Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 15 (1911-1912)

Heft: 6

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft : Wärmekultur des Körpers im Winter

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: 18.10.2025

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

Lassen wir den Glauben an ein vergangenes goldenes Zeitalter mit seiner Sittenreinheit und Glückseligkeit denen, die gerne daran hängen! Ein besonderer Gewinn für die Menschheit ist ja nicht davon zu erhossen. Die wissenschaftliche Anthropologie kann keinen Rückschritt von ursprüngelicher absoluter Bollkommenheit zu immer niedrigeren Zuständen anerkenenen. Die Anthropologen kennen weder ein goldenes, noch ein silbernes Zeitalter, sondern nur einen stusenweise erfolgten Fortschritt von der Steinzeit durch die Aupfere und Bronzezeit hindurch in das Eisenzeitalter, das sich gerade jetzt zu immer schönerer Blüte entsaltet. Wenn je von einem goldenen Zeitalter die Rede sein darf, so kann es nicht in den nebelgrauen Fernen der Urzeit, sondern nur in der Zukunst liegen, wenn der Mensch, immer mehr frei von lästigen Fesseln und Herr unseres Erdballes, sich auch in ethischer Beziehung von den anhaftenden Schlacken mehr und mehr gereinigt und so einen viel hoheren Erad von Glücksseligkeit erreicht haben wird.

Den Hartherzigen.

Ihr sprecht bequem vom vollen Cisch Der Not das Dasein ab, juhe! Schön prangen Wein und fleisch und fisch Bei euch, daß es euch wohl ergeh'.

Den Andern nur laßt ihr — zum Spaß für ihren fleiß des Darbens Qual, Sie brauchen nichts als Hundefraß Und: Glauben an das Ideal!

O. Dolfart.

Wükliche Hauswilsenschaft.

Wärmekulfur des Körpers im Winter.

Von Dr. Thraenhart.

Wir sind Sonnenkinder. Bei drückendem Nebel und trübem Winterwetter ergreift uns eine bedrückende trübe Stimmung; bei heiterem Wetter und lachendem Sonnenschein sind wir heiter und frohgemut. Die Sonne erwärmt uns Gemüt und Körper. Unsere lieben Alten, sowie alle Schwäcklichen und Genesenden setzen sich flugs in den belebenden Sonnenschein, der ihren Organismus wohlig durchheizt und offenbar einen verbesserten Lebenstrieb erzeugt durch Erhöhung des gesamten Stofswechsels. Instinktiv hat man dies seit den ältesten Zeiten gefühlt. Die jetzt wissenschaftlich begründeten Sonnenbäder sind Ausgrabungen aus dem grauen Altertum.

Aber gerade im kalten Winter versteckt sich die Sonne leider oft hinter Nebel und Schneegewölk. Da muß man die natürliche Wärmequelle ersteben durch ergiebige künstliche. Sonst leidet der Körper not, er verkühlt sich und es entstehen mannigfache Leiden. Wärmemangel hat einen schlechteren Betrieb zur Folge, der Stoffwechsel stockt, das träge fließende Blut schwemmt nur ungenügend die schädlichen Abfallprodukte weg; es kommt zur Anhäufung derselben, wodurch eine krankhafte Disposition ges

schaffen wird, die zwar eine Zeitlang ohne bemerkbare Folgen verlausen fann. Das ist jener bekannte Zustand, in welchem eine Erkrankung, eine Erkältung noch nicht zum Ausbruch gekommen ist, aber man fühlt die innere Verkühlung, man friert, ist ganz zerschlagen, keiner energischen geistigen oder körperlichen Arbeit fähig. Da hilft einzig und allein besteutende Steigerung der Betriebswärme von innen und außen, die man von jeher in praktischer Weise erzielt durch heiße Getränke und warme Einpackungen im Vett. Mit dem ausbrechenden Schweiß tritt eine Entslastung des Organismus, eine Ausscheidung der Abfalls und Krankheitsstoffe ein.

Auch wenn eine Verkühlungsfrankheit bereits zum Ausbruch gekommen ist, bildet Hite das beste Heilmittel. Gegen alle Katarrhe der Nase, des Nachens, der Lungen, des Ohres, ferner gegen Kheumatismus, Ischias, Nervenschmerzen werden von jeher mit bestem Erfolg angewendet: Bett-

wärme, heiße Umschläge, Dampfbäder, Heißluftbäder und dergl.

Diese Wärme-Gesundheitsmittel sind Strafarbeiten, welche die Natur den Menschen machen läßt für etwas, was er vorher versäumt hat. Hätte er immer mal freiwillig geschwitt, dann wären die Stoffwechselprodukte ausgeschieden worden, ehe sie sich zu schädigender Menge angehäuft hät= ten, die Betriebswärme wäre so gesteigert worden, daß die Körpermaschine ohne Unterbrechung mit voller Kraft gearbeitet hätte. Daher der hohe Gefundheitswert regelmäßiger heißer Bäder in der Winterszeit. Gerade in kalten Ländern, z. B. Rußland, besteht eine vorzügliche Heißwasser= kultur ("russische Bäder"). In jedem Dorfe findet man die Einrichtung dazu, und jeder Russe benutzt sie regelmäßig, wodurch in dem eisigen Alima sein Körper eine mächtige Durchheizung erfährt. Das ist keine Verweichlichung, sondern Abhärtung. Im Winter härtet man sich am zweckmäßigsten ab durch heißes Wasser und kalte Luft, im Sommer durch kaltes Wasser und warme Luft (Sonnenbad). Bäder als Wärmeguelle sind besonders schätzenswert bei älteren Leuten; sie werden ihnen zum Jungbrunnen. Der alte Körper lebt förmlich auf, wenn er sich mehrmals wöchentlich bis zu ½ Stunde in einem so schönen warmen Medium, wie es das 35gradige Waffer ist, aufhält. Ein wonniges Behaglichkeitsgefühl durchrieselt den ganzen Organismus.

