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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 20 (1910)

**Heft:** 8

**Artikel:** Gesundheitspflege im Hochsommer

**Autor:** Gotthilf, Otto

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038117

**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**

Liter Milch genügt ein solches für die tägliche Ernährung, ich sage volle Ernährung von 5 bis 6 Personen, welche in frischer Luft arbeiten.

Nach Vorhergehendem wird man mir sicher zugeben, daß meine Behauptung: „der Mais ist berufen, die allerbedeutsamste Rolle in der Ernährung des Menschengeschlechts zu spielen", nicht zu gewagt war. Ich behaupte dies nicht auf Grund theoretischer Schlußfolgerungen, wie ich auch ununtersucht lassen will, in welcher Weise die empfohlenen Nahrungsmittel im Magen oder Darmkanale verarbeitet werden, ich konstatiere bloß, daß hier Hunderttausende von Menschen, welche vom Vegetarismus keine Ahnung haben, einzig und allein vom Mais und noch einigen Gartenfrüchten leben, dabei gesund und kräftig sind, und alle Strapazen, von denen man im Westen keine Ahnung hat, mit Leichtigkeit ertragen.

(Vegetarische Rundschau). (Fortsetzung folgt).

## Gesundheitspflege im Hochsommer.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Sonnenschein und frische Luft! ist die Parole für Jedermann, der gesund werden und bleiben will. Der Italiener sagt: Dove non viene il sole, viene il medico, — wohin die Sonne nicht kommt, dahin kommt der Arzt;" und ein altes Sprichwort lautet: „Auf der Schattenseite der Straße hält der Leichenwagen dreimal so oft als auf der Sonnenseite." Gehet hinaus in den lachenden Sonnenschein und lernt an den Tieren die Heilkraft der Sonne kennen! Dort auf jenem Bauernhofe liegt behaglich in der Sonne ausgestreckt der Hofhund; nicht weit davon nimmt die Katze mit wohlgefälligem Schnurren und zufrieden blinzelnden Augen ein Sonnenbad; und im heißen Sande liegen die Hühner, lüften bald den einen, bald den andern Flügel, drehen und wenden sich, damit die belebenden Sonnenstrahlen sie an allen Körperstellen bescheinen können. Ganz wunderbar ist der Einfluß der Sonne auch auf den menschlichen Organismus. Der noch schwache Rekonvaleszent fühlt bei ihren erwärmenden Strahlen seine Lebenskräfte und -Säfte sich mehren. Wie unter ihrer Einwirkung der grüne Farbstoff der Blätter gebildet wird, so verleiht sie auch dem bleichen Blute, den fahlen Wangen eine gesunde, rote Farbe. Der Stoffwechsel des ganzen Organismus, das Nervensystem und die Gemütsstimmung werden in ganz erheblicher Weise angeregt. Daher sollten diese große Wohltat besonders Kinder und alte Personen, Bleichsüchtige, Nervöse, Rheumatiker, Schwindsüchtige und mit Hautkrankheiten Behaftete sich zu nutze machen. Ihr Städter, verdunkelt nicht in ängstlicher Lichtfeindschaft die Zimmer mit Vorhängen und Fensterläden zu grabgewölbartigen Räumen oder vermeidet gar jeden Gang im Sonnenschein, nur um nicht einige Schweißtropfen zu verlieren. Gerade Schwitzen ist gesund. Die meisten Krankheiten treffen uns nicht plötzlich wie ein Blitz aus heiterem Himmel, vielmehr sammeln sich allmählich gesundheitsschädliche Substanzen, namentlich giftige Stoffwechselprodukte an. Diese müssen immer einmal wieder durch hygienische Maßnahmen ausgeschieden werden. Dazu ist natürliches reichliches Schwitzen, ohne innere schweißtreibende Mittel, besonders geeignet. Deshalb arbeite man körperlich öfter bis zum Schwitzen beim Graben, Bergsteigen, Turnen, Hanteln und dergl. und suche sich auch nicht vor jedem Sonnenstrahl ängstlich unter den

Bäumen oder dem Schirme zu verbergen. Auch die Hygiene stimmt voll und ganz Schillers Wort bei:

Von der Stirne heiß
Rinnen muß der Schweiß!

