Unterhaltendes und Belehrendes

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst**

Band (Jahr): **11 (1921)**

Heft 10

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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

Unterhaltendes und Belehrendes

Eine Vorfrühjahrskrankheit.

(Nachdruck verboten.)

Kleine Ursachen — große Wirkungen! Nur wie eine störende Unannehmlichkeit empfindet man meist einen Nasenkatarrh, einen Schnupfen; nicht viel schlimmer einen Rachenkatarrh. Aber doch entwickeln sich oft aus solchen kleinen Uebeln, wenn vernachlässigt, schlimmere Erkrankungen, indem diese Entzündungen der oberflächlichen Schleimhäute auf die tieferliegenden übergehen, es entstehen leicht Luftröhren-, Bronchial- und Lungenkatarrh, die man allgemein im Volke als „Brustkatarrhe" bezeichnet wegen ihrer Lage und der durch sie hervorgerufenen Schmerzen in der oberen Brusthöhle. Denn da die feinen Verzweigungen der Luftröhre innig mit den Lungenbläschen zusammenhängen, so haben die entzündlichen Affektionen der Luftröhrenschleimhaut die Neigung, sich auf das Lungengewebe auszubreiten.

Am häufigsten treten diese Erkrankungen im Februar und März auf. Durch die monatelange trockenheiße Zimmerluft, sowie verdorbener rauchig-beizender Luft in Restaurationen und Festlokalen werden die Schleimhäute empfindlich und zu Entzündungen geneigt. Nun kommen die so oft unvermittelten Temperaturübergänge des Frühjahrs, die wetterwendischen Launen der jetzigen Monate, wo häufig auf Eiskälte mit trockenen Ostwinden plötzlich Frühlingswärme mit feuchten Westwinden folgt, und umgekehrt. Das ruft dann bei nicht abgehärteten Schleimhäuten leicht Brustkatarrh hervor. Besonders werden davon befallen schlechtgenährte, blutleere, bleichsüchtige oder schwammig aufgedunsene Personen, ebenso schwächliche Kinder.

Dies alles gibt beachtenswerte Winke für die Vorbeugungsmaßregeln, welche zur Verhütung dieser Erkrankung anzuwenden sind. Man muß die Schleimhäute gegen Temperaturwechsel stählen und stärken durch tägliche Gurgelungen mit kaltem Wasser und durch Gewöhnung an die Außenluft bei jeder Temperatur, also durch täglichen längeren Aufenthalt (Spazierengehen) im Freien. Nicht erst vom warmen Zimmer aus das oft unfreundliche Wetter zaghaft beschauen, ob es auch einen Spaziergang erlaubt, sondern mutig hinaus bei jeder Witterung. Dabei darf man sich nicht mit zu dicker Unterkleidung versehen, denn eine erhitzte Haut führt beim Eindringen kalter Luft naturgemäß leichter zu Erkältungen. Freilich soll man beim Gehen nicht frieren, sondern recht warm werden, aber diese durch Bewegung erzeugte Wärme durchdringt den ganzen Körper, was gerade vor Erkältung bewahrt. Ferner soll die Haut von frühester Kindheit an durch warme Bäder mit nachfolgender kalter Dusche, sowie durch häufige kalte Abwaschungen an plötzliche Temperaturunterschiede gewöhnt werden.

Der Brustkatarrh beginnt meist unter allgemeiner Abgeschlagenheit mit Stirnkopfschmerz, Frösteln und anderen fieberhaften Erscheinungen. Dazu gesellt sich sehr bald das Gefühl von Kitzeln und Wundsein auf der Brust, stechende Schmerzen auf dem Rücken unter den Schulterblättern. Dann tritt trockener, quälender Husten ein, später Auswurf, verbunden mit schnurrenden oder pfeifenden Rasselgeräuschen in der Brust. Vernachlässigt man einen solchen akuten Brustkatarrh und führt nicht durch zweckmäßige Behandlung eine vollständige Ausheilung herbei, so wird derselbe chronisch, die affizierten Schleimhäute werden immer empfindlicher, und bei der geringsten Erkältung stellt sich immer häufiger das alte schmerzhafte Leiden ein.

Zur Heilung ist vor allem nötig: Einatmung einer milden, gleichmäßig warmfeuchten Luft. Die Atmungsorgane müssen geschont werden; daher ist streng zu meiden anhaltendes lautes Sprechen und Rauchen. Man hüte sich vor scharf gewürzten oder sauren Speisen, sowie vor kalten Getränken. Dagegen wirkt sehr günstig recht warmer (nicht brennend heißer) Tee. Zur gleichmäßigen Warmhaltung des Körpers dient am besten zunächst Bettruhe, darnach einige Tage Zimmeraufenthalt. Besonders bewährt haben sich stets: laue Brustwickel oder Rumpfpackung, recht warme Fußbäder und Wadenpackungen. Die Füße müssen stets trocken-warm sein. Dies wird erreicht mit warmen groben Tüchern, im Bett durch Wärmflaschen. Der Erfolg aller dieser erwärmenden, schweißtreibenden Mittel besteht darin, daß die Zersetzungsstoffe („schlechten Säfte") ausgeschieden werden, der Schleim dünnflüssiger, der Husten leichter wird und die Schmerzen nachlassen; die Atemzüge erfolgen freier und tiefer, der Patient fühlt sich erleitert und erfrischt.

