

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 30 (1926-1927)  
**Heft:** 15

**Artikel:** Apagie, Schnupfenteufel!  
**Autor:** Schweisheimer, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-667756>

### 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:** 25.01.2026

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

„Berglimwald“ hat die Hitze im Kopf etwas genommen, und im Herzen greift der Gedanke Platz, daß man einen schönen Tag, ja einen Wendetag im Leben hinter sich habe. Denn noch im Laufe der Woche geht dieser oder jener unserer Mitkonfirmanden hinaus ins Leben: in die Berufslehre. Der eine dorthin, der andere dahin.

Ob man sich im Leben noch einmal wieder sieht, ist ungewiß. Und wenn ich heute beim Schreiben dieser Skizze auf die Photographie schaue, die drei Tage vor dem Palmsonntag von den Konfirmanden des Jahrganges 1886 aufgenommen worden ist, so muß ich bangen Herzens gestehen, daß sechs meiner Kameraden schon im kühlen Schoß der Erde schlafen. Eine

Anzahl ist in fremden Ländern, und von der Mehrzahl weiß ich gar nicht, wo sie sind. Seit jenem Ostermontag, beim „Eier einziehen“, habe ich sie zum letzten Male gesehen. Elsbeth lebt noch. Sie ist eine tüchtige Bäuerin geworden, und ihr Ältester, der Rudolf Leuthold, wird dieses Jahr auch die „Ostereier einziehen“ gehen. Ob er wohl von einem ihm gutgesinnten Mädchen deren „drei“ erhält? Ich hoffe, ja. Denn er ist ein lieber und treuerziger Bursche. Er trägt in seinen blauen Augen, die so blau sind wie die Kornblumen im Acker seines Vaters, jene feine Herzengüte und aufrichtige Bescheidenheit, die ihm seine brave Mutter geschenkt hat.

### Der Weidenbaum.

Seit hundert Jahren träumt am Straßenraum  
Ein seltsam ungestalter Weidenbaum.

Sein Rutenbündel ragt aus morschem Stock;  
Und dreimal jährlich wechselt er den Rock.

Im Lenz flirrt sein Silberkäthchenkleid.  
Vom Sommer leiht er grünes Blattgeschmeid.

Der Winter aber mummelt warm und sein  
Mit weißem Söpplein seine Glieder ein.

Jacob Heß.

### Apage, Schnupfenteufel!

Von Dr. W. Schweisheimer.

#### Wie man den Schnupfen abwehrt und bekämpft.

„Ach was,“ sagt ein schnupfengeplagter Mann abweisend, „was nützt es mir denn, wenn ich mich in acht nehme? Wo doch statistisch nachgewiesen ist, daß jeder Mensch im Jahr dreihalbmal durchschnittlich Erfältungen durchzumachen hat? Was hilft mir da alle Vorsicht?“

Hier ist aber ernstlich zu antworten: „Erstens: Warum müssen denn gerade Sie, verehrter Herr, dazu beitragen, diese Statistik festzuhalten oder gar zu verschlechtern? Auch andere Gesundheitsstatistiken sind durch Fortschritte der Hygiene schon verbessert worden. Und zweitens: Sehen Sie denn nicht die Menschen, die sozusagen das ganze Jahr hindurch von einem Schnupfen in den andern, von einer Erfaltung in die andere fallen? Auch diese sind bei der Statistik berücksichtigt, und so haben Sie umgekehrt Aussicht, zu jenen zu gehören, die wenig oder nicht an Erfältungen erkranken.“

Zweifellos läßt sich auf kaum einem andern Gebiet durch persönliche Bewahrung so viel erreichen, wie auf dem der Erfältungen. Der Schnupfen, also eine katarrhalische Erkrankung der Nase und ihrer Nachbargebiete, der gewöhnliche Rachenkatarrh, Lufttröhrenkatarrh, Bronchialkatarrh, der Mittelohrkatarrh, leichte Mandelentzündungen usw. — alle diese Erfältungs-Erkrankheiten sind letzten Endes als leichte Infektionskrankheiten zu betrachten. Die Krankheitskeime, die sie hervorrufen, sind auf den gesunden Schleimhäuten immer vorhanden. Sie können aber hier nicht eindringen, ihre Anwesenheit im Körper bleibt daher ohne Schaden. Das Bild ändert sich aber, wenn durch eine Erfaltung die Widerstandskraft der Schleimhäute herabgesetzt wird. Nunmehr dringen die Erreger ins Gewebe ein, setzen sich fest und vermehren sich. Die Anstrengungen des Körpers richten sich auf die Entfernung der unwillkommenen Eindring-

linge, und die Krankheit ist als Reaktion auf die Schädigung aufzufassen. Die starke Flüssigkeitsabsonderung beim Schnupfen soll die Krankheitserreger ebenso entfernen wie die Eiterbildung bei der Mandelentzündung oder der Husten beim Luftröhrenkatarrh.

