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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 7

Rubrik: Wie schützt man sich vor der Hitze?

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: 21.08.2025

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

Wie schützt man sich vor der Hitze?

In sehr vernünftiger Weise wird diese so zeitgemäße Frage von einem Arzte im „N. Wiener Tagblatt" beantwortet. Dieser Fachmann schreibt:

„Es fällt manchem Menschen so schwer, sich vor der Hitze zu schützen, daß er annimmt, gegen die Hitze gäbe es überhaupt keine Schutzmaßregel. Diese Annahme ist aber ganz falsch, auch vor der Hitze kann man sich schützen. Um diese unsere Behauptung zu begründen, seien zunächst die bereits bekannten, zum größten Teile auch von jedermann geübten Schutzmaßregeln gegen die Hitze erwähnt. Also: Kalte Waschungen, so oft es angeht, Bäder, wobei erwähnt sei, daß die lauwarmen Bäder mehr Abkühlung verschaffen als die kalten; trockene, nicht die alte Wäsche nach dem Bade; Erfrischungsgetränke. Man schwitzt, der Körper erleidet großen Wasserverlust, es entsteht das Durstgefühl. Diesem zu steuern, hat jeder Mensch das natürliche Verlangen, die verlorene Flüssigkeitsmenge zu ersetzen. Der durch Wasser und Mineralwasser, jener durch Bier, „G'spritzten", Limonade oder durch den Durst vozüglich stillenden, kalten, schwarzen Kaffee. Alles dies wird natürlich kalt genossen. Nach einem kräftigen Zuge atmet man erleichtert auf. „Ah, das war gut!" Man fühlt sich tatsächlich abgekühlt, aber leider ist das Wohlbehagen von sehr kurzer Dauer. Warum? Wegen der Selbstregulierung der Körperwärme. Das will sagen, wenn die Körpertemperatur unter normalen Umständen — bei fieberndem Körper verhält sich die Sache anders — durch irgend ein Mittel herabgedrückt wird, so bleibt sie auf kurze Zeit auf dem herabgedrückten Niveau. Aber nicht lange. Sie kehrt wieder auf ihre frühere Höhe zurück, ja noch mehr, sie steigt um etwas über die frühere, vor der Abkühlung bestandene Temperatur. So erklärt es sich also, warum nach einem Erfrischungsgetränke dem Menschen bald wieder heiß wird, ja, um weniges heißer als ihm früher war. Nimmt man aber warme Getränke zu sich oder badet in lauwarmem Wasser, so wird die innere Temperatur wohl steigen, sie fällt aber bald wiederum zurück, sogar auf ein tieferes Niveau als die, auf der sie früher stand. Mit einem Worte: Kalte Getränke erwirken eine momentane, nicht lang andauernde Abkühlung mit nachfolgender gesteigerter Temperaturerhöhung, warme Getränke erwirken eine momentane, nicht lang andauernde Erwärmung mit nachfolgendem forcierten Temperaturabfall.

Nun ist dies alles recht schön, alle Achtung vor der Physiologie und dem Manne, der diese Beobachtung zum erstenmal gemacht hat, aber so oder so, ob ich nun kaltes oder warmes Getränk zu mir nahm, ob ich nun kalt oder warm gebadet habe, nach einer Stunde ist mir ja doch wieder sehr heiß. Da nützt keine noch so leichte Kleidung, noch so lose Wäsche. Eines nützt nur da: die Vernunft. Wir sind im Juli im Perihelium, in Sonnennähe, da ist es also immer heißer. Das ist eine natürliche Sache. Gerade diese Verzweiflung, die Wut über die Hitze, die macht sie ja eben so unerträglich. Verzweiflung und Wut sind Aeußerungen des gereizten Nervenlebens; je mehr ich aber durch Affekte meine Nerven reize, um so heißer wird mir. Auf Nervenreize antwortet der Mensch unter jedem Umstande mit Temperatursteigerung, mit Schweißabsonderung. Es gibt Tiere, die nicht schwitzen, sondern auf eine andere Art ihre Körperwärme regulieren. Aber auch so ein nichtschwitzendes Tier sondert, wenn z. B. sein Ischiadikus — das ist der Nerv, der bei Ischias so wehe tut — auf elektrischem Wege gereizt wird, Schweißtropfen ab.