Wer noch an das Muhmenmärchen glaubt, daß Nachtluft ungesund sei, und deshalb bei geschlossenen Fenstern schläft, der entschließe sich doch endlich einmal, in diesen milden Sommernächten die Fenster offen zu lassen: tiefer, ruhiger, erquickender Schlaf und morgens ein frisches, munteres Erwachen ohne Schlaffheit und Bleischwere in den Gliedern wird der Lohn sein!

In der Nahrung ist der Fleischgenuß etwas einzuschränken und durch Gemüse, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte und Obst zu ersetzen. Von letzterem sollte jetzt in jeder Familie stets ein Teller voll auf dem Tisch stehen, da es das beste und angenehmste natürliche Gesundungsmittel für Jung und Alt bleibt.

„Wie ist es doch gesund, auf Speisen, die da nähren,
Zu Zeiten frisches Obst erquicklich zu verzehren",

sang schon vor zweieinhalb Jahrhunderten der Dichter Logau. Auch der Genuß erhitzender alkoholischer Getränke ist zu beschränken; dafür trinke man die erfrischenden und gesunden Limonaden, besonders die von natürlichem Zitronensaft bereiteten. Will man Getränke durch Eis kühlen, so darf man es nie in das Getränk hinein, sondern nur um dasselbe herum tun (wie beim Sekt), damit nicht etwa im Eis vorhandene krankheitserregende Bakterien in den Verdauungsapparat gelangen. Dieser besitzt überhaupt in der heißen Jahreszeit eine größere Reizbarkeit und Disposition zu Erkrankungen (Erbrechen, Diarrhöe), so daß jetzt Vorsicht am Platze ist. Namentlich unter den Kindern fordern die Verdauungskrankheiten oft furchtbare Opfer.

Für Radfahrer, Touristen, Sommerfrischler ist auch die Kleidung in gesundheitlicher Beziehung von Wichtigkeit. Die Oberkleider, am besten von Leinen oder Baumwolle, seien luftig und nirgends beengend, namentlich nicht am Gürtel, Brustkorb oder Hals. Helle lichte Gewandung nimmt die Sonnenstrahlen und die leuchtende Wärme in geringerem Grade auf als dunkle, erhitzt also den Körper viel weniger. Zur Unterkleidung eignet sich Wolle am besten; die wissenschaftlichen und praktischen Gründe dafür habe ich auch in meinem Büchlein „Gesundheitspflege in den verschiedenen Jahreszeiten" geschildert. Wer freilich den größten Teil des Tages sich ruhig im Zimmer aufhält und von dem die Unterkleidung durchnässenden Schwitzen, von Staub und Schmutz fast gar nicht zu leiden hat, möge lieber die kühleren Leinenstoffe oder die weitmaschigen Netzjacken wählen.

Der Sommer bildet die hygienische Gnadenzeit zur Kräftigung des Körpers gegen die Unbilden der rauhen und kalten Jahreszeit. Jetzt können auch die verweichlichten, schlaffen und widerstandslosen Wasser- und Luftfeinde mit Kräftigungs- und Abhärtungskuren beginnen, sich an kalte Ganzwaschungen gewöhnen. Wem es nicht vergönnt ist, über Berg und Tal oder in die Gebirge zu wandern, der stelle sich morgens, mittags und abends an's offene Fenster und atme recht tief ein und aus, zuerst eine Minute lang, später bis 1/4 Stunde; das stärkt die Lunge, weitet die Brust, schafft Sauerstoff in's Blut und verleiht mehr Gesundheitskraft als manchen trägen „Kurgästen" das Herumlungern in den Sommerfrischen!