**Zeitschrift:** Die Berner Woche

**Band:** 30 (1940)

**Heft:** 12

**Rubrik:** Die Seite der Frau

## 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: 25.11.2025** 

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

# Die Seite der Frau

## Der bose Schnupfen.

Schnupfen, Huften — und dann ist nur noch ein kleiner Sprung zur viel gefürchteten Grippe. Besonders in warmen Frühjahrswochen scheinen bekanntlich die Bazillen in der Lust nur so herumzussiegen, denn niemals ist tatsächlich die Neigung zu den Erkältungskrankheiten so groß wie dann, — "wenn es nicht richtig kalt ist".

Aber es ist durchaus nicht unbedingt notwendig, daß man sich an den viel gefürchteten regennassen oder kaltwarmen Tagen einen Schnupsen holt. Man muß nur rechtzeitig vorbeugen.

Borbeugen heißt, durch vernünftige Abhärtung, sachgemäße Körperpflege und richtige Ernährung — ganz abgesehen natürlich von einer vernünftigen Kleidung, den Körper in einen so widerstandsfähigen Zustand zu bringen, daß er allen Angriffen von Bazillen und Wikroben Trop bieten kann.

Wit der Abhärtung und der Körperpflege darf natürlich tein Unfug getrieben werden. Tägliche Atem- und Freiübungen am offenen Fenster, ein gut durchgesüftetes Schlafzimmer, wenig Stubenhocken und dafür viel frische Luft sind selbstverständliche Boraussetzungen. Dagegen kalte Waschungen und Duschen sind durchaus nicht jedermanns Sache, und wer sie nicht gewöhnt ist, sollte keinesfalls gerade im Winter damit beginnen, denn dann ist der Schupsen bestimmt da.

Aber auch die gesunde Ernährung, d. h. also eine gemischte vitaminreiche Kost, mit viel rohen Gemüsesalaten, Nüssen, mög-lichst viel Obst usw. bringt dem Körper all die Abwehrstoffe ein, die er im Kampf mit den üblen Krankheitskeimen notwendig hat. Und trotz allem kann es dann doch passieren, daß wir uns "erkälten", sei es nun durch die übermacht der Bazillen, sei es durch Ansteckung.

Kopfschmerzen, tränende Augen, Mattigkeit und Unbehagen find die ersten Anzeichen, bei denen ganz besonders kluge Leute behaupten, daß eine Flasche Kognak oder ein richtiger kleiner Schwips die einzigen wirksamen Helser sind. Gewiß hat Alkohol, eine Tablette und rechtzeitige Schonung schon manchen Schnup= fen aus dem Felde geschlagen. Aber auch die alten guten Haus= mittel follte man bei folchen "erften Anzeichen" nicht mißachten. Neben guten Schnupffalben helfen zum Beispiel heiße Fußbäder von Heublumen und heiße Kamillenumschläge oder stämpfe. Stellen fich dann aber doch huften und Fieber ein, dann feiern unsere alten guten Heilfräuter wahre Triumphe. Da ist 3. B. der Fliedertee, der — kaum glaublich wirflich Bunder wirft. Oder der Spihmegerich, der befonders bei Heiserkeit Linderung bringt. Und gegen Fieber ift, vorausgesett, daß man es vertragen fann, die gute, alte Schwispackung und heißer Lindenblütentee noch im= mer, wie in Urväters Zeiten, ein leichtes und schnellwirkendes Heilmittel.

Aber wohlgemerkt, alle diese Katschläge sind für "die ersten Anzeichen" gedacht. Zeigt sich dagegen eine wirkliche ernstliche Erkrankung, dann soll man immer den Arzt um Kat fragen. B.

# Die "Frühjahrsmudigkeit" des Kindes.

"Sobald es Frühling wird, dann wird mein Kind müde und blaß. Die kleinste Anstrengung ist ihm zu viel! Rommt das wohl von den erhöhten Ansorderungen des letzten Schusjahres? Ich mache mir direkt Sorge!"

