

# Etwas über Gesundheitspflege im Winter

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schweizerische Gehörlosen-Zeitung**

Band (Jahr): **39 (1945)**

Heft 24

PDF erstellt am: **24.07.2024**

## **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.

schwendung. Man sollte diese kostbaren Naturschätze nur verwenden, um Arzneien, Farben, Hilfsmittel für die chemischen Fabriken und den Haushalt, Schmieröle und andere nützliche Dinge herzustellen. Einzig die Abfallstoffe der Öl-, Kohlen- und Holzverarbeitung sollten verheizt werden.

Es ist also wünschenswert, daß man die jetzigen Brenn- und Treibstoffe recht bald ersetzen kann durch die Atomkraft. Wie herrlich wird es sein, wenn einst diese gewaltigste Naturkraft für friedliche Aufgaben bereitstehen wird. Hoffentlich finden die Staatsmänner auch einen Weg, um die Atombomben als Kriegswaffe auszuschalten.

## **Etwas über Gesundheitspflege im Winter**

Die Blätter sind gefallen. Die schöne Sommerszeit ist wieder einmal vorbei. Wärme, Sonne und das viele Tageslicht haben abgenommen. Wir sind wieder mehr gezwungen, im Hause zu bleiben. Das hat gesundheitliche Nachteile.

Namentlich die Stadtbewohner sollten auch im Winter reichlich an die frische Luft können. Zwar locken Kälte, schlechtes Wetter und Sonnenarmut nicht mehr so sehr ins Freie. Mancher unterläßt daher die täglichen Spaziergänge. Dazu kommen die kurzen Tage. Nach Feierabend ist es gewöhnlich schon dunkel. Darum bleiben viele in der Stube. Sie unterlassen die Wohltat des Aufenthaltes an der frischen Luft.

Wenn sich der Körper nicht anstrengt, leidet die Lüftung der Lungen. Die Atmung bleibt oberflächlich, träge. Die Luft dringt nicht in alle Lungenspitzen hinaus. Das Blut in den Lungen bekommt wenig Sauerstoff. Die Lungen können auch den anderen Körperteilen weniger Sauerstoff abgeben. Nur bei tüchtiger Bewegung atmen wir voll und gut. Dann kommt das Blut in Bewegung. Die kalten Füße werden warm. Die Haut rötet sich. Auch die inneren Organe werden mit frischem Blut versorgt. Sie erstarken auch. Leber und Gedärme arbeiten besser. Das Kopfweh nimmt ab. Wohlbefinden durchströmt unseren Körper und den Geist.

Darum ist Bewegung an der frischen Luft im Winter so nötig. Bewegung schafft unreine, gesundheitsschädliche Stoffe aus dem Körper fort. Verdauung und Stuhlgang werden geregelt. Sicher bleibt auch mancher Rheumatismus weg. (Schluß folgt)

Allen Lesern wünscht von Herzen frohe Weihnachten  
Die Schriftleitung