So hilft also gegen die Hitze nichts anderes als psychische Ruhe. Nicht sich erregen, nicht schimpfen auf die Hitze! Sie ist ja gar nicht schlecht, im Gegenteil, sie ist gesund. Daß Sonnenstiche vorkommen? Wenn man den Kopf vor der allzu langen Einwirkung der Sonnenstrahlen durch breite Strohhüte schützt, so hat man schon tüchtig gegen den Sonnenstich gekämpft. Praktizieren wir also alle uns zu Gebote stehenden Mittel gegen die Hitze, das Hauptgebot sei aber die psychische Ruhe, die leidenschaftslose Ruhe!"

Die wirksamsten Hausmittel zur Blutstillung.

Von Dr. **Thraenhart**, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Das erste und dringendste Verlangen eines Jeden, der sich eine Wunde zugezogen hat, ist natürlich die Stillung der Blutung. Deshalb sagt schon Christophorus Wirsung in seinem Arzneibuche vom Jahre 1588: „Es trage sich nun das Verwunden zu, wie es wolle, aus Hauen, Stichen, Geschossen, Gefallen, so ist erstlich vonnöten, das Blut zu stillen." Unzählig sind daher die Mittel, welche zu diesem Zwecke von jeher verwandt wurden.

In älteren Zeiten waren namentlich die oft keineswegs unschädlichen Salben gebräuchlich. So lesen wir schon bei Homer, daß dem Ares linderader Balsam auf die Wunde gelegt wurde:

„Schnell wie die weiße Milch von Feigenlabe gerinnet,
Also schloß sich die Wunde sofort dem tobenden Ares."

Wenn nun im täglichen Leben, draußen oder in der Häuslichkeit, eine Verwundung vorkommt, so soll man folgende Hinweise wohl beachten. Zusammenziehung der verletzten Blutgefäße und eine Gerinnung des austretenden Blutes bewirken verschiedene verdünnte Säuren sowie Alaun. Das letztere ist namentlich bei Barbieren beliebt. Sind sie beim Rasieren ungeschickt gewesen, so wird auf die kleine Schnittwunde ein wenig Alaun getupft, was die Blutung augenblicklich stillt.

Eine andere Klasse von Mitteln bilden mit dem Blute eine teigige, klebrige, kittartige Masse und trocknen dann zu einem Schorfe ein. Dazu gehören Stärkemehl, Kreide, Gips und vor allem Kolophonium, welches sich stets gut bewährt. Man streut die Stoffe am zweckmäßigsten dick auf ein Wattebäuschchen und bindet sie auf der blutenden Stelle fest.

Aehnlich wirken poröse Körper, welche das Blut in sich aufsaugen, an ihrer Oberfläche trocknen und mit der Wunde verkleben. Derartige Mittel sind lose Scharpie, welche aber von ganz sauberer Leinwand sein muß, und Watte. Auch der Feuerschwamm oder Löschpapier kann im Notfalle von Nutzen sein. Diese Mittel müssen einige Zeitlang mit Druck auf der Wunde festgehalten werden.

Ebenfalls blutstillend wirken kalte Einflüsse. Die Kälte beschleunigt einerseits die Blutgerinnung und reizt andrerseits die Gefäße zur Zusammenziehung. In der Häuslichkeit ist es daher das Einfachste und Beste, eine Wunde sogleich unter die Wasserleitung zu halten und längere Zeit hindurch einen energischen kalten Wasserstrahl darüber rieseln zu lassen. Dadurch wird die Wunde gut gereinigt, die Gefäße ziehen sich zusammen, und das Blut steht meist sehr bald. Nachher muß man natürlich noch einen kleinen Schutzverband auflegen. In noch stärkerem Maße kann man die in dieser Beziehung günstige Wirkung der Kälte ausnutzen, wenn man sich zur Winterszeit im