Immer und immer wieder hört ein Arzt diese Klagen der besorgten Mütter. Weistens kann er beruhigend sagen: "Das ist die Frühjahrsmüdigkeit",— es geht den Kindern nicht anders als den Erwachsenen! Diese Erschlaffungserscheinung kommt von der vitaminarmen Winterkost, kommt von der Stubenlust und der wenigen Bewegung! Ein Kinderförper muß zum Frühjahr "überholt" werden, genau wie das Auto, genau wie die Kleidung!"

"Wenn so ein blasses, müdes Kindchen in meine Sprechstunde kommt, dann frage ich zunächst einmal genau, wann die Müdigkeitserscheinungen zuerst aufgetreten sind." — "Zuerst — als die ersten wärmeren Tage kamen! Wir machten einen Spaziergang, es war gar nicht weit, aber schon nach einer halben Stunde war das Kind müde. Dabei kennt meine Kleine den Weg ganz genau, es macht ihr keine Schwierigkeiten, aber seit dem Frühjahr schafft sie ihn nicht mehr!"

"Ja, die "Frühjahrsmüdigkeit"! Das ist keine Krankheit, aber ein Warnungssignal! Ein Warnungssignal, das anzeigt: Jett muß etwas geschehen. Es haben sich zuviel Schlacken mährend der Winterszeit im Körper angesammelt!" "Entschlacken" heißt die Barole. Auch der Ofen kann nur richtig und rationell brennen, wenn die Asche regelmäßig entfernt wird. Bor allen Dingen muß der Lunge ordentlich Sauerstoff zugeführt werden. Jeden Morgen bei offenem Fenfter Atemübungen. Tief ein= atmen und die Arme dabei beben, dann langfam ausatmen! Es muß darauf geachtet werden, daß das Kind bis zu den Lungenspiten durchatmet, denn gerade die Lungenspiten werden in der winterlichen Stubenluft vernachläffigt! Und nun kommt die Hauptsache: frisches Obst und Gemüse! Vitaminreiche Frisch= fost! Es ist im Winter ja nicht zu vermeiden, daß man vitamin= arm ißt. Das Frischgemuse fehlt. Jest ist die Zeit, wo es das erste Grün wieder gibt: Junger Spinat, Salat, aber auch Zwiebelgewächse, besonders Porree, ist für Kinder außerordentlich gefund. Lieber kann man den Genuß der Apfelfine etwas einschränken! Dafür aber Radieschen, sobald es diese gibt!"

"Und wie ist es mit dem Nachmittagsschlaf? Das Kind ist

ja jest so mude, wenn es aus der Schule kommt!"

"Gegen einen Schlaf von einer Stunde ist nichts einzuwenben, aber nicht die Kinder "überschlafen" lassen! Vor allen Dingen müssen sie ganz ausgezogen ins Bett. Ein Schlaf im Kleidchen — womöglich noch mit Schuhen — hat gar keinen Zweck. Solch ein Schlaf belastet mehr als er erfrischt!"

"Und wann verliert sich die Frühjahrsmüdigkeit?"
"Sobald das Kind viel an die frische Luft kommt, ordentlich im Freien sich Bewegung macht, richtig ernährt wird wenn also der Körper "entschlackt" ist!"

## Nichtere 1940

Froh litte trot dr Not dr Wält die liebe Ofchterglogge. Sie fünde d'Oschterbotschaft a: "Dr Herr isch userstanden ja!" Us Grabesnacht u Dunkelheit Zur Herrlichkeit!

U d'Blüemli uf de Watten all Sie ghören ou das Klinge. Es tönt ne wie ne Früehligsruef, Sie lüpfen ihri Chöpfli uf, U ds Wiesebächli ruuscht derzue: "Ha Winter gnue!"

U du, mys Härz, freusch du di nid We's so tuet aso länze? — Was chumm'risch, sorgisch allerhand? — Was bangisch für ds lieb Baterland? — 's gscheht nüt, als was dr Herrgott wott: Drum walte Gottl W. Tanner-Aeschimann