

**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:** 42 (1934)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** Was der Herzkranke tun und lassen soll

**Autor:** Herz, Max

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-548229>

### **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:** 27.04.2026

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

selbst betonte, immer einen guten Schutzengel. Hohe Anerkennung zollte Frau Oberst Bohny der aufopferungs- und hingebungsvollen Tätigkeit der Rotkreuz-Schwester, die bei den Transporten von Austauschinvaliden verwendet wurden. Frau Oberst Bohny gelang es auch oft, Austauschinvaliden früher in die Heimat zu bringen, als dies vorgesehen war. Sehr interessant waren ihre Schilderungen über ihren und ihres Gemahls Besuch beim österreichischen Kaiserpaar in Wien. Aus ihnen konnte man entnehmen, dass Kaiser Karl die ganze Aussichtslosigkeit eines Weiterführens des Krieges weit vorausschauend früh genug erkannt hatte, bei seinem deutschen Verbündeten aber für seine Friedensbemühungen kein Verständnis

fand, so dass es zur Katastrophe kommen musste. Frau Oberst Bohny hob zum Schlusse ihres Vortrages hervor, dass die eindrucksvollste Wahrnehmung, die sie im Weltkriege gemacht habe, die war, dass alle Friedens- und ähnlichen Organisationen versagt haben, nur das Rote Kreuz nicht.

Seine Exzellenz der Hochwürdigste Herr Bischof Dr. Waitz dankte der Frau Oberst Bohny für ihren Besuch und hob ihre edle Fürsorgetätigkeit während des Krieges mit Worten höchster Anerkennung hervor.»

Auch wir möchten Frau Oberst Bohny herzlichst gratulieren zu der Ehre, die ihr in Feldkirch erwiesen wurde. Sie hat diese Ehrung reichlich verdient. *Dr. Sch.*

### Madame C. Bohny à l'honneur.

Une foule de nos abonnés et un grand nombre de membres de la Croix-Rouge suisse se souviennent de la belle et charitable activité de M<sup>me</sup> C. Bohny, femme du Médecin en chef de la Croix-Rouge pendant la Grande Guerre, et mère de M. le Dr G. A. Bohny, membre de la Direction de notre Croix-Rouge nationale.

Plusieurs pays ont déjà tenu à témoigner leur reconnaissance à M<sup>me</sup> Bohny pour les services qu'elle a rendus à leurs ressortissants pendant et après

la Grande Guerre. Aujourd'hui, c'est la Croix-Rouge autrichienne qui vient de la nommer membre d'honneur de sa société.

Nous nous associons respectueusement à cet hommage mérité et présentons à la veuve de l'ancien et regretté président de la Croix-Rouge suisse, toujours encore dévouée à nos œuvres de secourisme à Bâle, l'expression de nos félicitations, de notre reconnaissance et de notre souvenir affectueux et dévoué. *La Rédaction.*

### Was der Herzkranke tun und lassen soll.

Von Univ.-Doz. Dr. *Max Herz.*

Als in der klassischen Periode der Wiener medizinischen Schule die Methoden reiften, welche es ermöglichten, durch Beklopfen und Behorchen der

Brust schon am Lebenden die Verkrüppelung eines kranken Herzens zu erkennen, da ernteten die Meister verdienten Ruhm, und die gesamte ärztliche Welt

triumphierte angesichts der staunenswerten Bereicherung ihres Wissens und diagnostischen Könnens. Den Arzt als Heilkünstler aber befiel eine lähmende Resignation, weil die nunmehr so deutlich zutage liegenden anatomischen Veränderungen des Organs gänzlich unzugänglich und, unveränderlich und unbeflussbar, mithin unheilbar erschienen. Der berühmte Wiener «therapeutische Nihilismus» war die natürliche Folge dieser pessimistischen Auffassung der Sachlage.

*Ein Geräusch am Herzen ist noch kein Todesurteil.*

Wäre es dabei geblieben, dann hätte es auch heute noch wenig Sinn, über das Thema zu sprechen: «Was der Herzkranke tun und lassen soll», denn das Schicksal des Herzkranken schien je nach Stellung der Diagnose endgültig besiegelt. Aber es zeigte sich sehr bald, dass die Natur durchaus nicht bereit war, die Todesurteile, die auf Grund eines Geräusches am Herzen oder eines sonstigen Horch- und Klopfbefundes gefällt worden waren, auch tatsächlich in absehbarer Zeit zu vollstrecken. Die Mehrzahl der Delinquenten lebte, lebte trotzdem wohl oder übel weiter.

