

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 20 (1910)
Heft: 11

Artikel: Gesundheitspflege in der herbstlichen Jahreszeit
Autor: Gotthilf, Otto
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038126>

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: 13.01.2026

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

sich umsomehr, als der Arzt zu Besuchen eintrifft. Führt der Arzt des Tages zwei- bis dreimal vor, dann steigert sich auch um so viel die Teilnahme der Umwohner und Hausgenossen, auch dann, wenn der Kranke mit lächelndem Gesicht im Bette liegt. Aber die Krankheit kann den höchsten Punkt erreicht haben, den, wo Tod und Leben miteinander ringen, — hast du nicht die üblichen Formalitäten erfüllt, handelst du nicht nach der Schablone, wie willst du dann wagen, die sonst so viel gepriesene „christliche Nächstenliebe“ für dich und die Deinen in Anspruch zu nehmen?

Uns ist sie nicht zuteil geworden, wenigstens in sehr geringem Grade. Aber — ich habe mit Hilfe der allgütigen Natur, mit ihrer liebevollen Unterstützung mein Kind gerettet und wir brauchen die Komplimente und die nichts sagenden sachlichen Formeln nicht, die Formeln nach der Schablone. Im Kampfe des Lebens habe ich gelernt, mich unabänderlichen Naturgesetzen zu beugen, auch wenn des Todes kalte Hand einst nach mir selber langen wird. Im übrigen aber den Blick hochauf in Gottes schöner Welt, das gibt ein eigenartiges Glück auf dem öfter recht rauen Lebenspfade. Und ich meine, die zu Anfang angeführten Schriftchen werden mir nach alledem nichts Neues sagen können, bin ich doch wieder um eine Lebenserfahrung reicher geworden — —, „nicht nach der Schablone.“

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Gesundheitspflege in der herbstlichen Jahreszeit.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Schon wieder ist der Herbst gekommen. Wohl

bringt er noch schöne, herrliche Tage, oft sogar die klarsten des ganzen Jahres, wo man von der Berge weitschauenden Gipfeln das erhebende Naturschauspiel der aufgehenden und untergehenden Sonne in seiner ganzen berücksichtigenden Schönheit am besten genießen kann. Aber er bringt auch nasskalte Nebel, welche so leicht durch die Poren der Kleidung bis auf die empfindliche Haut dringen; und die oft sehr frühen Abende rufen bei noch sommerlich gekleideten Leuten meist Schnupfen, Husten und andere Erkältungskrankheiten hervor. Schon zwickt und zwackt es die privilegierten Rheumatiker in den Gliedern, schon hört man hier und da munkeln von Influenza und Diphtheritis. Wenn man daher sich nicht schon jetzt in Stubengefangenschaft begeben und dadurch sehr bald winterlich-stubensiech werden will, so muß man bei Zeiten sich wappnen und wehren gegen die Unbilden der Witterung durch Befolgen des hygienischen Grundsatzes: vorsichtig abhärten, warm anziehen, tägliche Bewegung draußen im Freien!

Bei Beginn der kälteren Jahreszeit müssen wir zur Erwärmung unseres Körpers besonders dahin streben, den Stoffwechsel energisch anzuregen, den Blutkreislauf gehörig zu fördern und namentlich in den Extremitäten die leicht stockende Zirkulation in schnelleren Fluß zu bringen. Hierfür giebt es drei Mittel: warme Kleidung, erwärmende Nahrung und körperliche Bewegung. Es ist gesundheitlich ganz falsch, sich jetzt noch mit dünner Sommerkleidung brüsten zu wollen. Besonders bei nebeligem Wetter versäume man nie, wollene Unterfleider anzulegen. Von größter Wichtigkeit ist das sofortige Wechseln nasser Kleidung, namentlich der Strümpfe; wenn die Eltern darauf bei ihren Kindern mit aller Strenge halten, so werden sie manche Erkrankung fernhalten und sich und ihren kleinen Lieblingen viele schwere

Stunden ersparen. Gerade hier gilt das Wort: Kleine Ursachen — große Wirkungen!

