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: 55 (1947)

Heft: 41

Artikel: Der Herbst als Förderer unserer Gesundheit

Autor: Schweisheimer, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-556980

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: 07.08.2025

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

Solothurn A. Z. N° 41 - 9. Oktober 1947 55. Jahrgang

DAS ROTE KREUZ

LA CROIX-ROUGE

Organ des Schweizerischen Roten Kreuzes und des Schweizerischen Samariterbundes - Organe officiel de la Croix-Rouge suisse et de l'Alliance suisse des Samaritains

Der Herbst als Förderer unserer Gesundheit

von Dr. W. SCHWEISHEIMER, Lowell, Mass.

Die kühlere Jahreszeit als Gesundheitsförderer

Jede Jahreszeit hat ihre besonderen Vorteile für die Gesundheit. Vielen Menschen, namentlich Kindern, erscheint der Sommer als die schönste aller Jahreszeiten — aber viele andere schätzen den Herbst über alles. Das hängt zum Teil gewiss mit der Schönheit der herbstlichen Natur zusammen, mit der Farbenpracht des sich wandelnden Laubes, mit der reinen Klarheit der Luft.

Aber darüber hinaus ist es tatsächlich so, dass eine grosse Anzahl Menschen sich in den Herbstmonaten wohler und gesünder fühlen als während des ganzen übrigen Jahres. Für sie bedeutet das Schwinden der Sommerhitze wahres Aufleben. Die heissen Tage des Sommers bedeuten eine grosse Belastung für das Herz und die Blutgefässe, und namentlich ältere Personen, mit und ohne Arteriosklerose, empfinden das Nahen der kühleren Jahreszeit als eine Erlösung. Sie können wieder richtig schlafen, was ebenfalls durch die warmen Sommernächte eingeschränkt worden war. Damit hebt sich auch ihre Nervenkraft und Arbeitsfähigkeit wieder. Diese klimatische Veränderung wird von ihnen als wertvoller empfunden als die Nervenkräftigung, die sie in den vorausgehenden Sommermonaten durch Urlaub und Ferien gewonnen hatten.

Man sagt oft, die günstigste Wirkung der Sommerferien und Sommerkuren treten häufig erst einige Wochen oder Monate später hervor. Vielfach liegt dieser Anschauung aber nichts weiter zugrunde als die herbstliche Aenderung des Witterungscharakters zum Kühlen hin, die für zahlreiche Menschen einen seelischen und nervösen Aufschwung mit sich bringt. Niemals wird das so klar als nach langen, heissen Sommern. Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von schönen Tagen — das gilt auch in Hinsicht auf die gesundheitliche Wirkung starken Sonnenscheins.

Für eine Reihe von Sportarten ist der Herbst die idealste Zeit des Jahres, besonders auch für Wanderungen und Bergsteigen. Unangenehme Ueberraschungen von seiten des Wetters sind nicht so leicht zu erwarten, und das ist namentlich bei ausgedehnteren Bergtouren von Bedeutung. Gerade diese Sportarten bringen vielen Personen gesundheitliche Vorteile; sie ermöglichen methodisches Trainieren des ganzen Körpers, eine gründliche Durcharbeitung sämtlicher Muskelgruppen und eine Kräftigung aller Organe, ohne dass es zu plötzlichen überstarken Anstrengungen kommen müsste, wie sie sich bei den eigentlichen Sommersporten Tennis, Schwimmen, Rudern zuweilen kaum vermeiden lassen. Das kühlere Wetter gestattet es, die sportlichen Leistungen weiter auszudehnen, ohne dass durch starke Schweissabsonderung eine neue, schwer berechenbare Beanspruchung des Körpers auftritt.

Herbstliche Obstkuren

Der Herbst ist die Zeit des gereiften Obstes, und damit ist die Möglichkeit zu Obstkuren gegeben. Ihre Wirkung wird sich viele Monate hindurch in günstiger Weise geltend machen. Traubenkuren lassen sich ebenso an den gesegneten Orten durchführen, wo die Traube im Glanz unermüdlicher Sonne reift, als zu Hause oder an irgend einem anderen Platz, wohin die Trauben versandt werden.

Das hauptsächliche Wirkungsgebiet von Traubenkuren ist die gewohnheitsmässige Darmträgheit, die chronische Verstopfung, mit ihren Vergiftungsfolgen für alle Organe und Zellen des Körpers. Auch bei Gicht und bestimmten Nierenleiden sowie bei chronischen Erkrankungen der Bronchien und Lungen werden Traubenkuren viel benützt. Wenn man süsse, zuckerhaltige Trauben der sonstigen reichlichen Ernährung hinzusetzt, so ergeben sich Mastkuren, während man umgekehrt gerade Abmagerungskuren mit der Hilfe von Trauben recht wohl durchführen kann, wenn man sie als Hauptnahrungsmittel benützt, unter entsprechender Einschränkung der übrigen Ernährung.

