Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und

Kunst

Band: 26 (1936)

Heft: 47

Artikel: Wie macht man eine Schwitzkur richtig?

Autor: C.O.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-649004

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: 29.11.2025

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

politischen Wirren hineingezogen, nachdem er in einer Schrift "Württemberg im Jahre 1844" der Regierung den Fehdehandschuh hingeworsen hatte. Man wählte ihn in die Ab-



Johann Thomas Scherr von Rechberg-Hinterweiler bei Schwäbisch-Gmünd. (1801—1870), Pädagoge und Seminardirektor in Küsnacht (Zürich). Klischee aus Dr. Gessler, "Die neue Schweiz in Bildern". Orell Füssli Verlag, Zürich.

geordnetenkammer, wo er 1849 und 1850 zündende Reden für Deutschlands Einheit hielt. Sein Auftreten in einer von einberufenen Volksversammlung in Reutlingen gab Anslaß zu seiner Verhaftung, der er sich aber durch Flucht über den Vodensee nach der Schweiz entzog. Das gegen ihn in contumaciam gefällte Urteil lautete auf fünfzehn Jahre Zuchthaus!

Scherr nahm seinen Wohnsitz zuerst in Burich. Die Freiheitsnot war vorüber, aber die finanzielle Not begann. Durch den geschäftlichen Zusammenbruch zweier seiner Berleger kam er sogar noch um sein sauer verdientes Ber= mögen. Er lebte sodann acht Jahre lang in Winterthur seinen literarischen Arbeiten und suchte sich mit seiner Frau die Rosten des Haushalts durch Aufnahme von Benfionären zu erleichtern. Erst 1860, als er Professor der Geschichte und Literatur am Politechnikum in Zürich wurde, nahmen die Tage seines Wohlergehens seinen Anfang. Sein Schafs fensdrang steigerte sich, Buch um Buch floß aus seine Feder, und wenn seine Werke auch nicht alle gleich gediegen sind, so kann doch der Tadel der Langweiligkeit sicherlich keines treffen. Scherr ist ihretwegen vielfach angegriffen, ja verkehert worden, denn seine rudsichtslose, herbe Wahr= heitsliebe hatten ihm Feinde und Neider gemacht -Los vieler überlegener Geister. Er geißelte die Tagesgögen, in welchen Lager er sie immer fand, und die Berknöcherung des staatlichen und firchlichen Lebens war ihm ebenso zu= wider, wie das hohle Gebaren des Radikalismus. Den Bolks-schmeichlern, schwarzen wie roten, aber auch dem Bolke selbst, dem leichtgläubigen, wankelmütigen, undankbaren und gleich= wohl betrogenen, hat er bittere Wahrheiten gesagt. Scherrs Stärke liegt in der Satire und konnte in seinem Rampfe gegen die Gebrechen des Jahrhunderts, gegen das Phrasen= tum und die Lüge großartig grob sein, aber sein Streit= kolben war von feinem Ebenholz, kein gemeiner Dreschflegel und seine Grobheit ist ehrlich gemeint, ohne einen Zoll von Perfidie. Vor Excessen hat ihn sein guter Geschmack bewahrt.

Alles in allem war Johannes Scherr eine Persönliczkeit originellster Art, ein Meister des akademischen Borztrags, ein Kämpfer für Freiheit, Baterland und Bilbung
und ein Sprachbildner und Sprachgewaltiger, wie kaum ein
zweiter seiner Zeitgenossen. Seine Hauptwerke sind: Gezschichte der deutschen Kultur und Sitte — Geschichte der
Religionen — 1848, ein weltgeschichtliches Drama — Gerzmania, zwei Jahrtausende deutschen Lebens — 1870/71 —
Bildersaal der Weltliteratur — Geschichte der deutschen
Literatur — dito der englischen — Geschichte der allgemeinen
Literatur und Bom Zürichberge, ein Stizzenduch 1881.

Wie macht man eine Schwitzkur richtig?

Erkältungskrankheiten werden noch immer am ersolgreichsten mit einer Schwizkur bekämpft. Auch die Insluenza,
diese bald in leichter, bald in schwererer Form auftretende Krankheit der Frühjahrsmonate, wird am besten mit einer
richtig durchgeführten Schwizkur und ein paar Tagen Bettruhe überwunden. Wie kommt es aber, daß so oft bei ganz
leichten Erkältungen dieses gute Hausmittel versagt, auch wenn
der Arzt es verordnet und noch die dazu notwendigen Schwizpülverchen oder Tabletten gibt? Sehr oft wird eben die Kur
so ausgeführt, daß sie weit mehr schadet als nützt. Man läßt
sich gerade während des Schwizens, das sa immer unbehaglich ist, Unvorsichtigkeiten zuschulden kommen, oder achtet in
den ersten Stunden nach beendeter Kur nicht auf Erkältungsmöglichkeiten, und so zieht denn sehr oft das Schwizen, das
eine Erkältung hätte heilen sollen, nur eine neue, die erste
verschlimmernde Erkältung nach sich.

