

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 26 (1916)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** Winterleben und Krankheits-Verhütung

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038092>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

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

direkt verlegen. Diese Auflagerungen bestehen aus dem Faserstoff des Blutes, welcher sich an den rauhen, geschwürigen Stellen niederschlägt.

Die Bedingung des Zustandekommens ist also ebenso wie bei der Verstopfung die vorherige Erkrankung des Blutgefäßsystems; denn die Herzkrankungen, die mit Auflagerungen einhergehen, haben auch denselben Charakter. Eine besondere Form der Verstopfung der Gehirnäberchen ist noch die syphilitische Erkrankung der Gehirngefäße. Sie unterscheidet sich nicht in der Wirkung von der eben geschilderten, sondern nur nach der Ursache, welche hier die allgemeine Syphilis ist.

Die syphilitischen Schlaganfälle kommen der Natur der Sache nach häufiger bei jüngeren Leuten vor, und im allgemeinen kann man wohl sagen, daß sie ein günstigeres Schlussergebnis haben als die zuerst geschilderten Schlaganfälle, die fast ausschließlich das Alter heimsuchen.

Diese Altersschlaganfälle sind ja diejenigen, die man für gewöhnlich meint, wenn man von Schlaganfall spricht.

Ueber die Ursachen der den Schlaganfällen zu grunde liegenden Gefäßerkrankung sind nun die Ansichten weniger auseinandergehend als unklar. Ich führe hier die kurze — für die Wichtigkeit der Sache mir fast zu kurz erscheinende — Lehre von den Ursachen aus einem der modernsten Lehrbücher an: „Die atheromatöse Entartung der Arterien ist vorzugsweise eine Krankheit des höheren Lebensalters über 40 Jahre. Häufig betrachtet man sie bei alten Personen überhaupt gar nicht als eine Krankheit, sondern rechnet sie zu den greisenhaften Rückbildungszuständen. Neben dem Alter gibt es noch eine Anzahl ursächlicher Momente, welche ein frühzeitigeres Auftreten und eine besonders große Ausbreitung des Atheroms begünstigen sollen. Hierher gehört vor

allem der chronische Alkoholismus, ferner die Syphilis, die Gicht, chronische Nierenentzündung, der Gelenkrheumatismus und die chronische Bleivergiftung. Ein sicherer Beweis für den Zusammenhang des Atheroms<sup>1)</sup> mit den genannten Zuständen läßt sich schwer führen, obwohl der Zusammenhang, speziell des Alkoholismus und der Syphilis, mit der „entzündlichen Gefäßveränderung“ durch vielfache Beobachtungen wahrscheinlich gemacht wird. Hervorzuheben ist die in manchen Familien ausgesprochene erbliche Beanlagung zur Arteriose der Gefäße und deren Folgen. Männer sind zur Erkrankung entschieden mehr disponiert als Frauen“.

<sup>1)</sup> Arterienerkrankung durch Fettmetamorphose.

(Fortsetzung folgt.)



## Winterleben und Krankheits-Verhütung.

Th. 5.

Die schönen Tage des Sommers sind vorüber und die rauhe Jahreszeit hat ihren Einzug gehalten, mit Sturm und Kälte, Eis und Schnee. Es liegt jetzt an uns, in verständiger Weise mit dem rauhen Gaste und seinem Gefolge uns abzufinden. Die Lebensklugheit erfordert eben, daß wir jede Lebenslage zu unserem Vorteil zu wenden wissen, dies bezieht sich namentlich auch auf die Unbilden des Winters. Im Hinblick auf die Gesundheit sind diese Unbilden kaum zu fürchten, denn erfahrungsgemäß bringt der Winter weniger Gefahren für Leben und Wohlbefinden als der heiße Sommer; man muß eben nur seine Lebensweise entsprechend danach einrichten.

