**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:** 34 (1926)

Heft: 2

**Artikel:** Erkältung und Abhärtung

Autor: Gähwyler

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-973358

## 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:** 29.11.2025

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

Das Fazit daraus ist das, daß wir dann eine ansteckende Krankheit in richtiger Weise bekämpsen können, wenn wir ihre Ursachen und vor allem auch den Weg ihrer Verbreistung und ihre Verbreitungsart kennen; desto besser werden wir den Gesahren, die sie bringt, begegnen können, dann sinden sich auch die Mittel dazu.

Was bezeichnen wir als ansteckende Krankheiten? Solche, die sich von einem Patienten auf den Gesunden übertragen lassen und nach fürzerer oder längerer Zeit ihn mehr oder weniger frank machen und bei ihm die gleichen oder ähnlichen Erscheinungen hervorrufen wie beim Geber. Nun haben wir solche ansteckenden Krankheiten, denen wir alle Tage begegnen, wie den Schnupfen, Mandelentzündung, Influenza, Lun= genentzündung, Katarrhe in ihrer an= steckenden Form, Krankheiten, die wir oft auf Erfältung zurückführen. Wir haben andere, die nur hie und da auftreten, nie ganz verschwinden, wie die Masern, der Schar= lach, ber Reuchhusten, die Diphterie, die fpigen Blattern, Röteln, Rrantheiten, die wir gerne unter dem Namen "Kinderkrankheiten" zusammenfassen. Dann haben wir wieder andere, die seltener vor= kommen, Typhus des Bauches oder das Nervenfieber und in größern Zwischenräumen etwa mal eine Pockenepidemie. Leider haben wir auch solche, die beständig in unserer Mitte weilen und da lastet auf unserm Lande eine besonders schwer, die die Ge= sundheit unseres Volkes zu vergiften droht, das ist die Tuberkulose. (Fortsetzung folgt.)

# Erkältung und Abhärtung.

Von Dr. med. Gähwyler, Hrola.

(Schluß.)

## 2. Vorbeugung und Verhütung.

Zur Verhütung der Kälteüberempfindlichkeit müssen wir verschiedene Wege einschlagen je nach Konstitution und Alter. Es gibt Fa= milien, wo die Erfältungsfrankheiten durch Generationen an der Tagesordnung sind. Wehrlosigkeit gegen Kälteeinwirkungen ist krankhafte Schwäche, eine Degenerationser= scheinung. An einer solchen angeboren verminderten Anlage ist nicht viel zu ändern. Diese Aermsten sind unbedingt und immer schonungsbedürftig und können nur gelehrt werden, Erfältungsfrankheiten zu vermeiben. In diese Kategorie gehören viele Strofulose und Asthmatische, nur vorübergehend alle, die eben eine Infektionskrankheit durchgemacht haben. Masern, Scharlach, Grippe, Tuber= kulose, aber auch schon die Pockenimpfung setzen die Widerstandsfraft vorübergehend herunter. Im allgemeinen muß man immer bedenken, daß das Kind gegen Kälteeinwir= kungen weitaus empfindlicher ist, als der Erwachsene und daß mit fortschreitendem Greisen= tum die Kälteempfindlichkeit wieder zunimmt. Gewiß gibt es alte Leute, die mit den Jugendlichen an Kraft der innern Wärmebildung und erhaltung wetteifern, nicht etwa vermöge einer großen Uebung in der Kältevorsicht, sondern infolge einer großen Lebenstraft. Das ist aber nicht die Regel. Es ist einfach eine Tatsache, daß jeder menschliche Organis= mus ein Ansteigen aller Kräfte bis etwa zum 35. Lebensjahr zu verzeichnen hat und als= dann einen Abstieg bis zum Erlöschen. Das gilt auch für die Fähigkeit der Wärmeregulierung. Das Kleinkind und der Greis haben ein größeres Wärmebedürfnis und brauchen also im allgemeinen eine vorsichtige und schonende Behandlung, während bei ge= sunden Jugendlichen Uebung und Abhärtung am Plate ist. Aber durch unsere Zivilisation find auch die Menschen im besten und kräf= tigsten Alter in steter Gefahr, in Kälteüberempfindlichkeit zu verfallen. Wieviele sind durch Schule oder Erwerb gezwungen zu einem Leben in geschloffenen Räumen ohne Bewegung! Der Mensch ift zum Stubenleben so wenig geboren, daß die meisten

Stadtbewohner deutliche Schwächen der Haut, Muskeln und Blutkreislauforgane zeigen. Die Wärmebedürftigkeit und Erkältungsempfindlichkeit des stubenhockenden Schneiders und Schreibers ist sprichwörtlich. Doch sieht man heute immer mehr ein, daß auf die Dauer kein Mensch ohne Muskeltätige teit und Hautübung wetterfest bleisben kann.

