

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	35 (1927)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Warnungssignale bei drohenden Krankheiten
<b>Autor:</b>	Paasch, Richard
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-973537">https://doi.org/10.5169/seals-973537</a>

### 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:** 18.01.2026

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

## Warnungssignale bei drohenden Krankheiten.

Es ist naturgemäß leichter, einen Feind zurückzuschlagen, der an irgendeinem Punkte die Grenze eben erst überschritten hat, als ihn zu vernichten, nachdem er einer Reihe von wichtigen Stützpunkten im Lande bereits Herr geworden ist. So wird es in vielen Fällen möglich sein, eine Krankheit in ihrem rechtzeitig erkannten Beginn zu begrenzen und im Keim zu ersticken, in anderen, den Erkrankten sofort unter solche Bedingungen zu versetzen, die einen möglichst günstigen Verlauf gewährleisten. Es kommt also darauf an, das Vorhandensein und das Wesen einer Krankheit möglichst frühzeitig zu erkennen. Wir müssen gelernt haben, uns selbst zu beobachten, um Abweichungen vom Durchschnitt unseres Befindens und Störungen unserer Organtätigkeit wahrnehmen zu können.

Verdacht erregen muß es schon, wenn uns selbst und anderen unser Aussehen als verändert auffällt, wenn ein matter, getrübter Blick, verminderte Lebhaftigkeit, Blässe der Hautdecken und Abmagerung den Eindruck herabgesetzter Lebensenergie hervorrufen, oder wenn Arbeitsunlust, Verdrießlichkeit und Schwächegefühl in einem Mißverhältnis zu gewohnter Leistungsfähigkeit und zu Tatendrang stehen. Schlafsucht und Müdigkeit wie Gereiztheit und gestörte Nachtruhe werden ebenfalls unter die allgemeinen Anzeichen gerechnet werden müssen, die vorderhand einen Schluß auf diese oder jene deutlich ausgeprägte Krankheit noch nicht gestatten.

Sobald ich an das Vorhandensein eines Körperteils erinnert werde, ohne daß meine Aufmerksamkeit durch seine Funktionen in Anspruch genommen wird, ist irgend etwas an ihm nicht in Ordnung, und es gilt zu ergründen, weshalb er sich bemerkbar macht, besonders wenn damit ein mehr oder weniger ausgesprochener Schmerz oder eine Formver-

änderung — beispielsweise eine Drüsen schwelung — verbunden ist. Werden doch die zahlreichen Lymphdrüsen, die in das durch den Organismus verzweigte Lymphgefäßsystem als Filterapparate eingeschaltet sind, für das Auge und das Gefühl überhaupt erst erkennbar, wenn sie selbst oder ein benachbartes Organ von Entzündung befallen würden. Entzündung ist eben von alters her als fast gleichbedeutend mit Krankheit an und für sich erachtet worden und die Begriffsbestimmung ihres Wesens bildete die Grundlage der meisten Versuche, die Krankheiten zu erklären und in ein System zu bringen.

Jede Steigerung des Stoffwechsels ist mit Erhöhung der Körpertemperatur verbunden, so auch die Entzündung, die in vielen Fällen durch vermehrte Absonderungen zu Abwehr und Entfernung eingedrungener Schädlinge dient. Daher ist die durch das Thermometer festzustellende erhöhte Temperatur schon an und für sich stets eines der Signale, auf die wir zur Erhaltung unserer Gesundheit zu achten haben. Im Gegensatz dazu deutet ungewöhnlich geringe Wärmeerzeugung auf große allgemeine Schwäche oder einen Rückschlag nach überstandenen fieberhaften Prozessen. Es handelt sich alsdann um die vom Publikum schon beinahe abergläubisch gefürchtete sogenannte Untertemperatur.

Auffallend vermehrte oder verminderte Absonderung von Schweiß und Harn muß aber ihrerseits, auch unabhängig vom Fieber, unsere Aufmerksamkeit erregen und ebenfalls zu den Warnungssignalen allgemeiner Art gerechnet werden, wie schließlich die Tätigkeit jedes einzelnen Organs berufen sein kann, uns gegebenenfalls einen Fingerzeig zur Verhütung ernsterer Erkrankung zu geben. Das gilt vor allem, wenn eine ererbte Anlage zu Vorsicht mahnt, und sollte daher niemals vergessen werden, wo Tuberkulose, Gicht oder andere vererbbare oder übertragbare Diathesen in Frage stehen.

