

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :  
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Band:** 5 (1895)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Ueber die Kunst des gesunden Trinkens

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.10.2024

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

wünschen wir Hrn. Dr. Zmfeld den Dank Eures Komites zu erneuern für die Pflege und die Zeit, welche er unentgeltlicher Weise unsern armen Kranken gewidmet hat.

Er hat wiederum im Verlaufe des verfloffenen Jahres 198 Personen behandelt, welchen er 211 Besuche im Domizil der Kranken gemacht und 271 Konsultationen in seiner Sprechstunde erteilt hat.

Die opferwillige Hingabe, mit welcher Hr. Dr. Zmfeld seit so vielen Jahren an der Arbeit unseres Komites Theil nimmt, ist des größten Lobes werth und verdient unsere aufrichtige Dankbarkeit.

Für das Komite!

Der Schriftführer: J. G. Meuricoffre. Der Präsident: Tell Meuricoffre.

### Jahrgang 1891.

... Hrn. Dr. Zmfeld theilt, wie bisher, die Arbeit unseres Komites. Während des letzten Jahres hat er 159 Personen in Pflege gehabt, welchen er 217 Krankenbesuche gemacht und 259 Konsultationen in der Sprechstunde gegeben hat.

Wir drücken Hrn. Dr. Zmfeld unseren lebhaftesten Dank aus und unsere aufrichtige Anerkennung für seine so aufrichtige und uneigennützig Hingabe zu Gunsten unserer armen Kranken.

Für das Komite!

Der Schriftführer: A. Wolff. Der Präsident: Tell Meuricoffre.

### Jahrgang 1892.

Während des Jahres 1892 hat unser ausgezeichneteter Kollege, Hr. Dr. Zmfeld, 134 Personen unentgeltlich gepflegt, mit 182 Besuchen im Domizil der Kranken und 211 Konsultationen in der Sprechstunde.

Diese so emsige und uneigennützig Mit-

wirkung unseres Kollegen ist über jedes Lob erhaben und wir drücken ihm hiemit unsere aufrichtigste Anerkennung aus.

Für das Komite!

Der Schriftführer: A. Wolff. Der Präsident: J. G. Meuricoffre, Gen.-Konf.

### Jahrgang 1893.

Während des Jahres 1893 hat unser Kollege, Hr. Dr. Zmfeld, 159 Personen gratis behandelt, welchen er 208 Besuche im Kranken-Domizil gemacht und 250 Konsultationen in der Sprechstunde erteilt hat. Wir bitten unsern ausgezeichneten Freund und Kollegen den Ausdruck unserer ungetheilten anerkennenden Dankbarkeit entgegen zu nehmen für die so uneigennützig, fortwährende Hingabe seiner Person, deren ganzen Werth wir in vollem Maße zu schätzen wissen.

### Jahrgang 1894.

... Unser Kollege, Hr. Dr. Zmfeld, hat fortgesetzt, sein ärztliches Wirken und seine Zeit unsern armen Kranken zu schenken, mit einem Aufopferungsgeiste, der über jedes Lob erhaben ist.

Er hat während des Jahres 1894 im ganzen 177 Personen behandelt und dafür 227 Besuche im Domizil der Kranken gemacht und 275 Konsultationen in seiner Sprechstunde erteilt.

Wir drücken unserm Freund und Kollegen für seine desinteressirte vielseitige Arbeit unsere vollste Dankbarkeit aus.

Für das Komite!

Der Schriftführer: A. Wolff. Der Präsident: J. G. Meuricoffre, Gen.-Konf.

### Ueber die Kunst des gesunden Trinkens.

Mehr als man anzunehmen pflegt, hängt die Gesundheit von der Art und Weise ab,

wie man seinen Durst löscht, und Herr Henri de Parville hat recht, wenn er behauptet, daß nur wenige die Kunst des gesunden Trinkens während der heißen Jahreszeit verstehen. Man trinkt oft aus bloßer Gewohnheit, entweder zu viel oder zu wenig; viele schwächen sich dabei, noch andere werden krank davon. Es ist ebenso nützlich, vernunftgemäß trinken zu lernen, als es unumgänglich ist, essen zu lernen. Ein gut Theil der Sommerkrankheiten, welchen der Mensch unterworfen ist, entsteht aus zu großem und unzeitigem Genuß der Erfrischungen.

