

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 43 (1935)

Heft: 8

Artikel: Le pruneau sec aliment pour sportif

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973235>

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: 21.07.2025

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

sur la routine et les préjugés. Il sera prudent de donner la préférence aux boulangers qui pourront garantir que la composition de leur farine est conforme aux vœux de la Commission romande d'hygiène alimentaire.

Le pruneau sec aliment pour sportif.

Les beaux jours revenus, sac au dos, on tourne avec entrain ses pas vers les monts lointains. Les fruits, si précieux en course, étant encore absents, il faut se rabattre sur de beaux pruneaux secs. Ce fruit, nous dit la Commission d'études alimentaires, possède d'énormes avantages et particulièrement pour le touriste, le sportif.

Savoureux et nourrissant, le pruneau sec offre un chiffre respectable de calories, soit 2300, et en plus 12 à 15 % d'hydro-carbone, ce qui, malgré sa nature quelque peu laxative, en fait un

aliment précieux en excursions. Mais au foyer familial, la ménagère saura aussi en tirer un produit avantageux, car avec bouillie d'avoine et crème fouettée, il fait un excellent souper. Il est judicieux cependant de mettre les pruneaux secs à tremper quelques heures d'avance, ou même une nuit, ce qui permet d'en acheter d'une qualité moyenne, tandis qu'en expédition montagnarde, il est préférable de faire emplette de beaux fruits bien charnus puisqu'ils seront consommés «nature».

Erkältungsmöglichkeiten im Sommer.

Die hauptsächlichste Ursache der Erkältungen im Sommer ist *unzweckmäßige Bekleidung* des Körpers. Sowohl zu leichte wie zu schwere Kleidung kann Erkältungen verursachen. Bei zu leichter Kleidung verdunstet der Schweiß zu schnell, infolge der raschen Verdunstung wird die Haut zu stark abgekühlt, und eine Erkältung, meist nur ein Schnupfen, ist die Folge. Man soll deshalb auch im Sommer eine sehr leichte und durchlässige Unterkleidung tragen. Dicke, wollene Unterkleidung und warme Oberkleidung wirken im entgegengesetzten Sinne ungünstig. Sie verhindern die Verdunstung des Schweißes zu stark, ebenso die Ausstrahlung der im Körper stets im Ueberschuss erzeugten Wärme, der Kör-

per wird *überhitzt*, dadurch matt und empfindlich gegen die kleinste Temperaturschwankung. Kommt ein zu schwer Bekleideter in die geringste Zugluft, so ist die Erkältung schon da.

Die Neigung zu Erkältungen im Sommer wird durch eine ungenügende *Hautpflege* stark gesteigert. Die ganze Haut des Körpers ist nämlich mit Schweißdrüsen, etwa zwei Millionen, und Talgdrüsen durchsetzt; der Talg hält die Haut geschmeidig und elastisch. Alle diese Drüsen besitzen feine Oeffnungen, Poren, die auf der Hautoberfläche ausmünden. Diese Poren müssen immer offen gehalten werden, sonst wird die Schweiß- und Talgausscheidung gehemmt, wodurch die Haut überempfind-