Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 8

Artikel: Reisewinke für Touristen

Autor: Hering, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038281

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: 15.07.2025

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

Wenn wir all das Vorgesagte bedenken, wird uns klar, von welcher Wichtigkeit für das Altwerden es ist, wenn man von einem Menschen sagen kann, er sei nie im Leben krank gewesen; dann ist er in der glücklichen Lage, keinen alten Butzen mit sich herumzuschleppen, der ihm eines schönen Tags heimtückisch ein Bein stellt und ihn zu Fall bringt, und zwar nicht bloß trotz aller Hygiene, sondern durch sie, und damit kommen wir auf den ursprünglichen Konflikt. Wir können die Sache jetzt auch unter dem Gesichtspunkt der Gewöhnung betrachten. Hygienische Verhältnisse (und ärztliche Maßnahmen), die bewirken, daß Gifte, welcher Herkunft immer, aufgespeichert statt ausgestoßen werden, sind hygienisch schlecht, oder sobald sie durch gute, d. h. solche Maßregeln ersetzt werden, bei denen eine flotte Abgabe möglich ist und stattfindet, wie reine, gute Luft, reine, wollene Kleidung u. s. f., so wird der alte Butzen lebendig und das erste ist nicht, daß der Mensch sich jetzt wohler befindet, sondern schlechter als vorher. Hat jemand als Hygieniker den Rat zu vorstehender Aenderung gegeben, so steht er als blamierter Europäer da, und mit ihm ist auch seine Hygiene blamiert, und der tertius gaudens ist der Arzt, der sagt, „da sieht man, was die Hygiene, diese Kurpfuscherin, anrichtet."

Das beste ist noch, wenn der Ausbruch eines solchen alten Butzens rasch und auf einmal vollständig erfolgt. Wiederholen sich dagegen die Ausbrüche, so sind solche Leute in der Regel für die Hygiene überhaupt verloren, sie sind und bleiben Sklaven ihrer schlechten hygienischen Gewohnheiten und von Altwerden ist bei ihnen keine Rede. Wenn das Maß der Giftaufspeicherung voll ist, dann wirft der Karren um.

Hat jemand einen alten Butzen aus früherer Zeit, so nützt ihm mithin die Hygiene allein noch nichts, er muß erstens die meist nur mit dem richtigen Verständnis der Sache kommende Willenskraft besitzen, um all den inneren und äußeren Anfechtungen, die mit den Heilkrisen verbunden sind, die Stirne zu bieten. Er muß wissen, daß Gesundheit und langes Leben Güter sind, die einem nicht als gebratene Tauben in den Mund fliegen, sondern in einem stäten Kampf ums Dasein erworben und behauptet werden müssen. Zweitens muß ihm der richtige Arzt zur Seite stehen, der genügende Kenntnis und Erfahrung in der Behandlung alter Butzen besitzt. Es gibt ja Fälle, in denen Hygiene und Energie genügen, um ohne ärztliche Hilfe fertig zu werden, auch ist zweifellos gar kein arzneilicher Eingriff besser als ein falscher, aber auf der andern Seite hat mich meine lange Lebenserfahrung zu dem Glauben an die alte Weisheit gebracht, daß „für jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist, nur nicht für den Tod."

(Prof. Dr. Jäger's Monatsblatt).

Reisewinke für Touristen.

Von E. Hering.

Wir stehen noch mitten in der Reisezeit; wer nur irgendwie kann, verläßt sein Heim für einige Wochen und eilt dem Meere oder dem Gebirge zu. Das Reisen hat zweifellos einen günstigen Einfluß auf den Menschen, denn es weitet den Blick und läßt Erfahrungen sammeln. In erster Linie gilt dies aber vom Wandern. Mit dem Rucksack auf dem Rücken und dem Stabe in der Hand reist man am ungezwungensten und bietet das Reisen den höchsten Genuß, vorausgesetzt, daß man es vernünftig anfängt.

Als alter Tourist möchte ich daher zu Nutz und Frommen anderer eine Reihe Ratschläge, wie man eine Fußreise am vorteilhaftesten gestaltet, hier mitteilen.

