

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: 19 (1911)

Heft: 13

Artikel: Über Abhärtung [Schluss]

Autor: Fischl, R.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-546518>

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: 26.04.2026

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

Das Rote Kreuz

Schweizerische Halbmonatsschrift

für

Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite		Seite
Ueber Abhärtung (Schluß)	149	gendorf, Kriens, Hallau, Interlaken, Balgach und Nebstein, Grindelwald, Thun und Neb-	
Die Delegiertenversammlung des schweizerischen Zentralvereins vom Roten Kreuz	151	stein; Genf	156
Eine hoch erfreuliche Nachricht	153	Schweizerischer Militärjannitätsverein	160
Durch das Rote Kreuz im Jahr 1911 subven-		Eine Ungehörigkeit	160
tionierte Kurse (Samariterkurse)	154	Krankenpflegeverband Zürich	160
Ausz dem Vereinsleben: Samaritervereine: Lan-		Briefkasten der Redaktion	160

Ueber Abhärtung.

Von Professor Dr. R. Fischl in Prag.

(Schluß.)

Man wird mir einwenden, daß die von mir gerügten und als nachteilig bezeichneten Methoden seit einer langen Reihe von Jahren in den verschiedenen Kaltwasserheilstätten an zahlreichen Personen mit den sinnfälligsten Erfolgen durchgeführt werden.

Nun ist es aber nicht dasselbe, wenn man in einem Anstaltsmilieu, also unter totaler Aenderung der Lebensbedingungen, bei erwachsenen Personen, die jederzeit über ihre Empfindungen nach Vornahme der Prozedur genauen Aufschluß geben können, und, worauf das Hauptgewicht zu legen ist, unter steter ärztlicher Kontrolle ein solches Heilverfahren einleitet. Auch die begrenzte, auf wenige Wochen sich erstreckende Dauer einer solchen Behandlung steht in scharfem Gegensatz zu der jahrelang tagtäglich fortgesetzten Durchführung der methodischen Abhärtung, die sich in diesem Falle an gesunde, in lebhaftem Wachstum begriffene Individuen wendet, welche weder

Erschöpfung noch nervöse Ueberreizung zur Inanspruchnahme solcher künstlicher Anregungsmittel nötig.

Es ist ferner durchaus nicht dasselbe, wenn Kaltwasserprozeduren in einer gesunden Landgegend vorgenommen werden, oder in dem mehr oder minder infizierten Milieu der Großstadt. Ich habe wenigstens immer konstatieren können, daß selbst sehr empfindliche Kinder, die auf den geringsten Erkältungseinfluß in der Stadt mit einem Schnupfen, einer Hals- oder Luftröhrenentzündung reagieren, sich auf dem Lande den verschiedensten Schädlichkeiten ungestraft aussetzen können. Da nun die meisten Kaltwasserheilstätten, begreiflicherweise, in gesunden Landgegenden situiert sind, ist auch aus diesem mehr äußerlichen Grunde ein Vergleich der dort erzielten Resultate mit den in der Stadt gewonnenen unstatthaft. Eine Gewöhnung an Luft und Wasser soll erfolgen. Und daß dies auch ohne besondere dar-

auf gerichtete Bestrebungen geschieht, beweisen die Erfahrungen an der Bevölkerung von Gebirgs- und Küstengegenden, die wohl, was Empfindlichkeit gegen Witterungseinflüsse betrifft, die höchsten Anforderungen befriedigen, ohne daß, speziell in größeren Höhenlagen, hierzu die Verwendung kalten Wassers in Form von Abreibungen, Uebergießungen und dergleichen herangezogen würde.

Ich habe auch sonst den bestimmten Eindruck, daß die Gewöhnung an Luft viel mehr leistet und den Körper in viel rationellerer Weise widerstandsfähig macht, als die verschiedenen Wasserprozeduren. Auch über den Grund dieser Beobachtung glaube ich mir ziemlich klar zu sein und erblicke ihn darin, daß die sogenannte Luftabhärtung in der Regel viel langsamer erfolgt und später einsetzt als die Wasserabhärtung.

