Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 7

Artikel: Schwitzen und Trinken
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969511

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: 11.07.2025

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

genschmerzen empfindet oder, wenn sich die Schmerzen regelmäßig ungefähr eine halbe Stunde nach dem Essen einstellen, was allerdings mehr auf ein Zwölffingerdarmgeschwür hindeutet, der beginne sofort mit der empfohlenen Kur, bevor sich ein chronischer Zustand und somit die Gefahr einer Perforation oder Verwachsung, die sogenannte Penetration, einstellt, wodurch eine Operation notwendig würde.

Schwitzen und Trinken

Allerlei Erfahrungen

Der trockenheiße Wüstenwind strich langsam über die gelbe, endlos scheinende Fläche der arabischen Wüste. Die Luft schien zu vibrieren wie über dem Rumpf einer Dampflokomotive. Die Zunge klebte uns buchstäblich am Gaumen, und wir hätten viel darum gegeben, irgend etwas zum Trinken zu erhalten. Ein Brunnen mit Wasser wäre uns wertvoller gewesen als alle Wirtschaften der Welt! Durst ist viel schlimmer und schwerer erträglich als Hunger, das weiß jeder, der schon Wüsten durchwandert hat. Ein schwarzes, aus Ziegenhaar gewobenes Zelt der Wüstenbewohner kann uns da willkommener sein als in der Heimat das bestgeführte Gasthaus. Man darf aber nicht erstaunt sein, wenn uns diese braunen Menschen mit ihrer sprichwörtlichen orientalischen Gastfreundschaft statt eines kühlenden Trankes heißen Tee oder Kaffee servieren. «Heiße Getränke nehmen den Durst besser und sind gesünder bei dieser heißen, trockenen Luft,» erklärte mir der ernste, bärtige Beduine durch meinen Dolmetscher. «Ihr Weißen mit dem beständigen Eiswassertrinken wißt nicht, was die Natur fordert und ihr bekömmlich ist.» Noch oft habe ich über die Worte dieses Sohnes der Wüste nachgedacht und auch festgestellt, daß er nicht ganz unrecht hatte. Wenn es im Sommer sehr heiß ist, und wir trinken viel kalte und vor allem gesüßte Getränke, dann schwitzen wir immer mehr, und der Durst wird, je mehr wir trinken, umso rascher und intensiver wiederkommen. Ich machte mit ungesüßten Getränken gute Erfahrungen und bemerkte dabei, daß der Durst am besten für längere Zeit gebannt werden konnte, wenn ich langsam ganz kleine Schlücklein gut durchspeichelte. Am besten bewährt sich zum Durststillen die Buttermilch, die Molke oder mit Wasser verdünntes Molkosan, jedoch ohne Zucker, ein Teelöffelchen voll auf 1 dl Wasser genügt.

Weitere Beobachtungen

Als ich mit meiner Familie durch den Negev, die Wüstengegend Israels, fuhr, konnte ich feststellen, wie unsere Reisebegleiter ständig unter Durst litten, während er uns nicht groß plagte, denn wir genossen von Zeit zu Zeit nur einige saftige, wohlschmeckende Orangen. Bei den andern konnten diese jedoch nicht so günstig wirken, weil sie gewohnheitsmäßig immer wieder etwas Süßes schlecken mußten. Wenn es schon bei uns ungünstig ist, zur heißen Sommerszeit den Durst durch Süßigkeiten zu erhöhen, kann sich eine solch ungeschickte Gewohnheit besonders in subtropischen oder gar tropischen Gegenden äußerst nachteilig auswirken. Wie sehr schätzt man in wasserarmen oder wasserlosen Gebieten die von der Natur sorgsam verpackten Zitrusfrüchte. Erst hier versteht man so richtig, warum ihre schmackhafte Flüßigkeit mit so viel bedachter Fürsorglichkeit aufs beste verwahrt ist. Der natürliche Süßstoff, den sie enthalten, genügt, um unser Süßigkeitsbedürfnis vollauf zu befriedigen und die damit verbundene Flüßigkeit stillt zugleich auch den Durst, besonders wenn wir uns stets mild ernähren und weder durch scharfe Gewürze noch durch allerlei Schleckzeug das körperliche Gleichgewicht stören.