Besonders günstig für den Körper ist die starke Durchspülung des ganzen Organismus, wie sie mit Traubenkuren, aber auch mit anderen Obstkuren verknüpft ist. Alle frischen Früchte sind reich an Wasser. Es gelangt in Magen und Darm, und von dort aus wird es ins Blut aufgenommen, um dann im wesentlichen durch die Nieren wieder ausgeschieden zu werden. Bei ihrem Rundlauf im Körper kommt die Flüssigkeit zu allen Ecken und Enden, zu den fernsten Zellen, und überall nimmt sie die Reste des inneren Stoffwechsels mit sich, die dort liegen geblieben sind und deren Anwesenheit schädigend einwirken kann.

Es ist eine Anschauung vieler Aerzte, dass jedermann täglich ausser seinem normalen Durstbedürfnis noch einige Extra-Gläser Wasser trinken solle, um solchermassen für gründliche Durchspülung des Körpers zu sorgen. Namentlich amerikanische Aerzte halten sehr viel von diesem Gesundheitsverfahren. Aber es widerstrebt vielen Menschen, eins über den Durst zu trinken, auch wenn dies eine nur ein Glas Wasser ist. Dagegen haben sie keinerlei Einwendungen dagegen, dass ihnen das nötige Wasser in Form von frischem oder gekochtem Obst gereicht wird. Das können sie gut vertragen, und die durchspülende Wirkung ist im wesentlichen die gleiche.

Die herbstliche Obstkur lässt sich in drei verschiedenen Formen durchführen. Zunächst können die Früchte den Hauptbestandteil der täglichen Ernährung ausmachen. Das ist bei den eigentlichen Traubenkuren der Fall. Die tägliche Menge von Trauben beträgt hier anfangs 1—1½ Kilogramm, sie steigt allmählich auf 3—4 Kilogramm. Die Gesamtmenge wird auf drei oder vier Mahlzeiten im Lauf des Tages verteilt. Zuweilen werden die Früchte morgens nüchtern genossen, das ist besonders wirksam.

Vielfach werden Schalen und Kerne entfernt. Spülen des Mundes mit alkalischen Wässern arbeitet der Reizwirkung der vielen Fruchtsäuren auf die Mundschleimhaut entgegen. Wasser soll während der Traubenkur relativ wenig genossen werden, um nicht die Flüssigkeitszufuhr ins Uebermass zu steigern; deshalb werden auch andere Getränke, Suppen usw. nur wenig genossen. Milch und Rahm vertragen sich oft nicht mit dem Genuss von vielen Trauben.

Alle Obstarten sind reich an Vitaminen. Namentlich die gut gereiften und fein duftenden Früchte gelten als vitaminreich. Sie spenden dem Körper reichlich Ergänzungsnährstoffe, deren er zum Ge-

sundbleiben bedarf. Vielleicht hängt der Vitaminreichtum der Früchte mit der Dauer der Sonnenbestrahlung zusammen.

Eine zweite Art der herbstlichen Obstkuren ist die, dass die eine und die andere Mahlzeit im wesentlichen durch Früchte gebildet wird, während die übrigen Mahlzeiten in der sonst gewohnten Weise gestaltet werden.

Eine dritte Form ist die Einschaltung von zwei Obsttagen in der Woche. An diesen Tagen bildet Obst die Hauptnahrung, während an den andern Wochentagen die übliche Ernährung durchgeführt wird. Die Einschaltung solcher besonderer Zwischentage beeinflusst den Stoffwechsel fühlbar. Ein günstiger Einfluss solcher Obsttage wurde bei Gicht, Nierenleiden, bei Zuckerkrankheit, Nierensteinen usw. beschrieben. An den Tagen, an denen hauptsächlich Obst genossen wird, ist es ebenfalls zweckmässig, weniger Wasser und andere Getränke wie Milch, Tee, auch Suppe usw. zu sich zu nehmen, um die Flüssigkeitszufuhr nicht auf ein überhohes Niveau zu steigern; denn ein Uebermass hier bedeutet eine Extraanstrengung des Herzens.

