

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 31 (1921)

**Heft:** 8

**Artikel:** Wie schützt man sich vor den Beschwerden des Sommers?

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037786>

### **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:** 23.01.2026

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

wohnheiten huldige, die so folgenschwere Bedeutung haben. Allerdings werden einem überreizten Gaumen einfache, gesunde Speisen nicht sofort zusagen, aber binnen kurzem werden sich die stumpf gewordenen Geschmacksnerven der Zunge so weit erholt haben, um auch die feineren Reize wahrnehmen und würdigen zu können. Hand in Hand mit der Umwandlung der Nahrung geht eine Erholung des ganzen Organismus. Der Fruchteßer fühlt sich wohler, leichter, glücklicher und ist kräftiger und leistungsfähiger als bei der sog. „kräftigenden Kost“, die nicht nur das Gegenteil bezweckt, sondern ihn auch noch zum Trinken zwingt. (Die Lebenskunst.)

## Wie schützt man sich vor den Beschwerden des Sommers?

Von H. Th.

Auch die Sommerszeit birgt teils durch übergroße Hitze, teils auch durch jähre Temperaturschwankungen gewisse Gefahren, gegen die man sich zu schützen hat.

Selbst Erkältungen sind zur Sommerszeit nicht ausgeschlossen, wenn es zu tagelangen, starken Abkühlungen kommt, die plötzlich auftreten. Aber selbst an andauernd heißen Tagen kann sich ein verweichlichter Mensch, bei wenig widerstandsfähigem Körper, schon eine Erkältung zuziehen. Darauf sollte man sich bereits im Frühjahr einrichten, insoweit die Bekleidung dabei in Betracht kommt. Jedoch allmählich, um die durch die dicke Bekleidung verwöhnte Haut erst wieder an den lebhaften Hautreiz der Lust, bei leichter Bekleidung, zu gewöhnen. Besonders soll man durch öftere kühle Waschungen und

Lufthäder die Haut widerstandsfähiger machen. Wie im Winter gegen die eindringende Kälte, sollen uns die Wohnräume im Sommer gegen eindringende Hitze schützen. Wie bringt man letzteres am besten fertig? Dicke Steinmauern sind ein guter Schutz gegen Temperaturwechsel, da sie regulierend auf die Temperatur in den Wohnräumen wirken. Hinsichtlich der Lüftung ist zu bemerken, daß nicht unzeitig ohne Ursache die Fenster offen stehen sollen, wenn man das direkte Einströmen der Hitze verhüten will. Man lüste vor allem morgens früh, falls man nicht schon des Nachts bei offenen Fenstern schläft. Wenn möglich, öffne man während großer Hitze tagsüber nur die Fenster an der Schattenseite, während man gleichzeitig die Türen zu den Zimmern an der Sonnenseite offen hält. Durch Vorhänge und Fensterladen kann man dem Einströmen der Außenhitze entgegenwirken. Das dürfte sich besonders bei gefährdrohender Hitze empfehlen.

In Tropenländern wendet man, wie bekannt, seit langer Zeit Luftbewegung und Wasserverdunstung für Kühlzwecke an. Die Wasserverdunstung befördert man durch Aufhängen feuchter Tücher vor den Fenstern oder durch Aufstellen von Holzrahmen, in denen man Gaze ausgespannt hat, die durch Besprengen mit Wasser naß erhalten wird. Setzt man die Tücher bezw. die Gazerahmen dem Luftruge aus, indem man eine gegenüberliegende Türe öffnet, so ist die Wirkung noch besser. Wer es haben kann, lasse sich zur Erholung unter großen, schattigen Bäumen nieder, wo durch ständige Lufströmung unter Einwirkung der Sonnenstrahlen auf die Laubkrone eine angenehme, sauerstoffreiche Atmosphäre entsteht.