In erster Linie erhebt sich die Frage: Ist es gefährlich zu trinken, wenn man erhitzt ist? Löscht das Wasser den Durst oder wird er im Gegentheil dadurch noch mehr gereizt? Wie soll man trinken, um die quälende Trockenheit des Schlundes und Gaumens zu stillen? Im allgemeinen wird das Trinken bei Schweiß streng untersagt. Truppenführern war es sogar früher in den meisten Armeen ausdrücklich verboten, die Soldaten unterwegs Wasser trinken zu lassen. Man befürchtete, durch die Eingießung kalter Flüssigkeit in den schwitzenden Körper eine Brustfellentzündung, Lungenaffektion u. dgl. hervorzurufen, und wirklich kann der rasche Genuß kalten Wassers tödliche Krankheiten nach sich ziehen. Machen wir uns den Hergang klar!

Wenn man bei sehr erwärmtem Körper kaltes Wasser trinkt, geht folgender Prozeß in der innern Dekonomie vor sich: Die entstandene Kühlung jagt das Blut nach der Oberfläche der Haut; dadurch wird Wärme erzeugt und der Schweiß vermehrt. Man hat die Empfindung heißer Wallungen im Gesicht. Beim Genuß von Fruchtis oder sehr kaltem Wasser wird der Schweiß hervortreten. Nach zwei, drei oder mehreren Gläsern wird die Wirkung so merklich sein, daß man sich von einem kalten Schauer befallen fühlt. Wenn hingegen der

Genuß mäßig war, kehrt das Blut, nachdem es nach außen gejagt worden, nach innen zurück und diese doppelte Blutbewegung ist im Grunde ungefährlich. Die Gefahr liegt anderswo.

Die menschliche Temperatur ist ziemlich allgemein dieselbe, ungefähr 38°. Die außerordentliche Hitze des Sommers vermag sie nicht zu steigern, weil sie durch den Wärmeverbrauch (Verdunstung des Schweißes) neutralisiert wird. Jedermann hat beobachtet, daß die Benetzung der Stirn mit Aether, kölnischem Wasser oder irgend welchem Alkohol eine momentane Kühle hervorbringt. Jede Flüssigkeit entlehnt durch ihre Verdunstung die Wärme des nächstliegenden Körpers und der Schweiß unterliegt auch diesem Gesetze. Jedes Gramm davon erkaltet durch Verdunstung den Körper. Setzt man sich aber in Schweiß einen Luftzug aus, so wird die Verdunstung desselben nicht mehr, wie das bei normalem Verhalten geschieht, nur durch das Nervensystem regulirt. Der Luftzug bewirkt eine Verdunstung in zu großem Maße und es tritt eine abnorme Verkühlung ein, welche je nach den Verhältnissen eine Brustfell- oder Lungenentzündung bewirkt. Je größer die verdunstete Quantität Schweiß, um so heftiger ist die Erkältung.

Hieraus geht hervor, daß nicht der Genuß kalten Wassers, sondern die Abkühlung der infolge des Trunkes schweißfeuchten Haut gefahrbringend ist. Auch diese Gefahr schwindet, wenn der Erwärmte, anstatt an zugigen Orten Kühlung zu suchen, seinen Marsch nach dem Trunke fortsetzt. Die Bewegung erweckt neuen Schweiß und es tritt kein Wärmeverlust ein. So kann man auch beim Tanzen ohne Schaden Eis und Erfrischungen genießen, selbst bei sehr erhitzter Haut, wenn man sich dabei vor Zug hütet und nachher wieder tanzt.

