

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 22 (1918-1919)
Heft: 4

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 08.01.2026

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

Rückliche Hauswissenschaft.

Notwendige Durchwärmung unseres Körpers im Winter.

Die Nahrung ist unseres Körpers hauptsächlichste Wärmequelle. Besonders fett- und eiweißreiche Nahrungsmittel liefern dem Organismus die ausgiebigste Betriebswärme, da sie die meisten Wärmeeinheiten (Kalorien) enthalten. Aber der Krieg hat sie uns sehr beschränkt. Wir müssen daher alle andern Mittel benutzen, welche in der kalten Jahreszeit für die unentbehrliche Durchwärmung unseres Körpers in Betracht kommen. Denn ohne genügende Wärme leidet Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit Not, der Stoffwechsel, die ganze Lebenstätigkeit wird aus Mangel an Betriebswärme beeinträchtigt zum dauernden Schaden für unseren Gesundheitszustand. Das träge fließende Blut in einem an Wärme leidenden Organismus schwemmt nur ungenügend die schädlichen Abfallstoffe weg, es kommt zur Anhäufung derselben, wodurch eine frankhafte Anlage (Disposition) zu den verschiedensten Stoffwechselleiden geschaffen wird (Rheumatismus, Gicht). Dagegen bildet nach alter Erfahrung vermehrte Durchwärmung ein ganz vorzügliches Heilmittel. Das beweisen heiße Umschläge und Einpackungen bei Halsschmerzen und Gliederreissen, bei Gicht und allerlei Nervenschmerzen; ferner Schwitzen, heißer Tee bei den verschiedensten innern Leiden, sowie die längere Bettwärme bei fast allen Krankheiten.

Nun trägt ja jeder gewissermaßen seinen Ofen in sich, d. h. er erzeugt Wärme durch Verbrennung von Nahrungsstoffen. Besitzt man kein ausgiebiges Heizmaterial dazu (Fett und Eiweiß gleich Steinkohlen), so muß man leichtere Brennstoffe (Brot, Kartoffeln, Gemüse) öfter nachlegen und den Leibesofen durch äußere Mittel (warme Kleidung) möglichst vor Verkühlung schützen.

Vor allem soll man die Nahrungsmittel stets warm genießen. Es ist eine große Verschwendug, wenn man kalte Speisen und Getränke zu sich nimmt, weil der Organismus zur Erwärmung derselben bis auf Körpertemperatur ein gut Teil Heizkraft verbraucht und somit dem Körper entzieht. Genießt man z. B. abends kalte Kost mit Bier (12°), so muß jeder Bissen und jeder Schluck um 26° erwärmt werden; das ist entchieden Vergeudung. Ganz anders verhält es sich mit warmen Speisen, Suppen, Kaffee, Tee, welche dem Körper sogar noch überschüssige Wärme zuführen. Man merkt's an dem wohligen Gefühl, das den ganzen Körper durchflutet. Im Winter sollte man keine Mahlzeit einnehmen ohne warme Suppe, die auch auf billige Weise nahrhaft und wohlgeschmeckend bereitet werden kann, stets leicht verdaulich ist und vom Organismus schnell zur Wärme und Arbeitskraft verwertet wird. Zum Frühstück und Abend ist jetzt empfehlenswert ein warmer, gut gewürzter Kartoffel-Gemüsebrei mit einem Stück Brot dazu.

Eine ausgezeichnete Wärmequelle bildet körperliche Arbeit: der Holzhacker schwitzt selbst bei strenger Kälte. Aber wir müssen mit unserer Kraft sparen; bei mangelhafter Nahrung und strenger körperlicher Arbeit bleibt zu wenig Material für Ausbau und Unterhaltung der Organe übrig. Deshalb sind jetzt geeignet die einfacheren Bewegungen, wie Wandern und häusliche Freiübungen. Aber diese Erwärmungsmittel sollte jeder täglich regel-

mäßig anwenden auch besonders noch zur Auffrischung aller Organe, denn: „Rast ich, so rost ich!“

Leider kann man im Winter nur selten aus der eigentlichen Wärmequelle unseres Planeten direkt schöpfen, weil der alles belebende Sonnenschein nur spärlich uns erreicht. Bietet sich aber diese günstige Gelegenheit, dann nütze man ihn aus, damit er unsern Organismus wohlig durchheizt und durch Erhöhung des gesamten Stoffwechsels einen verbesserten Lebensbetrieb erzeugt. Schwächliche genesende oder alte Leute setzen sich vorteilhaft stundenlang in die Sonne, gesunde aber wandern ihr frohemut entgegen.

