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: 36 (1928)

Heft: 9

Artikel: Der Wille zur Gesundheit

Autor: Beerwald, K.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-974054

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: 04.12.2025

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

intéressante, qu'elle prépare les moyens de parvenir à une situation, mais c'est le caractère qui fait l'homme, et un individu peureux est un individu de valeur diminuée.

Ecole de sages réflexions pour les parents sur leur façon d'agir vis-à-vis des enfants, orientation vers une éducation rationnelle de la volonté chez les enfants et de leur équilibre mental, il semble que cette question de la peur chez les enfants puisse être un sujet d'utiles méditations.

Parents et enfants pourront également en profiter. C'est le souhait qu'on peut faire dans leur intérêt à tous et même dans l'intérêt général. *P. Chavigny.*

Der Wille zur Gesundheit.

Der Wille zur Gesundheit! Ist es wohl möglich, daß ihn jemand nicht hat? Und doch besitzen ihn nur die wenigsten, da wohl alle gesund sein wollen, aber dieses verschwommene Wollen jede Unbequemlichkeit scheut und nicht der feste Wille ist, der unbeirrt durch Mühe und scheinbare Entbehrung seinem Ziele zustrebt. Die überwiegende Mehrzahl der Menschen erkennt heute den Wert der Gesundheit erst, wenn sie dieselbe verloren hat, wenn Schmerzen und körperliche Hilflosigkeit sie quälen, und wenn sie dann vergebens die verlorene zurücksehnt. Denn wie verhältnismäßig leicht die Gesundheit zu erhalten ist, ebenso schwer ist die verlorene wiederzugewinnen, und schwer muß dafür büßen, wer gedankenlos unter dem Einfluß der Kultur gegen die ewigen Gesetze der Natur gehandelt hat. Wie wir uns durch unzweckmäßiges körperliches Verhalten vielfach schaden können, haben wir soeben gesehen; aber auch der Geist übt seinen Einfluß auf den Körper aus, auch durch ihn können wir unseren Körper ebenso zerstören als ihn fördern, und allein in unserem geistigen Verhalten liegt oft die Ursache unserer Krankheit. Glauben denn jene ängstlichen Personen, die einen Kranken meiden aus Furcht, selbst zu erkranken, daß sie damit wirklich vor einer gleichen Erkrankung sich schützen? Wenn wir von jenen furchtbaren Epidemien absehen, die, dank unserer wachsamen öffentlichen Gesundheitspflege, immer seltener unser Land heimsuchen und teilweise demselben bereits gänzlich fern bleiben, wie schwarze Pocken, Cholera, Flecktyphus, Pest, so ist zu Zeiten unserer einheimischen leichteren Epidemien, besonders der Influenza, schon die uns umgebende Luft Träger dieser Krankheitskeime, und wir müßten alle erkranken, wenn in diesem Falle der Keim allein den Ausbruch der Krankheit veranlassen könnte. Das ist aber nicht der Fall, es muß im Körper eine gewisse Schwäche als Vorbereitung vorhanden sein, daß der Keim in ihn hineindringen und sein verheerendes Werk beginnen kann, welche Vorbereitung zu Zeiten der Influenza meistens ein Erkältungszustand schafft; ohne diese Vorbereitung und Schwächung prallt wie an einem Panzer der Keim an uns ab, mögen wir ihn auch tausendfach mit der Luft einatmen, und wir bleiben vollkommen gesund trotz der gefährdenden Luft um uns. Damit ist nun nicht gesagt, daß wir die Krankheitsmöglichkeit durch Ansteckung vernachlässigen dürfen. Vorsicht ist aber keineswegs gleichbedeutend mit Aengstlichkeit, durch verständige, der Witterung angepaßte Kleidung im Freien, durch sorgfältige Vermeidung der Mundatmung sollen wir vorbeugen, daß unser Körper für den Ansteckungsstoff geeignet wird und ihn unnötig einatmet, wir werden auch sonst in solcher Zeit ganz besonders darauf achten, daß wir uns nicht durch unzweckmäßige Lebensweise schwächen. Vollkommen

