

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 34 (1947)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ueber den Durst und das Stillen des Durstes : Stoff zur Behandlung des Kleinwandbildes für den Lehrer  
**Autor:** Oettli, Max  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-527587>

### **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:** 27.01.2026

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

# SCHWEIZER SCHULE

HALBMONATSSCHRIFT FÜR ERZIEHUNG UND UNTERRICHT

OLTEN 15. JUNI 1947

34. JAHRGANG Nr. 4

## BLUMEN AM WEG



«Es gibt noch Wunder in der Welt,  
Die Welt ist voller Wunder.  
Gleichwie der Wind das Wasser wellt,  
So wandelt uns ihr Wogen.

Die blauen Blütensterne stehn  
Am Wege in den Dornen.  
Sie welken still wie Wunder hin,  
Doch bleibt ein Duft von ihrem Blühen

Am Dornenstrauche haften.  
Nach vielen Jahren harter Zeit  
Wird er so voll vom Dufte sein,  
Dass er wie eine Blume scheint.

Ist das nicht Wunderweise?»

Julie Keller.

## Ueber den Durst und das Stillen des Durstes

(Stoff zur Behandlung des Kleinwandbildes für den Lehrer)

Die Fragen: «Wo hast du warm, kalt, wo tut es dir weh?», kann man meistens beantworten, nicht aber die Frage: «Wo hast du Durst?». — *Durst ist ein seelisches Begehren, der seelische Zwang zu trinken.* Es ist der stärkste Zwang, dem wir unterworfen sind. Wie wunderbar und unfassbar das Wesen des Durstes ist, wird einem bewusst, wenn man an heissen Tagen etwa ein junges Spätzchen beobachtet, das sich auf eine Brunnenröhre setzt und Wasser trinkt. Woher weiss es denn, dass Wasser den Durst löscht? Wenn in seinem Körperchen zu wenig Wasser vorhanden ist, lockt es den jungen Spatz offenbar, seinen Schnabel in die Flüssigkeit zu stecken und die Flüssigkeit im Schnabel zu verschlucken.

Es scheint, dass bei Verminderung des Wassergehaltes in den Geweben die stecknadelkopfgrossen Körperchen, die an den Enden von sensibeln Nerven im ganzen Körper ziemlich gleichmässig verteilt sind, die Vater-Pacini-

schen Körperchen, dem Zwischenhirn einen Reiz zukommen lassen. Um dann aber all die verwickelten Bewegungen auszulösen, die nötig sind, um Wasser in den Magen zu schaffen, wird offenbar vom Zwischenhirn aus eine Stelle im Grosshirn angetippt, die auf Reizung die Vorstellungen: Flüssigkeit, Flüssigkeit im Mund, entstehen lässt und stark mit Lust betont, während gleichzeitig, wer weiss wie und wo, die Wasserarmut Unlustgefühle auslöst. Sicher ist nur, dass wir über das Wesen des Durstes noch nicht im klaren sind. Denn grosshirnlos gemachte Tiere, bei denen solche Vorstellungen nicht mehr zustande kommen können, pflegen ebenfalls zu trinken.

Anderseits aber bedeutet es doch einen praktisch bedeutsamen Fortschritt, dass man sich heute klar darüber ist, dass bei Durst *nicht nur Wassermangel, sondern auch Salz-mangel*, vor allem *Mangel an Natriumsalz*, im Spiele ist.



Wie erfrischend wirkt ein Schluck Wasser auf einer heißen Wanderung! Wein, Bier, vergorener Most dagegen machen schlapp.

Kleinwandbild zur Förderung der Volksgesundheit Nr. 126

Wir schwitzen, um durch Wasserverdunstung die Körperoberfläche abzukühlen. 15 bis 20 Liter Schweissverlust im Tag, also der Verlust von einem Viertel bis zu einem Drittel des Körpergewichts, sind in den Tropen keine Seltenheit.

Schon vor Ablauf von 24 Stunden tritt der Tod ein, wenn der Verlust nicht ersetzt wird. Aber bloss Wasser zu trinken genügt nicht. Es genügt auch nicht, bei Hitzschlag bloss Wasser zu trinken. Wie durch Zauberkraft aber verschwinden die Vorboten des Todes, die Krämpfe, die Aufregungszustände und die Benommenheit, wenn man Salzwasser trinkt. Beim Schwitzen ist eben nicht nur Wasser verloren gegangen, sondern auch Salz. Denn Schweiss und auch Harn können nicht gebildet werden ohne gleichzeitige Salzausscheidung. Salz, im besondern Natriumsalz, ist dem Körper u. a. nötig, um Wasser in den Geweben festzuhalten. Ohne Natriumsalz bleibt das Wasser nicht im Körper. Die Nieren scheiden es wieder aus.

Und zwar, wie oben gesagt, gleichzeitig mit Salz! Durch Trinken von reinem Wasser wird der Durst und die Not also nur grösser — wie bekanntlich auch durch das Trinken von zu starken Salzlösungen.

