

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Eiswasser oder heisse Getränke?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969301>

#### 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:** 29.01.2026

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

schlag selbst schon bei verhältnismässig jungen Menschen verursacht, sind bei der grossen Masse nicht eindrucksvoll genug. Immer mehr muss sich die einzelne Persönlichkeit in den Dienst einer Lebensweise stellen, die alles schemamässig abwickelt. Kein Wunder, wenn dieserhalb der persönliche Impuls mit seinem Unternehmungsgeist, seinem Schaffensdrang und seinem zielbewussten Können immer

mehr erblasst und zur Seltenheit wird. Damit erlischt aber auch die Fähigkeit eines guten Unterscheidungsvermögens. Man nimmt Vorlieb mit dem, was auf den Markt kommt, ohne die gesundheitlichen Werte lange zu prüfen. Das wirkt sich natürlich auch für die geistige Gesundheit ungünstig aus, weshalb es stets gut ist, wach zu bleiben und sich das Urteilsvermögen nicht trüben zu lassen.

### Whisky mit Soda

Viele Engländer, denen ich in den Tropen begegnet bin, erklärten mir, dass Whisky in den Tropen das beste Mittel sei, um sich vor vielen Infektionen zu schützen. Bis jetzt bestätigte mir noch kein Bakteriologe diese Behauptung. Es scheint mir viel eher der Fall zu sein, man suche eine Ausrede, um diesem Getränk mehr als gebührlich zusprechen zu können. Jedenfalls sind mir schon Europäer, und darunter auch Frauen, begegnet, die dem Whisky und verschiedenen Likören während ihres Aufenthaltes in den Tropen so verfallen waren, dass sie jeglicher Selbstbeherrschung zur Mässigkeit ermangelten. Es ist sehr peinlich, achtbare Bekannte in solchem Zustand anzutreffen. Besonders in heissen Ländern ist Alkohol eine doppelte Gefahr, da die Wirkung sowohl auf das Seelische als auch auf den Körper, vor allem auf Niere und Leber, viel stärker ist als in der gemässigten Zone. Wer etwas auf sich und seinen guten Ruf hält, sollte solch weit verbreiteten, unbewiesenen und unbegründeten Behauptungen daher keinen Glauben schenken, da sich dies zu seinem Schaden auswirken kann.

Eigene Versuche in unserem Labor haben uns gezeigt, dass 96prozentiger Alkohol nicht einmal fähig ist, alle Bakterien mit

ihren Keimen zu vernichten. Bakterien, von denen wir glaubten, sie seien tot, setzten wir tagelanger Alkoholeinwirkung aus und brachten sie nachträglich wieder in eine Nährflüssigkeit, was zur Folge hatte, dass sich die meisten von ihnen wieder vermehrten. Aus diesem Grunde ist zum Desinfizieren von Schürfungen und kleineren Hautverletzungen der reine Alkohol weniger zu empfehlen als 10- bis 15prozentige Milchsäure wie beispielsweise Molkosan. Besonders in heissen Ländern sollte man jede kleine Hautverletzung desinfizieren, denn die Gefahr der Infektion ist viel zu gross. Auch vor Insekten sollte man Verletzungen schützen, da auch sie die Infektionsgefahr wesentlich mehren, sobald sie sich darauf niederlassen können. Vorsichtiges Vorbeugen ist viel angebrachter als übermässige Befürchtungen und Angst. Jener, der auf vernünftige Weise vorbeugt, muss sich nicht mit Sorgen der Heilung herumplagen. Wir tränken daher im Notfall etwas Watte mit Molkosan, um sie auf die verletzte Stelle zu legen und mit Leukoplast zu befestigen. Auf diese Weise greifen wir zu einer einfachen aber erfolgreichen Vorsichtsmassnahme, die uns vor manchen Unannehmlichkeiten bewahren kann.

