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: 1

Artikel: Erkältung und Abhärtung

Autor: Gähwyler

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973348

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

qu'il a obtenu pour cet exercice un subside de fr. 300 de la Croix-Rouge vaudoise, puis M. Seiler ajoute que ces fr. 300 seront répartis aux sections participantes pour frais de route, et encore M^{ne} Jaccard au nom de Ste-Croix, invite les sections vaudoises pour septembre prochain etc., etc..... Le tram qui appelle, coupe la vague montante d'enthousiasme.

Une section descend à la porte de l'Hôpital, elle a le privilège de voir le travail dans les salles, et dit son mot sur les pansements du F. et du E. On peut être jugé par de plus petits que soi. M.

Erkältung und Abhärtung.

Dr. med. Gähwyler, Arola.

Erkältungen sind Kleinigkeiten, so benkt man heute allgemein. Aber in der ärztlichen Kunst gibt es nichts Unbedeutendes und Kleines. Der Lungenarzt vor allem steht immer wieder auß neue unter dem Sindruck der ungeheuren Wichtigkeit der Erkältungsfrankheiten. Untergraben sie nicht die Volksgesundheit so tief und vielleicht nachhaltiger als manche gefürchteten Seuchen? Hat nicht ein Arzt wie Sydenham gesagt, daß an Erfältungskrankheiten mehr Menschen sterben als an Pest und Krieg?

Aber gibt es überhaupt Erfältungskranksheiten? Der Laie hat nie daran gezweifelt, der beobachtende Arzt nie die Erkältung als Ursache von Krankheiten geleugnet. Doch die bakteriologische Aera in der Medizin, die noch heute die größten Triumphe feiert, sprach mit Mitleid oder Spott von dem Erkältungssaberglauben des Volkes und von der Rückständigkeit des erkältungsfürchtigen Arztes. Erkältungen seien Infektionskrankheiten schlechtweg, ja man wollte sogar in Amerika "Erskältungserreger" gefunden haben. Eine kranksmachende Kälteeinwirkung auf den Menschen wurde auf Grund von vielen Tierexperimenten

— kein einziges Kaninchen bekam einen Schnupfen — einfach geleugnet. Heute stehen dagegen die bedeutendsten Kliniker wieder auf dem Standpunkt, daß durch Erkältungen leicht Krankheiten der Atmungsorgane ausgeslöst werden. Das ist eine so viel erprobte und vielerlittene Tatsache, daß sie nicht mehr bewiesen zu werden braucht. Wie sie aber wirkt, ist noch eine umstrittene Frage.

Wenn wir heute von Erfältung sprechen, so denken wir dieselbe nicht als eine Krankheit, sondern als Ursache von Krankheiten. Eine Erfältungsfrankheit läßt sich immer auf eine dreifache Wurzel zurückführen: Einmal auf eine allgemeine, ober in einzelnen Organen besonders stark ausgesprochene, angeborene oder erworbene Empfiindlichkeit gegen Er= fältungseinflüffe, die Krankheitsanlage, sie kann angeboren sein z. B. bei Kindern aus fatarrhalischen, rheumatischen oder nervösen Familien, oder erworben durch das Zusammen= wirken von allerlei Alltagsschädlichkeiten, wie Mangel an guter Luft, Nahrung, Ruhe; Ueberanstrengung, Gemütserschütterung, Träg= heit und Unmäßigkeit jeder Art. Die zweite Wurzel ist eine mehr oder weniger bedeutende, mehr oder weniger andauernde, mehr oder weniger empfundene Temperaturherab= setzung an einer empfindlichen Körperstelle, Gelegenheitsursache für irgendeine welche Gewebeveränderung, den Erfältungsscha= den, wird, also das, was man gemeinhin Erfältung nennt. Die dritte Wurzel sehen wir heute in einer Infektion, die in den meisten Fällen zum Erfältungsschaden hinzufommt, weil der Mensch fast immer irgendwo, am meisten jedoch in Mund und Nase, frankheitserregende Bakterien oft lange ohne Scha= den mit sich herumträgt, bis dann eine Er= fältung durch Schädigung der Gewebe den Bakterien das Eindringen und Wuchern erst möglich macht. Dann erst kommt es zu einer Erfältungsfrankheit, wenn alle drei Faktoren: Erfältungsanlage, Kälte-Einwirkung und Infektion zusammentreffen. Diese drei bilden

einen bösen Ring, dessen Glieder in untrennsbarem Zusammenhang die Krankheit einsschließen, wobei eines so wichtig ist wie das andere. Was man bisher im Volk eine Erskältung nannte, ist also nur eine der drei Hilfsursachen, um eine Erkältungskrankheit hervorzubringen.

