

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 32 (1928-1929)
Heft: 1

Artikel: Hygiene unterwegs
Autor: M.V.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-662062>

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: 13.01.2026

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

Hygiene unterwegs.

Von Dr. med. M. B.

Wenn man jetzt die Wander- und Reisescharen aufmerksam daraufhin beobachtet, wie sie unterwegs leben, so sieht man da oft in ein Stückchen Kultur oder besser Kulturlosigkeit hinein; nur langsam finden doch wissenschaftliche Erkenntnisse gerade in Fragen der Gesundheitspflege den Weg in die Praxis des Alltags.

Vor allem wird unterwegs fast regelmäßig zuviel gegessen. Es liegt im Zug der Zeit, zum Teil wohl noch in unbewußter Nachwirkung der Kriegsernährungssängste, aber auch an dem traditionellen Mangel an ernährungshygienischen Kenntnissen, daß die Quantität der Nahrung so gern zu hoch angesetzt wird. Der Ausnahmestand, der den meisten die Reise bedeutet, beseitigt erst recht die Hemmungen, die der natürliche Instinkt einer zu reichlichen Nahrungszufluhr entgegensetzen sollte. Was man da manchmal, z. B. auf längeren Bahnfahrten, aus Handtaschen und Rucksäcken heraus in größeren oder fürzeren Zwischenräumen in den Magen wandern sieht, würde genügen, um Schwerarbeiter ausreichend zu ernähren, anstatt bummelnde Vergnügungsreisende.

Und die Qualität der Nahrung? Wir sind mitten in einem Umschwung von der einseitigen Bevorzugung der Fleischkost nach der Obst- und Gemüseseite, von einer durch technische Eingriffe weitgehend denaturierten Nahrung hin zu einer unverfälschteren, natürlicheren Kostform. Allein die zunehmende Zahl von Schriften über vegetarische bzw. Rohkost sind dafür ein Beweis. Nur dauert es länger als wünschenswert, bis sich die neuen Erkenntnisse und Einsichten in der Familie wie in der Gaststätte wirklich durchsetzen. Im Reiseproviant spielen daher — neben dem blütenweißen Brot, statt Knäckebrot u. dgl. — die Fleischkonserven, Wurst und Schinken, besonders die stark gesalzene und gepfefferte Dauerwurst, eine immer noch viel zu große Rolle, Obst, Tomaten u. dgl. eine zu geringe. Die natürliche Folge davon ist vor allem einmal Durst, der zu immer neuer Flüssigkeitsaufnahme drängt.

Dabei handelt es sich meist gar nicht um wirklichen Durst, sondern um Gaumendurst, den man mit experimenteller Sicherheit durch Verzehren von Eis (Glace) oder Trinken von

eisgekühlten, vielleicht auch noch Kohlensäurehaltigen Getränken an sich selbst erzeugen kann, zumal in so heißen Tagen, wie wir sie eben erst erlebt haben. Je mehr man trinkt, desto schlimmer wird die Reizung und das Reizbedürfnis der Mundschleimhaut.

Zu große Aufnahme von Kochsalz freilich, wie sie auch zu unseren Ernährungssünden gehört, bewirkt neben der örtlichen Reizung auch wirklichen „Gewebedurst“. Denn jedes Gramm Kochsalz braucht, um im Körper gelöst bleiben und ausgeschwemmt werden zu können, eine bestimmte Menge Wasser. Um einen Durst zu erzeugen, gibt man ja deshalb so gern Salzbrezeln und scharf gesalzene Speisen.

Durst ist aber noch viel häufiger nur eine schlechte Angewohnheit; die Gründe dafür sind nicht stichhaltig. Wie oft hört man gerade unterwegs: „Ich schwitze so viel, deshalb muß ich so viel trinken.“ Man hat es aber sehr in der Hand, wieviel man schwitzt. Jeder hat wohl schon einmal die Torheit begangen, bei großer Hitze, zumal bei gleichzeitiger körperlicher Anstrengung, viel zu trinken, und hat dabei beobachtet, wie das Wasser förmlich durch die Haut hindurch lief, ohne den Durst zu stillen. Die Folge solcher Trinkerzesse — es gibt auch alkoholfreie — pflegt eine starke körperliche und seelische Anspannung zu sein. Darum fordert eine alte Wanderregel, den ersten Trunk so weit als möglich hinauszuschieben. Die Trockenheit im Munde kann man durch frisches oder gedörrtes, besonders säuerliches Obst, Tomaten usw. mildern. Heiße Flüssigkeit pflegt den Durst viel besser zu lösen als kalte, säuerliche besser als süße.

