

**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:** 56 (1948)

**Heft:** 6

**Artikel:** Wie schützen wir uns vor der Grippe?

**Autor:** H.S.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-973147>

### **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:** 10.12.2025

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

# 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

## Wie schützen wir uns vor der Grippe?

Seit den denkwürdigen Gross-Epidemien der Jahre 1918 und 1922 ist die Grippe die häufigste akute Infektionskrankheit geblieben. Wenn sie auch glücklicherweise nie mehr in solchem Umfange und in so gefährlicher Form wie damals aufgetreten ist, so spielt sie doch immer noch eine recht grosse Rolle.

Die Grippe ist durch die Vielgestaltigkeit ihrer Erscheinungen charakterisiert. In unkomplizierten Fällen besteht Fieber von sehr verschiedener Höhe, verbunden mit mehr oder weniger schwerem Krankheitsgefühl. Dazu kommen Schmerzen im Kopf, besonders in den Augenhöhlen, im Kreuz und in den Gliedern. Diese Schmerzen können sich zu ausgesprochenen Neuralgien steigern.

In der Mehrzahl der Fälle entwickelt sich gleichzeitig eine Erkrankung der Atmungsorgane, in erster Linie der Luftröhre. Hier kommt es zu einer heftigen Entzündung, die sich durch Schmerzen hinter dem Brustbein und durch quälenden Hustenreiz zu erkennen gibt. Auswurf erscheint meist erst beim Uebergreifen des Katarrhs auf die Bronchien; er ist schleimig-eitrig und oft sehr zäh.

Alle diese Erscheinungen können in wenigen Tagen wieder verschwinden. Doch sind die meisten Grippeerkrankungen, auch die leichteren, durch eine auffallende lange Rekonvaleszenz gekennzeichnet. Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und eine eigenartige, durch abnorme Blutdrucksenkung verursachte allgemeine Schwäche können die endgültige Genesung erheblich verzögern.

Die wichtigsten Komplikationen betreffen Lunge und Mittelohr. Die grippöse Lungenentzündung zeigt ein ziemlich wechselvolles Bild. Sie kann plötzlich schon im Beginne der Krankheit oder mehr allmählich durch Fortschreiten des Bronchialkatarrhs in die Lungenbläschen entstehen. Oft enthält der Auswurf keine Blutbeimengung, und auch die Untersuchungsbefunde können in der ersten Zeit unklar sein. Hohe Fiebertemperaturen, die den zweiten Krankheitstag überdauern, sind auf Lungenkomplikationen verdächtig. In solchen Fällen muss der Arzt unverzüglich gerufen werden.

Die Erkrankung des Mittelohrs ist in manchen Epidemien häufig. Sie ist durch sehr starke Schmerzen und durch Bildung von Blutblasen auf dem Trommelfell charakterisiert. Der Ausgang ist fast immer günstig.

Die Grippe befällt also vorzugsweise die Atmungsorgane. Dabei ist zu beachten, dass sie gewöhnlich im Winter auftritt, wo Luftröhren- und Bronchialkatarrhe als mehr oder weniger direkte Erkältungsfolgen auch sonst häufig sind. Begreiflicherweise besteht daher während einer Epidemie die Tendenz, alle derartigen Erkrankungen als Grippe zu bezeichnen. Tatsächlich ist eine sichere Unterscheidung oft nicht möglich.

Obwohl jede Erkältung die Widerstandskraft gegen Infektionen, also auch gegen die Grippeansteckung herabsetzt, müssen wir doch daran festhalten, dass gerade die Grippe keine Erkältungskrankheit ist. Da eine natürliche Immunität kaum vorkommt, sind auch Gesunde der Ansteckung in vollem Masse ausgesetzt.

Man muss sich das klarmachen, um zu verstehen, dass sich die Grippe nicht einfach durch Abhärtungsmassnahmen oder durch Kälteschutz verhüten lässt.

Den Erreger der Grippe kennen wir noch nicht. Es handelt sich sehr wahrscheinlich um ein Virus, also um ein Lebewesen, das sich

wegen seiner ungewöhnlichen Kleinheit der mikroskopischen Sichtbarkeit entzieht. Zu diesem Virus gesellen sich bestimmte Bakterien, die bei der Entstehung der verschiedenen Komplikationen eine entscheidende Rolle spielen.