Den besten Beweis für die Ungefährlichkeit trockener Kälte liefern uns die Berichte der

Nordpolfahrer. Von diesen schreibt u. a. der Oesterreicher Payer, daß er, obgleich stark lungenleidend, hoch oben im Norden nie von Katarren belästigt wurde, wohingegen im milderen Klima das Leiden sich wieder bemerkbar machte. Hierbei mag der Umstand nicht übersehen werden, daß in den nördlichen Ländern die Sterblichkeit im allgemeinen geringer ist als nach dem Aequator zu, und daß die Menschen, deren Tätigkeit auch im Winter im Freien ausgeübt wird, oft gesünder sind als die „Stubenhocker“. Es ist darum ein Irrtum, wenn Leute glauben, daß die Kälte einen nachteiligen Einfluß auf die Gesundheit ausübt. Es ist falsch, im Winter möglichst im Zimmer zu bleiben, um sich gegen Erkältungen und deren Folgekrankheiten zu schützen. Solche Leute übersehen eben ganz und gar die Ursachen der Erkältungen; diese bestehen nicht in dem Genuß der frischen Luft, sondern in der Entbehrung derselben.

Wo Erkältungen auftreten, da sind diese meist auf Vernachlässigung der einfachsten Gesundheitsregeln zurückzuführen, ganz besonders auf den ängstlichen Aufenthalt in überheizten, schlecht gelüfteten Wohnräumen. Die Temperatur in letzteren soll darum nie mehr als 15 bis 16 Grad R betragen. Wer die Temperatur seiner Wohnräume über 16 Grad R erhöht, der wird bald merken, daß sein Wärmebedürfnis sich stets steigert und bald werden ihm 17 und 18 Grad nicht mehr genügen. Die Ursache beruht auf einem natürlichen Gesetz. Bei andauernd starkem Heizen wird die Luft im begrenzten Raum äußerst trocken, diese trockene Luft steigert die Ausdünstung der Haut und wirkt zugleich austrocknend auf die Schleimhäute der Atmungsorgane. Der Körper kommt in Schweiß und die Haut nimmt an Empfindlichkeit zu. Tritt jetzt unvermittelt ein Temperaturwechsel ein, so ist die Erkältung fertig. Wer sich daher vor Erkältung hüten will, der meide im Winter

die übermäßige Wärme, denn nirgends ist der menschliche Körper so viel Zufälligkeiten zur Erkrankung ausgesetzt, wie durch den dauernden Aufenthalt in überheizten Zimmern.

Wer sich vor Erkältungen schützen will, der erreicht es nicht durch ängstliches Warmhalten, durch überheizte Wohnräume oder übermäßig warme Kleidung — vielmehr durch Gewöhnung der Hautoberfläche an die kalte Luft. Die Neigung zu Erkältungen ist immer ein Zeichen schwacher Gesundheit und mangelhafter Blutzirkulation. Dagegen hilft nur viel Aufenthalt in freier Luft. Gesunde Menschen sollten überhaupt bei jeder Witterung mindestens eine Stunde lang sich im Freien energische Bewegung machen, um den Stoffwechsel zu fördern, den Blutkreislauf anzuregen und zugleich den Lungen reichliche Sauerstoffnahrung zu spenden. — Die Einnahme der Luft soll aber nicht mit dem Munde geschehen, sondern mit der Nase; darum „Mund zu!“ im Winter. Die Nase ist ein äußerst wichtiges Instrument und keineswegs nur Riechorgan. Während wir sonach den Mund zur Aufnahme fester und flüssiger Speisen haben, besitzen wir die Nase zur Aufnahme der Luftspeise. Diesen Respirator soll die Luft, die wir einatmen, zuerst durchlaufen; sie wird erwärmt, wenn sie zu kalt ist, wenn sie zu trocken sein sollte, feuchtgemacht und außerdem von Staub gereinigt.