Solange sich der Schnupfen nur auf die Schleimhäute der Nase beschränkt, ist er zwar lästig, aber doch harmlos. Wesentlich unangenehmer ist sein Übergreifen auf die Umgebung der Nase, namentlich auf die Nebenhöhlen. Von den beiden Nasenhöhlen führen enge Zugänge in die lufthaltigen Nebenhöhlen, die Stirnhöhle, die Kieferhöhlen, die Keilbeinhöhlen. Auch diese Nebenhöhlen sind, wie die Nase, mit Schleimhaut auskleidet, und so können sie in gleicher Weise erkranken. Häufig schwelen die Zugangswege zu, und dann treten unter dem Einfluß der gestauten Flüssigkeitsabsonderung Schmerzen auf: die dumpfen Kopfschmerzen des Stirnhöhlenkatarrhs, Oberkieferschmerzen des Kieferhöhlenkatarrhs usw. Die Möglichkeit solcher und weitergehender Zwischenfälle läßt es geraten erscheinen, einen Schnupfen grundsätzlich nicht zu vernachlässigen.

Die Hauptarbeit hat allerdings schon zur Vermeidung des Schnupfens zu geschehen. Abhärtung ist gut und notwendig, aber ihre Anwendung darf nicht in der gleichen Weise bei jedem erzwungen werden wollen. Die Körperbeschaffenheit eines jeden Menschen ist verschieden. Und so kann der eine mit derselben Sicherheit einen Schnupfen bekommen, wenn ihm ein unerzogener Schnupfenkranke mitten ins Gesicht niest, oder wenn ein rücksichtsloser Nachbar in der Eisenbahn verlangt, daß das Fenster geöffnet wird und ein kalter Luftzug auf ihn trifft. Für den Schnupfen wie für jede andere Erkältung ist es gerade charakteristisch, daß die Erkältung an einer anderen Körperstelle stattgefunden hat, als der Ort der Erkrankung gelegen ist. Der eine bekommt einen Schnupfen, wenn er sich am Tag vorher nasse Füße geholt hat, der andere, wenn er zu leicht angezogen aus dem heißen Saal in die kalte Nacht trat. Es ist notwendig, hier die Eigenarten des eigenen Körpers zu erkennen und sich danach zu richten. Geeignete Kleidung, jeweilen der Wittringung angepaßt, ist notwendig. Empfindliche Menschen können durch das Tragen von Gummischuhen mehr als die Hälfte ihrer Erkältungen vermeiden. Die notwendige Abhärtung

kann sich nie auf zu dünne Kleidung beziehen, sondern auf das Aufsuchen frischer Luft bei jedem Wetter, aber in geeigneter Kleidung. Abhärtung soll die Hautgefäße zu raschem Zusammensiechen und Ausdehnen erziehen, und so sie auf rasche Einstellung gegen Kälte und Wärme trainieren. Überheizte Zimmer schaden mehr als zu kalte, namentlich, wenn die Luft in den überheizten Zimmern zu trocken ist. Die Schleimhäute der oberen Luftwege müssen, wenigstens zeitweilig, mit frischer, guter Luft in Berührung kommen. Man sollte daher stets im ungeheizten Zimmer und — außer bei extremen Kältegraden — bei geöffnetem Fenster schlafen. Jede Gelegenheit zum Aufsuchen frischer Luft sollte ergriffen werden; das wöchentliche weekend ist auch in dieser Hinsicht von großer gesundheitsfördernder Bedeutung. Wenn man mit Schnupfen- oder Hustenkranken zu tun hat, ist das Rauchen durchaus angezeigt: der Rauch desinfiziert zweifellos die Mund- und Nasenhöhle und vermag eine Infektion zu verhüten. Zahlreiche Ärzte rauchen deshalb einige Züge, wenn sie mit derartigen Kranken zu tun hatten.

Auch wenn sich der Schnupfenteufel in der Nase oder im Rachen schon festgesetzt hat, kann man ihn rasch wieder vertreiben. Sein größter Feind ist die Wärme. Jede Behandlung eines beginnenden und eines ausgebrochenen Schnupfens wird daher Wärme in jeder Form benützen. Die örtlich angewandte Wärme erweitert die Blutgefäße, die Folge ist ein erhöhtes Zuströmen von Blut an die erkrankte Stelle und damit von den wichtigsten Heilungsbringern. Die allgemeine Erwärmung des Körpers beschleunigt den Blutkreislauf und bringt dadurch in der gleichen Zeit wiederum mehr Blut mit seinen Heil- und Schutzstoffen an die Erkrankungsstelle.

Wärme heißt also der Gegenteufel, der dem Schnupfenteufel den Garaus machen muß. Ein heißes Bad, dann ins Bett, mehrere Tassen heißen Tees, oder heiße Zitronenlimonade, oder ein Glühwein — je nach der Liebhaberei des Erkrankten —, das sind Wärmespender, also Heilungsbringer. Arzneimittel, die Schweiß erzeugen, können sie unterstützen. Ein wollener Schal oder ein feuchter Wickel um den Hals kann die örtliche Einwirkung verstärken. Für einen Schnupfen ist es oft kennzeichnend, daß er in kalter Luft verschwindet, in der Wärme des Zimmers wiederkehrt. Trotzdem wird er unter

Wärmeeinfluß am raschesten zur Ausheilung kommen; die willkommenste Wärme ist freilich oft Sonnenbestrahlung in reiner, klarer Luft. Und so kann eine Fahrt aus der Stadt in reine Gebirgs- oder Waldluft lang andauernde Schnupfenbeschwerden zum Schwinden bringen. Eine örtliche Behandlung der Nase kann sich zuweilen als notwendig erweisen, um die stete Wiederkehr von Schnupfen zu verhüten.

