Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 25 (1921-1922)

Heft: 1

Artikel: Erkältung und Abhärtung: Katarrhe im allgemeinen und Keuchhusten

im speziellen: Erklärungen und Ratschläge

Autor: Zimmermann, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-662836

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: 18.10.2025

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

kommen und in den schützenden Hafen der Selbstbeherrschung zu gelangen, aus dem sie kein boser Wind mehr hinaustrieb auf die wilde See; denn sie verstanden es jetzt, die Segel beizeiten einzuziehen.

"Bon Erschütterung zur Erschütterung kehrst du ein zum sichern Port, hast du an der eignen Seele einen festen Stern und Hort", hieß ein

Leitspruch, der dem Kaspar in dieser Zeit einfiel.

Allein nun zeigte es sich plötzlich zur neuen überraschung beider, daß die ewig junge Erde weniger gesetzt und innerlich gefestigt war als die alternden Menschlein. Eines Abends flopfte wieder ein solcher Stoß an ihr Gerippe, daß mährend des Essens der Tisch sich jählings auf einer Seite hob und bockte, als hätte ihn Kaspars Jüngster, der mit den Eltern speiste, im übermut mit den Knien hochgetrieben. Die Mutter verwies dem Jun= gen seine Unart; er aber bestritt lächelnd, das Tischrücken veranlagt zu haben, und der in der Nachbarschaft ausbrechende Notlärm flärte dann bald über die Urheberin des Schabernaks auf, so daß sich das Öl des Friedens über die Wogen gegenseitiger Entrüstung ausgoß und sie alättete.

Fast schlimmer als dieses "Erdbeben" war indessen die Wirkung des zweiten Naturvorgangs auf die Wanduhr und damit auf die Lebensführung der Familie Honegger. Denn kaum war die Stunde abgelaufen, so holte das eigensinnige Möbel, sich auf seine Berufspflicht besinnend, wieder ein= mal zum Schlag aus und eine Minute später schlug sie mit ihrer ganzen verbissenen Schulfuchserei und mit ihrem unausstehlich scherbigen Ton satt nach einander acht wohlgezählte Stundenschläge. Ihre Seele war also

wieder eingerenkt.

Da sprang Kaspar jedoch rasch entschlossen auf die Wandbank hinauf, öffnete den Sargkasten, faßte das "Klageweib" beim Kragen und setzte

das Schlagwerk außer Tätigkeit. Jetzt und für alle Zeit!

Die Bilder der Schwiegereltern blickten aus ihren warmherzigen Zügen auf Kaspar und Lisbeth und ihren Nachwuchs als gute Geister herab. Die Stunden fliehen unter der stäten Arbeit der älter werdenden Chelente leise und unmerklich dahin, und die Pausen werden durch keinerlei Gefeife von seiten des "Chari" gestört.

Solange diese Schicksalsuhr schweigt, schlägt den Glücklichen keine Manesse. Stunde.

Erkältung und Abhärtung. Katarrhe im allgemeinen und Keuchhuften im speziellen.

Erklärungen und Ratschläge von Dr. A. Zimmermann.

Wir sind im Oftober. Der Sommer ist dahin und es geht durch den Herbst dem Winter entgegen. Der Herbst ist die Übergangszeit von Hitze zu Kälte und diese Übergangszeit hat seit Menschengedanken bis auf den heutigen Tag den Ruf gehabt, nicht ganz ungefährlich für die Gesundheit zu sein, weil sie eben zeitweise ganz sprunghafte Ertravaganzen in den Temperaturverhältnissen aufweist. In der Tat sind übergangszeiten Praedilektionszeiten für sogen. Erkältungen und was mit solchen im Zusammenhange steht.

Sehen wir uns diesen Begriff "Erkältung" einmal etwas näher an. Was versteht man eigentlich landläufig darunter? Hunderte von Dingen und im Grunde genommen doch nichts! Es ist ein in der Laienvorstellung festverankerter Allerweltsgrund für alle möglichen Erkrankungen, richtig betrachtet aber stets bloß eine Berlegenheits= oder Gelegenheitsurssache für das Entstehen irgend einer Krankheit, wie es deren neben der

Erfältung selbstverständlich nach Hunderte gibt.

