Zeitschrift: Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe
Band: 39 (1945)
Heft: 24

Rubrik: Etwas über Gesundheitspflege im Winter

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: 14.07.2025

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

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