Nun möchte ich hier nicht alle möglichen Erkältungskrankheiten durchgehen wie Ischias, Muskels und Gelenkrheumatismus. Im Vorsbergrund des Interesses eines Luftkurortes im Hochgebirge stehen allein die Erkrankungen der Utemwege. Wie sollen wir sie behandeln, wie verhüten?

1. Die Behandlung.

Wäre die Behandlung die gleiche wie bei der Lungentuberkulose, brauchte ich ihr keine Beile zu widmen. Zu gut und allgemein bekannt ist der heilsame Ginfluß der frischen Luft des Hochgebirges, verbunden mit einer konsequent durchgeführten Ruhekur. Aber die Katarrhe der Atmungswege (Nase und ihre Nebenhöhlen, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien) verlangen eine andere, z. T. gerade gegenfähliche Behandlung. Das hat man früher besser gewußt, als heute. Nicht um= fonst brütet noch jett die Bauernweisheit jeden Katarrh auf der Ofenbank in warmer, bicker Stubenluft, hinter geschlossenen Genstern aus. Man mag darüber die Nase rümpfen, weil dabei manche Lungentuberkulose mit unterläuft und also falsch behandelt wird, aber für die Ratarrhe der Atemwege ist diese Methode jedenfalls der sicherste Weg. Der fultivierte Städter glaubt es jedoch besser zu wissen. Er hat schon zu viel gehört vom Segen der Freiluftkur im Hochgebirge. Ohne viel Besinnen wendet er diese Behandlung sofort auch bei Krankheiten an, die mit Lungen= tuberkulose nichts zu tun haben, vor allem bei einem hartnäckigen Bronchialkatarrh und wird dabei womöglich noch unterstützt von einem Arzt, dem ob dem Neuen seiner Wissen= schaft, eine alte, in jahrhundertelanger Er=

fahrung erprobte Weisheit entgangen ift. Ich sage nicht zu viel, wenn ich behaupte, daß unter hundert Bronchitikern, die wegen eines eben durchgemachten oder chronischen Bronchialkatarrhs ins Hochgebirge kommen, mehr als neunzig den gleichen Fehler machen: Nach der Ankunft wird sofort noch der Ort besichtigt, im Kursaal vielleicht ein heißer Grog getrunken, dann mit einem gewaltigen Hustenanlauf wieder hinaus in die Nachtluft, im Hotel über Nacht gleich die Balkontüre aufgemacht, am nächsten Morgen gar noch Atemgymnastik am offenen Fenster und dann frisch hinein ins Sportgetümmel, in der frohen Hoffnung: die vielgerühmte Hochgebirgsluft wird schon das ihrige tun. Wenn dann nach acht Tagen der Katarrh eher schlimmer ist, fängt man an, über den Kurort zu schimpfen oder geht endlich zu einem Arzt. Da kann man dann freilich hören, daß die gedankenlose Anwendung des Prinzips der Freiluftkur, das bei Lungentuberkulose so segensreiche Erfolge zeitigt, bei den meisten Bronchitikern zunächst nicht nur nichts nütt, sondern oft unendlich schadet.

Bergegenwärtigen wir uns das Wefen einer Erkältungsfrankheit, so kommt es bei jedem Katarrh, sei es der Nase oder der Bronchien, auf das gleiche hinaus: Die -Wärmeregulierung ist einmal oder durch eine fortgesetzte Erkältungsreihe wiederholt gestört worden, die besonders betroffene Schleimhaut ist dadurch in den Zustand der Schwellung und vermehrten Sekretion geraten, eine an sich sonst harmlose Infektion durch Bakterien, die sich immer auf der Mundschleimhaut be= finden, verursacht dazu noch eine Entzündung. so daß der Blutkreislauf erheblich gestört ist, und die Gewebsschädigung wird unver= Da sollte einem doch schon der sogenannte gesunde Menschenverstand sagen, wie einem Erkältungsschaden beizukommen ist: die allgemeine oder lokale Kältestörung muß durch Wärmeregulierung von außen und innen ausgeglichen werden, die Kreis=

