Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 2

Artikel: Wärmekultur des Körpers im Winter

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038231

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: 11.12.2025

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

Beilkunde. Nachgiebigfeit in diesem Buntte gegenüber unvernünftigem Undrängen ber Eltern betrachte ich als einen Berftog gegen die ärztlichen Pflichten." Den Rindern feinen Alfohol zu geben, mußte auch zu einem Fundamentalfat der häuslichen Rinderpflege werden. Auf einen Kindertisch gehören weder start gewürzte Speisen noch Alfohol in irgendeiner Form. Gerade weil in diesem Buntte viele Eltern aus Unverftand fündigen, ift eine Aufflärung über die Gefahren des Alfoholismus notwendig, und besonders die Frauen muffen Diefen Weind ihres Beschlechtes und des Familienglückes tennen lernen, damit fie in der Lage find, ibn wirffam zu befämpfen, und namentlich die beranwachsende Generation vor ihm zu beschützen. "Röln. Bolfszeitung."

Wärmekultur des Körpers im Winter.

Bon Dr. Thraenhart.

(Nachbruck verboten.)

Wir find Sonnenfinder. Bei drückendem Rebel und trübem Winterwetter ergreift uns eine bedrückende trube Stimmung; bei beiterem Better und lachendem Sonnenschein find wir heiter und frohgemut. Die Sonne erwärmt uns Bemut und Rörper. Unfere lieben Alten, jowie alle Schwächlichen und Benefenden fetten fich flugs in den belebenden Sonnenschein, der ihren Organismus wohlig burchheizt und offenbar einen verbefferten Lebensbetrieb erzeugt burch Erhöhung des gesammten Stoffwechsels. Inftinktiv hat man dies feit den alteften Zeiten gefühlt. Die jett miffenschaftlich begründeten Sonnenbader find Ausgrabungen aus bem grauen Altertum.

Aber gerade im falten Winter versteckt sich bie Sonne leider oft hinter Nebel und Schnee-

gewölf. Da muß man die natürliche Barmequelle erfeten burch ergiebige fünftliche. Sonft leidet der Körper not, er verfühlt fich und es entstehen mannigfache Leiden. Wärmemangel bat einen ichlechteren Betrieb zur Folge, ber Stoffwechsel stockt, das trage fliegende Blut schwemmt nur ungenügend die schädlichen Abfallprodutte weg, es fommt zur Anhäufung berfelben, wodurch eine franthafte Disposition geschaffen wird, die zwar eine zeitlang ohne bemertbare Folgen verlaufen fann. Das ift jener befannte Buftand, in welchem eine Erfrankung, eine Erfältung noch nicht gum Musbruch gefommen ift, aber man fühlt die innere. Berfühlung, man friert, ift gang zerschlagen, feiner energischen geistigen oder forperlichen Urbeit fähig. Da hilft einzig und allein bedeutende Steigerung der Betriebsmarme von innen und außen, die man von jeher in praftischer Weise erzielt durch beife Getränke und marme Einpackungen im Bett. Mit dem ausbrechenten Schweiß tritt eine Entlaftung bes Organismus, eine Ausscheidung der Abfallund Rrantheitsstoffe ein.

Auch wenn eine Verfühlungstrankheit bereits zum Ausbruch gekommen ist, bildet Hitze das beste Heilmittel. Gegen alle Katarrhe der Nase, des Nachens, der Lungen, des Ohres, serner gegen Rhenmatismus, Jschias, Nervenschmerzen werden von jeher mit bestem Erfolg angewendet: Bettwärme, heiße Umschläge, Dampsbäder, Heißluftbäder u. dergl.