Deshalb haben die Opfer einer natur= widrigen Zivilisation allerlei Ersatmittel für die ursprünglich naturgemäße Lebensweise des Fischens und Jagens gefunden. In erster Linie gehören hierher die Sommerfrischen auf dem Lande, ein paar Wintersportswochen im Hochgebirge, Sonntagsausflüge, Turnen, Schwimmen und Zimmergymnaftik, Luftbäder und falte Waschungen. Das kalte Wasser ist aber nicht unter allen Umständen zu emp= fehlen. Es gibt Menschen, die davon schließlich blutarm werden, andere werden gereizt und verstimmt, so oft sie es am Morgen an= wenden; dann lohnt sich oft ein Versuch vor dem Zubettegehen. Jedenfalls follten Städter falte Waschungen zur Anregung der sonst zu furg kommenden Hauttätigkeit von Jugend auf als tägliche Pflicht betrachten. Ganz un= entbehrlich ist jedoch zur Vorbeugung gegen Kälteüberempfindlichkeit ausgiebige Bewe= gung im Freien. Wer durch seine Tätia= feit gezwungen ist, den Tag in geschlossenen Räumen zu verbringen, sollte einen möglichst großen Umweg ins Bureau oder in die Schule machen und alle bequemen Fahrgelegenheiten vermeiden. - Heute ift das warme Reini= gungsbab mit übergründlicher Abseifung ber Haut eine Mode geworden. Es ift aber ganglich überflüssig bei täglich kalten Waschungen, gang besonders für Erkältunganfällige. Es hat feinen Sinn, eine gesunde Haut täglich durch Seife ihres natürlichen Fettgehaltes zu berauben. Die alten Griechen und Römer wußten genau, weshalb sie ihre Haut nach einem warmen Bab falbten. — Ferner fann nicht genug gewarnt werden vor der schema=

tischen Durchführung des Prinzips, bei offenen Kenstern zu schlafen. Im Sommer ist es ja sebstverständlich, aber im Winter hat es in der Stadt große Nachteile. Hundert= mal mag man es ungestraft tun, um schließ= lich doch einen Schaden fürs ganze Leben bavonzutragen, jedenfalls genügt ein kleiner offener Spalt ober noch besser eine obere Klappe, und immer und überall soll das Kopfende des Bettes vom Fenster gehörig entfernt sein. Im Schlaf arbeitet die Wär= meregulierung nicht so prompt, und vor allem ist jeder Schläfer in einem Zustand leichten Schwitzens. Eine einzige Nebelnacht kann da mehr schaden, als hundert Nächte bei offenem Fenster nüten. Das gilt übrigens auch fürs Hochgebirge. Wer meint, unsere gute Luft habe nicht auch ihre Tücken, wird für sein blindes Vertrauen oft mit einer Erkältung belohnt. Gewiß kann man hier in nebelfreien Nächten bei offenem Tenster schlafen, aber ich rate jedem, lieber einmal zuviel als zu= wenig zu schließen und vor allem in den ersten Tagen nach der Ankunft vorsichtig zu sein.

Ein sehr gutes Vorbeugungsmittel wäre es, wenn man die Kinder zu Hause und in der Schule zur Nasenatmung erzöge. Da= gegen nennt der große Kinderarzt A. Czernh jede Atemanmnastik eine unsinnige Mode= erscheinung. Kein Mensch atmet, solange er nicht durch krankhafte Zustände dazu ge= zwungen wird, von selbst tief. Darin ist ein Selbstichut der Lungen zu erblicken. Es ist durch Experimente festgestellt worden, daß Staubteilchen und Bakterien bei ruhiger Atmung nicht in die Lunge gelangen. Der Dilettantismus, der sich in der Atemgym= nastik geltend macht, ist also nicht bloß un= sinnia, sondern direkt schädlich, ganz abgesehen von dem großen Unheil, das diese Mode= torheit durch Hinunterziehen der tuberkulösen Infektion in tiefere Lungenabschnitte bei Lun= genkranken immer wieder anrichtet.

