Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 13 (1903)

Heft: 8

Rubrik: Ueber Zweck und Wahl der Kleidung

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: 20.08.2025

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

phia" das so lange geheimgehaltene Mittel, mit welchem er tausende von glücklichen Kuren vollbracht hatte. Seitdem erfreute sich der Hafertrank einer großen Beliebtheit, bis er gegen Anfang dieses Jahrhunderts abermals in unverdiente Vergessenheit geriet. Wir wünschen, daß dieses vorzügliche Getränk wieder in Anwendung komme und empfehlen es wegen seiner vielen heilsamen Eigenschaften. Es kühlt, nährt, verbessert die Blutmischung, befördert den Stoffwechsel, namentlich die Ausscheidung durch die Nieren, und ist bei alledem vollkommen unschädlich. Die größten Dienste leistet es bei Krankheiten der Nieren und der Blase, bei Rheumatismen aller Art, bei allgemeiner Säfteverschlechterung (Kachexie), bei Nervenleiden und bei sämtlichen fieberhaften Krankheiten. Gesunden Personen dient es als Erfrischung, besonders bei großer Hitze und starker Anstregung, z. B. in der Erntezeit, wo es die Landleute mehr erquickt als jedes andere Getränk. Die Bereitungsweise ist folgende:

Man nehme 1 1/2 Pfund guten, sauber ausgelesenen Hafer, wasche ihn gehörig mit frischem Wasser in einem Siebe und lasse ihn in einem offenen, glasierten Topfe mit 12 Liter Wasser bis auf die Hälfte einkochen, gieße diese übrig gebliebenen 6 Liter durch ein reines Tuch, ohne sehr auszudrücken, versüße den Trank nach Belieben mit etwas Honig oder Zucker, lasse ihn noch einmal kurze Zeit auskochen, hierauf 24 Stunden lang in einem zugedeckten irdenen Gefäß in einem Keller stehen, und gieße ihn dann vorsichtig (um den Bodensatz nicht mitzubekommen) in Gläser oder Krüge, welche man gut verschließt.

Vor dem Genusse kann man etwas Zitronensaft zusetzen.

Wie man den Hafertrank kurgemäß gebrauchen soll, ist schon oben erwähnt worden, doch will ich noch bemerken, daß man ihn kalt trinkt, oder nur wenig gewärmt. Man glaube ja nicht, ihn in großer Menge trinken zu müssen; mehr als vier Gläser im Laufe eines Tages sind nicht zulässig, denn man darf den Magen nicht damit überschwemmen. „Ist von der Kraft und Wirkung dieser Kur zu melden, daß sie das Gemüt aufmuntere, die Sinne erfrische, wohl schlafen und gut essen mache: Kurz, die festen Teile des Körpers stärke und kräftige, die flüßigen aber ergänze und verbessere. Kann derohalben dieser Habertrank gleich einer Universalmedizin von jungen und alten, schwächlichen und recht erkrankten, mit einem Wort, von allen und jeden Menschen herzhaft auf die nehmliche Weise und mit gutem Nutzen gebraucht werden".

Wem die Bereitungsweise des Hafertranks zu umständlich ist, der begnüge sich mit Hafermehlwasser, welches schneller und einfacher herzustellen ist:

Man rühre 1/4 Pfund Hafermehl mit etwas kaltem Wasser an, gieße 2 bis 3 Liter kochendes Wasser darauf und setze 75 Gramm Streuzucker zu. Vor dem Trinken umzuschütteln.

Dieses Hafermehlwasser ist zwar zum kurgemäßen Gebrauche weniger geeignet als der echte Hafertrank, übrigens aber ein ganz ähnliches und in der heißen Jahreszeit höchst erfrischendes und gesundes Getränk.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

Ueber Zweck und Wahl der Kleidung[1])

hat Herr Geheimrat Rubner neulich im Berliner Rathaus einen öffentlichen Vortrag gehalten, in dem er u. a. folgendes ausführte: Um den Zweck der Kleidung richtig beurteilen zu können, muß man sich darüber klar werden,

[1]) Aus: „Unser Hausarzt. Monatsschrift für Gesundheitspflege, Jugenderziehung und Lebenskunst".