laufstörung behoben, der erkrankte Teil ge= schont und vor allem geschützt werden gegen neue Erfältungseinflüffe bis zur gänzlichen Wiederherstellung des geschädigten Gewebes. Gewiß kann ein sonst wetterfester, star= fer Mensch einen beginnenden Schnupfen dadurch heilen, daß er gegen einen kalten Wind läuft oder ein Schwitbad nimmt, in= dem die, nur bei einem robusten Menschen dadurch eintretende, allgemeine Steigerung der Gewebstätigkeit eine Reaktion gegen die lokale Störung hervorruft. In der Tat ge= nügt beim Kräftigen die damit bewirkte Wär= mesteigerung und Kreislaufanregung sehr oft. Schwächere, die diese Heldenkur nach= ahmen wollen, erfahren bald, daß sie das anfänglich kleine Uebel ins Uebermaß steigern, wenn sie sich auch nur einer kleinen An= strengung oder einer neuen Kälteeinwirkung aussetzen. Für sie kommt nur Schonung in Betracht: ruhiges Verhalten, Schutz vor Kälte und frischer Luft, Rauch und Staub, und vor allem Verweilen im gleichmäßig tempe= rierten Zimmer. So bleibt der Katarrh auf seinen Ort und die gewöhnliche Zeitdauer einer Woche beschränkt. Die Schwächsten haben dagegen schon zu oft erfahren, daß bei ihnen der leichteste Erfältungsschnupfen sich bald zu einem fieberhaften, schweren Allge= meinzustand ausbildet, daß jeder Rachen= fatarrh unvermeidlich hinunterrutscht bis in die feinsten Bronchien. Da hilft nichts als geduldiges Ausbrüten im Schut des warmen Zimmers und Bettes. Ich rate niemandem, sich zu den Starken zu zählen, und rate allen, es mit der Methode für Schwächere zu probieren. Ruhe und Wärme hat noch nie geschadet. Schwitzturen werden beffer unterlaffen, zu heiße Getränke nüten nichts und schaden sicher bei Kehlkopfkatarrh. Dagegen ist eine Durst= und Hungerkur ent= schieden von Nuten. Kalte und warme Wickel lasse man lieber bleiben, da sie selten richtig gemacht werden. Notwendig sind sie nur bei einem bis in die feinsten Bronchien hin=

unterreichenden Ratarrh. Die Schonungsbehandlung muß aber in den meisten Fällen noch weiter gehen. Ist der Katarrh gebeffert, so behält das befallene Gewebe noch längere Zeit eine Neigung zu Rückfällen, es bleibt schonungsbedürftig, bis der Gewebs= schaden gänzlich ausgeglichen ist. Das dauert aber meistens länger, als die Geduld der Bronchitiker oder zärtlicher Mütter, die meinen, es sei eine Sünde, das von einer Erfältung kaum genesene Kind an einem sonnigen Wintertag nicht ins Freie zu lassen. Dabei atmet es aber nicht die Sonne ein, sondern kalte Luft, die niemals die Temperatur des Thermometers an der Sonne besitzt, im Unterland schon gar nicht, aber auch nicht im Hoch= gebirge. Wenn solche Kinder hier herauf kommen, mit den Resten eines chronischen Bronchialkatarrhs, der unten jedesmal bei einem Spazierversuch sich wieder verschlim= merte, bleibt auch hier zunächst nichts anderes übrig, als die sogenannte Brutstube, ein Zimmer von gleichmäßiger Wärme für etwa zwei Wochen. Dabei ist es wesentlich, daß lebhafte Spiele und Schreien vermieden werden, weil sie ein vertiefte Atmung bedingen, wo= durch ein Katarrh noch weiter hinuntergezogen wird. Später wird dann vorsichtig in den wärmsten Mittagsstunden mit dem Genuß frischer Luft, langsam steigend, erst auf dem Liegestuhl, dann auf langsamen, ebenen Spa= ziergängen, begonnen. Dann erst kommt unsere bakterienfreie und trockene Luft zu ihrer vollen Geltung; dann erst beginnt die Abhärtung. (Fortsetzung folgt.)

La mort recule.

Il ne fait aucun doute pour personne que la médecine a fait, tout comme la chirurgie, des progrès immenses au cours des siècles derniers. Nous ne voulons pas prétendre par là que grâce à l'intervention des chirurgiens et des médecins, il