Es ist, wie bereits angetönt, eine erwiesene Tatsache, daß wir, wenn wir auf unseren Wanderungen viel trinken, auch wieder viel schwitzen müssen. Dies scheint ein ganz natürlicher Zusammenhang zu sein. Milde Ernährung, vor allem reizlose Rohkost, verhindert gesteigertes Durstgefühl, was sich besonders in Wüstengegenden oder bei uns auf Wanderungen günstig aus-

zuwirken vermag. Wer sich also die drei soeben beleuchteten Regeln gut merkt, indem er sich vor künstlichen Süßigkeiten und Schleckereien, vor scharfgewürzten Speisen und zu reichlichem Trinken hütet, wird auch viel weniger unter Durst leiden und somit weniger schwitzen müssen.

Die Ernährung in den Ferien

Oft ist es für natürlich eingestellte Menschen ein großes Problem, sich während der Ferienzeit richtig ernähren zu können. In Italien, einem Land, in dem viel Gemüse gedeiht, soll man sich immer wieder nur mit Teigwaren, weißem Reis und Fisch begnügen. In Frankreich, wo man sonst gut ißt und schmackhaft zubereitetes Gemüse erhalten kann, gibt es kein Schwarzbrot zu kaufen. Die allgemeine Hotelküche ist mehr auf den Gaumen als auf Gesundheit eingestellt. Wenn die Zusammenstellung noch einigermaßen gut ist, wird durch das Dessert mit seinen oft sehr ungesunden, künstlichgefärbten und aromatisierten Süßigkeiten alles wieder verdorben. Was nützen uns die schönsten Ferien, wenn wir stetsfort entweder mit Gärungen, mit Darmgasen, Verdauungsbeschwerden, mit Dysenterie, Durchfall oder womöglich auch noch mit einer Leberstörung geplagt sind?

Wer mit dem eigenen Wagen in die Ferien fahren kann, sollte daher folgenden Rat beachten.

Unser Brotvorrat

Da wir auch während der Ferienzeit natürlich nicht auf ein gutes Brot verzichten möchten, werden wir uns vor unserer Abfahrt noch mit verschiedenen Broten versehen, denn unterwegs werden wir oft vergebens nach Schwarzbrot Umschau halten. Wir beschaffen uns also einen Brotvorrat von Knäckebrot, Darvida und Pumpernikkel, auch ganze Getreidekörner sorgen für ein vernünftiges Eindecken von Kohlehydraten.

Als Brotaufstrich für belegte Brötchen darf Herbaforce oder Plantaforce in Tuben nicht fehlen. Butter und Käse, Tomaten und Zwiebeln nebst Knoblauch bekommt man überall und schon sind die belegten Brötchen gesichert. Auch Tartex sollte nicht fehlen, um Abwechslung in unsere Ferienkost zu bringen.

Günstige Getränke

Da wir auch in den Ferien unsern Durst auf gesunde Weise stillen möchten, nehmen wir Molkosan mit, das nicht nur durststillend ist, sondern auch verdauungsfördernd wirkt. Zugleich kann es uns noch als Medikament dienen, indem wir es unverdünnt zum Desinfizieren von Wunden und Schürfungen und nicht zuletzt auch zum Reinhalten der Mundhöhle und des Halses benützen, um vor Katarrhen und Halsentzündungen bewahrt zu bleiben. Pfefferminztee ist im Ausland meist unbekannt, ebenso fehlt es an Hagenbuttentee. Wir decken uns also auch damit ein. Ein Paket Getreide- und Fruchtkaffee wird uns für die Ferienzeit ausreichen und uns davor bewahren, starken Bohnenkaffee trinken zu müssen.

Wir kochen selbst

Dieser Vorsatz würde uns viel Enttäuschung und unliebsame Beschwerden ersparen. Natürlich werden wir dann nicht verfehlen, Naturreis mitzunehmen, ist doch eine Vollreisspeise die kräftigste und vielleicht die gesündeste und somit wertvollste Körnernahrung, die es gibt.

Als gesunde flüssige Würze wird uns eine Flasche Kelpamare helfen, unsere Speise schmackhaft zu machen. Zur Bereicherung des Morgenessens nehmen wir noch eine Büchse Honig und ein Paket Sesamsamen mit und zur Abwechslung ebenfalls noch eine Büchse Nuxo-Mandelpurée.

Hilfreiche Medikamente

Gehören auch die Medikamente nicht zur Ernährung, so wollen wir uns nebst dem schon erwähnten Molkosan doch noch für alle Fälle mit Fiebertropfen und Echinaforce, das wir gegen Entzündungen jeder Art günstig anwenden können, eindecken. Auch Papayasan wird uns gegen allfällige Infektionen und Darmparasiten behilflich sein.