welche Vorgänge eintreten, wenn der Mensch unbekleidet ist. Eine Temperatur von 23 Grad Celsius kann ein Gesunder unbekleidet ertragen; beim Sinken der Lufttemperatur unter diesen Wärmegrad tritt schneller oder langsamer, je nach den individuellen Verhältnissen, wegen der vermehrten Wärmeabgabe ein Frostgefühl und das Bedürfnis nach Bekleidung ein unter gleichzeitiger Zunahme des Nahrungsbedürfnisses, um durch die erhöhte Verbrennung im Innern des Körpers den Wärmeverlust auszugleichen. Steigt die Temperatur über 23 Grad, so sinkt das Nahrungsbedürfnis. Bei 35 bis 37 Grad Celsius hört die Wärmeabgabe nach außen gänzlich auf; da aber kein Leben ohne Wärmeproduktion möglich ist und der lebende Körper immer neue Wärme schafft, von der er sich entlasten muß, so treten jetzt die in der Haut gelegenen Schweißdrüsen in lebhafte Tätigkeit. Diese Drüsen scheiden reichlich Wasser auf die Oberhaut aus, durch dessen Verdunstung dem Körper der Ueberfluß von Wärme genommen wird, so daß sich der Mensch noch bei Temperatur bis 50 Grad Celsius wohl zu befinden vermag, wenn ihm reichlich Trinkwasser zur Verfügung steht.

Auch das Tier kann nicht unbekleidet leben und ist in der Beschaffung seines Felles von den klimatischen Einflüssen abhängig: Merinoschafe, die man nach dem Kongo brachte, verloren dort ihre Wolle und sahen kahl aus wie Windhunde, und die Winter- und Sommerfelle verschiedener Tierarten sind dem Pelzhändler wohl bekannt. Die Gaben der Natur beim Tier muß der Mensch künstlich ersetzen, und muß die Kleidung vor allem die Eigenschaft haben, daß sie den Wärmeverlust vermindert, bisweilen sogar ganz ausschließt, sie muß also als ein schlechter Wärmeleiter den Körper umgeben. An einer Reihe von Projektionsbildern zeigte sodann der Vortragende, wie Seidenstoff, Lahmann'scher Trikotstoff, Wollstoff, Jägerscher Trikotstoff und Flanell in mikroskopischen Querschnitten eine mehr oder weniger große Anzahl lufthaltiger Hohlräume enthalten, welche sehr wesentlich bei einer aus mehreren übereinanderliegenden Stücken bestehenden Kleidung vermehrt werden durch die die einzelnen Lagen trennenden Luftschichten. Der dichteste Stoff umschließt immer noch 50 Prozent Luft, ein Wollflanell bis 90 Prozent, und diese Luftmenge steigt im Tierfell sogar bis auf 98 Prozent. Die physikalischen Untersuchungen haben uns nun die trockene Luft als den schlechtesten Wärmeleiter erkennen lassen, gegen den die Wolle 6 mal, Seide 19 mal, Baumwolle sogar 30 mal so stark leitet. In erster Linie schützt in der Kleidung also der mehr oder minder große Luftgehalt, und erst in zweiter Linie kommt die Natur des Gewebes, ob es aus Leinen, Seide, Wolle u. s. w. besteht, in Betracht. Die Stoffe, welche uns im Winter vor Kälte schützen sollen, dürfen aber kein zu großes Gewicht haben, müssen also auch deshalb lockere Stoffe sein, freilich dichter gewählt werden bei Wind; sodann müssen sie einen genügenden Teil der Körperoberfläche bedecken. Die bloßen Beine und der nackte Hals der Kinder, wodurch 20 Prozent der Körperoberfläche entblößt sind, sind daher im Winter eine tadelnswerte Unsitte. Die massenhaft in den Geweben befindliche Luft zirkuliert in ihnen durch die Erwärmung vom Körper her, wie in einem Schornstein, und durch diesen fortwährenden Luftwechsel wird die feuchte Ausdünstung von der Haut aus der Kleidung fortgeschafft, diese bleibt trocken, eine unerläßliche Bedingung für die Gesundheit. Wenn man die Kleider morgens vor dem Anziehen und des Abends nachwiegt, so werden diese Kleider leichter sein, weil sie auf dem Körper gänzlich ausgetrocknet sind.

