

<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>	42 (1934)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Die Erhaltung unserer Gesundheit
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-547726">https://doi.org/10.5169/seals-547726</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:** 23.02.2026

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

Le rapport se termine par les comptes qui présentent frs. 57'412 aux recettes et frs 53'234 aux dépenses.

La gestion et les comptes ont été

approuvés en assemblée générale du 16 mars 1934, réunion présidée par M. le Dr Alec Cramer, le très dévoué et actif président de la section genevoise.

## Die Erhaltung unserer Gesundheit.

### *Warnungssignale.*

Es ist naturgemäß leichter, einen Feind zurückzuschlagen, der an irgend einem 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 andern, 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 Organatätigkeit wahrnehmen zu können.

Verdacht erregen muss es schon, wenn uns selbst und andern unser *Aussehen* als verändert auffällt, wenn ein matter, getrübter Blick, verminderde 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 ge-

rechnet 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 Formveränderung — beispielsweise eine Drüsenschwellung — 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 wurden. Entzündung ist eben von altersher 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 Absonderung zu Abwehr und Entfernung eingedrungener Schädlinge dient. Daher ist die durch das Thermometer festzu-

stellende 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 vermindezte 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 vererbbares oder übertragbare krankhafte Veranlagung 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 Lungenspitzen gestatten, schlaffe Muskulatur unter blasser Haut mit dünnem Fettpolster kennzeichnen häufig den von schwindsüchtigen Eltern Erzeugten, der nun bei dauerndem Auf-

enthalt in mit Schwindsuchtskeimen geschwämpter 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 zur 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 Uebel ist die *Gicht*. Auch bei ihr haben wir es mit ererbter 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 Geisel gestalte.

In diesem Zusammenhang sei hier noch die *Bluterkrankheit* als eine vererbbares krankhafte Veranlagung, 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, Knochenerweichung, 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 Zahnfleisch; 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 Wandungen 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 krankhaftes Uebermass bedingt Brüchigkeit der Schlagadern, die beson-

ders 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 Erkältung, die, vernachlässigt, in weiterem Verlauf Luftröhre, 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 Eiterpröpfchen für den Laien nicht immer leicht zu unterscheiden. Die Untersuchung eines rechtzeitig vorgenommenen Gaumenabstriches 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 krank gemachter Pferde in genügender Stärke und Menge zu gewinnen gelernt haben. Auch die dem Laien unter dem Namen *Angina* 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 Flecken mit hellerem Zentrum an der Wangenschleimhaut gehen häufig dem Ausbruch des Masernausschlages 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 Heissunger, Uebelkeit 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 Schmerhaftigkeit 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. Ueberreichliche Absondern grünlichen Urins deutet auf Zukerkrankheit, mit der starkes Durstgefühl, Abmagerung trotz gesteigerter Esslust, Trockenheit der Haut und Neigung zu Bildung von Blutgeschwüren (Furunkeln) verbunden zu sein pflegt.

*Herzklopfen* und *Kurzatmigkeit* nach Treppensteigen, Marschieren und Tanzen lenken die Aufmerksamkeit vor allem auf das Herz. Herzschwäche und Nervenleiden haben ausser 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 Veranlassung 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 Berufsberatung, 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 weitern 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, den einen oder 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 unaufschiebbaren Verordnungen und zu energischem Eingreifen benutzen. 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 Ablasszettel für unverzeihliche Unterlassungssünden.

Haben wir nun ein Warnungssignal erhalten, gilt es, die richtigen Folgerungen daraus zu ziehen, um die bedrohte Gesundheit zu retten. Vor allem heisst es, nicht den Kopf verlieren. Furcht und übermässige Besorgnis lähmen die Widerstandskraft. Unser Vertrautsein mit den Grundzügen der Gesundheitslehre wird als eine Art von Autosuggestion zu günstigem Verlauf jeglicher Störung unseres Wohlbefindens beitragen. Wir dürfen dabei mit der sogenannten *Naturheilkraft* rechnen und mit

vollem Recht der Ueberzeugung sein, dass der Organismus imstande ist, auf schädigende Reize in zweckmässiger Weise zu antworten.

In der Tat verlaufen viele Krankheiten zur Genesung auch ohne besondere auf ihre Heilung abzielenden Massnahmen. Sei es, dass eingedrungene Schädlinge auf kürzestem Wege vom Magen und durch den Darm wieder hinausbefördert werden können oder nach Anregung der Nieren- und Hauttätigkeit mit dem Harn und dem Schweiß ausgeschieden werden; sei es, dass der Körper mit der Alarmierung einer Ersatzreserve von zahllosen Leukozythen (weissen Blutkörperchen) den eingedrungenen Mikroben ein Heer von zum Kampf auf Leben und Tod entschlossenen Gegnern entgegenzustellen imstande ist; sei es schliesslich, dass das Blut und die Organe auf den Reiz gesundheitsgefährlicher Giftstoffe Gegengifte hervorbringen, die dann, im Ueberschuss erzeugt, den Organismus sogar gegen einen erneuten Angriff der betreffenden Krankheit zu schützen, ihn gegen sie immun zu machen, vermögen.

Nun reichen aber, ganz abgesehen davon, dass die Natur blind und unüberlegt handelt, ihre Fähigkeiten zur Wiederherstellung der Erkrankten leider nicht immer aus. Sie kittet ein zerbrochenes Glied, auch wenn dessen getrennte Teile sich noch in einer für den Gebrauch keineswegs geeigneten Lage zueinander befinden, so dass steife Gelenke und schief geheilte Knochen die Regel bilden würden, wollte man die Heilung gebrochener Arme und Beine der Natur allein überlassen. Bei schwerer Diphtherie erzeugt der Organismus das Gegengift nur allzu oft in ungenügenden Mengen, und wir müssen ihm durch Einverleibung eines Antitoxins (Gegengift) zu Hilfe kommen. Dem Vertrauen auf die Heilkraft der Natur hat sich also das Vertrauen zu derjenigen Wissenschaft zu gesellen, die auf Grund eines Studiums sämtlicher Naturvorgänge den gesunden Menschen gesund zu erhalten und den Kranken wiederherzustellen beflossen ist. Das ist die Medizin. Ihre Vertreter sind die Aerzte.

## Der Einfluss des Alkohols auf den Fahrzeugführer.

Das neue Verkehrsgesetz belegt bekanntlich betrunkenen oder angetrunkenen Motorfahrer mit hohen Strafen. Da erhebt sich denn die Frage des Nachweises der Angetrunkenheit. Es ist klar, dass eine geringe Menge Alkohol bei manchen Menschen ganz unschädlich, bei andern aber bereits gefährlich ist. Es ist deshalb ungerecht, wenn Gerichte einfach auf den *Alkoholgehalt im Blut* abstehen und etwa sagen: so und so viel Prozent verlangsamt die Reaktion und

so und so viel schwächt die Urteilsfähigkeit usw. Um diese Zusammenhänge klarzulegen, sind an der Technischen Hochschule Berlin ausführliche *psycho-technische Prüfungen* ausgeführt worden, um den *Einfluss* des Alkohols speziell auf die Autolenker eingehend zu prüfen. Die vorläufigen Resultate wurden in Heft 5 der «Industriellen Psycho-technik» veröffentlicht; sie sind interessant genug, um hier zusammengefasst zu werden.