Wärmespendende Nahrung besteht hauptsächlich in Fleisch und Fett. Daher sind derartige Speisen jetzt wieder mehr zu genießen als im Sommer. Ebenso leisten zur sofortigen Erwärmung sehr gute Dienste: morgens Kaffee oder Kakao, zum Frühstück Bouillon, mittags Suppen und abends Tee. Diese Genußmittel sind wirksamer, gesünder, nahrhafter und billiger als Bier und Wein.

Das beste und nachhaltigste Erwärmungsmittel aber ist und bleibt körperliche Bewegung. Wer so glücklich ist, ein Gärtchen sein eigen zu nennen, möge darin jetzt die umfangreichen Herbstarbeiten vornehmen, selbst bei Nebel und Regen. Auch Holzhacken möge Niemand unter seiner Würde halten; ging doch darin der alte Gladstone, der „englische Bismarck“, mit gutem Beispiel voran. Im Zimmer aber werden regelmäßige Übungen mit Hanteln oder Stäben stets gute Dienste tun. Freilich darf man darüber das Spaziergehen draußen in der frischen freien Luft nicht vernachlässigen. Wohl scheuen sich ängstliche Gemüter vor der nasskalten herbstlichen Nebelluft, jedoch mit Unrecht. Viele bleiben jetzt schon in den wenig oder gar nicht gelüfteten Zimmern und verlassen die Wohnung nur, wenn es durchaus sein muß. Das ist ganz falsch, denn dadurch werden sie gegen die Witterungseinflüsse nur um so empfindlicher. Was Wunder, wenn dann beim geringsten Luftzuge Schnupfen und Husten als ungebetene Gäste bei diesen Lustscheuen sich einstellen. Man bedenke wohl: Noch haben wir den ganzen langen Winter vor uns und wissen nicht, welche rauhe Witterung und furchtbare Kälte er uns vielleicht bringen wird. Da heißt es bei Zeiten, jetzt in der Uebergangsperiode, sich tüchtig abhärten, sonst kann man später, wenn erst Schnee und Eis kommt, gar

nicht mehr hinaus in die frische Luft, sondern wird von Woche zu Woche immer mehr stubenfiech, und wenn dann im Winter eine Gelegenheitskrankheit, z. B. Influenza, sich einstellt, so fallen die Lustscheuen „wie Fliegen“ um. Darum nur mutig hinaus, auch in den Herbstnebel! Nur muß man draußen nicht stille stehen, sondern sich möglichst kräftige Bewegung machen. Dann wird sogar die Nebelluft sehr gut bekommen.

Man betrachte doch einmal die auch im Herbst im Freien kampierenden Zigeunerfamilien, deren Kinder halb nackt in dieser sogenannten „giftigen“ Luft herumspringen, ohne daß sie jemals dem Apotheker etwas für „Hustensäften“ zu verdienen geben. Dasselbe sah man im größten Maßstabe im Jahre 1873 auf dem Biederitzer Unger bei Magdeburg. Mit dem Oktober-Quartalwechsel erreichte nämlich die Wohnungsnot eine solche Höhe, daß der Magistrat von Magdeburg sich genötigt sah, für die Obdachlosen trotz der nebeligen Herbstwitterung vorläufig Zeltwohnungen im städtischen Glacis einzurichten, wo sich dann so etwas wie ein großes Zigeunerbivak entwickelte. Weit entfernt aber, etwa Krankheit zum Ausbruche zu bringen, übte dies Leben vielmehr den günstigsten Einfluß auf den Gesundheitszustand Aller aus und bekam namentlich der „armen zarten“ Kinderwelt so vortrefflich, daß man sehr wohl von einer improvisierten Ferienkolonie reden konnte. Der dortige Kreisphysikus, Medizinalrat Dr. Voigt schrieb damals an Dr. P. Niemeyer: „Bestimmt weiß ich, daß von sämtlichen Insassen dieses Lagers jeden Alters und Geschlechtes nicht ein Einziger erkrankte. Bei den Kindern konnte man sogar aus der Rötung der vorher blassen Gesichter den ganz positiven Nutzen dieses Zeltlebens nachweisen.“

