

**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:** 13.01.2026

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

# Die Seite der Frau

## Der böse Schnupfen.

Schnupfen, Husten — und dann ist nur noch ein kleiner Sprung zur viel gefürchteten Grippe. Besonders in warmen Frühjahrswochen scheinen bekanntlich die Bazillen in der Luft nur so herumzufliegen, 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 Schnupfen holt. Man muß nur rechtzeitig vorbeugen.

Vorbeugen heißt, durch vernünftige Abhärtung, sachgemäße Körperspflege 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 Mikroben Trost bieten kann.

Mit der Abhärtung und der Körperspflege darf natürlich kein Unfug getrieben werden. Tägliche Atem- und Freiübungen am offenen Fenster, ein gut durchlüftetes Schlafzimmer, wenig Stubenhocken und dafür viel frische Luft sind selbstverständliche Voraussetzungen. Dagegen kalte Waschungen und Duschen sind durchaus nicht jedermann Sache, und wer sie nicht gewöhnt ist, sollte keinesfalls gerade im Winter damit beginnen, denn dann ist der Schnupfen bestimmt da.

Aber auch die gesunde Ernährung, d. h. also eine gemischte vitaminreiche Kost, mit viel rohen Gemüsesalaten, Rüben, möglichst viel Obst usw. bringt dem Körper all die Abwehrstoffe ein, die er im Kampf mit den üblichen 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 sind die ersten Anzeichen, bei denen ganz besonders kluge Leute behaupten, daß eine Flasche Kognak oder ein richtiger kleiner Schwips die einzigen wirklichen Helfer sind. Gewiß hat Alkohol, eine Tablette und rechtzeitige Schonung schon manchen Schnupfen aus dem Felde geschlagen. Aber auch die alten guten Hausmittel sollte man bei solchen „ersten Anzeichen“ nicht mißachten. Neben guten Schnupftabletten helfen zum Beispiel heiße Fußbäder von Heublumen und heiße Kamillen im Schläge oder -dämpfe. Stellen sich dann aber doch Husten und Fieber ein, dann feiern unsre alten guten Heilkräuter wahre Triumphe. Da ist z. B. der Flieidertee, der — kaum glaublich — wirklich Wunder wirkt. Oder der Spitzwegerich, der besonders bei Heiserkeit Linderung bringt. Und gegen Fieber ist, vorausgesetzt, daß man es vertragen kann, die gute, alte Schwipspackung und heißer Lindenblütentea noch immer, wie in Urväters Zeiten, ein leichtes und schnellwirkendes Heilmittel.

Aber wohlgemerkt, alle diese Ratschläge sind für „die ersten Anzeichen“ gedacht. Zeigt sich dagegen eine wirkliche ernsthafte Erkrankung, dann soll man immer den Arzt um Rat fragen. B.

## Die „Frühjahrsmüdigkeit“ des Kindes.

„Sobald es Frühling wird, dann wird mein Kind müde und blaß. Die kleinste Anstrengung ist ihm zu viel! Kommt das wohl von den erhöhten Anforderungen des letzten Schuljahres? Ich mache mir direkt Sorge!“

Immer und immer wieder hört ein Arzt diese Klagen der besorgten Mütter. Meistens kann er beruhigend sagen: „Das ist die Frühjahrsmüdigkeit“, — es geht den Kindern nicht anders als den Erwachsenen! Diese Erholungerscheinung kommt von der vitaminarmen Winterkost, kommt von der Stubenluft und

der wenigen Bewegung! Ein Kinderkörper 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: Jetzt muß etwas geschehen. Es haben sich zuviel Schläuche während der Winterszeit im Körper angesammelt!“ „Entschlacken“ heißt die Parole. Auch der Ofen kann nur richtig und rationell brennen, wenn die Asche regelmäßig entfernt wird. Vor allen Dingen muß der Lunge ordentlich Sauerstoff zugeführt werden. Jeden Morgen bei offenem Fenster Atemübungen. Tief einatmen und die Arme dabei heben, dann langsam ausatmen! Es muß darauf geachtet werden, daß das Kind bis zu den Lungen spitzen durchatmet, denn gerade die Lungen spitzen werden in der winterlichen Stubenluft vernachlässigt! Und nun kommt die Hauptsache: frisches Obst und Gemüse! Vitaminreiche Frischkost! Es ist im Winter ja nicht zu vermeiden, daß man vitaminarm ist. Das Frischgemüse fehlt. Jetzt ist die Zeit, wo es das erste Grün wieder gibt: Junger Spinat, Salat, aber auch Zwiebelgewächse, besonders Porree, ist für Kinder außerordentlich gesund. Lieber kann man den Genuss der Apfelsine etwas einschränken! Dafür aber Nadieschen, sobald es diese gibt!“

„Und wie ist es mit dem Nachmittagschlaf? Das Kind ist ja jetzt so müde, wenn es aus der Schule kommt!“

„Gegen einen Schlaf von einer Stunde ist nichts einzuwenden, 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 versiert 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!“

## Oschter 1940

Froh lüte trotz dr Not dr Wält  
die liebe Oschterglogge.  
Sie kündle d' Oschterbotschaft a:  
„Dr Herr isch uferstanden ja!“  
Us Grabsnacht u Dunkelheit  
Zur Herrlichkeit!

U d'Blüemli uf de Matten all  
Sie ghören ou das Klinge.  
Es tönt ne wie ne Fröhligsruef,  
Sie lüpfen iheri Chöpssli uf,  
U ds Wiesebächli ruuscht derzue:  
„Ha Winter gnuel!“

U du, mys Härt, freusch du di nid  
We's so tuet afo länze? —  
Was chumm'risch, sorgisch allerhand? —  
Was bangisch für ds lieb Vaterland? —  
's gscheht nüt, als was dr Herrgott wott:  
Drum walte Gott! M. Zanner-Aeschlimann