Zunächst sei kurz der Zweck des Wanderns erörtert. Ich denke nicht an diejenigen, die sich im Gehsport ausbilden wollen und bei denen es darauf ankommt, möglichst viel Kilometer in kürzester Zeit zurückzulegen, sondern an die große Zahl der Erholungsuchenden. Sie wollen zweifellos einen doppelten Zweck erreichen: 1. den Körper stählen und ihn damit gesunder und leistungsfähiger machen, 2. ein fremdes Stück Erde und fremde Menschen kennen lernen.

Um ersteren Zweck zu erreichen, wählt man eine gesunde, mit ozonreicher Luft ausgestattete Gegend als Wandergebiet, entweder ein waldreiches Gebirge oder das Meeresufer mit seiner erfrischenden Seeluft.

Das Gebirge verdient zweifellos den Vorzug, denn Bergbesteigungen kräftigen Muskeln und Lungen mehr als Wanderungen in der Ebene. Nur wer eine schwache Lunge hat, mag die Küste vorziehen, er könnte sich bei Gebirgswanderungen leicht überanstrengen. Es ist eine bekannte physiologische Erfahrung, daß Anstrengung die Körperorgane kräftigt, Ueberanstrengung sie aber schwächt, da der Körper dann nicht für den erforderlichen Ersatz sorgen kann. Das gilt auch für die Beinmuskeln und die Nerven. Werden diese in rechter Weise angestrengt, so zeigt sich dies in gesundem Schlafe und gesundem Hunger. Sobald Ueberanstrengung eintritt, wird der Schlaf ein unruhiger, und der Hunger läßt nach. — Daraus folgt bereits, daß man die Märsche nicht zu anstrengend gestalten darf. Für den Durchschnittsmenschen sind 25—35 Km. Weg für den Tag völlig ausreichend. Nach 5—6 Tagen aber soll ein Rasttag eingeschoben werden, den man natürlich möglichst an einen Ort verlegt, der etwas bietet. Diese Rasttage sind nicht nur Rasttage für den Körper, sondern auch eine Art Verdauungsprozeß für die gewonnenen Eindrücke. Nach einem solchen Rasttage wandert es sich doppelt so leicht. Vielleicht fragt mancher: „Wie soll ich den langen Sommertag hinbringen, wenn ich nur 25 Km. zurücklegen soll?“ Gemach, du hast genug Beschäftigung, wenn du den zweiten Zweck deiner Reise recht ins Auge faßt. Du willst ja auch Land und Leute kennen lernen. Das Land kennen zu lernen ist nicht so schwer, du brauchst dich nur mit deinen Augen hübsch umzuschauen, den Wald mit seinen Bäumen, den Bach mit seinen blumenbewachsenen Ufern, den Felsen mit seinen Gesteinen, die Felder mit ihren Früchten einer eingehenden Betrachtung zu unterziehen. Das ist jedoch nur möglich, wenn du gemächlich wanderst, mitunter stehen bleibst und seitwärts und rückwärts schaust oder dich ein Weilchen hinsetzest, um alles aufnehmen zu können. Du wirst vielleicht gar eine kleine Skizze zeichnen, das nimmt alles viel Zeit weg, du kommst die Stunde nicht 6, sondern oft nur 2—3, höchstens 4 Km. vorwärts.

Und wie willst du die Leute kennen lernen? Im Hotel bedienen dich befrackte Kellner aus ganz anderen Gegenden, und nur selten reicht dir die einheimische Maid den Labetrunk. Die Gäste sind aber auch Touristen wie du. Den Einwohner mußt du in seiner Werkstatt, auf dem Felde, im Walde oder abends im Dorfkruge aufsuchen, du mußt ihm bei der Arbeit zusehen und dich mit ihm unterhalten, das nimmt alles Zeit weg. Besonders zu empfehlen ist es, oft ein größeres Kind als Gepäckträger oder als Führer mitzunehmen und sich mit ihm zu unterhalten, du hörst dann viel über Sitten und Gebräuche der Gegend.