Es ist einleuchtend, daß ein plötzlicher oder langdauernder Kältereiz den Menschen oder einzelne seiner Teile, d. h. Organe, weniger wider= standsfähig gegen Krankheitseinflüsse machen muß. Hauptsächlich ist dies der Fall bei den Atmungs= und gewissen Teilen der Verdauungsorgane (Magen, Darm), ebenso bei den Harnwerfzeugen (Nieren, Blase) und schließlich bei dem Symptomencomplex, den wir unter dem Sammelbegriff Rheumatismus zusammenfassen. Aber wie gesagt: Erkältung ist nie die eigentliche Ursache der nachfolgenden Krankheit, sondern ausschließlich die Gelegenheitsursache. Immerhin besteht Grund genug, sie nicht gering= schätzig zu behandeln, denn ihre Folgen sind eben doch nichts weniger als angenehme Beigaben zum menschlichen Leben. Immer wirkt diese Ge= legenheitsursache so, daß der Kältereiz einen verengernden Einfluß auf die Blutgefäße der diesem Reize ausgesetzten Organe ausübt, wodurch — man deuke an die beim Frieren blauwerdenden Hände, Ohren, Nasenspitze — Stauungen, Birkulationsstörungen im Sinne einer Verlangsamung des Blutstromes ausgelöst werden, die weiterhin Ernährungsstörungen dieser Gewebe bedingen, also Zustände, die dem Auftreten einer Erfrankung dieser Organe, besonders bei bestehender Disposition, bedeutend Vorschub zu leisten im Stande sind.

Das Hauptkontingent solcher Krankheiten, die durch Kältereiz hers vorgerusen werden können, stellen ersahrungsgemäß die katarrhalischen Schleimhäuteerfrankungen der Atmungsorgane (Mandelentzündungen, Schnupfen, Bronchialkatarrh (akut und chronisch), Lungens und Brustsfellentzündungen) weil diese Organe den Kältereiz, z. B. beim Einatmen zu kalter Luft durch den offenen Mund, unter Ausschaltung der vorwärsmenden Nasenatmung, am leichtesten ausgesetzt sind. In zweiter Linie kommen dann die Erkrankungen der Schleimhäute der Bauchorgane (Bauchsell, Magens, Darms und Blasenschleimhaut) und in dritter Linie der Rheumatismus (Gelenks, Muskelrheumatismus, rheumatische Ners

venerfrankungen etc.).

Auf Einzelheiten dieser Erfrankungen hier einzutreten, gestattet der Raum nicht; sie sind jedem Leser mehr oder weniger in ihren Auftretens=
formen bekannt. Hingegen lohnt es sich doch wohl, über ihre Berhütung, speziell über die Berhütung ihrer häufigen Gelegenheitsursache, der Erstältung, einige wenige Worte zu sagen.

Wie kann diese Verhütung in die Wege geleitet werden?

Wie wir in Vorhergehendem gesehen haben, werden Erkältungen ers möglicht durch Verengerung des Gefäßsystems und der dem Kältereiz ausgesetzten Körperpartien. Die Forderung ist also die, daß wir, die wir nicht Herr über Wind und Wetter, Temperaturstürze etc. sind, doch Herr über unsern Körper, respektive über unsere Blutgesäße werden, d. h. mit andern Worten, daß wir diese Gefäße so erziehen, daß sie automatisch auf jeden äußern Reiz sich einstellen und je nach diesen Reizen sich vers

engern oder erweitern, die Blutzufuhr vermindern oder vermehren. Die se Erziehung geschieht auf zwei Arten, durch Abhärtung

und durch vermehrte Bewegung.