Was die Tuberkulose betrifft, so wird mit der Geburt zwar nicht der Tuberkelbazillus selbst, wohl aber der Typus übertragen, der für den heranwachsenden Sprößling eine Empfänglichkeit für Keimen und Wachstum des Krankheitserregers mit sich bringt. Abfallende Schultern, flügelförmig abstehende Schulterblätter, flacher, schmäler, langer Brustkasten, dessen obere Partien infolge allzu starrer Verbindung mit dem Brustbein eine nur wenig ausgiebige Durchlüftung der Lungen spitzen gestatten, schlaffe Muskulatur unter blasser Haut mit dünnem Fettpolster kennzeichnen häufig den von schwindsüchtigen Eltern Erzeugten, der nun bei dauerndem Aufenthalt in mit Schwindsuchtseimern geschwärzter Luft vom Tage seiner Geburt an Gefahr läuft, ein Opfer dieser verheerenden Volksseuche zu werden. Wenig wäre da für die Tausende der hier in Frage kommenden Fälle gewonnen, wollte man erst den Ausbruch eines verdächtigen Katarrhs mit Nachschweiß und Durchfällen abwarten, um ein Heilverfahren einzuleiten. Die Mahnung zu Vorsicht liegt hier vielmehr schon allein in der Tatsache ihrer Abstammung, und Rettung kann nur von zielbewußter frühzeitiger Trennung und dauernder Entfernung aus der gefährlichen Umgebung erwartet werden.

Nicht eine verheerende Seuche, wohl aber ein häufig recht qualvolles Nebel ist die Gicht. Auch bei ihr haben wir es mit erbter Anlage zu tun, die schon recht frühzeitig in Betracht gezogen werden sollte, damit sie sich nach allzu feuchtfröhlicher Jugend nicht, statt wohlverdienter Ruhe, im Alter als Chiragra und Podagra zu einer Geißel gestalte.

In diesem Zusammenhang sei hier noch die Bluterkrankheit als eine vererbbarer Diathese erwähnt, die die mit ihr Behafteten zu besonderer Vorsicht bei Verletzungen aller Art verpflichtet.

Ganz besonders wichtig ist es, die ersten Anzeichen jener bösartigen Neubildung nicht

zu übersehen, die man als Krebs bezeichnet. Verhärtungen innerhalb der weiblichen Brüste, mit Schmerz in der Magengegend verbundene Brechneigung und Erbrechen, Geschwulstbildungen, Drüsenschwellungen, Absonderungen und Blutungen aus Mastdarm und Scheide, besonders nach bereits eingetretenem Aufhören der Periode, erfordern sofortige ärztliche Kontrolle, da unter Umständen nur ein möglichst frühzeitiger chirurgischer Eingriff eine Dauerheilung in Aussicht zu stellen vermag. Die Krebsforschung hat die Vererbbarkeit des Krebses noch nicht einwandfrei festgestellt. Nichtsdestoweniger ist das Vorkommen von Krebs in einer Familie eine Mahnung, sich etwaige Frühsymptome dieses bösartigen Leidens nicht entgehen zu lassen.

Neben angeborenen Gesundheitsstörungen haben wir es nun vielfach mit einer Veranlagung zu solchen zu tun, die auf fortgesetzte unzweckmäßige Ernährung und auf den weitverbreiteten Missbrauch einiger Genussmittel zurückzuführen ist. Englische Krankheit, Nährschäden der Säuglinge, Knochenverweichung, Arterienverkalkung, Alkoholismus und Nikotinismus gehören hierher.

Nährschäden der Kinder, die insbesondere durch den Genuss von überhitzer Milch und durch Mangel an den in frischen Gemüsen vorhandenen Vitaminen bedingt werden, verraten sich durch empfindliche Knochenauftreibungen und Neigung zu Blutungen aus Schleimhäuten und Zahnsfleisch; die ersten Anzeichen von englischer Krankheit pflegen Verdickungen der Glieder an den Gelenkenden und Neigung zu Schweiß am Hinterhaupt zu sein.

