutdeckel einen mit Wasser und ein wenig Essig leicht getränkten Schwamm befestigen, wie es die europäischen Soldaten in den tropischen Kolonien zu thun pflegen. Um die nackten Körperteile, wie z. B. das Gesicht oder, wie bei den Feldarbeitern, die Arme und die Brust vor dem Sonnenbrand zu bewahren, wird es sehr ratsam sein dieselben mit seinem Oel oder mit Baselin, Lanolin, &c. zu besetzen, wie aus demselben Grunde in den heißen Ländern die unbekleideten Neger ihren ganzen Körper mit Fett einschmieren.

Das beste Präservativmittel gegen den Sonnenstich besteht also darin daß man sich keiner Ueberanstrengung in der Sonnenhitze aussetzt, und daß man sich gleichzeitig der geistigen Getränke enthält; ist aber jemand dennoch vom Hitzeschlag betroffen worden, so sucht man so viel als möglich dessen nachteilige Folgen dadurch abzuwenden, daß man den Kranken sofort in einen kühlen und luftigen Raum legt, ihn mit frischem Wasser mit Zusatz von Essig oder einiger Tropfen blauen Fluides wäscht, ihm Senfpapier auf die unteren Extremitäten setzt und eine Eisblase, oder wenigstens kühle Umschläge mit blauem Fluid, auf den Kopf, und ihm auch einige Tropfen blauen Fluides in einem Löffel Wasser zu trinken gibt.

Wir haben betont daß geistige Getränke zu vermeiden seien; in der That können dieselben bei der großen Hitze leicht, durch Blutandrang nach dem Kopfe, zur Entwicklung des Hitzeschlages beitragen; anderseits mag gewöhnliches und schlechtes Wasser auch schädlich sein und leicht Koliken und Diarrhöen hervorrufen; um diesem Uebelstande zu steuern, empfiehlt es sich gekochtes Wasser zu trinken und denselben

etwas kalten Kaffee, Thee, oder auch Citronensaft, und etwas Zucker beizumengen.

Was die Krankheiten anbetrifft, so ist zu bemerken daß die epidemischen und kontagiösen Krankheiten bei starker Temperaturerhöhung einen viel schlimmeren Charakter annehmen und sich viel stärker und rascher ausbreiten. Da wo z. B. die Cholera, das gelbe Fieber, die Pest, der Aussatz, die Blattern endemisch sind, nehmen sie in hohem Grade zu; in den Gegenden aber wo sie nicht heimisch sind, sondern wo ihr Keim eingeschleppt wird, entwickeln sie sich viel leichter; sobald aber die Temperatur bedeutend sinkt, nimmt auch die Heftigkeit dieser Krankheiten ab, und können dieselben, namentlich da wo sie nicht endemisch sind, auch wieder ganz verschwinden.

Soviel sei nur vorübergehend gesagt, denn es paßt ja nicht in den Rahmen unserer kleinen Arbeit uns mit diesen epidemischen Krankheiten zu befassen, deren Abwehr, Sache von internationalen prophylaktischen Maßregeln &c., und der öffentlichen, oder Staatshygiene, ist.

Was uns hier besonders interessiert, das sind die individuellen Krankheiten und vor allem die individuelle Hygiene.

Die Hitze ist ebenso sehr dem Ausbrüche verschiedener Krankheiten günstig als die Kälte, da die extremen Temperaturen der Gesundheit immer schädlich sein können, namentlich für schwächliche oder unter schlechten hygienischen Bedingungen lebende Individuen. Es ist also von der größten Wichtigkeit sich durch eine gute und gesunde Hygiene vor den Krankheiten zu schützen welche mehr weniger unter Einfluß der Sommerhitze sich entwickeln. Zu diesen Krankheiten gehören namentlich Verdauungsstörungen: Verstopfung, Koliken, Diarrhöen, die Muhr, die Cholerine, miasmatische Fieber, der Röllauf, Lungen- und Gehirnkongestionen, &c., &c.