Mit der angenehmen Hilfe der Obstkuren, die sich ebenso mit Aepfeln und Birnen und Beeren durchführen lassen wie mit Trauben, ist im Herbst zweifellos vieles auszugleichen, was im Lauf des Jahres an der Gesundheit gesündigt wurde. Sie erzeugen eine erhöhte Widerstandsfähigkeit für Krankheiten in den kommenden Wintermonaten.

Ist der Herbst die Zeit seelischer Depressionen?

Es wurde verschiedentlich die Behauptung aufgestellt, dass der Herbst eine Jahreszeit sei, die zu Gemütsverstimmungen und seelischen Depressionen besonders geneigt mache. Man hat das mit dem abnehmenden Tag, dem Geringerwerden des Lichtes, der Häufigkeit von Nebelbildung und ähnlichen Naturerscheinungen in Beziehung gebracht.

Die Statistik der Krankheiten und Todesfälle lehrt aber, dass diese Annahme nicht zutreffend sein kann. Anhaltende, gefährliche Depressionen entladen sich schliesslich häufig im Selbstmord. Und da zeigt sich eigentümlicherweise, dass der Höhepunkt der gefährlichen Gemütsdepressionen im Frühjahr liegt, der Tiefpunkt dagegen im Herbst und Winter. Die Jahreskurve der Selbstmorde zeigt ein Ansteigen im März, der Höhepunkt ist im Mai und Juni zu finden und von da ab erfolgt ein stetes Absinken bis in den Dezember.

Frühling ist eben eine Jahreszeit der seelischen Unausgeglichenheit, des erregten Auf und Ab im Seelenleben. In der mehr gleichmässigen und sachlichen Naturstimmung des Herbstes ist offenbar keine solche Gefahr vorhanden wie in dem Wechsel zwischen Himmelhochjauchzend und Zutodebetrübt, der für die Frühlingsmonate kennzeichnend ist. Die Gestaltung der statistischen Selbstmordkurve lässt einwandfrei erkennen, dass die Depressionen im Herbst nicht die gefährlichen für das menschliche Gemüt sind. Wenn wirklich Depressionen im Herbst auftreten, so sind sie in den allgemeinen Kreislauf der Natur eingeordnet und verlaufen ruhiger und führen bald zum Normalen zurück.

Es gibt viele Menschen, denen kaum eine Zeit des Jahres lieber und willkommener ist als die ruhigen grauen Tage des Herbstes; sie bedeuten ihnen ein Zeichen des Friedens und Gelegenheit zur inneren Einkehr. Vielleicht bilden sie nicht die Regel; andere Menschen können im Herbst leise Bedrückungsgefühle nicht vermeiden. Sie finden aber beim seelisch und nervös Gesunden einen Ausgleich in der gesteigerten geistigen Arbeitsfähigkeit und in der Erhöhung der innerlichen Kräftespannung, wie sie mit dem Eintritt der kühleren Jahreszeit verbunden sind.

Erholungszeit im Herbst.

Wer aus äusseren Gründen in der Lage ist, den Herbst als Urlaubs- und Ferienzeit zu benützen, der hat das gesundheitlich meistens nicht zu bereuen. Der grosse Reisestrom der sommerlichen Hauptsaison ist versiegt, alle Hotels, Pensionen und Gaststätten betrachten den herbstlichen Reisenden als einen hochwillkommenen Gast, der besondere Aufmerksamkeit beanspruchen kann. Diese Möglichkeit, ohne Ueberfüllung reisen und wohnen zu können, zusammen mit dem kühleren Wetter auf der Fahrt, tun den Nerven des Urlaubsbedürftigen besonders gut.

Auch in den Heilbädern ist es nicht mehr so voll, und eine Heilquellenkur zum Baden oder Trinken im Herbst durchzuführen, ist daher eine gute Idee. Die Quellen sprudeln im Herbst wie im Sommer in gleicher Fülle und Wirksamkeit, und den begleitenden Gesundheitsmassnahmen kann grössere Aufmerksamkeit geschenkt werden als in Zeiten der Ueberfüllung. Die Wirkung solcher Kuren reicht weit in den arbeitsamen Winter hinein.

Dazu kommt, dass sich auch Sonderwünsche und Sondernotwendigkeiten in der Ernährung für den herbstlichen Urlauber sicherer durchführen lassen als im überfüllten Sommer. Wenn ein Urlaubsreisender eine besondere Diät braucht, sei es bei Zuckerkrankheit oder Gallenbeschwerden oder Abmagerung, kann das jetzt leichter durchgeführt werden. Es hat noch selten jemand bereut, wenn er zur Ausspannung von Körper und Geist die Herbstmonate benützt hat.

Erkältungen im Herbst.