Ein Schnupfen bringt infolge der Behinderung freien Denkens häufig eine Verminderung der Arbeitsfähigkeit und der Lebensfreude mit sich. Wenn man sich aber bewußt ist, daß bei

zweckmäßigen Verhalten der Höhepunkt in der Regel nach zwei bis drei Tagen überschritten ist, wird man die Unannehmlichkeit immerhin mit Fassung und Geduld aufnehmen, und nicht durch Ungeduld auch noch seinen Nebenmenschen das Leben erschweren. Denn nicht selten — und das wird jeder aus eigener Erfahrung bestätigen — wird der Schnupfen eines Familienmitgliedes (und dieses ist meist männlich) zum Thronen der ganzen Familie. Hierin zeigt sich nicht zuletzt das Satanische im Wesen des Schnupfenteufels.

### Der Vogel im Knopfloch.

Skizze von Dr. Jakob Job, Birmensdorf b. Zür.

Wie fängt das Märchen von dem Wettlauf zwischen dem Hasen und dem Igel an? „Diese Geschichte ist lügenhaft zu erzählen, aber wahr ist sie doch.“

Auch meine Geschichte ist lügenhaft zu erzählen und doch wahr. In Cencello war's, auf dem Bahnhof. Ich saß im Zuge von Neapel nach Rom. Den Wagen entlang lief auf dem Bahnhofsteig ein Junge und schrie mit lauter Stimme seine Eßwaren aus: ein paar belegte Brötchen, ein bißchen Schokolade. Sein Ruf gellte in langgezogenen Tönen.

Mitten drin aber war's, als ob von einer andern Stimme eine Art Triller ertönte, leise nur, aber fein und zierlich. Ich sah dem Jungen nach. War er es, der diesen Doppelton hervorbrachte? Jetzt kam er näher, und ganz deutlich hörte ich das schüchterne Trillern wie einen Vogelschrei.

Und wie ich den Jungen genauer anschauete, sah ich vor seiner Brust sich etwas bewegen, das war wie der Flügelschlag eines ängstlichen Vogels. Eben schrie der Kleine zu meinem Fenster hinauf. Da sah ich das Unglaubliche: in dem Knopfloch seines schmutzigen Kittels steckte ein kleiner Vogelein. Steckte drin mit seinen kleinen, hilflosen Beinchen, von dem Buben hineingewürgt, so daß seine Zehlein hinten die Verankerung bildeten.

So saß es, festgeflemmt, suchte umsonst mit ängstlichem Flügelschlagen sich zu befreien und ließ umsonst Erbarmen heischend, sein dünnes Stimmchen erschallen, daß trotz Not und Gefangenheit doch noch wie ein Triller tönen konnte.

Ich fuhr den Jungen an, was ihm denn einfalle, das arme Tierchen so zu quälen. Er

schaut mich verwundert an, mit großen dunklen Augen. „Ma, come dice, Signore; sta molto bene così.“ Was sagen Sie, es gefällt ihm doch ganz gut so! Und wie um mir einen Gefallen zu erweisen, löste er mit seinen geschickten Fingern das arme Geschöpfchen los.

Und siehe da: nichts, was ich erwartet hatte, geschah! Der Vogel flog nicht mit einem befreiten Flügelschlag und einem Freudenruf ins Weite. Ruhig saß er auf dem Finger seines kleinen Beinigers, wippte mit dem Schwanz und erhob seine Stimme zu dem schon gehörten Triller, nur daß er diesmal heller und kräftiger tönte. Der Junge aber sah mich an mit Augen, in denen das ewige Licht zu leuchten schien. Hatte der Vogel ihm nicht tausendmal recht gegeben? Und war ich nicht sichtbar im Unrecht, hatte ihn ohne Grund angefahren?

Warum wollen wir immer befreien, was nicht frei sein will? Wissen wir doch oft genug selbst nicht, was wir mit unserer sogenannten Freiheit anfangen sollen. Haben wir es wie der Vogel, dem die Unfreiheit den Halt gab?

Solche Gedanken beschäftigten mich, während noch immer der Junge vor mir stand, den Vogel auf dem Finger der Hand, mit der er seine Sachen zu mir hinauf bot. War es Gedankenlosigkeit, oder war es eine Art Reue, daß ich plötzlich die Hand an der Börse hatte, um ein Stück Schokolade zu kaufen. Der Junge reichte es mir empor mit einer Bewegung, mit der ein König seine Vasallen beschenkt. Und der Vogel ließ dazu seine Triller erschallen.

Nachdem sich der Zug wieder in Bewegung gesetzt hatte, fing ich mechanisch an, die papierne Hüölle aufzureißen. Aber die Schokolade schmeckte mir nicht. War der Vogel im Knopf-