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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 21 (1911)

**Heft:** 2

**Artikel:** Wärmekultur des Körpers im Winter

**Autor:** Thraenhart

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038231

**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:** 02.07.2025

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

Heilkunde. Nachgiebigkeit in diesem Punkte gegenüber unvernünftigem Andrängen der Eltern betrachte ich als einen Verstoß gegen die ärztlichen Pflichten." Den Kindern keinen Alkohol zu geben, müßte auch zu einem Fundamentalsatz der häuslichen Kinderpflege werden. Auf einen Kindertisch gehören weder stark gewürzte Speisen noch Alkohol in irgendeiner Form. Gerade weil in diesem Punkte viele Eltern aus Unverstand sündigen, ist eine Aufklärung über die Gefahren des Alkoholismus notwendig, und besonders die Frauen müssen diesen Feind ihres Geschlechtes und des Familienglückes kennen lernen, damit sie in der Lage sind, ihn wirksam zu bekämpfen, und namentlich die heranwachsende Generation vor ihm zu beschützen.

„Köln. Volkszeitung."

## Wärmekultur des Körpers im Winter.

Von Dr. **Thraenhart.**

(Nachdruck verboten.)

Wir sind Sonnenkinder. Bei drückendem Nebel und trübem Winterwetter ergreift uns eine bedrückende trübe Stimmung; bei heiterem Wetter und lachendem Sonnenschein sind wir heiter und frohgemut. Die Sonne erwärmt uns Gemüt und Körper. Unsere lieben Alten, sowie alle Schwächlichen und Genesenden setzten sich flugs in den belebenden Sonnenschein, der ihren Organismus wohlig durchheizt und offenbar einen verbesserten Lebensbetrieb erzeugt durch Erhöhung des gesammten Stoffwechsels. Instinktiv hat man dies seit den ältesten Zeiten gefühlt. Die jetzt wissenschaftlich begründeten Sonnenbäder sind Ausgrabungen aus dem grauen Altertum.

Aber gerade im kalten Winter versteckt sich die Sonne leider oft hinter Nebel und Schneegewölk. Da muß man die natürliche Wärmequelle ersetzen durch ergiebige künstliche. Sonst leidet der Körper not, er verkühlt sich und es entstehen mannigfache Leiden. Wärmemangel hat einen schlechteren Betrieb zur Folge, der Stoffwechsel stockt, das träge fließende Blut schwemmt nur ungenügend die schädlichen Abfallprodukte weg, es kommt zur Anhäufung derselben, wodurch eine krankhafte Disposition geschaffen wird, die zwar eine zeitlang ohne bemerkbare Folgen verlaufen kann. Das ist jener bekannte Zustand, in welchem eine Erkrankung, eine Erkältung noch nicht zum Ausbruch gekommen ist, aber man fühlt die innere Verkühlung, man friert, ist ganz zerschlagen, keiner energischen geistigen oder körperlichen Arbeit fähig. Da hilft einzig und allein bedeutende Steigerung der Betriebswärme von innen und außen, die man von jeher in praktischer Weise erzielt durch heiße Getränke und warme Einpackungen im Bett. Mit dem ausbrechenden Schweiß tritt eine Entlastung des Organismus, eine Ausscheidung der Abfall- und Krankheitsstoffe ein.

Auch wenn eine Verkühlungskrankheit bereits zum Ausbruch gekommen ist, bildet Hitze das beste Heilmittel. Gegen alle Katarrhe der Nase, des Rachens, der Lungen, des Ohres, ferner gegen Rheumatismus, Ischias, Nervenschmerzen werden von jeher mit bestem Erfolg angewendet: Bettwärme, heiße Umschläge, Dampfbäder, Heißluftbäder u. dergl.