Das Grundgesetz der Hygiene lautet auch hier: Vermeidung jeder Überanstrengung. Während der großen Hitze sollen so viel als möglich lange Märsche, allzu ermüdende Ausflüge zu Fuß, zu Pferd oder auf dem Zweirade, u. schwierige Bergbesteigungen vermieden werden. Eine große Regelmäßigkeit in der Zeit des Aufstehens und des zu Bettgehens ist streng zu beobachten; namentlich aber soll man sich vor dem Ausgehen während der größten Tageshitze oder vor dem längeren Verweilen an Orten welche der Sonne direkt ausgesetzt sind in Acht nehmen.

Selbstverständlich muß man auch durch passende Kleider und Kopfbedeckungen die Hitze und die Sonnenstrahlen von sich abwehren. Ein breiträndiger Strohhut, oder eine Leinwandmütze mit einem breiten Nackenschützer versehen, eignen sich am besten zur Kopfbedeckung; dieser Kopfschutz wird noch durch einen breiten, hellen Sonnenschirm vorteilhaft vervollständigt. Die Kleider sollen aus leichtem Stoff (Leinwand oder leichte Flanell) von heller Farbe bestehen, da diese die chemischen Strahlen am wenigsten absorbiert. Die beste Leibwäsche ist diejenige aus leichter Flanell bestehend, welche besser als jeder andere Stoff die Verdunstung des Schweißes verhüttet; natürlich darf, wenn man stark geschwitzt hat, dennoch nicht versäumt werden bei erster Gelegenheit die Leibwäsche zu wechseln. Die Strümpfe sollen vorzugsweise aus Hanf- oder Baumwollensfaden gestrickt oder gewoben sein; die beste Farbe ist die weiße; mit Anilinfarben gefärbte Strümpfe sind aber streng zu vermeiden, da dieselben sehr leicht Hautentzündung, Geschwüre und oft auch Blutvergiftung hervorrufen. Das Schuhwerk muß bequem sein, leicht und von heller Farbe: gelb, grau oder gar weiß.

Zur Zeit der größten Tageshitze wird der-

jenige der es thun kann am besten zu Hause bleiben und durch Schließen der Stores oder Fensterschirme, ja bei heißem Wind und Staub auch der Fenster selbst, eine angenehme Kühlung in seiner Wohnung schaffen; man wird mit Vorliebe morgens früh ausgehen oder abends nach Sonnenuntergang. Während der Nacht wird man im Schlafzimmer die Fenster oder deren Läden etwas offen halten, um Kühlung zu haben und nicht der notwendigen Lust zu entbehren. Letzteres darf man aber in tropischen oder sumpfigen Gegenden nicht thun, will man sich nicht der Gefahr aussetzen ernstlich krank zu werden oder selbst sein Leben ins Spiel zu setzen; aus demselben Grunde darf man auch in Malariagegenden weder vor Aufgang noch nach Untergang der Sonne spazieren gehen.

Sorgfältige Pflege der Reinlichkeit ist im Sommer mehr noch als in den anderen Jahreszeiten notwendig. Reinlichkeit schützt nicht nur vor Krankheit, sie gibt auch ein wonniges Gefühl des sich leicht Fühlens und des physischen und moralischen Wohlbefindens, und macht uns die Qual der Hitze viel leichter ertragen. Nichts kann uns, z. B., so gut vor dem lästigen Hautjucken und vor den so peinlichen Zuckblätterchen oder sonstigen Hautausschlägen schützen, welche so leicht entstehen wenn bei großer Hitze der Schweiß sich mit den an der Haut haftenden Unreinlichkeiten und Ausdünstungsstoffen vermengt. So ist auch der Sommer die Jahreszeit der Bäder.