Von Arterienverkalkung als einer Krankheit sollte man nur sprechen, wenn sie vorzeitig oder in verstärktem Grade auftritt; denn Ablagerung von Kalksalzen in den Wändungen und der damit verbundene Mangel an Elastizität der Blutgefäße ist eine Alterserscheinung, die bis zu gewissem Grade vielleicht sogar als ein Selbstschutz bezeichnet

werden darf, da sie die Widerstandsfähigkeit des Arterienrohrs gegen abnorm gesteigerten Blutdruck erhöht. Ein frankhaftes Uebermaß bedingt Brüchigkeit der Schlagadern, die besonders dem Gehirn und dem Herzen verhängnisvoll werden und zu Blutungen innerhalb lebenswichtiger Organe führen kann. Sie wird deutlich durch starke Schlängelung der Schläfenschlagader, ungewöhnlich hohen, mitunter unregelmäßigen Puls, Angstzustände und Herzbeschwerden, die vielfach mit einem brennenden Gefühl unter dem Brustbein beginnen. Durch diese Symptome wird häufig auch die Aufmerksamkeit auf Alkoholmissbrauch gelenkt, dessen Folge sie sein können, häufiger vielleicht noch auf den übermäßigen Genuss von Nikotin. Das Auftreten von Beklemmungen, Herzschwäche und Herzschmerzen sollte daher stets als Mahnung betrachtet werden, den Genuss von Bier, Wein, konzentriertem Alkohol und Tabak einzuschränken oder, besser noch, ganz aufzugeben.

Das Vorhandensein von Krankheitskeimen in der uns umgebenden Luft bringt es mit sich, daß sie beim Atmen und mit dem Schlingakt zunächst in der Nase und in den Halsorganen festgehalten werden. Sie führen dann zu entzündlicher Reizung dieser Teile, und es kommt zu einer Reihe von charakteristischen Veränderungen der Nasenschleimhaut und der Gebilde, die hinter der Zunge den Zugang zu Schlund und Kehlkopf ringförmig umgeben. So ist ein mehr oder weniger ausgesprochener Schnupfen oft das erste Zeichen einer Erfältung, die, vernachlässigt, in weiterem Verlauf Lufttröhre, Bronchien und Lunge bedroht. Eine sehr charakteristische strichförmige Rötung des freien Gaumenrandes ist die erste Folge einer Infektion durch den Influenzabazillus. Unter den verschiedenen Formen von Mandelentzündung könnte das Anfangsstadium der gefährlichen Diphtherie einmal verkannt werden. Ein Belag auf Mandeln und Gaumenbogen ist immer verdächtig und von verhältnismäßig

harmlosen Eiterpfröpfchen für den Laien nicht immer leicht zu unterscheiden. Die Untersuchung eines rechtzeitig vorgenommenen Gaumenabstrichs auf Diphtheriebazillen entscheidet unter Umständen die Frage, ob wir dem Körper zur Unterstützung im Kampf gegen feindliche Mikroben das Gegengift einverleiben sollen, das wir aus dem Blute frisch gemachter Pferde in genügender Stärke und Menge zu gewinnen gelernt haben. Auch die dem Laien unter dem Namen Ungina geläufige Entzündung der Mandeln, des Zäpfchens und des weichen Gaumens ist durchaus nicht immer harmlos. Als sogenannte Streptokokkenangina kann sie zu schwerer Allgemeininfektion mit Nieren- und Gelenkentzündungen führen.

Gaumenröte und eine eigenartige Beschaffenheit der Zunge (Himbeerzunge) begleiten das Scharlachfieber. Blaßrote Flecke mit hellerem Zentrum an der Wangenschleimhaut gehen häufig dem Ausbruch des Masernausschlags vorauf.

Husten und stechende Schmerzen in der Brust müssen beachtet werden, weil erst eine sorgfältige ärztliche Untersuchung ihre Bedeutung feststellen kann.