Die Wissenschaft besann sich sofort, erkannte die verhängnisvolle Unfruchtbarkeit ihres Standpunktes und schwenkte entschlossen in eine neue Richtung ein. Man brach nicht mehr den Stab über das Haupt des sogenannten Herzkranken. Man wusste ja jetzt, dass ein Herz, in dem etwa eine der Klappen (wie man die Pumpenventile im Innern des Herzens nennt) nicht vollkommen dicht ist, ein Herz, das sich vergrößert oder dessen Gestalt sich verändert hat, dennoch ganz wohl eine normale Lebensdauer hindurch in voll-

kommen zufriedenstellender Weise seinen Dienst versehen kann. Man begriff, dass es im wesentlichen auf etwas anderes ankomme, nämlich darauf, dass durch die Pumpfähigkeit des Herzens der Blutumlauf im Körper so rege im Gang erhalten werde, dass jedes Organ zu jeder Zeit genügend mit Blut versorgt wird. Und dies ist — es kann nicht stark genug betont werden — in den allermeisten Fällen trotz Klappenfehlers, trotz Herzvergrößerung, trotz Verkalkung, auch einem hohen Blutdruck zum Trotz nicht nur möglich, sondern wird durch die Vorsorge der Natur, durch die Vorgänge der sogenannten Kompensation oder Akkomodation erreicht. Auf die letzteren heute einzugehen, erlaubt uns die Kürze der Zeit nicht. Sie stellen in ihrer Gesamtheit eine geniale Selbstregulierung der Kreislaufmaschine dar, durch die der sogenannte Herzfehler zu einem unsichtbaren Schönheitsfehler wird. Diese Auffassung kann man gegenüber der starren anatomischen als die physiologische, funktionelle oder auch dynamische bezeichnen. Die Forschertätigkeit änderte mithin ihren Standort. Sie übersiedelte aus dem düsteren Sezierraum in die hellen Räume des physiologischen Laboratoriums und von dort in die eigentliche Werkstatt der Heilkunst: die Klinik.

*Behaglichkeit ist ein Heilbad der Herzkranken.*

Der Kreislauf eines jeden Lebewesens ist von der ersten Sekunde angefangen bis zum letzten Atemzuge in ununterbrochenem Schwanken begriffen, denn er nimmt an allem, was im Körper oder in der Seele vorgeht, was der Organismus erleidet oder schafft, den tätigen Anteil. Die Kreislauforgane erstarken zunächst dabei, aber sie leiden Schaden

und nützen sich frühzeitig ab, wenn gewisse Grenzen überschritten werden. Die Leistungsfähigkeit der Menschen nun ist, wie jeder weiss, ungeheuer verschieden; ebenso verschieden ist demnach auch der Umfang des Betätigungsfeldes, dessen Grenzen sie nicht ohne Gefährdung ihrer Gesundheit überschreiten können. Dies gilt für den Gesunden nicht weniger als für den Kranken.

Nun schleicht aber mancher «Herzkranke» trübselig durch das Leben, weil ihm etwa gewisse sportliche Hochleistungen versagt sind. Er glaubt, aus der Gemeinschaft der Gesunden ausgeschlossen zu sein und es plagt ihn jenes Unbehagen, das man heute treffend als Minderwertigkeitsgefühl bezeichnet. Er übersieht dabei aber, dass auch die meisten Gesunden, sofern sie einem unvernünftigen sportlichen Rekordwahn frönen, sich damit ebenso schädigen wie er.

Für jeden, dem sein Herz näherliegt als seine Brieftasche, heisst es nun, sich in dem engern Bezirke, den ihm die Natur angewiesen hat, behaglich einzurichten. Behaglichkeit ist ein altväterischer Begriff, der in dem Drängen und Hasten unserer Tage seltsame, spiessbürgerliche Vorstellungen wachruft. Diese temperierte Behaglichkeit ist aber für jedermann, insbesondere für den Herzkranken, ein in so hohem Grade gesundheitsförderndes, lebenerhaltendes Prinzip, dass alles Tun und Lassen der Menschheit, die nicht am Herzen leiden will, in steter Rücksichtnahme auf dieses Prinzip reguliert werden sollte, insoweit es eben nur die äusseren Verhältnisse und die lieben Nebenmenschen gestatten.

