

Zur Hygiene des Sommers

Autor(en): **Imfeld**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **11 (1901)**

Heft 7

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1038521>

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.

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 7.

11. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juli 1901.

Inhalt: Zur Hygiene des Sommers. — Sollen Kinder Obst essen? — Zu kalt baden gesundheitsgefährlich. — Korrespondenzen und Heilungen: Diarrhöe; Ruhr; Rheumatismen (2 Fälle); Influenza; Luftröhrenkatarrh; Brandwunde; Blut- und Nervenschwäche; Kehlkopfentzündung; Lungenentzündung; rheumatische Schmerzen; Rheumatismus; Fallsucht; Darmentzündung mit Abszeß; Keuchhusten. — Verschiedenes: Für Radfahrer. — Anzeige: Villa Paracelsia.

Zur Hygiene des Sommers.

(Dr. Imfeld)

Die wärmste Zeit des Jahres ist da, während welcher am ehesten die der Sommerhitze zugehörenden üblen Zufälle und Krankheiten sich entwickeln.

Zu den ersteren gehört ganz besonders der Sonnenstich oder Hitzeschlag.

Derselbe kann wohl nur einzelne unbedeckte Körperstellen, und auch nur sehr oberflächlich, treffen, oder er kann die Ursache von allgemeinen höchst akuten Krankheitsercheinungen sein welche selbst den Tod herbeiführen können.

Wenn die Sonne nur eine oberflächliche Verbrennung der Haut verursacht, dann wird ein leichter Rotlauf die einzige Folge davon sein. Der eigentliche Sonnenstich aber erzeugt einen mehr weniger heftigen Blutandrang nach dem Centralnervensystem und, in Folge dessen, eine plötzliche und gefährliche Störung der Gehirnfunktion, und zwar trifft der Unfall mit Vorliebe solche Individuen die im Zustande der Ueberarbeitung und der Uebermüdung der Sommerhitze ausgesetzt bleiben. In der That sind die zwei Grundursachen des Sonnenstiches die Hitze und die Uebermüdung,

die Sonne und die Ueberanstrengung. So ist der Soldat auf dem Marsche, der Bauer bei der Ernte, und überhaupt jeder der auf offenem Felde und auf offener Straße arbeitet, am meisten dem Hitzeschlag ausgesetzt. In der heißen Zone und überhaupt in den warmen Ländern ist der Sonnenstich natürlich viel häufiger als in jenen Gegenden die sich eines gemäßigten Klimas erfreuen, obwohl er auch da nicht so selten auftritt als man gewöhnlich glaubt. Es ist nun freilich hier nicht der Ort auf die einzelnen Symptome des Sonnenstiches einzugehen; es genüge uns zu wiederholen daß derselbe in schweren Fällen den Tod herbeiführen kann, und zwar sowohl plötzlich, als auch nach mehreren Stunden oder Tagen, während welchen der Kranke in einem komaösen Zustande verbleibt, d. h. in einem Zustande tiefer Schlafrunkenheit, während der die Empfindsamkeit und die willkürliche Bewegungsfähigkeit aufgehoben sind.

Um sich vor dem Sonnenstich zu schützen, muß der Arbeiter auf offenem Felde genügend ernährt sein um bei Kräften zu bleiben, darf aber nicht zu viel gegessen haben und sollte vor allem sich der geistigen Getränke enthalten. Seine Kopfbedeckung muß leicht und breit genug

sein um den Sonnenstrahlen abzuwehren. Er dürfte auch zwischen Hut und Kopf ein nasses Tuch legen oder an dem inneren Hutdeckel einen mit Wasser und ein wenig Essig leicht getränkten Schwamm befestigen, wie es die europäischen Soldaten in den tropischen Kolonien zu thun pflegen. Um die nackten Körperteile, wie z. B. das Gesicht oder, wie bei den Feldarbeitern, die Arme und die Brust vor dem Sonnenbrand zu bewahren, wird es sehr ratsam sein dieselben mit feinem Del oder mit Vaselin, Lanolin, zc. zu besetzen, wie aus demselben Grunde in den heißen Ländern die unbekleideten Neger ihren ganzen Körper mit Fett einschmierem.

