Der Morgenhusten

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **15 (1905)**

Heft 7

PDF erstellt am: **25.05.2024**

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

Der Morgenhusten.

Viele Leute, besonders in den Städten, klagen darüber, daß sie regelmäßig jeden Morgen durch einen mehr oder weniger heftigen Husten gequält werden, der nicht früher nachläßt, als bis sie mehrere Male einen grau-weißlichen oder selbst schwärzlichen Schleim ausgeworfen haben. Sich wegen dieser Erscheinung zu beunruhigen, ist, wie die „Bl. für Volksgesundheitspflege" ausführen, durchaus unbegründet, so lange sich der Hustenreiz nur auf den Morgen und die charakterisierte Schleimabsonderung beschränkt. Nicht ein krankhafter Prozeß liegt hier vor, sondern eine Selbstreinigung des Körpers, die eher gefördert als unterdrückt werden sollte, da auf diese Weise zum Teil die Staub- und Kohlenteilchen wieder aus der Lunge entfernt werden, die am Tage vorher durch die Atemluft in sie gelangten. Bis in ihre feineren Verzweigungen in der Lunge ist die Schleimhaut der Luftröhre mit Zellen ausgekleidet, auf deren dem Raum der Luftröhre zugekehrter Basis zarte Härchen sitzen, die nur bei viel hundertfacher Vergrößerung sichtbar werden und sich in fortwährender Bewegung befinden. Die Bewegungsrichtung geht von der Lunge nach dem Munde zu, und wenn nun in der Atemluft Unreinlichkeiten körperlicher Art vorhanden sind und auf die Schleimhaut der Luftröhre oder ihrer Verzweigungen niedersinken, so werden durch die Flimmerbewegung der oberflächlichen Härchen diese Stäubchen nach dem Kehlkopf allmählich hinaufgeschafft. Unterhalb dessen oder an den Stimmbändern sammeln sie sich zu größeren Häufchen, bis sie schließlich aus mikroskopischen Anfängen eine Größe erreicht haben, die als Reiz wirkt und uns zum Räuspern oder Husten zwingt, wodurch dann diese Ansammlungen wieder aus dem Körper hinausbefördert werden.

Diese Erklärung läßt es auch verstehen, warum besonders in Fabrikgegenden und in den Großstädten, wo viele Feuerungen unterhalten werden, solche Beobachtungen gemacht werden, und Leute, welche an einem derartigen Wohnorte stets in der Frühe ihre Luftröhre rein husten müssen, verlieren in wenigen Tagen ihren morgendlichen Hustenreiz, wenn sie in ländliche Gegend, wo nicht Staub und Ruß die Luft verunreinigen, ziehen. In der schönen, reinen Wald- und Landluft werden keine Schmutzteilchen in die Lunge gebracht, diese hat also auch nicht das Bestreben, sich der unerfreulichen Beigaben zu entledigen, und kein fernerer Kehlkopfreiz macht sich quälend bemerkbar. Daß ganz die gleichen Folgen starkes Rauchen von Tabak oder Zigarren haben kann, ist ja natürlich, und das Hüsteln und Räuspern wird auch nur durch das Bestreben des Kehlkopfes veranlaßt, die mit dem Rauche aufgenommenen Staub und Kohlenpartikelchen wieder auszustoßen.

Darum ist es direkt eine Sünde am eigenen Körper, wenn man bei Spaziergängen im Walde oder Gebirge nicht auf die Zigarre verzichten will, sondern das Qualmen als eine Erhöhung des Genusses empfindet. Tiefe Atmungen in reiner, sauerstoffreicher Luft haben unter anderen Vorzügen für den Körper auch den, daß sie die Lunge befreien helfen von solchen Schlacken, welche, wenn sich viel scharfkantiger Straßen- und Steinstaub darunter befindet, selbst lebensgefährliche Eigenschaften erhalten können.

Schweizer Frauen-Zeitung.