Aber wenn auch hier das kalte Trinken nicht folgenschwer ist, so ist es doch nicht zu empfehlen, und sind wir auch der Ansicht, daß

es auf Märschen und Ausflügen den Schülern und Soldaten unterjagt werden soll. Wir haben eben erklärt, daß der kalte Trunk viel Körperwärme von innen nach außen jagt. Wer mit den Fortschritten der Physik vertraut ist, weiß aber, daß Kraft und Wärme sinuverwandt sind: Dem Körper Wärme entziehen heißt also, ihn schwächen. Ein jedes Glas Wasser repräsentirt also ein unnütz verlorenes Kapital an Kraft.

Auf großen Märschen erkennen die Offiziere sehr bald, welche Soldaten das Verbot des Trinkens übertreten. Diese sind es, aus denen die Nachzügler bestehen und die Spitäler anfüllen. Die soliden Fußgänger hüten sich vor dem Trinken, erhalten somit ihre Kräfte und gelangen zum Ziele.

„Über Gebühr trinken, schwächt!“ möge man es beherzigen. Der geschwächte Organismus ist selbstverständlich zur Annahme aller herrschenden Krankheiten geneigt, daher die im Sommer so sehr häufigen ansteckenden Krankheiten.

Nun bleibt aber noch zu erklären, daß das viele Trinken den Durst überhaupt nicht löscht, sondern reizt. Der Durst ist das Resultat der Verminderung der im Blut befindlichen Wassertheile. Während großer Hitze verliert das Blut aber viel von seinem Wassergehalt durch den Schweiß, sogar 1 bis 2 Pfund in einer Stunde. Der Magen kann unmöglich eine gleiche Dosis Flüssigkeit aufnehmen und so ist der Verlust größer wie der Gewinn, und da das absorbirte Wasser wieder Schweiß erzeugt, kann der Durst nicht aufhören. Hieraus wird verständlich, daß Eis und Gefrorenes den Durst nur augenblicklich stillen, daß er aber nachher von neuem erwacht. Um den Durst zu löschen, muß man trachten, keinen neuen Schweiß hervorzurufen; muß warten, bis man nicht mehr schwitzt, damit das Blut keinen Wasserstoff einbüße; ferner nicht zu kalt zu trinken, damit

der Blutandrang nach der Haut keine Feuchtigkeit auf derselben anrege und zuletzt etwas solide Nahrung in den Magen führen, um die Wirkung der kalten Flüssigkeit zu mindern.

Die neue Sitte, kalte Getränke durch Strohhalm einzuschlürfen, ist sehr zu empfehlen, weil die geringe Menge, die dadurch auf einmal geschluckt wird, keine innere Kühlung bewirkt und den Durst viel besser löscht. Die Hauptgesetze des gesunden Trinkens sind also: Nicht zu kalt und nicht zu schnell. Nicht trinken, ohne ein Stückchen zu essen, sich nicht dem Zug aussetzen, auf Touren nach einem kalten Trunk nicht ruhen. Wenn beim Gehen der Durst unerträglich wird, wirke man auf die Speicheldrüsen durch einen im Munde hin- und herbewegten Kieselstein; auch der Genuß einer Backpflaume thut außerordentliche Dienste. Diese scheinbar sehr elementaren Vorschriften sind von großer Wichtigkeit. Die Krankheit befällt am meisten geschwächte Organismen; ohne Maß trinken, heißt aber, sich schwächen!

(Thurg. Zeitung)

## Korrespondenzen.

Die Namen der Geheilten werden nur mit deren Erlaubniß veröffentlicht.

Zürich IV, Wpf., 8. Juni 1895.  
2 Roth-Straße 2

Sehr geehrter Herr Direktor!

Suum cuique; ich bemerke daher, daß die von Hrn. Pfarrer C. in B. (H-N) in den letzten Annalen Juni a. c. S. 62 unter No. 5 mir zugeschriebene Erprobung meinerseits eine Veröffentlichung nicht erfahren hat, sondern ein bezügliches Verdienst dem Hrn. Kollegen F. Schmaus in München (jetzt in Hall, in Tyrol) zukommt (s. Annalen 1894, No. 12, S. 138).