

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 28 (1957)

**Heft:** 4

**Artikel:** Der Rat der Fachärztin

**Autor:** Almering, M. / B.H.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-808980>

### **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:** 12.02.2026

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

# DER RAT DER FACHÄRZTIN

## Kleine Rezepte gegen Frühlingskrankheiten

Endlich ist es so weit, dass der trübe, nebelverhangene Wintermantel wieder der Sonne den Vortritt geben muss und sich in der Natur neues Leben, ja schon die ersten Knospen zeigen. Aber es ist eine Tücke des Geschicks und vielleicht ein Tribut, den die Natur fordert: Zwar erwachen mit den ersten Frühlingssonnenstrahlen unsere Lebensgeister zu neuem Tatendrang, gleichzeitig aber auch zahlreiche Krankheiten, die wir gerade jetzt nicht schätzen. Der eine bekommt seinen Schnupfen gar nicht los, sondern es tritt noch eine komplizierende Stirnhöhlenentzündung hinzu, vom nächsten hören wir sogar von einer Lungenentzündung. Viele klagen über kleines Weh, über das «Reissen» in allen Gliedern, Kopfschmerzen, quälende Abgespanntheit.

Wenn wir uns überlegen, wie wenig Licht und frische Luft wir in den vergangenen fünf bis sechs Wintermonaten dosiert erhalten und bedenken, dass Sonne und Luft wichtige Erhalter unserer Gesundheit sind, so dürfen wir uns nicht über die Verminderung der körperlichen Widerstandskraft zu Ende dieser «Mangelzeit» wundern. Zu diesem Mangelzustand kommen im Frühjahr noch die häufigen Witterungsumschläge, die ja auch sonst oft die auslösende Ursache eines Krankheitsbeginnes sind. Zuletzt spielt auch die *winterliche Kost* eine Rolle. Sie ist — wenn auch heute nicht mehr so sehr wie früher — arm an Frischgemüse und Obst. Sie lässt uns an Vitamin C verarmen, das besonders wichtig für die Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen, Rheuma und Hauterkrankungen ist.

Welche Krankheiten treten nun besonders im Frühjahr auf? — Ausser den Erkältungen mit ihren Komplikationen zeigen eine ausgesprochene Frühjahrshäufigkeit: Rheumatismus, Verschlimmerung von Herzkrankheiten, Asthma, Hauterkrankungen und Tuberkulose. Säuglinge erkranken an Rachitis und Krämpfen. Manche Infektionskrankheiten, z. B. die Grippe, treten im Uebergang zum Frühling auf. Ausserdem leiden sehr viele Menschen an der vielgenannten «Frühjahrs Müdigkeit», einer sehr quälenden, anhaltenden Müdigkeit, die bis zur vollkommenen Teilnahmslosigkeit gehen kann und von starken Kopfschmerzen begleitet ist. Der Genuss der frühlings-schönen Natur wird dadurch völlig verdorben. Bekämpfen wir also die Gefahren des Frühlings, damit wir ihn voll geniessen können!

Die feuchtigkeitsempfindlichen *Rheumakranken* sollen ihre Wollkleidung nicht vor Ende Mai ablegen: die Frühljahrsluft ist durch das Auftauen und Verdunsten von Eis und Schnee ausserordentlich feucht, auch bei warmer Temperatur! Am allerfeuchtesten ist der Boden. Zum Lagern ist er daher im Frühjahr, auch wenn tagsüber schon 20 Grad erreicht werden, überhaupt nicht geeignet.

Unsere Spaziergänge dürfen bei schönem Wetter nicht von heute auf morgen stundenlang ausgedehnt werden. Der Blutkreislauf wird dadurch zu plötzlich belastet, die Folge ist eine tiefe Erschöpfung, aber

keine Erholung. Besonders Herzkranke sollen vorsichtig sein. Haben wir uns zu viel zugemutet, so ist ein ausgesprochener *Ruhetag* wichtig.

Dazu kommt die Frühlingssonne! Sie ist ausserordentlich scharf. *Sonnenbäder* müssen *vorsichtig* mit fünf Minuten begonnen werden und werden nur langsam gesteigert. Schon manches unvernünftige Sonnenbad hat eine Tuberkulose zum Aufflackern gebracht. Kommt es auch nicht zum Schlimmsten, so ist doch ein kleiner Sonnenstich mit Kopfschmerzen, Erbrechen und Ohnmacht sehr unangenehm.

Gegen die Frühjahrs Müdigkeit nehmen wir vielleicht reichlich *Vitamin C*, denn sie ist fast nur durch Mangel daran bedingt. Trinken wir einmal regelmässig täglich den Saft einer Zitrone, oder essen wir ein bis zwei Orangen mindestens 14 Tage lang, wir werden sehen, wie frisch wir uns bald fühlen. Und was ist zu den *Frühjahrsblutreinigungskuren* zu sagen? Sie regen sämtlich die Darmtätigkeit an, die im Winter meistens etwas träge wird. Wir können ganz gesund sein, aber niemals dürfen wir sie zu lange ausdehnen.

Bei den Säuglingen achten wir im Frühjahr ganz besonders auf Zeichen einer *Rachitis* oder drohender Krämpfe. Bei starkem Schwitzen am Hinterköpfchen, Blässe und Schreckhaftigkeit des Kindes ist eine ärztliche Untersuchung notwendig, denn sie sind die ersten Anzeichen von Rachitis. Mit leichten Beruhigungsmitteln wird das Auftreten von Krämpfen, einer Komplikation der Rachitis, beseitigt. Viel Ausfahren an die frische Luft wird zusammen mit der richtigen gemüse- und obstreichen Kost bald die letzten Anzeichen verschwinden lassen.

Beachten wir alle diese Kleinigkeiten so werden wir sehen, dass sie viel bedeuten und uns den Genuss unserer schönsten Jahreszeit vertiefen helfen.

Dr. med. M. Almering

## Wenn ein Kind operiert werden muss...

Kinderärzte und -psychologen empfehlen, Kinder mit Rücksicht auf ihr Gemütsleben auf jeden chirurgischen Eingriff vorzubereiten. Täglich werden Kinder in den Operationssaal gefahren, ohne dass sie die geringste Ahnung haben, was nun mit ihnen geschieht. Meist werden an den kleinen Patienten weniger dringliche chirurgische Eingriffe, wie Mandel-, Drüsen- oder Bruchoperationen, vorgenommen, alles Eingriffe, bei denen die Eltern Zeit haben, den kleinen Patienten auf die bevorstehenden Ereignisse seelisch vorzubereiten.

Ein Krankenhausaufenthalt, und sei er auch von kurzer Dauer, ist ein einschneidendes Erlebnis, und ein Kind kann, wenn es gänzlich unvorbereitet bleibt, ernsthafte Schockwirkungen davontragen, die zu Nervosität, Schlaflosigkeit, Angstzuständen oder Verkrampfungen führen können.

Alle diese Gefahrenmomente sind ausgeschaltet, wenn Eltern ihr Kind in vernünftiger Form auf die bevorstehende Operation vorbereiten. Die wichtigste

Grundregel dabei ist, dem Kind immer die Wahrheit über den Aufenthalt im Krankenhaus zu sagen. So wären beispielsweise bei einer Mandeloperation folgende Punkte zu beherzigen:

1. Erklären Sie Ihrem Kind, warum die Operation notwendig ist. Erzählen Sie ihm in leicht verständlicher Form von der Funktion der Mandeln und machen Sie ihm klar, dass diese, wenn sie infiziert sind, den ganzen Körperhaushalt irritieren. Beschreiben Sie ihm das Krankenhaus, und geben Sie auf alle seine Fragen bereitwilligst Auskunft. Sagen Sie dem Kleinen, dass ihm sein Hals nach dem Eingriff weh tun wird, jedoch nicht mehr als bei der kürzlich überstandenen Halsentzündung. Und sagen Sie ihm auch, wann er wieder nach Hause zurück darf.

2. Zeigen Sie dem Kind nie Ihre eigene Unruhe oder Angst. Sprechen Sie nicht schon Wochen vorher von der Operation, aber auch nicht erst am gleichen Tag. Drei oder vier Tage vorher ist es an der Zeit, das Kind vorzubereiten.

3. Erzählen Sie ihrem Kleinen, dass die Krankenschwestern freundlich und hilfsbereit sind, und schildern Sie ihm den weissen Operationssaal. Sagen Sie ihm, dass die Aerzte Gesichtsmasken tragen, um es vor Erkältungen zu schützen.

4. Erzählen Sie dem Kind, dass es während der Operation fest schlafen und nicht die geringsten Schmerzen verspüren wird, und vergessen Sie nicht, ihm zu sagen, dass es vorher etwas wird einatmen müssen, das so ähnlich riecht wie Nagellackentferner. Das Kind wird beruhigt sein, wenn es hört, dass alles schon vorüber ist, sobald es aufwacht. Wenn möglich, sollten die Eltern bei ihm sein, wenn es aus der Narkose erwacht.

5. Kinder verlieren meist die Angst vor einer Operation, wenn sie den Chirurgen vorher kennenlernen.

6. Wenn die Operation vorüber ist, soll man das Kind ruhig weinen lassen, damit es seine Erregung abreagiert. Es ist falsch, wenn man ihm einschärft, tapfer zu sein und seine Gefühle zu unterdrücken.

7. Wenn Ihr Kind wieder zu Hause ist, pflegen Sie es mit Liebe und Verständnis ganz gesund, aber verzärteln Sie es nicht. Reden Sie nicht mehr über die Operation, und behandeln Sie es nicht zu lange als Rekonvaleszenten. Und zwingen Sie es nicht, zu essen, wenn es nicht will. Wenn es sich besser fühlt, wird es selbst Appetit bekommen und nach Nahrung verlangen.

Dr. B. H.

## Ein Kind braucht Nestwärme

Tagebuchnotizen

Zwanzig Jahre alt ist die *junge Tochter* dieser Tage geworden. Grund geug, froh und unternehmungslustig in die Zukunft zu blicken. Endlich allein Herr und Meister sein! Endlich die langersehnte Unabhängigkeit von Eltern und Vormund erreicht! Welch herrliches Gefühl!

Aber nun sieht alles ein wenig anders aus. Die Redaktion einer Tageszeitung berichtet uns, dass bei ihr ein längerer Brief eingetroffen sei, worin ein junger Mensch mit scharfen, klaren Worten sein Empfinden über die vergangenen 20 Jahre ausdrückt. Bittere, beinahe harte Worte fallen über die Tatsache, dass die heute 20jährige Tochter schon in früher Kindheit mehrmals den Aufenthaltsort wechseln musste, in Erziehungsheimen und in verschiedenen Pflegefamilien untergebracht wurde. «Man» glaubte es jedesmal gut und recht zu machen, hat dabei jedoch übersehen, dass auf diese Weise, nämlich durch das immer neue Herausreißen aus dem eben erst erwärmten Nest, mit der Zeit eine grosse innere Leere und seelische Verarmung entstand. Wie hätte das junge Mädchen auch irgendwo verwurzeln können? Wie ein Schmetterling von Blüte zu Blüte gaukelt, so wurde die Tochter, allerdings sehr unfreiwillig, von Ort zu Ort gewiesen. Ist es da zu verwundern, dass sie heute, am Tage ihrer Volljährigkeit sich innerlich einsam fühlt, verlassen von der ganzen Menschheit? Ist es nicht begreiflich, dass sie beim Rückblick auf ihre Jugendzeit mit innerem Weh und Schmerz beinahe anklagend die bitteren Worte niederschreibt: «Warum habt ihr mir keine Nestwärme und kein bleibendes Heim gegeben?»

Karl wird im Laufe dieses Jahres 14 Jahre alt. Notgedrungen müssen wir ihn so bald wie möglich umplazieren, obwohl er nur noch sein letztes Schul-

jahr vor sich hat. Aber er wird uns wieder einmal mehr «zur Verfügung» gestellt! Es wird Platz Nummer sieben sein, und schon ein Jahr später erfolgt dann der Wechsel zur Berufslehre. Als wir dieser Tage mit dem Heimleiter zusammensassen und über das weitere Vorgehen Klarheit suchten, ist uns doch beinahe der Mut entfallen. Ist es denn nicht so, dass durch die «ewige» Umplaziererei die Situation immer mehr verschlimmert wird? Wird damit nicht die Aussicht auf seelische Heilung sozusagen im Keime erstickt? Muss nicht durch diese ständigen Wechsel das ohnehin sehr undisziplinierte Verhalten des Burschen in hohem Masse gefördert werden?

Ein *Neunzehnjähriger* steht vor der unheimlichen Tatsache, dass er zwar in einem Jahr seine Volljährigkeit erreicht haben wird, aber für den Lebenskampf völlig untüchtig und auf alle Fälle in keiner Weise genügend vorbereitet und gewappnet ist. Dies gilt für seine charakterliche Haltung so gut wie für die bis anhin ganz unerfreuliche und ungelöste Berufssituation. Im Beobachtungsheim hat man diesen jungen Menschen «durchleuchtet». Und der Befund? Völlige *seelische Desorientierung*, nirgends verwurzelt, als Folge der vielen Stationen, die der 19jährige bis heute «angelaufen» hat. Im Alter von acht Jahren hat es begonnen, als er erstmals die Familie verlassen musste und in ein Erziehungsheim eingewiesen wurde. Wiederholte Umplazierungen, Scheidung der Eltern während seiner Pubertätsjahre, halfen mit zum heute vorliegenden betrüblichen und in bezug auf die Zukunft gar nicht hoffnungsfrohen Bild.

Im Zeitraum einer Woche haben wir uns mit den Problemen der drei jungen Menschen beschäftigen müssen. Wir sind tatsächlich erschrocken und innerlich in hohem Masse beunruhigt worden. Wir haben