Auch warme Bäder von längerer Dauer, in die man öfter heißes Wasser nachlaufen lässt, sind sehr schwäzenwert. Der Körper lebt förmlich auf, wenn er sich etwa $\frac{3}{4}$ Stunden lang in einem so schönen warmen Medium aufhält, wie es das 35gradige Wasser ist. Ein wonniges Behaglichkeitsgefühl durchrieselt den ganzen Organismus.

Längere gleichmäßige Bettwärme ist vorteilhaft nicht nur in kranken Tagen, sondern auch in gesunden. Man spare sich bei den jetzigen winterlichen Kriegsverhältnissen immer einmal abends eine Stunde ab von Vergnügungen, Unterhaltung oder Lesen und gehe dafür eine Stunde früher ins warme Bett. Das ist für die Erhaltung der Körperkräfte sehr dienlich und spart Beleuchtung, Heizung und Nahrung.

Die besten Mittel, um größere Wärmeabgabe unsers Körpers nach außen zu verhindern, sind bekanntlich Kleidung und Heizung. Darauf kann hier nicht näher eingetreten werden, weil es Altbekanntes wiederholen und auch zu viel Raum beanspruchen würde. Nur gewarnt sei vor der Unsitte, Kinder in jetziger Jahreszeit mit nackten Waden gehen zu lassen. Das ist die unnützeste Vergeudung von Körperwärme die doch gerade der wachsende Organismus sehr nötig hat. Für klein und groß gleichfalls schädlich ist es, wenn man nasse Kleidung und besonders nasse Strümpfe länger, als unbedingt nötig, anbehält. Professor Pettenkofer, der Altmeister der Hygiene, hat nachgewiesen, daß zum Trocknen von einem Pfund nasser Strümpfe ebenso viel Wärme gebraucht wird, als notwendig ist, um ein halbes Pfund Eis zu schmelzen. Es würde sich wohl jeder für die Zuminutung bedanken, mit seinen Füßen ein halbes Pfund Eis zum Schmelzen zu bringen, und doch ist der Wärmeverlust des Körpers derselbe, als wenn man naß gewordene Strümpfe anbehält und an den Füßen trocken lässt.

Frische Zimmerluft im Winter.

Bon Dr. Thraenhart in Freiburg i. Br.

Im Winter ist die Zimmerluft naturgemäß schlechter als im Sommer, weil wir stets heizen, viele Stunden Licht brennen und Fenster nebst Türen wegen der Kälte geschlossen halten, sogar noch Vorfenster und Doppeltüren anbringen. Der ständige Aufenthalt in schlechter Luft bewirkt aber langsam zunehmende und deshalb leider nicht rechtzeitig erkannte Blutverschlechterung, welche sich hauptsächlich in Nervenschwäche und später in Stoffwechselkrankheiten äußert.

Wirlich reine Luft erhalten wir nur von außen durch die geöffneten Fenster. Hierbei haben nun viele die Gewohnheit, die oberen Fensterflügel öfters ein wenig aufzumachen. Das ist nicht zu empfehlen; denn dadurch

strömt gerade die wärmste Luft unter der Decke aus, wodurch das Zimmer kalt wird. Eine wirklich durchgreifende Luftreinigung kann man nur durch eine wenn auch seltener ausgeführte, so doch vollständige, ganz kurzdauernde Öffnung aller Fenster erreichen, wodurch ein kurzer, kräftiger Luftzug bewirkt wird. Vermehren kann man ihn noch durch mehrmaliges schnelles Auf- und Zuklappen der Fensterflügel. Dann aber sofort wieder alles zugemacht. Dadurch wird alle schlechte Luft aus dem ganzen Zimmer vertrieben und durch frische reine Außenluft erzeugt. Auch ist der Wärmeverlust nur gering, denn bei dem schnellen, nur ganz kurzen Luftzug werden Öfen, Wände, Möbel gar nicht abgefühlt, so daß durch ihre nachherige Wärmeausstrahlung bald wieder eine gemütliche Temperatur eintritt.

