

Zeitschrift: Nidwaldner Kalender

Herausgeber: Nidwaldner Kalender

Band: 93 (1952)

Artikel: Was tun gegen die Hitze?

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1033530>

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: 31.12.2025

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

zwei heilige Leute gefunden. Er pflegte hinzuzufügen, daß die Namen der Geber und ihre zehn Taler in einer Kirche an sichtbarer Stelle aufbewahrt würden. Das ganze war nichts weiter als ein Appell an die Eitelkeit religiös veranlagter und frommer Menschen; der Erfolg übertraf alle Erwartungen.

Irrsinnige — die in Wirklichkeit normaler waren als diejenigen, die auf ihren Schwund hereinfielen — wurden in schweren Ketten von wehklagenden Verwandten durch die Stadt geführt. Man bat um Geld für diese Irren, damit sie ärztliche Pflege genießen könnten und in einer Heilanstalt

wieder gesunden würden. Andere malten sich gelb oder blau und rannen schreiend durch die Stadt, sie seien fieberkrank und aussätzig. Man warf ihnen das Geld nur so zu, damit sie ja keinem zu nahe kamen.

Es gab auch damals schon ehrliche und unglückliche Geschöpfe, die bitterste Not zum Betteln trieb, aber die Mehrzahl der Bettler war gerade im Mittelalter nichts als provitgieriges, geldsüchtiges, arbeitsfaules Gesindel. Ihre Tricks waren zu jenen Zeiten verblüffend neu; heute würde niemand mehr auf solch plumpe Manöver hineinfallen.

Was tun gegen die Hitze?

Am liebsten würden wir wohl während den heißen Tagen dauernd in der Konditorei sitzen und Glace essen. Dies ist aber, so rechnet der Physiker aus, kein gutes Mittel, um uns abzukühlen. Wenn wir ein eisgekühltes Getränk von null Grad zu uns nehmen, dann entzieht uns dieses, weil es sich erst auf die Körpertemperatur von rund 37 Grad erwärmen muß, pro Gramm 37 Kalorien. Essen wir aber Glace, so muß unser Gaumen diese erst zum Schmelzen bringen, was pro Gramm wieder 80 Kalorien, zusammen also 117 ausmacht. Eine Portion Glace kann uns also ganz gehörig abkühlen, aber... die Glace besteht aus Rahm, Zucker und Zutaten, sie entwickelt in unserem Magen eine ganz gehörige Verbrennungswärme, was die Abkühlung zum größten Teil aufhebt.

Warum bekommen wir überhaupt Durst? Weil der Körper Schweiß verliert, und Schweiß ist zu 90 Prozent Wasser. Der „Wasserverbrauch“ im Körper muß ersetzt werden, also haben wir das Bedürfnis, Flüssigkeit zu uns zu nehmen. Am besten nicht zu kalte, aber auch nicht zu heiße (wie gar oft in Nachahmung Araber und ihres heißen Kaffees empfohlen wird). Jede extreme Temperatur reizt das Wärmezentrum im Körper und regt nur zu neuem Schwitzen an.

Am besten begegnen wir der Hitze durch eine Diät, die sich schon sehr oft bewährt hat. Statt eines Reizgetränk am Morgen (Tee, Kaffee oder ähnliches) nehme man ein Yoghurt oder einen Apfel zu sich. Wer die Diät weiter verfolgt und auch während des Tages sich möglichst von Früchten nährt, der wird die Erfahrung machen, daß er viel weniger schwitzt und daß er die größte Hitze kaum spürt. Abends kann, am besten nach einer nicht zu kalten Dusche, eine kräftige Mahlzeit eingenommen werden, wobei allerdings auch hier starke Getränke wie Wein, Bier, Kaffee, Tee etc. zu meiden sind.

Die beste Abkühlung bei enormer Hitze ist das Kaltbad, das dem Körper Tausende von Kalorien auf einmal entzieht. Auch hier ist jeder Schock zu vermeiden und „kalt“ nur insofern zu verstehen, als die Wassertemperatur wesentlich unter der Körpertemperatur liegen darf. Wenn die Zeit oder die Möglichkeit zu einem Ganztbad fehlt, so hilft auch das längere Eintauchen der Unterarme in kaltes Wasser. Trinken soll man nur, wenn der Körper nach Flüssigkeit verlangt. Bei großer körperlicher Anstrengung in der Hitze soll man, so schwer es auch fällt, dem Wasser einige Gramm Kochsalz beifügen, dies verhindert die Hitzschlag-Gefahr, da der „Salzgehalt des Blutes“ wieder rasch angereichert werden kann.