Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 25 (1921-1922)

Heft: 1

Artikel: Erkältung und Abhärtung : Katarrhe im allgemeinen und Keuchhusten im speziellen : Erklärungen und Ratschläge

Autor: Zimmermann, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-662836

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

kommen und in den schützenden Hafen der Selbstbeherrschung zu gelangen, aus dem sie kein böser Wind mehr hinaustrieb auf die wilde See; denn sie verstanden es jetzt, die Segel beizeiten einzuziehen.

„Von Erschütterung zur Erschütterung kehrst du ein zum sichern Port, hast du an der eignen Seele einen festen Stern und Hort", hieß ein Leitspruch, der dem Kaspar in dieser Zeit einfiel.

Allein nun zeigte es sich plötzlich zur neuen Überraschung beider, daß die ewig junge Erde weniger gesetzt und innerlich gefestigt war als die alternden Menschlein. Eines Abends klopfte wieder ein solcher Stoß an ihr Gerippe, daß während des Essens der Tisch sich jählings auf einer Seite hob und bockte, als hätte ihn Kaspars Jüngster, der mit den Eltern speiste, im Übermut mit den Knien hochgetrieben. Die Mutter verwies dem Jungen seine Unart; er aber bestritt lächelnd, das Tischrücken veranlaßt zu haben, und der in der Nachbarschaft ausbrechende Notlärm klärte dann bald über die Urheberin des Schabernaks auf, so daß sich das Öl des Friedens über die Wogen gegenseitiger Entrüstung ausgoß und sie glättete.

Fast schlimmer als dieses „Erdbeben" war indessen die Wirkung des zweiten Naturvorgangs auf die Wanduhr und damit auf die Lebensführung der Familie Honegger. Denn kaum war die Stunde abgelaufen, so holte das eigensinnige Möbel, sich auf seine Berufspflicht besinnend, wieder einmal zum Schlag aus und eine Minute später schlug sie mit ihrer ganzen verbissenen Schulfuchserei und mit ihrem unausstehlich scherbigen Ton satt nach einander acht wohlgezählte Stundenschläge. Ihre Seele war also wieder eingerenkt.

Da sprang Kaspar jedoch rasch entschlossen auf die Wandbank hinauf, öffnete den Sargkasten, faßte das „Klageweib" beim Kragen und setzte das Schlagwerk außer Tätigkeit. Jetzt und für alle Zeit!

Die Bilder der Schwiegereltern blickten aus ihren warmherzigen Zügen auf Kaspar und Lisbeth und ihren Nachwuchs als gute Geister herab. Die Stunden fliehen unter der stäten Arbeit der älter werdenden Eheleute leise und unmerklich dahin, und die Pausen werden durch keinerlei Gekeife von seiten des „Chäri" gestört.

Solange diese Schicksalsuhr schweigt, schlägt den Glücklichen keine Stunde.

Manesse.

Erkältung und Abhärtung. Katarrhe im allgemeinen und Keuchhusten im speziellen.

Erklärungen und Ratschläge von Dr. A. Zimmermann.

Wir sind im Oktober. Der Sommer ist dahin und es geht durch den Herbst dem Winter entgegen. Der Herbst ist die Übergangszeit von Hitze zu Kälte und diese Übergangszeit hat seit Menschengedanken bis auf den heutigen Tag den Ruf gehabt, nicht ganz ungefährlich für die Gesundheit zu sein, weil sie eben zeitweise ganz sprunghafte Extravaganzen in den Temperaturverhältnissen aufweist. In der Tat sind Übergangszeiten Praedilektionszeiten für sogen. Erkältungen und was mit solchen im Zusammenhange steht.

Sehen wir uns diesen Begriff „Erkältung" einmal etwas näher an. Was versteht man eigentlich landläufig darunter? Hunderte von Dingen und im Grunde genommen doch nichts! Es ist ein in der Laienvorstellung festveranferter Allerweltsgrund für alle möglichen Erkrankungen, richtig betrachtet aber stets bloß eine Verlegenheits- oder Gelegenheitsursache für das Entstehen irgend einer Krankheit, wie es deren neben der Erkältung selbstverständlich nach Hunderte gibt.