verkehrt handelt aber, wer zu solchen Zeiten sich ängstlich in seine Wohnung einschließt, der Außenwelt fern bleibt, und wenn er hinaus muß, durch übertrieben dicke Gewande und wollene Tücher sich zu schützen sucht. Ein solcher Mensch erkrankt am ehesten, da er sich durch sein Verhalten verweichlicht und jetzt in erhöhtem Maße einem zufälligen kalten Luftzuge erliegt: bei der dauernden Luftzirkulation durch die Mauern würde er allein unter einer ausgepumpten Glasglocke, in der er aber aus Luftmangel nicht Leben kann, vor den Influenzakeimen sicher sein. Noch törichter, weil pietätlos, handelt, wer einem Influenzakranken allein aus Furcht vor Ansteckung fern bleibt: selbst zum Typhus-, zum Diphtheriekranken kann für kurze Besuche die sorgende Gattin, die Mutter, der treue Freund und muß die Pflegerin gehen, nur ist in allen diesen Fällen mit Strenge darauf zu achten, daß die Hände nicht mit dem Kranken oder seiner Wäsche in Berührung kommen und nach dem Verlassen des Krankenzimmers sorgfältig gereinigt werden, daß die Ausatmungsluft des Kranken unbedingt vermieden wird, also niemals küssen, und daß die Atmung jetzt mit ganz besonderer Beachtung nur durch die Nase erfolgt. Den verzagten Kranken allein ohne freundlichen Zuspruch und liebreichen Trost liegenzulassen, ist eine grausame Härte, und ein vorsichtiger Besuch bei ihm lohnt wohl nur ganz außerordentlich selten die treue Güte mit eigener Erkrankung. Auch die Tuberkulose wird nur dann zu einer ernsteren Gefahr für die Umgebung, wenn der Kranke hustet oder auswirft; die sorgfältige Vermeidung seiner Ausatmung ist auch bei der sogenannten geschlossenen Tuberkulose ein genügender Schutz seiner Umgebung, und um so mehr muß man sich in den meisten Fällen mit ihm begnügen, aber zu ihm auch den Kranken erziehen und ihn dazu anhalten, als die wirtschaftlichen Verhältnisse keine Absonderung des Kranken gestatten und zum Zusammenleben mit ihm zwingen. Das gilt allerdings nicht für die reichlich Krankheitskeime ausstreuende offene Tuberkulose mit Husten und Auswurf. Hier sollte der Kranke selbst für seine möglichste Isolierung sorgen, er sollte sich von den Gesunden nach Möglichkeit fernhalten, er sollte sie wenigstens unbedingt vor seiner Ausatmung und seinem Auswurf schützen, da der Kranke dieselbe Rücksicht den Gesunden schuldet, die er von ihnen verlangt und die ihm bei seiner erhöhten Empfindlichkeit und Lebenssorge nicht versagt werden dürfen. Diese Forderung über das Verhalten gegen unsere Kranken gilt aber nur für die Erwachsenen. Kinder mit ihrem unentwickelten, weniger widerstandsfähigen Körper sind unter allen Umständen von Kranken fern zu halten, ganz besonders werden sie durch Diphtherie- und Tuberkulosekranke gefährdet, und fast grenzt es an Verbrechen, wenn in diesen Fällen die Absperrung der Kinder nicht eine vollständige ist. Wie leicht zugänglich Kinder Krankheitskeimen sind, beweisen schon die an sich ziemlich unschuldigen Masern. Ganze Schulen können fast gleichzeitig an denselben erkranken, ein Spielgenosse, bei dem die Masern noch nicht voll zur Entwicklung gekommen sind, überträgt sie doch schon auf die anderen, und ebenso leicht erliegen die Kinder dem Diphtheriegift und dem Tuberkelbazillus. Darum besteht zwischen dem Kinde und dem Kranken die Rücksicht allein auf der Seite des letzteren, und die echte Liebe zu dem Kinde wird jeden Kranken von selbst treiben, das leichtempfängliche Kind unbedingt zu meiden.

