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: 33 (1925)

Heft: 7

Artikel: Gefahren der Sommerhitze für gross und klein

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973922

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: 05.12.2025

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

gewaltig eindämmt, und daß anderseits kurzsichtige Kinder, die sich selbst überlassen werden, durch die andauernde übergroße Annäherung ihres Buches oder Kopfes den Krankheitsprozeß immer wieder schüren, bis eine Hilfeleistung und Rettung unmöglich ist. Kurzsichtige Kinder, insbesondere solche, deren Gebrechen ererbt ist, werden daher vom ersten Augenblick an, wo die Kurzsichtigkeit festgestellt wurde, dauernd, das ist sowohl für die Ferne als auch für die Nähe, eine Brille zu tragen haben. Die Auswahl dieser Gläser, sowie die Ueberwachung der erkrankten Kinder gehört zu den verantwortungsvollsten, meistens aber auch zu den segensreichsten Funktionen des Augenarztes. Das Tragen eines Glases, sowie die Möglichkeit, den Kopf vom Buche oder Heft genügend weit zu entfernen, demnach aufrecht und angelehnt zu sitzen, bewahrt den kleinen Patienten aber auch vor dem Schicksal des vernachlässigten Kurzsichtigen, vor einer Verkrümmung der Wirbelsäule, dem sogenannten hohen Rücken.

Gefahren der Sommerhitze für groß und klein.

So sehr die warme Jahreszeit, der Sommer, einen wohltätigen Einfluß auf unsere Gesundheit hat, so bietet sie doch auch gewisse Gefahren, die wir kennen müssen, damit wir nicht zu Schaden kommen, Gefahren, die uns durch die bedeutend veränderten atmosphärischen Verhältnisse drohen, in denen wir leben müssen. Können die kräftigeren Sonnenstrahlen auf unsern Körper an und für sich schädlich wirken, so kann auch die erhebliche Erhöhung der Außentemperatur während eines größern Teiles des Tages unter Umständen zu schweren Krankheitserscheinungen führen.

Die Sonnenstrahlen sind ein Gemisch von drei verschiedenen Strahlenarten: Licht-, Wärme- und chemischen Strahlen. Jede Art für sich kann zu Schädigungen des menschlichen Organismus führen. Damit ist uns auch erklärlich, daß die Sonne, auch wenn wir sie nicht direkt sehen, für uns schädlich wirken kann.

Scheint die Sonne zu intensiv auf unsern unbedeckten Körper, so stellt sich, je nach der Empfindlichkeit der Haut, recht bald ein unangenehmes Gefühl von Wärme auf der Haut ein, das zum Brennen werden kann. Rötung, Schwellung, bei stärkerer, langdauernder Einwirkung sogar Blasenbildung kann die Folge sein, ja es können sogar Vergiftungssymptome eintreten, die man auf Aufsaugung der durch die Hitze zerstörten Gewebe im Körper zurückführt und die sich in Aufregungszuständen oder Schlafstörungen äußern. Im allgemeinen sehen wir nach längerer Sonnenlichteinwirkung eine Verfärbung der Haut eintreten, vielfach gewünscht, manchmal auch mit Schmerzen entdeckt, wenn sie statt zu allgemeiner Bräune nur zur Entstehung von Sonnenflecken oder sog. Leberflecken geführt hat. Die unbedeckten Körperstellen sind natürlich solchen Veränderungen am ehesten ausgesetzt. Man kann ihnen begegnen durch Tragen von Sonnenschirmen oder von Schleiern. Letztere machen jedoch recht warm und wirken daher unangenehm. Auch durch Aufstreichen von metallischen Salben kann der Einwirkung der chemischen Sonnenstrahlen entgegengetreten werden.

Wenn die Sonne zu lange und zu heftig einwirkt, besonders wenn dies auf den unbedeckten Schädel geschieht, können Erscheinungen auftreten, die wir als Sonnenstich bezeichnen. Je weniger der Betreffende an das Verweilen in der Sonne mit unbedecktem Haupt gewöhnt, desto schwerer können die Erscheinungen sein. Auch gewisse Disposition kann mithelfen, so alle Zustände, die schon an und für sich eine erhöhte Blutüberfüllung des Schädels mit sich bringen, kurz vorher reichlich genossener Alkohol, Arteriosklerose

usw. Die Erhitzung des Schädels führt zu Kongestionen des Gehirns, und so zu Bewußtseinsstörungen, wenn nicht zu Ohnmachten. Rasche Abkühlung des Schädels durch Kaltwasserumschläge, Verbringen in den Schatten können meist bald wieder zur Besserung führen.