Die Ansteckung erfolgt durch sogenannte «Tröpfcheninfektion» beim Niesen und Husten. Die Berührung mit leicht Erkrankten lässt sich beim gehäuftem Auftreten der Grippe nicht auf die Dauer vermeiden. Wo viele Leute zusammenkommen, wie in Schulen, Versammlungen und öffentlichen Verkehrsmitteln, ist die Gefahr besonders gross. Interessant ist die Tatsache, dass trockenes Wetter die Ausbreitung einer Epidemie begünstigt. Das lässt eine Uebertragung durch Staub vermuten, obwohl diese Möglichkeit in Fachkreisen immer wieder bestritten wird.

Jedenfalls ist die Ansteckungsgefahr unter allen Umständen gross. Die Vorbeugung erfordert daher besondere Massnahmen. Noch vor zehn Jahren war ein wirksamer Gripeschutz nicht bekannt. Das ist inzwischen anders geworden. Wir wissen heute, dass sich auch bei anscheinend völlig Gesunden im Laufe der Wintermonate ein zunehmender Mangel an Vitamin C entwickelt, wodurch die Widerstandskraft gegen Infektionen herabgesetzt wird.

Die Vitaminverarmung unseres Körpers kann durch zweckmässige Ernährung und durch richtige Zubereitung der Speisen wirksam bekämpft werden. Die wichtigsten und ergiebigsten natürlichen Quellen des Vitamins C sind Kartoffeln, die verschiedenen Kohlarten (nur roh, als Salat!), Orangen und Zitronen. Bei ausgesprochener Rohkost treten Mangelzustände überhaupt nicht auf. Immerhin ist Rohkost gerade im Winter nicht jedermanns Sache. Die Verwendung synthetischer Vitamine (z. B. Redoxon) als Zulage zu einer möglichst gemischten Kost ist daher unbedingt empfehlenswert.

Ausreichende Vitaminzufuhr allein genügt nun allerdings nicht. Dagegen haben wir im Chinin ein Mittel gefunden, das schon in recht kleinen Mengen Grippeinfektionen weitgehend zu verhüten vermag. Die Chininprophylaxe muss während der ganzen Zeit einer Epidemie ohne Unterbruch durchgeführt werden. Es genügen hierzu täglich 0,1 bis 0,2 Gramm Chinin. Diese kleine Menge ist absolut harmlos und wird immer gut ertragen. Am bequemsten ist die Verwendung von Kina-Redoxon, einer Kombination von Chinin mit Vitamin C.

Andere medikamentöse Mittel zur Verhütung der Grippe gibt es nicht. Ganz besonders zu warnen ist vor der missbräuchlichen Anwendung der Sulfonamide (Cibazol, Elkosin), die für die Vorbeugung, wie auch für die Behandlung unkomplizierter Grippefälle durchaus ungeeignet sind, da sie erfahrungsgemäss bei allen Viruskrankheiten versagen.

Es ist selbstverständlich, dass sich mit Chinin und Vitamin C nicht jede Ansteckung verhüten lässt. Es gibt nun einmal keine «Wundermittel», die immer und ausnahmslos helfen! Wir dürfen nicht vergessen, dass letzten Endes die natürlichen Abwehrkräfte unseres Körpers allein entscheiden. Jede vorbeugende oder heilende Massnahme hat nur das Ziel, diese Abwehrkräfte zu unterstützen oder zu ergänzen.

Diese Erkenntnis darf uns nicht davon abhalten, alles zu tun, was sich als richtig und zweckmässig erwiesen hat. Die Möglichkeit eines Misserfolges soll uns vor Sorglosigkeit bewahren. Trotz gewissenhaft durchgeführter Chininprophylaxe muss man sich nicht unnötigerweise Ansteckungsgefahren aussetzen, besonders wenn man bereits erkältet oder sonstwie unpässlich ist, da unter solchen Umständen eine erhöhte Empfänglichkeit besteht.



Gripperekonvaleszenten bedürfen längerer Schonung und sollten sich besonders von Schnupfen- und Anginakranken fernhalten. Die Grippe hinterlässt im besten Falle eine nur kurzdauernde Immunität, so dass eine zweite Erkrankung während der gleichen Epidemie gar nicht selten vorkommt; meist verläuft eine solche Neuerkrankung sogar schlimmer als die erste.

Vorsicht ist nie überflüssig. Da wir aber wissen, dass wir mit Vorsicht allein die Grippe nicht verhüten können, so muss uns der Wert der Chininprophylaxe einleuchten. Wichtig ist dabei, dass diese rechtzeitig einsetzt; denn wer bereits angesteckt ist, kommt damit zu spät.

Dr. med. H. S.

