Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 1

Artikel: Kalte Winter, hustende Kinder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969927

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: 12.12.2025

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

re. Wenn man sich nicht vernünftig einstellt, sondern jede Unstimmigkeit tragisch auf sich wirken lässt, verursacht man immer wieder erneute Verkrampfungen, die bei Magengeschwüren eine Dauerheilung verunmöglichen. Es heisst besonders in der heutigen Zeit angespannter Hast und Unruhe, sich nicht mitreissen zu lassen, sondern alle Aufgaben und Pflichten, die gefordert werden, mit Bedacht und Überlegenheit in kraftsparender Gelassenheit zu erledigen. Das kann sogar in vorbeugendem Sinne einer beginnenden Krankheit entgegensteuern. Dies sollte auch bei hartnäckiger, spastischer Verstopfung Beachtung finden, wenn man sie durch die Einnahme von rohem Kartoffelsaft heilsam beeinflussen möchte, damit sie zum Verschwinden gebracht werden kann. Aus den verschiedensten Erfahrungen ist demnach ersichtlich, welchen ungünstigen Umständen man gleichzeitig mit der richtigen Mitteleinnahme entgegensteuern sollte, um Heilung zu erlangen. In der Regel wird diese vernünftige Forderung jedoch kaum beachtet.

Kalte Winter, hustende Kinder

Ist nur die Kälte schuld daran, wenn unsere Kinder immer wieder durch quälenden Husten geplagt werden? Sicher trägt die unerfreuliche Witterung der gegenwärtigen Jahreszeit etwas zu diesem besorgniserregenden Zustand bei. Schneeschauer und Regen wechseln sich gegenseitig ab. Nach durchdringender Bise folgen feuchtkalte Tage, die ebenso schwer zu ertragen sind.

Schon im Kindergarten lauert für die Kleinen die Ansteckungsgefahr, und in der Schule ist es nicht besser bestellt. Nimmt man die Kleinkinder zum Einkaufen mit, damit sie etwas an die frische Luft kommen, um genügend Sauerstoff aufnehmen zu können, ist das Zusammentreffen mit hustenden Kindern naheliegend, und die Ursache zur Ansteckung ist geboten. Aber vielleicht wurden die Kinder auch, ohne genügend warm gekleidet zu sein, in die Kälte hinaus mitgenommen. Die Zentralheizungen verwöhnen und verweichlichen zugleich. Nicht jedes Kind ist einem krassen Wechsel zwischen Innen- und Aussentemperatur gewachsen, obwohl es auch heute noch solche gibt, die genügend widerstandsfähig sind, um über anspruchsvolle Zeiten ohne Schädigung hinwegzukommen. Sie sind nicht jedes schlimmen Luftzugs wegen erkältet und verbleiben deshalb ohne lästige Halsentzündungen, ohne Husten und Heiserkeit. Sie kommen daher auch nicht immer wieder mit Fieber ins Bett.

Allerlei Vorzüge

Da wird es sich eben um Kinder mit einer günstigeren Erbmasse handeln! Aber auch die richtige Ernährung wird dabei eine ausschlaggebende Rolle spielen. In früheren Zeiten musste die Bevölkerung allgemein wegen knapper Lohnverhältnisse sparen. Man konnte die Kinder daher nicht mit ungesunden Schleckerein wie heute verwöhnen. Auch kannte man damals noch viel weniger entwertete Nahrungsmittel, und das Verlangen nach Süssigkeiten stillte man noch auf vernünftige Weise, während es in unserer Zeit mindestens zehnmal grösser ist als ehedem. Das alles fällt ins Gewicht bei gesundheitlichen Mängeln, denn die so gemachten Fehler beeinflussen die notwendige Abwehrkraft äusserst ungünstig. Wird diese nun aber wesentlich vermindert, dann gewinnen dadurch auch Viren und Bakterien leichteren Zutritt in den kindlichen Organismus. Dies geschieht offensichtlich durch einen entstandenen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen. Im Zusammenhang mit einem solchen Mangel leidet auch die Lymphdrüsentätigkeit, die doch gerade für das heranwachsende Kind so wichtig ist. Als Folge stellen sich oft sogar entzündete und druckempfindliche Stellen am Hals ein oder irgendwo da, wo Lymphdrüsen zu finden sind.