Um etwas anderes handelt es sich beim sogenannten Hitzschlag, der so oft mit Sonnenstich verwechselt wird. Hitzschlag kann auch im Schatten eintreten; es kommen also hier nur die Wärmestrahlen zur Wirkung, durch Ueberhitzung der uns umgebenden Luft. Die Erscheinungen des Hitzschlages werden auf verschiedene Ursachen zurückgeführt. Auf jeden Fall sind es viele Faktoren, welche begünstigend mitwirken, um zusammen mit der hohen Temperatur so schwere Krankheitsbilder hervorzurufen.

Die bekannteste und charakteristischste Form des Hitzschlages ist die des Soldaten auf dem Marsche. Der Mann, schwer beladen, eingeengt durch all die Riemen, durch seine Uniform, hat große Muskelarbeit hinter sich. Zufuhr von Nahrung und Flüssigkeit war vielleicht ungenügende. Die Anstrengungen voriger Tage haben ihn weniger widerstandsfähig gemacht; sein Blut ist infolge der gesteigerten Muskelarbeit mit Vergiftungsstoffen gesättigt, durch den großen Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen dickflüssiger geworden. Das Herz ist geschwächt, überarbeitet, seine Muskelfasern geschädigt. Das Gesicht hochrot, ins bläuliche spielend, und mit Schweiß bedeckt. In den dichten Reihen schafft der verdampfende Schweiß eine feuchte Atmosphäre. Die Atmung wird mühsam, die Aufnahme von Sauerstoff ins Blut wird behindert, die Reinigung des Blutes wird immer schlechter. Nach und nach wird das Individuum vergiftet, wie trunken taumelt der Mann daher, ganz mechanisch wird er von der Kolonne mitgerissen, schließlich verschleiern sich die Augen und unter Zuckungen fällt er zu Boden und bleibt bewußtlos, schwer röchelnd oder ohne Atmung wie tot liegen. — Nicht die direkte Einwirkung der Sonne ist also schuld am Hitzschlag, man hat auch schon Fälle in der Ruhe beobachtet, nach dem Marsche, wenn die Truppe unter Zelten sich ausruhte. Die Schwächung des Organismus durch die geleisteten Märsche, die Ausdünstung der schwitzenden Kameraden, der Mangel an Ventilation, das Unvermögen des eigenen Körpers durch vermehrtes Schwitzen eine Abkühlung des Körpers vorzunehmen, die ungenügende Zufuhr von frischer Luft hat dazu geführt. Hitzschläge können wohl zum größten Teil vermieden werden durch vernünftige Marschhygiene; Marschieren zu den kühleren Tageszeiten, Kragenöffnen, Marschieren in geöffneten Reihen, Bereitstellung von Wasser oder Tee nach gewisser Marschdauer, möglichste Entlastung des zu tragenden Gewichtes durch Aufladen auf Fuhrwerke, Beobachtung der Marschierenden während des Marsches. Der kommende Hitzschlag läßt sich oft voraussehen. Der vorher gesprächige Mann wird einsilbig, läuft wie stumpfsinnig mit, stolpert hie und da, atmet mühsam. Austreten lassen (und zwar außer Sicht der Marschkolonne, um nicht suggestiv auf andere zu wirken), längere Ruhepause wird das Schlimmste verhüten können. Bei eingetretenem Hitzschlag ist rasches Lösen einengender Kleider und des Riemenzeuges, Verbringen in Schatten, Fächeln von Luft, eventuell künstliche Atmung nötig. Wenn bei Bewußtsein, Zufuhr von reichlich Flüssigkeit, unter Vermeidung von Alkohol. Das sind so die Hauptmaßnahmen, an die sich später der Transport anschließt.

Einzeln auftretende Fälle von Hitzschlag kommen bedeutend seltener vor, weil viele der oben erwähnten Miteinwirkungen fehlen. Aber auch einzel Gehende können befallen werden, besonders wenn auch hier die beim Sonnenstich erwähnten begünstigende Momente wie Alkoholismus, Arteriosklerose mitspielen.

