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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 12

Artikel: Gesundheitspflege im Winter

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038130

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: 15.07.2025

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

liche Erscheinungen sind: Muskel- und Gelenkschmerzen, die oft einen sehr hohen Grad erreichen, Blutwallungen nach dem Gehirn, Nasen- und Lungenblutungen, welche dem rapiden Uebergang von einem vermehrten zu einem verminderten Luftdruck zuzuschreiben sind. Ist der Unterschied des Luftdruckes ein überaus großer, so kann der plötzliche Wechsel sogar den Tod herbeiführen durch die plötzliche Druckveränderung im Innern der Blutgefäße.

Luftbäder in komprimierter Luft sind in der Medizin oft in Gebrauch. Man wendet sie bei vielen Krankheiten an, namentlich bei Krankheiten der Lungen, z. B.: bei Tuberkulose, bei chronischem Luftröhrenkatarrh, bei Lungenerweiterung, Asthma usw. Obwohl die gute Wirkung dieser Bäder oft systematisch übertrieben worden ist, so sind sie dennoch für die Hygiene und die Therapie als ein nicht ganz zu unterschätzendes Hilfsmittel zu betrachten, da sie doch die Eigenschaft besitzen, die Blutfunktionen, namentlich die Umänderung des venösen in arterielles Blut zu begünstigen, und dadurch auch die Funktionen der Lungen günstig zu beeinflussen.

(Fortsetzung folgt.)

Gesundheitspflege im Winter.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten.)

Im Winter führen die meisten Menschen ein Binnenleben; daher muß man seine Aufmerksamkeit auf das Zimmerklima richten, dessen Wettermacher jeder selbst ist. Die Haupterfordernisse dabei sind: stets frische Luft, keine Ueberheizung und möglichst viel Sonnenschein und Tageslicht. Weg also mit den dunklen Fenstervorhängen, welche die kurzen Wintertage noch kürzer, die düsteren Nebel noch düsterer erscheinen lassen und das lichtbedürftige Menschenkind leicht in trübe Stimmung versetzen.

Die Zimmerluft sei stets rein, ohne Geruch und Staub. Besonders beim Ausräumen der Ofenasche dürfen nicht mächtige Staubwolken aufgewirbelt werden, welche zum Husten reizen und die Schleimhäute angreifen. Schnelles Lüften mit vollständigem Durchzug ist viel besser und praktischer, als langes Offenhalten einzelner Fensterflügel; Wände und Möbel werden dabei nur sehr wenig abgekühlt und bewirken somit bald wieder eine behagliche Temperatur.

Die Temperatur der Wohnzimmer soll durchschnittlich nicht mehr als 18 Grad C. (= 15 Grad R.) betragen; für Kinder kann sie niedriger, für bejahrte Leute ein wenig höher sein. Kinder werden in heißer Luft schlaff, schläfrig und verweichlicht. Das fortwährende „Am-Ofenhocken" ist ihnen ganz zu verbieten. Frieren sie, so mögen sie sich körperliche Bewegung machen, welche das gesundeste Erwärmungsmittel bildet. Auch für unsere lieben Alten ist es besser, nicht so viel zu heizen, sondern dafür wärmere Kleidung anzuziehen. Wenn sie gewohnt sind, in der Nähe des Ofens zu sitzen, mögen sie wenigstens jeden Tag ihre Stellung ändern und der Wärme nicht immer dieselbe Körperseite zuwenden, sonst nimmt es die andere übel und rächt sich durch Reißen, Hexenschuß u. dgl. Ist ihr Lieblingsplätzchen am Fenster, dann muß die Fensterwand bis zum Fußboden mit Decken behängt und auch noch der Unterkörper warm eingehüllt werden. Von innen heizen die Greise am besten mit gutem Wein; er bildet ein probates Feuerungsmaterial für den Leibesofen und heißt mit Recht „die Milch der Alten". Im

übrigen sind für jedermann gute und angenehme innere Erwärmungsmittel: Suppen und Fleischbrühe, letztere auch nur aus Fleischextrakt, Würze und Ei zubereitet.

