

[Impressum]

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **41 (1937-1938)**

Heft 24

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Gesundheitspflege im Herbst.

Der Herbst, die Übergangszeit zum Winter, ist diejenige Jahreszeit, die einer besonders sorgfältigen Gesundheitspflege bedarf, um den Organismus auf die licht- und vitaminarme Winterzeit vorzubereiten und die natürlichen Abwehrkräfte unseres Körpers so zu stärken, daß sie den zahlreichen winterlichen Erkältungs- und Infektionsmöglichkeiten erfolgreichen Widerstand leisten können.

Licht ist ein Lebensquell für einen Menschen, zugleich ein grimmiger Feind vieler Krankheitskeime, die ihn bedrohen. Der nahende Winter aber ist lichtarm, und wir müssen deshalb jeden sonnigen Herbsttag ausnützen und uns möglichst viel im Freien aufhalten. Für unsere Kinder ist das von ganz besonderer Wichtigkeit; denn Licht vernichtet die Diphtheriebazillen; je mehr sich Kinder im sonnigen Freien aufhalten, umso geringer ist für sie die Gefahr, diese gefürchtete Krankheit zu erwerben. In Großstädten, die im Herbst häufig von lichtverzehrendem Dunst erfüllt sind, sollen sich die Kinder außerhalb dieser Dunsthülle im Freien ergehen, Erwachsene selbstverständlich auch. Beide müssen hierbei berücksichtigen, daß die Herbstmorgen und -abende oft schon recht kühl sind und deswegen eine leichte Unterkleidung oder eine wärmere Oberkleidung getragen werden muß, um Erkältungen vorzubeugen. Wer frühmorgens fortgeht und erst nach Sonnenuntergang nach Hause kommt, darf trotz des Sonnenscheins den leichten Überzieher nicht zu Hause lassen und ihn lieber tagsüber über dem Arm tragen, als sich in der Morgen- oder Abendkühle zu erkälten. Das gilt besonders für Rheumatiker!

Die Nahrung des Winters ist bedeutend ärmer an Vitaminen als die des Sommers. Der Herbst bietet uns aber reichlich vitaminispendendes Gemüse und Obst. Diese Vitaminquellen müssen wir voll ausnützen, um unseren Körper für die vitaminarme Winterzeit zu stärken und ihn mit einem Vitaminvorrat zu versehen. Vor allem sind die vitaminhaltigen Kohllarten zu bevorzugen, Blumen-, Rosen- und Winterkohl; ferner das

Sauerkraut. Genießt man diese Kohllarten als Rohkost in möglichst fein zerkleinertem Zustande, so ist ihre von vielen so gefürchtete blähende Wirkung ganz geringfügig. Auch Sauerkraut ist am besten roh oder nur zur Hälfte gekocht zu verzehren. Von frischem Obst soll man besonders Weintrauben reichlich genießen, die infolge ihres Zucker- und Obstsäuregehaltes eine günstige Umstimmung des Organismus veranlassen. Als hervorragendes vitamin-A-haltiges Nahrungsmittel tritt im Herbst der frische Seefisch in den Vordergrund, den übervorsichtige Hausfrauen während des Sommers nicht gern auf den Tisch bringen. (Mit Unrecht; denn die neuzeitliche Seefisch-Beförderung und Aufbewahrung leistet auch im Sommer für einwandfreie Ware volle Gewähr!) Besonders der Hering als stark vitamin- und fetthaltiges Nahrungsmittel von billigstem Preise ist hoch einzuschätzen und auch Kindern zu geben.

Der Herbst ist diejenige Zeit, in der die Abhärtung des Körpers unter besonders günstigen Umständen eingeleitet werden kann. Hat doch jedermann während des Sommers Luft- und Wasserbäder genommen und dadurch seine Haut an die wohltätige Einwirkung beider gewöhnt. Regelmäßige Luftbäder und kalte Waschungen des ganzen Körpers, zweckmäßig mit einer der Körperkonstitution entsprechenden Zimmergymnastik verbunden, sind weiter täglich vorzunehmen und dadurch ist der Körper so daran zu gewöhnen, daß man sie auch den ganzen Winter über beibehalten kann. Sie sind der beste Schutz gegen alle Erkältungskrankheiten; denn sie veranlassen eine normale Hauttätigkeit und machen das so überaus wichtige Körperorgan Haut, das bei ungenügender Tätigkeit die Einfallspforte so vieler Erkältungskrankheiten ist, widerstandsfähig gegen diese. Die Widerstandskraft wird durch Bürstenmassage der Haut nach der kalten Waschung lebhaft angeregt; diese einfache Art der Selbstmassage kann aufs wärmste empfohlen werden.

Dr. St.