Besonders wichtig ist die Ernährungsweise. Das Bedürfnis nach fett- und eiweißhaltiger Nahrung ist im Sommer sehr verringert; nach flüssigen, fruchtsäurehaltigen Stoffen, Früchten,

ist es lebhafter. Zweckmäßig erscheint es deshalb, reichlich Früchte zu genießen, den Fettgenuss möglichst zu beschränken, zumal hieran zurzeit kein Ueberfluss herrscht. Uebermäßiger Genuss von Früchten ist zu widerraten. Unzweckmäßig ist es auch, in großen Mengen kaltes Wasser oder gar kaltes Bier zu trinken, da man nach Flüssigkeitszufuhr in solchen Mengen meist noch stärker schwitzt und außerdem sich den Magen erkälten kann. Langwierige Magenkataarrhe sind die Folge. Es ist richtiger, warme Limonaden, Kräutertees und dergleichen zu trinken. Selbst Milch, die jetzt auch sehr rar ist, sollte man im allgemeinen nicht als Durstlöschungsmittel gebrauchen, ausgenommen gestockte Milch, die wegen ihres Säuregehaltes eine besonders erfrischende Wirkung hat. Durchaus zu meiden ist der Eisgenuss, wie ihn die Konfitürenhändler feilbieten. Abgesehen von der häufigen Gifthaltigkeit solchen Speiseeises ist sehr leicht ein heftiger Darmkataarrh zu erwarten, zufolge seiner sonstigen Beschaffenheit.

Hitzschlag wird namentlich verursacht durch übermäßige Anhäufung der Körperwärme, die dadurch entsteht, daß die Schweißbildung und Verdunstung des Schweißes behindert ist. Auf Wanderungen in geschlossenen Trupps sind Hitzschläge, selbst bei kräftigen, jungen Personen, nichts Seltenes. Uehnliche Ursachen wie der Hitzschlag hat auch der sogen. Sonnenstich, nur daß die Sonne hierbei auf das unbedeckte Haupt noch besonders wirkt. Man meide jegliche beengende Kleidung, wähle weitmaschige Unterkleidung und achte darauf, daß auch die Oberkleidung aus porösem Stoff hergestellt und mit luftdurchlässigem Futter versehen ist. Die Kleidung sei hellfarbig, da diese die Sonnenstrahlen weniger aufnimmt als dunkle. Der Hut sei möglichst leicht, luftdurchlassend; man nehme denselben häufiger ab, wo man nicht gerade den Sonnenstrahlen ausgesetzt ist. Die Fuß-

bekleidung sei leicht, luftdurchlässig (Sandalen, Schuhe aus geknüpften Lederstreifen). Das behagliche Gefühl in zweckmäßiger Kleidung erhöht sich, wenn man an geeignetem Orte fleißig luftbaden kann.

(Kneipp-Blätter.)

### „Wenn die Sternmittel nicht helfen“.

(Fortsetzung)

Bei der Behandlung Erkrankter ist es vor allen Dingen wichtig, zu wissen, ob das eine oder andere Mittel für einen bestimmten Fall angepaßt ist oder nicht. Man muß gründlich prüfen, ob auch ein erzielter Erfolg dem Kranken nicht etwa mehr schadet als nützt. Nachstehendes Beispiel aus meiner Praxis soll dafür ein Fingerzeig sein. Eine mir bekannte Frau hatte sich aus einer auswärtigen Apotheke die Sternmittel kommen lassen, um dieselben bei Krankheiten in der Familie anzuwenden. Sie arbeitete nur nach dem Manual, und dieses ist nach meinem Dafürhalten ein großer Fehler. In allen Lehrbüchern können naturgemäß nur Richtlinien angegeben werden; es mag vorkommen, daß die darin verordneten Mittel dem einen bei einer Krankheit helfen; ob sie dieses aber bei einem andern, an derselben Krankheit Leidenden auch tun, ist eine große Frage.

Die gute Frau hatte gelesen, daß A 1 in starken Dosen eine schwache Periode stärke, d. h. das Blut schneller und reichlicher fließen lasse. Sie gab daher ihrer Tochter, die bei der Menstruation sehr wenig Blut verlor, A 1 in starken Dosen mit dem Erfolg, daß sich die Blutmenge bei der Menstruation vermehrte. Der erwünschte Zustand war also eingetreten. Dieser Zustand hielt aber nicht an, sondern die Periode wurde wieder schwächer, und so nahm man erneut zu A 1 seine Zuflucht. Der allgemeine Zustand der Patientin verschlechterte sich von Woche zu