Die Seite der Frau

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **30 (1940)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Seite der Frau

Der böse Schnupfen.

Schnupfen, Husten — und dann ist nur noch ein kleiner Sprung zur viel gefürchteten Grippe. Besonders in warmen Frühjahrswochen scheinen bekanntlich die Bazillen in der Luft nur so herumzufliegen, denn niemals ist tatsächlich die Neigung zu den Erkältungskrankheiten so groß wie dann, — „wenn es nicht richtig kalt ist".

Aber es ist durchaus nicht unbedingt notwendig, daß man sich an den viel gefürchteten regennassen oder kaltwarmen Tagen einen Schnupfen holt. Man muß nur rechtzeitig vorbeugen.

Vorbeugen heißt, durch vernünftige Abhärtung, sachgemäße Körperpflege und richtige Ernährung — ganz abgesehen natürlich von einer vernünftigen Kleidung, den Körper in einen so widerstandsfähigen Zustand zu bringen, daß er allen Angriffen von Bazillen und Mikroben Trotz bieten kann.

Mit der Abhärtung und der Körperpflege darf natürlich kein Unfug getrieben werden. Tägliche Atem- und Freiübungen am offenen Fenster, ein gut durchgelüftetes Schlafzimmer, wenig Stubenhocken und dafür viel frische Luft sind selbstverständliche Voraussetzungen. Dagegen kalte Waschungen und Duschen sind durchaus nicht jedermanns Sache, und wer sie nicht gewöhnt ist, sollte keinesfalls gerade im Winter damit beginnen, denn dann ist der Schupfen bestimmt da.

Aber auch die gesunde Ernährung, d. h. also eine gemischte vitaminreiche Kost, mit viel rohen Gemüsesalaten, Nüssen, möglichst viel Obst usw. bringt dem Körper all die Abwehrstoffe ein, die er im Kampf mit den üblen Krankheitskeimen notwendig hat. Und trotz allem kann es dann doch passieren, daß wir uns „erkälten", sei es nun durch die Übermacht der Bazillen, sei es durch Ansteckung.

Kopfschmerzen, tränende Augen, Mattigkeit und Unbehagen sind die ersten Anzeichen, bei denen ganz besonders kluge Leute behaupten, daß eine Flasche Kognak oder ein richtiger kleiner Schwips die einzigen wirksamen Helfer sind. Gewiß hat Alkohol, eine Tablette und rechtzeitige Schonung schon manchen Schnupfen aus dem Felde geschlagen. Aber auch die alten guten Hausmittel sollte man bei solchen „ersten Anzeichen" nicht mißachten. Neben guten Schnupfsalben helfen zum Beispiel heiße Fußbäder von Heublumen und heiße Kamillenumschläge oder -dämpfe. Stellen sich dann aber doch Husten und Fieber ein, dann feiern unsere alten guten Heilkräuter wahre Triumphe. Da ist z. B. der Fliedertee, der — kaum glaublich — wirklich Wunder wirkt. Oder der Spitzwegerich, der besonders bei Heiserkeit Linderung bringt. Und gegen Fieber ist, vorausgesetzt, daß man es vertragen kann, die gute, alte Schwitzpackung und heißer Lindenblütentee noch immer, wie in Urväters Zeiten, ein leichtes und schnellwirkendes Heilmittel.

Aber wohlgemerkt, alle diese Ratschläge sind für „die ersten Anzeichen" gedacht. Zeigt sich dagegen eine wirkliche ernstliche Erkrankung, dann soll man immer den Arzt um Rat fragen. P.

Die „Frühjahrsmüdigkeit" des Kindes.

„Sobald es Frühling wird, dann wird mein Kind müde und blaß. Die kleinste Anstrengung ist ihm zu viel! Kommt das wohl von den erhöhten Anforderungen des letzten Schuljahres? Ich mache mir direkt Sorge!"

