**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 20 (1910)

**Heft:** 11

**Artikel:** Gesundheitspflege in der herbstlichen Jahreszeit

**Autor:** Gotthilf, Otto

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038126

### 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

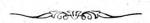
**Download PDF:** 08.07.2025

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

sich umsomehr, als der Arzt zu Besuchen eintrifft. Fährt der Arzt des Tages zweis bis
dreimal vor, dann steigert sich auch um so viel
die Teilnahme der Umwohner und Hausgenossen,
auch dann, wenn der Kranke mit lächelndem
Gesicht im Bette liegt. Aber die Krankheit
kann den höchsten Punkt erreicht haben, den,
wo Tod und Leben miteinander ringen,
hast du nicht die üblichen Formalitäten erfüllt,
handelst du nicht nach der Schablone, wie
willst du dann wagen, die sonst so viel gepriesene "christliche Nächstenliebe" sür dich und
die Deinen in Unspruch zu nehmen?

Uns ift fie nicht zuteil geworden, wenigstens in fehr geringem Grade. Aber - ich habe mit Silfe der allgütigen Natur, mit ihrer liebevollen Unterstützung mein Rind gerettet und wir brauchen die Komplimente und die nichtsfagenden fachlichen Formeln nicht, die Formeln nach der Schablone. Im Rampfe bes lebens habe ich gelernt, mich unabanderlichen Naturgesetzen zu beugen, auch wenn bes Todes falte Sand einst nach mir felber langen wird. Im übrigen aber ben Blick hochauf in Gottes ichoner Welt, das gibt ein eigenartiges Blück auf dem öfter recht rauben Lebenspfade. Und ich meine, die zu Anfang angeführten Schriftchen werben mir nach alledem nichts Reues fagen fonnen, bin ich boch wieder um eine Lebenserfahrung reicher geworden - -, "nicht nach ber Schablone."

(Schweizer Frauen-Beitung.)



# Gesundheitspflege in der herbstlichen Jahreszeit.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Schon wieder ift der Berbft gefommen. Wohl

bringt er noch schöne, herrliche Tage, oft fogar Die flarsten des ganzen Jahres, wo man von ber Berge weitschauenden Gipfeln das erhebende Naturschauspiel ber aufgebenden und untergehenden Sonne in feiner gangen berückenden Schönheit am besten genießen fann. Aber er bringt auch naffalte Rebel, welche so leicht burch die Boren der Rleidung bis auf die empfindliche Saut dringen; und die oft febr fühlen Abende rufen bei noch sommerlich ge= fleideten Leuten meift Schnupfen, Suften und ondere Erfältungsfrantheiten hervor. zwickt und zwackt es die privilegierten Rheumatifer in den Gliedern, ichon hört man bier und da munkeln von Influenza und Diphthe= ritis. Wenn man daber sich nicht schon jest in Stubengefangenichaft begeben und baburch fehr bald minterlich-stubensiech werden will, so muß man bei Zeiten sich wappnen und wehren gegen die Unbilden der Witterung durch Befolgen des hygienischen Grundsates: vorsichtig abharten, warm angieben, tägliche Bewegung draußen im Freien!

Bei Beginn ber fälteren Sabreszeit muffen wir zur Erwärmung unseres Körpers besonders dahin streben, den Stoffmechfel energisch anguregen, ben Blutfreislauf geborig zu fordern und namentlich in ben Extremitäten die leicht stockende Zirkulation in schnelleren Fluß zu bringen. Sierfür giebt es drei Mittel: marme Rleidung, erwärmende Nahrung und förperliche Bewegung. Es ist gesundheitlich gang falich, fich jett noch mit dunner Sommerfleidung bruften zu wollen. Besonders bei nebeligem Wetter verfäume man nie, wollene Unterfleider Von größter Wichtigkeit ift das anzulegen. sofortige Wechseln naffer Rleidung, namentlich ber Strumpfe; wenn die Eltern barauf bei ihren Rindern mit aller Strenge halten, fo werden fie manche Erfrankung fernhalten und sich und ihren fleinen Lieblingen viele schwere

Stunden ersparen. Gerade hier gilt das Wort: Rleine Ursachen — große Wirfungen!

