

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 18 (1910)

**Heft:** 19

**Artikel:** Erkältung und Schnupfen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546063>

### **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:** 25.05.2025

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

# Das Rote Kreuz

Schweizerische Monatschrift

für

Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

## Inhaltsverzeichnis.

	Seite		Seite
Erkältung und Schnupfen . . . . .	217	Feldübung Dietikon . . . . .	224
Fünfter bernischer Rot-Kreuz-Tag in Tavannes	220	Hilfslehrekurs 1910 in Baden . . . . .	226
Aus dem Vereinsleben: Feldübung des Samaritervereins Trub = Trubschachen = Langnau;		Pasteurinstitut in Bern . . . . .	228
		Vom Büchertisch . . . . .	228

## Erkältung und Schnupfen.

Jedermann weiß aus Erfahrung, was man eine Erkältung nennt und welcher Ursache man die Erkältung zuschreibt, liegt schon im Wort. Die Kälte soll daran schuld sein. Aber die Katarthe z. B. werden nicht nur durch die Kälte hervorgerufen. Hier bedarf es noch eines auslösenden Momentes und dieses besteht in der Einwanderung von kleinsten Lebewesen, den Bakterien, Coccen, Bazillen u. u., die wir der Kürze halber mit dem Sammelnamen Mikroben bezeichnen wollen. Bis heute ist es nicht gelungen, den Urheber der eigentlichen Erkältungskrankheiten aufzufinden; es ist überhaupt wahrscheinlich, daß man es mit mehreren unter sich verwandten Keimen zu tun hat, welche so ähnliche Krankheitserscheinungen hervorrufen, daß eine Unterscheidung kaum möglich ist. Es seien einige der bekanntesten diesbezüglichen Erfahrungen erwähnt, wobei bemerkt sein soll, daß sich dieselben aus dem Schoße unserer nächsten Umgebung beliebig vermehren ließen.

Als der norwegische Polarforscher Nansen nach seiner grönländischen Expedition, die mehr als ein Jahr dauerte, mit seinen wackern Begleitern nach Christiania zurückkehrte, hat

er während der ganzen Zeit niemals an einer eigentlichen Erkältung gelitten, trotz der tiefen Temperaturen und der Entbehrungen, denen sie ausgesetzt gewesen waren. Aber sobald er und seine Begleiter wieder mit zivilisierten Leuten zusammenkamen, von denen der dritte oder vierte Teil fortwährend an Katarthen litt, bekam er sofort einen äußerst heftigen Schnupfen.

Die Tatsache ist sehr lehrreich und nicht ohne Analogien. Nansen und seine Begleiter waren durch Leiden aller Art erschöpft und die Gelegenheit zu Erkältungen fehlte ihnen sicher nicht. Was ihnen aber fehlte, war die Berührung mit andern Menschen. Sobald diese da war, hat die Infektion stattgefunden, ähnlich wie der Funke ins Pulverfaß fliegt. Bei uns zivilisierten Menschen ist dieser Funke immer in unserer Umgebung zu finden, denn wir können die Berührung mit Leuten, welche husten oder niesen, doch niemals vermeiden. Es ist sogar wahrscheinlich, daß jeder von uns in seinem Körper Keime oder wenigstens deren noch nicht ganz reife Aussaat beherbergt, welche nur auf die günstigen Bedingungen warten, um sich zu entwickeln. Von

diesem Zeitpunkt an können wir die Krankheit nur dann vermeiden, wenn wir unsere Widerstandskräfte vermehren, d. h. wenn wir einem zu großen Wärmeverlust vorbeugen.