### Eiswasser oder heisse Getränke?

Diese Frage stellen wir in unseren Gauen höchstens bei grosser Hitze, wenns schon sich auch in unserem gemässigten Klima manche an Eiswassergetränke gewöhnt ha-

ben. Wem aber geben wir, wenn die Wahl an uns herantritt, den Vorzug, dem Eiswasser oder heissen Getränken? In zivilisierten Ländern glaubt man, dass Eiswas-

ser ein besserer Durststiller sei als beispielsweise heißer Tee. Besonders Amerikaner huldigen dieser Ansicht. Wo immer sie sich befinden mögen, im Äquatorialgebiet, in den feuchtheissen Tropen, in der trockenen Wüste, in einer Gaststätte von Arizona oder Kalifornien, überall, wo sich die Hitze breitmacht, erhält der Gast Wasser mit Eis, Fruchtsaft mit Eis, Tee mit Eis. Die Eismaschine gehört in jedes Motel, in jedes Gasthaus; wo sich Menschen aufhalten oder arbeiten, ist auch sie tätig. Anderer Meinung sind jedoch die Wüstenbewohner von Arabien. Wen diese in ihre schwarzen Zelte, die sie aus Ziegenhaaren gewoben haben, einladen, bewirten sie mit heißem Tee oder heißem, arabischem Kaffee. Gemütlich sitzt man mit ihnen um ein Feuer, das der Beduine mit Kamelmist anfacht und unterhält, und mit Vorliebe spricht er über Hitze, Durst und Getränke, indem er uns eifrig beweist, dass es grundfalsch sei, bei sengender Gluthitze in der Wüste den Durst mit Eis oder Eiswasser stillen zu wollen, denn Eiswasser vermehre

den Durst, und man trinke deshalb viel zu viel davon. Zudem sei starke Abkühlung schädlich, während heiße Getränke vernünftig seien, da sie den Durst zu stillen vermöchten.

Weil nun diese Wüstenbewohner nie in der Lage gewesen waren, Eis zu erzeugen, können sie ja eigentlich nicht aus Erfahrung sprechen. Aber nur allzuoft konnte ich seither feststellen, dass es wirklich ein Fehler ist, wenn wir glauben, mit eishaltigen Getränken oder auch mit solchen, die stark abgekühlt sind, besser und zuverlässiger den Durst stillen zu können; dagegen hat mir ein heißes Getränk, möglichst ohne Zucker, stets als guter Durststiller gedient. Den gleichen Dienst leisten uns auch bittere Getränke oder solche, die Milchsäure enthalten. Verdünntes Molkosan, ein milchsaurer Randensaft oder saure Buttermilch helfen den Durst vorzüglich löschen, auch wenn es sich dabei nicht um heiße Getränke handelt. Greift man statt dessen zu süßen Limonaden, dann kann sehr enttäuscht sein.

## Aus dem Leserkreis

### Rasche Hilfe bei Bienen- u. Wespenstichen

Als wir letztes Jahr über Bienen- und Wespenstiche berichteten, erhielten wir nachträglich von Frau Müller aus B. einen interessanten Erfahrungsbericht, der folgendermassen lautete: «Aus langjähriger Erfahrung kann ich Ihnen das weitaus einfachste und beste Mittel gegen Bienen- und Wespenstiche nennen. Es ist dies konzentriertes Salzwasser, das sich praktisch überall vorfindet. Man badet darin nach erfolgtem Stich sobald als möglich die letzte Hautstelle mindestens 5–10 Minuten lang oder man legt einen mit solchem Salzwasser getränkten Wattebausch auf die Einstichstelle. Im Notfall kann es auch ein sauberes Taschentuch sein. Der Schmerz verschwindet augenblicklich, wenn die Behandlung nicht zu spät erfolgt. Nachwirkungen bleiben aus.»

Da diese Anwendung sehr einfach ist, wird sie manchem dienlich sein.

### Mühevolles Pflanzen

Wenn wir die Bewohner von Berggegenden anregen, mehr eigenes Gemüse und Beeren anzupflanzen, erhalten wir oft die Erwiderung, dass dies zu mühsam sei, wegen der vorliegenden ungünstigen klimatischen Verhältnisse. Nun erhielten wir aber von Frau K. aus Island einen Bericht, der zeigt, wie noch weit grössere Schwierigkeiten überwunden werden können, wenn man sich den Verhältnissen anpasst, keine Mühe scheut und durch besonnene Überlegungen allerlei hilfreiche Auswege findet.

Der Kurzbericht lautet: «Da bei uns der Sommer sehr kurz ist – man kann erst Mitte Mai mit Säen beginnen, und die Kartoffeln kann man oft nicht vor dem 20. Juni legen – versuchen wir, die Zeit des Sprossens vorzuverlegen. So decken wir zum Beispiel über gelegte Kartoffeln sowie über alles Gesäte grosse Plastik-