Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 1

Artikel: Morgens draussen den Mund zu!

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037742

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: 10.07.2025

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

Morgens draußen den Mund zu!

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. B.

(Nachdruck verboten.)

Nicht nur wegen der kalten, sondern namentlich wegen der schmutzigen Luft in den Straßen muß man morgens stets den Mund zumachen. Trotz aller Verbote und Gesetzesparagraphen wird aus vielen Fenstern der am ganzen vorhergehenden Tage in den Wohnungen angesammelte Staub und Schmutz mit dem Staublappen auf die Straße geschüttelt, als giftige Beimischung zur Atmungsluft der vorbeigehenden gesunden und kränklichen Menschen. Dazu kommt der durch das morgendliche Kehren aufgewirbelte Straßenschmutz. Und diesen Gifthauch atmen gerade gleich morgens in vollen Zügen mit meist geöffnetem Munde die zur Arbeit eilenden Menschen ein, welche bald wieder mehrere Stunden lang in ihren Arbeitsräumen von aller frischen, sauerstoffreichen Luft abgeschlossen sind, also gerade sehr nötig hätten, vorher noch Lungen und Blut mit reiner, erquickender Lebensluft voll zu pumpen. Sie sollen wenigstens den Mund zuhalten auf der Straße, damit die eingeatmete Luft in der Nase nicht nur erwärmt, sondern auch von Staub und Schmutz filtriert wird. Viele Erkältungen, Bronchialkatarrhe und Lungenentzündungen können dadurch verhütet werden.

Besonders auch die Kinder soll man zum Atmen mit geschlossenem Munde anhalten. Morgens müssen sie früh aufstehen, damit sie reichlich Zeit haben, den Schulweg langsam zurückzulegen; denn beim hastigen Laufen und Rennen kann man nicht gut mit geschlossenem Munde atmen. Eltern und Lehrer müssen sie immer wieder an diese gesundheitliche Notwendigkeit strengstens erinnern, dann wird man sich viele Angst und Sorgen bei Halsentzündungen und Katarrhen ersparen.

Körperlich sichtbare Folgen von Gemütsstimmungen.

Von Dr. Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Die bei Tieren sehr häufige Erscheinung des „Sträubens der Haare" bei Zorn, Wut, Entsetzen ist beim Menschen wirklich glaubwürdig wohl kaum beobachtet worden, obgleich schon Vergil seinen von Schaudern erfüllten Helden erzählen läßt, wie ihm „die Haare zu Berge standen". Möglich ist es übrigens, denn der Mensch hat ebenso wie das Tier Haarstreckmuskeln, welche mit den sensibeln Nervenfasern in Verbindung stehen und vom Gehirn aus beeinflußt werden können.

Eine häufige Erscheinung der Furcht ist die „Gänsehaut", welche auf dieselbe Weise durch Zusammenziehung kleiner Hautmuskeln zustande kommt. Oft ist sie verbunden mit einer Zusammenziehung der oberflächlichen Blutgefäßmuskeln, wodurch das „Erblassen" entsteht. Findet dagegen eine Erweiterung dieser Blutgefäßchen statt, so tritt „Erröten" ein, z. B. aus Scham und Unwillen; und zwar errötet bei manchen Personen nicht nur das Gesicht, sondern auch Hals und Brust. Bei andern wieder bilden sich umgrenzte dunkelrote Flecke. Professor Dr. Paget sah ein Mädchen, bei dem, als es sich genierte, rote Flecke auf Gesicht und Hals entstanden; auf die Frage, ob das Kind immer in dieser Weise erröte, antwortete die Mutter: „Ja, sie gleicht darin mir", und zugleich bedeckte sich ihr Gesicht mit roten Flecken.

Im Gebiete der Blutgefäßnerven können unter dem Einfluß von heftigen Gemütsbewegungen noch ernsthaftere Störungen eintreten. Dr. Ward berichtet: Ein Knabe wurde durch ein wild gewordenes Pferd sehr erschreckt, worauf sofort starkes Nasenbluten eintrat und als man ihn am Abend entkleidete, zeigte sich, daß