Was nun diese letzteren anbetrifft, so lassen wir hier bei Seite die wirklichen Kuren in besonderen Badeorten, die Meerbäder, die Hydrotherapie in ihrem gewöhnlichem Sinne des Wortes, da das Alles mehr oder weniger Sache der ärztlichen Therapie ist und solche Kuren bestimmten Indikationen entsprechen. Was uns besonders interessiert, das ist das was allen Gesunden gut und nützlich und

notwendig ist, ohne Unterschied des Geschlechtes, des Alters und der konstitutionellen Individualitäten, das ist der Gebrauch des Wassers als Reinigkeits- und Erfrischungsmittel. Zu dieser Hinsicht gebührt der Vorzug dem lauwarmen Vollbad (30—35° C.) von einfachem, aber sehr reinem Wasser. Nichts verschafft während der großen Hitze ein solches Gefühl der angenehmen Erfrischung als ein solches Bad, währenddem ein kühles oder sogar kaltes Bad, oder auch kalte Abwaschungen und kalte Douschen, nachträglich gegen die Wärme der Lust nur um so empfindlicher machen; es ist auch bekannt daß die Bewohner sehr heißer Länder fast ausschließlich warme Bäder gebrauchen. Im Falle von Hitzeblätterchen oder sonstigen Sommer-Hautausschlägen wird man dem Bad mit Vorteil Stärke oder Kleie zusetzen; noch heilsamer in dieser Hinsicht ist unser roter Fluid. Abgesehen von den Vollbädern kann man, um sich für den Augenblick die Haut zu erfrischen, sich mit einem mit laukühlem Wasser getränkten Schwamm oder Tuch den Körper abwaschen, oder auch ein Halbbad oder eine laue Regen-Douche nehmen; Fußbäder sind anzuwenden bei Anzeichen von Blutandrang nach dem Kopfe oder auch so oft die Reinlichkeit der Füße es erheischt. Das Wasser kann, zu jedem beliebigen Gebrauche, mit etwas aromatischem Essig angenehm aromatisiert werden.

— Die intime Toilette der Frauen erfordert selbstverständlich eine besondere Pflege.

Eine letzte Frage, und nicht die unwichtigste, die Gesundheitspflege im Sommer betreffend, ist diejenige der Nahrungsmittel und der Getränke. Es ist wohl unnötig zu betonen daß man im Sommer mehr als in den anderen Jahreszeiten sich vor jedem Uebermaß im Essen und Trinken hüten muß, da auch die geringste Unverdaulichkeit sehr leicht zu den im Sommer so häufigen Magen-Darmstörungen

Beranlassung geben kann. Im Sommer muß man, namentlich in heißen Ländern, weniger essen und weniger oft, und nur leichtverdauliche Speisen genießen. Man muß weniger Fleisch essen und vor Allem kein frisches Schweinefleisch, keine Würste, kein eingefärbtes, geräuchertes oder in Büchsen eingemachtes Fleisch, weder solche Fische; nur guter Schinken ist erlaubt. Man wird sich vor Allem wohl hüten irgend ein stark riechendes Fleisch oder gar nicht ganz frische Fische zu genießen. Austern, Hummern und dgl. sind ganz verpönt. Nicht frische Gemüse, halbfaule oder unreife Früchte, scharfe Käse sind immer schädlich. Man wird nur sehr gute und ganz reife Früchte essen und mit Mäßigkeit; gekochtes Obst ist vorzuziehen. Erdbeeren genießen den Ruf von der Gicht zu heilen, viele Leute ertragen sie aber nicht und bekommen davon leicht Nesselausschlag. Melonen sind sehr unverdaulich. Trauben werden oft kirmäzig, und mit gutem Erfolg, als Mittel gegen Fettsucht, Leber- und Milzstauungen, Hämorhoiden, Gicht &c., in größeren Mengen genossen.

Von großer Wichtigkeit ist die Frage der Getränke. Was soll man trinken? und wie oft soll man trinken? Im Trinken, auch des Wassers, kann man nicht mäßig genug sein. Je mehr man trinkt, desto mehr Durst hat man, desto mehr schwitzt man und desto mehr leidet man unter der Hitze, namentlich wenn man sehr kalt trinkt. Es ist nicht möglich, ungestraft sehr viel Wasser, auch von der besten Qualität, in großen Mengen zu sich zu nehmen. Die Temperatur des Wassers soll der Temperatur der Haut und dem Grade der Schweißabsonderung entsprechend sein. Wer bei starker Schweißabsonderung und bei stark erhitztem Körper sehr kaltes und mit Eis gemischtes Wasser trinkt, läuft Gefahr daß die Magen- und Hautabsonderung plötzlich unterdrückt wird,

