

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Sommerkrankheiten

**Autor:** Baumgartner, René

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993728>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

## Literatur

*Bless H.-R.*: Hürdenlauf, Diplomarbeit am Laboratorium für Biomechanik der ETH Zürich, 1974.

*Borgula K.*: Geschwindigkeitsmessungen beim 110-m-Hürdenlauf, J+S Zeitschrift, 1974.

*Fischer R.*: Weitsprung, Biomechanische Untersuchung am Schweizerischen Weitsprungkader, Diplomarbeit am Labor für Biomechanik der ETH Zürich, 1975.

*Keller P.*: Stabhochsprung, Diplomarbeit am Labor für Biomechanik der ETH Zürich, 1974.

*Keller R.*: Weitsprung-Analyse, Diplomarbeit am Labor für Biomechanik der ETH Zürich, 1974.

*Kunz H.-R. / Waser J.*: Filmanalyse des Stabspringens, ETH Zürich, Labor für Biomechanik J+S Zeitschrift Auszug 32, 14-19, 1975.

*Kunz H.-R. / Waser J.*: Die Schrittgestaltung beim Speerwerfen, ETH Zürich, Labor für Biomechanik, 1973.

*Nigg B.*: Sprung, Springen, Sprünge, Juris Verlag Zürich, 1974.

*Roethlin K.*: Speerwurf, Diplomarbeit am Labor für Biomechanik der ETH Zürich, 1972.

*Schamaun P.*: Experimentelle Untersuchungen im Weitsprung, Diplomarbeit am Labor für Biomechanik der ETH Zürich, 1973.

*Waser J.*: Der Weltrekordsprung von D. Stones, «Neue Zürcher Zeitung» vom 12. August 1974.

Exemplare der Diplomarbeiten oder der Zusammenfassung können bezogen werden bei:  
A. Stacoff,  
Labor für Biomechanik der ETH Zürich  
Weinbergstrasse 100  
8092 Zürich

## Sommerkrankheiten

Dr. med. René Baumgartner, Winterthur

SAel. Die Sommerzeit hat neben vielen schönen Seiten oft auch nachteilige Wirkungen für den Menschen und kann zu Störungen des Wohlbefindens und der Gesundheit führen.

### Änderung des Klimas

Einmal können klimatische Einflüsse schädlich wirken. Wir sind vermehrt der Sonnenbestrahlung ausgesetzt; die ungeschützte, nicht vorbereitete Haut kann insbesondere durch das ultraviolette Licht geschädigt werden; es kommt zum Sonnenbrand. Die Hitze-Einwirkung kann zudem, besonders bei Wärmestauung, bis zum schweren Zustand des Hitzschlages führen. In den meisten Fällen weit harmloser ist die Heuschnupfenplage, die wegen Überempfindlichkeit vieler Menschen gegen Blütenstaub ebenfalls in die Sommerzeit fällt. Eine weitere Form von sogenannter allergischer Reaktion des Körpers findet sich beim Auftreten der Gräserdermatitis, einer entzündlichen Hautreaktion durch direkten Kontakt mit Gräsern.

Viele Menschen werden zu dieser Jahreszeit auch vermehrt von Kopfschmerzen und Migräne-Anfällen geplagt. Aus dem grossen Repertoire von Infektionskrankheiten gibt es einige, die im Sommer gehäuft auftreten. Als Beispiel sei die epidemische Hirnhautentzündung wie auch die Kinderlähmung erwähnt; letztere ist bei uns dank fast lückenloser Impfung der Bevölkerung gottseidank praktisch verschwunden.

### Änderung unserer Gewohnheiten

Die Sommerzeit bedeutet für die meisten von uns auch die Hauptferienzeit. Wir ändern unsere Alltagsgewohnheiten, gehen vermehrt baden, machen Höhenwanderungen, unternehmen grössere Reisen. Auch das Baden kann gefährlich sein, wenn wir nicht die allerwichtigsten Vorsichtsmassnahmen einhalten. Gar mancher ist ertrunken, weil er zu rasch nach grosser Mahlzeit ins erfrischende Wasser gesprungen ist, wegen einer Herzstörung die bruske Abkühlung nicht überstanden oder wegen eines Defektes im Trommelfell nach früherer Mittelohreiterung das Gleichgewicht und damit die Orientierung unter Wasser verloren hat.

Auf Höhenwanderungen fallen gelegentlich zuvor ganz gesunde Leute in schwere Atemnot, weil es zum unerklärlichen Bild des Höhen-

lungenödems gekommen ist. Solche schwerkranke Mitmenschen erholen sich meist erst dann wieder rasch und vollständig, wenn wir sie in tiefere Lagen zurückbringen.