Schmerzen in der Magengegend nach Aufnahme der Mahlzeiten oder auf Druck, Appetitlosigkeit oder Heißhunger, Übelkeit und Brechneigung lenken den Verdacht auf ein Magenleiden, dessen Natur sich erst aus sachgemäßer Beobachtung ergibt. Weder Neigung zu Durchfällen noch Stuhlträgheit sollten vernachlässigt werden, da sie, abgesehen von Darmerkrankungen, Ausdruck von Störungen anderer Organe sein können und mit dem durch den Grad der Ernährung bedingten Allgemeinbefinden in wichtigem Zusammenhang stehen. Unvermittelt auftretende Schmerzhaftheit in der rechten Unterbauchgegend verdient ganz besondere Beachtung, weil sie nicht selten durch eine entzündliche Reizung des Wurmfortsatzes am Blinddarm bedingt ist. Eine Vernachlässigung dieses Symptoms

kann die allerschwersten Folgen haben, da ein plötzlicher Durchbruch von Darminhalt in die Bauchhöhle zu schwerer, oft tödlich verlaufender Bauchfellentzündung führen kann.

Die Beschaffenheit des in den Nieren abgesonderten Harns ist für die Beurteilung des Gesamtstoffwechsels maßgebend. Nicht mit Unrecht spielte die Wasserbeschauung daher in der Volksmedizin stets eine hervorragende Rolle. Menge und Aussehen des Urins sind sorgfältig zu beachten. Seine chemische Beschaffenheit gibt uns über die Funktionen lebenswichtiger Organe, wie Nieren, Leber und Herz, die wichtigsten Aufschlüsse. Regelmäßige chemische und mikroskopische Harnuntersuchungen würden in manchem Fall zu rechtzeitigem Erkennen und zur Beseitigung eines Leidens führen, das, veraltet, ärztlicher Hilfe vielleicht nicht mehr zugänglich ist. Ueberreiche Absonderung grünlichen Urins deutet auf Zuckerkrankheit, mit der starkes Durstgefühl, Abmagerung trotz gesteigerter Esslust, Trockenheit der Haut und Neigung zu Bildung von Blutgeschwüren (Furunkeln) verbunden zu sein pflegt.

**H**erzklöpfen und Kurzatmigkeit nach Treppensteigen, Marschieren und Tanzen lenken die Aufmerksamkeit vor allem auf das Herz. Herzschwäche und Nervenleiden haben außer in dem schon besprochenen Mißbrauch von Alkohol, Tabak und Kaffee häufig ihre Ursache in übertriebenem Sport und geistiger Ueberanstrengung. Als Warnungssignale dienen Kopfschmerz, Schwindel, Uebelkeit, Gedächtnisschwäche, Schlaflosigkeit, Ohnmachtsanfälle, Herzunruhe, Angstgefühle, Reizbarkeit und gesteigerte Nervosität.

Zu diesen und vielen andern Zuständen und Veränderungen, die dem Laien bei einigermaßen sorgfältiger Beobachtung nicht entgehen können, kommt nun aber noch die beträchtliche Zahl derer, die nur das durch Wissenschaft und Erfahrung geschulte Auge des Arztes wahrzunehmen vermag. Es liegt natürlich aber außerhalb aller Möglichkeit, in

engem Rahmen eine Aufzählung alles dessen zu bieten, was gegebenenfalls Anlass werden kann, einen Arzt aufzusuchen. Die Gelegenheit, Krankheitsanlagen zu entdecken, ist mit allem gegeben, was wir unter dem Begriff soziale Hygiene zusammenfassen. Die zur Förderung der Volkswohlfahrt getroffenen Einrichtungen für Mutterschutz, Wöchnerinnenpflege, Säuglingsfürsorge, Schulhygiene, Tuberkulose-, Geschlechtskrankheiten- und Alkoholikerfürsorge sind geeignet, Krankheiten im Keime erkennen zu lassen, und bieten die Möglichkeit, sie in ihren Anfängen erfolgreich zu bekämpfen. Die Lebensversicherungen fahnden aus versicherungstechnischen Gründen auf Anlagen und Dispositionen, welche die Lebensdauer abzukürzen drohen, führen damit aber im gegebenen Fall einen Abgewiesenen vielleicht zu seinem Heil auf eine seine Gesundheit erhaltende Lebensweise hin. Zu erstreben wäre daneben eine in den Händen von Fachärzten liegende Beratung, die durch möglichst ausgedehnte Reihenuntersuchungen dazu beitragen könnte, den einzelnen im Hinblick auf durch seine Konstitution bedingte Schwächen zur Vorbeugung und zu zweckmäßigem Verhalten zu erziehen. Des Weiteren muß freilich bei jeder akut gewordenen Bedrohung der Gesundheit der Arzt insbesondere zu Rate gezogen werden.