was sehr gefährliche Folgen haben kann. Geistige Getränke löschten nicht den Durst, erhitzen im Gegenteil, es ist besser sich derselben während des Sommers ganz zu enthalten oder nur während den Mahlzeiten in kleinen Quantitäten davon zu trinken, aber nie außer den Mahlzeiten. Kaltes Bier ist meistens schädlich. In der Regel sei man sehr vorsichtig im Genusse kalter Getränke, namentlich im Marsche oder wenn man sehr erhitzt ist; in diesem Fall ist ein warmes Getränk weit vorzuziehen und ist auch nachträglich viel erfrischender. Eine Mischung von Wasser mit leichtem Thee, Kaffee, Coca, Citronensaft und etwas Zucker ist im Sommer das beste Getränk, namentlich beim Bergsteigen oder während eines Marsches. Solche Getränke sind gleichzeitig kräftigend, erquickend und erfrischend.

Zum Schlusse wiederholen wir es noch einmal, um die Hitze gut zu ertragen, darf man kein Exzess irgend welcher Art begehen, sich keiner Überanstrengung und Übermüdung aussetzen, und jede Erkältung vermeiden, indem man im erhitzen Zustande oder bei starkem Schweiß sich nicht an fühlenden Orten ruhend aufhält oder in der Zugluft verbleibt, und auch nicht im Schweiße kalte Getränke zu sich nimmt.

### Sollen Kinder Obst essen?

Von

Dr. Alexander Szana, praktischer Arzt in Temesvar.

„Herr Doktor, schauen Sie meinen Kleinen an. Der Junge will nichts essen. Ich mag ihm vorsezzen, was ich will, er röhrt nichts an. Heute hatten wir eine Suppe wie Gold, er berührte sie nicht einmal. Ich gab noch Fleisch-extrakt hinein, da nahm er sie erst recht nicht. Von Fleisch will er schon gar nichts wissen. Schauen Sie mal die Farbe an! Von Tag

zu Tag wird er farbloser und bleicher, dabei magert er ab, statt zuzunehmen.“

So empfängt mich eine Mutter, mir ihren dreijährigen, zarten, fast durchsichtigen Jungen vorstellend.

„Ich bin doch die unglücklichste Mutter“, fährt sie fort. „Schauen Sie die Kinder meiner Wäscherei an, die essen nichts wie Obst und Gemüse, hie und da bekommen sie Fleisch und dabei sehen sie aus wie das Leben, zu Hause bekommen sie ein Stück schwarzes Brot und zwei Apfel und werden fett, ich gebe meinem Semmel und Schinken und er wird mager. Ich bitte Sie, lieber Herr Doktor, verschreiben Sie ihm Eisen.“

„Gut, gnädige Frau,“ antwortete ich, „geben Sie dem Knaben täglich vier Stück Apfel und er wird mehr Eisen gegessen haben, als er notwendig hat.“

„Ja, sollen die Kinder Obst essen?“ frägt mich ganz erstaunt anblickend die besorgte Mutter. „Das soll doch gar nicht nahrhaft sein.“

„Gewiß könnte man von Äpfeln allein nicht leben,“ antwortete ich; „ob zwar es viele Menschen gibt, die von Obst und Brot allein leben und dabei gesund und stark werden. Die Araber z. B. nähren sich von Datteln und einer Handvoll Reis und sind gesund und widerstandsfähig, ja, die Fastenträger von Smyrna und Konstantinopel, die davon berühmt sind, daß sie 5 bis 6 Zentner tragen können, leben ausschließlich von Obst und Gebäck. Doch so weit wollen wir ja gar nicht gehen, da mag auch das Klima eine Rolle spielen, jedenfalls ist es aber bestimmt, daß der Mensch und besonders ein Kind von Fleisch und Fleischsuppe allein nicht leben kann und nicht leben soll. Der berühmte Gelehrte Voit hat den Versuch gemacht und einen Menschen blos mit Fleisch genährt und siehe, der Mann verlor an Gewicht, man gab ihm dann die Hälfte Fleisch