Das beste Präservativmittel gegen den Sonnenstich besteht also darin daß man sich keiner Ueberanstrengung in der Sonnenhitze aussetzt, und daß man sich gleichzeitig der geistigen Getränke enthält; ist aber Jemand dennoch vom Hitzeschlag betroffen worden, so sucht man so viel als möglich dessen nachteilige Folgen dadurch abzuwenden, daß man den Kranken sofort in einen kühlen und luftigen Raum legt, ihn mit frischem Wasser mit Zusatz von Essig oder einiger Tropfen blauen Fluides wäscht, ihm Senfpapier auf die unteren Extremitäten setzt und eine Eisblase, oder wenigstens kühle Umschläge mit blauem Fluid, auf den Kopf, und ihm auch einige Tropfen blauen Fluides in einem Löffel Wasser zu trinken gibt.

Wir haben betont daß geistige Getränke zu vermeiden seien; in der That können dieselben bei der großen Hitze leicht, durch Blutandrang nach dem Kopfe, zur Entwicklung des Hitzeschlages beitragen; andererseits mag gewöhnliches und schlechtes Wasser auch schädlich sein und leicht Koliken und Diarrhöen hervorrufen; um diesem Uebelstande zu steuern, empfiehlt es sich gekochtes Wasser zu trinken und demselben

etwas kalten Kaffee, Thee, oder auch Zitronensaft, und etwas Zucker beizumengen.

Was die Krankheiten anbetrifft, so ist zu bemerken daß die epidemischen und contagiösen Krankheiten bei starker Temperaturerhöhung einen viel schlimmeren Charakter annehmen und sich viel stärker und rapider ausbreiten. Da wo z. B. die Cholera, das gelbe Fieber, die Pest, der Auszag, die Blattern endemisch sind, nehmen sie in hohem Grade zu; in den Gegenden aber wo sie nicht heimisch sind, sondern wo ihr Keim eingeschleppt wird, entwickeln sie sich viel leichter; sobald aber die Temperatur bedeutend sinkt, nimmt auch die Hestigkeit dieser Krankheiten ab, und können dieselben, namentlich da wo sie nicht endemisch sind, auch wieder ganz verschwinden.

Soviel sei nur vorübergehend gesagt, denn es paßt ja nicht in den Rahmen unserer kleinen Arbeit uns mit diesen epidemischen Krankheiten zu befassen, deren Abwehr, Sache von internationalen prophylaktischen Maßregeln zc., und der öffentlichen, oder Staatshygiene, ist.

Was uns hier besonders interessiert, das sind die individuellen Krankheiten und vor allem die individuelle Hygiene.

Die Hitze ist ebenso sehr dem Ausbruche verschiedener Krankheiten günstig als die Kälte, da die extremen Temperaturen der Gesundheit immer schädlich sein können, namentlich für schwächliche oder unter schlechten hygienischen Bedingungen lebende Individuen. Es ist also von der größten Wichtigkeit sich durch eine gute und gesunde Hygiene vor den Krankheiten zu schützen welche mehr weniger unter Einfluß der Sommerhitze sich entwickeln. Zu diesen Krankheiten gehören namentlich Verdauungsstörungen: Verstopfung, Koliken, Diarrhöen, die Ruhr, die Cholera, miasmatische Fieber, der Rotlauf, Lungen- und Gehirnfongestionen, zc., zc.

Das Grundgesetz der Hygiene lautet auch hier: Vermeidung jeder Ueberanstrengung. Während der großen Hitze sollen so viel als möglich lange Märsche, allzu ermüdende Ausflüge zu Fuß, zu Pferd oder auf dem Zweirade, u. schwierige Bergbesteigungen vermieden werden. Eine große Regelmäßigkeit in der Zeit des Aufstehens und des zu Bettgehens ist streng zu beobachten; namentlich aber soll man sich vor dem Ausgehen während der größten Tageshitze oder vor dem längeren Verweilen an Orten welche der Sonne direkt ausgesetzt sind in Acht nehmen.