Es ist einleuchtend, daß ein plötzlicher oder langdauernder Kältereiz den Menschen oder einzelne seiner Teile, d. h. Organe, weniger widerstandsfähig gegen Krankheitseinflüsse machen muß. Hauptsächlich ist dies der Fall bei den Atmungs- und gewissen Teilen der Verdauungsorgane (Magen, Darm), ebenso bei den Harnwerkzeugen (Nieren, Blase) und schließlich bei dem Symptomencomplex, den wir unter dem Sammelbegriff Rheumatismus zusammenfassen. Aber wie gesagt: Erkältung ist nie die eigentliche Ursache der nachfolgenden Krankheit, sondern ausschließlich die Gelegenheitsursache. Immerhin besteht Grund genug, sie nicht geringschätzig zu behandeln, denn ihre Folgen sind eben doch nichts weniger als angenehme Beigaben zum menschlichen Leben. Immer wirkt diese Gelegenheitsursache so, daß der Kältereiz einen verengernden Einfluß auf die Blutgefäße der diesem Reize ausgesetzten Organe ausübt, wodurch — man denke an die beim Frieren blauwerdenden Hände, Ohren, Nasenspitze — Stauungen, Zirkulationsstörungen im Sinne einer Verlangsamung des Blutstromes ausgelöst werden, die weiterhin Ernährungsstörungen dieser Gewebe bedingen, also Zustände, die dem Auftreten einer Erkrankung dieser Organe, besonders bei bestehender Disposition, bedeutend Vorschub zu leisten im Stande sind.

Das Hauptkontingent solcher Krankheiten, die durch Kältereiz hervorgerufen werden können, stellen erfahrungsgemäß die katarrhalischen Schleimhäuteerkrankungen der Atmungsorgane (Mandelentzündungen, Schnupfen, Bronchialkatarrh (akut und chronisch), Lungen- und Brustfellentzündungen) weil diese Organe den Kältereiz, z. B. beim Einatmen zu kalter Luft durch den offenen Mund, unter Ausschaltung der vorwärmenden Nasenatmung, am leichtesten ausgesetzt sind. In zweiter Linie kommen dann die Erkrankungen der Schleimhäute der Bauchorgane (Bauchfell, Magen-, Darm- und Blasenschleimhaut) und in dritter Linie der Rheumatismus (Gelenk-, Muskelrheumatismus, rheumatische Nervenerkrankungen etc.).

Auf Einzelheiten dieser Erkrankungen hier einzutreten, gestattet der Raum nicht; sie sind jedem Leser mehr oder weniger in ihren Auftretensformen bekannt. Hingegen lohnt es sich doch wohl, über ihre Verhütung, speziell über die Verhütung ihrer häufigen Gelegenheitsursache, der Erkältung, einige wenige Worte zu sagen.

Wie kann diese Verhütung in die Wege geleitet werden?

Wie wir in Vorhergehendem gesehen haben, werden Erkältungen ermöglicht durch Verengerung des Gefäßsystems und der dem Kältereiz ausgesetzten Körperpartien. Die Forderung ist also die, daß wir, die wir nicht Herr über Wind und Wetter, Temperaturstürze etc. sind, doch Herr über unsern Körper, respektive über unsere Blutgefäße werden, d. h. mit andern Worten, daß wir diese Gefäße so erziehen, daß sie automatisch auf jeden äußern Reiz sich einstellen und je nach diesen Reizen sich ver-

engern oder erweitern, die Blutzufuhr vermindern oder vermehren. Diese Erziehung geschieht auf zwei Arten, durch Abhärtung und durch vermehrte Bewegung.

