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: 38 (1930)

Heft: 2

Artikel: Abhärtung im Winter

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-556393

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: 13.12.2025

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

état d'infériorité dans la lutte pour la vie.

Encore s'il s'agissait d'une maladie mystérieuse, inexorable, devant laquelle l'homme est désarmé. Mais la plupart des cas de cécité sont évitables. De simples mesures d'hygiène, banales, à la portée de tous, suffisent. Voyez l'ophtalmie purulente des nouveau-nés: quelques gouttes de nitrate d'argent dans les yeux de l'enfant, aussitôt après la naissance, et vous lui sauvez la vue. La variole, qui causait au siècle dernier la moitié et jusqu'aux deux tiers des admissions dans les asiles d'aveugles, a reculé parallèlement au progrès de la vaccination. La cause du trachôme est encore inconnue. Mais l'efficacité des mesures de prophylaxie contre cette maladie extrêmement contagieuse est prouvée par le fait qu'elle a presque disparu des pays où règne l'hygiène, tandis qu'elle cause en Orient des ravages incalculables.

Dans bien des cas, la science, l'hygiène ont dit leur dernier mot. Ce n'est plus qu'une affaire d'opinion publique. Celle-ci n'a pas désormais l'excuse d'être impuissante. Saurait-elle conserver son indifférence, sont inertie en face de ces millions d'êtres qu'il s'agit d'arracher à la triste nuit des aveugles?

Abhärtung im Winter.

Erfahrungsgemäß ist die Abhärtung ein wichtiger Faktor für die Gesundheitspflege. Es ist irrtümlich, zu glauben, daß die Abhärtung im Winter überflüssig sei und daß das bißchen Abhärtung im Sommer ausreiche, um sich mühelos über die Fährnisse der kalten Jahreszeit hinwegzubringen. Freilich liegt im Winter die Gefahr nahe, die Grenzen des Zulässigen zu überschreiten und des Guten zu viel zu tun. Durch allzu kaltes Wasser ist beispielsweise schon manches verdorben worden und fortgesetzte kalte Abwaschungen in ungeheizten Räumen würden sicherlich Rheumatismus und Katarrhe begünstigen oder gar erzeugen.

Will man sich an kalte Waschungen und Abreibungen gewöhnen, so beginnt man mit lauwarmem Wasser und geht allmählich, vielleicht täglich um einen Grad, mit der Temperatur herab; nach der kalten Waschung muß man sich aber gut frottieren.

Ebenso wichtig oder noch wichtiger als die Stählung des Körpers durch Wasserprozeduren, ist die Abhärtung durch die Luft. Die Luft ist ja das natürliche Medium, in dem wir leben. Wer kann, soll im Winter jede Gelegenheit benutzen, sich in der frischen Luft aufzuhalten. Stubenhocker erkälten sich leichter. Auch die übermäßig starke Heizung, die man in vielen Haushaltungen und namentlich in Aemtern trifft, trägt nur zur Verweichlichung der Haut bei. Die Temperatur in den Zimmern soll im allgemeinen zwischen 17 und 19 Grad Celsius, das heißt 14 bis 15 Grad Reaumur, betragen. Ein Ueberschreiten dieser Temperaturgrenze soll vermieden werden; andernfalls muß durch Lüften dafür gesorgt werden, daß eine Abkühlung bis auf die angegebene Durchschnittswärme eintritt. Im übrigen ist gerade die Lüftung der Zimmer durch Oeffnen der Fenster auch während des Winters ein treffliches Mittel, die Neigung zur Erkältung herabzusetzen. Das Schlafzimmer braucht nicht so warm zu sein, wie die übrigen Räume; es ganz ungeheizt zu lassen, ist auch nicht immer und schon gar nicht für alte Leute zweckmäßig, weil es dazu verleitet, sich allzu warm zuzudecken. Auf diese Weise wird wieder eine übermäßige Schweißproduktion erzielt und die Gefahr einer Hautabkühlung nahegerückt.