Am schwächsten ist der Wille zur Gesundheit bei einem großen Teile jenes ständig wachsenden Heeres von Kranken, die nur zu häufig für ihren behandelnden Arzt eine Qual und Plage werden, bei den sogenannten Neurasthenikern. Ganz zweifellos muß zugegeben werden, daß viele dieser Unglücklichen, denn unglücklich sind sie alle, ob wirklich oder eingebildet krank, an ihrem Nervensystem schwer gelitten haben, daß die imponderablen Tat-

sachen der Nervosität, für welche kein sinnfälliger, organischer Befund erbracht werden kann, tatsächlich auf ihrer Psyche lasten; aber fast ebenso viele bilden das Kontingent der eingebildeten Kranken, deren Krankheit in mangelnder Selbstzucht und Erziehung beruht. Wenn es gelingen würde, diese weiten Kreise von Kranken davon zu überzeugen, daß allein der Wille zur Gesundheit ihnen die Gesundheit und Lebensfreude wieder geben kann, so wäre das für alle ein großer Gewinn, weil ganz besonders diese Kranken mit ihrer Fülle beständiger Klagen nicht nur für sich, sondern auch für ihre Umgebung eine große Last sind. Ob das aber jemals gelingen wird? Die rücksichtslose Verneinung ihrer Krankheit wenigstens führt niemals zum Ziel, und selbst der Arbeitszwang der Not kann sie nicht immer heilen, obgleich unter diesem Zwange viele plötzlich gesunden, die vorher jahrelang eine Geißel ihrer Aerzte waren und unbeeinflußbar für jede Behandlungsart. Die Fehler der Erziehung haben eben in ihnen zu festgelegte Konsequenzen gezeitigt, die Verzärtelung der Eltern, vor allem bei den einzigen Kindern, haben zu einer so großen Empfindlichkeit und Wehleidigkeit geführt, daß alle Versuche zu deren Beseitigung scheitern. So spricht hier die Erziehungsfrage sehr maßgebend mit, und unwillkürlich muß man hierbei an die heutige Erziehungsart denken, die nur zu sehr zur Ueberschätzung des Kindes und Anerkennung einer ihm durchaus schädlichen Selbständigkeit neigt. Wenn man dazu das aufreibende Treiben und den Tiefstand der Moral in unseren Großstädten rechnet, mit denen das Kind trotz aller Sorgfalt nur zu sehr in Berührung kommt, so ist es kein Wunder, daß heute schon die Neurasthenie des Kindes keine Seltenheit mehr ist, und keine glücklichen, kraftvollen Nachfahren werden aus jenen Grundsätzen unserem Vaterlande entstehen. Welsche Sitte ist eine solche Art und nicht deutsche, und wir können nicht schnell genug zu der alten deutschen Sitte, die uns unsere großen Männer gegeben hat, zurückkehren und den Willen des Kindes dem der Eltern unterordnen. Wie sehr Goethe der Strenge des Vaters unterstand, zeigt seine „Wahrheit und Dichtung", und wie wohltätig war dieser Zwang! Ein Bäumchen, das Nutzen und Früchte bringen soll, muß der Gärtner beschneiden und hüten, und ein Menschenkind, das sich zum Segen seiner Eltern und seines Vaterlandes entwickeln soll, muß von frühester Kindheit an lernen, seinen Willen dem seiner Eltern unterzuordnen und in ihnen seine natürlichen Führer und Berater zu sehen, deren es mit Liebe und Ehrfurcht gedenkt. Auch die Ehrfurcht vor seinen Eltern ist etwas Köstliches und Großes, sie ist ihm ein fester Stab auf seinem Lebenswege und ein Schutz vor mancher Torheit.

Und in noch einer Beziehung kann der Wille zur Gesundheit diese sehr wesentlich schützen, wenn man sich nämlich nicht jeder kleinen Unpäßlichkeit sogleich willenlos hingibt. Tatsächlich kann man manche Krankheit unterdrücken und ihren Ausbruch verhüten, wenn man den ersten Anfängen mit Entschlossenheit entgegentritt. Die einen suchen bei jedem Schnupfen sofort das Bett auf und jammern und klagen, die anderen gehen trotz des Schnupfens ihren Geschäften nach und stählen dadurch ihren Körper; die einen hüten bei geringen rheumatischen Schmerzen sofort das Zimmer und schonen den betroffenen Körperteil, die anderen lassen sich von dem leichten Schmerz nicht überwältigen und bekämpfen ihn durch verständige Uebungen, wenn dieselben auch für den Augenblick den Schmerz vermehren; die einen beobachten bei der kleinsten Verdauungsstörung wochenlang eine ängstliche Diät und schwächen so den Magen, während die anderen das kleine Unbehagen unbeachtet lassen. Natürlich hat dieser Heroismus seine Grenzen, und eine ernste organische Erkrankung wird niemand allein durch seinen Willen beseitigen können. Aber viel kann der feste Wille auch hierbei nützen, und unbedeutende leichtere