Aus dem allem ergeben sich *Fingerzeige zur Behandlung unseres Bildes mit den beiden Kindern am Brunnen.*

*Nichts Erfrischenderes als kühles Wasser . . .* aber nicht deshalb, weil es den Durst löscht, sondern *weil es kühlt.* Noch herrlicher als die Hände in den Trog zu tauchen, ist ein Fussbad. Fussbäder sind auf Wanderungen wegen ihrer erfrischenden Wirkung nicht nur ein Lebensgenuss, sondern bei einiger Disziplin sogar ein Zeitgewinn. Und warum sollte man sich nicht mit Wasser auch Mund und Magen kühlen? Darum nicht, weil es nicht ganz leicht hält, die Energie aufzubringen, bei Durst nur wenig Wasser zu trinken. In einer grossen Schar ist es viel leichter gar nichts zu trinken als nur wenig!

Gegen den Durst selber aber braucht es Wasser *mit etwas drin*. Selbstverständlich ist Zuckerwasser und sonstiger Chemikalienverbrauch, das heisst Wasser mit synthetischer Zitronensäure, mit Zeltli, Sirup und Pastillen um kein Haar besser als reines Wasser, sondern eher schlimmer, weil der Fabrikzucker zu seiner Verbrennung dem Körper allerlei nötige Stoffe entwendet.

Nicht genug aber kann man auf die glänzenden Erfahrungen mit *Früchten* oder natürlichen *Fruchtsäften* hinweisen, die eben neben dem Zucker auch alles Nötige zu seiner Verbrennung enthalten. Auch *Apfel- und Birnenkonzentrate* sind etwas Herrliches. Leider aber eignen sie sich heute erst in der Theorie als Rucksackproviand. Und zwar deshalb, weil sie in der Wärme meistens ganz schwach gären und dann bei Zapfen- od. Schraubverschluss ein fürchterliches Geschmier im Rucksack erzeugen können, sofern man der Gefahr nicht sorgfältig vorbeugt. *Dörrfrüchte* leisten Aehnliches und gestatten Wassergenuss an der Brunnenröhre. Vor den üblichen getrockneten *Aprikosen* aber ist eher zu warnen. Sie sind meist unreif gepflückt worden und erzeugen dann Durchfall. *Aepfel und Orangen* haben vor weichschaligen Früchten keinen wesentlichen Vorteil, wenn man letztere in Büchsen verpackt. Der erfahrene Wanderer nimmt auch Zitronen mit, die er ohne Zuckerzusatz geniesst. Tatsache ist auch, dass man mit *Rettigen* und *Gurken* ganz ausgezeichnet fährt.

Dass Früchte den Durst augenblicklich nicht stillen, sondern für kurze Zeit Gelüste nach Wasser hervorrufen, sei nicht verschwiegen. Wer Erfahrung hat, weiss aber erstens, dass dieses Verlangen schon nach wenigen Minuten durch ein köstliches Gefühl des Wohlbehagens abgelöst wird, — dem verständlicherweise — während langer Zeit kein neues Durstgefühl folgt. Und zweitens weiss der Erfahrene, dass man in grösster Gemütsruhe zu Früchten, und

zwar auch zu Kirschen, Wasser trinken darf. Nur *massenhaft* Kirschen und *massenhaft* Wasser *zusammen* zu geniessen ist gefährlich, sogar lebensgefährlich. Also auch hier beim Wandern mit Schulklassen lieber ganz verzichten.

Ungezuckerter warmer Tee hat dem reinen Wasser gegenüber vermutlich vor allem den Vorteil der Wärme. Durch Wärme — wie auch durch Kohlensäure — wird die Ueberführung von Flüssigkeit in's Blut beschleunigt.

Wein kommt als Durststiller nicht in Frage wegen seines hohen Alkoholgehaltes. Ihn zu benützen, um typhusgefährliches Wasser *vermeintlich* unschädlich zu machen, wird mancher schon mit dem Leben bezahlt haben.

Das Bier als Durstlöcher kann der Verfasser nicht aus eigener Erfahrung beurteilen, da er keines trinkt. Was er beobachtet, ist das, dass die Biertrinker arme Kerle sind. Beim schönsten Naturgenuss, wenn andere restlos glücklich sind, entbehren sie ihr Bier. Und bei der kleinsten Anstrengung, wenn es keinen normalen Menschen ankommt zu schwitzen, wischen sie sich seufzend den Schweiß von der Stirn. Begreiflich. Bier ist arm an Salz und reich an harn- und schweisstreibenden Stoffen.

Wenn grosse Wassermengen ersetzt werden müssen, so halte man sich an warme Suppen!

Wer dem Wissen Rechnung trägt, dass es zum Löschen des Durstes Wasser und Salz braucht, wird ganz erstaunt sein, dass der früher so plagende, unstillbare Durst gar nicht mehr aufkommt. Immerhin ist zu bedenken, dass der kindliche Körper mehr Wasser enthält als der des Erwachsenen (Wassergehalt des Neugeborenen rund 80 %, des Säuglings 70 Prozent, der Erwachsenen 60 %), und dass Kinder vermutlich deshalb schon bei Wasserentzug quälenderen Durst empfinden als Erwachsene.

Dr. Max Oetli.