Daß zur Verhütung von Erkältungsfrank-

heiten eine vernünftige Befleidungs= hngiene gehört, sollte selbstverständlich sein, aber gerade in diesem Punkte wird am mei= sten gefehlt. Was not tut, ist eine Kleidung, die warm hält, ohne zu überwärmen; die vor Luftzug schützt, ohne die Lüftung der Haut zu unterdrücken. Als Unterkleidung ist für das Hochgebirge immer Wolle zu empfehlen, im Sommer ein lockeres Netz, im Winter ein dünnes wollenes Leibchen oder Seidencrêpe oder ein Gemisch von Seide und Wolle; im Unterland nur im Winter. — Immer noch hat sich der Rat bewährt, den Kopf fühl, die Füße warm zu halten. Natürlich heißt das nicht einfach, der Kopf solle ungeschützt blei= ben. Nicht der hat immer einen kühlen Kopf, der sein Haar kurz scheren läßt und "Ohne= hütler" wird. Es gibt Empfindliche, die die Beteiligung an dieser Mode mit den ver= schiedensten Neuralgien büßen müssen, und für solche, die einer Glatze vorbeugen wollen, ist der Nuten mehr als fraglich. Von Hals= tüchern, Kragenschonern, Handschuhen, Leib= binden, Kniewärmern ist nur zu sagen: So verwerflich sie im allgemeinen sind, so un= entbehrlich sind sie im einzelnen Fall. Die ganze Kleidung soll den Jahres= und Tageszeiten gemäß fein. Wie oft bekommt man als Arzt bei der Befragung des Ba= tienten nach der Veranlassung seiner Krankheit zu hören, daß er ein gewohntes Rleidungsstück leichtsinnig abgelegt habe. Deshalb hat Sydenham seine Angehörigen im Frühjahr immer ermahnt, die Winterkleider nie früher als einen Monat vor der Sommer= sonnenwende abzulegen, und ein altes französisches Sprichwort warnt: On est en avril, n'ôte pas un fil!, während man im Herbst nicht zu früh heizen und nicht so rasch die Winterkleider anziehen foll. — Das Wechseln der Kleider nach Durchnässung oder starker Schweißbildung ist eine um so wichtigere Vorsicht, je kühler die Lufttemperatur ist. Am gefährlichsten ist jedoch durchnäßtes Schuhwerf.

Schließlich muß man zur Vermeidung von Erfältungsfrankheiten auch noch beachten, daß ein kräftiger Mensch, solange er sich in Be= wegung befindet, sich nicht so leicht erkältet, daß ihm aber bei Ermüdung oder gar Er= schöpfung schon eine mäßige Abendfühle ge= fährlich werden kann, weil beim Erschöpften auch der Instinkt gelähmt wird, der sonst unbewußt die Wärmeregulierung beforgt. In der Ruhe tritt eine unangenehme Kältewirkung viel früher ein, am schnellsten dann, wenn die umgebende Luft bewegt ist. Meist sind es aber nicht die heftigen und starken Rälteeinwirkungen, die die übelsten Folgen nach sich ziehen. Am schlimmsten und weitaus am häufigsten ist das langsame, heimliche Einschleichen der Kälte auf den ruhenden Menschen durch unmerkliche Luftströmungen. Nicht der physikalische Grad einer äußern Rälteeinwirkung an sich, auch nicht ihre Heftigkeit und Dauer bestimmt das Zustandekommen der Erkältungskrankheiten, weil starke Kältereize die Aufmerksamkeit des Gefährdeten und die unbewußte Gegenwehr seiner Gewebe Die schwachen, anhaltenden Rältereize, die keine oder erst spät unangenehme Empfindungen auslösen, sind die gefährlichsten. Ich benke an das Sitzen oder Liegen am Fenster, unterhalb einer geöffneten Klappe. In dem Augenblick, wo dem Angegegriffenen das Unbehagen der langsamen Durchkühlung zum Bewußtsein kommt, ist gewöhnlich die Erfältung schon da. Es ist nicht bloß für den empfindlichen, sondern auch für den fräftigen Menschen immer besser, einer Erfältungsgelegenheit aus dem Wege zu gehen, weil die Widerstandsfraft auch des Stärksten einmal zufällig vermindert sein kann. Einen absoluten Schutz vor Erkältungen hat es noch nie gegeben.

Sehr wichtig ist bei Erkältungsempfindlichen eine Berufswahl, die die bisher zutage getretenen Schwächen berücksichtigt. Der Patient und seine Eltern haben gewöhnlich ihre Erfahrungen schon lange gemacht, ehe der Arzt zugezogen wird. Dann kann nur eine gemeinsame Prüfung der ganzen Körperanlage und gemeinsame Ueberlegung zu einer zweckmäßigen Wahl führen. allgemeinen Regeln und autoritativen Ent= scheidungen ist in dieser rein individuellen Angelegenheit nicht gedient. Ein Berufs= wechsel wird in den wenigsten Fällen nötig sein, aber ein längeres Ausspannen und vor allem einmal ein gründliches Ausfurieren der Erfältungsreste. Dies hilft meift für lange Beit, wenn nicht für immer und läßt nachher neue Erfältungen nicht mehr so leicht Fuß fassen, so daß sie wie bei einem Gesunden rasch vorübergehen, wenn die bei der frühern Kur gelernten Maßregeln beobachtet werden. Immer aber ift auf ein fonniges Schlaf= gimmer ber größte Wert zu legen. erspart einem den Arzt im Haus. Gin Oft= zimmer fann auch genügen, während West= und Nordzimmer, wenigstens im Untersand. für Empfindliche zu vermeiden sind. Selten fommt man in die Lage, einen Ortswechsel anzuraten. Wenn man nur einmal eine gründ= liche Kur gemacht hat, die sich allerdings in veralteten, hartnäckigen Fällen auf 1-3 Jahre erstrecken muß, kann man in sein altes Milien zurückkehren und sich bei etwas vorsichtiger Lebensweise zu den Gesunden zählen. Ich habe das an mir selbst erprobt. In anderen Fällen genügt eine Vertauschung der Stadt mit dem Land.

Es kommt alles darauf an, die Erkältungs= empfindlichen allmählich zu einer natür= lichen Lebensordnung zurückzuführen, damit ihnen nicht lebenslänglich der Genuß ihrer Kräfte versagt bleibt. Je jünger sie sind, um so wichtiger ist hierzu der Rat eines Urztes, der sich der Bedeutung der Beklei= dungs= und Wohnungsfrage, der Ernährungs= weise und der Berufswahl bewußt ist.

## 3. Abhärtung.

Es ist ein begreiflicher Wunsch der Erfältungsempfindlichen, daß sie von ihrer Schwäche

erlöst werden möchten. Können Natur und Runst dabei hilfreich eintreten? Gibt es über= haupt eine erfolgreiche Abhärtung? Der letzte Krieg hat einen überzeugenden Beweis dafür geliefert, indem sich statistisch nachweisen läßt, daß die gewaltsame Zurückführung riesiger Menschenmassen zu einem Freiluftleben, nota bene bei nicht zu reichlicher Ernährung, eine deutliche Berminderung der Erkältungsfrankheiten mit sich brachte, und zwar mit jedem weiteren Kriegsjahre in steigendem Make, so daß schließlich nur ein kleiner Teil erkrankte, auch wenn ganze Regimenter bei extremer Nässe und Kälte in einer Granattrichter= stellung mit tiefem Morast ohne jede Unter= schlupfmöglichkeit, mehrere Tage und Nächte ununterbrochen, belaffen wurden. Es gibt also eine Abhärtung, wenn wir sie auch nicht so brüsk durchführen wollen, wie es der Krieg mit sich gebracht hatte. Im Gegen= teil müffen wir von jeder Abhärtungsmaß= regel verlangen, daß sie nie schaden soll. Dazu muffen wir streng individualisieren. Was für den einen gut ist, kann dem andern schaden. Aber es ist schwerer, das Mak von Abhärtung zu bestimmen, als das von Me= difamenten.

Wer soll abgehärtet werden? Jedenfalls nicht die schallosen Naturen, die ihr Leben hinter Doppelfenstern in allerlei Schutzjacken behüten mussen, um schließlich doch ein= mal einem Luftzug zu erliegen. Glücklicher= weise sind diese Aermsten viel seltener als diejenigen, die sich ihre Schwäche nur ein= bilden. Ferner dürfen Säuglinge und Rinder bis zum 3. Jahre nicht abge= härtet werden, außer mit der vorsichtigen Gewöhnung an die äußere Lufttemperatur. Dagegen ist eine systematische Abhärtung von Ruten bei allen älteren Erfältungs= empfindlichen mit ursprünglich nicht zu zarter Konstitution, die also früher die ge= wöhnlichen Kinderfrankheiten in der üblichen Beit erledigt hatten. Nochmal sei aber betont, daß überstandene Erkältungen eine länger