Die Abhärtung erfolgt durch Ganz- oder Teilbehandlung des Körpers mit kaltem Wasser, also durch kalte Abwaschungen, Douchen, Vollbäder, Abreibungen etc. Sie muß stets mit Vorsicht eingeleitet und ausgeführt werden, da das Wasser bei gleicher Temperatur dem Körper mehr Wärme entzieht als die Luft. Ein Atom Wasserdampf strahlt 16,000 Mal schneller Wärme aus, als ein Atom Luft. Jedenfalls muß mit der Abhärtung im Sommer begonnen und diese dann regelmäßig, ohne Unterbrechungen, auch in der kälteren Jahreszeit durchgeführt werden. Für jede Art der Abhärtung gilt als Grundregel, daß die ganze Prozedur rasch von statten gehe, daß sie nicht länger als ½—1 Minute Dauer in Anspruch nehme. Die Temperatur des Wassers soll bei weniger kräftigen Individuen der Außen- oder der Zimmertemperatur angepaßt werden. Zu beachten ist, daß dem kurzen Kältereiz sofort ein Gefühl gesteigerter Wärme folgen muß. Tritt dieses Wärmegefühl nicht ein, so ist das stets ein Zeichen, daß entweder die Wassertemperatur zu tief ,oder die Anwendungsdauer zu lang bemessen war. Genaue individualisierende Dosierung des Reizes ist also dringend nötig, wenn nicht Schaden statt des Nutzens gestiftet werden will. Ist aber die Durchführung eine überlegte, richtige, dann ist damit die beste Gewähr des Schutzes vor katarrhalischen Erkrankungen aller Art gegeben, man fühlt sich bald gegenüber der Unbill jeder Witterung souverän und braucht nicht ständige Angst vor jedem kalten Lüftlein zu haben.

Daß man neben diesen Abhärtungsprozeduren auch seiner Kleidung, der Schlafzimmertemperatur Aufmerksamkeit schenken und auch von der Luft und Sonne, wie ich in früheren Artikeln schon bemerkt habe, ausgiebig Gebrauch machen soll, liegt auf der Hand. Punkto Kleidung heißt eine Volksregel: Hals und Brust frei — Bauch und Füße warm! Und sie trifft den Nagel auf den Kopf. Also kein Einpacken des Halses im Herbst und Winter mit Halstüchern etc.! Freier Hals und eine vernünftige Anpaßung der Brustbekleidung an die Außentemperatur unter jeder Verhütung einer Einengung der Brustorgane mit der aus einer solchen resultierenden Behinderung einer richtigen, tiefen Atmung sind mit Haupterfordernisse bei der Abhärtung. Betreffend der Schlafzimmertemperatur gelte als Regel, daß diese nicht unter 10° im Winter herabgehen sollte. Gewöhnlich atmet man im Schlafe eher durch den offenen Mund, als in wachem Zustande, so daß bei zu kaltem Schlafen im Winter die Gefahr einer Erkältung des Respirationsapparates größer ist, als tagsüber bei gleich niedriger Temperatur.

Das zweite, absolut unerläßliche Mittel zur Erziehung und Trainierung unserer Blutgefäße ist die Bewegung. Sie wird am besten und intensivsten befördert durch sportliche Betätigung, die sich aber punkto Bemessung der körperlichen Anstrengung ebenfalls nach der jeweiligen Konstitution des Ausübenden zu richten hat und keinesfalls zu übertreiben ist. Sie bewegt sich also im Rahmen des Marschierens, Turnens, Hantelns, Fechtens, Schwimmens, Reitens, Spielens, Bergsteigens, je nach Bedarf, Vorliebe und Umständen. Eine spezielle Bedeutung kommt daher als Training der Atmungsorgane respektiv ihrer Blutgefäße der

Atemgymnastik zu. Sie ist im Hinblick auf die Verhütung der Katarrhe dieser Organe von außerordentlicher Wichtigkeit und Bedeutung. Wohl wird ja zwar bei jeder sportlichen Übung gewissermassen auch Atemgymnastik getrieben, doch sind die angedeuteten ganz speziellen Übungen des Tiefatmens tagsüber auch im Zustand sonst körperlicher Ruhe, d. h. geringer Muskeltätigkeit dringend jedem anzuraten — man wird sich bald von der Wohltat derselben überzeugt haben.