### Änderung im Essen und Trinken

Die Sommerzeit bringt uns Änderungen der Ess- und Trinkgewohnheiten. Wir essen mehr frisches Gemüse, Salate und Früchte, Soft-Eis und andere Speisen aus dem Kühlschrank, trinken lieber eisgekühlte Getränke. Grosse Mengen kalter Speisen oder Getränke aus dem Kühlschrank können rein physikalisch den Körper ungünstig beeinflussen und reflexartig zu Störungen des vegetativen Nervensystems führen. Schon mancher hat so zum erstenmal eine Herzrhythmusstörung, eine Gallenkolik oder Magenkrämpfe überstehen müssen.

Achten wir immer darauf, dass beim heutigen Gebrauch chemischer Mittel zur Gesunderhaltung unserer Kulturen diese Fremdstoffe nicht in zu grosser Menge in die Früchte gelangen oder an der Oberfläche haften bleiben und so mit der Nahrung aufgenommen werden können? Es hilft schon viel, wenn wir gewohnheitsmässig die Gemüse und Früchte waschen, Salate eventuell im Essigwasser einlegen, um diese köstlichen Speisen zu neutralisieren. Mit Salzwasser können wir Wurmeier besser abspülen. Kühlgelagerte Speisen sind gelegentlich mit Krankheitserregern verschmutzt; es kann zu akuten Durchfall- und Brecherscheinungen kommen (Dysenterie). Immer wieder sind unter solchen Umständen eigentliche Seuchen mit Typhuserregern und Cholera vorgekommen. Auch die Amöbenruhr (vorwiegend in tropischen und subtropischen Ländern) wird mit infizierten Speisen und Getränken übertragen. Die Sommerfrüchte haben es in sich, bei gewissen Menschen eine allergische Reaktion auszulösen; schon manchem ist der Genuss von frischen Erdbeeren oder Ananas zum Verdross geworden, wenn er deswegen an Nesselfieber erkrankt ist und es ihn allenthalben juckt.

Was für viele Krankheiten Bedeutung hat, gilt ganz besonders für die Sommerkrankheiten: Wer die Gefahren kennt und sich entsprechend verhält, kann die meisten dieser saisonbedingten Gesundheitsstörungen verhindern.

Nachdruck aus «Schweizer Ärzte-Information» vom 2. Juli 1976

Wir suchen auf September 1977 neue

## Lehrkräfte

für die Leitung von

### Gymnastik- und Jazz-Gymnastikkursen

Es handelt sich um eine nebenamtliche Tätigkeit. Unterrichtsstunden nach Vereinbarung (Abend- und Tageskurse).

Offerten mit Zeugnissen sind zu richten an die Klubschule Migros  
Kanalgasse 38, 2500 Biel

## Das Hotel-Fach sucht tüchtige Kräfte ...

...und bezahlt gut. In dieser Branche gibt es kaum Arbeitslose. Aus gutem Grund: Essen, Trinken und Ferien sind Dinge, auf die man nicht gerne verzichtet. Deshalb ist der Job im Hotelfach ein guter Job, ein interessanter Job, ein sicherer Job.

Vorausgesetzt natürlich, dass man etwas vom Fach versteht. Vorausgesetzt, dass man sich seriös ausbilden lässt oder sich intensiv weiterbildet. Zum Beispiel mit unserem 1000fach bewährten Fernkurs für das Hotel- und Restaurationsgewerbe.

Sie lernen zu Hause, in der Freizeit, müssen keine Schulbank drücken und haben keinen Lohnausfall. \*Unser praxisnaher Fernkurs wird auch aus Ihnen einen tüchtigen Mitarbeiter machen, den man überall bevorzugt.

Lassen Sie sich gratis und unverbindlich informieren. Senden Sie uns einfach den nachstehenden Talon.

### INSTITUT MOESSINGER AG

(Die Fernfachschule mit Erfahrung)

Räffelstrasse 11, 8045 Zürich, Telefon (01) 355391

Ich interessiere mich für das Hotelfach.  
Informieren Sie mich kostenlos und unverbindlich.

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

1589

Strasse: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_



Wirkungsvolle Werbung  
mit Clichés + Photolithos  
von

**clichélithos  
moser sa**  
biel bienne 032 418383  
Falkenstrasse 21, rue du Faucon

Per sofort günstig zu verkaufen

## Sarna-Turnhalle

26,5 × 19,7 m, komplett mit Turngeräten

Auskunft erteilt:

Gemeindekanzlei Wassen  
Telefon 044 / 6 51 35

W + G

## Leiter/in

gesucht zur Mithilfe,  
für Ferienkolonie der Schweizer  
Pflegekinder SPA (Hauslager, Kinder  
nicht pflegebedürftig)

Zeit: 3. Oktober bis 15. Oktober 1977

Weitere Auskünfte und Anmeldung bei  
Bapst Adelio  
Schenkstrasse 23, 3008 Bern