dauernde Schwäche in dem frank gewesenen Organ hinterlassen. Jeder Versuch, in solchen Fällen zu früh, wenn auch vorsichtig, eine Abhärtung durchzuführen, muß scheitern, wenn nicht zuvor eine längere Zeit der Schonung und des Schutzes vorausgegangen ist. Jugend= liche, die zwar in ihrem Aeußern die Zeichen der Schwäche haben, aber aus starkem Stamme gesund zur Welt gekommen sind und erst später infolge übersorglicher Pflege und weich= licher Erziehung zu einer Erkältungsempfind= lichkeit kamen, sind noch abhärtungsfähig, ebenso Erwachsene, die sich in der Jugend einer guten Widerstandskraft erfreuten, aber dann durch Bequemlichkeit oder das unvermeidliche "Stall-Leben" ihrer Erwerbstätig= keit Widerstandslosigkeit herangezüchtet haben. Es gibt aber noch eine andere Kategorie von Abhärtungsfähigen: Gar nicht so selten kommt es vor, daß an freie Luft gewöhnte Leute, Jäger, Rutscher, Briefträger, wenn sie einmal einen rechten Bronchialkatarrh sich zugezogen haben und sich im Vertrauen auf ihre abgehärtete Natur den Unbilden der Witterung unverändert aussetzen, den Katarrh nicht mehr verlieren. Auch hier heißt es dann von vorn anfangen, erst mit Schonung, bann mit Abhärtung. Ferner bedürfen alle Arten von Rekonvaleszenten, vor allem nach Masern, Keuchhusten usw., aber auch Tuber= fulose in nicht zu vorgeschrittenen Stadien, der Abhärtung. Wie weit es Lungenfranke im Hochgebirge darin bringen, ist erstaunlich und gerade bei ihnen überaus wichtig, weil eine einzige Erkältung bei ihrem labilen Gesundheitszustand oft den Erfolg einer lan= gen Kurzeit zunichte machen und ihre tnber= fulose Grundfrankheit mit einem Schlag zum Schlimmen wenden kann. Schließlich kann man überhaupt jedem Gefunden zu Ab= härtungsmaßregeln raten, der durch die Umstände zu einem unnatürlichen Leben im geschlossenen Raum ohne Bewegung gezwun= gen ist.

Wie soll nun eine Abhärtungskur vor sich

gehen? Solange der Abzuhärtende nur gesagt bekommt: waschen Sie sich kalt! oder: mar= schieren Sie in frischer Luft!, ohne nähere Angaben über den Beginn und die Abstufung der Kur, werden Uebertreibungen und direkte Schädigungen nicht zu verhüten sein. Es gibt überhaupt kein bestimmtes Verfahren für alle, weil bei jedem wieder auf besondere Schwächen Rücksicht genommen werden muß. Um einen Wandel in der zart angelegten oder frankgemachten Konstitution zu erreichen, ist die Freiluftkur zunächst am zwed= mäßigsten, als Uebergang von der soge= nannten Domestikation zu einer natürlichen Lebensweise. Im Unterland läßt sich dies im Winter nicht durchführen, wohl aber im Hoch= gebirge. Haben sich hier Atmungswege und Haut wieder an mäßige Schwankungen des Luftmeeres und seiner Temperatur gewöhnt, so dürfen die Abhärtungsmittel im engern Sinn dazu kommen: In erster Linie stärkere und längere Bewegungen im Freien, aber nicht in Modeanzug, der die freie Uebung der Glieder und der Brust hemmt, auch nicht in Modenacktheit, sondern bei weiter, leichterer Bekleidung, die eine reich= liche Lüftung der Haut gestattet.