Um deine Beobachtungen über Land und

Leute fruchtbar zu gestalten, führe ein Reisetagebuch, in das du alles Wichtige, namentlich alle besonderen Eindrücke, einträgst. Die Eintragungen bewirke möglichst sofort, verschiebe sie wenigstens nicht lange. Es empfiehlt sich, Raum für Ansichtskarten zu lassen, die du an deine Angehörigen schreibst und die du später einklebst. So wird dein Reisetagebuch ein schönes Erinnerungsbuch, das du später gern einmal wieder durchlesen wirst. Reiseandenken kauft man am besten in einem größeren Geschäfte, da man dort Auswahl hat, gewöhnlich auch billiger kauft als unterwegs; dabei spart man das Mitschleppen.

Die Ausstattung für die Reise muß eine möglichst einfache sein. Als Wäsche empfehle ich die aus porösen Stoffen hergestellten Reformhemden oder auch dünne Wollhemden. Oberhemd und Vorhemdchen taugen nichts für die Reise, man hilft sich vielmehr durch einen großen Deckschlips. Sporthemden machen auch diesen überflüssig. Baumwollene Strümpfe sind nicht praktisch, sie reiben und drücken leicht, dünne wollene sind weit angenehmer für Fußmärsche. Ueberrock ist auf Wanderungen zu heißer Jahreszeit lästig, dagegen ist ein Reisetuch (Plaid) sehr gut zu brauchen (in der Bahn, beim Lagern im Walde, auf zugigen Anhöhen). Ein kräftiger Touristenschirm ersetzt den Stock. Fernrohr (Krimstecher) und Feldflasche machen die äußere Ausrüstung fertig. In eine Rocktasche kommt das Reisenotizbuch mit Bleistift, in die andere der Reiseführer, in eine äußere Tasche eine Trinkbecher und ein Kompaß, in die Westentasche stecke ein Fläschchen mit Salmiakgeist (wichtig bei etwaigen Fliegenstichen).

Was du sonst noch mitnehmen mußt, das bringst du am vorteilhaftesten in einem Rucksacke unter, der sich dem Rücken überall anschmiegt und dessen Last sich daher am gleichmäßigsten verteilt. Ranzen werden bald lästig, denn sie drücken an einzelnen Rückenteilen und sie hindern die Ausdünstung. In den Rucksack kommen: ein Hemd, ein Handtuch, mehrere Taschentücher, einige Kragen, ein Beinkleid (falls du einmal durchnäßt wirst), ein Paar Turnschuhe (für Eisenbahn, Marsch auf glattem Wege und als Hausschuhe), Strümpfe, Kamm, Bürste, Zahnbürste, Seife (in Glanzleinwand gewickelt), ein Päckchen Fruchtbonbons, etwas alte Leinwand und Heftpflaster.

Für weite Wanderungen reicht das natürlich nicht aus. Es empfiehlt sich, ein Schiebekistchen mit Ersatzwäschestücken an einen bestimmten Postort vorauszusenden. Dort wird das Kistchen gleich entleert, mit der gebrauchten Wäsche gefüllt und zurückgesandt. Postlagernde Pakete werden aber nur ausgeliefert, wenn man Paßkarte besitzt oder eine von der Heimatspost ausgestellte Legitimation.

Nun noch einige erprobte Ratschläge für die Gesunderhaltung auf der Reise. Es sollen dies nicht allgemeine Gesundheitsregeln sein, sondern besonders für die Fußwanderungen berechnete. Zunächst beherzige unterwegs das Sprichwort: „Morgenstunde hat Gold im Munde.“ Bezahle in der Regel daher deine Rechnung abends, damit du früh nicht auf den Kellner oder Wirt zu warten brauchst. Oft wirst du das Quartier verlassen wollen, ehe sich jemand erhoben hat, frage daher abends, zu welcher Tür du hinaus kannst.