Es ist vielleicht ein Schatten, der noch aus den Zeiten des Mittelalters auf

den Weg zu unsern Füssen fällt, dass ein selbstquälerischer Instinkt uns ins Ohr raunt, ein gutes Leben sei sündhaft und Kasteiung sei gesund. Eine Arznei vor allem müsse schlecht schmecken, wenn sie helfen soll. Das gerade Gegenteil ist richtig. Wir haben allen Grund, anzunehmen, dass alles, was Unlustgefühle erzeugt, dem Herzen schädlich ist; Traurigkeit, Kummer und Sorge — kurz alles, was kränkt, macht krank. Wenn also derjenige, der sich mit Recht oder Unrecht für herzkrank hält, mit seinem Schicksal hadernd eine düstere Gemütsverfassung dauernd in sich nährt, anstatt von sich weg in die trotz allem doch immer noch schöne Welt zu schauen, der braut in seiner Seele das schädliche Gift für sein Herz und macht sich erst recht zu dem, was er so ungern ist oder sein möchte: zu einem Herzkranken.

Freude, Glück hingegen führen dem Herzen neue Kräfte zu, sie beleben und heilen. Da aber Freude und Glück in Permanenz nach der Sage nur den Unsterblichen beschieden sind, weil nur sie das Uebermass ertragen können, so hat der Mensch sich mit der einzigen ihm gewissen Dauerform des Glückes, mit der Behaglichkeit einzurichten. Und der Arzt, der der zagenden Kreatur dazu verhelfen soll, geht dabei als ein heiteres Weltkind Arm in Arm zwischen dem nüchternen Naturforscher und dem düsteren Philosophen.

#### *Der Hausarzt als Erzieher und Berater.*

Die Aufgabe, die hier dem Arzte gestellt ist, ist wohl nicht leicht, doch dankbar. Leider hat sie ein sehr vertrauliches Verhältnis zwischen ihm und seinem Patienten zur Voraussetzung.

Ich sage leider, da der Hausarzt im engern Sinne, jene Respektperson von einst, die als Vertrauter der Familie den Geist des Hauses und die Eigenart jedes Einzelnen genau kannte, im Aussterben begriffen zu sein scheint...

Da ich aber hier nicht dem Arzte Vorschriften machen, sondern nur dem Laien raten will, so sei zunächst an den Laien die grundsätzliche Mahnung gerichtet, nicht nach heutiger Mode und eigenem Gutdünken von Spezialarzt zu Spezialarzt zu laufen, sondern innigen Anschluss an einen Mann der allgemeinen Praxis zu suchen. Er schätze sich glücklich, wenn er ihn auch als Freund gewinnt, denn er wird dann an ihm nicht nur einen Uhrmacher besitzen, der von Zeit zu Zeit das Räderwerk seiner Herzpumpe ölt, sondern einen Erzieher und Seelsorger, der ihm hilft, schädigende Einflüsse fernzuhalten, von dem Grundsatz geleitet, dass es zweckmässiger ist, Krankheiten zu verhüten als sie zu behandeln.

Nur dieser Freund wird die so gerne gestellte Frage behandeln können, die Frage: Wie soll ich leben? — eine Frage, die, an einen fremden Arzt gerichtet, ebenso sinnlos ist, als ob ein Unmusikalischer fragen wollte: Wie soll ich Violine spielen? Der vertraute Arzt hingegen wird bei dem einen herausfinden, dass er durch übereifrigen Ehrgeiz in seinem Berufe oder durch allzu grosse Hast in der Jagd nach Besitz, bei dem andern, dass er durch ununterbrochenes, bohrendes Grübeln über Möglichkeiten, die er doch nicht abwenden kann, systematisch sein Gemüt und damit sein Herz quält und verdirbt. Und wenn bei einem Dritten Verzweiflung und Trauer an den Grundfesten seiner Gesundheit rütteln, dann wird es vielleicht gerade ihm, der

schon so viel Leid mitleidend erlebt hat, gelingen, den Schmerz in heilende, sanfte Wehmut aufzulösen.