Ganz verwerflich ist es, schlecht empfundene Zimmerluft dadurch verbessern zu wollen, daß man räuchert oder Wohlgerüche verspritzt. Das heißt: den Teufel durch Beelzebub austreiben wollen. Denn dadurch ist die Luft nicht reiner geworden, sondern es ist nur der üble Geruch durch einen auf die Nase stärker einwirkenden andern verdeckt worden; die vorherigen Bestandteile der Luft, besonders die schädliche Kohlensäure, sind noch ebenso vorhanden. Durch Räuchern oder Wohlgerüche betrügt man seine Nase auf Kosten der Lunge.

Bücherischau.

Dichtergabe zu Gunsten notleidender Schweizerkinder. Herausgegeben vom Komitee zur Unterbringung notleidender und erholungsbedürftiger Schweizerkinder, Basel. Preis gebunden Fr. 6.—. Mehr als 100 schweizerische Schriftsteller aller 4 Landessprachen haben auf einen Aufruf des oben genannten Komitees vielerlei Erzeugnisse ihres dichterischen Schaffens, Gedichte, Skizzen, Erzählungen, zur Verügung gestellt, die nun den vorliegenden ansprechenden Band ausfüllen. Es liegt auf der Hand, daß eine solche Sammlung nicht lauter erstklassige Kunstwerke enthält, sondern daß da und dort auch bescheidenere Blümlein der Dichtkunst Aufnahme finden müssten; das soll uns aber nicht abhalten, das Bändchen freundlich aufzunehmen und ihm eine möglichst weite Verbreitung zu wünschen. Die Auslage von 7000 Exemplaren ist zum größten Teil schon in festen Händen und damit ein Reinertrag von zirka 12—15,000 Franken in sicherer Aussicht. Jedes jetzt noch verkaufte Exemplar hilft, den so sehr nötigen Fonds des überaus dankbaren Hilfswerkes zu vermehren, und es bedarf gewiß nur dieses Hinweises, um weitere Kreise zur Anschaffung der „Dichtergabe zu Gunsten notleidender Schweizerkinder“ zu veranlassen.

Unsere Enährungssfrage zur Kriegszeit. Herausgegeben vom Thurgau. landwirtschaftl. Verein, verfaßt von G. Würmli, Landwirtschaftslehrer in Aerenenberg. — Vorliegende Arbeit war vorerst nur zur Veröffentlichung in der landwirtschaftlichen Fachzeitung bestimmt. Mit Rücksicht auf die fortgesetzt zunehmende allgemeine Lebensmittelknappheit hielt es der Vorstand des Thurg. Landwirtschaftl. Vereins für seine Pflicht, dieses Schriftchen, welches die möglichst beste Ausnutzung der vorhandenen Lebensmittel anstrebt, weitesten Kreisen zugänglich zu machen. Wir sind dem Verfasser dankbar, daß er es unternommen hat, die gegenwärtig so außerordentlich wichtige und schwierige Ernährungsfrage gemeinverständlich und kritisch zu beleuchten und damit zur Belehrung der ganzen Bevölkerung beizutragen. Es ist zu hoffen, daß diese nützliche Broschüre in jeder Familie Eingang findet und dort gründlich beherzigt wird. Dadurch könnte nicht nur eine sparsamere und rationellere Verwendung der noch verfügbaren Nahrungsmittel, sondern zweifellos auch eine gesündere und billigere menschliche Ernährung überhaupt erreicht werden.

Der „Zwinglikalen der“ auf das Jahr 1919. Verlag von Beer & Cie., Zürich 1, Peterhoffstatt. Preis 1 Fr. — Auf das 400jährige Gedächtnis von Zwinglis Amtsantritt in Zürich, der allgemein als der Beginn der schweizerischen