Selbstverständlich können trotz aller Abhärtung in vorbeschriebener Weise Erkrankungen nie völlig verhütet und ausgeschlossen werden, da eben, wie gesagt, die Erkältung, gegen welche speziell die Abhärtung sich richtet, bloß eine, wenn auch recht häufige Gelegenheitsursache zur Erkrankung bildet. Immerhin wird aber ein abgehärteter Körper auch gegenüber andern Krankheitsursachen widerstandsfähiger sein, als ein nicht abgehärterter.

Da in diesen Übergangszeiten neben den andern Respirationskrankheiten erfahrungsgemäß auch der Keuchhusten, jene von den Müttern mit Recht so gefürchtete Kinderkrankheit häufiger als sonst aufzutreten pflegt, möchte ich diesen doch hier ganz kurz einige wohlgemeinte Aufklärungen und Ratschläge geben. Auch hier spielt die Abhärtung, trotzdem der Keuchhusten ja eine exquisite Infektionskrankheit ist, eine große Rolle. Sogenannte „verbibäbelte" Kinder sind für die Infektion viel empfänglicher als nicht verhätschelte, die naturgemäß gegen alle an sie herantretende Einflüsse von außen viel widerstandsfähiger sind. Also auch bei Kindern rationelle Körperpflege, keine Kaltwasserscheu, keine Halseinmummelungen bei jedem Windlein und jeder kühlen Witterung — rationelle, nicht zu warme Kleidung, gutes Strumpf- und gutes Schuhwerk!

Ist die Krankheit einmal da, dann doch mit dem Kinde so viel als möglich hinaus in die frische Luft! Aber in Begleitung, es nicht, krank, einfach mit andern Kindern draußen herumspringen lassen, da es diese sonst auch ansteckt und krank macht. Wenn irgend möglich, so ist eine Luftveränderung am Platze, d. h. eine Verschickung des Kindes an einen andern, klimatisch vielleicht günstigen Ort. Diese Luftveränderungen haben auf den Verlauf der Krankheit einen außerordentlich günstigen Einfluß. Sind sie nicht möglich, dann, wie gesagt, mit dem kranken Kinde unter Aufsicht ausgiebig ins Freie, wobei auch kalte Temperaturen nicht zu scheuen, hingegen kalte Nord- und Ostwinde zu vermeiden sind. Die Schlafzimmertemperatur ist auf 15° Reaumur zu halten und im Winter durch Verdunstenlassen von Wasser in der Ofenröhre oder auf dem Ofen für eine nicht zu trockene Luft zu sorgen. Schlechte, kohlensäurehaltige Luft, wie sie hauptsächlich in Schlaf- und Wohnzimmern entsteht, ist geeignet, die Zahl der Stickanfälle zu vermehren. Bei ältern kranken Kindern ist die Ermahnung, den Hustenreiz so viel als möglich zu unterdrücken, am Platze. Tritt im Verlaufe der Krankheit Fieber auf, so sind kalte Brust- eventuell Ganzpackungen angezeigt. Weicht das Fieber dabei nicht, so ist im Hinblick auf eine Lungenentzündung, die den Keuchhusten so gerne kompliziert, der Arzt beizuziehen. Das Aushusten soll stets in ein Taschentuch geschehen, um die Ansteckung der Zimmergenossen so gut als möglich zu beschränken. Das beste in dieser Hinsicht wäre selbstverständlich die strikte durchgeführte Isolierung der Patienten, doch ist diese Forderung durchschnittlich recht schwer erfüllbar. Genügen die besprochenen,

physikalisch-diätetischen Vorschriften zur Behandlung des Keuchhustens nicht und macht sich die Verabreichung von Medikamenten wünschbar, so befrage man ebenfalls den Arzt. Das selbständige Apothekenlaufen und schablonenhafte Selbstverordnen von Mixturen und Mitteln aller Art ist dringend abzuraten und nützt durchschnittlich nichts.

