

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe
<b>Band:</b>	40 (1946)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Etwas über Gesundheitspflege im Winter [Schluss]

#### 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:** 11.02.2026

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

**sein. Wir haben sonst nicht das Recht, den Frieden von andern zu erwarten. Jeder einzelne von uns muß in seiner kleinen Umgebung den guten Willen zum Frieden zeigen.**

Trotz der schweren Zeit dürfen wir nicht finster in die Zukunft schauen. Düsterer Ernst steht im Widerspruch zu echtem Glauben. Wir helfen niemandem, wenn wir den Kopf hängen lassen. Mit innerer Heiterkeit aber machen wir unseren Menschen das Leben leichter. Übertriebener Ernst richtet Schaden an gleich wie Leichtsinn. Manchmal legt sich der Mißmut wie eine Schale um unser Herz. Diese Schale erstickt die besten Kräfte. Wir wollen die Schale sprengen und Fröhlichkeit ausstrahlen. Der inneren Heiterkeit muß unsere Wachsamkeit gelten. Sie bringt Helle in die Finsternis. Ein düsteres Herz aber wirft Schatten auf unsere Nächsten.

Beim Eintritt ins neue Jahr fassen wir gern gute Vorsätze. Das ist gut so. Aber wir dürfen nicht zu viel von unseren guten Vorsätzen erwarten. Sonst wird unser Herz nie ruhig werden. Die Unruhe unseres Herzens zeigt, daß wir zu wenig Vertrauen in die Lenkermacht Gottes haben. Dieser Lenkermacht müssen wir zuerst unser Schicksal anvertrauen. Das ist die einzige menschenwürdige Einstellung der Zukunft gegenüber. Wir müssen aber auch unsere eigene Kraft und unseren ganzen Willen für eine bessere Zukunft einsetzen. Dazu sind uns die Kraft und der Wille gegeben. Unsere erste Wachsamkeit aber hat den bösen Gluten im eigenen Herzen zu gelten. Erst dann können wir bitten:

Du, Vater, Du rate!  
Lenke Du und wende!  
Herr, in Deine Hände  
Sei Anfang und Ende,  
Sei alles gelegt.

*Glückliches Neujahr!* O. F.

(Schluß) **Etwas über Gesundheitspflege im Winter**

Aufenthalt an der frischen Luft ist auch im Winter möglich. Mancher kann den Weg zum Arbeitsplatz und zurück zu Fuß machen. Nicht bei jedem kleinen Regen und Schnee das Tram und die Eisenbahn benützen! Wir können auf dem Heimweg auch etwa einen Umweg machen. Manche Straße und mancher Weg bieten wieder etwas Neues und Sehenswertes.

Besonders die Sonntagsspaziergänge sollten wir nicht ausfallen lassen. Auch die Winternatur hat ihre Schönheiten. Wir steigen durch den Nebel hindurch auf die Höhe. Ein wunderbarer Blick auf das Nebelmeer belohnt uns manchmal. Sogar ein Marsch durch Regen und Schnee ist gesund.

Aber wir müssen richtig bekleidet sein. Nicht zu warm, aber vor Nässe geschützt. Der Stubenhocker erkältet sich bei jedem kalten Luftzug. Ein täglicher kleiner Marsch stärkt unseren ganzen Körper und Geist. Wir werden abgehärtet. Krankheiten können den abgehärteten Körper nicht gut angreifen.

Trotzdem sind wir im Winter noch mehr an den Aufenthalt im Hause gezwungen als im Sommer. Darum müssen wir die Wohnung möglichst gesund machen. Die Luft muß so oft als möglich erneuert werden. Wie lüften wir richtig? Nicht ein einziges kleines Fenster lange offenhalten! Besser ist es, alle Fenster kurze Zeit offenzuhalten. Die Luft ist dann sofort erneuert. Die Wände kühlen sich nicht so stark ab. Frische Luft ist auch schneller wieder erwärmt als unreine. Aber beim Lüften sich nicht dem Durchzug aussetzen!

Besonders wichtig ist die Lüftung der Schlafzimmer. Gutes, warmes Bett und kaltes Schlafzimmer, das ist gesund. Geheizte Schlafzimmer verweichlichen uns. Wir bekommen mehr Erkältungsankrankheiten.

Baden ist den meisten Leuten im Winter leider nicht mehr möglich. Da muß man sich mit tüchtigem Abwaschen im Zimmer begnügen. Am besten ist es, man gewöhnt sich schon im frühen Herbst daran. Bei den kalten oder lauwarmen Abwaschungen muß es aber flink hergehen: Tapfer und tüchtig reiben! Dann mit einem rauhen Frottiertuch trocknen. Reiben, bis die Haut schön rötlich wird! Welches Wohlgefühl durchströmt dann unseren Körper! Wir sind frisch und erkälten uns tagsüber viel weniger. Ältere und schwächliche Leute sollten allerdings die Waschungen nur im warmen Zimmer machen.

Noch etwas zur Angst vor Erkältung: In der Zeit der Kohlenknappheit hat man etwas Sonderbares erlebt. Es gab viel weniger Erkältungen. Wie ist das zu erklären? Früher heizte man das ganze Haus, jeden Gang, jeden Abort usw. Viele Leute bekleideten sich darum fast wie im Sommer. Dann kamen sie manchmal doch einige Augenblicke ins Freie. Wegen der kurzen Zeit zogen sie sich nicht wärmer an. Schon war die Erkältung da! Plötzlicher Wechsel von Wärme und Kälte bringt Erkältungen. Der Körper erschrickt gleichsam. Katarrh, Schnupfen und Husten folgen. Gute Winterbekleidung ist besser als viel Heizung. Bei tüchtiger Bewegung erkälten wir uns auch in großer Kälte kaum.

Noch ein guter Rat: Jeden Tag etwas Tiefatmen im Freien. Wir spazieren. Durch die Nase atmen wir ein, so viel die Lunge kann. Dann die Luft einige Augenblicke in der Lunge lassen. Nachher durch den Mund ausatmen. Also immer gleich: Langsam *durch die Nase einatmen*. Luft kurz in der Lunge behalten. Dann *durch den Mund ausatmen*. Das macht uns frisch und wohlig. Es härtet uns ab, schützt uns vor mancher Krankheit. O.F.