Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 44 (1940-1941)

Heft: 2

Artikel: Winter und Krankheit

Autor: Seiferth, F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-661360

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: 09.12.2025

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

Chronik nichts mehr berichtet, haben sie später noch ein echtes Frei-Ticket zum Besuch des geliebten Zirkus bekommen. Auf jeden Fall fanden Journalisten den Vorgang aus, die ganze Knabengruppe wurde sotographiert, und hatte die Senugtuung ihr Bild in den Zeitungen zu sehen.

Erzieher und Richter, die einen sehr strengen rechtlichen Maßstab an das Erlebnis stellen wollten, würden wahrscheinlich daran Anstoß nehmen, daß die Knaben überhaupt die Karten einlösten und dann nicht sofort daran dachten, die Karten

auf jeden Fall zurückzugeben.

Aber das ist doch nicht der Kern des Problems. Man muß sich vorstellen, was ein Zirkusbesuch für diese armen Kinder bedeutet, und wie die Möglichkeit unentgeltlich in dieses erträumte Paradies zu kommen, die größte Verführung und Versuchung für sie bedeutet. Aber ein kleines Wort, das sie am richtigen seelischen Punkt ergreist, veranlaßt sie doch das ganze Projekt sahren zu lassen: nicht aus Furcht vor den Folgen, oder vor einem eventuellen Mißlingen ihrer Aktion, sondern aus Mitleid für ärmere Altersgenossen, aus einer moralischen Pflichtgesinnung, aus — verzeihe der Leser das hochtrabende Wort — selbstverständlichem Edelmut.

Und das zeigt uns von neuem etwas Allgemeingültiges in der menschlichen Natur, im kindlichen Seelenleben: Führe mich in Versuchung und sei unbesorgt, ich werde der Versuchung widerstehen und das gestellte Problem zur Zufriedenheit lösen, wenn ein guter seelischer Antrieb vorhanden ist. Sine alte Fabel erzählt von jenen guten Apfeln, zu denen ein verdorbener gesellt wurde, und alle wurden mit und durch ihn verdorben; so ist für Kinder der Umgang mit einem verdorbenen Kind gefährlich.

Aber das Segenteil ist auch richtig. Wenn in einer Schar von Kindern, die etwas Falsches oder Böses vorhaben, nur ein einziger ist, der das rechte und gute Wort zur rechten und guten Zeit spricht, dann ist es mit einem Wort möglich, mit einer Handbewegung, Kinder auf die richtige Bahn zu lenken. Die Grenze ist schmalzwischen Sut und Böse, das ist kein Wissen und keine Ersindung von heute. Eltern und Erzieher, die sich dieser schmalen Grenze bewußt sind, werden darnach trachten, sie nach Möglichkeit zu verbreitern; aber sie werden auch verstehen, daß manchmal ein Kind durch ein falsches Wort ebenso leicht zum Falschen geleitet werden kann wie durch ein richtiges Wort zum Suten.

Jene Jungen waren sich der prinzipiellen Tragweite ihres hin und wider sicher nicht bewußt. In ihrem künftigen Leben wird ihnen das Erlebnis — und die Deutung, die ihnen von ihren Erziehern gegeben wird — zweifellos aber eine stete Warnung und Belehrung sein. Wir aber können daraus von neuem erkennen: führe die kindliche Natur ruhig in Versuchung, sie ist gut von Natur aus; aber sorge, daß ein kleines Wort der Liebe dabei gesprochen wird, das die unschlüssige Waagschale sicherlich auf die Seite des Suten senken wird!

Winter und Krankheit.

Von Dr. med. F. Geiferth.

Für den völlig gesunden Menschen birgt die winterliche Jahreszeit durchaus keine besonderen Sefahren — höchstens die einer gelegentlichen Erkältung oder ähnlich harmloser Sesundheitsstörungen. Es gibt aber eine ganze Neihe von an sich leichten und durchaus unbedenklichen Krankheitserscheinungen — oft stehen sie noch an der Srenze zwischen krank und gesund — die sich bei unzweckmäßigem Verhalten im Winter ganz erheblich verschlimmern oder ihrerseits zu schweren Leiden führen können. Solche Wenschen sind sozusagen "überempfindlich" gegen die Unbilden der winterlichen Witterung; oft ist ihnen das aber unbekannt, und sie können es nicht verstehen, warum sie im Winter so häusig kränkeln. Über diese gesundheitlich sehr wichtigen "Winterprobleme" berichtet der Artikel unseres ärztlichen Mitarbeiters.

