

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 41 (1937-1938)  
**Heft:** 24

**Rubrik:** [Impressum]

### **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:** 12.12.2025

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

## Gesundheitspflege im Herbst.

Der Herbst, die Übergangszeit zum Winter, ist diejenige Jahreszeit, die einer besonders sorgfältigen Gesundheitspflege bedarf, um den Organismus auf die licht- und vitaminarme Winterzeit vorzubereiten und die natürlichen Abwehrkräfte unseres Körpers so zu stärken, daß sie den zahlreichen winterlichen Erkältungs- und Infektionsmöglichkeiten erfolgreichen Widerstand leisten können.

Licht ist ein Lebensquell für einen Menschen, zugleich ein grimmiger Feind vieler Krankheitskeime, die ihn bedrohen. Der nahende Winter aber ist lichtarm, und wir müssen deshalb jeden sonnigen Herbsttag ausnützen und uns möglichst viel im Freien aufhalten. Für unsere Kinder ist das von ganz besonderer Wichtigkeit; denn Licht vernichtet die Diphtheriebazillen; je mehr sich Kinder im sonnigen Freien aufhalten, umso geringer ist für sie die Gefahr, diese gefürchtete Krankheit zu erwerben. In Großstädten, die im Herbst häufig von lichtverzehrendem Dunst erfüllt sind, sollen sich die Kinder außerhalb dieser Dunsthülle im Freien ergehen, Erwachsene selbstverständlich auch. Beide müssen hierbei berücksichtigen, daß die Herbstmorgen und -abende oft schon recht kühl sind und deswegen eine leichte Unterkleidung oder eine wärmere Oberkleidung getragen werden muß, um Erkältungen vorzubeugen. Wer frühmorgens fortgeht und erst nach Sonnenuntergang nach Hause kommt, darf trotz des Sonnenscheins den leichten Überzieher nicht zu Hause lassen und ihn lieber tagsüber über dem Arm tragen, als sich in der Morgen- oder Abendkühle zu erkälten. Das gilt besonders für Rheumatiker!

Die Nahrung des Winters ist bedeutend ärmer an Vitaminen als die des Sommers. Der Herbst bietet uns aber reichlich vitaminenspendendes Gemüse und Obst. Diese Vitaminquellen müssen wir voll ausnützen, um unseren Körper für die vitaminarme Winterzeit zu stärken und ihn mit einem Vitaminvorrat zu versehen. Vor allem sind die vitaminhaltigen Kohllarten zu bevorzugen, Blumen-, Rosen- und Winterkohl; ferner das

Sauerkraut. Genießt man diese Kohllarten als Rohkost in möglichst fein zerkleinertem Zustande, so ist ihre von vielen so gefürchtete blähende Wirkung ganz geringfügig. Auch Sauerkraut ist am besten roh oder nur zur Hälfte gekocht zu verzehren. Von frischem Obst soll man besonders Weintrauben reichlich genießen, die infolge ihres Zucker- und Obstsäuregehaltes eine günstige Umstimmung des Organismus veranlassen. Als hervorragendes vitamin-A-haltiges Nahrungsmittel tritt im Herbst der frische Seefisch in den Vordergrund, den übervorsichtige Hausfrauen während des Sommers nicht gern auf den Tisch bringen. (Mit Unrecht; denn die neuzeitliche Seefisch-Beförderung und Aufbewahrung leistet auch im Sommer für einwandfreie Ware volle Gewähr!) Besonders der Hering als stark vitamin- und fetthaltiges Nahrungsmittel von billigstem Preise ist hoch einzuschätzen und auch Kindern zu geben.

Der Herbst ist diejenige Zeit, in der die Abhärtung des Körpers unter besonders günstigen Umständen eingeleitet werden kann. Hat doch jedermann während des Sommers Luft- und Wasserbäder genommen und dadurch seine Haut an die wohltätige Einwirkung beider gewöhnt. Regelmäßige Luftbäder und kalte Waschungen des ganzen Körpers, zweckmäßig mit einer der Körperkonstitution entsprechenden Zimmergymnastik verbunden, sind weiter täglich vorzunehmen und dadurch ist der Körper so daran zu gewöhnen, daß man sie auch den ganzen Winter über beibehalten kann. Sie sind der beste Schutz gegen alle Erkältungskrankheiten; denn sie veranlassen eine normale Hauttätigkeit und machen das so überaus wichtige Körperorgan Haut, das bei ungenügender Tätigkeit die Einfallspforte so vieler Erkältungskrankheiten ist, widerstandsfähig gegen diese. Die Widerstandskraft wird durch Bürstenmassage der Haut nach der kalten Waschung lebhaft angeregt; diese einfache Art der Selbstmassage kann aufs wärmste empfohlen werden.

Dr. St.