

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 1

Artikel: Der Winterhusten

Autor: Thraenhart

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037693>

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: 13.02.2026

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

tienten leichter erträglich geworden als in den früheren Jahrhunderten. Bei der akuten Nierenentzündung ist zunächst eine vorwiegende Milchdiät (mit Mehl-, Eierspeisen, Kompotten, Limonaden) notwendig und nützlich. Bei den sogen. chronischen Formen von Nierenleiden sei man in der Auswahl der Speisen nicht zu engherzig. Man darf bis zu einem gewissen Grade den Neigungen und dem Lustgefühl des Patienten Rechnung tragen, um die gute Gemütsstimmung des Patienten zu erhalten oder womöglich dadurch zu erhöhen, daß man ihn so wenig als möglich durch einschränkende, täglich wiederholte Vorschriften an seine Krankheit oder Invalidität erinnert.

Von Zeit zu Zeit bedarf die Niere ordentlicher Durchspülung (durch Milch oder Fruchtsäfte), um restierende Schläcken, Gifstoffe, schädliche Stoffwechselprodukte aus dem Körper zu entfernen.

Bezüglich der Verhütung (Prophylaxe) bei Nierenleiden ergibt sich nach den bisherigen Ausführungen von selbst, daß alles, was erfahrungsgemäß die Nieren reizt und schädigt, ferngehalten werden muß. Die Niere ist vor allem Schädigungen durch reizende Nahrungsmittel ausgesetzt. Es sei nur an die diesbezügliche Eigenschaft des Kochsalzes erinnert. Im allgemeinen wird viel zu viel „gesalzen“ und „gewürzt“ bei der Zubereitung und Einnahme unserer Speisen. Durch Erkältung hat sich schon mancher ein schweres Nierenleiden zugezogen. Vernünftige, zielbewußte Abhärtung wird also auch oft gegen Nierenkrankheiten zu schützen vermögen.

Durch gemischte, gewürzarme (salzarme) Kost (Milch-, Mehl-, Eierspeisen, Obst, Gemüse) wird die frische Niere am meisten in ihrer Funktion befördert, am zweckmäßigsten und besten geschont.

(Kneipp-Blätter.)

Der Winterhusten.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Die Lunge und ihr Ausführungsgang, die Lufttröhre, mit ihren vielen Ästchen (Bronchien) sondert fortwährend in geringem Maße Schleim ab, welcher gelegentlich durch Räuspern entfernt wird. So lange dieser Akt ohne Anstrengung und in langen Pausen sich nur beiläufig, etwa wie das Schnuzen der Nase, vollzieht, gilt er als etwas bei jedem Gesunden Gewöhnliches. Erst wenn er sich öfters wiederholt, längern und größern Kraftaufwand erfordert, mit besonderem Geräusch verbunden ist, spricht man von eigentlichem Husten. Findet längere Zeit, wie in der Nase, eine Entfernung des sich bildenden Schleimes nicht statt, so wehren sich nachher, beim morgendlichen Aufstehen, die Lungenzellen, welchen der Schleim den Eintritt der Luft vorenthält, und suchen ihn durch vermehrte Hustenstöße hinauszubefördern. Daher der Morgenhusten, welcher also keinen krankhaften Vorgang darstellt, sondern im Gegenteil eine Reinigung der Lunge von Schleim samt dem am Tage vorher mit der Luft eingeatmeten Staub. Auch beim Übergang von Ruhe in Bewegung wird durch die tieferen Atemzüge die Lunge gleichsam in Aufruhr versetzt, und leicht entsteht ein Hustenanfall, z. B. beim Aufstehen vom Schreibtisch, beim Treppensteigen oder während der ersten Minuten des Spaziergangs. In letzterem Falle wirkt freilich auch noch ein gewisser Reiz der frischen, kalten Luft draußen auf die Schleimhäute ein. Ganz falsch aber ist es, den weitverbreiteten Winterhusten nur auf eine Erkältung durch die Winterluft zu schieben. Beweist doch die tägliche Erfahrung, daß Leute, die viel draußen sind und sich der kalten Witterung fast ständig aussetzen, wie Briefträger, Droschkenfutscher, Schiffer, Matrosen, Marktweiber, fast nie über Husten klagen. Ein gleiches