Der Arzt, der den Patienten zu der Kunst, behaglich zu leben, erziehen will, predige nicht etwa die dumpfe Einförmigkeit einer winterlichen Bauernstube, nicht etwa Langeweile, diesen grüblichen, Körper und Seele zersetzenden Vampyr, sondern im Gegenteil heiteren Wechsel, denn Abwechslung macht Freude, und Freude bedeutet Gesundheit. Dass in diesen Worten nicht die Rechtfertigung für Exzesse irgendwelcher Art liegen soll, wird jeder vernünftige Mensch wohl selbst erraten — aber welcher Patient ist, insofern er Patient ist, so vernünftig, dass er nicht instande wäre, seinem Arzt und Lehrer einen Jungenstreich zu spielen?

Erfordert es schon einen hohen Grad von ärztlicher Autorität, wenn es gilt, einen erwerbswütigen Citymenschen so weit zu bändigen, dass er seinen Kopf täglich für einige Stunden zerstreuer geistiger Beschäftigung frei macht, oder einen Snob, der den Schlaf seiner Nächte einer öden Geselligkeit opfert, seinen ungesunden Gewohnheiten zu entreissen, so ist es doch zumeist noch viel schwieriger, einem in Verbitterung einsam gewordenen Hypochonder begreiflich zu machen, wie förderlich für Seele und Leib der anregende Verkehr mit sympathischen Menschen und die mässige Hingabe an harmlose Lebensstimulanten ist.

#### *Der Unfug der Entziehungen.*

Man sollte es nicht glauben, aber es ist tatsächlich so, dass der Arzt in seinem Kampfe um das Wohl seines Klienten durch dessen Vorurteile stark behindert wird. Da erklärt zum Beispiel einer, er nehme keine Medikamente, denn jedes

Medikament vergifte den Organismus; ein anderer hat nur zu Kräutern und Tee Vertrauen, ein Dritter schwört auf Bäder und ein Vierter will sein Heil nur im Magnetismus suchen. Der Arzt hütet sich, seine Autorität brutal in die Waagschale zu werfen, sondern macht, wo er nicht überzeugen kann, Konzessionen an den Aberglauben, weil er aus Erfahrung weiss, wie sehr der Glaube die Heilung fördert, und weil er unter allen Umständen eine Verstimmung des Patienten vermeiden will. Schliesslich lässt sich mit diesem Gegner immer ein befriedigender Ausgleich erzielen. Aber da stellt sich dem Arzt jene Reihe ungebetener Ratgeber zur Seite oder vielmehr entgegen, die wohlmeinenden Verwandten des Hauses, meist weiblichen Geschlechtes, von denen jeder über einen angeblich ganz gleichen Fall zu berichten weiss, der nur deshalb zum schlimmen Ende gekommen sein soll, weil der Kranke auf diesen oder jenen Lebensgenuss nicht hatte verzichten wollen; man predigt daher Enthaltensamkeit, denn man ist ja so bescheiden und entsagt so leicht — allerdings nur für den andern. Nein, der Herzkranke muss nicht schlechter leben, er soll und darf es nicht, er soll besser leben, so gut, wie es ihm seine Verhältnisse gestatten.

Mit besonders scheelen Augen blickt man auf die Genussmittel. In meinem Radiovortrage über die Gefässverkalkung habe ich seinerzeit ausführlich auseinandergesetzt, dass der Kaffee einem kranken Herzen nicht schade, dass das darin enthaltene Koffein im Gegenteil ein wichtiges Herzmittel sei, das nur hier und da einem nervösen Menschen abträglich ist. Ferner muss ich heute noch kurz wiederholen, dass man einen Menschen, der an den Genuss mässiger Mengen von Tabak und Alkohol gewöhnt ist,

unter gar keinem Vorwand den Qualen einer vollständigen Entziehung aussetzen darf, dass man ihn dadurch nur elend macht, ihn geistig und körperlich ruiniert, denn der Organismus antwortet auf den Fortfall der gewohnten Reize mit heftigen Gemütsverstimmungen, allgemeinem körperlichem Unbehagen, Verdauungs- und Stuhlbeschwerden, Schlaflosigkeit usw., und an die Stelle des Glases Wein und der Zigarre tritt ein Haufen widerwillig geschluckter Arzneien. Das gleiche gilt bezüglich einer übertriebenen Entziehung der Fleischnahrung oder der Einschränkung auf weisses Fleisch, für die bei keinem Herzleiden ein zwingender Grund vorliegt.