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

## Offizielle Mitteilungen Communications officielles

### Schweizerisches Rotes Kreuz

Im Laufe der Woche.

2. Februar 1948. Versand durch den Zweigverein Zürcher-Oberland von zwei Waggons mit Notzimmersaustattungen, Kleidern, Wäsche, Schuhen, Merceriewaren und Lebensmitteln an unsere Delegation in Hannover für die Stadt Hildesheim.

3. Februar 1948. Ausreise in Basel von 436 Kindern nach Bremen, Emden und übrigen norddeutschen Gebieten.

5. Februar 1948. Sitzung des Zentralkomitees in Bern. Siehe Spezialbericht.

Konferenz der Zweigvereine der Kantone Aargau, Baselland, Baselstadt, Bern, Luzern, Schwyz, Solothurn, Uri und Zug in Bern. Referate von Dr. H. Remund, Rotkreuz-Chefarzt, und Prof. A. von Albertini, Präsident des Direktionskomitees für den Blutspendedienst des Schweizerischen Roten Kreuzes über die Aufgabe der Zweigvereine in unserer neuen Organisation des Blutspendedienstes. Anschliessend anregende Diskussion. — Das zweite Traktandum war der Vorbereitung der Maisammlung 1948 gewidmet.

Versand von Säuglingswäsche an Schwester Elsbeth Kasser, Schweizer Delegation in Helsinki.

6. Februar 1948. Einreise in Basel von 250 Kindern aus Hamburg und Bremen und von 100 Kindern aus Hannover.

Sitzung der «Schweizer Europahilfe» in der Zentralstelle der Schweizer Spende in Bern. Die Abklärung der Probleme, die sich im Zusammenhang mit der Liquidation der Schweizer Spende stellen, wird fortgesetzt. Die Leitung der Schweizer Spende stellt den Vertretern der Hilfswerke ein Exposé über den «Abschluss der Hilfstätigkeit der Schweizer Spende im Sommer 1948» zur Verfügung und erläutert eingehend die Möglichkeiten der Uebernahme gewisser Werke der Schweizer Spende durch die der «Europahilfe» angeschlossenen Hilfswerke. Es wird diesen Hilfswerken ein «Katalog» in Aussicht gestellt, der einen Ueberblick über jene Aktionen und Werke der Schweizer Spende vermitteln soll, die diese nicht selbst abschliessen kann, bei denen es aber notwendig oder wünschbar ist, dass sie von schweizerischen Kräften in irgend einer Form weitergeführt werden. Dieser Katalog wird die Grundlage für Verhandlungen der Schweizer Spende mit den einzelnen Hilfswerken und mit der Europahilfe als Ganzem bilden.

7. Februar 1948. Versand von einem Waggon mit Kleidern, Wäsche, Schuhen, Haushaltartikeln, Merceriewaren, Säuglingswäsche und Seife, total 7,644 t, an die Delegation unserer Kinderhilfe in Wien.

Auszug aus den Verhandlungen der Zentralkomitee-Sitzung vom 5. Februar 1948.

1. Der Präsident berichtet über die am 29. Januar in Zürich einberufene regionale Konferenz der Zweigvereinspräsidenten, an welcher die Zweigvereine der Kantone Appenzell, Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau und Zürich vertreten waren.

2. Das Zentralkomitee genehmigt die Statuten des Zweigvereins Thur-Sitter.

3. Ein vom Zentralkassier ausgearbeiteter Entwurf über die Visierung von Rechnungen und Belegen im Schweizerischen Roten Kreuz wird gutgeheissen.

4. Herr Christen, Mitglied der Geschäftsleitung der Kinderhilfe, wird als deren Vertreter in die Personalkommission des Schweizerischen Roten Kreuzes gewählt.

5. Die Sammlung zugunsten der von der Ueberschwemmungskatastrophe im Moselgebiet betroffenen Familien zeitigte ein überraschend gutes Ergebnis. Mehr als 15 Eisenbahnwagen mit Kleidern,

## Die Liebesgabenpakete „Steinag“

sind bekannt für garantiert rasche, zuverlässige und sichere Zustellung direkt ins Haus in Deutschland, Oesterreich, Frankreich und alle anderen notleidenden Länder Europas. (Lebensmittel, Biomalz für Kinder, Mütter und Unterernährte, Verbandstoffe in Typen von Fr. 15.—, 20.—, 25.—, 35.—, 40.— und 60.—) Prospekte, Auskünfte und Bestellungen: Steinag AG (gegr. 1933), Steinenvorstadt 75, Basel 1. Bei Einsendung eines Globalbetrages wird dem Beschenkten das erfahrungsgemäss Nötigste kombiniert.