Die Abhärtung erfolgt durch Ganz- oder Teilbehandlung des Körpers mit kaltem Wasser, also durch kalte Abwaschungen, Douchen, Vollbäder, Abreibungen etc. Sie muß stets mit Borsicht eingeleitet und ausgeführt werden, da das Wasser bei gleicher Temperatur dem Körper mehr Wärme entzieht als die Luft. Ein Atom Wasserdampf strahlt 16,000 Mal schneller Wärme aus, als ein Atom Luft. Jedenfalls muß mit der Abhärtung im Sommer begonnen und diese dann regelmäßig, ohne Unterbrechungen, auch in der fälteren Jahreszeit durchgeführt wer= Für jede Urt der Abhärtung gilt als Grundregel, daß die ganze Prozedur rasch von statten gehe, daß sie nicht länger als ½—1 Minute Dauer in Anspruch nehme. Die Temperatur des Wassers soll bei weniger kräftigen Individuen der Außen= oder der Zimmertemperatur angepaßt werden. Zu beachten ist, daß dem kurzen Kältereiz sofort ein Gefühl ge= steigerter Wärme folgen muß. Tritt dieses Wärmegefühl nicht ein, so ist das stets ein Zeichen, daß entweder die Wassertemperatur zu tief "oder die Anwendungsdauer zu lang bemessen war. Genaue individualisierende Dosierung des Reizes ist also dringend nötig, wenn nicht Schaden statt des Rutens gestiftet werden will. Ist aber die Durchführung eine überlegte, richtige, dann ist damit die beste Gewähr des Schutzes vor katarrhalischen Erkrankungen aller Art gegeben, man fühlt sich bald gegenüber der Unbill jeder Witterung souveran und braucht nicht ständige Angst vor jedem falten Lüftlein zu haben.

Daß man neben diesen Abhärtungsprozeduren auch seiner Kleidung, der Schlafzimmertemperatur Aufmerksamkeit schenken und auch von der Auft und Sonne, wie ich in früheren Artikeln schon bemerkt habe, ausgiebig Gebrauch machen soll, liegt auf der Hand. Punkto Kleidung heißt eine Volksregel: Hals und Brust frei — Bauch und Füße warm! Und sie trifft den Nagel auf den Kopf. Also kein Sinpacken des Halse im Serbst und Winter mit Halstüchern etc.! Freier Hals und eine vernünftige Anpaßung der Brustbekleidung an die Außentemperatur unter jeder Vershütung einer Sinengung der Brustorgane mit der aus einer solchen resulstierenden Behinderung einer richtigen, tiesen Atmung sind mit Hauptserfordernisse bei der Abhärtung. Betressend der Schlafzimmertemperatur gelte als Regel, daß diese nicht unter 10° im Winter herabgehen sollte. Gewöhnlich atmet man im Schlafe eher durch den offenen Mund, als in wachem Zustande, so daß bei zu kaltem Schlafen im Winter die Gefahr einer Erkältung des Respirationsapparates größer ist, als tagsüber bei

gleich niedriger Temperatur.

Das zweite, absolut unerläßliche Mittel zur Erziehung und Trainiezung unserer Blutgefäße ist die Bewegung. Sie wird am besten und intensivsten befördert durch sportliche Betätigung, die sich aber punkto Bemessung der förperlichen Anstrengung ebenfalls nach der jeweiligen Konstitution des Ausübenden zu richten hat und keinessalls zu übertreiben ist. Sie bewegt sich also im Rahmen des Marichierens, Turenens, Hantelns, Fechtens, Schwimmens, Reitens, Spielens, Bergsteigens, je nach Bedarf, Vorliebe und Umständen. Eine spezielle Bedeutung kommt daher als Training der Atmungsorgane respektiv ihrer Blutgefäße der

At em ghmnast if zu. Sie ist im Hinblick auf die Verhütung der Katarrhe dieser Organe von außerordentlicher Wichtigkeit und Bedeustung. Wohl wird ja zwar bei jeder sportlichen Übung gewissermassen auch Atemghmnastif getrieben, doch sind die angedeuteten ganz speziellen Übungen des Tiefatmens tagsüber auch im Zustand sonst förperlicher Ruhe, d. h. geringer Muskeltätigkeit dringend jedem anzuraten — man wird sich bald von der Wohltat derselben überzeugt haben.

