

**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:** Erkältung als Krankheitsursache

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-548230>

### **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:** 07.01.2026

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

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-

schätzung der verantwortlichen Kälteeinwirkung Ursache und Wirkung vertauscht werden. Man hört etwa, dass jemand kurz vor Ausbruch einer sich später als Lungenentzündung erkannten Krankheit sich über ein Frostgefühl beklagt hätte. Man glaubt nun darin das zu sehen, was den Menschen krank gemacht, ihm die Lungenentzündung gebracht hat. Man denkt dabei nicht daran, dass der Betreffende bereits vorher an Lungenentzündung erkrankt sein konnte. Das damalige Frösteln entstand bei ihm dadurch, weil in seinem Körper bereits höhere Temperaturen, also Fieber, vorhanden waren und er deshalb den Wärmeunterschied zwischen seinem Körper und der Aussenwelt unangenehm empfand.

In alter Zeit war Erkältung als Krankheitsursache recht hoch eingeschätzt. Dies ist auch zu verstehen, da vor der Kenntnis der Bakterien und ihrer krankmachenden Einwirkung auf den Körper keine andere Erklärung für gewisse Erkrankungen gefunden werden konnte. Tatsache ist es andererseits, dass viele Menschen sich hohen Kältegraden aussetzen können, ohne dabei zu erkranken. Wir brauchen nur die Berichte des Polarforschers Nansen in seinem Buche «Durch Nacht und Eis» zu lesen, wo berichtet wird, dass die Expedition sich ausserordentlich hohen Kältegraden aussetzen musste und niemand dabei erkrankte. Andererseits darf die Kälteeinwirkung als eine grosse Rolle spielende Mitursache zum Ausbruch von Krankheiten angesehen werden. Aber auch da muss man eigentliche Erkältungskrankheiten und direkte Kälteschäden auseinanderhalten. Jedermann kennt zum Beispiel Erfrierung von Fingern oder Zehen, Schädigungen, die, wie Verbrennungen, unter Umständen sehr schwere

Gewebsstörungen zur Folge haben können. Direkte Kälteschäden können aber auch für innere Organe entstehen, wie für den Kehlkopf, Lunge usw., die durch länger dauernde zu starke Abkühlungen sich ergeben haben. Einatmen von eiskalter Luft, in einem Eiskeller einer Brauerei, wird für den Ungewohnten leicht eine Erkrankung der Luftröhre zur Folge haben, wie sicherlich auch langdauernde Kälteeinwirkung auf die Nierengegend die Niere selbst schädigen kann. Wir kennen auch das Entstehen von Nervenlähmungen, wie sie z. B. im Gesichte entstehen können durch Zugwind im Eisenbahnwagen. So können auch Neuralgien im Arme sich zeigen, wie ich es selbst einmal zu meinem Leidwesen nach langer Fahrt im Eisenbahnwagen konstatieren musste. Gegen die Aussenwand des Wagens angelehnt, schlief ich ein. Die von aussen durch die meist ungenügend schliessenden Fensterritzen einströmende kalte Aussenluft war schuld daran, eine recht schmerzhaft Entzündung im Arme zu verursachen. — Ischias und Hexenschuss können andere typische Beispiele lokaler, länger dauernder Kälteeinwirkung sein. Bei diesen Erkrankungen fällt es uns leicht, die reine Kälteeinwirkung als Schuld der Erkrankung anzusehen, ohne dass dabei andere Faktoren mithelfen.

Immerhin spielt auch bei solchen Erscheinungen wohl oft eine besondere Empfindlichkeit der Betroffenen eine grosse Rolle. Wir sehen zur Genüge, dass bei einem Menschen durch Kälteeinwirkung gewisse Erscheinungen auftreten können, die beim andern, der in der genau gleichen Art von ihr betroffen wurde, nicht die geringste Spur hinterlassen. Vorher recht warm gehaltene Körperteile erkälten sich leichter. Auch in Schweiss geratene Körperstellen sind

einer Erkältung eher zugänglich; darum der altbekannte Rat, bei Ankunft auf dem Berggipfel nicht gleich den Rock ausziehen. Schweissabsonderung bedingt an und für sich eine Abkühlung der betreffenden Hautstelle, so dass solche Stellen auch viel empfindlicher gegen Temperaturunterschiede sind. Auch die Ermüdung gewisser Organe schafft grössere Empfindlichkeit. Sänger und Redner, die nach beruflicher Anstrengung sich der Kälte aussetzen, werden leicht heiser. Das ermüdete Gewebe der Stimmbänder kann nicht mehr rasch genug sich durch Herbeiströmenlassen von Blut gegen die Kälteeinwirkung zur Wehr setzen. Wir verstehen so auch, dass bei Pferderennen nach vollendetem Laufe die Pferde noch eine Weile herumgeführt und nicht gleich in den Stall gesteckt werden. Und in ähnlicher Weise lässt sich auch erklären, dass Patienten, die eben erst schwere Krankheiten durchgemacht haben, sich leicht erkälten können. In neuerer Zeit gehen Forschungen so weit, kälteempfindliche Personen in drei Klassen einzuteilen, in der Annahme, dass gewisse vererbte Eigenschaften mitverantwortlich sind. Wir

kennen ja Leute, die trotz sorgfältigster Einhüllung Katarrhe bekommen nach jedem leichten Luftzug, dem sie ausgesetzt werden. Erkältung kann zu diesem und jenem führen, wenn der Betreffende nicht gelernt hat, sich durch Abhärtung gegen den Einfluss von Zugwind und Abkühlung unempfindlich zu machen oder wenn er sich leichtfertig allzujähem Wechsel von Hitze und Kälte aussetzt. Aber es muss auch zugegeben werden, dass Abhärtung ein sehr trügerischer Begriff ist und nicht immer erzwungen werden kann. Es sollte schliesslich jedermann selber aus Erfahrung über den Grad seiner Empfindlichkeit gegen Erkältungseinflüsse belehrt sein. Abhärtungsmassregeln können aus dem oben gesagten nicht immer zum Ziele führen. Umsomehr ist zu warnen von rücksichtsloser schulmeisterlicher Durchführung solcher Massnahmen, wie sie etwa bei Kindergruppen durchgeführt werden. Das eine Kind erträgt sie leicht und wird dauernden Gewinn für seine Gesundheit behalten, während das andere vielleicht für immer darunter leiden muss.

Dr. Sch.

### China ohne Aerzte.

Wer heutzutage nach China reisen wollte, würde nicht nur Gefahr laufen, mitten in allerlei Kämpfe und Auseinandersetzungen hinein zu geraten, sondern würde auch im Falle einer Krankheit in eine sehr peinliche Lage kommen. Es ist kaum zu glauben, aber wahr: Man muss China das «Land ohne Aerzte» nennen, denn im Reich der Mitte herrschen im Gesundheitswesen Zustände, die etwa an Amerika vor 60 oder an Europa vor 100 Jahren erinnern. Da-

mals als unsere Urgrossväter noch lebten, mag es bei uns so ausgesehen haben, wie jetzt in China.

Und wie sieht es dort aus? Man weiss, das 400-Millionen-Volk der Chinesen ist uralt und hat auch eine Volksmedizin, die nach Jahrtausenden zählt. Es gibt alte Medizinschulen, in denen nach einem merkwürdigen System die chinesischen Aerzte ausgebildet werden. Aber diese Ausbildung darf man nicht mit dem Universitätsstudium eines euro-