Ganz falsch und geradezu gesundheitsschädlich ist es für jedermann, sich im Winter durch leichte Kleidung oder gar fühles Nachtlager abhärten zu wollen. Warum spürt man denn gerade morgens oder nachts häusig rheumatische Schmerzen, namentlich in Armen, Schultern oder Nacken? Weil während der Nacht diese Partien unbedeckt waren und dadurch verfühlten. Besonders in der Nacht ziehen sich viele Personen Erkältungen zu, wenn sie nicht genügend warme Bedeckung haben, wenn sie in einem Bette mit frischer seuchter Wäsche schlasen, oder wenn die Stahlsedermatraze nicht gehörig warm überdeckt ist, wenn das Bett unmittelbar an einer kalten Wand oder in einer seuchten Wohnung steht. Das mit Recht empschlene "Kalt schlasen" bedeutet nicht: In einem während der Nacht kalt bleibenden Bette schlasen, sondern in stets frischer, kühler Luft. Gezade im Schlasen muß man sich wärmer halten als im Wachen und beim Arbeiten. Im Bett darf die Kaut nirgends kühl sein, sondern muß sich schon warm, womöglich leicht seucht ansühlen; nur dann wird sie ihre

wichtige Aufgabe, die Ausdünstung der schädlichen Stoffe, wirklich ersfüllen.

Zweckmäßig unterstützt wird diese Körpererwärmung von außen durch solche von innen, und zwar durch kräftige warme Nahrung. Bei schlechter Kost vermag unser Körper der Kälte viel weniger Widerstand zu leisten als bei guter. Diese soll im Winter möglichst immer warm sein. Es ist Berschwendung, wenn man kalte Speisen und Getränke genießt, weil der Organismus zur Erwärmung derselben bis auf Körperwärme ein gut Teil Heizkraft verbraucht und somit dem Körper entzieht. Daher das schauernde Gefühl nach einem kalten Trunke, dem Viele die eigentliche Schuld an ihrem langjährigen Magenleiden zuschreiben. Die verbreitete Sitte, zum kalten Abendbrot Vier zu trinken, ist nicht gesund; dazu gehört ein warmes Getränk oder vorher eine Suppe. Das alles ist hygienische Wärme-Diätetik.

Unseres Körpers Hauptherd zur Erwärmung, die wirksamste Wärmequelle, bildet aber Bewegung und Muskeltätigkeit. Sie erhöht im Winter die körperliche Betriebswärme bedeutend, durchheizt den ganzen Organismus, steigert den Lebensprozeß, vermehrt den Stoffwechsel und die notwendige Ausscheidung der schädlichen Abfallprodukte. Wohl denen, die Zeit und Gelegenheit haben zum regelmäßigen Bergsteigen oder Schlittschuhlaufen, zum Turnen in Vereinen oder zur Ghmnastik an Apparaten! Jeder aber kann wenigstens daheim täglich mit Hanteln oder einem Stuhle sich wohlig warm arbeiten. Der gesundheitliche Erfolg ist überraschend, sicher und dauernd!

Bücherschau.

Feremias Gotthelf (Albert Biţius). Sämtliche Werke in 24 Bänden, in Verbindung mit der Familie Biţius herausgegeben von Rudolf Hunziker, Hans Bloesch, C. A. Loosli. 1911. Verlag von Eugen Rentsch in München und Bern. Der von Hans Bloesch bearbeitete VII. Bd. enthält eines der reifsten und schönsten Werke Gotthelfs, "Geld und Geist", und wir zweiseln nicht, daß gerade dieses Werk, mit welchem die Reuausgabe beginnt, in allen Kreisen unseres Volkes warmen Beisall finden und das Verlangen nach den übrigen wecken werde; denn es ist vielleicht der gemütvollste und sonnigste Familien-Dorfroman, den Gotthelf geschrieben hat. Von der schönen Gesinnung, die das Werk erfüllt, von der Lebens-wirklichkeit, die es wiedergibt, der einzigartigen Menschenkenntnis Gatthelfs, der seinen Gestalten nicht nur in die Augen geschaut, sondern sie auch auf Herz und Nieren geprüft hat, brauchen wir unsern Lesern nichts mehr zu sagen. Hier gilt es zuzugreisen: Gotthelfs Werke bilden ein unerschöpsstiches Schapkästchen für unser Volk. Die Ausstatung ist schön, der Band zu 5 Fr. recht villig. Die Bearbeitung nach den verschiedenen visherigen Ausgaben darf eine recht umsichtige, verständnisvolle und vorgfältige genannt werden und die Anmerkungen, welche Dr. Hoesch beisteuert natürlich im Anhang — werden allen Lesern willsommen sein.

Gefund heitspflege des Kindes, von Dr. J. Bernheim-Karrer, Vorstand des Kantonalen Säuglingsheims und Privatdozent. Zürich. Schultheß & Co. 1912. Der als Kinderarzt vorteilhaft bekannte Verfasser betrachtet sein kleines, sehr empfehlenswertes Buch als eine Ergänzung der Aufklärungsarbeit, welche die Aerzte im allgemeinen bei den Kinderkrankenbesuchen leisten; besonders ausgiedig erörtert er die Gesundheitspflege des Säuglings, bei der so viel Frrtümer, oft ganz verhängnissvoller Art, begangen werden. Hier spricht einer, der dazu berusen ist und er tut es in leicht verständlicher Weise.

Der Weltverbesserer. Lustspiel von Otto von Greherz. Berlag von A. France, Bern. Fr. 1.20, brosch.