Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 7

Artikel: Oh, diese Hitze!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552579

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: 09.08.2025

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

im Amazonasgebiet dem zunehmenden Materialismus, der Vergnügungs- und Vernichtungssucht des Menschen zum Opfer zu fallen? Nach allem, was ich schon erlebt und gesehen habe, würde mich ein solcher Wechsel nicht wundern, wohl aber wie immer schmerzlich berühren, denn es ist bedenklich, wie sich der Mensch zum grössten Feind wildlebender Tiere entwickelt hat.

Das Klima in Kuba ist tropisch und dementsprechend kann sich auch das Pflanzenreich entwickeln. Wie auf all diesen Inseln in der karibischen See ist die Temperatur ausgezeichnet und nicht so drückend wie im tropischen Kontinentalgebiet. Früher haben viele Amerikaner in Kuba ihre Ferien verbracht. Zum Baden finden sich ideale Verhältnisse vor, denn das Wasser im Meer ist kristallklar und das ganze Jahr hindurch schön warm. Im Januar konnte ich noch immer bei 22 Grad Wassertemperatur baden. Noch heute erinnere ich mich lebhaft an ein interessantes Erlebnis, das ich damals mit einem Riesenrochen hatte. Froh war ich allerdings, dass ich nicht mit Haifischen, deren es dort viele gibt, in Berührung kam, denn diese sind, wie überall, so auch in jener Gegend, unbarmherzig in ihrer Gier. Es ist daher nicht ratsam, in unbewachten Strandbädern zu baden. Aber immer wieder geschieht diese Unvorsichtigkeit, die sich oft sehr teuer bezahlt macht. Fünf Frauen wurden damals an einem Tage von den Haiien weggeholt, da sie es gewagt hatten, in den felsigen Ufern am unbewachten Strand zu baden.

Unser Bild auf der Umschlagseite stammt aus der Zeit, in der noch kein politisches Scheinwerferlicht auf Kuba gefallen war. Es stellt eine Partie von Havanna am Meere dar und zeigt das berühmte Moro-Kastell an der Hafeneinfahrt. Wie schön und friedlich könnte es auf all den fernen Inseln sein, wenn die sozialen Verhältnisse der Bewohner gerechte, harmonische Regelung finden würden! Aber wie könnte dies selbstsüchtiger Einstellung gelingen, die lieber unterjocht als befreit, lieber einheimst, als gibt? Es liegt wohl nicht im Bereich menschlicher Möglichkeit, gegen die gärende Flut von kranker Unruhe und unheilvollen Machtgelüsten erfolgreich ankämpfen zu können. Wohl wird dieses symbolische Meer mit seinem rastlosen Brausen gelegentlich zur Ruhe kommen, aber nicht durch menschliches Bemühen, sondern durch den kraftvollen Sieg göttlicher Gerechtigkeit.

Oh, diese Hitze!

Kaum war der langandauernde Winter mit seiner allzustrengen Kälte vorüber, kaum drangen die ungewohnten Sonnenstrahlen wieder etwas stärker auf uns ein, hörte man auch schon wieder Klagen über die lästige Hitze ertönen. Wenn der Frühling länger als üblich auf sich warten lassen muss, hat er eben nicht noch Zeit, einen angenehmen, milden Übergang zu schaffen, und so kommt es denn, dass uns die Wärme, die er endlich spenden darf, ungewohnt erscheint und uns bereits an den Sommer gemahnt. Jede Jahreszeit kann Vor- und Nachteile bieten, jeder Übergang kann sich angenehm oder auch lästig gestalten. Wir können uns gegen unerwartete Überraschungen nur dadurch schützen, dass wir uns den augenblicklichen Verhältnissen geschickt anpassen, und das geschieht am besten durch die entsprechende Kleidung, statt uns nach der Gewohnheit und der gebietenden Mode zu richten, die uns vorschreiben will, wie wir uns in der oder jener Jahreszeit zu kleiden haben. Heisse Tage erfordern eine leichte, poröse Kleidung, während einer kühlen Witterung, selbst wenn sie sich im Sommer zeigt, eben am besten mit warmen Kleidern entsprochen wird. Sowohl zu mangelhafte als auch zu warme Bekleidung kann uns gesundheitlich schädigen, und die beiden Extreme halten sich so ziemlich die Waage.