Diese Wärme-Gesundheitsmittel sind Strafarbeiten, welche die Natur den Menschen machen läßt für etwas, was er vorher versäumt hat. Hätte er immer mal freiwillig geschwitzt, dann wären die Stoffwechselprodukte ausgeschieden worden, ehe sie sich zu schädigender Menge angehäuft hätten, die Betriebswärme wäre so gesteigert worden, daß die Körpermaschine ohne Unterbrechung mit voller Kraft gearbeitet hätte

Daher der hohe Gesundheitswert regelmäßiger heißer Bäder in der Winterszeit. Gerade in kalten Ländern, z. B. Rußland, besteht eine vorzügliche Heißwasserkultur („russische Bäder"). In jedem Dorfe findet man die Einrichtung dazu, und jeder Russe benutzt sie regelmäßig, wodurch in dem eisigen Klima sein Körper eine mächtige Durchheizung erfährt. Das ist keine Verweichlichung, sondern Abhärtung. Im Winter härtet man sich am zweckmäßigsten ab durch heißes Wasser und kalte Luft, im Sommer durch kaltes Wasser und warme Luft (Sonnenbad). Bäder als Wärmequelle sind besonders schätzenswert bei älteren Leuten; sie werden ihnen zum Jungbrunnen. Der alte Körper lebt förmlich auf, wenn er sich mehrmals wöchentlich bis zu 1/2 Stunde in einem so schönen warmen Medium, wie es das 35gradige Wasser ist, aufhält. Ein wonniges Behaglichkeitsgefühl durchrieselt den ganzen Organismus.

Ganz falsch und geradezu gesundheitschädlich ist es für jedermann, sich im Winter durch leichte Kleidung oder gar kühles Nachtlager abhärten zu wollen. Warum spürt man denn gerade morgens oder nachts häufig rheumatische Schmerzen, namentlich in Armen, Schultern oder Nacken? Weil während der Nacht diese Partien unbedeckt waren und dadurch verkühlten. Besonders in der Nacht ziehen sich viele Personen Erkältungen zu, wenn sie nicht genügend warme Bedeckung haben, wenn sie in einem Bette mit frischer feuchter Wäsche schlafen, oder wenn die Stahlfedermatratze nicht gehörig warm überdeckt ist, wenn das Bett unmittelbar an einer kalten Wand oder in einer feuchten Wohnung steht. Das mit Recht empfohlene „Kalt schlafen" bedeutet nicht: In einem während der Nacht kalt bleibenden Bette schlafen, sondern in stets frischer, kühler Luft. Gerade im Schlafe muß man sich wärmer halten als im Wachen und beim Arbeiten. Im Bett darf die Haut nirgends kühl sein, sondern muß sich schön warm, womöglich leicht feucht anfühlen; nur dann wird sie ihre wichtige Aufgabe, die Ausdünstung der schädlichen Stoffe, wirklich erfüllen.

Zweckmäßig unterstützt wird diese Körpererwärmung von außen durch solche von innen, und zwar durch kräftige warme Nahrung. Bei schlechter Kost vermag unser Körper der Kälte viel weniger Widerstand zu leisten als bei guter. Diese soll im Winter möglichst immer warm sein. Es ist Verschwendung, wenn man kalte Speisen und Getränke genießt, weil der Organismus zur Erwärmung derselben bis auf Körperwärme ein gut Teil Heizkraft verbraucht und somit dem Körper entzieht. Daher das schauernde Gefühl nach einem kalten Trunke, dem Viele die eigentliche Schuld an ihrem langjährigen Magenleiden zuschreiben. Die verbreitete Sitte, zum kalten Abendbrod Bier zu trinken, ist nicht gesund; dazu gehört ein warmes Getränk oder vorher eine Suppe. Das alles ist hygienische Wärme-Diätetik.

Unseres Körpers Hauptherd zur Erwärmung, die wirksamste und gesundeste Wärmequelle bildet aber Bewegung und Muskeltätigkeit. Sie erhöht im Winter die körperliche Betriebswärme bedeutend, durchheizt den ganzen Organismus, steigert den Lebensprozeß, vermehrt den Stoffwechsel und die notwendige Ausscheidung der schädlichen Abfallprodukte. Wohl denen, die Zeit und Gelegenheit haben zum regelmäßigen Bergsteigen oder Schlittschuhlaufen, zum Turnen in Vereinen oder zur Gymnastik an Apparaten! Jeder aber kann wenigstens daheim täglich mit Hanteln oder einem Stuhle sich wohlig und warm arbeiten. Der gesundheitliche Erfolg ist überraschend, sicher und dauernd!