gilt von den Mitgliedern der Polarexpeditionen, die doch gewiß hinreichend der sogen. „rauen Erfältungsluft“ ausgesetzt sind. Der Nordpolfahrer Weyprecht berichtet: „Ich leide schon seit 20 Jahren an ewigen Bronchialkatarrhen und Schnupfen, derentwegen ich selbst und andere mich für schwindföchtig hielten. Ich bin nun schon zweimal im arktischen Eis gewesen, und beide Male habe ich diese Zustände fast völlig verloren; jedesmal aber stellten sie sich wieder ein, wenn ich an die Stätten der Zivilisation zurückkehrte. Drei meiner Gefährten waren nach der ärztlichen Untersuchung mit Lungenfehlern behaftet, aber keiner hatte während der Reise darunter zu leiden gehabt. Ueberhaupt kann ich mich nicht erinnern, daß während der ganzen Reise ein einziges Mal bei jemand Schnupfen vorgekommen wäre.“

An dem verbreiteten Winterhusten trägt die Schuld hauptsächlich unsere bewegungsarme Stubengefangenschaft in der überaus trockenen, heißen Zimmerluft. Während der Husten im Sommer bei unserem Freiluftleben verschwindet, macht er sich im Winter stets wieder bemerkbar. Er befällt besonders lungenschwache und widerstandslose Personen, wie fabrikarbeitende Alkoholisten, Gichtiker, brustschwache Bureauarbeiter, skrofulöse oder rachitische Kinder und alte Leute. Daher besteht die Vorbeugung oder Milderung des Winterhustens in allgemeiner Kräftigung des Körpers, in Stärkung und Abhärtung der Schleimhäute durch tägliches Einatmen von frischer Außenluft durch die lufterwärmende Nase und besonders durch Feuchtihaltung unserer Zimmerluft. Letzteres bewirken Blattpflanzen, die öfter bespritzt werden, Zimmerspringbrunnen oder ein auf den Ofen gestelltes Becken mit einem recht großen Schwamme. Uebt doch sogar auf die widerstandsfähigeren Hautpartien an den Lippen eine zu trockene Luft schädlichen Einfluß aus, indem diese „auffspringen“.

Nicht zu verwechseln mit diesem eigentlichen Winterhusten ist der „Bierhusten“. Er bildet eine Plage der Männer, die gut leben, stark rauchen und mehr trinken, als sie bei ruhiger Lebensweise verarbeiten. Häufig mit rauer, heiserer Stimme verbunden, tritt er morgens auf in Form eines Anfalls, der nicht selten bis zum Würgen führt und so geräuschvoll ist, daß er fast im ganzen Hause gehört wird. Die durch die Genüsse des vorhergehenden Abends, durch Staub, Tabaksteilchen und Rauch „verrissnen“ Schleimhäute suchen sich nach oben Lust zu machen. So gefährlich dieser Husten auch klingt, so wenig gefährlich ist er doch in Wirklichkeit. Nur wenn Seitenstiche hinzutreten oder der Anfall kurzatmig macht, denkt man an Lungenschlag und will endlich „eine ordentliche Kur“ durchmachen. Diese ist nun zwar sehr einfach, wird aber gerade deshalb nicht befolgt. Man darf abends nur wenig essen, noch weniger trinken, nicht rauchen und muß zeitig ins Bett gehen. Günstig wirkt auf die Reinspülung der Schleimhäute der abendliche Genuss von dünnem Tee und nachheriges Gurgeln des Halses mit warmem Salzwasser. Früh stehe man zeitig auf und mache eine Wanderung in der frischen Luft. Gedanktlos sollten Beamte, Lehrer, Kaufleute nach ihren Berufsstätten nie fahren, sondern stets gehen. Da die Schleimhüster meist vollsaftige, mit Speise und Trank überheizte Personen sind, müssen sie auch ihre scharfen, schlechten Säfte zu reinigen suchen durch Schwitzen und vermehrte Hautpflege. Täglich ein heißes Bad mit nachfolgender kalter Dusche und wöchentlich ein Dampfbad, dazu die nötige Diät, wirken dabei Wunder und befreien schnell von diesem quälenden, für die ganze Umgebung lästigen Uebel.