Die moderne Wissenschaft hat festgestellt, daß die kalte Jahreszeit den Körper vor eine ganze Reihe besonderer Aufgaben stellt, zu deren Erfüllung er sozusagen "umgestimmt" wird. Auf diese Weise werden bestimmte Abwehrmaßnah-

men ermöglicht, die unseren Organismus befähigen, Schädigungen durch Rälte und sonstigen Unbilden der kalten Witterung zu verhindern. Trothdem erkranken bekanntlich gerade im Winter besonders viele Menschen — abgesehen von den Erkältungen und Erfrierungen sind auch Entzündungen innerer Organe um diese Zeit besonders häufig. Manchmal sind an sich geringfügige Ursachen für eine schwere Erkrankung haftbar zu machen. in anderen Fällen sind sonst gang gesunde Menschen im Winter besonders empfindlich: sie zeigen Neigung zu frieren, sind leicht mude und erkälten sich viel zu oft. Wie kommt das — ist der Winter daran schuld oder wir selbst? Die wissenschaftliche Erforschung der Ursachen solcher winterlicher "Gaisonkrankheiten" zeigte, daß wir hier vor allem den Einfluß der verschiedenen Konstitution beachten müssen. Diese jedem Menschen in besonderer Art eigentümliche "Körperverfassung" äußert sich neben den geistigseelischen vor allem in ganz individuellen körperlichen Sigenschaften, also einem bestimmten Körperbau und einer Bereitschaft des Organismus, auf die Umwelt — in unserem Falle das winterliche Wetter — zu reagieren.

Die Wissenschaft spricht in diesem Zusammenhang von einer verschiedenen "Reaktionsart" und meint damit das Anpassungsvermögen des Körpers an besonders ungunstige Umwelteinflusse. Hiervon hängt wiederum die Fähigkeit dazu ab, auch unter schlechten äußeren Lebensbedingungen den Organismus vor Schädigungen — in diesem Falle durch die Kälte — zu bewahren. Diese persönliche Konstitution kann sich unter Umständen auch ändern — vor allem durch klimatische Einflüsse oder eine überstandene Erkrankung. So pflegen zum Beispiel Lungenerkrankungen infolge Kälte besonders langwierig zu sein, und durch erneute Kältewirkung erhöht sich auch die Möglichkeit von Rückfällen. Hierher gehört ferner die verminderte Kälte — Widerstandsfähigfeit hungernder, erschöpfter und betrunkener Menschen, deren Konstitution vorübergehend geschwächt ist. Auch unentdeckt gebliebene Krankheitsherde können die Anfälligkeit gegen Wetterunbilden verstärken — so kommt es häufig vor, daß eine "Erkältung" als Ursache für eine schwere Erfrankung angesehen wird, während in Wirklichkeit ein anderes Grundleiden vorlag. Manche Menschen sind infolge schwächlicher Konstitution schon unter normalen Bedingungen in ihrer Leistungs- und Anpassungsfähigkeit etwas beeinträchtigt, ohne daß sie sedoch im eigentlichen Sinn "frant" sind.

In allen derartigen Fällen reagiert nun der Körper anders auf Kälte als beim völlig gesunden Menschen. Wir wissen ja, daß der Organismus durch ein kompliziertes System der verschiedensten Maßnahmen für den Ausgleich zwischen der äußeren und der Körpertemperatur sorgt. Der Stoffwechsel wird automatisch so geregelt, daß er in der Hitze herabgesetz, in der Kälte erhöht wird, auch die Zusammensetzung des Blutes wird durch den Stoffaustausch mit den Seweben immer wieder ausgeglichen. Dadurch wird die Anpassungsfähigkeit des Organismus an die wechselnden Einflüsse der Außenwelt gewährleistet. Dieses "System" muß nun in der kalten Jahreszeit besonders gut arbeiten, um den Kör-