Selbstverständlich muß man auch durch passende Kleider und Kopfbedeckungen die Hitze und die Sonnenstrahlen von sich abwehren. Ein breitrandiger Strohhut, oder eine Leinwandmütze mit einem breiten Nackenschützer versehen, eignen sich am besten zur Kopfbedeckung; dieser Kopfschutz wird noch durch einen breiten, hellen Sonnenschirm vorteilhaft vervollständigt. Die Kleider sollen aus leichtem Stoff (Leinwand oder leichte Flanell) von heller Farbe bestehen, da diese die chemischen Strahlen am wenigsten absorbiert. Die beste Leibwäsche ist diejenige aus leichter Flanell bestehend, welche besser als jeder andere Stoff die Verdunstung des Schweißes verhütet; natürlich darf, wenn man stark geschwitz hat, dennoch nicht versäumt werden bei erster Gelegenheit die Leibwäsche zu wechseln. Die Strümpfe sollen vorzugsweise aus Hanf- oder Baumwollenfaden gestrickt oder gewoben sein; die beste Farbe ist die weiße; mit Anilinfarben gefärbte Strümpfe sind aber streng zu vermeiden, da dieselben sehr leicht Hautentzündung, Geschwüre und oft auch Blutvergiftung hervorrufen. Das Schuhwerk muß bequem sein, leicht und von heller Farbe: gelb, grau oder gar weiß.

Zur Zeit der größten Tageshitze wird der-

jenige der es thun kann am besten zu Hause bleiben und durch Schließen der Stores oder Fensterschirme, ja bei heißem Wind und Staub auch der Fenster selbst, eine angenehme Kühlung in seiner Wohnung schaffen; man wird mit Vorliebe morgens früh ausgehen oder abends nach Sonnenuntergang. Während der Nacht wird man im Schlafzimmer die Fenster oder deren Läden etwas offen halten, um Kühlung zu haben und nicht der notwendigen Luft zu entbehren. Letzteres darf man aber in tropischen oder sumpfigen Gegenden nicht thun, will man sich nicht der Gefahr aussetzen ernstlich krank zu werden oder selbst sein Leben ins Spiel zu setzen; aus demselben Grunde darf man auch in Malariaegegenden weder vor Aufgang noch nach Untergang der Sonne spazieren gehen.

Sorgfältige Pflege der Reinlichkeit ist im Sommer mehr noch als in den anderen Jahreszeiten notwendig. Reinlichkeit schützt nicht nur vor Krankheit, sie gibt auch ein wonniges Gefühl des sich leicht Fühlens und des physischen und moralischen Wohlbefindens, und macht uns die Qual der Hitze viel leichter ertragen. Nichts kann uns, z. B., so gut vor dem lästigen Hautjucken und vor den so peinlichen Juckblättern oder sonstigen Hautausschlägen schützen, welche so leicht entstehen wenn bei großer Hitze der Schweiß sich mit den an der Haut haftenden Unreinlichkeiten und Ausdünstungsstoffen vermengt. So ist auch der Sommer die Jahreszeit der Bäder.

Was nun diese letzteren anbetrifft, so lassen wir hier bei Seite die wirklichen Kuren in besonderen Badeorten, die Meerbäder, die Hydrotherapie in ihrem gewöhnlichem Sinne des Wortes, da das Alles mehr oder weniger Sache der ärztlichen Therapie ist und solche Kuren bestimmten Indikationen entsprechen. Was uns besonders interessiert, das ist das was allen Gesunden gut und nützlich und