Selbstverständlich können trotz aller Abhärtung in vorbeschriebener Weise Erkrankungen nie völlig verhütet und ausgeschlossen werden, da eben, wie gesagt, die Erkältung, gegen welche speziell die Abhärtung sich richtet, bloß eine, wenn auch recht häusige Gelegenheitsursache zur Erkranstung bildet. Immerhin wird aber ein abgehärteter Körper auch gegensüber andern Krankheitsursachen widerstandsfähiger sein, als ein nicht

abgehärterter.

Da in diesen übergangszeiten neben den andern Respirationsfrants heiten erfahrungsgemäß auch der Keuch husten, jene von den Müttern mit Recht so gefürchtete Kinderkrankheit häufiger als sonst aufzutreten pflegt, möchte ich diesen doch hier ganz kurz einige wohlgemeinte Aufkläsrungen und Ratschläge geben. Auch hier spielt die Abhärtung, trotzdem der Keuchhusten ja eine exquisite Infektionskrankheit ist, eine große Kolle. Sogenannte "verdibäbelte" Kinder sind für die Infektion viel empfängslicher als nicht verhätschelte, die naturgemäß gegen alle an sie herantretende Einflüsse von außen viel widerstandsfähiger sind. Also auch bei Kindern rationelle Körperpflege, keine Kaltwasserscheu, keine Halseinsmummelungen bei jedem Windlein und jeder kühlen Witterung — ratiosnelle, nicht zu warme Kleidung, gutes Strumpfs und gutes Schuhwerk!

Ist die Krankheit einmal da, dann doch mit dem Kinde so viel als möglich hinaus in die frische Luft! Aber in Begleitung, es nicht, frank, ein= fach mit andern Kindern draußen herumspringen lassen, da es diese sonst auch ansteckt und krank macht. Wenn irgend möglich, so ist eine Luft= veränderung am Plate, d. h. eine Verschickung des Kindes an einen andern, klimatisch vielleicht günstigen Ort. Diese Luftveränderungen haben auf den Berlauf der Krankheit einen außerordentlich günstigen Gin= fluß. Sind sie nicht möglich, dann, wie gesagt, mit dem franken Kinde unter Aufsicht ausgiebig ins Freie, wobei auch kalte Temperaturen nicht zu scheuen, hingegen kalte Nord= und Ostwinde zu vermeiden sind. Schlafzimmertemperatur ist auf 15° Reaumur zu halten und im Winter durch Verdunstenlassen von Wasser in der Ofenröhre oder auf dem Ofen für eine nicht zu trockene Luft zu sorgen. Schlechte, kohlensäurehaltige Luft, wie sie hauptsächlich in Schlaf= und Wohnzimmern entsteht, ist geeig= net, die Zahl der Stickanfälle zu vermehren. Bei ältern kranken Kindern ist die Ermahnung, den Hustenreiz so viel als möglich zu unterdrücken, am Plate. Tritt im Verlaufe der Krankheit Fieber auf, so sind kalte Brust= eventuell Ganzpackungen angezeigt. Weicht das Fieber dabei nicht, so ist im Hindlick auf eine Lungenentzündung, die den Keuchhusten so gerne kompliziert, der Arzt beizuziehen. Das Aushusten soll stets in ein Taschentuch geschehen, um die Ansteckung der Zimmergenossen so gut als möglich zu beschränken. Das beste in dieser Hinsicht wäre selbstverständlich die strikte durchgeführte Folierung der Patienten, doch ist diese Forde= rung durchschnittlich recht schwer erfüllbar. Genügen die besprochenen,

physikalisch=diätetischen Vorschriften zur Behandlung des Keuchhustens nicht und macht sich die Verabreichung von Medikamenten wünschbar, so befrage man ebenfalls den Arzt. Das selbständige Apothekenlaufen und schablonenhafte Selbstverordnen von Mixturen und Mitteln aller Art ist

dringend abzuraten und nützt durchschnittlich nichts.

