Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 11

Artikel: Winterleben und Krankheits-Verhütung

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038092

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: 29.11.2025

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

bireft verlegen. Diese Auflagerungen bestehen aus bem Faserstoff bes Blutes, welcher sich an ben rauhen, geschwürigen Stellen niederschlägt.

Die Bedingung des Zustandekommens ist also ebenso wie bei der Berstung die vorherige Erstrankung des Blutgefäßspstems; denn die Herzerkrankungen, die mit Auflagerungen einhergehen, haben auch denselben Charakter. Eine besondere Form der Verstopfung der Gehirnzäderchen ist noch die suphilitische Erkrankung der Gehirngefäße. Sie unterscheidet sich nicht in der Wirkung von der eben geschilderten, sondern nur nach der Ursache, welche hier die allgemeine Sphilis ist.

Die suphilitischen Schlaganfälle kommen der Natur ter Sache nach häufiger bei jüngeren Leuten vor, und im allgemeinen kann man wohl sagen, daß sie ein günstigeres Schlußers gebnis haben als die zuerst geschilderten Schlaganfälle, die fast ausschließlich das Alter heimssuchen.

Diese Altersichlaganfälle sind ja diejenigen, die man für gewöhnlich meint, wenn man von Schlaganfall spricht.

lleber die Urfachen ber ben Schlaganfällen ju grunde liegenden Gefägerfranfung find nun bie Unfichten weniger auseinandergebend als unflar. Ich führe bier die turze - für die Wichtigfeit ber Sache mir fast zu furg ericheinende - Lehre von den Urfachen aus einem ber modernsten Lehrbücher an : "Die atheromatoje Entartung der Arterien ift vorzugs= weise eine Rrantheit des höheren Lebensalters über 40 Jahre. Säufig betrachtet man fie bei alten Personen überhaupt gar nicht als eine Rrantheit, sondern rechnet fie zu ben greifenhaften Rückbildungszuständen. Reben dem Alter gibt es noch eine Anzahl urfächlicher Momente, welche ein frühzeitigeres Auftreten und eine besonders große Ausbreitung des Atheroms begünftigen follen. Hierher gebort vor

allem der dronische Alfoholismus, ferner bie Suphilis, die Bicht, dronische Nierenentzundung, ber Gelenkrheumatismus und die dronische Bleivergiftung. Gin sicherer Beweis für ben Bufammenhang des Atheroms 1) mit den genannten Buftanden läßt sich schwer führen, obwohl der Zusammenhang, speziell des Alfoholismus und der Spphilis, mit der "entgundlichen Gefägveranderung" burch vielfache Beobachtungen wahrscheinlich gemacht wird. Hervorzuheben ift die in manchen Familien ausgesprochene erbliche Beanlagung zur Artherofe ber Gefäße und beren Folgen. Männer find zur Erfrankung entschieden mehr disponiert als Franen".

1) Arterienerfrankung durch Fettmetamorphofe. (Forsetzung folgt.)



Winterleben und Krankheits= Verhütung.

Th. H.

Die schönen Tage des Sommers sind vorsüber und die rauhe Jahreszeit hat ihren Einzug gehalten, mit Sturm und Kälte, Eis und Schnee. Es liegt jetzt an uns, in verständiger Weise mit dem rauhen Gaste und seinem Gefolge uns abzusinden. Die Lebensklugheit ersfordert eben, daß wir jede Lebenslage zu unserem Vorteil zu wenden wissen, dies bezieht sich namentlich auch auf die Unbilden des Winters. Im Hinblief auf die Gesundheit sind diese Unsbilden kaum zu fürchten, denn erfahrungsgemäß bringt der Winter weniger Gesahren für Leben und Wohlbesinden als der heiße Sommer; man muß eben nur seine Lebensweise entsprechend danach einrichten.