notwendig ist, ohne Unterschied des Geschlechtes, des Alters und der konstitutionellen Individualitäten, das ist der Gebrauch des Wassers als Reinlichkeits- und Erfrischungsmittel. In dieser Hinsicht gebührt der Vorzug dem lauwarmen Vollbad (30–35° C.) von einfachem, aber sehr reinem Wasser. Nichts verschafft während der großen Hitze ein solches Gefühl der angenehmen Erfrischung als ein solches Bad, währenddem ein kühles oder sogar kaltes Bad, oder auch kalte Abwaschungen und kalte Douchen, nachträglich gegen die Wärme der Luft nur um so empfindlicher machen; es ist auch bekannt daß die Bewohner sehr heißer Länder fast ausschließlich warme Bäder gebrauchen. Im Falle von Hitzeblättern oder sonstigen Sommer-Hautauschlägen wird man dem Bad mit Vorteil Stärke oder Meie zusetzen; noch heilsamer in dieser Hinsicht ist unser roter Fluid. Abgesehen von den Vollbädern kann man, um sich für den Augenblick die Haut zu erfrischen, sich mit einem mit laukühlem Wasser getränkten Schwamm oder Tuch den Körper abwaschen, oder auch ein Halbbad oder eine laue Regen-Douche nehmen; Fußbäder sind anzuwenden bei Anzeichen von Blutandrang nach dem Kopfe oder auch so oft die Reinlichkeit der Füße es erheischt. Das Wasser kann, zu jedem beliebigen Gebrauche, mit etwas aromatischem Essig angenehm aromatisiert werden. — Die intime Toilette der Frauen erfordert selbstverständlich eine besondere Pflege.

Eine letzte Frage, und nicht die unwichtigste, die Gesundheitspflege im Sommer betreffend, ist diejenige der Nahrungsmittel und der Getränke. Es ist wohl unnötig zu betonen daß man im Sommer mehr als in den anderen Jahreszeiten sich vor jedem Uebermaß im Essen und Trinken hüten muß, da auch die geringste Unverdaulichkeit sehr leicht zu den im Sommer so häufigen Magen-Darminstörungen

Veranlassung geben kann. Im Sommer muß man, namentlich in heißen Ländern, weniger essen und weniger oft, und nur leichtverdauliche Speisen genießen. Man muß weniger Fleisch essen und vor Allem kein frisches Schweinefleisch, keine Würste, kein eingezalzenes, geräuchertes oder in Büchsen eingemachtes Fleisch, weder solche Fische; nur guter Schinken ist erlaubt. Man wird sich vor Allem wohl hüten irgend ein stark riechendes Fleisch oder gar nicht ganz frische Fische zu genießen. Austern, Hummern und dgl. sind ganz verpönt. Nicht frische Gemüse, halbfaule oder unreife Früchte, scharfe Käse sind immer schädlich. Man wird nur sehr gute und ganz reife Früchte essen und mit Mäßigkeit; gekochtes Obst ist vorzuziehen. Erdbeeren genießen den Ruf von der Gicht zu heilen, viele Leute ertragen sie aber nicht und bekommen davon leicht Nesselausschlag. Melonen sind sehr unverdaulich. Trauben werden oft kurnäßig, und mit gutem Erfolg, als Mittel gegen Fettsucht, Leber- und Milzstauungen, Hämorrhoiden, Gicht etc., in größeren Mengen genossen.

Von großer Wichtigkeit ist die Frage der Getränke. Was soll man trinken? und wie oft soll man trinken? Im Trinken, auch des Wassers, kann man nicht mäßig genug sein. Je mehr man trinkt, desto mehr Durst hat man, desto mehr schwitzt man und desto mehr leidet man unter der Hitze, namentlich wenn man sehr kalt trinkt. Es ist nicht möglich, ungestraft sehr viel Wasser, auch von der besten Qualität, in großen Mengen zu sich zu nehmen. Die Temperatur des Wassers soll der Temperatur der Haut und dem Grade der Schweißabsonderung entsprechend sein. Wer bei starker Schweißabsonderung und bei stark erhitztem Körper sehr kaltes und mit Eis gemischtes Wasser trinkt, läuft Gefahr daß die Magen- und Hautabsonderung plötzlich unterdrückt wird,

