

10 Trinkregeln für Jugendwanderer

Autor(en): **A.E.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **27 (1940)**

Heft 7

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-530728>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

10 Trinkregeln für Jugendwanderer

1. **Q u e l l w a s s e r**, aus der hohlen Hand getrunken, bildet immer noch den natürlichsten Labetrunk für den Fusswanderer. — Vieles Wassertrinken macht allerdings schlapp. — Daher fort mit dem ewigen Wasserlappen aus allen laufenden Brunnen! Ausspülen des Mundes und Benetzen des Gesichtes mit kaltem Wasser erfrischt auch!
2. **M i n e r a l w a s s e r** sind im allgemeinen zu teuer bezahlte Durstlöcher, Kohlensäure Kunstgetränke und Brauselimonaden Luxusartikel.
3. Wo **S ü s s m o s t** erhältlich ist, trinke man ihn gegen den Durst verdünnt und in kleinen Schlücken. Unvergorener Obstsaft stillt Hunger und Durst zugleich.
4. **K o n z e n t r i e r t e r O b s t s a f t**, **O b s t h o n i g**, **A p f e l k o n z e n t r a t**, mit der siebenfachen Menge Quellwasser vermischt, ersetzt bei Bergwanderungen den Süssmost in vorzüglicher Weise.
5. Getränke in Glasflaschen mitzuschleppen, wird heute immer mehr als Unsinn erkannt. Viel mehr Flüssigkeit bei gleicher Belastung enthält **f r i s c h e s O b s t**, wobei die Verpackung mitgegessen werden kann. Weiche Früchte in Blechschachteln im Rucksack tragen!
6. Anstelle von frischen Früchten tut **D ö r r o b s t** ausgezeichnete Dienste. Gründliches Kauen von gedörrten Zwetschgen, Birnen, Apfelschnitzen, Kirschen, Aprikosen verhütet den Durst und in Verbindung mit Nüssen auch den Hunger (Knabbersäcklein, „Studentenfutter“).
7. Eine gedörrte Frucht oder auch nur ein **z a r t e s G r a s h ä l m c h e n** (nicht scharfe Halme, die Schleimhäute verletzen und Krankheit bringen können) verhindern in wunderbarer Weise das Pappigwerden des Mundes.
8. Wo man auf unsern Alpen frische **K u h o d e r Z i e g e n m i l c h** bekommt, da genieße man sie in kleinen Mengen ruhig ungekocht, ohne Bazillenfurcht. Sie erlabt den ganzen Menschen.
9. **H e i s s e G e t r ä n k e** stillen im allgemeinen den Durst viel rascher als kalte, da sie nicht erst grosse Energiemengen verbrauchen, um sich auf die Höhe der Körpertemperatur zu erwärmen (Zitronlimonade, Milchkaffee, Tee mit Apfelkonzentrat).
10. **N i c h t z u v i e l t r i n k e n** auf Wanderungen! Man unterlasse das gedankenlose Hinunterstürzen von Flüssigkeiten jeder Art. Uebermässiges Trinken macht unlustig, erzeugt Schweissausbrüche und belastet den Körper unnötig. — Werde nicht der Sklave des Durstgefühls, sondern übe dich in der Selbstbeherrschung! A. E.

Mittelschule

Die physikalischen Grundgedanken und ihre Nutzung im Unterricht

I.

Wenn ich am Schlusse eines Studienjahres manchmal überlege, was von dem vorgetragenen physikalischen Lehrstoff wohl als eigener Besitz von den Studenten mitgenommen wird, was davon in deren Leben wirksam sein wird, — so scheint mir die Antwort nicht ganz einfach zu sein. Viele Studenten studie-

ren, wie man zu sagen pflegt, **a u f d a s E x a m e n**. Dieses unmittelbare Ziel verdrängt in ihrem Bewusstsein stark den tieferen Sinn des Studiums. Und es ist betrüblich, wenn es bei dieser Einstellung bleibt. Es gibt einzelne, die nach bestandenen Examen leichten Sinnes vergessen, d. h. auf den mit mancher Mühe erworbenen Besitz