Die meisten Menschen schreiben ihren Schnupfen dem Umstand zu, daß sie zu plötzlich von einer hohen in eine tiefe Temperatur geraten sind. Das beruht aber sicher auf einer unrichtigen Beurteilung der Tatsache. Denn, wie wir weiter unten erklären werden, hat das Nervensystem der Haut die Eigentümlichkeit, daß es sich außerordentlich kräftig gegen einen plötzlichen Wärmeverlust wehrt, mit der einzigen Ausnahme, daß, wenn einmal eine hohe Temperatur Schweißausbruch hervorgerufen hat, Erkältungsgefahr eintritt, weil die daraus hervorgehende Feuchtigkeit die durch Verdunstung produzierte Kälte noch vermehrt.

Man hört oft von Poren der Haut sprechen, welche offen bleiben. Dagegen ist zu bedenken, daß der Wärmeverlust dieselben im Gegenteil schließt. Man ist dann genötigt, als Ursache der Erkältung anzunehmen, daß durch die Zusammenziehung der Haut der Blutzufluß zu der letztern vermindert wurde.

Der einmal recht durchwärmte Körper kann einen Wärmeverlust sogar recht gut ertragen. Wenn man am Morgen aus dem warmen Bett steigt, ist man gegen die relativ niedere Schlafzimmertemperatur erheblich weniger empfindlich, als am Abend, nachdem man kürzere oder längere Zeit in einem ungenügend geheizten Lokal verweilt hat.

So erkältet man sich viel leichter im Herbst, wenn man mit dem Einheizen zu lange zuwartet, als im Winter, wo man täglich mehrmals ohne Uebergang vom warmen Zimmer in die kalte Außenluft tritt. Erst, wenn der Winter zu Ende geht, so fühlt man die unangenehmen Folgen der durch den langen Kampf gegen die Kälte hervorgerufenen körperlichen Erschöpfung. Auch im Frühling wird man sich, wenn man sich der Winter-

kleidung zu schnell entledigt, Erkältungen leicht aussetzen.

Die Erfahrungen, von denen wir eben sprachen, sind nicht schwer zu erklären. Ein gut durchwärmter Körper vermag einen gewissen Wärmeverrat aufzuspeichern, der natürlich um so länger andauert, je größer er war.

Denselben Fehler hat man auch in andern Bereichen gefunden. So hat man lange Zeit geglaubt, daß das Erfrieren der Pflanzen hauptsächlich von einem plötzlichen Temperaturwechsel herstamme. Der Schweizer Botaniker Müller (Thurgau) hat bewiesen, daß diese Ansicht auf Irrtum beruht.

Aber wie so kommt es, daß der Wärmeverlust solch schlimme Folgen zeitigt und unter Umständen, die eigentlich nichts Außerordentliches bieten, zu Krankheiten ausarten kann. Zu dieser Tatsache sind die verschiedenartigsten Erklärungen gegeben worden.

Am sichersten wird man zu einem richtigen Schluß gelangen, wenn man sich an die bekannten Eigenschaften der Mikroben hält, welche zu ihrer Entwicklung eines geeigneten Nährbodens bedürfen. Dieser Nährboden ist für die Mikroben dann am günstigsten, wenn nicht nur die Temperatur eine ganz bestimmte Höhe, sondern auch die Stoffe, deren die Mikroben zu ihrer Ernährung bedürfen, eine gewisse Konzentration oder einen bestimmten Grad von Säure oder Alkalidität haben.

So weiß man in der Tat, daß es sehr geringer Veränderungen dieser Zustände bedarf, um einen bestimmten Keim zu rascher Fortpflanzung zu bringen und dadurch den Kampf mit den lebenden Körperzellen aufzunehmen.

So kann man sich leicht vorstellen, daß, wenn einerseits ein leichtes Sinken der Temperatur in gewissen Organen den Katarthkeimen direkt einen günstigen Nährboden bereiten kann, andererseits der Kampf des Körpers gegen die Krankheit, den man katartha-

lisches Fieber nennt, eine vorteilhafte natürliche Ausglei chung bildet.

Dies vermehrt allerdings momentan das Unbehagen des Kranken, verändert aber schließlich das Terrain so, daß sich die Mikroben darin nicht weiter entwickeln können und so die Heilung erfolgt.