was sehr gefährliche Folgen haben kann. Geistige Getränke löschen nicht den Durst, erhitzen im Gegenteil, es ist besser sich derselben während des Sommers ganz zu enthalten oder nur während den Mahlzeiten in kleinen Quantitäten davon zu trinken, aber nie außer den Mahlzeiten. Kaltes Bier ist meistens schädlich. In der Regel sei man sehr vorsichtig im Genuß kalter Getränke, namentlich im Marsche oder wenn man sehr erhitzt ist; in diesem Fall ist ein warmes Getränk weit vorzuziehen und ist auch nachträglich viel erfrischender. Eine Mischung von Wasser mit leichtem Thee, Kaffee, Coca, Citronensaft und etwas Zucker ist im Sommer das beste Getränk, namentlich beim Bergsteigen oder während eines Marsches. Solche Getränke sind gleichzeitig kräftigend, erquickend und erfrischend.

Zum Schlusse wiederholen wir es noch einmal, um die Hitze gut zu ertragen, darf man kein Exzeß irgend welcher Art begehen, sich keiner Ueberanstrengung und Uebermüdung aussetzen, und jede Erkältung vermeiden, indem man im erhitzten Zustande oder bei starkem Schweiß sich nicht an kühlen Orten ruhend aufhält oder in der Zugluft verbleibt, und auch nicht im Schweiß kalte Getränke zu sich nimmt.

Sollen Kinder Obst essen ?

Von

Dr. Alexander Szana, praktischer Arzt in Temesvár.

„Herr Doktor, schauen Sie meinen Kleinen an. Der Junge will nichts essen. Ich mag ihm vorsehen, was ich will, er rührt nichts an. Heute hatten wir eine Suppe wie Gold, er berührte sie nicht einmal. Ich gab noch Fleisch-extrakt hinein, da nahm er sie erst recht nicht. Von Fleisch will er schon gar nichts wissen. Schauen Sie mal die Farbe an! Von Tag

zu Tag wird er farbloser und bleicher, dabei magert er ab, statt zuzunehmen.“

So empfängt mich eine Mutter, mir ihren dreijährigen, zarten, fast durchsichtigen Jungen vorstellend.

„Ich bin doch die unglücklichste Mutter“, fährt sie fort. „Schauen Sie die Kinder meiner Wäscherin an, die essen nichts wie Obst und Gemüse, hie und da bekommen sie Fleisch und dabei sehen sie aus wie das Leben, zu Hause bekommen sie ein Stück schwarzes Brot und zwei Äpfel und werden fett, ich gebe meinem Semmel und Schinken und er wird mager. Ich bitte Sie, lieber Herr Doktor, verschreiben Sie ihm Eisen.“

„Gut, gnädige Frau,“ antwortete ich, „geben Sie dem Knaben täglich vier Stück Äpfel und er wird mehr Eisen geessen haben, als er notwendig hat.“

„Ja, sollen die Kinder Obst essen?“ fragt mich ganz erstaunt anblickend die besorgte Mutter. „Das soll doch gar nicht nahrhaft sein.“

„Gewiß könnte man von Äpfeln allein nicht leben,“ antwortete ich; „ob zwar es viele Menschen gibt, die von Obst und Brot allein leben und dabei gesund und stark werden. Die Araber z. B. nähren sich von Datteln und einer Handvoll Reis und sind gesund und widerstandsfähig, ja, die Lastenträger von Smyrna und Konstantinopel, die davon berühmt sind, daß sie 5 bis 6 Zentner tragen können, leben ausschließlich von Obst und Gebäck. Doch so weit wollen wir ja gar nicht gehen, da mag auch das Klima eine Rolle spielen, jedenfalls ist es aber bestimmt, daß der Mensch und besonders ein Kind von Fleisch und Fleischsuppe allein nicht leben kann und nicht leben soll. Der berühmte Gelehrte Voit hat den Versuch gemacht und einen Menschen blos mit Fleisch genährt und siehe, der Mann verlor an Gewicht, man gab ihm dann die Hälfte Fleisch