Wichtig zu wissen ist aber ganz besonders der Umstand, daß jemand, der noch nie Abhärtung versucht hat, gut tut, mit den Abhärtungsprozeduren im Sommer zu beginnen und sie dann, nur den veränderten Verhältnissen entsprechend, während des Winters beizubehalten. Entschließt man sich aber doch, mit der Abhärtung in der kalten Jahreszeit den Anfang zu machen, so soll sie mit der allergrößten Vorsicht und jedenfalls frei von einseitigem Wasserfanatismus und mehr unter Ausnutzung der Luft als Abhärtungsmittel (zuerst der warmen Zimmerluft und gradatim übergehend von der Luft im ungeheizten Zimmer zur Luft im Zimmer mit geöffneten Fenstern) geschehen.

Wir leben länger.

Die hochgespannten Erwartungen, mit denen man in der ganzen Welt nach dem Bekanntwerden der ersten Erfolge der Verjüngungsoperationen Steinachs, Voronows und ihrer zahlreichen Jünger den weiteren Versuchen entgegengesehen hatte, haben sich nur zum geringen Teil erfüllt. Wohl bedeuteten alle diese Verjüngungsexperimente eine Bereicherung der Physiologie und der Medizin, doch enttäuschten sie hinsichtlich der großen Hoffnung, durch sie eine reelle Verlängerung der menschlichen Lebensdauer zu erzielen. Als Voronow bei einem Aerztekongreß in London seiner Ueberzeugung Ausdruck verlieh, es würde in absehbarer Zeit gelingen, die Durchschnittsdauer des Menschenlebens auf achtzig bis hundert Jahre zu bringen, so begegnete er seitens der überwiegenden Mehrheit der Aerzteschaft einer starken Skepsis. Als er später von der Möglichkeit sprach, das menschliche Leben durch einen Ausbau und einer Vervollkommnung der bisherigen Verjüngungsmethoden gar bis auf hundertzwanzig Jahre dehnen zu können, so stieß er auch auf den Unglauben der Laien.

Nun hat es den Anschein, daß die Hoffnung, die Durchschnittsdauer des Lebens verlängern zu können, doch keine Utopie sei, wenn sie auch allerdings nicht in jenem Maßstab, wie der französische Arzt es in Aussicht gestellt hat, erfolgen dürfte, und wenn auch hiebei ganz andere Momente, als jene, an die Voronow gedacht hat, als Ursachen in Betracht kommen. Die Statistik der großen Versicherungsgesellschaften in Mittel- und und Westeuropa und noch deutlicher in Amerika zeigen, daß die Durchschnittsdauer des menschlichen Lebens in letzter Zeit nicht unbeträchtlich länger geworden ist. Ein Vergleich dieser Statistik ermöglicht auch die Feststellung, daß dieses Wachstum noch anhält, es handelt sich also demnach nicht um eine Zufallserscheinung.

Die Versicherungsgesellschaften haben bekanntlich großes Interesse, die Durchschnittsdauer des Lebens auf einem bestimmten Bevölkerungsgebiet stets genau zu ermitteln. Die Berechuung der Prämien und zugleich die Rentabilität der Versicherungsabschlüsse für die Gesellschaft hängt vielfach von der genauen Ermittlung dieser Durchschnittszahl ab. In den Einzelfällen hängt freilich die erreichte Lebensdauer vielfach von dem sozialen Milieu, dem der Betreffende angehört, von dem individuellen Gesundheitszustand und noch von vielen anderen Faktoren ab. Wenn man aber statistisch eine Menschenmasse von einer Million Köpfen betrachtet, so schwinden diese Unterschiede und es bleiben allgemein gültige Zahlen übrig, die für die Durchschnittsdauer charakteristisch sind.

Am zuverlässigsten ist diese interessante Indexzahl in den Vereinigten Staaten von den amerikanischen Versicherungsgesellschaften berechnet worden. So stellt der Mathematiker der Metropolitan-Versicherungsgesellschaft Dublin in einer kürzlich veröffentlichten Abhandlung