Wärmespendende Nahrung besteht hauptsächlich in Fleisch und Fett. Daher sind derartige Speisen jetzt wieder mehr zu genießen als im Sommer. Ebenso leisten zur sofortigen Erwärmung sehr gute Dienste: morgens Kaffee oder Kakao, zum Frühstück Bouillon, mittags Suppen und abends Tee. Diese Genußmittel sind wirksamer, gesünder, nahrhafter und billiger als Bier und Wein.

Das beste und nachhaltigfte Ermärmungs= mittel aber ift und bleibt forverliche Bewegung. Wer so glücklich ift, ein Gartchen fein eigen zu nennen, moge barin jest die umfangreichen Berbstarbeiten vornehmen, felbst bei Rebel und Regen. Auch Holzhacken moge Riemand unter feiner Burde halten; ging boch barin ber alte Gladstone, der "englische Bismarck", mit gutem Beifpiel voran. Im Zimmer aber werden regelmäßige Uebungen mit Santeln ober Stäben steis gute Dienste tun. Freilich darf man darüber das Spazierengeben draußen in der frischen freien Luft nicht vernachlässigen. Wohl scheuen sich ängstliche Gemüter vor der naßfalten herbstlichen Rebelluft, jedoch mit Unrecht. Biele bleiben jett schon in den wenig ober gar nicht gelüfteten Zimmern und verlaffen die Wohnung nur, wenn es durchaus fein muß. Das ift gang falich, benn baburch werden fie gegen die Witterungseinfluffe nur um fo empfindlicher. Was Wunder, wenn bann beim geringsten Luftzuge Schnupfen und Suften als ungebetene Gafte bei diefen Luftscheuen fich Man bedenke wohl: Noch haben einstellen. wir den gangen langen Winter vor uns und wissen nicht, welch rauhe Witterung und furchtbare Rälte er uns vielleicht bringen wird. Da heißt es bei Zeiten, jett in ber lebergangsperiode, sich tüchtig abhärten, sonst kann man später, wenn erft Schnee und Gis fommt, gar nicht mehr hinaus in die frische Luft, sondern wird von Woche zu Woche immer mehr stubenssiech, und wenn dann im Winter eine Gelegensheitsfrankheit, z. B. Influenza, sich einstellt, so fallen die Luftschenen "wie Fliegen" um. Darum nur mutig hinaus, auch in den Herbstenebel! Nur muß man draußen nicht stille stehen, sondern sich möglichst kräftige Bewegung machen. Dann wird sogar die Nebelluft sehr gut bekommen.

Man betrachte doch einmal die auch im Berbft im Freien tampierenden Bigennerfamilien, beren Rinder halb nacht in diefer fogenannten "giftigen" Luft herumspringen, ohne bag fie jemals dem Apothefer etwas für "Huftenfäftchen" zu verdienen geben. Dasselbe sah man im größten Magstabe im Jahre 1873 auf bem Bieberiger Unger bei Magbeburg. Mit dem Ottober = Quartalmechsel erreichte nämlich die Wohnungsnot eine folche Sohe, daß der Magistrat von Magdeburg sich genötigt fab, für die Obdachlosen trot der nebeligen Berbstwitterung vorläufig Belt= wohnungen im städtischen Glacis einzurichten, wo sich dann so etwas wie ein großes Zigeunerbimat entwickelte. Weit entfernt aber, etwa Rrantheit zum Ausbruche zu bringen, übte dies Leben vielmehr ben gunftigften Ginfluß auf ben Gesundheitszustand Aller aus und befam namentlich ber "armen garten" Rinderwelt fo vortrefflich, daß man sehr wohl von einer improvisierten Ferienkolonie reden konnte. dortige Rreisphysitus, Medizinalrat Dr. Boigt schrieb damals an Dr. B. Niemener: "Bestimmt weiß ich, daß von sämtlichen Insaffen dieses Lagers jeden Alters und Geschlechtes nicht ein Einziger erfrankte. Bei ben Kindern fonnte man fogar aus der Rötung der vorher blaffen Gesichter ben gang positiven Ruten Dieses Beltlebens nachweifen."