per auch bei größerer Kälte bei gleicher Temperatur zu erhalten. Hierbei treten bei den einzelnen Menschen sehr starke Unterschiede und individuelle Verschiedenheiten in der Wirkungsweise der fogenannten Wärmeregulation auf. In dieser Beziehung empfindliche Personen werden bei Rälte verhältnismäßig leicht von Krankheiten befallen, weil ihr Organismus nicht immer imstande ist, sich allen Unbilden der winterlichen Witterung gegenüber zu behaupten. Sbenfalls hierher gehörige Gesundheitsstörungen, auf die im Winter gang besonders zu achten ist, sind die Erscheinungen der sogenannten Vasoneurose. Hierunter versteht die Medizin an sich leichte Störungen in der Blutversorgung der Haut und Muskulatur. Normalerweise befinden sich die Blutgefäße in einem Spannungszustande, der bewirft, daß die zur Verforgung eines bestimmten Körpergebietes notwendige Blutmenge auch richtig dorthin gelangt. Wenn sich nun diese Spannung frankhaft verändert, dann können dadurch Birkulationsstörungen der verschiedensten Art hervorgerufen werden. Meist äußern sie sich darin, daß Teile des Körpers — hauptfächlich sind es Hände oder Füße — zu wenig durchblutet werden: sie sehen blag aus und fühlen sich kalt an. Bei solchen "überempfindlichen" Menschen setzt nun eine Schädigung durch Kälte viel früher als sonst ein. Man hat in derartigen Fällen schon bei einer Außentemperatur von 5 Grad Wärme Erfrierungen der Hande und Fuße beobachtet! Erschwerend wirkt natürlich mechanische Behinderung der Durchblutung, wie es zum Beispiel bei engem Schuhwerk leicht der Fall sein kann.

Besonders empfindlich gegen Kälte sind ferner Patienten, bei denen ein bestimmter Sautbezirk in seiner Ernährung gestört ist. Das kann durch größere Narbenbildung und damit verringerte Blutzufuhr oder auch durch gewisse Mervenerkrankungen bedingt sein. In solchen Fällen treten durch Kältewirkung sehr leicht Veränderungen, zum Beispiel kleine Geschwüre der geschädigten Haut, auf. Auch die Blutzusammensekung kann eine verringerte Widerstandsfähigfeit des Organismus gegen Kälte verursachen. Das ist vor allem bei vielen Formen der Blutarmut der Fall, deren allgemeine Symptome, wie leichte Ermudbarkeit, Ropfschmerzen, kalte Hände und Füße, ja bekannt sind. In der Kälte pflegen sich diese Beschwerden zu verstärken, wenn sich der Betreffende nicht genug in acht nimmt. Namentlich können leicht Erkrankungen der Haut, zum Beispiel Frostbeulen, auftreten.

Kälte und Zugluft werden besonders dann gefährlich, wenn sie kleinere Körperbezirke beeinflussen. Ungünstig wirkt in solchen Fällen Körperruhe, weil hierbei der Blutkreislauf langsamer arbeitet. Sbenso ist Abkühlung vorher erhitzter Körperstellen ungünstig. Im übrigen spielt natürlich die Dauer der Kälteeinwirkung eine Rolle. Erschwerend wirken Wind und naßkalte Witterung, da nasse Luft dem Körper viel Wärme entzieht. Noch schlimmer ist schmelzender Schnee, der die Wärme ableitet und leicht in die Schuhe eindringt; dabei geht viel Wärme verloren.

Die praktische Nukanwendung aus dem, was die moderne Medizin über die recht zahlreichen Fälle einer "Überempfindlichkeit" gegen Kälte festgestellt hat, ist verhältnismäßig einfach. Men-

schen, die an gesundheitlichen Störungen der beschriebenen Art leiden, follten im Winter wesentlich vorsichtiger sein, als völlig gesunde Menschen. Sie muffen sich möglichst vor Zugluft, ferner vor kalten Füßen (nicht zu enge Schuhe!) und Händen hüten und namentlich bei naßkalter Witterung längeren Aufenthalt im Freien nach Möglichkeit vermeiden. Außerdem ist es dringend zu empfehlen, daß Menschen, die im Winter dauernd "erkältet" oder gesundheitlich nicht auf der Höhe sind, sich einmal gründlich vom Arzt untersuchen laffen. Er wird dann häufig eines der von uns beschriebenen Leiden finden, nach deffen Behebung auch die lästige "Überempfindlichkeit" gegen die Unbilden der winterlichen Witterung verschwindet.