Einfache Hilfeleistungen

Bei solcherlei Empfindlichkeiten ist die regelmässige Einnahme von Santasapina-Sirup eine rasche Hilfe. Äussert sich der Husten krampfartig, so dass er fast einem Keuchhusten gleicht, dann wird der Drosinula-Sirup die Krampfanfälle mildern. Morgens und abends ist die Einnahme von 10 bis 20 Tropfen Echinaforce vorbeugend und heilsam.

Das Kind benötigt ferner auch warme Kleidung, damit es sich behaglich wohl fühlen kann und sich im Freien nicht zu sehr abkühlt und zu frieren beginnt. Da kalte Füsse die Ansteckungsgefahr vergrössern, muss die Mutter stets für gute Schuhe besorgt sein. Nie sollte sie sich einreden, der Schulweg sei kurz und die Abkühlung könne im Schulhaus rasch wieder aufgeholt werden. Es sollte überhaupt zu keiner Abkühlung kommen, denn die Kleidung muss der Aussentemperatur angepasst sein.

Wie bereits erwähnt, kann die Widerstandskraft des Kindes auch dadurch gefestigt werden, dass es an keinem Mangel an Vitalstoffen leidet. Das erlangt man durch das Beachten einer gesunden Naturkost und durch das Weglassen von Schleckereien aus Weisszucker sowie das Meiden von Weissmehlgebäck. Auf diese Weise können allfällige Mängel verhindert werden, wodurch die Widerstandsfähigkeit gegen alle Arten von Infektionskrankheiten erstarken kann.

Keine Treibhauspflanzen ziehen

Nebst der gesunden Ernährung benötigt das Kind auch noch genügend Bewegung in möglichst gesunder Luft, sonst kann es ihm wie einer Treibhauspflanze ergehen, die den Anforderungen von aussen nicht gewachsen ist. Früher galt bei der Kinderpflege für die Mutter noch eher die Regel, im Haushalt fünfe gerade sein zu lassen, wenn es um das Wohl des Kindes ging. Zudem gehörte die Mutter noch der Familie an und nicht – wie heute allzuoft – irgendeiner aussichtsreichen zusätzlichen Verdienstmöglichkeit. Zwar ist die sportliche Ertüchtigung in den Schulen zurzeit mehr oder weniger Trumpf. Dadurch ist auch eine gewisse Abhärtung gewährleistet. Aber nicht alle Mütter haben genügend Verständnis für ihren Anteil an einer etwas robusten Erziehungsart. Es dient zum Vorteil des Kindes, wenn es in den überhitzten sauerstoffarmen Räumen nicht verweichlicht wird, sondern immer wieder an die frische Luft gelangen kann. All diese einfachen, aber dennoch wichtigen Probleme hat eine Mutter zu lösen, wenn sie die Widerstandsfähigkeit ihrer Kinder zu festigen wünscht, damit sie sich nicht so leicht erkälten können und Infektionskrankheiten eher gewachsen sind. Die Mutter sollte für ihre Angehörigen unbedingt so viel Opfersinn aufbringen, dass sie sich gerne einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise unterzieht. Wir sind daneben noch genügend Schwierigkeiten von aussen ausgesetzt.

Vermeidbare Unfälle

Vergleicht man die heutigen, unruhevollen Tage mit dem ersten Jahrzehnt unseres 20. Jahrhunderts, dann beurteilt man jene Zeit unwillkürlich als bedächtig und gelassen. Es war aufsehenerregend, wenn sich einmal auf den Strassen ein Auto zeigte, denn das gehörte damals noch zur grossen Seltenheit. So hatte man denn auch durch diese Fahrzeuge noch keine Unfälle zu befürchten, wie heute, wo sie sich besonders in verkehrsreichen Stunden am laufenden Band einfinden. Jene angenehmen Zustände besinnlicher Ruhe erlitten zwar einen unerwartet raschen Wechsel, so dass sich nur noch die Betagten von heute daran erinnern können. Die Jugend aber wurde in ein Leben der Hast und ständigen Spannung hineingeboren. Ob die Strassen breit genug sind oder eher zu schmal, die Wagen nehmen sie für sich in Besitz und rasen in oft unerhörter Eile darüber. Fussgänger müssen warten lernen und können sich dabei wundern, dass bei solcher Hetze nicht mehr Unfälle geschehen. Erstaunlich ist es,