Ich würde bedauern, sollten diese Ausführungen dazu beigetragen haben, einen oder den andern meiner Leser in hypochondrische Ueberängstlichkeit zu versetzen. Verfolgen Sie doch nur den Zweck, Signale zu kennzeichnen, die uns die Natur zur Erhaltung unserer Gesundheit gibt. Mit vernünftiger Selbstbeobachtung erleichtert der Patient seinem Arzte sein verantwortungsvolles Amt. Dieser wird dann in vielen Fällen zu beruhigen und zu trösten wissen, wenn nämlich scheinbar bedrohliche Symptome eine harmlose Deutung zulassen. Andernfalls wird er aber häufig auch Winke, Andeutungen und Hinweise zu unauffindbaren Verordnungen und zu ener-

gischen Eingreifen hervorruhen. Er ist eben auf die Mitarbeit seiner Patienten angewiesen; denn er ist kein Zauberer und Hexenmeister. Wir haben es mit Betätigung natürlicher Kräfte zu tun, mit Ursache und Wirkung. Jene gilt es zu beseitigen, diese abzuschwächen. Wir bedürfen der Beichte unserer Schutzbefohlenen; aber unsere Rezepte sind keine Abläffzettel für unverzeihliche Unterlassungs-sünden. Dr. Richard Paalch, „Gesundheit“.

## Les bienfaits de la marche.

On voit souvent dénigrer la marche en tant qu'exercice physique et vanter, par contre, certaines gymnastiques difficiles à exécuter sans professeur et, par conséquent, ou très dispendieuses ou assez vaines. Il convient donc d'exposer clairement les avantages de la marche, cela en but de faire revenir à une appréciation plus saine des choses ceux que la lecture de certains exposés ont amené à penser que la marche — contre laquelle se liguent auto et bicyclette — n'est pas le sport le plus indispensable, le plus utile .... et le plus économique. La raison de la supériorité de la marche réside d'abord dans le fait qu'elle se pratique, par force, au grand air, alors que nombre de gymnastiques et de sports — y compris la danse et le tennis, se pratiqueront parfois dans des espaces clos. Cependant, dès qu'on veut faire de l'hygiène, les espaces clos doivent être simplement et purement interdits, parce que le grand air représente, du fait de sa puissante action sur les régions découvertes, sur les bronches et les poumons, quelque chose d'irremplaçable.

D'autre part la marche contribue à un développement parfaitement harmonieux du corps, parce qu'elle agit avant tout sur la circulation. Pour comprendre le fait, il faut d'abord s'avoir que sous la

peau de la plante des pieds nous possédons un lacis veineux très important. Chaque fois que le pied appuie sur le sol, les veines de ce lacis sont écrasées: Le sang qu'elles contiennent est alors chassé vers le cœur dans le bon sens — c'est-à-dire dans la direction des grosses veines et non des artères, ce qui créerait un embouteillage assez grave. Les parois des veines présentent, en effet, de distance en distance, des valvules qui empêchent le sang de refluer en arrière.

De plus, les muscles de la jambe, en se contractant au cours de la marche, compriment les veines relativement très grosses qui se trouvent dans l'épaisseur du mollet et en évacuent également le contenu dans le bons sens, vers le cœur.

Ainsi se trouve créé un mécanisme qui active la circulation et qui soulage le cœur avec une remarquable efficacité sur laquelle on n'insiste jamais assez, et que la marche possède seule à ce degré.

La raison pour laquelle ce second appareil moteur qui se crée au niveau des jambes et particulièrement efficace, est mise en évidence par le fait suivant: Les gens qui piétinent dans un atelier, un magasin ou une cuisine, sont souvent atteints de varices: les facteurs qui font souvent 20 et 30 kilomètres par jour n'en ont jamais.

C'est le rythme qui, dans la marche, a cet effet, bienfaisant. De même que le cœur bat soixante ou soixante-dix fois par minute, de même en marchant le sang des jambes se trouve propulsé quatre-vingt ou quatre-vingt-dix fois par minute du fait de la pression de la plante des pieds sur le sol, ou des muscles sur les veines. Il est évident que ce rythme de la marche, qui varie quelque peu avec la résistance physique de chacun, correspond exactement aux besoins profonds de l'organisme, mieux assurément que tout