Den besten Beweis für die Ungefährlichkeit trockener Ralte liefern uns die Berichte ber

Nordpolfahrer. Bon diesen schreibt u. a. ber Defterreicher Baper, daß er, obgleich ftark lungenleidend, hoch oben im Norden nie von Katarrhen belästigt wurde, wohingegen im milberen Klima das Leiden sich wieder bemerkbar machte. Hierbei mag der Umstand nicht übersehen werden, daß in den nördlichen Ländern die Sterblichkeit im allgemeinen geringer ift als nach dem Aequator zu, und dag die Menschen, beren Tätigkeit auch im Winter im Freien ausgeübt wird, oft gefünder find als die "Stubenhocker". Es ist darum ein Jrrtum, wenn Leute glauben, daß die Rälte einen nachteiligen Ginfluß auf die Gefundheit ausübt. Es ift falich, im Winter möglichst im Zimmer zu bleiben, um sich gegen Erfältungen und beren Folgefrankheiten zu ichüten. Solche Leute überseben eben gang und gar die Ursachen der Erfältungen; diese bestehen nicht in dem Genug ber frischen Luft, sondern in der Entbehrung berselben.

Bo Erfältungen auftreten, ba find biefe meift auf Bernachläffigung ber einfachften Befundbeiteregeln gurudzuführen, gang besonders auf ben ängstlichen Aufenthalt in überheizten, schlecht gelüfteten Wohnräumen. Die Temperatur in letteren soll darum nie mehr als 15 bis 16 Grad R betragen. Wer die Temperatur feiner Wohnräume über 16 Grad R erhöht, der wird bald merten, daß fein Wärmebedürfnis fich ftets steigert und bald werden ihm 17 und 18 Grad nicht mehr genügen. Die Urfache beruht auf einem natürlichen Gesetz. Bei andauernd ftarfem Heizen wird die Luft im begrenzten Raum äußerst troden, diese trodene Luft steigert die Ausdünftung der Saut und wirft zugleich austrochnend auf die Schleimhäute der Atmungsorgane. Der Rörper tommt in Schweiß und die Saut nimmt an Empfindlichfeit zu. Tritt jett unvermittelt ein Temperaturwechsel ein, fo ift die Erfältung fertig. Wer fich baber bor Erfältung büten will, ber meibe im Winter die übermäßige Wärme, denn nirgends ist der menschliche Körper so viel Zufälligkeiten zur Erkrankung ausgesetzt, wie durch den dauernden Aufenthalt in überheizten Zimmern.

Wer sich vor Erfältungen schützen will, ber erreicht es nicht durch ängstliches Warmhalten, burch überheizte Wohnräume oder übermäßig warme Rleidung - vielmehr durch Gewöhnung ber Hautoberfläche an die falte Luft. Die Reigung zu Erfältungen ift immer ein Zeichen ichwacher Gesundheit und mangelhafter Blutzirfulation. Dagegen hilft nur viel Aufenthalt in freier Luft. Gefunde Menschen follten überhaupt bei jeder Witterung mindestens eine Stunde lang fich im Freien energische Bewegung machen, um ben Stoffwechfel zu förbern, ben Blutfreislauf anzuregen und zugleich ben Lungen reichliche Sauerstoffnahrung zu fpenden. - Die Einnahme ber Luft foll aber nicht mit bem Munde geschehen, sondern mit der Rafe; barum "Mund gu!" im Winter. Die Rafe ist ein äußerst wichtiges Instrument und feines= wegs nur Riechorgan. Während wir sonach ben Mund zur Aufnahme fester und fluffiger Speisen haben, besitzen wir die Nase zur Aufnahme der Luftspeise. Diesen Respirator soll die Luft, die wir einatmen, zuerst durchlaufen; fie wird erwärmt, wenn sie zu falt ist, wenn sie zu trocken jein follte, feuchtgemacht und außerdem von Staub gereinigt.

