

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 11

Artikel: Der Schutz gegen Kälte im Freien

Autor: Jaeger, Gustav

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038094>

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: 14.01.2026

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

strebenden Zeitgenossen. Nach seinen eigenen Trieben und Gelüsten handeln, unbekümmert um die Gefühle und Wünsche anderer, das Erstreben immer größerer Ungebundenheit, das sind traurige Anzeichen abnehmender Fähigkeit zur Begründung einer gesegneten Häuslichkeit.

Wie wenige unserer jungen Mädchen aus den verschiedensten Kreisen machen sich denn recht klar, zu welch hoher Aufgabe sie berufen sind, welch kostbare Schätze ihnen anvertraut worden! Die eine schreitet nach einigen leicht vertändelten und verschwärmt Jahren leichten Herzens zum Traualtare; sie weiß ja nicht, daß das neue Leben Opfer von ihr fordern wird und daß sie dieselben bringen muß, wenn das Glück ihr Hausgenosse bleiben soll, denn Opfer ist ihr bis jetzt ein unbekannter Begriff.

Die andere reicht dem Gefährten die Hand und weiß wohl, daß sie zusammen weiter arbeiten und schaffen müssen, aber auch genießen wollen. Um genießen und in Ungebundenheit leben zu können, hat sie früher die hohen Tageslöhne einem festen Dienste vorgezogen und doch hätte sie sich in letzterm alle Kenntnisse erwerben können, welche sie befähigen, ihre Stelle, wie Gott es gewollt und das dauernde Glück es bedingt, auszufüllen. Sie tat es nicht, denn es kostete Opfer, und so gründet sie eine Häuslichkeit, die den Namen einer solchen nicht verdient.

Ist es da ein Wunder, daß man sich immer mehr dem gewaltigen Strome nach außen anschließt, wenn der eigene Herd so kalt und öde entgegenstarrt? Ist es zu tadeln, daß man sich an fremden Tafeln sättigt, wenn daheim keine kundige, sorgende Hand die Speisen bereitet?

An den Frauen also liegt es, dem verheerenden Lebel der Zeit Einhalt zu tun; sie sind es, welche die Lawine aufhalten können, die der Menschheit kostbarste Güter zu erschüttern droht. Sind sie wieder „die Hüterinnen des heiligen

Feuers am häuslichen Herde“, so werden auch diejenigen nicht fehlen, welche Licht und Wärme daran suchen. Und wie das erste Weib die Familie hinausstieß aus dem Frieden des Paradieses in Dornen und Disteln, so soll die Frau unserer Tage ihr ein neues Eden schaffen, darin auszuruhen von Mühen und Sorgen, dessen reine Lust erquicke und davor bewahre, unterzugehen im Staube, den eine ungezügelte, genüßsüchtige Menge aufwirbelt, und dieses Eden heiße: Häuslichkeit!

(„Kneipp-Blätter“.)



Der Schutz gegen Kälte im Freien.

Von Prof. Dr. Gustav Jaeger.

Der Körper des Menschen ist in gewissem Sinne ein Ofen, weil er nämlich selbst Wärme erzeugt. Nun: wenn wir einen Ofen warm halten wollen, ziehen wir ihm da vielleicht einen Pelzmantel an? Nein: Wir heizen ihn und das ist denn auch für den menschlichen Körper weitaus der Verstärkung der Bekleidung vorzuziehen. Einmal ist es viel wirksamer, zweitens gesünder und drittens belästigt es weniger.

Die erste Frage ist natürlich: mit was heizt man den Körper am besten ein? Hier stoßen wir sofort auf einen ganz gewöhnlichen Mißgriff. Es gibt nämlich Leute, die glauben, daß durch Trinken von starken Getränken, wie Wein, Schnaps, Glühwein &c. tun zu können; das ist aber eitel Täuschung und sogar eine unter Umständen gefährliche, denn die meisten Unglücksfälle durch Erfrieren treffen Betrunkene. Das unleugbare Wärmegefühl, das einen nach einem Trunk überkommt, ist nämlich lediglich nichts, als daß der Trunk mehr Blut in die Haut treibt. Diese wird nun wohl dadurch stark er-

wärmt, allein neue Wärme wird dabei keine gelöst, sondern nur der Wärmeverrat im Innern zu Gunsten der Haut ausgenützt, was natürlich nur auf Kosten des Vorrats geschieht, denn die Haut behält ja die Wärme nicht, sondern gibt sie nach außen ab. Kurz: der starke Trunk steigert die Wärmeabgabe, weshalb ein Betrunkener weit leichter erfriert als ein völlig Nüchterner, und paßt also nur, wenn es sich darum handelt, rasch das Kältegefühl zu bannen und ein ordentliches Essen in naher Sicht ist.

Wirklich einheizen kann man den Körper nur durch Essen, aber das ist auch nicht ganz so einfach, und so wissen manche Leute nicht, wie sie es anfangen sollen, wenn sie einmal sich der Winterkälte besonders auszusetzen haben. Hier merke man sich folgendes:

Das beste Heizmaterial ist Fett jeder Art, Speck, Butter, Schmalz usw. Es gibt am meisten aus und hält lang vor, verlangt zur Verdauung auch einen guten Magen. Dem Fett steht der Zucker gegenüber. Er heizt weniger (etwa nur halb so viel), aber ungemein rasch und verlangt gar keine Verdauungsarbeit, was höchst schätzenswerte Eigenschaften sind. Das Stärkemehl, welches den Hauptbestandteil des Brotes, der Kartoffeln &c. ausmacht, steht an Heizkraft dem Zucker ganz gleich, aber es heizt nicht so rasch, weil es zuerst durch den Verdauungsprozeß in Zucker verwandelt werden muß, ehe es Heizkräfte entwickelt, dafür wirkt es dann nachhaltiger als der Zucker. Das Fleisch steht in seiner Wirkung als Heizmaterial zwischen Fett und Stärkemehl, aber hat noch die wichtige, den vorgenannten Stoffen abgehende Nebenwirkung, daß es die Sauerstoffzufuhr steigert, also gleichsam bewirkt, daß der Organismus besser zieht.

Daraus ergibt sich die Regel von selbst. Man nehme morgens vor dem Abgang ein derbes Frühstück zu sich, bei welchem Fleisch nicht fehlen sollte, wenn es gilt, starker Kälte lang

zu trotzen. Unter allen Umständen gehört aber ein tüchtiges Butterbrot und entweder viel Zucker in den Kaffee oder der Zucker als Honig auf das Butterbrot dazu. Wer das nicht erschwingen kann, der frühstücke einen dick geschmalzten Haberbret oder Welschkornbrei oder wie die Holzknechte im Gebirg einen von Fett triefenden Holzknechtkomarren oder ein ordentliches Stück Speck zum Schwarzbrot. Hauptfache ist natürlich dabei, daß man so viel isst, als der Magen irgend ertragen kann, dann aber ist man auf mehrere Stunden hinaus selbst dem schärfsten Forst gewachsen und wer sich jetzt noch ein halb Pfund Zucker oder Speck und Brot in den Sack steckt, kann bis Abend aushalten.

Vor dem Trinken hüte man sich, und wer des Abends es nicht lassen kann, soll, wenn er gefährliche Pfade wandelt, nicht ohne ein ganz solides Essen im Magen den Heimweg antreten.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

Korrespondenzen — — und Heilungen.

Wien, 27. August 1915.

Herrn Dr. Imfeld,
Arzt des Sauter'schen Institutes,
in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor!

Nachdem ich während sechs Wochen, vom 10. Juni bis zum 25. Juli, Ihre Kur gemacht habe, welche Sie mir, durch Brief vom 5. Juni, gegen meinen seit mehr als ein Jahr bestehenden Gelenkrheumatismus empfohlen hatten, bin ich von demselben, in der von mir angegebenen kurzen Zeit, vollständig freit