Der Landaufenthalt, welcher ja heutzutage in viel ausgedehnterem Maße als früher in Anwendung kommt, bietet die beste Gelegenheit, die Kinder an die verschiedensten Witterungsschäden zu gewöhnen, zumal wir, wie schon erwähnt, die Erfahrung machen, daß man in einer reinen Luft recht kuragiert vorgehen kann. Das durch mehrere Jahre so durchgeführte Training bringt es dahin, die Kinder auch in der Stadt widerstandsfähiger zu machen und namentlich die bei Beginn des Schulbesuches so störende Empfindlichkeit zu bannen. Ob man zur Steigerung des Effektes beiträgt, indem man die Kleinen barfuß oder unbekleidet herumlaufen läßt, bezweifle ich ganz entschieden.

Aus der so erlangten geringeren Empfindlichkeit die Konsequenz abzuleiten, die Kinder auch in der rauhen Jahreszeit ohne Ueberrock umhergehen zu lassen, halte ich für sehr gewagt; die Gepflogenheit, sie im Winter mit nackten Waden ins Freie zu schicken, ist eine ganz unsinnige Modetorheit, welche höchstens zur Folge haben kann, daß Kinder sich die Unterschenkel erfrieren. Gewisse Individuen brauchen Wärme und reagieren auf

Entziehung oder mangelhafte Zufuhr derselben mit Blutarmut, nervösen Erregungszuständen, Schlaflosigkeit und ähnlichen Erscheinungen, deren Grund oft ganz anderswo gesucht wird. Sie sind die wenigst geeigneten Objekte für Abhärtungsexperimente und müssen, will man sie gesund erhalten, warm gekleidet und gehalten werden, wobei auch das verpönte Halstuch und das Woll- Leibchen in ihre Rechte treten. Mit aller Entschiedenheit möchte ich auch gegen das Schlafen bei offenen Fenstern in der rauhen Jahreszeit plädieren, denn es ist durchaus nicht unbedenklich, den feuchten, in der Nacht oft aufgedeckten Körper des Kindes dem Einflusse der kühlen Nachtluft auszusetzen.

Ueberhaupt empfiehlt sich ein langsames Tempo bei allen diesen Trainingsversuchen, die relativ spät, keinesfalls vor Schluß des ersten Lebensjahres beginnen und stets im Sommer und, wo möglich, auf dem Lande einsetzen sollen, um den gewünschten Erfolg ohne Schaden zu erreichen.

Die Gewöhnung an kühles Wasser ist gewiß notwendig, denn unser Kulturleben bringt uns oft genug in Situationen, in welcher wir diese Fähigkeit dringend benötigen. Aber auch da ist die sorgsame Auswahl der Individuen, der Altersstufe und des Zeitpunktes, in welchem man beginnen soll, von größter Wichtigkeit, will man nicht das Gegenteil seines Zweckes erreichen.

Von den einzelnen üblichen Verfahren ist mir das Wassertreten am sympathischsten. Es geschieht in der Weise, daß das Kind mit den nackten Füßen in einen Wasserschaff steht, welches bis zur Knöchelhöhe mit Wasser von 26 Grad Reaumur gefüllt ist und darin drei bis fünf Minuten lebhaft herumstrampelt. Dann werden die Füße trocken abgerieben, gewärmte Strümpfe und Stiefel angezogen etc. Alle zwei Tage lasse ich die Wassertemperatur um einen Grad herabsetzen, bis man auf 16 bis 15 Grad angelangt ist, unter welche Wärme ich nicht heruntergehe.