Erkrankungen wenigstens bekommen durch verweichlichtes Hingeben einen ernsteren Charakter und führen zu schwereren störenden Erscheinungen, als an sich eigentlich berechtigt war. Bei jenen ernsten Erkrankungen aber, die wir machtlos hinnehmen und deren drückende Last wir tragen müssen, können wir diese Last sogar ganz wesentlich erleichtern, wenn wir nicht in Verzagtheit versinken, sondern selbst bei den größten Schmerzen, bei der größten Schwäche uns abfinden mit dem Unvermeidlichen und dasselbe mit innerer Ruhe, zuversichtlicher Erwartung der Genesung oder mindestens Besserung und einer gewissen inneren Heiterkeit, nicht mit Klagen und Jammer hinnehmen. Zweifellos ist das schwer, aber den Versuch zu einem solchen abgeklärten Innenleben in der Krankheit Tagen sollte jeder Kranke mit Energie machen, und glückt ihm der Versuch, so wird ihm die Krankheit viel leichter sein. Schließlich möge man auch stets daran denken, daß auch der tüchtigste Arzt nicht allwissend ist und selbst aufgegebene Kranke noch genesen können und oft genesen sind, so daß allein erst mit dem Leben die Hoffnung erlöschen darf. Von der Umgebung des Kranken muß man aber gebieterisch fordern, daß sie ihm nur mit zuversichtlichen Mienen und tröstenden Worten begegne, mögen Trauer und Sorgen auch noch so schwer lasten, und wer dieser Forderung nicht genügen kann, bleibe lieber fern, da er nur die Krankheit verschlimmern wird. Darum ist der Wille zur Gesundheit ein außerordentlich wichtiger Faktor in ihrer Erhaltung, und es wäre wohl zu wünschen, daß sich jeder der Macht, die ihm dadurch zu seinem Wohle gegeben, bewußt würde.

(Aus K. Beerwald „Der Weg zur Gesundheit".)

Comment se fonde une section de Croix-Rouge de la Jeunesse.

La lettre qui suit illustre d'une façon charmante la fondation par des fillettes d'une école polonaise, d'une section de la Croix-Rouge de la Jeunesse. Dû à la plume d'une des jeunes filles du nouveau groupement, ce petit article fait la description de l'origine et des buts, puis du développement de la petite section.

« Désireuses de venir en aide aux enfants indigents, nous avons organisé, en septembre 1925, un groupement de la Croix-Rouge de la Jeunesse. Cette idée nous était venue à la suite de l'incident que voici: deux d'entre nous qui se rendaient à l'école avaient vu un jour trois petites filles très sales, pieds nus, avec une chemise pour tout vêtement. L'aînée avait six ans et prenait soin de ses deux petites sœurs. Quelques-unes de nos camarades ont appris ensuite que leur père était portier et gagnait très peu d'argent et que leur mère était folle. Les petites filles étaient abandonnées à elles-mêmes. Elles avaient un frère de 11 ans et deux autres sœurs de 12 à 14 ans. Ils étaient plongés dans la plus profonde misère; ils vivaient dans un sous-sol humide, très mal éclairé par une seule petite fenêtre. Il n'y avait pas de lit, rien qu'un misérable grabat. Les enfants dormaient par terre, sur un peu de paille, et se couvraient avec des haillons. Nos camarades, touchés par la misère de cette famille, nous ont raconté tout cela. Notre maîtresse nous a engagées à prendre les petites filles à notre charge et à les habiller. Nous avons accepté tout de suite. Comme nous ne possédions pas d'argent, chacune de nous a apporté quelques vêtements qui étaient devenus trop petits, du fil et des aiguilles et nous nous sommes mises au travail.