Die Lichtstrahlen der Sonne können hauptsächlich schädlich wirken auf unsere Au-

gen. Wir können sie schützen durch Tragen von Brillen mit gefärbtem Glas. Die gewöhnlich gebrauchten gefärbten Gläser sind oft ungenügend; direkt schädlich sind blaue Gläser. Man kaufe daher nicht beim ersten besten Händler solche Brillen, sondern verschaffe sich solche bei einem tüchtigen Optiker, oder noch besser, nach Vorschrift des Arztes.

II.

Von allen Menschen, denen die Sommerhitze am meisten schaden kann, sind es die Kinder und gerade diejenigen des jüngsten Alters. Wie auf einen Zauberspruch steigt mit dem Auftreten größerer Hitze die Erkrankungsziffer und die Sterblichkeit kleiner Kinder, um sogleich wieder nachzulassen, wenn eine kühlere Periode erfolgt.

Schuld an Erkrankungen ist vor allem aus die Milch, die während der Hitze viel bedeutenderen Veränderungen unterworfen ist als in der kühleren Jahreszeit. Daß gerade die Kleinsten darunter leiden müssen, ist dem Zustande zuzuschreiben, daß immer noch ein großer Prozentsatz der Frauen, und zwar der größere, sich nicht dazu bequemen kann, dem Kinde die Brust zu reichen.

Das gewöhnliche Sauerwerden der Milch hat an und für sich nichts zu sagen; wir wissen, daß saure Milch ein ganz gut bekömmliches Nahrungsmittel ist, reine saure Milch enthält gewisse Produkte, die geradezu bazillenfeindlich wirken. Der große Forscher Mentschnikoff hat ja auf die Ernährung mit saurer Milch seine Theorie der Langlebigkeit aufgebaut; die Tatsache, daß in den Balkanländern, hauptsächlich in Bulgarien, viele Leute nur von saurer Milch leben und dabei ein recht hohes Alter erreichen, hat ihn dazu geführt. Reine saure Milch könnte daher auch ganz gut kleinen Kindern gegeben werden; in Pariser Restaurants wird recht oft saure Milch mit Zucker als Dessert gegeben und sehr geschätzt.

Leider begünstigt die Hitze nicht nur das Ausfällen der Milch, sondern, wenn diese unrein ist, ein ungehemmtes Wachstum von Bakterien aller Art. Wird die Milch daher nicht rein gehalten, allem Staub ausgesetzt — ich erinnere nur an die Milchtöpfe, die man manchmal unbedeckt unten im Hausgang stehen sieht, wo sie oft stundenlange gelassen werden — so finden die Bakterien darin einen wahren Brütofen. So treten dann Krankheiten des Magens und des Darmes auf, die manchmal recht stürmisch und schwer verlaufen, ja in wenigen Tagen zum Tode führen können. Besonders deshalb, weil der Arzt oft zu spät beigezogen wird, und auch dann noch ihre Behandlung recht erschwert ist. Erschwert, weil oft die einzige Möglichkeit, Heilung zu bringen, in dem totalen Nahrungsentzug während 1 bis 2 Tagen besteht und höchstens etwas dünner Tee zur Deckung des Flüssigkeitsbedürfnisses gereicht werden darf. Durch den Nahrungsentzug wird den Bakterien die Nahrung entzogen, allerdings dabei auch dem Kinde. Die Folge ist rasche Abmagerung, die bei den Kindern viel rascher auftritt als bei Erwachsenen. Nur ungern sehen die Mütter und Großmütter dieser Abmagerung zu, und der Arzt kann lange versichern: das Kind wird sich rasch wieder erholt haben; hinter seinem Rücken wird fröhlich weiter gefüttert, weil die Ratschläge von allen Seiten kommen, auch alle möglichen, und so ist oft der schlimme Ausgang unvermeidlich.

Doch nicht nur Flaschenkinder haben unter dieser Milchverderbnis zu leiden. Aehnliches geschieht, wenn auch aus andern Ursachen, beim Brustkinde. Große Hitze führt die Mutter dazu, mehr zu trinken, dadurch wird die Milch auch dünnflüssiger, das Kind muß instinktiv mehr trinken, um die genügenden Nahrungsstoffe aufzunehmen, dadurch wird aber der Magen, der immer ungefähr an das gleiche Quantum gewöhnt war, überladen, und dies führt zu Verdauungsstörungen. Die Mütter, im Glauben, das Kind habe zu wenig erhalten, reichen dem Schreihals häu-

figer die Brust, und verstehen es nicht, daß sie nun schuld seien an der Erkrankung.

Nicht nur der kindliche Organismus, sondern auch der des Erwachsenen scheint durch die Hitze mehr oder weniger ungünstig beeinflußt zu werden. Nach manchen Autoren soll die Funktion der Leber darunter leiden. Auffallend ist immerhin, daß auch kleine Unvorsichtigkeiten in der Nahrungsaufnahme, kleine Diätfehler verhältnismäßig viel ungünstiger wirken, als in der kühlen Jahreszeit. Wir vertragen reichliche Mahlzeiten, allzu reichliche Zufuhr von Getränken im Sommer vielfach viel schlechter als im Winter.

Wenn der Erwachsene viel empfindlicher ist in dieser Hinsicht, so ist auch verständlich, daß gerade der kindliche Organismus noch mehr solchen Schädigungen ausgesetzt ist. Allzu schwer verdauliche Speisen, Magenüberfüllung sollten vermieden werden. Meist wird der Einnahme von Früchten Schuld zugeschrieben. Nun sind Früchte an und für sich gesund, und werden, wenn nicht im Uebermaß genossen, keinen Schaden zufügen. Aber schädlich ist der damit verschluckte Schmutz. Man soll doch nur mal sich die Hände der Verkäufer ansehen, soll beobachten, welches Schmutzbad die Früchte durchmachen müssen, wenn sie von den Händlern auf Autos meist offen durch die Straßen gefahren werden, wie sie allem Staub in den offenen Auslagen ausgesetzt sind, wieviel sie befingert werden! dann wird man begreifen, welche Unmenge von Schmutz und Keimen aller Art mit den ungewaschenen Früchten hinuntergeschluckt wird. Man empfiehlt daher mit Recht, Reinigung solcher Früchte durch Abspülen mit Wasser. Allerdings wird diesem Verfahren nachgeredet, daß dadurch das Aroma verloren gehe. Das ist nicht so ganz unrichtig, man braucht aber nur die Früchte wieder trocknen zu lassen, dann tritt das Aroma wieder auf.

Viel gefehlt wird auch, daß man den Kindern aus alteingerosteten Anschauungen verbietet, zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Die Kinder bewegen sich aber im Sommer vielmehr, sie verlieren auch mehr Körperflüssigkeit durch den Schweiß als im Winter, deshalb ist auch das Durstgefühl ein viel größeres, abgesehen von der Einwirkung der Hitze auf die Tätigkeit der Haut, die solche zum Verdunsten von Schweiß zum Mittel der Abkühlung veranlaßt. Verbietet man den Kindern, zwischenhinein zu trinken, so tun sie es meist gleichwohl, nur dann im verborgenen, unkontrolliert und, weil verbotene Früchte besser schmecken, viel reichlicher. Nichts ist übrigens schädlicher, als bei den Mahlzeiten die Kinder den Durst stillen lassen zu wollen, dadurch wird der kindliche Magen über Gebühr aufgetrieben, die Verdauungssäfte unnötig verdünnt, wodurch die Verdauungsarbeit des Magens verlangsamt wird. All dies kann wiederum zu Verdauungsstörungen führen, die sich in Magen- und Darmkatarrhen äußern.

Leichte Kleidung, kein Zwang die Hutbedeckung bei jedem Sonnenstrahl tragen zu müssen, leichtverdauliche Nahrung und genügende Flüssigkeitszufuhr während heißen Tagen, daneben gewissenhafte Reinlichkeit der Haut, die sich ja im Sommer viel besser durchführen läßt als im Winter, das sind Faktoren, die auch in übergroßer Sommerhitze die Kinder gesund erhalten werden.

Dr. Sch.

Der Besuch des Arztes.

„Herr Doktor, bitte, nehmen Sie einen Stuhl und setzen Sie sich. Sie sind immer in solcher Eile, daß ich niemals Gelegenheit habe, Ihnen nur die Hälfte von dem zu sagen, was ich sagen wollte, und nachdem Sie fort sind, fällt mir immer noch so vieles ein, das ich Sie hatte fragen wollen.

Dr. Müller, den ich vor Ihnen hatte, war niemals so in Eile und konnte sich immer Zeit nehmen, alles anzuhören, was ich ihm zu sagen hatte, und ich glaube nicht, daß Sie