Die Beköstigung ist unterwegs oft eine recht einseitige, wenn du nicht selbst für Abwechslung sorgst, namentlich fehlt es oft an frischem Obste, das man nur in Städten mühelos erhält. Wichtig ist es, den Durst in rechter Weise zu löschen. Starker Durst läßt sich verhüten, wenn man zu rechter Zeit Flüssigkeit zu sich nimmt, besonders auch schon beim

ersten Frühstücke. Unterwegs spüle dir den Mund bei passender Gelegenheit mit frischem Wasser aus; dabei sagt dir die Zunge gleich, ob du einige Schlucke davon trinken kannst (mehr nicht!). Das Wasser in Gebirgsbächen ist fast stets gut, Quellwasser jedoch oft nicht. In die Feldflasche fülle dir Zitronenwasser, das du am besten selbst durch einige Tropfen Zitronensaft herstellst. Hüte dich vor Lagerbier, denn das stillt den Durst nur für den Augenblick, erzeugt aber darauf an heißen Tagen ein lästiges Brennen im Schlunde und damit ein fortwährendes Durstgefühl.

Wichtig ist noch eine vernünftige Fußpflege, denn nichts verdirbt die Freude am Wandern mehr als wunde Füße.

Es gibt nur ein probates Mittel, das ist die Abhärtung der Füße durch fleißiges Waschen und Baden in kaltem Wasser. Das muß aber vor der Reise begonnen, auf dieser dann fortgesetzt werden. Wo du am rieselnden Bache ein sonniges Fleckchen findest, da ziehe schnell Schuhe und Strümpfe herunter, wasche die Füße und wate und plätschere einige Minuten im Wasser herum. Hierauf stelle sie in die Sonne oder frottiere sie mit dem Handtuche trocken und fahre dann schnell in Strümpfe und Schuhe. Juchhe, wie wandert es sich nun leicht! Wer es einmal versucht hat, der läßt solch Fußbad nicht gleich wieder. Schreiber ds. hat es schon manchen unterwegs gelehrt und manches Dankwort dafür geerntet.

Abends nach Einkehr im Quartier ist sofort der ganze Körper abzuwaschen und das Hemd zu wechseln, dann erst setze dich zum Abendbrot nieder.

So, nun glückliche Reise und frohe Wiederkehr zur heimatlichen Scholle!

Die Lebenskunst.

Das Laboratorium der Hausfrau.

Wie großen Wert man auch heute in Kreisen der Begüterten wie der Besitzlosen darauf legt, die heranwachsenden Mädchen mit all den Kenntnissen auszustatten, die sie befähigen, ihre Stellung gebührend auszufüllen, so ignoriert man doch mit einem kaum zu erklärenden, noch weniger zu entschuldigenden Leichtsinn eine derjenigen Wissenschaften, die jedem Mädchen, gleichviel, ob hoch, ob niedrig geboren, zu eigen gemacht werden sollten. Diese Wissenschaft, die sich mit dem Aufbau des menschlichen Körpers, mit den Gesetzen, nach denen er ernährt werden soll, mit den Vorgängen, die sich täglich in der menschlichen Restaurationsanstalt, Küche genannt, abspielen, beschäftigt, ist keineswegs von so untergeordneter Bedeutung, wie man gemeinhin glaubt; sprechen doch viele allen Ernstes nicht nur von einer Koch-Wissenschaft, sondern gar von einer Koch-Kunst, und braucht auch letztere nicht jeder praktischen Frau eigen zu sein, so kann man doch verlangen, daß eine Frau, die Anspruch auf das Prädikat „gebildet" macht, die Kochwissenschaft genau so gut wie Algebra, Metrik, Literatur und fremde Sprachen studiert habe, daß sie in ihrem Laboratorium (in dem sich die chemisch-physikalischen Wandlungen, die sie der Theorie nach kennt, praktisch abspielen) genau so Bescheid weiß, wie in Beethovenschen Sonaten und schöngeistigen Werken.

Abgesehen von vielem, das erspart wird, wenn eine praktische Frau den Einkauf besorgt, die Vorräte richtig lagert, den Verbrauch genau berechnet, welche eminente Bedeutung für das Familienwohl hat die Bereitung der Speisen selbst! Wie viele Magenkrankheiten und Verdauungsbeschwerden können hintangehalten, wie viele Arzt- und Apotheker-