In der Tat zeigt die Erfahrung, daß, wenn man wirklich von einer Erkältung ganz geheilt ist, man für eine Zeitlang gegen Rückfälle bedeutend mehr geschützt ist, aber dieser Schutz verschwindet mit der Zeit, und jeder mann kennt Leute, welche jeden Winter ein- oder zweimal ihre Katarrhe durchmachen, je nachdem die Empfänglichkeit zu einer Erkrankung bei ihnen mehr oder weniger stehen geblieben ist.

In der modernen Medizin hat man, um einen Katarrh gleich bei seinem Beginn zu unterbrechen, eine Menge von Inhalationen empfohlen, so Thymol und Eukalyptus, aber diese Mittel führen nicht immer zum Ziel und man ist über ihre Wirksamkeit noch nicht im klaren.

Was ist zu tun, wenn man einen Schnupfen nicht unterbrechen kann?

Man kann zweierlei Mittel gebrauchen. Die einen haben zum Zweck, die unangenehmen Symptome zum Verschwinden zu bringen, die andern sollen die Heilung beschleunigen. Die beschwerlichen Symptome sind: Husten, Kopfschmerzen und die zu stark vermehrten Schleimabsonderungen aus der Nase.

Um den Husten zu verringern, braucht man gewisse rasch lindernde Mittel. Brauchte man früher nur Morphium, so ist heute eher das Codein an der Reihe. Starke nikotinhaltige Zigarren können unter Umständen gute Dienste leisten, wogegen leichte Zigarren, denen die nötige Menge Nikotin fehlt, durch ihren Rauch nur reizen. Ähnlich wirkt der Kirschlorbeer mit seinem leichten Blausäuregehalt.

Alle diese Mittel tragen zur eigentlichen Heilung wohl kaum bei und wirken nur so,

daß durch Verminderung des Hustens weitere Reizung der Schleimhäute eingeschränkt wird, doch ist zu bedenken, daß der Husten durch Entfernung der Schleimmasse wohlthätig wirkt und so im Interesse des Katarrhs nicht ganz beseitigt werden darf. Denn, wo nicht gehustet wird, können die zu stark sich ansammelnden Schleimmassen die Atmung behemmen und in die äußersten Luftwege der Lunge gelangen, wo sie schließlich Entzündungen hervorrufen. So wird es natürlich Sache des Arztes sein, zu entscheiden, in welchem Falle er durch Vinderung des Hustens der körperlichen Erschöpfung vorbeugen will und wo eine vermehrte Entfernung von Schleimmassen am Platze ist.

Zur Erleichterung der unangenehmen Symptome des Schnupfens können Nasenduschen mit warmer Kochsalzlösung taugen, welche zweistündlich angewendet die Nase von zähem und eingedicktem Schleim befreien können. Doch soll man sich dabei vor zu hohem Drucke sehr hüten, ebenso vor zu kräftigem Einziehen, weil sonst das Salzwasser und mit ihm Mikroben in den von der Nase zum Ohr führenden Kanal getrieben werden kann, was oft schwere Mittelohrentzündungen zur Folge hat.

Es werden eine Unmenge von Mitteln angegeben, um den Schnupfen gleich im Beginne zum Verschwinden zu bringen oder doch zu erleichtern, ein Beweis, daß keines viel taugen wird. Denn wenn eines wirklich gut wäre, so würden alle andern überflüssig sein. In der guten alten Zeit legte man sich zu Bett, trank Eibisch- oder Holdertee, um in Schweiß zu geraten. Dieses Vorgehen mag für den Moment gut sein, schwächt aber den Körper und erhöht seine Neigung zu neuen Katarrhen. Später hat man sich damit geholfen, Senfpflaster auf den Hals zu legen, um den Blutandrang nach der Haut zu verstärken, in der Meinung, daß dafür die Entzündung im Innern sich verringere. Noch später kamen an die Reihe: Emserwasser, Ammoniak-

und andere Pastillen. Das Emserwasser mag wohl bei chronischen Katarren am Blase sein, bei den akuten aber versagt es. Das Ammoniak verschafft wohl am Anfang etwas Luft und ist schleimlösend, reizt aber mit der Zeit zum Husten.