Dies einige Verhaltungsmaßregeln beim Keuchhusten. Da, wie überall, auch hier ein Verhüten der Krankheit leichter ist, als die Heilung derselben, kann nicht genug auch bei Kindern auf eine vernünftige, konsequent durchgeführte Abhärtung hingewiesen werden — viel Mühe und Arbeit, Angst und Sorge, aber auch Kosten können dadurch erspart werden.

Bücherschau.

Erzählungen und Märchen in Schweizer Mundart, für Kinder von 4 bis 7 Jahren. Gesammelt und bearbeitet von Louise Müller und Hedwig Blesi. Fünfte erweiterte Auflage mit 12 Abbildungen (182 Seiten), gebunden Fr. 8.—. Verlag: Art. Institut Orell Füßli, Zürich. — „Hübscheres kann der Kinderwelt in der heimischen Mundart nicht geboten werden" — so hat seinerzeit J. Hardmeyer-Jenny dieses liebenswerte Büchlein begrüßt. In der Tat sind diese Geschichtchen meisterhaft in ihrer ungezwungenen Natürlichkeit, in ihrem der Kinderseele durchaus angepaßten Humor, in ihrer feinsinnigen Art, ohne jede Lehrhaftigkeit erzieherisch auf die Kleinen einzuwirken. Nicht zuletzt verdankt dieses Büchlein, das nun in der 5. Auflage vorliegt, seinen unbestrittenen Erfolg, seine große Beliebtheit in Kindergärten, Schule und Haus der vorbildlich saubern, mit feinstem Sprachgefühl gehandhabten Mundart.

„Das Arbeitsprinzip im 2. Schuljahr. Von Ed. Oertli, Zürich. 3. Auflage. Gänzlich neu bearbeitet von Emilie Schäppi, Lehrerin, Zürich. Mit 29 Tafeln in Farbendruck. Verlag: Art. Institut Orell Füßli, Zürich. Preis Fr. 7.—.

Gesundes Leben. Praktische Ratschläge und Erfahrungen von Prof. Dr. S. v. Kapff. Preis kart. 12 Mk. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart. — Was Prof. Dr. v. Kapff über zeitgemäße Fragen, wie Fettmangel und Gesundheitsstörungen, das Schwitzen, die Seife und unsere Gesundheit, Schlaf und Schlaflosigkeit u. a. in fesselnder, allgemein verständlicher Sprache ausführt, hat Hand und Fuß. Die überzeugenden Ratschläge und Fingerzeige werden jedem, der sie erprobt, von ungeheurem Nutzen sein; sie werden zu eigenem Nachdenken über die wichtigsten Lebensvorgänge anregen und zur Erziehung einer gesunden, tüchtigen Jugend wesentlich beitragen. Denn körperliche Gesundheit muß die Grundlage für unseres Volkes geistige und sittliche Kraft bilden, mit deren Hilfe die trübe Gegenwart mit all den politischen, wirtschaftlichen, sozialen und sittlichen Nöten überwunden werden kann.

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin, in Zürich 7, Asylstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)
☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.
Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise
für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 120.—, 1/2 S. Fr. 60.—, 1/3 S. Fr. 40.—, 1/4 S. Fr. 30.—, 1/8 S. Fr. 15.—, 1/16 S. Fr. 7.50;
für Anzeigen ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 150.—, 1/2 S. Fr. 75.—, 1/3 S. Fr. 50.—, 1/4 S. Fr. 37.50, 1/8 S. Fr. 18.75, 1/16 S. Fr. 9.40.

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen.