

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 6 (1902-1903)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gesundheitspflege im Winter  
**Autor:** Gotthilf, Otto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-662825>

### **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**

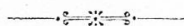
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.12.2025

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

der König aus der Hand des Erzbischofs die Insignien seiner Würde und wird mit dem sogenannten „Kaisermantel“ bekleidet. Der geistliche Sinn dieser Feier kommt darin zum Ausdruck, daß es die geistlichen Würdenträger, die sogenannten „Peers“ sind, die zuerst dem König den Treueid leisten, dann folgen die weltlichen Peers, und zwar nach ihren verschiedenen Rangklassen geordnet, zuerst die Herzöge, dann die Marquis, die Grafen u. s. w. Der gewöhnliche Adel nimmt an diesen Funktionen überhaupt nicht teil, und das Volk muß sich damit begnügen, daß während der Feierlichkeiten Geld unter dasselbe verteilt wird. Nachdem der König die Sakramente genommen hat, tritt er mit Krone und Scepter und der Ampulla in der Hand vor das Westtor der Westminster-Abtei, um die Huldigungen seines Volkes entgegenzunehmen. An die uralte Sitte der Schilderhebung erinnert ferner der Zug, daß der König nach seiner Salbung von den Erzbischöfen, Bischöfen und anderen Peers des Reiches auf den Thron gehoben wird. Die gesamten Feierlichkeiten mit all ihren Einzelheiten nehmen eine Zeit von etwa 3 Stunden in Anspruch, und um es zu ermöglichen, daß alle Einzelheiten des Zeremoniells genau befolgt werden, waren unzählige Proben der bei der Salbung Beteiligten notwendig.

Die Krönung seines Königs wird England eine stattliche Summe kosten — man hat die Unkosten auf ungefähr  $2\frac{1}{2}$  Millionen Mark veranschlagt. Die Krönung der Königin Viktoria kostete 1 Million 380,000 M., die König Wilhelms IV. noch weniger, nämlich 860,000 M., diejenige Georgs IV. aber die ungeheure Summe von über  $4\frac{3}{4}$  Millionen Mark. Als Krönungs Geschenk des englischen Volkes erhielt König Eduard eine Anweisung auf  $2\frac{1}{2}$  Millionen Mark; er hat diese Summe, die von allen Schichten der englischen Bevölkerung in großen und kleinen Beträgen zusammengebracht worden war, zu wohltätigen Zwecken verwandt.



## Gesundheitspflege im Winter.

Im Winter führen die meisten Menschen ein Binnenleben; daher muß man seine Aufmerksamkeit auf das Zimmerklima richten, dessen Wettermacher Jeder selbst ist. Die Haupterfordernisse dabei sind: stets frische Luft, keine Ueberheizung und möglichst viel Sonnenschein und Tageslicht. Weg also mit den dunklen Fenstervorhängen, welche die kurzen Wintertage noch kürzer, die düsteren Nebel noch düsterer erscheinen lassen und das lichtbedürftige Menschenkind leicht in trübe Stimmung versetzen.

Die Zimmerluft sei stets rein, ohne Geruch und Staub. Besonders beim Ausräumen der Ofenasche dürfen nicht mächtige Staubwolken aufgewirbelt werden, welche zum Husten reizen und die Schleimhäute angreifen. Schnelles Lüften mit vollständigem Durchzug ist viel besser und praktischer als langes Offenhalten einzelner Fensterflügel; Wände und Möbel werden dabei nur sehr wenig abgekühlt und bewirken somit bald wieder eine behagliche Temperatur. Wir können auf dies höchst wichtige Kapitel der Gesundheitspflege „Frische Zimmerluft im Winter“ hier nicht näher eingehen; es ist ausführlich behandelt in meinem Büchlein: „Gesundheitspflege in den verschiedenen Jahreszeiten“. (W. Rommels Verlag, Frankfurt a. M.; 1.20 M.)

Die Temperatur der Wohnzimmer soll durchschnittlich nicht mehr als 18 Grad C (= 15 Grad R) betragen; für Kinder darf sie niedriger, für bejahrte

Leute ein wenig höher sein. Kinder werden in heißer Luft schlaff, schläfrig und verweicht. Das fortwährende „am Ofen hocken“ ist ihnen ganz zu verbieten. Frieren sie, so mögen sie sich körperliche Bewegung machen, welche das gesündeste Erwärmungsmittel bildet. Auch für unsere lieben Alten ist es besser, nicht so viel zu heizen, sondern dafür wärmere Kleidung anzuziehen. Wenn sie gewohnt sind, in der Nähe des Ofens zu sitzen, mögen sie wenigstens jeden Tag ihre Stellung ändern und der Wärme nicht immer dieselbe Körperseite zuwenden, sonst nimmt es die andere übel und rächt sich durch Reizen, Hexenschuß u. dergl. Ist ihr Lieblingsplätzchen am Fenster, dann muß die Fensterwand bis zum Fußboden mit Decken behängt und auch noch der Unterkörper warm eingehüllt werden.

Sehr nachteilig wirkt im Winter fast ausschließlicher Genuß kalter Nahrung, da hierdurch, wie erwiesen, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Elastizität bedeutend leidet. Vielfach müssen Arbeiter, deren Frauen das Mittagessen in einem Topfe aus der Vorstadt oder vom Dorfe auf den Arbeitsplatz bringen, die Kost im Freien fast ganz erkaltet genießen. Das schädigt nicht nur ihren gesamten Ernährungszustand, sondern veranlaßt sie auch, zu dem trügerischsten aller Erwärmungsmittel, dem Alkohol, ihre Zuflucht zu nehmen. Mögen daher die Arbeitgeber durch Einrichtung von Speisekästen oder Wärmehallen ihren Untergebenen immer mehr Gelegenheit bieten, die mitgenommenen Speisen und Getränke warm zu halten oder wieder aufzuwärmen.