Ist die Zimmerluft schlecht geworden und meldet sogar die Nase anrüchige Beimischungen, dann sofort kurze Zeit Fenster und Türen weit auf, aber keine Räucherungen mit Kerzen, oder Zerstäuben von Essenzen. Das hieße den Teufel durch Beelzebub austreiben wollen, denn dadurch wird die schädliche Luft niemals entfernt, sondern nur durch einen angenehmen Geruch verdeckt.

Die Luft des Schlafzimmers sei stets rein und kühl, jedoch nicht eiskalt. Es ist sogar ratsam, immer einmal zu heizen, damit Wände, Möbel, Betten und Wäsche nicht feucht und „stockig" werden.

Arbeitet man bei Lampenlicht, so muß man zur Schonung der Augen die Glocke mit einem blauen oder grünen (nicht roten oder gelben) Schirm bedecken. Auch darf man sich nie so tief bücken, daß das Auge die Flamme sehen kann. Ihr Mütter, laßt euere Töchter abends keine feinen Handarbeiten anfertigen; sie greifen die Augen zu sehr an.

Füße warm, Kopf kühl! Daher darf man einerseits nie feuchte Strümpfe oder nasses Schuhwerk anbehalten, anderseits den Kopf nicht so dicht an die hitzestrahlende Lampe halten. Der Volksmund sagt: „Das Gehirn trocknet ein."

Gesunde Menschen sollen bei jeder Witterung täglich mindestens eine Stunde lang sich im Freien energische Bewegung machen, um den Stoffwechsel zu fördern, den Blutkreislauf anzuregen und die Lungen wieder einmal mit wahrer Lebensluft vollzupumpen. Bei rauhem Wetter heißt es dann: Mund zu und durch die Nase atmen! Diese ist der einzig gute Respirator. Laßt vor allem die Kinder, auch die kleineren, recht viel im Freien herumspringen, sonst werden sie stubensiech und verweichlicht und fallen Krankheiten sehr leicht zum Opfer. Häufiges Einnehmen von Gesundheitsluft draußen schützt sie vor dem Einnehmen von „Hustensäftchen" drinnen. Auch der törichterweise so gefürchtete Nebel soll weder Erwachsene noch Kinder vom Ausgehen abhalten. Im Oktober 1873 erreichte in Magdeburg die Wohnungsnot eine solche Höhe, daß der Magistrat sich genötigt sah, für die Obdachlosen trotz des starken Nebels und der kalten Witterung Zeltwohnungen im städtischen Glacis einzurichten, wo sich dann so etwas wie ein großes Zigeunerbiwak entwickelte. Weit entfernt aber, etwa Krankheit zum Ausbruche zu bringen, übte dies Leben vielmehr den günstigsten Einfluß auf den Gesundheitszustand Aller aus und bekam namentlich der „armen zarten" Kinderwelt so vortrefflich, daß man sehr wohl von einer improvisierten Ferienkolonie reden konnte. Der damalige Kreisphysikus Medizinalrat Dr. Voigt schrieb an Dr. P. Niemeyer: „Bestimmt weiß ich, daß von sämtlichen Insassen dieses Lagers jeden Alters und Geschlechtes nicht ein Einziger erkrankte. Bei den Kindern konnte man sogar aus der Rötung der vorher blassen Gesichter den ganz positiven Nutzen dieses Zeltlebens nachweisen."