Mit dem kühleren Wetter beginnt die Zeit der Erkältungen wieder, und hier sind rechtzeitige Vorsichtsmassregeln am Platz, um weiteres Fortschreiten der Störungen hintanzuhalten. Viele Erkältungskrankheiten sind lediglich darauf zurückzuführen, dass man sich zu schwer und zu spät entschliesst, die leichte Sommerkleidung abzulegen und wärmere Kleidung und Unterkleidung zu benützen. Aber für die Kleidung sollte nie das Datum des Kalenders entscheidend sein, sondern immer das tatsächlich bestehende Wetter.

Manche Personen sind äusserst empfindlich gegen plötzlichen Witterungswechsel. Sie können sich aber vor Erkältungen und ähnlichen Schädigungen sicher bewahren, wenn sie rechtzeitig warme Unterkleidung anziehen und einen warmen Schal oder Jacke benützen. So etwas auszusprechen, gilt vielleich als eine selbstverständliche Grossmutterregel, aber die Befolgung einer solchen Schutzmassnahme nützt hundertmal mehr als «immunisierende Impfungen» gegen Schnupfen und Schnupfenkeime.

Ist aber das anscheinend Unvermeidliche geschehen und hat eine Erkältung begonnen, so lässt sich durch geeignetes Verhalten ihre Weiterentwicklung meistens noch stoppen. Am wichtigsten ist dafür Zufuhr von Wärme: Wärme von aussen und von innen. Wärme von aussen bedeutet: ein heisses Bad oder eine heisse Dusche, dann ins vorgewärmte Bett mit Heizkissen oder einer Wärmeflasche, ein Wickel um Hals oder Brust, je nach dem Sitz der Beschwerden.

Wärme von innen bedeutet: heisse Getränke wie Tee oder Zitronenlimonade, auch wohl Glühwein. Es ist nicht absolut notwendig, dass es dabei zum Schwitzen kommt, obwohl das nur vorteilhaft sein kann, sondern entscheidend für die Krankheitsbekämpfung ist die starke Erwärmung des Körpers; sie befähigt ihn, mit den beginnenden Krankheitserscheinungen rascher fertig zu werden. Bei Beachtung dieser einfachen Regeln wird man die Mehrzahl der herbstlichen Erkältungskrankheiten rasch überwinden können.

(Aus «Im Dienste der Gesundheit», herausgegeben von der Basler Lebens-Versicherungs-Gesellschaft.)

Wir bringen in den folgenden Nummern eine Studie zum Abdruck, die deren Verfasser im Auftrag des Zentralkomitees des Schweizerischen Roten Kreuzes durchgeführt hat. Die Studie enthält eine Darstellung der Rechtslage bezüglich der zulässigen und unzulässigen Verwendung des Rotkreuzzeichens in Kriegs- und Friedenszeiten und eine Gegenüberstellung dieser Rechtslage mit der seit langem eingetretenen tatsächlichen Situation. Durch diese Gegenüberstellung weist der Verfasser auf die Problematik der rechtlichen wie der tatsächlichen Situation hin, deren Behandlung mit der Andeutung der Entwicklungstendenzen schliesst, wie sie sich etwa in den Vorschlägen zur Revision der Genfer Konvention abzeichnen.

Die Redaktion.

ZEICHEN UND NAME DES ROTEN KREUZES

von Dr. iur. HANS HAUG

I. DIE RECHTLICHE SITUATION

1. Das Völkerrecht: Die Genfer Konvention (GK) von 1864, 1906, 1929 und die neuesten Revisionsvorschläge

A. Das Zeichen des Roten Kreuzes, Ursprung und Entwicklung

Das rote Kreuz auf weissem Grund ist als Schutzzeichen der Verwundeten und Kranken der Heere im Felde durch die erste GK von 1864 begründet worden. Es ist fraglich, ob der Gedanke der Umkehrung des Schweizerwappens, des weissen Kreuzes auf rotem Grund, und die damit verbundene Hervorhebung und Ehrung der Schweiz als Ursprungsland des Roten Kreuzes die fünf Gründer des Roten Kreuzes und die Teilnehmer an der Konferenz von 1864 bei der Bestimmung des Schutzzeichens geführt hat. Jedenfalls ist bekannt, dass Dr. Appia die Verwendung einer blossen weissen Armbinde vorgeschlagen hatte und man dann fand, dieses Zeichen würde zu wenig Beachtung finden, weil ihm das Typische, Markante, Auszeichnende, das Heraldische fehle. Es war der im Felddienst erfahrene General Dufour, der hierauf bean-