Wir miffen nicht, ob uns nicht ein fehr

rauher und falter Winter bevorsteht, welcher wochenlang alle schwächlichen und franklichen Bersonen zwingt, die Stube zu hüten und ihr Lebenselement, die frifche Luft, ju entbehren. Die jest tommenden, hoffentlich noch recht zahl= reichen Berbsttage bieten uns nun gleichsam eine lette Gnabenfrift bar, welche wir in Gottes schöner, freier Natur voll und gang ausnüten muffen, um die Lebensluft, in unfer edelftes Organ, die Lunge, recht oft in vollen tiefen Bügen einzuatmen. Dabei foll man feineswegs in sportsmäßigem Leichtsinn mit bunner Sommerfleidung seine Saut den schädlichen Witterungsumschlägen preisgeben, sondern man moge fich warm anziehen und moge bei milber Witterung und in warmer Stube durch falte Abreibung seinen Rörper stählen und fräftigen. Dann fann man forglos auch dem rauheften Winter entgegensehen und wird sich und ben Seinen viel Rummer und Mühe ersparen !

> "Gesund an Leib und Seele sein, Das ist der Quell des Lebens; Es strömet Lust durch Mark und Bein, Die Lust des tapfern Strebens. Was man mit frischem Herzensblut Und keckem Wohlbehagen tut, Das tut man nicht vergebens." (Voss.)



## Essig oder Bitronensaft? Ein diätetischer Hinweis.

Bon Dr. med. M. Birder = Benner in Bürich.

Essig dient als Gewürz und Frischhaltungs mittel. Er enthält eine organische Säure, die Essigsäure, eine flüchtige Fettsäure, welche aus der Drydation von Alkohol entsteht, und welcher sein saurer Geschmack zu verdanken ist. Trotz dem diese Säure im Organismus zu Kohlen-

säure und Wasser verbrennen und dabei chemische Energie abgeben kann, darf der Essig nicht als Nahrungsmittel betrachtet werden, ebensowenig wie der Alkohol.

Die Zusammensetzung des Genußmittels Cssig ist völlig abhängig von der Muterssubstanz, aus welcher er gewonnen wurde. Zum Gebrauche als Genußmittel soll er durch die Cssigsäure-Gärung, durch die Tätigkeit der Cssigsäure-Bakterien aus alkoholischen Flüssigsteiten oder durch Berdünnung von Cssigssprit mit Wasser gewonnen werden. Je nach der Art der verwendeten alkoholischen Flüssigkeit unterscheidet man: Branntweinessig (Cssigsprit), Weinessig, Obstessig, Bieressig, Malzessig, Honigsessig usw.

Die Fabrikation geschieht allgemein nach dem Verfahren der "Schnell-Cisigfabrikation" unter Zusatz von 20 p3t. Essigsprit.

Der Essig enthält um so mehr Alfohol, je stärker er ist. Aus dem Fuselöl bildet sich bei der Gärung Birnäther, welcher dem Essig einen aromatischen Geruch verleiht.

Häufig wird auch heute noch der Weinessig nach dem alten langsamen Verfahren ohne Essigsprit hergestellt.

Kräuteressig erhält man durch Digerieren (Ansetzen) der betreffenden Kräuter mit Essig, so 3. B. den Estragon-Essig, den Senf-Essig.

Eine zweite Art von Essiggewinnung ist die jenige bei der trockenen Destillation des Holzes. Durch besondere Reinigungsprozesse gewinnt man aus dem Holzessig die Essigessenz, welche oft mit Wasser verdünnt als Haushaltungsessig gegeben wird.

Der Gehalt des Essigs an Essigsäure schwankt zwischen 3,5 bis 8,5 p.Zt. Der vergorene Weinessig enthält je nach dem Grade der Versgärung 0 bis 3,85 p.Zt. Alkohol. Der Wein-