Zu einer richtigen Schwitkur brauchen wir einen ober zwei heiße Wickel, heiße Bett- oder auch Leibflaschen, heißen Lindenblütentee und Schwispulver oder Tabletten aus der Apotheke. Wer leicht schwitzen kann, benötigt weniger Bettflaschen und weniger Wickel als Personen, die nur sehr schwer zum Schwigen gebracht werden können. Zuerst muffen immer das Bett und das Hemd angewärmt werden. Dann werden für die Wickel genügend große Wolltücher gewärmt und sehr heißes Wasser bereitgehalten. Der Patient geht zu Bett, und wird nun sehr rasch mit einem ins heiße Wasser getauchten ausgewundenen Handtuch auf der Brust umwickelt. Ueber das nasse Tuch kommt wenn möglich ein Stück Guttapercha ober Mosettig, beides wasserundurchlässige Stoffe, und darüber bann das Wolltuch, das den nassen Wickel auf allen Seiten gut bedecken soll. Wenn nötig wird auch auf den Nacken noch ein Wickel gemacht. Nun gibt man das heiße Wasser in die Bettflaschen, die dem Patienten auf beide Seiten ins Bett gegeben werden. Jest kommt noch eine Taffe sehr heißer Lindenblütentee, in den man das Schwitzpulver, in hartnäckigen Fällen auch zwei gegeben hat, und dann soll der Patient rube hig liegen bleiben. Meist setzt das Schwitzen nach 1/4 Stunde ein. Fest ist es sehr wichtig, daß der Patient sich nicht abeckt. Er darf wohl die Decken etwas lockern, doch soll er sie nie so weit entsernen, daß die Außenluft direkt zum Körper gelangen kann. Das würde sofort eine tüchtige Erkältung beranlassen, die mit der andern zusammen leicht zu schwerern Erkrankungen führen könnte. Der Patient muß asso, auch wenn es sehr heiß und unbehaglich unter der Decke ist, doch sein halbes Schwisstündlein aushalten. Er spürt dann gut, daß der Schweißausbruch nun nachläßt. Zett ist wiederum größte Vorsicht geboten. Man muß unbedingt schon vorher trockene Leintücher anwärmen, auch ein frisches Hemd bereit machen. Nun wird der Patient sehr rasch mit einem warmen Frottiertuch trocken gerieben. Am besten besorgt er das selber so gut als möglich unter der Bettbede, und läßt fich dann nur noch rasch das gewärmte trockene Hemd überstreifen. Jett wird,

wenn nicht ein zweites vorher angewärmtes Bett zur Verfügung steht, sin das der Patient während der Dauer des Wäschewechsels gebracht werden kann, erst das Unterseintuch weggezogen und ohne den Patienten abzudecken von der Fußseite
her das frische angebracht. Dann zieht man auch das Oberleintuch unter der Decke hervor, legt das stische am Fußende
unter die Matraße, so daß es seschsel muß immer sehr
jorgfältig ausgeführt werden, da gerade er durch Bloßlegen
des noch heißen Körpers mit den offenen Poren sehr leicht
zu schweren Erkältungen Anlaß geben kann. Nach dem Wechsel
können die Patienten meist einige Stunden schlasen. Bei leichten
Erkältungen dürsen sie nach einem Tage gut angezogen
wieder ausstehen nub bei gutem Wetter auch ausgehen. Bei
schweren Erkältungen ist stets längere Vetruhe ersorderlich,
die man aber nicht selber demessen kann, sondern nach ärztlicher
Unweisung halten muß. Leichte Erkältungen können sehr gut
durch Schwigkuren als Hausmittel geheilt werden, in allen
ernsten Fällen aber ist unbedingt der Arzt um Rat zu fragen.

 \vec{C}

Das taube Mütterlein.

Von Friedr. Halm.

Wer öffnet leise Tür und Tor? Wer schleicht ins Haus hinein? Es ist der Sohn, der wiederkehrt Zum tauben Mütterlein.

Er tritt herein! Sie hört ihn nicht, Sie saß am Herd und spann. Da tritt er grüßend vor sie hin Und spricht sie "Mutter!" an.

Und wie er spricht, so blickt sie auf, Und — wundervoll Geschick! Sie ist nicht taub dem milden Wort, Sie hört ihn mit dem Blick.

Sie tut die Arme weit ihm auf, Und er drückt sich hinein; Da hörte seines Herzens Schlag Das taube Mütterlein.

Und wie sie nun beim Sohne sitt, So selig, so verklärt — Ich wette, daß taub Mütterlein Die Englein singen hört.

Welt-Wochenschau.

Zweierlei Richtlinien.

In Basel wurde letten Sonntag eine Initiative angenommen, wonach die Rommunisten aus dem Staatsdienst ausgeschlossen werden müssen. Eine Neuerung, die mit größter Wahrscheinlichkeit anderswonachgeahmt werden wird. Genf zum Beispiel, das nach dem radikalen Wahlsieg über das Regime Ricole nun noch die Entscheidung über den neuen Regierungsrat auszusechten hat, ist zu ähnlichen Unternehmungen reif. Zwar hat die sozialdemokratische Partei beschlossen, nur noch drei Sitze von sieden, statt wie bisher vier, zu beanspruchen. Die siezechen Gegenparteien aber stellen gleich eine Siedenerliste auf, und wenn es ihnen gelingt, alle drei Roten hinwegsusegen, dann wird es von Anträgen im Sinne der Baser

Initiative nur so regnen. Und man wird Gesetze machen, die diesen Anträgen entsprechen. Immer vorausgesetzt, daß die eigentlichen Gewinner der letzten Wahlen, die linksbürgerlichen Radikalen, nicht bremsen und verhindern, daß die "Linke" in die Märtyrerrolle gedrängt wird und dadurch einen gewaltigen latenten Kräftegewinn erhält. Neben Basel und Genf warten andere Zentren auf ähnliche Bewegungen, und bestimmte Zirkel kennen die "Richtlinien", nach welchen marschiert werden soll.

Nicht nur in den exponierten Kantonen mit scharfen Barteispannungen, in der Eidgenossenschaft selbst weht der Wind aus der gleichen Richtung. Der bundessrätliche Erlaß "zum Schutz der öffentlichen Ordnung und Sicherheit" beauftragt die Bundesanwaltschaft, in Verbindung mit Zollbehörden, Post, Telesphon und Telegraph, alle aus dem Ausland eingeführten kommunistischen, antimilitaristischen, anarchistischen und religionsseindlichen Schriften zu konfiszieren, desgleichen alle in der Schweiz hergestellten Presserzeugnisse, welche innere und äußere Sicherheit, Ruhe und Ordnung gefähreden könnten.

Das ist ein Anfang, der Weiterungen haben kann. Im Bundeshaus wird über einen dringlichen Bundesbeschluß beraten, der diese ersten Maßnahmen in einen brauchbaren Apparat umgestalten soll. Einen Apparat, von dem niemand weiß, wie weit er greift. Hat der bundeszätliche "erste Erlaß" zum Beispiel kommunistische Bils ungskursen gelehrt wird, kenn jener erwartete "dringlichen Kursen gelehrt wird, kenn jener erwartete "dringlichen Bandesbeschluß" bis zum Verbot der kommunistischen Partei und die zum Anschluß der Kommunisten aus dem Bundesdienst gehen. Die Blätter der sozialistischen und dem Rommunisten kännen die Sozialisten, und nachher die Gewertsschaften dran. Man werde vor nichts mehr zurückschen, sobald die Deffentlichkeit die Anfänge geschluckt.

Es lohnt sich, neben diesen neuen, rein "formalpolitisch" gedachten "Richtlinien" eine andere, rein auf die Wirtschaft gerichtete "Richtlinienpolitit" zu betrachten. Bekanntlich hat seit Zahresfrist ein Rurswechsel in der sozialdemokratischen Partei stattgefunden. Nicht mehr die Partei, sondern der Gewerkschaftsbund ist maßgebend geworden. Ein alter Gegensah hat den Krisenpunkt erreicht, und unter einem mächtigen Druck von "rechts" her, unter dem Druck der wichtigsten Gewerkschaften, vor allem der Eisenbahner, wurden die Rur-Politiker bei den Sozialisten regelrecht "klein". Sie wissen heute vor allem eins: Iedes Liedäugeln mit den Rommunisten kann ihnen das Genick brechen. Geht es nach dem Willen der Gewerkschaften, so läht die Arbeiterschaft selbst die Jünger Moskaus überhaupt nirgends mehr zu Wort kommen. Nur damit sie die öffentliche Meinung an keinem Punkte mehr provozieren! Man muß nur hoffen, das Bundeshaus habe von dieser Wendung Notiz genommen.

Gewerkschaftsbund, Evangelische Arbeiter, Angestelltenverbände und "Jungbauern" nun haben eine "Richtlinie"
aufgestellt, nach welcher die Wirtschaft in Gang gebracht,
eine Konjunktur eingeleitet und der Unzufriedenheit im
Lande jeder Boden entzogen, die Brutstätte jedes Kommunismus und Anarchismus ausgetrocknet und dem "Bürgerfrieden" die Basis gegeben werden soll, auf der er leben
kann. Richtlinien, die uns in der Tat notwendiger erscheinen
als die nur polizeilich gedachten Attaken gegen einen im
Grunde bedeutungslosen Haufen bloher Theoretiker. Um
nicht politisch zu sein, sind die Sozialisten nicht einmal zur
Mitarbeit eingeladen worden! Wogegen die Freisinnigen
wenigstens "Beobachter" entsenden, um an der Ausarbeitung
eines praktischen Programmes teilzunehmen. Man hat seit
langem wenig mehr erlebt, das so geringem Widerspruch
begegnet ist wie gerade diese "Richtliniengruppe" mit ihrem