Bundesrat Philipp Etter.

"Wir haben eine Sendung zu erfüllen, die nur ein freies Volk erfüllen kann. Deshalb sind wir der Freiheit verpflichtet. Und wenn es wahr ist, daß das Seheimnis der Freiheit im Mute liegt, dann kennen wir auch den Weg, den wir gehen müssen.

Unser Volk ist ein kriegerisches Volk des Friedens.

Sludlich die Gefahr, die ein Bolf aufruft gur

Besinnung auf seine Sendung, auf seine geistige Größe und auf seine Kraft.

Ein Volk, dem der Wille zur Unsterblichkeit wie Feuer in den Adern brennt, muß bereit sein, für seine Zukunft zu sterben, grad so, wie das Saattorn im Acker stirbt. Ein Volk, in dessen Jugend diese Bereitschaft lebt, wird nie sterben.

Schwizerbuebe und Schwizermeitschi!... sind e fröhlichi, freudigi Juged! Duckimuser cha's

Schwizerland keini bruche."

Bücherschau.

Ethik des Alltags, von Franz Carl Endres. Verlag Rascher, Zürich. Preis brosch. Fr. 3.80.

Der große Erfolg eines Volkshochschulkurses in Basel und Zürich über dieses Thema veranlaßte den Vortragenden, einige Sedankengänge dieses Kurses in Buchform herauszugeben und gleichzeitig noch zu erweitern. Vom Sesichtspunkt ausgehend, daß wir Modernen die Verpflichtung haben, das Alte nicht zu vergessen, sondern aus dessen klaren Quellen immer wieder zu schöpfen, was wertvoll geblieben ist, führt das Buch den Leser in chinesische "indische und griechische antite Ethik, nicht Shsteme wiedergebend, sondern die praktischen Verwertbarkeiten für das heute betonend.

Marga Markwalder: "Ritter Georg". Roman. Morgarten-Verlag A.-S., Zürich.

Seit langer Zeit ertönt der Ruf nach dem schweizerischen Unterhaltungsroman, der uns von einer gewissen Sorte unerwünschter Importware unabhängig machen sollte. Hier liegt ein solcher vor. Es ist ein Erstlingswerk. Die junge Verfasserin hat das Slück gehabt, schon mit der Wahl des Milieus einen Fund zu tun; denn dieses

Milieu hat bis dahin in der schweizerischen Literatur wenig Beachtung gefunden: es ist das der Mittelschule, der Symnasiasten und Symnastinnen, der 17- bis 19-jährigen.

"Rleine Bunderwelt". Neue Kindermärchen von Unna Reller, mit Zeichnungen von Sedwig Thoma. Verlag Benno Schwabe u. Co., Bafel. Preis Fr. 6.50.

E. E. Ein allerliebstes Kinderbuch, das den Kleineren gut gefallen wird. Mit reicher Phantasie sind lustige Situationen ersunden, und mancherlei tote Gegenstände haben Leben bekommen. Auch die Tiere sind in den bunten Reigen eingeschlossen. Riedlich ist zum Beispiel das Käslein Mimi, das im Schulhaus wohnt und gerne durch alle Zimmer spaziert. Da unterhält es sich mit allerlei Dingen und läßt sich vom Tintenfaß dumme Sachen aufschwahen. Es taucht ein Pfötchen ins Tintenfaß und spaziert dann auf dem weißen Waschlappen eines Mädchens aus der Arbeitsschule herum. D weh, da hat es etwas Schlimmes angestellt, und es macht sich eilig davon, um nicht erwischt zu werden. Dies ein Beispiel der lustigen Stücklein und Streiche, dir hier in einfacher, kindertümlicher Sprache erzählt werden.