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: 02.11.2025

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

tienten leichter erträglich geworden als in den früheren Jahrhunderten. Bei der akuten Nierensentzündung ist zunächst eine vorwiegende Milchbiät (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. Wan darf bis zu einem gewissen Grade den Neigungen und dem Lustgefühl des Patienten Nechnung tragen, um die gute Gemütsstimmung des Patienten zu erhalten oder womöglich das durch 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 ordentslicher Durchspülung (durch Milch oder Fruchtsfäfte), um restierende Schlacken, Giftstoffe, schädsliche Stoffwechselprodukte aus dem Körper zu entfernen.

Bezüglich der Verhütung (Prophylaxe) bei Nierenleiden ergibt sich nach den disherigen Ausstührungen von selbst, daß alles, was erfahrungssgemäß 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 Rochsalzes erinnert. Im allgemeinen wird viel zu viel "gesalzen" und "gewürzt" bei der Zusbereitung und Einnahme unserer Speisen. Durch Erfältung hat sich schon mancher ein schweres Nierenleiden zugezogen. Vernünftige, zielbewußte Abhärtung wird also auch oft gegen Nierenstrankheiten zu schützen vermögen.

Durch gemischte, gewürzarme (falzarme) Koft (Milch-, Mehl-, Gierspeisen, Obst, Gemüse) wird die kranke Niere am meisten in ihrer Funktion befördert, am zweckmäßigsten und besten geschont.

(Aneipp-Blätter.)



Der Winterhusten.

Bon Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Die Lunge und ihr Ausführungsgang, Die Luftröhre, mit ihren vielen Aestchen (Bronchien) sondert fortwährend in geringem Mage Schleim ab, welcher gelegentlich burch Räuspern entfernt wird. Go lange diefer Aft ohne Unftrengung und in langen Paufen sich nur beiläufig, etwa wie das Schneuzen der Nase, vollzieht, gilt er als etwas bei jedem Gesunden Gewöhnliches. Erst wenn er sich öfters wiederholt, längern und größern Rraftaufwand erfordert, mit befonderem Beräusch verbunden ift, spricht man von eigentlichem Suften. Findet längere Beit, wie in der Rafe, eine Entfernung des fich bilbenden Schleimes nicht ftatt, so wehren sich nachher, beim morgendlichen Aufstehen, die Lungenzellen, welchen ber Schleim ben Gintritt ber Luft vorenthält, und suchen ihn durch ver= mehrte Suftenftoge hinauszubeforbern. Daber der Morgenhuften, welcher also keinen krank= haften Vorgang barftellt, sondern im Gegenteil eine Reinigung ber Lunge von Schleim famt bem am Tage vorher mit der Luft eingeatmeten Staub. Auch beim Uebergang von Rube in Bewegung wird durch die tieferen Atemzüge die Lunge gleichsam in Aufruhr versetzt, und leicht entsteht ein Suftenanfall, 3. B. beim Aufstehen vom Schreibtisch, beim Treppenfteigen ober mahrend der ersten Minuten des Spazierganges. In letterem Falle wirkt freilich auch noch ein gemiffer Reiz ber frischen, talten Luft braugen auf die Schleimhäute ein. Bang falich aber ift es, ben weitverbreiteten Winterhuften nur auf eine Erfältung durch die Winterluft zu ichieben. Beweift doch die tägliche Erfahrung, daß Leute, die viel draußen sind und sich der falten Witte= rung fast ständig aussegen, wie Brieftrager, Droichkenfuticher, Schiffer, Matrojen, Marttweiber, fast nie über Suften flagen. Gin gleiches

gilt von den Mitgliedern ber Bolarexpeditionen, die doch gewiß hinreichend der fogen. "rauhen Erfältungsluft" ausgesett find. Der Nordpolfahrer Wenprecht berichtet: "Ich leide schon seit 20 Jahren an ewigen Bronchialkatarrhen und Schnupfen, berentwegen ich felbst und andere mich für schwindsüchtig hielten. Ich bin nun icon zweimal im artischen Gis gewesen, und beide Male habe ich diese Zustände fast völlig verloren; jedesmal aber stellten fie fich wieder ein, wenn ich an die Stätten ber Zivilisation zurückfehrte. Drei meiner Gefährten waren nach ber ärztlichen Untersuchung mit Lungenfehlern behaftet, aber feiner hatte mahrend der Reife darunter zu leiden gehabt. Ueberhaupt kann ich mich nicht erinnern, daß während ber gangen Reise ein einziges Mal bei jemand Schnupfen vorgekommen märe."

Un dem verbreiteten Winterhuften trägt bie Schuld hauptfächlich unfere bewegungsarme Stubengefangenschaft in der überaus trodenen, beißen Zimmerluft. Während der Suften im Sommer bei unferem Freiluftleben verschwindet, macht er sich im Winter stets wieder bemerkbar. Er befällt besonders lungenschwache und wider= standslose Personen, wie fabritarbeitende Alfoholisten, Gichtiter, bruftschwache Bureauarbeiter, ffrosulose oder rachitische Rinder und alte Leute. Daber besteht die Vorbeugung ober Milberung bes Winterhustens in allgemeiner Rräftigung bes Rörpers, in Stärfung und Abhartung ber Schleimhäute burch tägliches Einatmen von frischer Außenluft durch die lufterwärmende Nase und besonders durch Feuchthaltung unserer Bimmerluft. Letteres bewirken Blattflangen, die öfter bespritt merden, Zimmerspringbrunnen ober ein auf ben Ofen gestelltes Becken mit einem recht großen Schwamm. lebt boch sogar auf die widerstandsfähigeren Hautpartien an den Lippen eine zu trockene Luft schädlichen Ginfluß aus, indem diese "aufspringen".

Richt zu verwechseln mit biefem eigentlichen Winterhuften ift ber "Bierhuften". Er bildet eine Plage ber Männer, die gut leben, ftart rauchen und mehr trinken, als fie bei ruhiger Lebensweise verarbeiten. Häufig mit rauber, be= legter Stimme verbunden, tritt er morgens auf in Form eines Unfalles, der nicht felten bis zum Würgen führt und fo geräuschvoll ift, daß er fast im gangen Sause gehört wird. durch die Genüffe des vorhergehenden Abends, durch Staub, Tabaksteilchen und Rauch "verrugten" Schleimhäute suchen fich nach oben Luft zu machen. Go gefährlich biefer Suften auch klingt, so wenig gefährlich ist er doch in Wirklichkeit. Rur wenn Seitenstiche bingutreten ober der Anfall kurzatmig macht, benkt man an Lungenschlag und will endlich "eine ordentliche Rur" durchmachen. Diese ist nun zwar sehr einfach, wird aber gerade deshalb nicht befolgt. Man darf abends nur wenig effen, noch weniger trinfen, nicht rauchen und muß zeitig ins Bett geben. Bunftig wirtt auf die Reinspulung ber Schleimhäute der abendliche Genug von dunnem Tee und nachheriges Gurgeln bes Salfes mit warmem Salzwaffer. Früh ftebe man zeitig auf und mache eine Wanderung in ber frischen Luft. Jedenfalls follten Beamte, Lehrer, Raufleute nach ihren Berufslofalen nie fahren, fonbern ftets geben. Da die Schleimhufter meift vollsaftige, mit Speise und Trank überheizte Bersonen sind, muffen fie auch ihre scharfen, schlechten Safte zu reinigen suchen durch Schwitzen und vermehrte Hautpflege. Täglich ein heißes Bad mit nachfolgender falter Dusche und wöchentlich ein Dampfbad, bagu die nötige Diat, wirken dabei Wunder und befreien schnell von diesem qualenden, für die gange Umgebung läftigen Uebel.