So unschön die Gewohnheit ist, durch den Mund zu atmen, so wenig förderlich ist sie auch für die Gesundheit; der Hals hat darnnter zu leiden. Ein kalter Luftstrom, der plöglich den erhitzten Nachen trifft, kann sehr leicht Katarrh zur Folge haben, ebenso nunß der "schlimme Hals" oft auf unvernünftiges Atmen zurückgeführt werden. Dies gilt besonders für die liebe Schuljugend. Begünstigt werden dann solche Katarrhe noch durch die nassen Füße; Kinder und blutarme, schwächliche

Personen haben daher alle Ursache, sobald braugen im Schnee die Ruge nag und falt geworden, die Fugbefleidung zu wechseln, b. h. minbeftens trockene wollene Strümpfe angugieben; je grobmaschiger dieselben gestricht sind, besto besser. "Ropf talt und Füße warm", ift ein alter hygienischer Spruch, er follte besonders bei naffalter Witterung Bebergigung finden. Leider verfährt man bäufig umgefehrt, man hält ben Ropf warm mit biden "Budelmüten" und die Rugden steden in bunnen Goden und undichtem Schuhwert. Eng anliegendes Schuhwert ift freilich auch nicht zuträglich bei falter Witterung; zwischen bem leber ber Fugbefleidung und der Saut des Fuges muß fich eine neutrale Luftschicht bilden können, dies wird erreicht burch grobgestrickte reine Strumpfe. Gine gleiche Luftschicht zwischen Saut und Oberfleidung ift ebenfalls für die Warmhaltung des Rörpers vorteilhaft, barum meide man enganliegende Unterfleiber.

Bor allen Dingen verhüte man mahrend bes Winters Schweifansammlungen auf der blogen Saut durch dicke, undurchläffige Rleidung; bierburch fann man fich am ehesten erfälten. Wo Schweiß durch ftarte Bewegung (Schlittschuhlaufen) usw. erzeugt wird, sorge man für all= mähliche Abdunftung, ehe die Saut falt wird; unter feinen Umftänden verhalte man fich nach solcher Bewegung paffiv, indem man fich ruhig hinstellt und die Rälte widerstandslos auf fich einwirfen läßt, bis man Schüttelfroft empfindet. Sat man es hierin einmal verfeben, fo zögere man nicht mit der Abwehr der Folgen. Acuferlich suche man die Haut durch Unregen ber Bluttätigkeit mittels Baschungen zu beleben, ober man lege fich ins Bett, nachdem man einige Taffen Fliedertee getrunken. Sobald fich ber Schweiß einstellt, ift die Befahr meift überwunden und damit die Erfrankung vorgebeugt.

Am besten vorgebengt wird den Erkrankungen im Winter freilich, wie schon gesagt, durch regelmäßige Bewegung im Freien, durch Bermeidung allzu dichter Bekleidung und übersheizter Desen, sowie durch passende Ernährung. Auch hier können uns die Nordländer wieder als Borbild dienen: sie bevorzugen die settsreiche, stickstofshaltige Nahrung. Bei solcher allzseitigen Beachtung des Winterlebens betreiben wir die sicherste Krankheitsverhütung.

("Aneipp-Blätter".)



Verhütung von Schwerhörig= keit und Ohrenleiden.

Bon Dr. Gotthilf Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Mannigfach und schwer sind die persönlichen, gesellschaftlichen, beruflichen Nachteile, die ein Schwerhöriger tagtäglich zu erleiden hat. Biele Vergnügungen (Theater, Konzerte) sind ihm fast gänzlich versagt; an allgemeinen Gesprächen kann er sich wenig beteiligen, im Straßenverstehr ist er bedeutend mehr gefährdet, als alle anderen; eine öffentliche oder Beamtenstellung kann er fast nie einnehmen; sein Glück, Beruf und Lebenslage sind überaus schwer beeinsträchtigt.

Um alle diese liebel zu vernieiden, um Schwershörigkeit und Ohrenleiden möglichst zu verhüten, soll man auch dem Gehörorgan stets eine sorgsfältige naturgemäße Pflege zuteil werden lassen.

Dazu gehört feineswegs, daß man den Gehörsgang behufs Reinigung recht oft mit Seifenwasser, Schwämmchen, Ohrlöffel bearbeitet. Seife soll man nur zum Reinigen der äußeren Ohrmuschel benutzen, da sie aus dem inneren Ohre nur schwer wieder zu entsernen ist, auch