Dies einige Verhaltungsmaßregeln beim Keuchhusten. überall, auch hier ein Verhüten der Krankheit leichter ist, als die Heilung derselben, kann nicht genug auch bei Kindern auf eine vernünftige, konse= quent durchgeführte Abhärtung hingewiesen werden — viel Mühe und Arbeit, Angst und Sorge, aber auch Kosten können dadurch erspart wer= den.

Bücherschau.

Erzählungen und Märchen in Schweizer Mundart, für Kinder von 4 bis 7 Jahren. Gesammelt und bearbeitet von Louise Müller und Hedwig Blesi. Fünste erweiterte Auflage mit 12 Abbildungen (182 Seiten), gebunden Fr. 8.—. Verlag: Art. Institut Orell Füßli, Zürich. — "Höbicheres kann der Kinderwelt in der heimischen Mundart nicht geboten werden" — so hat seinerzeit F. Hardmeher-Jenny dieses liebenswerte Büchlein begrüßt. In der Lat sind diese J. Hardmeher-Venny dieses liebenswerte Büchlein begrüßt. Geschichten meisterhaft in ihrer ungezwungenen Natürlichkeit, in ihrem der Rin= Dezaichten meisterhaft in ihrer ungezwungenen Naturlichteit, in ihrem der Kinsberseele durchaus angepaßten Humor, in ihrer feinsinnigen Art, ohne jede Lehrshaftigkeit erzieherisch auf die Kleinen einzuwirken. Nicht zulest verdankt dieses Büchlein, das nun in der 5. Auflage vorliegt, seinen unbestrittenen Erfolg, seine große Beliedtheit in Kindergärten, Schule und Haus der vorbildlich saubern, mit feinstem Sprachgefühl gehandhabten Mundart.

"Das Arbeitsprinzip im 2. Schuljahr. Von Ed. Dertli, Jürich. 3. Auflage. Gänzlich neu bearbeitet von Emilie Schäppi, Lehrerin, Jürich. Mit 29 Tafeln in Farbendruck. Verlag: Art. Institut Orell Füßli, Zürich. Vreis Fr. 7—

Gesundes Leben. Praktische Katschläge und Erfahrungen von Prof. Dr. S. v. Kapff. Preis fart. 12 Mk. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart. — Was Prof. Dr. v. Kapff über zeitgemäße Fragen, wie Fettmangel und Gesundheits-Preis Fr. 7. störungen, das Schwißen, die Seife und unsere Gesundheit, Schlaf und Schlaf= losigkeit u. a. in fesselnder, allgemein verständlicher Sprache ausführt, hat Hand und Fuß. Die überzeugenden Katschläge und Fingerzeige werden jedem, der sie ersprobt, von ungeheurem Nuten sein; sie werden zu eigenem Nachdenken über die wichtigsten Lebensvorgänge anregen und zur Erziehung einer gesunden, tüchtigen wichtigsten Jugend wesentlich beitragen. Denn förperliche Gesundheit muß die Grundlage für unseres Volkes geistige und sittliche Kraft bilden, mit deren Hilfe die trübe Gegenwart mit all den politischen, wirtschaftlichen, sozialen und sittlichen Nöten über= wunden werden fann.

Redaktion: Dr. Ab. Bögtlin, in Zürich 7, Afhlftr. 70. (Beiträge nur an diese Abresse!) Inverlangt eingefandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 120.—, ½ S. Fr. 60.—, ⅓ S. Fr. 40.—, ⅓ S. Fr. 30.—, ⅙ S. Fr. 15.—, ⅙ S. Fr. 7.50; für Anzeigen ausländ. Ursprungs: ⅙ Seite Fr. 150.—, ⅙ S. Fr. 75.—, ⅙ S. Fr. 37.50, ⅙ S. Fr. 18.75, ⅙ S. Fr. 9.40. Infertionspreise

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Moffe, Zürich, Bafel, Marau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen.