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: 29.11.2025

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

strebenden Zeitgenossen. Nach seinen eigenen Trieben und Gelüsten handeln, unbefümmert 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 ben verschiedensten Kreisen machen sich denn recht klar, zu welch hoher Aufgabe sie berusen sind, welch kostvare Schätze ihnen anvertraut worden! Die eine schreitet nach einigen leicht vertändelten und verschwärmten 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 ars beiten und schaffen müssen, aber auch genießen wollen. Um genießen und in Ungebundenheit leben zu können, hat sie früher die hohen Tagesslöhne einem sesten 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, auszusüllen. Sie tat es nicht, denn es kostete Opfer, und so gründet sie eine Häusslichseit, die den Namen einer solchen nicht verstent.

Ist es da ein Wunder, daß man sich immer mehr dem gewaltigen Strome nach außen ansichließt, 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?

Un den Frauen also liegt es, dem verheerenben llebel 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 Feners am hänslichen Herbe", 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 Luft erquicke und davor bewahre, unterzugehen im Staube, den eine ungezügelte, genußsüchtige Menge auswirbelt, und dieses Eden heiße: Häuslichkeit!

("Aneipp-Blätter".)



Der Schutz gegen Kälte im Freien.

Bon Brof. Dr. Guftan 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 Belzmantel an? Nein: Wir heizen ihn und das ist denn auch für den menschlichen Körper weitaus der Verstärfung der Vekleidung 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 sosort auf einen ganz gewöhnlichen Mißsgriff. Es gibt nämlich Leute, die glauben, das durch Trinken von starken Getränken, wie Wein, Schnaps, Glühwein z. tun zu können; das ist aber eitel Täuschung und sogar eine unter Umsständen gefährliche, denn die meisten Unglücksfälle durch Ersrieren treffen Betrunkene. Das unleugdare 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 ers

wärmt, allein neue Wärme wird dabei feine gelöft, sondern nur der Wärmevorrat im Innern zu Gunsten der Haut ausgenützt, was natürlich nur auf Kosten des Borrats 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 folgentes:

Das beste Beigmaterial ift Fett jeder Urt, Speck, Butter, Schmalz uim. Es gibt am meiften aus und hält lang vor, verlangt gur Berdan= ung auch einen guten Magen. Dem Wett fteht ber Buder gegenüber. Er beigt weniger (etwa nur halb so viel), aber ungemein rasch und verlangt gar feine Berdauungsarbeit, mas höchft ichätzenswerte Gigenschaften find. Das Stärfemehl, welches den Sauptbestandteil des Brotes, ber Kartoffeln 2c. ausmacht, steht an Beigfraft bem Buder gang gleich, aber es heizt nicht fo rafch, weil es zuerft durch den Berdauungs= prozeg in Bucker verwandelt werden muß, ebe es Beigfrafte entwickelt, bafür wirft es bann nachhaltiger als ber Zucker. Das Fleisch steht in feiner Wirfung als Beigmaterial zwischen Tett und Stärkemehl, aber hat noch die wichtige, ben vorgenannten Stoffen abgehenbe Rebenwirfung, bag es die Sauerstoffgufuhr fteigert, alfo gleichsam bewirft, bag ber Dien beffer zieht.

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

zu troten. Unter allen Umftänden gehört aber ein tüchtiges Butterbrot und entweder viel Buder in den Raffee ober ber Buder als Bonig auf das Butterbrot dazu. Wer das nicht erschwingen tann, der frühstücke einen dick ge= ichmalzten Saberbrei oder Welichfornbrei oder wie die Holzknechte im Gebirg einen von Fett triefenden Holzfnechtschmarren oder ein ordent= liches Stud Sped jum Schwarzbrot. Sauptfache ift natürlich dabei, daß man fo viel ift, als ber Magen irgend ertragen fann, bann aber ift man auf mehrere Stunden binaus felbit bem schärfsten Forst gewachsen und wer sich jetzt noch ein halb Pfund Zucker ober Speck und Brot in ben Sack ftecht, tann bis Abend ausbalten.

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 Heinweg antreten.

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



Wien, 27. August 1915.

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

Sehr geehrter Herr Dottor!

Nachdem ich mährend sechs Wochen, vom 10. Juni bis zum 25. Juli, Ihre Kur gesmacht 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 befreit