Namentlich bei schwächlichen Kindern und alten Leuten kann der Brustkatarrh dadurch lebensgefährlich werden, daß der Schleim sich nicht genügend löst und in den feinsten Luftröhrchen festsetzt, was den Erstickungstod herbeiführen kann. Hier ist von vornherein stets ärztliche Hilfe zu Rate zu ziehen.

Schachspalte der „Berner Woche"

Partie Nr. 133.

Holländische Eröffnung.
Gespielt im internationalen Meisterturnier zu Göteburg.

Weiss: Rubinstein. Schwarz: Dr. Tarrasch.

1. d2—d4 e7—e6
2. c2—c4 f7—f5
3. Sb1—c3 Lf8—b4
4. Lc1—d2 b7—b6
5. e2—e3 Lc8 - b7
6. f2—f3 Lb4 - d6

Man darf diesen Rückzug des Läufers nicht als einen Tempoverlust ansehen; durch f2—f3 ist eine kleine Schwächung des weissen Königsflügels entstanden, die Schwarz mit Lb4—d6 auszunutzen trachtet. Aber auch f2—f3 ist nicht zu tadeln, denn es stärkt das weisse Zentrum und bereitet den gelegentlichen Vorstoss des Königsbauern vor. Es entsteht nun eben eine Partie mit beiderseitigen Schwächen und Vorzügen — und das sind ja gerade die interessantesten Kämpfe.

7. Sg1—h3 Sg8—f6
8. Lf1—d3 Sb8—c6
9. Dd1—e2 0—0
10. Ta1—d1! . . . . .

Ein sehr guter Zug.

10. . . . . a7—a6
11. 0—0 Dd8—e8
12. a2—a3 . . . . .

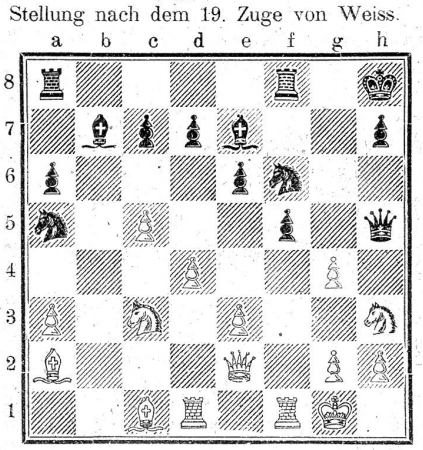
Weiss will auf dem Damenflügel angreifen und ist gleichzeitig bestrebt, e2—e4 zu ermöglichen.

12. . . . . De8—h5
13. b2—b4 g7—g5

Schwarz sucht seine Chancen auf dem Königsflügel zur Geltung zu bringen. Beide Teile entfalten grosse Energie.

14. c4—c5 Ld6—e7
15. Ld3—c4 Kg8—h8
16. Ld2—c1 b6×c5
17. b4×c5 Sc6—a5
18. Lc4—a2 g5—g4
19. f3×g4

Stellung nach dem 19. Zuge von Weiss.



19. . . . . Sf6×g4

Das ist wahrscheinlich der einzige Fehler, den sich Schwarz in dieser Partie vorzuwerfen hat. Er hätte mit der Dame schlagen und sich auf das nach dem Damentausch entstehende Endspiel einlassen sollen, in dem die gegenseitigen Chancen ungefähr gleich sind.

20. e3—e4! . . . . .

Den nun folgenden Teil der Partie spielt Rubinstein mit vollendteer Meisterschaft.

20. . . . . Le7—f6
21. e4×f5 e6×f5
22. Sc3—d5 Ta8—e8
23. De2—f3 Lf6—g7
24. Df3—g3 Lb7×d5
25. La2×d5 Dh5—g6
26. Sh3—f4 Dg6—f6
27. Sf4—h5 Df6—g6
28. Sh5×g7 Dg6×g7
29. Dg3×c7 Sa5—c6
30. Ld5×c6 d7×c6
31. Dc7×c6 Te8—e2
32. Lc1—f4! Tf8—g8
33. Dc6—f3 . . . . .

Schlecht wäre 33. h2—h3, Sg4—f6; 34. Lf4—e5 wegen 34. Te2×e5 nebst Sf6—e4.

33. . . . . Dg7—e7
34. Lf4—d6 . . . . .

Nicht 34. Lf4—e5+? wegen 34. . . . . Te2×e5; 35. d4×e5. De7×e5 zum Vorteil von Schwarz.

34. . . . . De7—e6
35. d4—d5 De6—e8
36. Ld6—g3 Te2—e3
37. Tf1—e1

Schwarz gab hier die hoffnungslose Stellung auf.

Abwechslung in der Ernährung ist bekanntlich dem Organismus sehr zuträglich. Das ist aber nicht immer so einfach. Erleichtert wird der Hausfrau die Aufgabe, wenn sie Maggi's Suppen verwendet, deren Auswahl viel Abwechslung ermöglicht, bei geringem Aufwand an Zeit, Mühe und Geld. 109