Mit besonderem Nachdruck möchte ich an dieser Stelle gegen zwei grausame Torturmethode Einspruch erheben, die gerade im Laufe der letzten Jahre mit immer grösserer Vorliebe gegen Herzkranken in Anwendung gebracht werden.

Es ist trotz allen guten Absichten ein teuflischer Gedanke, Herzleidende dursten zu lassen. Man stellt sich vor, dass, je nach dem Ausmasse der Flüssigkeitszufuhr, dem Herzen eine grössere Arbeitsleistung auferlegt werde, oder auch, dass eine grössere Wassermenge die Arterien stärker fülle und dadurch den Blutdruck erhöhe. Diese Vorstellungen sind einfach kindisch, und doch ist es nicht so leicht, und es wäre sehr umständlich, den voreingenommenen Laien, dem die Grundbegriffe der Kreislauflehre fehlen, ihre Sinnlosigkeit überzeugend vor Augen zu führen. Tausende von Menschen dursten unentwegt, ohne mehr dadurch zu erzielen, als eine ungenügende Durchspülung ihres Organismus. Seltene, schwere Ausnahmefälle sind es, wo auch der Arzt wegen sonst nicht zu behebender Wasseransammlun-

gen im Körper eines Kranken sich gezwungen sieht, die Flüssigkeitszufuhr auf das geringste Mass einzuschränken, und auch dies nur vorübergehend. Wer zu viel, aber auch wer zu wenig trinkt, handelt wider die Natur und schädigt in sich lebenswichtige Organe.

Die andere Folterart, die ich hier rügen will, ist das Hungern. Man hungert, weil man sich entfetten will, und man will sich entfetten, weil in der Phantasie des medizinischen Dilettanten das «Fett am Herzen» eine grosse Rolle spielt. Wie leicht aber heute jeder, der nicht geradezu schwindsüchtig aussieht, auf den Gedanken kommt, zu fett zu sein, braucht nicht auseinandergesetzt zu werden. Man kann sich nur durch dauernde Unterernährung ständig im Untergewicht erhalten, das Herz aber, dieser unermüdlteste Diener seines Herrn, wird schliesslich schwach, wenn dauernd Not im Haushalt herrscht.

Nicht weniger lästig als die wohlmeinenden Puritaner, welche solchermaßen Enthaltensamkeit predigen, sind die unbefugten Ratgeber, die in ganz bestimmten Ernährungsarten und Diätformen das Heil der gesunden und kranken Menschheit erblicken. Diesen Fanatikern halte man das oberste Diätgesetz des Herzkranken zur Abwehr entgegen: «Dem Herzkranken ist auf das strengste alles verboten, was ihm nicht schmeckt.»

*Kuren, die sich jedermann  
gestatten kann.*

Unter einer Kur versteht man die planmässige Durchführung heilsamer Massnahmen durch eine bestimmte Zeit, zumeist vier Wochen. Kuren werden im allgemeinen erfolgreicher an einem fremden Orte durchgeführt als zu Hause, weil man dort den verstimmenden Einflüssen von seiten der Familie und des

Berufes entzogen ist und der Ortswechsel an sich — die sogenannte Luftveränderung — ein anregendes und förderndes Moment darstellt. Jeder Ort, an dem es möglich ist, sich bei lieben Freunden für einige Zeit behaglich einzurichten, kann zum Kurorte gemacht werden. Der luft- und sonnenhungrige Grosstädter strebt naturgemäss dem Lande zu, der Landbewohner kann seinen Kurplatz auch in der Grosstadt finden.

Die kurmässige Behandlung der Herzkrankheiten stellt ein sehr ausge dehntes Forschungs- und Wissensgebiet dar. Hier seien nur einige Winke an den verständigen Laien gerichtet.

Man unterscheidet eine schonende und eine übende Behandlung des Herzens. Das radikalste Mittel der schonenden Behandlung ist die Bettruhe. Nur ungern verordnet sie der Arzt, wenn ihn die Umstände dazu zwingen, weil die Erfahrung lehrt, dass der Herzkranke leichter ins Bett als wieder aus dem Bett zu bringen ist. Von grossem Nutzen erweist sich hingegen zumeist eine durch einige Wochen geübte Halbliegekur, die darin besteht, dass der Patient nachts zehn Stunden im Bett und vor und nach dem Mittagessen je eine Stunde auf einer bequemen Liegestatt verbringt.

Der wichtigste Bestandteil der übenden Herzbehandlung ist die Bewegungstherapie oder Heilgymnastik, und das wichtigste Hilfsmittel der Bewegungstherapie ist der stets überall ausführbare Spaziergang auf ebenem Weg.

Der Aufenthalt in grosser Höhe ist für Herzleidende darum weniger empfehlenswert, weil dort ebene Wege zumeist nur in geringem Masse zur Verfügung stehen. Man verlange vom Arzte nicht eine genaue Bemessung des täglichen Spazierganges nach Zeit und

Strecke oder gar nach Schrittzahl, weil die Leistungsfähigkeit täglich schwankt. Man muss sich vom eigenen Gefühle leiten lassen, und zwar nach folgenden einfachen Regeln: Keine Bewegung darf als anstrengend empfunden werden. Jede Bewegung, welche Herzklopfen, Atemnot oder gar Schmerzen in der Brust auslöst, ist zu vermeiden. Eine wohlige, leichte Müdigkeit nach dem Spaziergang schadet nicht, man darf aber die körperliche Inanspruchnahme niemals bis zum Gefühle der appetit- und schlafraubenden Erschöpfung treiben.

Beim Gehen halte man sich aufrecht und mache von Zeit zu Zeit einige tiefe Atemzüge.

Die bezüglich des Gehens vorgebrachten Einschränkungen gelten natürlich in höherem Grade für alle Formen des Sports. Gegen mässiges Eislaufen, Tennis, ja sogar Radfahren auf voll-

kommen ebenen, staubfreien Wegen wird der Arzt zumeist keinen Einwand erheben, oft aber gegen Skilaufen und bei jedem Herzkranken gegen den Klettersport.

Mit Recht geschätzt sind die Wasserkuren, fälschlich Kaltwasserkuren genannt. Die brutale Anwendung von Kälte zum Zwecke der sogenannten Abhärtung ist bei Herzkranken immer riskant. Angenehm und nützlich dagegen sind morgens in der Bettwärme von geschickter Hand mit abgestandnem Wasser ausgeführte Abreibungen des ganzen Körpers, Waschungen des Oberkörpers gelegentlich der Morgentoilette, Bäder mit Zusätzen, welche beruhigend wirken, Sole- oder Steinsalzbäder, welche das Nervensystem anregen. Kohlensäurebäder bedürfen einer speziellen ärztlichen Verordnung und fachmännischer Ueberwachung.

### Erkältung als Krankheitsursache.

Die Entstehung von Krankheiten nach einer mehr oder minder grossen Kälteeinwirkung erscheint dem grössten Teile des Publikums so natürlich, dass man sich wundern wird zu hören, dass diese scheinbar so einfache Frage seit Jahrzehnten den Gegenstand wissenschaftlicher Forschungen bildet. Von vorneherein möchten wir für unsere heutige Besprechung feststellen, dass der Ausdruck «Erkältung» nicht eine Krankheit als solche, sondern eine Krankheitsursache bezeichnen soll. — Vielfach wird im Publikum allerdings die Krankheit selbst mit dem Namen «Erkältung» bezeichnet, sie wird hauptsächlich für Katarrhe der obern Luftwege, für

Schnupfen, Husten und Rachenkatarrhe gebraucht, aber wir hören, dass auch z. B. Diarrhoen, Reiz der Harnblase und besonders das grosse Gebiet rheumatischer Schmerzen fast durchwegs auf Erkältungen zurückgeführt wird.

Es kommt darauf an, festzustellen, ob man durch eine Kälteeinwirkung allein krank werden kann oder nicht. Da wird man wieder vorerst feststellen müssen, welche Art, welche Intensität der Kälteeinwirkung notwendig ist, um krank zu machen. Eine rasche plötzlich einwirkende heftige Abkühlung wird kaum gleich wirken, wie ein feiner Luftzug. — Es muss auch darauf hingewiesen werden, dass sehr oft bei der Ein-