Die häufigste Erkrankung zur Winterszeit bildet Erkältung, welche zwar an und für sich eher unangenehm als gefährlich ist, aber doch verhängnisvoll werden kann, weil sie die Widerstandsfähigkeit des Körpers bedeutend schwächt und denselben für andere Krankheiten empfänglicher macht. Vorgebeugt wird allen Erkältungen am besten durch regelmäßige Bewegung und kalte Waschungen zu jeder Jahreszeit. Empfindet man aber doch einmal die Anzeichen einer bald mit aller Macht hereinbrechenden starken Erkältung, nämlich leichtes Frösteln und einige

Fieberschauer, wobei die Haut blaß bleibt und das Aussehen der Gänsehaut erhält, so erzeuge man schleunig eine starke Hautreaktion und Blutzufluß zu den Hautgefäßen durch länger fortgesetztes und öfter wiederholtes energisches Reiben und Frottieren des ganzen Körpers. Legt man sich dann ins Bett und trinkt mehrere Tassen heißen Tee mit etwas Rum oder Kognak, so wird die Erkältung fast nie zum Ausbruch kommen, geschweige denn schlimmere Krankheiten verursachen. Probatum est!

Ballfächer.

Von **Theo Seelmann.**

Der Fächer ist bei uns ein Toilettenstück der Wintersaison. Wenn die Ballfestlichkeiten die Herzen der Frauenwelt schneller schlagen machen und die tanzlustigen kleinen Füßchen ungeduldig zu wippen beginnen, bricht die Herrschaft des Fächers, mit dem sich so graziös tändeln und kokettieren läßt, bei uns an. In unserem nordischen Klima wurde er zu einem Kind des Winters, er, der aus dem Süden stammt und zur Linderung der heißen Sommerschwüle bestimmt war. Der Fächer ist uralt. Schon vor Jahrtausenden wedelten sich mit ihm zarte Frauenhände Kühlung zu. Als noch der größte Teil Europas in tiefster Unkultur steckte, hatte er im alten Orient schon eine künstlerische Ausgestaltung gefunden, und viele Jahrhunderte verflossen, ehe er, von dort her langsam nach Norden wandernd, die Form erhielt, wie sie uns heute als allbekannte erscheint.

Nach einer alten chinesischen Sage ist die Erfinderin des Fächers die Mandarinentochter Lam-Si. In der Zeit, wo sich noch die Frauen und Mädchen nur maskiert in die Oeffentlichkeit begeben durften, wurde einst ein großes Volksfest gefeiert. Auch die anmutige Lam-Si beteiligte sich daran. Eine drückende Hitze lag über der Festversammlung. Da löste Lam-Si ihre Maske vom Gesicht und fächelte sich mit ihr Kühlung zu. Zuerst ergriff alle Anwesenden ein heftiger Schreck über diesen Verstoß gegen die gute Sitte. Aber als sie sahen, wie entzückend das hübsche Mädchen die Maske zu gebrauchen verstand, durchflog die Reihen ein Raunen der Bewunderung, das sich zuletzt zu lauten Beifallsrufen verstärkte. Allen Frauen gefiel die Idee Lam-Si's und bald ahmten sie sie eifrig nach. So wurde der Fächer erfunden und so wurde er der Liebling der chinesischen Frauen.

Es ist dies eine ganz nette Sage. Aber es ist doch eben nur eine Sage. Lange bevor die Chinesen eine höhere Stufe der Kultur erklommen hatten, ist der Fächer erfunden worden. Schon die Naturvölker der Südsee und Südamerikas gebrauchten ihn. Bei ihnen diente als Fächer ein größeres Blatt mit längerem Stiel oder ein Vogelfittich. Es ist daher die Annahme gerechtfertigt, daß auch bereits in längst verflossenen Zeiten die Volksstämme der heißen Länder, als sie sich noch im Naturzustande befanden, auf den Gedanken gerieten, ein Blatt oder einen Vogelflügel zum Fächeln zu benutzen, aus denen sich dann ganz von selbst der künstlich hergestellte und je nach den vorhandenen Mitteln geschmückte Fächer entwickelte. Dieser Vorgang hat sich wahrscheinlich bei den einzelnen Völkern selbständig abgespielt, so daß der Fächer in seinen Urformen nicht gegenseitig durch das eine Volk vom andern entlehnt wurde.

Für das hohe Alter des Fächers und seine selbständige Erfindung bei den verschiedenen Völkern spricht deutlich der Umstand, daß wir ihn schon vollständig künstlerisch ausgestaltet bei den alten Kulturvölkern des Orients an-