Welche Stoffe sollen wir für unsere Kleidung wählen? Seide, Wolle, Baumwolle oder Leinen? Zweifellos wird man der Wolle im Winter den Vorzug geben müssen, und zwar besonders bei der Wahl der Oberkleidung, weil sie das lockerste, lufthaltigste und damit wärmste Gewebe darstellt. Eine solche Oberkleidung wird stets auch die leichteste sein und unbedingt empfehlenswerter als mehrfach dichte Unterkleider, welche den Wasserdampf sozusagen zurückhalten und damit die Haut erschlaffen. Eine zweckmäßige Kleidung muß selbst in kalten Tagen die Außenluft bis an die Körperoberfläche dringen lassen und die Haut zur Mitarbeit bei der Wärmeregulierung anhalten. Eine undurchläßige, zu dichte Kleidung erweckt das Gefühl der Bangigkeit, sammelt die Ausdünstung als Schweiß und kann in einem gewissen Sinne sogar durchfeuchtet werden, was als schädlich für die Gesundheit bezeichnet wurde. An warmen Sommertagen muß die Kleidung genügenden Schutz gewähren, um die Einwirkung der Sonne zu mildern; besonders deren ultraviolette Strahlen sind schädlich. Diese schädlichen Einflüsse der Sonne können wir am sichersten durch die Farbe des Gewandes abschwächen, und zwar ist dafür die beste Farbe die weiße. Auch die eventuellen Folgen der unvorhergesehenen Abkühlung durch Zug sind bei der Wahl der Sommerkleidung zu beachten, da wir nicht wie die nackten Wilden, uns durch Einölen des Körpers gegen die sengenden Sonnenstrahlen und gegen Luftzug zu schützen pflegen. Freilich muß Sommerkleidung immer dünn sein, da sie noch weniger wie die Winterkleidung die Verdunstung von der Haut verhindern darf, und es wird daher ein dünnes, weißes, wollenes Obergewand am besten allen Anforderungen genügen. Weniger einfach ist die Entscheidung über die sommerliche Unterkleidung. Leinen und Baumwolle sind verhältnismäßig wenig lufthaltig, auch glatte, anliegende Gewebe, welche die Feuchtigkeit der Haut wenig aufnehmen, so daß sich wollene oder baumwollene Trikotstoffe auch im Sommer besser eignen, weil sie durchgängig bleiben und den Wasserdampf weitergeben. Netzjacken unter Leinenhemden ersetzen diese Wirkung nicht, weil sich dann wohl die Fäden des Netzes vollsaugen, aber die Zirkulation der Luft ebenfalls fehlt. Das Schlimmste ist aber ein gestärktes, leinenes Hemd, welches jede Ausdünstung unter sich hermetisch abschließt und daher direkt zu verdammen ist, gleich der Schleppe der Frauen. Wenig jedoch hilft die richtige Wahl der Stoffe für die Oberkleidung, wenn die Kleider mit appretierten, luftundurchlässigen Futterstoffen versehen sind, und dieselbe abfällige Beurteilung müssen auch die gestärkten, leinen Westen der Herren erfahren.

Auch die Reinlichkeit spielt eine große Rolle, sowohl die Reinlichkeit der Haut als die der Kleidung, zu der auch ein genügender Wechsel der Kleidung und die Gewöhnung an ein Tag- und ein Nachthemd gehört. Mit wie viel verschiedenen Gefühlen man aber diese gesundheitlichen Regeln bezüglich der Kleidung aufnehmen mag, über zwei Kleidungsstücke sollten sich alle einig sein, über Korsett und Schuhwerk. Die zahlreichen gesundheitlichen Nachteile durch das Tragen eines Mieders, welches den untern Brustkorb eindrückt, die edelsten und wichtigsten Organe schädigt und die Ursache schwerer Anämieen, sowie anderer allgemeiner Erkrankungen werden kann, sind bekannt. Von möglichst großer Bedeutung für das Wohlbehagen der Menschen ist jedoch das Schuhwerk. Ob der Schuh spitz oder stumpf, ist gleichgültig, wenn er nur der großen Zehe auch in der Länge volle Bewegunssfreiheit gestattet, in der Innenlinie ziemlich gerade verläuft und einen Absatz wie die englischen, nur ein wenig höher, hat, um den Fuß etwas mehr aus der Schmutzzone

