

Zur Gesundheitspflege des Halses

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf**

Band (Jahr): **10 (1900)**

Heft 10

PDF erstellt am: **08.08.2024**

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.

stählt, läßt nie das Haupt sinken, der weiß, daß ein Mensch sein heißt, ein Kämpfer sein, ein Streiter aber auch gegen die eigenen niederdrückenden Gefühle. Dem Heimweh geht es wie den Bazillen, die da erscheinen, wo eine krankhafte Verstimmung Platz gegriffen hat; je schwächer die Verstimmung, desto mehr mildert sich das Gefühl zu einer Heimatlust herab, die aber niemals eigentlich krank macht, sondern in der Arbeit Vergessenheit sucht.

(Hausdokter.)

Bur Gesundheitspflege des Halses.

Es gibt viele Leute, weibliche wie männliche, die ihre kostbaren Hälse als einen wahren Treibhauskasten betrachten und behandeln, d. h. sie glauben, dieselben nicht warm genug halten zu können, um sie recht methodisch und systematisch zu schützen und zu schonen, vor jedem frischen Lüftchen und Zugwind ängstlich zu bewahren, weil sie sich ja sonst erkälten, eine schlimme Halsentzündung, Heiserkeit, Husten etc. auflesen könnten, mindestens gleich Diphtherie und Kehlkopfschindsucht! Sie bewirken durch ihre übertriebene Wärmeaufspeicherung um den blutreichen Hals herum, durch die Einhüllung und Verpackung desselben in Kragen, Tücher, Pelze und Schleifen — es gibt ein ganzes Arsenal von solchen unglücklichen Halschonern — das pure Gegenteil von dem, was sie beabsichtigen: sie disponieren sich gerade für Halskrankheiten. Die Halshaut, die in ihr und darunter liegenden Gebilde werden durch die namentlich in der kälteren Saison noch so beliebte allzudichte Bedeckung und Umhüllung mit wollenen, pelznen und anderen warmhaltenden, sogar zum Schweißausbruch Veranlassung gebenden Gegenständen so verweichlicht und verzärtelt, daß ihre Be-

sitzer, abgesehen von der beständigen Erkältungsangst, in einem unbewachten, d. h. unbedeckten Momente vom über empfindlichen Halse aus sich wirklich erkälten. Die Halspflege, die innere und äußere, an der Haut, im Rachen und in der Kehle, muß schon von Jugend auf in ganz andere, kühlere Bahnen gelenkt werden, will sie den uns beständig, Tag und Nacht, umgebenden Einflüssen des so wechselnden Klimas, der Luft- und Wärmeverhältnisse im Freien wie im Zimmer, den verschiedenen Feuchtigkeitsgraden der Außen- und der Binnenatmosphäre, den oft recht schroffen Uebergängen und Eigentümlichkeiten der Jahres- und Tageszeiten entsprechen und gerecht werden. Mindestens müssen je nach der „Natur“ des Einzelnen stufenweise Schritte von der bisherigen verbreiteten Praxis der Halstreibhauskultur zu einer vorsichtigen, aber auch unerschrockenen Halsabhärtungsmethode geschehen.

Lehrreich für die Reform der Halsgesundheitspflege, die so Vielen not thun würde, sind die Ratschläge, welche die berühmte Gesangskünstlerin Adolina Patti, jetzige Baronin von Zeterström, unlängst einer jungen amerikanischen Sängerin bezüglich der von ihr befolgten und ausgeübten Methode erteilt hat. Was nun einer solchen Stimmheldin hinsichtlich des gesundheitlichen Verhaltens mit Bezug auf Hals und Kehle gut bekommen ist; dürfte sich auch für ganz gewöhnliche Menschen empfehlen, die nur im Konzerte des alltäglichen Lebens und Berufes sich mit ihren Halsorganen zu bethätigen und zu produzieren haben. Der erfahrenen Adolina Patti's Halsdiätrezepte sind folgende nach ihren eigenen Worten:

„Niemand habe ich die Unvorsichtigkeit be-
gangen, mich zu verweichlichen. Ich verwandte
und verwende noch auf die Pflege meiner
Stimme die äußerste Sorgfalt, aber wer mich

persönlich kennt, wird nicht behaupten können, daß ich jemals besonders empfindlich gegen Zugluft, kühle oder feuchte Witterung und dergleichen äußere Einwirkungen gewesen bin. Man hat zwar immer viel von meiner Furcht vor Erkältungen zu reden gewußt und eine Reihe exzentrischer Mittel angeführt, die ich gebrauchen soll, um mich vor Heiserkeit und Husten zu schützen. Es ist aber nur wenig Wahres daran. Freilich vermeide ich jeden allzu plötzlichen Wechsel und würde im Winter nie aus einem heißen Konzertsaal unvermittelt in die kalte Nachtluft hinaustreten. Den Hals aber zu sehr zu verwöhnen, davor kann jeder singende Mensch, dem an der Erhaltung seiner Stimme gelegen ist, nicht genug gewarnt werden. Mein Rat ist folgender: Man muß seinen Körper in jeder Weise abhärten, seine Konstitution zu kräftigen suchen, sich niemals in überheizten Zimmern aufhalten, täglich wenigstens zwei Stunden bei jeder Witterung im Freien zubringen, entweder spazieren gehen oder fahren*) und sich nicht fürchten, viel frische Luft in tiefen Zügen einzuatmen, was selbst bei scharfem Frost nicht schadet, wenn man nicht erhitzt ist. Sänger, die man, ausgenommen im heißesten Sommer, stets mit aufgeschlagenem Mantelragen, den Hals von einem seidenen Cachenez umwickelt, einherwandern sieht, Sängerinnen, die an trüberen und kühleren Tagen in eine Menge von Decken, Tüchern und Spitzenshawls im Hintergrund ihres geschlossenen Coupés versteckt sitzen, sind die ersten, die zu husteln anfangen und die fast beständig über Unwohlsein hinsichtlich Stimme zu klagen haben."

Schweiz. Bl. f. Ges.-Pfl. XIV, 18.

*) Ein Rat, dessen Ausführung in solchem Umfange sich selbstverständlich nicht jeder leisten kann!

Einiges über wahre und falsche Abhärtung. (Hygieia)

Es gibt Leute, welche die Abhärtung als Sport betreiben. Mehrmals täglich ein kaltes Bad zu nehmen — je kälter, desto besser! — im Winter halbnackt herumzulaufen, von Schrotbrot und Obst zu leben u. s. w., gilt ihnen als Triumph, sie brüsten sich mit ihren Leistungen und glauben, zeitlebens von jeder Krankheit verschont zu bleiben. Der individualisierende Arzt erblickt in solchen Anschauungen und Handlungen thörichte Uebertreibungen und stellt diesen unsinnigen Ideen von „Abhärtung“ den Satz gegenüber: „Die wahre Abhärtung soll die thunlichste Steigerung der individuellen, organischen Funktionen durch Übung bezwecken, so daß der Mensch in besonderen Fällen zu besonderen Leistungen, sei es in Anspannung aller Kräfte, sei es in Entbehrung gewohnter Reize und Genüsse, fähig ist. Die Abhärtung soll nicht Selbstzweck, sondern ein Mittel zum Zweck der Erhöhung der Gesundheit sein.“

Um die falsche Abhärtung als solche zu charakterisieren, seien einige Beispiele erwähnt. Mancher hält ein kaltes Bad vor dem Schlafengehen, auch nach körperlichen oder geistigen Anstrengungen für nützlich. Trefflich schreibt hierüber Dr. R. Beerwald im 1. Heft des 2. Bandes der Zeitschrift für diätetische und physikalische Therapie, S. 95:

„Nach einer körperlichen Ueberanstrengung, einer intensiven geistigen Arbeit im Zustande einer Ermüdung ein kaltes Bad zu nehmen, ist keineswegs richtig, und die Erfrischung, welche darauf folgt, ist nur eine scheinbare und kurz dauernde. Ein kaltes Bad hat die Wirkung einer Anregung, eines Reizes, und fügen wir zu einem schon vorhandenen Reiz-