Die Hauptfahre ist aber doch immer wieder richtige Auswahl und Zusammensetzung der Kost. In der bei uns üblichen Form ist sie eine nie versiegende Quelle des Unbehagens für jeden hygienisch denkenden und fühlenden Menschen, wenn man, wie unterwegs, nicht die Freiheit der Wahl hat. Ganz gleich, wie man zur Frage des Vegetarismus steht, darin sind sich alle Hygieniker einig, daß das Verhältnis der Fleischmenge zur Beikost gerade umgekehrt sein müßte, als man es durchgängig bei uns in Mitteleuropa, aber auch in England, Holland und den nordischen Ländern findet. Die

pflanzlichen Speisen, man kann dies gar nicht oft genug wiederholen, erscheinen sowohl der Menge als der Zubereitung nach sehr vernachlässigt. Mindestens an heißen Tagen hat der gesund empfindende Mensch eine Neigung gegen Fleischspeisen, besonders wenn sie fett und stark gewürzt sind. Man bekommt aber kaum etwas anderes, wenn man nicht mehr oder weniger Rohköstler auf eigene Faust werden will. Immer nur mit grünem Salat (mit viel Essig) und Eier oder Pfannkuchen mit übersüßem Kompott mag sich niemand auf die Dauer begnügen. Die Speisekarte bedarf noch sehr der Verstärkung; erst da und dort finden sich Ansätze zur Besserung. In Berlin und Wien z. B. habe ich schon öfter recht schmackhafte, appetitlich hergerichtete Gemüseplatten und gemischte Salate zu sehr extraglichen Preisen gefunden. Verallgemeinerung dieser Sitte würde sicher allgemein begrüßt werden.

Auf dem Lande kann man sich manchmal dadurch helfen, daß man mit dem Wirt eine Sonderverabredung trifft und sich vor allem reichlich Kartoffeln (in verschiedenen Abwandlungen) sichert, ferner Salat, aber mit Zitrone und Sahne, statt mit Essig angemacht, dazu Eier (eine schon von Dr. Lahmann als vorteilhaft empfohlene Zusammenstellung), Milch in nicht zu großen Mengen, auch als Sauermilch und Quark, dunkles Bauernbrot und Butter, zur Ergänzung je nach Möglichkeit Tomaten, Rettiche, Zwiebeln, grüne Küchenkräuter, Beerenobst, schließlich Mehlspeisen. Damit kann man schon ein zwar einfaches, aber auskömmliches und gesundes Leben führen.

Doch wir sind ganz im Gasthaus hängen geblieben, wo wir ja alle zwangsläufig den Ernährungssitten unterworfen sind. Die persönliche Umstellung kommt viel stärker zum Vorschein bei Selbstverpflegung, besonders in der Eisenbahn. In starkem Maße gilt dies für das Essen der Kinder. Auch hier herrscht eine mitunter törichte Überfütterung vor. Ich weiß nicht, ob da die Väter oder die Mütter die Unvernünftigeren sind, in diesem Fall doch vielleicht die ersten, denn der Mutter kann man es manchmal schon nachfühlen, wenn sie ihren kleinen Quälgeistern einen guten Bissen gibt,

um sich einmal etwas Ruhe zu erkaufen. Der alte Geheimrat Thiersch in Leipzig pflegte ja zwei Arten von Reisen zu unterscheiden, „solche mit Familie und solche zum Vergnügen“.

Es ist manchmal erstaunlich, was auf einer längeren Fahrt alles in einen Kindermagen hineingeht. Gewiß mag mancher dieser Magen schon zu Hause gehörig trainiert worden sein, aber die technische Leistung bleibt doch immer wieder bewundernswert. Besonders werden natürlich die süßen Sachen mitgeführt und unterwegs gekauft. Wenn dann der überlastete Magen einmal mit Abwehrbewegungen antwortet, dann kann das arme Kind „das Fahren nicht vertragen“. Die Unvernunft der Eltern hindert sie natürlich, ihre eigenen Fehler einzusehen, und wehe dem, der wagt, auf die Notwendigkeit regelmäßiger, lieber etwas zu knapper Nahrungsaufnahme gerade auf der Reise hinzuweisen, bei der das Kind ohnedies außergewöhnlichen Reizen ausgesetzt ist.

Zu viel Reize; das ist überhaupt die hygienische Gefahr des Reisens auch für die großen Leute. Dabei meine ich aber hier weniger die Neuartigkeit und Fülle der Sinnesindrücke, die andersartige klimatische Umgebung usw., denen wir unvermeidlich ausgesetzt sind, sondern vielmehr das Heraustreten aus der gewöhnlichen Alltagsbahn in der Tageseinteilung, das uns dauernd vor immer neue Situationen und Entschlüsse stellt. Mit dem gewohnten Lebensschema schwindet auch oft die innere Sicherheit gegenüber der Umwelt mit ihren wechselnden Eindrücken und Verführungen. So erliegt man unterwegs viel leichter der Verlockung, das und jenes und noch etwas anderes mitzumachen, und gerade dem Eß- und Trinkbaren gegenüber ist diese Instinktunsicherheit auf Reisen bezeichnend. Freilich nur für den, der das Reisen nicht gewöhnt ist, sich nicht selbst etwas zu beobachten versteht und keinen Sinn für Selbstdisziplin hat. Denn hier wie überall in der persönlichen Gesundheitspflege gilt das inhaltsschwere Wort des Hygienikers Eduard Reich: „Die Praxis der Hygiene gründet sich auf Selbsterkenntnis, Selbstbeherrschung und Selbsthilfe“.