

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 6 (1902-1903)
Heft: 11

Artikel: Verhalten im Hochsommer
Autor: Kellogg, J.H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-667817>

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: 22.02.2026

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

Weit davon entfernt, ihn einfach auszustoßen, legt sie vorsorglich Vorratskammern an, aus denen sie in Zeiten der Not die erforderliche Nahrung schöpft, oder sie speichert die unverbrauchte Stärke in den Samen oder Knollen auf, um sie einer jüngern Generation für die ersten Bedürfnisse zu überlassen. In letzterem Falle befindet sich die Kartoffelpflanze: statt ihren Stärkevorrat in den eigentlichen Früchten aufzubewahren, legt sie ihre Speicherräume unter der Erde an, und das sind nun eben die Knollen. Wir bemerken daher, daß mit dem Fortschritt der Pflanze auch die Knollen heranwachsen; je zahlreicher und frischer die Blätter, um so mehr Stärke wird bereitet und um so größer ist der Bedarf an Räumlichkeiten, gleichsam um den mächtig anschwellenden Überschuß unterzubringen. Daher je üppiger das Kraut, um so reichlicher die Ernte. Stirbt endlich die oberirdische Pflanze ab, so können die Knollen auch nicht mehr wachsen und sind zum Ausgraben fertig. Wird die Staude vor ihrem natürlichen Absterben abgeschnitten, so hört selbstverständlich der Zufluß der Stärke zu den Knollen ebenfalls auf und die Ernte bringt dann nur kleine, unreife Kartoffeln zu Tage. Darum lasse man die Pflanze ruhig gedeihen, bis ihre Blätter zu welken beginnen und die Kartoffeln ihren natürlichen Wachstumsabschluß erreichen.

Dr. J. D.

Verhalten im Hochsommer.

Von Dr. med. J. H. Kellogg.

Um auch im Hochsommer sich wirklich kühl und behaglich zu fühlen, ist es notwendig, in allen Dingen mäßig zu sein. Heftige Bewegungen sind während dieser Zeit gefährlich, denn sie erzeugen sehr große Hitze im Körper. Dies ist leicht erklärlich, da man ja in der Kälte die Temperatur um drei bis vier Grad zu heben vermag, wenn man eine ziemliche Strecke läuft, in der Hitze aber, wo die Atmosphäre doch schon der Körpertemperatur fast gleich ist, kann schon durch leichtere Bewegung diese Temperaturerhöhung eintreten.

Erfältung meiden.

Man kann sich gerade so leicht im heißen Sommer eine tüchtige Erfältung, einen langwierigen Husten, Katarrh oder eine Lungenentzündung zuziehen, als im kältesten Winter. Man muß sehr vorsichtig sein, sich nicht, wenn man schwitzt, in Zug setzen, auch laufe man nicht schnell, fahre nicht so schnell Rad und sei überhaupt mäßig.

Das tägliche Bad ist sehr wichtig zum Wohlbehagen im Sommer. Das kühle Morgenbad, gleich beim Aufstehen genommen, ist das beste Mittel, um uns für die Arbeit und Hitze des Tages vorzubereiten. Am Abend ein kühles oder laues Bad oder ein kurzes heißes Bad, ist bei großer Erschöpfung sehr zu empfehlen, nicht nur wegen der Reinlichkeit, sondern auch als vorzügliches Mittel, ruhigen Schlaf hervorzurufen.

Mäßigkeit in der Diät.

Das andere wichtige Erfordernis, um kühl zu bleiben, ist, mäßig zu sein, nicht nur in Anstrengungen von Geist und Körper, sondern eben so wohl im Essen und Trinken. Denn nur durch die Oxydation oder das Verbrennen der aufgenommenen Nahrung wird alle Körperwärme erzeugt. Daher sollte, wenn keine Temperatur-Erhöhung erwünscht ist, die Menge der Feuerung beschränkt werden. Ein heißer Sommermorgen bietet einer intelligenten Person gute Gelegenheit, ihre Vernunft zu beweisen und zu zeigen, daß sie kein Sklave der Gewohnheit ist, daß sie nicht den heißen Kaffee rc., den sie im Winter zu sich nimmt, auch notgedrungen am Julimorgen trinken muß.

Ein leichtes Frühstück.

Bei sehr großer Hitze sollte ganz besonders das Frühstück sehr leicht sein. Man braucht nicht zu fürchten, daß man dadurch sich schwach oder flau fühlen wird, denn vierfünftel aller Nahrung wird doch nur als Feuerung gebraucht, folglich sollte man an einem sehr heißen Tag nur so viel essen, um den Kräftevorrat des Körpers zu erhalten. Eine Mahlzeit aus Weizenvollmehlbrot oder -Zwieback und eine Schüssel Erdbeeren, Blaubeeren oder aus einer Hand voll reifer Kirschen oder einem Dutzend Pfirsichen rc. bestehend, ist eine ausgezeichnete Vorbereitung gegen die brennende Sonne. Ungesund ist aber, Erdbeeren mit Rahm und zugleich auch mit Zucker zu essen, da Zucker und Rahm erwiesenermaßen eine schlechte Zusammenstellung ergeben.

Wenn diese einfachen Regeln über das Frühstück allgemein beachtet würden, dann würde zum großen Teil die Schwere, die Hinfälligkeit und Schlaffheit, die Langeweile und die allgemein auftretende Mattigkeit, an der viele Menschen bei der Hitze leiden, verschwinden.

Zum Mittagessen kann man natürlich etwas reichhaltiger essen, doch sollten alle Arten Fleischspeisen, fettige Gerichte und alles, was erhitzender und schwerverdaulicher Art ist, vermieden werden. Früchte und Getreide mit einigen Nüssen bilden ein ideales Mahl in der Hitze.

Viel Obst essen.

Es herrscht allgemein ein Vorurteil gegen den reichlichen Obstgenuss im Sommer, besonders für Kinder. Die daraus entstehenden Unannehmlichkeiten entstehen aber meistens infolge Unachtsamkeit oder Gleichgültigkeit gegen bestimmte nötige Vorsichtsmaßregeln. Gesunde, reife Früchte sind die natürlichste Nahrung und sie passen für jede Jahreszeit. Aber ebenso natürlich wie sie sind, so leicht verderben sie auch. Sobald Obst alt wird, ist es voller Keime, und gelangen diese in den Magen, dann entsteht sehr leicht Gährung in demselben und Magenbeschwerden sind dann die natürliche Folge.

Ein weiterer Grund des Vorurteils gegen Obst liegt darin, daß sehr viel unreifes Obst gegessen wird. Ein großer Teil der im Frühsommer auf den Markt gebrachten Früchte sind unreif gepflückt und gänzlich ungeeignet

zum Essen. Gerade der natürliche Reifeprozeß, der in der Frucht stattfindet, die am Baume reift, ist wichtig, um sie als gesundes Nahrungsmittel geeignet zu machen.

Noch eine andere Ursache, weshalb Obst sich scheinbar nicht mit dem Magen verträgt, ist die unrichtige Zusammenstellung mit anderen Speisen. Speisen haben ebenso wie wir Menschen Abneigung gegen gewisse Sorten.

Der Grundsatz, welcher in der richtigen Zusammenstellung der Nahrung herrscht, ist, daß solche Speisen zusammen genossen werden sollten, die zusammen verdaut werden; dies heißt, solche, die in der gleichen Zeit und im selben Verhältnis verdaut werden. Der Magen verdaut reifes Obst in ein bis zwei Stunden, während Gemüse drei bis fünf Stunden gebraucht. Da Früchte nun schnell verdaut werden, aber ebenso schnell gären, ist es klar, daß Früchte und Gemüse zusammen bei Menschen, deren Verdauungsorgane geschwächt sind, Verdauungsbeschwerden hervorrufen; wenigstens ein Teil von dem Obst muß im Magen verbleiben, bis das damit zugleich genossene Gemüse vom Magen verdaut ist. Laßt uns daher diese Vorsichtsmaßregeln beachten, dann wird das Vorurteil aufgehoben und wir werden den vollen Genuss vom Obst haben.

Aus: „Die Gesundheit“. Herausg. von Th. Stern, Bärenplatz 21, Bern.

Bücherischau.

Durch Schmerzen empor. Novellen von Jakob Boßhart. Leipzig. H. Haessel Verlag. 1903. Geheftet M. 2. 80; gebunden M. 3. 80. Die unter diesem Gesamttitel vereinigten Novellen „Die alte Salome“ und „Durch Schmerzen empor“ zeigen uns den in unserer Monatsschrift schon mehrfach rühmlich erwähnten zürcherischen Dichter von einer neuen Seite. Mit Maußtant die unerbittliche Liebe zur Wahrheit in der Darstellung teilend, hat er nun auch, nachdem er sie mit seiner Eigenart verschmolzen, dessen Knappheit, Sicherheit und Schönheit in der Form, die sichere Führung der Handlung und die vornehme Geschlossenheit derselben; aber es lebt eine andere Gesinnung, eine neue Weltanschauung in seinen beiden Novellen; bis dahin einseitig im Banne der Causaltheorie stehend, hat Boßhart diesmal die Kehrseite derselben erfaßt und uns mit erhebender Energie und Kraft gezeigt, daß auch des Menschen Wille und Gesinnung zur Causa, zur Ursache bedeutungsvoller Begebenheit wird, daß wir, indem wir gehoben werden, hinwiederum selber schieben, daß unsere Willensimpulse sich zu sittlichen Kräften entfalten können. Und beide Male ist es das Leiden, welches die Heldeninnen verinnerlicht, sie zur Einkehr nötigt und in ihrem Gemüt den Duell der hingebenden Menschenliebe aufdeckt, den die Hartherzigkeit und Eigensucht der Umgebung verschüttet hatte und verschüttet hielt. Wie der Dichter seine Heldeninnen empor führt, so vermögen seine beiden Novellen auch den Leser zu erheben und zu beglücken und zwar nicht nur durch eine Kunst der Darstellung, welche weit über diejenige Frenssens, der so übertrieben gelobt wurde, hinausgeht, sondern ebenso sehr durch den hinreißenden Glauben an die sittliche Kraft der Menschen und ihre Verbesserungsfähigkeit. So nüchtern die Stimmung, so mächtig der Idealismus, der sich bei Boßhart aus schärfster Beobachtung der Wirklichkeit ergibt. Reich und arm, gebildet und ungebildet werden sich an diesem prächtigen Buche, einem wahrschaffenden Volksbuch, erbauen.

Wollte man etwas tadeln, so wäre es die Gewaltsamkeit in der Motivierung von fast unmöglichen Seelenvorgängen, dann die etwas ungleiche Verteilung von Licht und Schatten; die Gegner der Heldeninnen sind in beiden Novellen allzu herb gezeichnet. Dieser Eindruck ergibt sich