Ist die Zimmerluft schlecht geworden und meldet sogar die Nase anrüchige Beimischungen, dann sofort kurze Zeit Fenster und Türen weit auf, aber keine Räucherungen mit Kerzen, oder Zerstäuben von Essenzen. Das hieße den Teufel durch Beelzebub austreiben wollen, denn dadurch wird die schädliche Luft niemals entfernt, sondern nur durch einen angenehmen Geruch verdeckt.

Die Luft des Schlafzimmers sei stets rein und kühl, jedoch nicht eiskalt. Es ist sogar ratsam, immer einmal zu heizen, damit Wände, Möbel, Betten und Wäsche nicht feucht und „stockig“ werden.

Arbeitet man bei Lampenlicht, so muß man zur Schonung der Augen die Glocke mit einem blauen oder grünen (nicht roten oder gelben) Schirm bedecken. Auch darf man sich nie so tief bücken, daß das Auge die Flamme sehen kann. (Genaueres hierüber steht in meinem oben erwähnten Büchlein.) Ihr Mütter, laßt eure Töchter abends keine feinen Handarbeiten anfertigen; sie greifen die Augen zu sehr an.

Füße warm, Kopf kühl! Daher darf man einerseits nie feuchte Strümpfe oder nasses Schuhwerk anbehalten, andererseits den Kopf nicht so dicht an die hitzestrahrende Lampe halten. Der Volksmund sagt: „Das Gehirn trocknet ein.“

Gesunde Menschen sollen bei jeder Witterung täglich mindestens eine Stunde lang sich im Freien energische Bewegung machen, um den Stoffwechsel zu fördern, den Blutkreislauf anzuregen und die Lungen wieder einmal mit wahrer Lebensluft vollzupumpen.



Bei rauhem Wetter heißt es dann: Mund zu und durch die Nase atmen! Diese ist der einzig gute Respirator. Laßt vor allem die Kinder, auch die kleineren, recht viel im Freien herumspringen, sonst werden sie stubensiech und verweichlicht und fallen den Krankheiten sehr leicht zum Opfer. Häufiges Einnehmen von Gesundheitsluft draußen schützt sie vor dem Einnehmen von „Hustensäftchen“ drinnen. Auch der törichterweise so gefürchtete Nebel soll weder Erwachsene noch Kinder vom Ausgehen abhalten. Im Oktober 1873 erreichte in Magdeburg die Wohnungsnot eine solche Höhe, daß der Magistrat sich genötigt sah, für die Obdachlosen trotz des starken Nebels und der kalten Witterung Zeltwohnungen im städtischen Glacis einzurichten, wo sich dann so etwas wie ein großes Zigeunerbivak entwickelte. Weit entfernt aber, etwa Krankheit zum Ausbruche zu bringen, übte dies Leben vielmehr den günstigsten Einfluß auf den Gesundheitszustand Aller aus und bekam namentlich der „armen zarten“ Kinderwelt so vortrefflich, daß man sehr wohl von einer improvisierten Ferienkolonie reden konnte. Der damalige Kreisphysikus Medizinalrat Dr. Voigt schrieb an Dr. P. Niemeyer: „Bestimmt weiß ich, daß von sämtlichen Insassen dieses Lagers jeden Alters und Geschlechtes nicht ein Einziger erkrankte. Bei den Kindern konnte man sogar aus der Rötung der vorher blaffen Gesichter den ganz positiven Nutzen dieses Zeltlebens nachweisen.“

Die häufigste Erkrankung zur Winterszeit bildet Erkältung, welche zwar an und für sich eher unangenehm als gefährlich ist, aber doch verhängnisvoll werden kann, weil sie die Widerstandsfähigkeit des Körpers bedeutend schwächt und denselben für andere Krankheiten empfänglicher macht. Vorgebeugt wird allen Erkältungen am besten durch regelmäßige Bewegung und kalte Waschungen zu jeder Jahreszeit. Empfindet man aber doch einmal die ersten Anzeichen einer bald mit aller Macht hereinbrechenden starken Erkältung, nämlich leises Frösteln und einige Fieberschauer, wobei die Haut blaß bleibt und das Aussehen der Gänsehaut erhält, so erzeuge man schleunig eine starke Hautreaktion und Blutzufluß zu den Hautgefäßen durch länger fortgesetztes und öfter wiederholtes energisches Reiben und Frottieren des ganzen Körpers. Legt man sich dann ins Bett und trinkt mehrere Tassen heißen Thee mit etwas Rum oder Cognak, so wird die Erkältung fast nie zum Ausbruch kommen, geschweige denn schlimmere Krankheiten verursachen. Probatum est! (Es hat sich bewährt.)

Dr. Otto Gotthilf.

### Zweifelbiges Rätsel.

Die erste schenkt dir Wachstum, ros'ge Wangen,  
Sie weiß nichts von des Daseins Kampf und Dual;  
Sie freut des Jetzt sich und schaut voll Verlangen  
Die Zukunft nur als hellen FreudenSaal;  
Doch ach, Enttäuschung folgt, mit jedem Tag  
Kommt näher ihr des Lebens Sorg' und Plag!