Diese Wärme Gesundheitsmittel sind Strafarbeiten, welche die Natur den Menschen machen läßt für etwas, was er vorher versäumt hat. Hätte er immer mal freiwillig geschwitzt, dann wären die Stoffwechselprodukte ausgeschieden worden, ehe sie sich zu schädigender Menge angehäuft hätten, die Betriebswärme wäre so gesteigert worden, daß die Körpermaschine ohne Unterbrechung mit voller Kraft gearbeitet hätte

Daber der hohe Gesundheitswert regelmäßiger beifer Baber in ber Winterszeit. Gerade in falten gandern, g. B. Rufland, besteht eine vorzügliche Beigmafferfultur ("ruffifche Bader"). In jedem Dorfe findet man die Ginrichtung dazu, und jeder Ruffe benutt fie regelmäßig, wodurch in dem eisigen Klima fein Rerper eine mächtige Durchheizung erfährt. Das ift feine Berweichlichung, fondern Abhartung. Im Winter bärtet man sich am zwecknäßigsten ab burch heißes Waffer und falte Luft, im Sommer burch faltes Waffer und warme Luft (Sonnenbad). Bäder als Wärmequelle find befonders ichätzenswert bei älteren Leuten; fie werben ihnen zum Jungbrunnen. Der alte Körper lebt formlich auf, wenn er sich finehrmals wöchentlich bis zu 1/2 Stunde in einem fo ichonen warmen Medium, wie es bas 35gradige Waffer ift, aufralt. Gin wonniges Behaglichfeitsgefühl durchrieselt ben gangen Organismus.

Bang falich und geradezu gefundheitschädlich ift es für jedermann, fich im Winter burch leichte Rleidung oder gar fühles Nachtlager abhärten zu wollen. Warum fpurt man benn gerade morgens oder nachts häufig rheumatische Schmerzen, namentlich in Armen, Schultern oder Racken? Weil mahrend ber Racht biefe Bartien unbedeckt waren und dadurch verfühl= ten. Besonders in der Racht ziehen fich viele Bersonen Erfältungen zu, wenn fie nicht genugend warme Bedeckung haben, wenn fie in einem Bette mit frifcher feuchter Bafche ichlafen, oder wenn die Stahlfedermatrate nicht geboria warm überbeckt ift, wenn das Bett unmittelbar an einer falten Wand ober in einer feuchten Wohnung steht. Das mit Recht empfohlene "Ralt schlafen" bedeutet nicht: In einem während der Racht falt bleibenden Betfe schlafen, sondern in stets frischer, fühler Luft. Gerade im Schlafe muß man fich wärmer halten als im Wachen und beim Arbeiten. Im Bett darf die Haut nirgends fühl sein, sondern nung sich schön warm, womöglich leicht feucht anfühlen; nur dann wird sie ihre wichtige Aufgabe, die Ausdünstung der schädlichen Stoffe, wirklich erfüllen.

Zwedmäßig unterftütt wird diefe Rörpererwärmung von außen durch solche von innen, und zwar durch fräftige warme Nahrung. Bei schlechter Rost vermag unfer Rörper der Rälte viel weniger Widerstand zu leiften als bei guter. Dieje foll im Binter möglichft immer warm fein. Es ift Berschwendung, wenn man falte Speifen und Betrante genießt, weil ber Organismus zur Erwärmung derfelben bis auf Rörperwärme ein gut Teil Beigfraft verbraucht und somit dem Rörper entzieht. Daber das ichauernde Gefühl nach einem falten Trunte, bem Biele die eigentliche Schuld an ihrem langjährigen Magenleiden zuschreiben. verbreitete Sitte, jum falten Abendbrod Bier ju trinfen, ift nicht gefund; dazu gehört ein warmes Getränk ober vorher eine Suppe. Das alles ift hygienische Warme-Diatetif.

Unferes Körpers Hauptherd zur Erwärmung, die wirffamfte und gefundefte Barmequelle bildet aber Bewegung und Musteltätigfeit. Sie erhöht im Winter die forperliche Betriebswarme bedeutend, durchheizt den gangen Dr= ganismus, fteigert ben Lebensprozeff, vermehrt ben Stoffwechsel und die notwendige Musscheidung der schädlichen Abfallprodufte. Wohl benen, die Beit und Gelegenheit haben gum regelmäßigen Bergfteigen oder Schlittschuhlaufen, jum Turnen in Bereinen oder jur Gymnaftif an Apparaten! Jeder aber fann wenigstens daheim täglich mit Santeln ober einem Stuhle sich wohlig und warm arbeiten. Der gefundheitliche Erfolg ift überraschend, ficher und dauernd!