zu heben und das Geradegehen zu erleichtern. Schnürschuhe sind allen andern vorzuziehen, weil sie am meisten Anpassung an die Fußform und Lüftung gestatten. — Zum Schlusse bemerkte der Redner, daß eine richtig gewählte Kleidung ein Sparer am Essen sei, Leistungsfähigkeit und Gemütsstimmung vorteilhaft beeinflusse und verständige Abhärtung begünstige; ungenügende Kleidung aber macht schlaff, matt und verführt zum Alkoholgenuß.

Korrespondenzen und Heilungen.

Rapallo (Italien), den 21. Mai 1903.

Titl. Direktion des homöop. Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Direktor.

Habe Ihnen wieder von einer glücklichen Kur zu berichten, und zwar bei einem jungen Mann, an **chronischem Darmkatarrh** leidend. Er hatte zwar immer guten Appetit und aß auch immer gehörig, dabei wurde er aber merkwürdiger Weise immer magerer. Der zuerst zur Beratung zugezogene Arzt konnte bei dem jungen Manne keine wirkliche Krankheit herausfindig machen; ein zweiter Arzt konstatirte aber den Darmkatarrh und erklärte, daß da die Darmverdauung sehr erschwert sei, die Ernährung des Patienten darunter leide und er deshalb, trotz des guten Appetits und der reichlichen Nahrungsaufnahme, abmagere. Da man mich ersuchte, eine homöopathische Kur einzuleiten, verordnete ich zunächst A 1, F 1, S 1 im Liter Wasser, morgens und abends 2 Korn N trocken, zu den Mahlzeiten S 1 und jeden andern Tag 1 Löffelchen Leberthranpulver; äußerlich Massage mit A 2 + S 2 + G. Fl., und alkoholische Einreibung des Rückengrates mit einer Lösung von A 2 + C 5 + S 5 + W. Fl. Ein paar Wochen später kam der junge Mann in sehr gehobener Stimmung zu mir und sagte mir er hätte schon um 2 Kilos zugenommen und er verdaue nun ausgezeichnet. Ich riet ihm noch Kola Coca zu nehmen.

Vorige Woche ist der junge Herr vollkommen gesund und glücklich von Rapallo abgereist.

Empfangen Sie meine hochachtungsvollen Grüße.

C. Morchio,
Homöopath.

Auklam, den 11. Juni 1903.

Herrn Dr. Imfeld,
Arzt des homöop. Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor.

Für freundliche Auskunft bestens dankend, teile Ihnen ganz ergebenst mit daß die Verordnung für die an **Zuckerharnruhr** leidende Dame vom besten Erfolge begleitet ist. Ihre erste Verordnung vom 27. März lautete für **Diabètes** und **Hautausschlag auf der Brust:** A 2 + Diab. + L + S 1, 1. Verd., morgens und abends 3 S 5, zum Essen 3 S 3; äußerlich rote Salbe und grüne Seife; da die Kranke aber auch an **eitrigem Blasenkatarrh** litt, so verordneten Sie am 14. Mai A 2 + C 10 + Diab. + S 6, 2. Verd., morgens und abends 3 N + 2 F 1, zum Essen 3 S 1, und vor dem Essen Kola-Coca; die äußerliche Behandlung blieb dieselbe.

Währenddem vor Beginn der Kur der Zuckergehalt des Urins ein sehr großer war, beträgt derselbe nach der letzten Analyse nur noch 1 %, der Ausschlag auf dem Körper ist gänzlich beseitigt, der Blasenkatarrh ist viel besser. Vor 14 Tagen waren zwar wieder Schmerzen im Unterleibe aufgetreten. Nun geht es der Dame recht gut und ist der Appetit ein ausgezeichneter. Da das Befinden der Dame gegen früher ein so gutes ist, möchte dieselbe die Kur schon unterbrechen, ich möchte ihr aber raten dieselbe noch fortzusetzen, und wünsche Ihre Meinung darüber zu hören.