Wird diese Manipulation gut vertragen und vom Kinde angenehm empfunden, so kann man, falls weitere Wassergewöhnung erwünscht scheint, zur Frottierung nach dem lauen Bade übergehen; nach fünf Minuten langer Dauer des 25—26 Grad warmen Bades stellt das Kind sich in der Wanne auf und wird mit einem in um 1—2 Grad kühleres Wasser getauchten und ausgerungenem Frottier Tuch etwa zwei Minuten sanft abgerieben. Daran schließt sich sorgsame Trocknung und Verbringung in das vorgewärmte Bett, eventuell nach halbstündiger Ruhe der Ausgang. Auch hier wird allmählich die Badetemperatur erniedrigt (doch gehe ich nicht unter 22 Grad Reaumur) und die Differenz zwischen Bade- und Frottierwasserwärme gesteigert, wobei letzteres schließlich gleichfalls 16—15 Grad warm zur Verwendung kommt. Es empfiehlt sich, mit diesen Bädern und Abreibungen in der warmen Jahreszeit zu beginnen oder, falls man im Winter anfangen muß, ein besonders langsames Tempo einzuschlagen und die Erniedrigung der Wassertemperatur auf die doppelte Zeit auszudehnen, welche man hierfür im Frühjahr bemessen würde.

Momente, auf die besonders zu achten ist, weil sie uns anzeigen, ob das angewandte Verfahren dem Kinde behagt und nützt, sind folgende: nach einer kurzen Uebergangszeit, die über wenige Tage nicht hinausgehen soll, muß das Kind die Manipulation angenehm empfinden und darf nach Beendigung derselben weder frösteln noch sehr ermüdet sein. Tene soll weiterhin weder den Schlaf stören noch den Appetit mindern und das Aussehen höchstens im günstigen Sinne beeinflussen.

Je langsamer man unter steter Beachtung der erwähnten Momente vorgeht, desto seltener wird man genötigt sein, das Verfahren wegen schlechter Verträglichkeit abzubrechen, und auch der beabsichtigte Erfolg läßt sich auf diese Weise viel sicherer und dauernder erreichen als durch schnelles Vorgehen und starke Erniedrigung der Wassertemperatur.

Das beabsichtigte Training der Haut wird sich viel sicherer erzielen lassen, wenn man allmählich zu niedrigeren Temperaturen übergeht, als wenn man jedesmal einen starken Reiz ausübt, dessen momentane Wirkung rasch verpufft.

(„Gesundheitslehrer“.)

Die Delegiertenversammlung des Schweiz. Zentralvereins vom Roten Kreuz

hat programmgemäß am 18. Juni in Freiburg stattgefunden und dank der guten Vorbereitung durch den Zweigverein Freiburg einen trefflichen Verlauf genommen.

Am Vorabend fand für diejenigen Delegierten, die bereits in Freiburg anwesend waren, «aux Charmettes», ein gemütlicher Familienabend statt, an dem ein Orchester und ein Männerchor abwechselnd durch ihre musikalischen Darbietungen erfreuten.

Die Mehrzahl der Teilnehmer rückte aber erst mit den Frühzügen am Sonntag in Freiburg ein und bald erwies sich der Großratsaal, in dem die Versammlung tagte, fast als zu klein für die zahlreichen Teilnehmer.

Um 9 Uhr eröffnet der Präsident die Sitzung und gibt Kenntnis, daß 35 Rot-Kreuz-Zweigvereine mit 81 Delegierten und 24 Korporativmitglieder, mit zusammen 105 Abgeordneten vertreten seien. In seinem Eröffnungswort gedenkt er in bewegten Worten der Pioniere des Roten Kreuzes, die uns im letzten Jahre entrißen wurden. Zu Ehren von Henri Dumant, Gustav Moynier und Oberst Mürzet erhebt sich die Versammlung von den Sitzen. Es wird ferner Kenntnis gegeben, daß Herr Pfarrer Wernly in Narau, der seit 29 Jahren ununterbrochen als allzeit treues Mitglied der Direktion angehört hat, aus Rücksicht auf sein Alter und seine