Ein mildes, fast ganz ungefährliches und doch sicheres Abhärtungsmittel ist das Luft= bad. Die bekleidete, meist blasse Rörperhaut wird dabei rasch blutreich und dadurch widerstandsfähiger, gegen Temperaturschwankungen. Der vermehrte Blutzufluß zur Haut bewirkt anderseits eine günstigere Blutverteilung im ganzen Körper und verhindert Blutandrang zum Gehirn und andern innern Organen. Da die Luft die Wärme schlecht leitet, wird dem Körper im Luftbad nur wenig Wärme entzogen, viermal weniger als im Waffer. Darum kann man schon Säuglinge unbekleidet der Luft aussetzen im geheizten Zimmer oder bei warmem Wetter bei offenen Fenstern. Größere Kinder darf man in Badehosen stundenlang sich im Freien bei autem Wetter tummeln lassen. Dagegen fangen empfindliche Personen am besten morgens nach dem Ausstehen an, sich wenige Minuten im geschlossenen warmen Zimmer auf einem Teppich zu bewegen, mit beiden Händen die Haut am ganzen Körper intensiv zu reiben und Freiübungen zu machen. Bald muß ein wohliges Wärmegefühl den ganzen Körper durchrieseln; wenn dies nicht der Fall ist, segt man sich wieder für kurze Zeit ins warme, zugedeckt gebliebene Bett. Größer wird freilich der Reiz und die Abhärtungsstraft in einem freien, offenen Luftbad, wobei oft noch die Sonne kräftig mitwirkt.

Voraussetzung für die Entkleidung und für die Verlängerung des Luftbades ist immer, daß man nach der Wiederbekleidung nicht nachfröstelt, sondern rasch erwarmt. Ausdeh= nungen des Luftbades über eine halbe Stunde bei höchstens 10 Grad Celsius und bei Wind gehören schon zu den Kraftproben und un= vernünftigen Uebertreibungen. Von kalten Waschungen gilt das gleiche. Bei frisch durchgemachten Erkältungsfrankheiten warme Bäder empfehlenswerter, wenn man nicht besser auf Wasseranwendungen ganz verzichtet. Sonst aber sind Schwimmbäder von nicht zu langer Dauer — dabei kann selbst der Kräftigste einmal blutarm werden — am gesündesten, weil mit Bewegung ver= bunden. Bei Frostwetter sind im Hochgebirge Schlittschuhlaufen, Schlitteln, Sti= laufen der Gipfel der Abhärtung, wenn man nicht das Schlafen bei weit geöffneten Fenstern ober Balkontüren, auch in Nebel= nächten, für den letten Prüfftein halten will. auf den zu verzichten ich aber jedem rate, weil unnötig und gefährlich.

Julet muß noch gesagt werden, daß alle Abhärtung und lebung des Körpers von außen nutlos ist, wenn eine beständige Ueberreizung und Ueberheizung von innen geschieht. Vielen Stadtmenschen täte noch mehr not als die Kaltwasserbehandlung der Körperoberfläche eine Entziehung des Heizmaterials, der überflüssigen Speisen, Ges

tränke und Genußmittel, wodurch die Haut in beständiger Hiße und Schweiß und damit in Ueberempfindlichkeit gegen Erkältungseinflüsse erhalten wird.

Alles muß ins Werk gesetzt werden, um Erkältungen zu verhüten, Wohnung, Kleidung, Lebensweise, und alles muß versucht werden, um eine Kälteempfindlichkeit zu überwinden durch vorsichtig steigende Abhärtungsmaß= regeln, damit der Erfältungsempfindliche nicht schließlich ein unglücklicher "Hustenkrüppel" wird, der mit 40 Jahren kanm mehr auf einen Berg hinaufkommt wegen Lungen= blähung und beginnendem Nachlassen der zu früh abgenutten Herzkraft. Friedrich Theodor Vischer hat in seinem merkwürdigen Buch "Auch Einer" — nämlich auch einer von den mit der Schwäche ihres Körpers Kämp= fenden und darunter Leidenden — geradezu das hohe Lied des Katarrhs geschrieben. Humorvoll schildert er, wie ein geistig und sittlich hochstehender Mensch in seinen besten Plänen und Wünschen, in den erhabensten und ernstesten Momenten seines Lebens durch einen lächerlichen Hustenanfall gehemmt und zu einer tragikomischen Figur gemacht wird. Darum lohnt es sich, mit Aufbietung der ganzen Energie und Intelligenz den Kampf mit den "Tücken des Objekts", mit der eige= nen förperlichen Schwäche, aufzunehmen und nicht zu ruhen, bis er siegreich zu Ende geführt ist. Alls Ziel winkt ein natürliches Leben in voller Entfaltung der eigenen Kräfte, frei von der Knechtschaft des Körpers.

# La Croce Rossa e la guerra chimica.\*

Von A. Ilvento.

La guerra chimica: ecco una nuova spaventosa minaccia, che si delinea all'orizzonte della storia del mondo.

<sup>\*</sup> La Croce Rossa e la guerra chimica di A. Ilvento, entnommen aus La Crociata, Monatsblatt des italienischen Roten Kreuzes.