Möbeln u. a. m. beladen, werden noch vor dem 15. Februar Basel verlassen.

6. Das Zentralsekretariat beschäftigt sich zurzeit mit der Vorbereitung einer Hilfsaktion zugunsten verstümmelter Kinder und Jugendlicher in Polen, die durch die Schweizer Spende finanziert wird. Vorgesehen ist die Entsendung einer orthopädischen Mission, welche an Ort und Stelle arbeiten wird.

7. Die letztes Jahr vom Schweizerischen Roten Kreuz und der Pro Juventute organisierten Aufenthalte in verschiedenen Meerbädern hatten laut ärztlichen Berichten einen ausgezeichneten Einfluss auf die Gesundheit unserer Schweizerkinder. Obwohl die Pro Juventute bei der Anhandnahme dieser Aufgabe nicht mehr mithelfen kann, beschliesst das Zentralkomitee, die Aktion auch im kommenden Sommer wiederum aufzunehmen. Das Schweizerische Rote Kreuz wird dabei die Verbindungsstelle zwischen einzelnen Schweizer Städten und den in Betracht fallenden nationalen Rotkreuz-Gesellschaften sein.

Extrait des délibérations du Comité central dans sa séance du 5 février 1948.

1. — Le président fait un compte-rendu de la conférence régionale des présidents des sections, qui s'est tenue à Zurich le 29 janvier, et à laquelle prenaient part les sections des cantons d'Appenzell, de Glaris, des Grisons, de Schaffhouse, de St-Gall, de Thurgovie et de Zurich.

2. — Le Comité central approuve les statuts de la section de Thur-Sitter.

3. — Le Comité central se déclare d'accord avec un projet présenté par le Caissier central concernant les visas à apposer sur les factures et les pièces comptables intéressant la Croix-Rouge suisse.

4. — M. Christen, membre du Comité de direction du Secours aux enfants, est élu représentant du Secours aux enfants au sein de la Commission du personnel de la Croix-Rouge suisse.

5. — La collecte organisée en faveur des victimes des récentes inondations de la Moselle a obtenu un immense succès. Plus de 15 wagons de vêtements, meubles, etc. quitteront Bâle avant le 15 février.

6. — Le Secrétariat général prépare actuellement une action de secours en faveur des enfants et adolescents polonais mutilés, qui sera financée par le Don Suisse. On prévoit l'envoi d'une mission orthopédique qui travaillera en Pologne même.

7. — Les séjours d'enfants suisses sur des plages marines, organisés en 1947 par la Croix-Rouge suisse et Pro Juventute, ont eu, selon les rapports médicaux, une excellente influence sur la santé de nos enfants. Bien que Pro Juventute ne soit plus en mesure de participer dorénavant à cette action, Le Comité central a décidé de l'entreprendre à nouveau ce prochain été. La Croix-Rouge suisse assurera la liaison entre les villes de Suisse qui s'intéresseront à ces échanges et les sociétés nationales de Croix-Rouge étrangères.

Wer hilft?

139. Eine Mutter aus Klagenfurt bittet uns herzlich um Hilfe für ihre Kinder, ein 7jähriges Mädchen, das an Kinderlähmung leidet, und drei Buben, 8-, 10- und 12jährig. Der älteste Sohn ist krank und unterernährt aus der Kriegsgefangenschaft heimgekehrt und muss in der alten, zerschissenen Uniform herumlaufen. Wer könnte dieser armen Familie mit einem Kleiderpaket aus der grössten Not heraushelfen?

140. Der 12jährige Karl Heinz schreibt uns einen rührenden Brief und schildert uns die grosse Not, die bei ihnen herrscht. Wie oft hungert ihn nach einem grossen Stück Brot, doch die Mutter muss es ihm mit schwerem Herzen versagen, da sonst das Essen nirgends hinreicht.

141. Wer aus dem Leserkreis wäre in der Lage, einem 17jährigen Lehrsingen, der eine schwere Krankheit durchgemacht hat und noch sehr schwach und empfindlich ist, einen Anzug oder Mantel und ein Paar Schuhe (43) zu schenken? Er besitzt nichts, das ihn vor dem nassen, kalten Wetter schützen könnte.

Die Kanzlei des Schweizerischen Roten Kreuzes, Bern, Taubenstrasse 8, vermittelt diese und auch andere Adressen hilfsbedürftiger Menschen und steht für jede Auskunft gerne zur Verfügung.