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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 2

Rubrik: Widerstandsfähigkeit gegen Kälte

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: 13.12.2025

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

und im Gegensatz zur Seitenfläche. Bei Zug im Rücken wird das Blut von der Haut ins Innere verdrängt, was ungünstig ist, während Zug auf die vordere Medianlinie des Körpers die Hautdurchblutung steigert, also günstig wirkt. Trifft der Luftzug eine Seitenfläche, so wird die Blutverteilung zwischen rechts und links ungleich, was wieder nicht günstig ist. Der andere Unterschied bezieht sich beim Menschen auf oben und unten. Nach dem bekannten Grundsatz: „kühler Kopf und warme Füße" soll die bewegte Luft mehr den Kopf als die Füße treffen und gilt mit Recht Zugluft an Beine für ungesund. Daß diese Gesetze nicht bloß für den Menschen gelten, sondern auch für die Tierwelt, zeigt uns jeder Vogel auf dem Baume, der bei bewegter Luft stets eine lebendige Wetterfahne ist, weil er die Brust immer dem Winde zukehrt. Auch die vierfüßigen Tiere zeigen das gleiche Verhalten. Bei bewegter Luft kehren sie immer den Kopf gegen den Wind und lassen sich letzteren weder auf die Seite noch in den Rücken kommen.

(Dr. Gustav Jägers Monatsblatt für Leben und Gesundheitspflege.)

Widerstandsfähigkeit gegen Kälte.

Es ist eine historische Tatsache, daß von dem ganzen zusammengewürfelten Heere Napoleons in dem unglücklichen Feldzug gegen Rußland (1812) das 10,000 Mann starke neapolitanische Kontingent der Kälte und den Entbehrungen weit besser widerstand, als die hauptsächlich aus Mittel- und Westpreußen rekrutierten Divisionen. Dieses durch Baron Larrey, dem Chef von Napoleons medizinischem Stab, aufgezeichnete Phänomen war so interessant und unerwartet, daß die damaligen Physiologen und Hygieniker sich in den verschiedensten Erklärungen desselben ergingen, wozu die späteren Fachgelehrten durch den Krimkrieg (1853 bis 1856) aufs neue angeregt wurden; denn damals litten die italienischen Regimenter der Alliierten ebenfalls weniger durch den russischen Winter als ihre französischen und englischen Kameraden. Die Auslegung der Erscheinung, zu welcher man schließlich gelangte, war die, daß die im sonnigen Süden geborenen und aufgewachsenen Italiener in ihrem Organismus so viel aufgespeicherte Wärme enthielten, daß letztere noch lange, nachdem die ihrer Kriegsgefährten aus weniger von der Natur begünstigten Klimaten bereits erschöpft war, vorhielt. Bestätigt ward diese Ansicht durch andere Italiener, die sich als Lehrer oder Künstler in England oder Schottland niedergelassen hatten, und deren Fähigkeiten, den ersten nordischen Winter zu überstehen, weit größer wäre, als den zweiten und dritten, wo, wie man behauptete, deren Wärmevorrat erschöpft gewesen sei, sodaß sie sich nach dem Trost für die frierenden Menschen, der künstlichen Wärme sehnten, vor der sie anfangs eine entschiedene Abneigung hatten.

Australische Kolonisten (ebenso Leute aus Süd-Amerika) und anglo-indische Offiziere hatten, wie sie äußerten, bei ihrer Rückkehr nach ihrer Heimat die nämliche Erfahrung gemacht, und auch in der Schrift von Claude Bernard gelangt dieser zu einem ganz ähnlichen Resultat, nur daß er die vorstehende populäre Erklärung in ein wissenschaftliches Gewand kleidet. Zweifelsohne empfanden die an solche Winter und Klimate nicht gewöhnten italienischen Truppen die stark mit Sauerstoff geschwängerte Atmosphäre weit eher als angenehme, stärkende

Erfrischung denn als das Gegenteil, und während der wochenlangen Periode, wo sie diesen neuen Lebensbedingungen unterworfen waren, offenbarte sich die Antwort ihres Organismus hierauf in einer Hitzeerzeugung, welche die verbrauchte Wärme beträchtlich überstieg.

Es entstand nun die Frage: Könnte diese vom Organismus gegebene Antwort, dieses Reagieren desselben auf die klimatischen Eindrücke in ebenso hohem Grade noch einen zweiten Winter andauern? Die Erfahrung antwortet hierauf mit Nein! und das Zeugnis von auf den britischen Inseln ansässigen Italienern sowohl als der vorbenannten Australier und Angloindier läuft auf das gleiche hinaus. Ein Element darf jedoch bei der Erklärung dieses Phänomens nicht übersehen werden, und zwar die größere Mäßigkeit der südlichen im Vergleich mit den nördlichen Europäern; Den ersteren — und das trat namentlich in dem unheilvollen Rückzug von Moskau zutage — war der Mißbrauch und selbst der sparsame Genuß des Alkohols sozusagen unbekannt, was den Italienern zu einem wesentlichen Vorteil vor den Soldaten des Nordens gereichte, die, wie Walter Scott erzählt, über Kognak und Wutki herstürzten, wo sie deren habhaft wurden, und sich glücklich priesen, wenn sie sich einige Stunden der Unempfindlichkeit und Bewußtlosigkeit durch betäubende Liköre erkaufen konnten. Dazu kommt noch, daß die Italiener im allgemeinen und die Neapolitaner insbesondere an die dürftigsten Mahlzeiten, wie z. B. Makkaroni und Salat, gewöhnt sind und infolgedessen die Hungerdiät forcierter Märsche weit weniger empfanden als ihre französischen und teutonischen Kameraden. Dasselbe gilt auch bezüglich der Kleidung und Heizung, da die Neapolitaner, selbst im ungewöhnlich strengen Winter, sich mit einer künstlichen Wärme (Kleider und Brennmaterial) begnügen, welche derjenigen, an welcher die nördlichen Rassen gewöhnt sind, bedeutend nachsteht. (Kneippblätter.)

Burenkorn, eine billige, gesunde und sättigende Volksnahrung.

Aus Mitteilungen des Medizinalrats Dr. Bachmann in Harburg a. E.

Eine vermeintlich höhere Kultur hatte uns unter Mitwirkung einer irregehenden Richtung der Ernährungslehre unsere Nahrungsmittel arg verkünstelt und entwertet. Besonders hatten wir den natürlichen Gebrauch der Halmfrüchte fast ganz verlernt. Erst die Lebensreform wies auch auf diese Unnatur erneut hin und riet zur Verwendung des geschroteten oder ganzen Roggen- und Weizenkorns zum Brotbacken des nur gequetschten Hafers nach Quäkerart, der Gerstenflocken, des unpolierten Reises u. dergl.

Allen Volksküchen sei jetzt zur Kriegszeit die Verwendungsweise möglichst ganzer Feldfrüchte dringend empfohlen. Es wird sich daraus eine ganze Reihe neuer Speisen ergeben.

Ganz besonders will ich heute auf ein Gericht hinweisen, welches unter den südwestafrikanischen Buren eine große Rolle spielt, nämlich das nach Reisart gekochte Weizenkorn. Sie nennen es „gestampde Koring". Dabei wird der Weizen in kaltem Wasser gewaschen und 24 Stunden geweicht, sodann in hölzernen Mörsern mit hölzernen Keulen, wie es wohl von den Kaffern übernommen wurde, gestampft, doch nur so weit, daß jedes Korn noch seinen Zusammenhang behält. Schließlich werden die Körner in wenig Wasser einige Stunden bis zum völligen Garwerden gekocht oder vielmehr lang-