

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: 16.01.2026

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 erhoffen. Die wissenschaftliche Anthropologie kann keinen Rückschritt von ursprünglicher absoluter Vollkommenheit zu immer niedrigeren Zuständen anerkennen. Die Anthropologen kennen weder ein goldenes, noch ein silbernes Zeitalter, sondern nur einen stufenweise erfolgten Fortschritt von der Steinzeit durch die Kupfer- und Bronzezeit hindurch in das Eisenzeitalter, das sich gerade jetzt zu immer schönerer Blüte entfaltet. Wenn je von einem goldenen Zeitalter die Rede sein darf, so kann es nicht in den nebelgrauen Fernen der Urzeit, sondern nur in der Zukunft 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 höheren Grad von Glückseligkeit erreicht haben wird.

Den Hartherzigen.

Ihr sprecht bequem vom vollen Tisch
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. Volkart.

Nützliche Hauswissenschaft.

Wärmekultur des Körpers im Winter.

Von Dr. Thraenhart.

Wir sind Sonnenkinder. Bei drückendem Nebel und trübem Wetterwetter 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 Schwälichen und Genesenden setzen sich flugs in den belebenden Sonnenschein, der ihren Organismus wohlig durchheizt und offenbar einen verbesserten Lebenstrieb erzeugt durch Erhöhung des gesamten Stoffwechsels. 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 ersuchen durch ergiebige künstliche. Const leidet der Körper not, er verfühlt 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 frankhafte Disposition ge-

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

Auch wenn eine Verkühlungsfrankheit bereits zum Ausbruch gekommen ist, bildet Hitze das beste Heilmittel. Gegen alle Katarrhe der Nase, des Rachens, der Lungen, des Ohres, ferner gegen Rheumatismus, Ischias, Nervenschmerzen werden von jeher mit bestem Erfolg angewendet: Bettwärme, 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 geschwitzt, dann wären die Stoffwechselprodukte ausgeschieden worden, ehe sie sich zu schädigender Menge angehäuft hätten, die Betriebswärme wäre so gesteigert worden, daß die Körpermashine ohne Unterbrechung mit voller Kraft gearbeitet hätte. Daher der hohe Gesundheitswert regelmäßiger heißer Bäder in der Winterszeit. Gerade in kalten Ländern, z. B. Russland, besteht eine vorzügliche Heißwasserfultur („russische Bäder“). In jedem Dorfe findet man die Einrichtung dazu, und jeder Russe benutzt sie regelmäßig, wodurch in dem eisigen Klima 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 Wärmequelle sind besonders schätzenswert bei älteren Leuten; sie werden ihnen zum Jungbrunnen. Der alte Körper lebt förmlich auf, wenn er sich mehrmals wöchentlich bis zu $\frac{1}{2}$ Stunde in einem so schönen warmen Medium, wie es das 35gradige Wasser 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 kühles Nachtlager abhärteten zu wollen. Warum spürt man denn gerade morgens oder nachts häufig rheumatische Schmerzen, namentlich in Armen, Schultern oder Nacken? Weil während der Nacht diese Partien unbedeckt waren und dadurch verkühlten. Besonders in der Nacht ziehen sich viele Personen Erfältungen zu, wenn sie nicht genügend warme Bedeckung haben, wenn sie in einem Bett mit frischer feuchter Wäsche schlafen, oder wenn die Stahlfeder-matratze nicht gehörig warm überdeckt ist, wenn das Bett unmittelbar an einer kalten Wand oder in einer feuchten Wohnung steht. Das mit Recht empfohlene „Kalt schlafen“ bedeutet nicht: In einem während der Nacht kalt bleibenden Bett schlafen, sondern in stets frischer, kühler Luft. Gerade im Schlafen muß man sich wärmer halten als im Wachen und beim Arbeiten. Im Bett darf die Haut nirgends kühl sein, sondern muß sich schön warm, womöglich leicht feucht anfühlen; nur dann wird sie ihre

wichtige Aufgabe, die Ausdünnung der schädlichen Stoffe, wirklich erfüllen.

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 Verschwendug, 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 Bier zu trinken, ist nicht gesund; dazu gehört ein warmes Getränk oder vorher eine Suppe. Das alles ist hygienische Wärme-Diätetik.

Unseres Körpers Haupttherd 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 Gymnastik 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!

Bücher schau.

Seremias Gotthelf (Albert Biziüs). **Sämtliche Werke in 24 Bänden**, in Verbindung mit der Familie Biziüs 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 zweifeln nicht, daß gerade dieses Werk, mit welchem die Neuausgabe beginnt, in allen Kreisen unseres Volkes warmen Beifall 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 Lebenswirklichkeit, die es wiedergibt, der einzigartigen Menschenkenntnis Gotthelfs, 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 zuzugreifen: Gotthelfs Werke bilden ein unerschöpfliches Schätzästchen für unser Volk. Die Ausstattung ist schön, der Band zu 5 Fr. recht billig. Die Bearbeitung nach den verschiedenen bisherigen Ausgaben darf eine recht umsichtige, verständnisvolle und sorgfältige genannt werden und die Anmerkungen, welche Dr. H. Bloesch beisteuert — natürlich im Anhang — werden allen Lesern willkommen sein.

Gesundheitspflege 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 Ärzte im allgemeinen bei den Kinderkrankenbesuchen leisten; besonders ausgiebig erörtert er die Gesundheitspflege des Säuglings, bei der so viel Irrtümer, oft ganz verhängnisvoller Art, begangen werden. Hier spricht einer, der dazu berufen ist und er tut es in leicht verständlicher Weise.

Der Weltverbesserer. Lustspiel von Otto von Greherz. Verlag von A. Franke, Bern. Fr. 1.20, brosch.