So unschön die Gewohnheit ist, durch den Mund zu atmen, so wenig förderlich ist sie auch für die Gesundheit; der Hals hat darunter zu leiden. Ein kalter Luftstrom, der plötzlich den erhitzten Rachen trifft, kann sehr leicht Katarren zur Folge haben, ebenso muß der „schlimme Hals“ oft auf unvernünftiges Atmen zurückgeführt werden. Dies gilt besonders für die liebe Schuljugend. Begünstigt werden dann solche Katarren noch durch die nassen Füße; Kinder und blutarme, schwächliche

Personen haben daher alle Ursache, sobald draußen im Schnee die Füße naß und kalt geworden, die Fußbekleidung zu wechseln, d. h. mindestens trockene wollene Strümpfe anzuziehen; je grobmaschiger dieselben gestrickt sind, desto besser. „Kopf kalt und Füße warm“, ist ein alter hygienischer Spruch, er sollte besonders bei naßkalter Witterung Beherzigung finden. Leider verfährt man häufig umgekehrt, man hält den Kopf warm mit dicken „Pudelmützen“ und die Füßchen stecken in dünnen Socken und undichtem Schuhwerk. Eng anliegendes Schuhwerk ist freilich auch nicht zuträglich bei kalter Witterung; zwischen dem Leder der Fußbekleidung und der Haut des Fußes muß sich eine neutrale Luftschicht bilden können, dies wird erreicht durch grobgestrickte reine Strümpfe. Eine gleiche Luftschicht zwischen Haut und Oberbekleidung ist ebenfalls für die Warmhaltung des Körpers vorteilhaft, darum meide man enganliegende Unterkleider.

Vor allen Dingen verhüte man während des Winters Schweißansammlungen auf der bloßen Haut durch dicke, undurchlässige Kleidung; hierdurch kann man sich am ehesten erkälten. Wo Schweiß durch starke Bewegung (Schlittschuhlaufen) usw. erzeugt wird, Sorge man für allmähliche Abdünstung, ehe die Haut kalt wird; unter keinen Umständen verhalte man sich nach solcher Bewegung passiv, indem man sich ruhig hinstellt und die Kälte widerstandslos auf sich einwirken läßt, bis man Schüttelfrost empfindet. Hat man es hierin einmal versehen, so zögere man nicht mit der Abwehr der Folgen. Außerlich suche man die Haut durch Anregen der Bluttätigkeit mittels Waschungen zu beleben, oder man lege sich ins Bett, nachdem man einige Tassen Fliedertee getrunken. Sobald sich der Schweiß einstellt, ist die Gefahr meist überwunden und damit die Erkrankung vorgebeugt.

Am besten vorgebeugt wird den Erkrankungen im Winter freilich, wie schon gesagt, durch regelmäßige Bewegung im Freien, durch Vermeidung allzu dichter Bekleidung und überheizter Ofen, sowie durch passende Ernährung. Auch hier können uns die Nordländer wieder als Vorbild dienen: sie bevorzugen die fettreiche, stickstoffhaltige Nahrung. Bei solcher allseitigen Beachtung des Winterlebens betreiben wir die sicherste Krankheitsverhütung.

(„Aneipp-Blätter“.)



## Verhütung von Schwerhörigkeit und Ohrenleiden.

Von Dr. Gotthilf Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Mannigfach und schwer sind die persönlichen, gesellschaftlichen, beruflichen Nachteile, die ein Schwerhöriger tagtäglich zu erleiden hat. Viele Vergnügungen (Theater, Konzerte) sind ihm fast gänzlich versagt; an allgemeinen Gesprächen kann er sich wenig beteiligen, im Straßenverkehr ist er bedeutend mehr gefährdet, als alle anderen; eine öffentliche oder Beamtenstellung kann er fast nie einnehmen; sein Glück, Beruf und Lebenslage sind überaus schwer beeinträchtigt.

Um alle diese Uebel zu vermeiden, um Schwerhörigkeit und Ohrenleiden möglichst zu verhüten, soll man auch dem Gehörorgan stets eine sorgfältige naturgemäße Pflege zuteil werden lassen.

Dazu gehört keineswegs, daß man den Gehörgang behufs Reinigung recht oft mit Seifenwasser, Schwämmchen, Ohröffel bearbeitet. Seife soll man nur zum Reinigen der äußeren Ohrmuschel benutzen, da sie aus dem inneren Ohre nur schwer wieder zu entfernen ist, auch