Wir wissen nicht, ob uns nicht ein sehr

rauer und kalter Winter bevorsteht, welcher wochenlang alle schwächlichen und fränklichen Personen zwingt, die Stube zu hüten und ihr Lebenselement, die frische Luft, zu entbehren. Die jetzt kommenden, hoffentlich noch recht zahlreichen Herbsttage bieten uns nun gleichsam eine letzte Gnadenfrist dar, welche wir in Gottes schöner, freier Natur voll und ganz ausnützen müssen, um die Lebensluft, in unser edelstes Organ, die Lunge, recht oft in vollen tiefen Zügen einzuatmen. Dabei soll man keineswegs in sportmäßigem Leichtsinne mit dünner Sommerkleidung seine Haut den schädlichen Witterungsumschlägen preisgeben, sondern man möge sich warm anziehen und möge bei milder Witterung und in warmer Stube durch kalte Abreibung seinen Körper stählen und kräftigen. Dann kann man sorglos auch dem rauhesten Winter entgegensetzen und wird sich und den Seinen viel Kummer und Mühe ersparen!

„Gesund an Leib und Seele sein,
Das ist der Quell des Lebens;
Es strömet Lust durch Mark und Bein,
Die Lust des tapfern Strebens.
Was man mit frischem Herzensblut
Und festem Wohlbehagen tut,
Das tut man nicht vergebens.“ (Voss.)

Essig oder Zitronensaft?

Ein diätetischer Hinweis.

Von Dr. med. M. Bircher-Benner in Zürich.

Essig dient als Gewürz- und Frischhaltungsmittel. Er enthält eine organische Säure, die Essigsäure, eine flüchtige Fettsäure, welche aus der Oxydation von Alkohol entsteht, und welcher sein saurer Geschmack zu verdanken ist. Trotz dem diese Säure im Organismus zu Kohlen-

säure und Wasser verbrennen und dabei chemische Energie abgeben kann, darf der Essig nicht als Nahrungsmittel betrachtet werden, ebensowenig wie der Alkohol.

Die Zusammensetzung des Genußmittels Essig ist völlig abhängig von der Mutter-substanz, aus welcher er gewonnen wurde. Zum Gebrauche als Genußmittel soll er durch die Essigsäure-Gärung, durch die Tätigkeit der Essigsäure-Bakterien aus alkoholischen Flüssigkeiten oder durch Verdünnung von Essigsprit mit Wasser gewonnen werden. Je nach der Art der verwendeten alkoholischen Flüssigkeit unterscheidet man: Branntweinessig (Essigsprit), Weinessig, Obstessig, Bieressig, Malzessig, Honigessig usw.

Die Fabrikation geschieht allgemein nach dem Verfahren der „Schnell-Essigfabrikation“ unter Zusatz von 20 pZt. Essigsprit.

Der Essig enthält um so mehr Alkohol, je stärker er ist. Aus dem Fuselöl bildet sich bei der Gärung Birnäther, welcher dem Essig einen aromatischen Geruch verleiht.

Häufig wird auch heute noch der Weinessig nach dem alten langsamen Verfahren ohne Essigsprit hergestellt.

Kräutereffig erhält man durch Digerieren (Ansetzen) der betreffenden Kräuter mit Essig, so z. B. den Estragon-Effig, den Senf-Effig.

Eine zweite Art von Essiggewinnung ist diejenige bei der trockenen Destillation des Holzes. Durch besondere Reinigungsprozesse gewinnt man aus dem Holzeffig die Essigeßenz, welche oft mit Wasser verdünnt als Haushaltungseffig gegeben wird.

Der Gehalt des Essigs an Essigsäure schwankt zwischen 3,5 bis 8,5 pZt. Der vergorene Weinessig enthält je nach dem Grade der Vergärung 0 bis 3,85 pZt. Alkohol. Der Wein-