Im übrigen werden alte oder schwache Leute gut tun, für einige Zeit das Zimmer zu hüten, denn während eines Schnupfens ist man zu andern Krankheiten eher geneigt. Ist man einmal draußen, so kann man sich nicht immer vor Zugluft hüten, noch sich immer in geeigneter Weise kleiden. Dagegen

werden jüngere und kräftigere Individuen schon die Erfahrung gemacht haben, daß sie an der freien Luft vom Schnupfen weniger belästigt werden, als im Zimmer. Und da ich gerade den Schnupfen habe, möchte ich meinen Leidensgenossen das Sprüchlein mitgeben, das ich jeweilen meinen Patienten zurief: „Wenn Sie den Schnupfen gehen lassen, wie er will, so dauert er eine ganze Woche, wenn Sie sich aber behandeln lassen, so dauert er nur sieben Tage.“

Es soll's mal einer probieren!

## Fünfter bernischer Rot-Kreuz-Tag

28. August 1910 in Tavannes.

Dem Rot-Kreuz-Zweigverein Bern-Jura, d. h. der Gesamtheit der Samaritervereine des bernischen Jura war es zugefallen, den Rot-Kreuz-Tag vom Jahre 1910 zu organisieren und durchzuführen und wahrlich, sie haben es flott gemacht; Hut ab! Das Aktionskomitee mit Dr. Geering an der Spitze, ihm zur Seite Dr. Miéville von St. Immer und Dr. Eguet von Corgémont, hatte sich nicht nur einen schönen Fleck Erde zur Uebung auserlesen, sondern auch ein Programm von einer Mannigfaltigkeit der Arbeit geleistet, das sich wohl sehen lassen durfte. 230 Samariter und Samariterinnen vollführten mit Ruhe und Geschick die Aufgaben, die das Komitee einer jeden der acht Sektionen zugebracht hatte, in nahezu tadelloser Weise.

Die ausgegebene Supposition betraf den Einsturz des Tunnels von Pierre-Bertuis im Momente des Passierens des Frühzuges um 7 Uhr, das Sammeln und Besorgen von 70 Verletzten am Süd- und Nordausgang des Tunnels, der Transport derselben nach Tavannes, die Hospitalisierung eines Teils im

Orte selbst und die Anordnung des Weitertransportes des andern Teiles per Bahn in die Spitäler von Moutier, Delémont und Basel.

Da hieß es früh aufstehen und hinaus in den Nebel und die herbstliche Kühle des 28. August! Für die Entferntesten war schon um 4 Uhr Tagwache; auch wir, die Gäste von Bern, mußten um 5 Uhr dem Bahnsteig zu-eilen. Die Fahrt durch die interessante Taubenlochschlucht rüttelte selbst die Müdesten zurecht, bis in Sonceboz die tatenlustigen Samariter und Samariterinnen vom Haut-Ballon den ankommenden Zügen entstiegen. Die Sektionen Sonvilier und Corgémont mußten nämlich raschestens von hier nach dem Südportal des Bertuis-Tunnels marschieren, zur Besorgung der dortigen Blessierten, 40 an der Zahl. Unter der Leitung der Ärzte Guye und Gobat wurde sofort der Dienst auf dem Verbandsplatz zwischen Bahnkörper und Straße organisiert und geschickt und behende legten die 50 Anrückenden die bezüglichen Notverbände an, so daß um 9 Uhr, bei Ankunft der ebenfalls alarmierten Sanitätshilfskolonne Biel