Unser Gesundheitszustand spricht mit

Die jeweilige Art der Bekleidung hängt jedoch nicht alleine von der Witterung ab, sondern bleibt dieser zum Trotz gleichwohl noch eine rein persönliche Angelegenheit, denn sie muss sich notgedrungen auch noch nach unserer Blutzirkulation richten. Diese ihrerseits kann durch Bewegung und Atmung, also durch genügend Sauerstoffzufuhr günstig beeinflusst werden, und solange das Blut normal zirkuliert, solange zudem Lunge und Hautporen richtig arbeiten, wird auch die Hitze nicht unangenehm empfunden, es sei denn, man ist wirklich für die gebotenen Witterungsverhältnisse zu warm angezogen. Trockene Wärme kann man allgemein besser ertragen als feuchte Hitze. Das ist der Grund, weshalb ein feuchtheisses Klima auf die Dauer nur gesunden Menschen mit kräftigen Naturen nicht zu ungünstig zusetzt, während es die andern gesundheitlich zu stark belasten wird. Für diese ist das trockene Wüstenklima besser, insofern genügend Trinkwasser vorhanden ist.

Wenn jemand in feuchten Gegenden schwer zur Wärme kommt, wird es für ihn gut sein, sich möglichst dort niederzulassen, wo trockene Verhältnisse herrschen. Er wird auch für grosse Wärme sehr empfänglich sein und sich darin wohl fühlen, weil sein ganzer Organismus nur bei genügend Wärme richtig arbeitet. Ein solcher wird sich nie über die Hitze beklagen, weil er sie für sein Wohlbefinden benötigt. Allerdings muss auch er darauf bedacht sein, sich alsdann nicht zu warm zu kleiden, weil ihm dies nicht nützlich wäre.

Sorgen wir also bei grosser Hitze für leichte, poröse Kleidung, bei Abkühlung aber für ein warmes Kleidungsstück. Interessant ist zwar, dass man Wüstenbewohner nur in langen, wallenden Wollgewändern antrifft. Es mag dies bei ihnen so üblich sein, wird sie aber gleichwohl vor der Einwirkung der Sonnenbestrahlung besser schützen, als wenn sie sich auf gleiche Weise von der Kleidung entblössen würden, wie wir dies an heissen Tagen mit Vorliebe tun. Man denke nur an unsere Strandbadesitten !

Es ist begreiflich, dass an heissen Tagen auch unser Gesundheitszustand ein Wörtlein mitzureden hat. Unser Herz und auch unser Fettansatz können uns Mühe bereiten. Wir werden deshalb eine weitere Hilfe nicht ausser acht lassen, und dies ist unsere Ernährung. Auch sie spielt nämlich zur heissen Jahreszeit eine regelnde oder belastende Rolle, und wenn sie uns an heissen Tagen behilflich sein soll, dann müssen wir unser Augenmerk auf leicht verdauliche Speisen richten, auf saftige, erfrischende Früchte, auf Tomaten oder anderes Rohgemüse, nicht aber auf Süssigkeiten oder stark gewürzte Speisen, auch nicht auf viel Stärke- und Eiweissnahrung. Quark ist ein leichtverdaulicher, erfrischender Eiweisslieferant, der uns nicht belastet. Bei entsprechender Ernährung werden wir die Hitze bestimmt weniger unangenehm empfinden, weshalb sich besonders jene, die in der Hinsicht gesundheitlich belastet sind, danach richten sollten.

Allgemein betrachtet, ist für uns Menschen die Hitze jedoch weniger schlimm als zu grosse Kälte. Der Körper hilft uns immerhin durch die Vorrichtung des Schwitzens eine einigermassen günstige Regelung zustande zu bringen. Schlimmer ist für uns das Frieren, denn ohne schützendes Dach, ohne wärmendes Feuer und genügend warme Kleidung wird zu grosse Kälte selbst dem Gesunden, ja sogar dem Widerstandsfähigen unter Umständen ein rasches Ende bereiten können. Seufzen wir also nicht mehr über zu grosse Hitze, sondern sorgen wir ganz einfach für die richtige Abhilfe. Je nach unserem gesundheitlichen Zustand müssen wir uns vor ihr eben schützen, indem wir, wo immer es uns möglich ist, dem kühlenden Schatten den Vorzug einräumen.