Immer und immer wieder hört ein Arzt diese Klagen der besorgten Mütter. Meistens kann er beruhigend sagen: „Das ist die ‚Frühjahrsmüdigkeit', — es geht den Kindern nicht anders als den Erwachsenen! Diese Erschlaffungserscheinung kommt von der vitaminarmen Winterkost, kommt von der Stubenluft und der wenigen Bewegung! Ein Kinderkörper muß zum Frühjahr ‚überholt' werden, genau wie das Auto, genau wie die Kleidung!"

„Wenn so ein blasses, müdes Kindchen in meine Sprechstunde kommt, dann frage ich zunächst einmal genau, wann die Müdigkeitserscheinungen zuerst aufgetreten sind." — „Zuerst — als die ersten wärmeren Tage kamen! Wir machten einen Spaziergang, es war gar nicht weit, aber schon nach einer halben Stunde war das Kind müde. Dabei kennt meine Kleine den Weg ganz genau, es macht ihr keine Schwierigkeiten, aber seit dem Frühjahr schafft sie ihn nicht mehr!"

„Ja, die ‚Frühjahrsmüdigkeit'! Das ist keine Krankheit, aber ein Warnungssignal! Ein Warnungssignal, das anzeigt: Jetzt muß etwas geschehen. Es haben sich zuviel Schlacken während der Winterszeit im Körper angesammelt!" „Entschlacken" heißt die Parole. Auch der Ofen kann nur richtig und rationell brennen, wenn die Asche regelmäßig entfernt wird. Vor allen Dingen muß der Lunge ordentlich Sauerstoff zugeführt werden. Jeden Morgen bei offenem Fenster Atemübungen. Tief einatmen und die Arme dabei heben, dann langsam ausatmen! Es muß darauf geachtet werden, daß das Kind bis zu den Lungenspitzen durchatmet, denn gerade die Lungenspitzen werden in der winterlichen Stubenluft vernachlässigt! Und nun kommt die Hauptsache: frisches Obst und Gemüse! Vitaminreiche Frischkost! Es ist im Winter ja nicht zu vermeiden, daß man vitaminarm ißt. Das Frischgemüse fehlt. Jetzt ist die Zeit, wo es das erste Grün wieder gibt: Junger Spinat, Salat, aber auch Zwiebelgewächse, besonders Porree, ist für Kinder außerordentlich gesund. Lieber kann man den Genuß der Apfelsine etwas einschränken! Dafür aber Radieschen, sobald es diese gibt!"

„Und wie ist es mit dem Nachmittagsschlaf? Das Kind ist ja jetzt so müde, wenn es aus der Schule kommt!"

„Gegen einen Schlaf von einer Stunde ist nichts einzuwenden, aber nicht die Kinder ‚überschlafen' lassen! Vor allen Dingen müssen sie ganz ausgezogen ins Bett. Ein Schlaf im Kleidchen — womöglich noch mit Schuhen — hat gar keinen Zweck. Solch ein Schlaf belastet mehr als er erfrischt!"

„Und wann verliert sich die Frühjahrsmüdigkeit?"

„Sobald das Kind viel an die frische Luft kommt, ordentlich im Freien sich Bewegung macht, richtig ernährt wird — wenn also der Körper ‚entschlackt' ist!"

Oschtere 1940

Froh lüte trotz dr Not dr Wält
die liebe Oschterglogge.
Sie künde d'Oschterbotschaft a:
„Dr Herr isch uferstanden ja!"
Us Grabesnacht u Dunkelheit
Zur Herrlichkeit!

U d'Blüemli uf de Matten all
Sie ghören ou das Klinge.
Es tönt ne wie ne Früehligsruef,
Sie lüpfen ihri Chöpfli uf,
U ds Wiesebächli ruuscht derzue:
„Ha Winter gnue!"

U du, mys Härz, freusch du di nid
We's so tuet afo länze? —
Was chumm'risch, sorgisch allerhand? —
Was bangisch für ds lieb Vaterland? —
's gscheht nüt, als was dr Herrgott wott:
Drum walte Gott! M. Tanner-Aeschlimann