

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 24 (1914)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Unsere Nahrung im Sommer  
**Autor:** Thraenhart, Otto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038302>

### **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:** 24.02.2026

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

eine Zigarre an der andern anstecken oder den Priem den ganzen Tag nicht aus dem Munde nehmen.

Außer der eben geschilderten, für Alkohol charakteristischen Erkrankung des Sehnerven, gibt es noch andersartige Veränderungen an dem Sehnerven, die kein so typisches Krankheitsbild liefern. So findet man Rötung des Sehnervenkopfes oder leichte Trübung desselben und der benachbarten Netzhautpartien. Außerdem finden sich mitunter Blutungen in der Netzhaut und nicht ganz selten Störungen in dem Augenmuskelapparat, z. B. Augenmuskellähmung, Augenzittern.

Die eingehendste Untersuchung und die ausführlichste Statistik hierüber verdanken wir Dr. Uhthoff, der tausend schwere Alkoholiker in den Berliner Krankenanstalten auf ihre Augen untersucht hat, ganz gleich, ob dieselben über Augenbeschwerden geklagt haben oder nicht. Dabei fand er die für die alkoholistische Erkrankung des Sehnerven charakteristischen Symptome in 13,9 Prozent der Fälle, andersartige Veränderungen der Sehnerven, die aber auch mit dem Alkoholismus in Beziehung standen, in 6,8 Prozent, so daß also 20 Prozent der schweren Alkoholiker Veränderungen an den Sehnerven zeigten. Außerdem fand er bei 0,7 Prozent Blutungen in der Netzhaut, bei 6 Prozent Störungen an den Pupillen und bei 2,2 Prozent an dem Augenmuskelapparat. Wir sehen aus dieser Zusammenstellung, wie häufig und wie schwer der Alkohol das edelste unserer Sinnesorgane, das Auge, schädigen kann, und wie freudig jede Maßnahme zu begrüßen ist, die den Alkoholgenuß vermindert.

(„Nachener Volksfreund“.)



## Unsere Nahrung im Sommer.

Von Dr. Otto Thraenhart, Freiburg i. Br.



In der kalten Jahreszeit wird ein großer Teil der von uns eingenommenen Nahrung zur Heizung unserer Körpermaschine, zur Erwärmung unseres Organismus verbraucht. Im Sommer ist das nur in ganz geringem Maße der Fall. Daraus folgt, was auch die Erfahrung lehrt, daß man in der heißen Jahreszeit weniger Nahrung, oder vielmehr weniger nährhafte Stoffe nötig hat als im Winter. Dies sollten sich namentlich die zu Fettansatz neigenden Leute merken und im Sommer recht mäßig leben. Dagegen können die hageren und mageren Personen am besten eine „Mastkur“ durchführen; denn eine im Winter den Bedarf des Körpers eben deckende Nahrung wird unter sonst gleichen Umständen im Sommer schon zum Fettansatz führen. Wie in den heißen Klimaten überhaupt, so ist bei uns in der warmen Jahreszeit nur die Hautabsonderung gesteigert, während die übrigen Funktionen des Stoffwechsels darniederliegen und namentlich die Verdauungstätigkeit geschwächt ist. Einerseits ist also ein geringeres Bedürfnis zur Nahrungsaufnahme vorhanden, andererseits haben schwerer verdauliche Speisen, wie fett- und eiweißreiche, oft schwere Gesundheitsschädigungen zur Folge. Unser Verdauungsapparat besitzt im Sommer größere Reizbarkeit und leichtere Disposition zu Erkrankungen (Erbrechen, Diarrhöe), so daß die meisten Menschen schon von vornherein eine instinktive Abneigung gegen Fettspeisen haben.

Da wir uns in der heißen Jahreszeit gewissermaßen in einem südlicheren Klima befinden, so werden uns naturgemäß diejenigen Nahrungs-

mittel am besten bekommen, welche in den Tropenländern genossen werden. Das sind hauptsächlich leichte vegetabilische Speisen wie Reis, frische Kräuter und Gemüse, Wurzeln und Früchte, dazu bisweilen mageres Fleisch und Fische. Bei uns ist zunächst der übermäßige Fleischgenuß im Sommer einzuschränken. Denn eine zu reichliche, eiweißhaltige Nahrung vermehrt in schädlicher Weise die Absonderung der Nieren- und Gallenbestandteile, erzeugt Erkrankungen der Leber, gastrische Fieber u. dergl. Die Natur hat es daher für unsere Gesundheit sehr günstig eingerichtet, daß wir gerade jetzt an den frischen Gemüsen uns erlaben können.

Ferner sind als Hauptnahrungsmittel zu bevorzugen: Reis, zu Mehl verarbeitete Hülsenfrüchte, abgerahmte oder saure Milch, reifes Obst und Salate, welche zugleich kühlend und erfrischend wirken.

Ueberhaupt wird man namentlich abends nach größerer Tageshitz mit der Nahrungsaufnahme die Absicht verbinden, den Körper abzukühlen, und deshalb solche Speisen wählen, welche auch bei geringerer Temperatur wohl schmeckend und bekömmlich sind. Dies ist keineswegs bei allen der Fall, denn z. B. kalte Kartoffeln sind ungenießbar. Wohl aber gehören dahin außer den meisten vorhin genannten (Reis, Früchte): Gallerten, Kaltschalen, Obstsuppen, Milch (Buttermilch, saure Milch).

Auch Kochsalz und andere Gewürze muß man jetzt sparsam anwenden, da sie den Durst noch vermehren.

Sehr wichtig ist eine gesundheitsmäßige Stillung des Durstes. Wie groß überhaupt das Bedürfnis des Körpers nach Flüssigkeit ist, geht schon daraus hervor, daß wir sogar solche Nahrungsmittel, welche wie das Brot ungefähr zur Hälfte aus Wasser bestehen, als trocken bezeichnen.

In der Hitze sollen die Getränke nicht nur die von Lunge und Haut verdunstete Flüssigkeit ersetzen, sondern zugleich auch abkühlend wirken. Diese durstlöschende und erfrischende Eigenschaft tritt am schnellsten und nachhaltigsten hervor bei einem Wärmegrad von 10—18 Gr. C. Worauf es beruht, daß nicht eine noch kühlere Temperatur in dieser Beziehung am vorteilhaftesten wirkt, ist wissenschaftlich nicht aufgeklärt. Namentlich Kaffee von ungefähr 15 Gr. C. ist ein durstlöschendes, die erschlafften Nerven anregendes Getränk, welchem kein anderes mit Rücksicht auf Wirkung und Dauer gleichkommt. Entschieden zu kalt werden oft Bier und Sodawasser genossen. Bier wird bisweilen noch mit 5 Gr. verschänkt, weil es auch in minderwertigem Zustande bei einer so niedrigen Temperatur noch wohl schmeckend erscheint. Wenn man Getränke durch Eis kühler machen will, so darf man dasselbe nicht in die Getränke hineintun, weil die Gesundheitsschädlichen Mikroorganismen des Wassers beim Gefrieren keineswegs getötet werden.

Sehr einzuschränken ist im Sommer, namentlich von vollblütigen, corpulenten Personen, der Genuß starker, erhitender, alkoholischer Getränke. So mancher Schlagfluß und Hitzschlag hat in einer großen Huldigung des Bacchus oder Gambrinus seinen eigentlichen Grund. Am erfrischendsten und am gesundesten sind in der Hitze kalter Tee oder Kaffee, saure Milch, Limonaden, Sodawasser.

