

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 44 (1940-1941)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Winter und Krankheit  
**Autor:** Seiferth, F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-661360>

### **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:** 30.03.2025

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

Chronik nichts mehr berichtet, haben sie später noch ein echtes Frei-Ticket zum Besuch des geliebten Zirkus bekommen. Auf jeden Fall fanden Journalisten den Vorgang aus, die ganze Knabengruppe wurde fotografiert, und hatte die Genugtuung ihr Bild in den Zeitungen zu sehen.

Erzieher und Richter, die einen sehr strengen rechtlichen Maßstab an das Erlebnis stellen wollten, würden wahrscheinlich daran Anstoß nehmen, daß die Knaben überhaupt die Karten einlösten und dann nicht sofort daran dachten, die Karten auf jeden Fall zurückzugeben.

Aber das ist doch nicht der Kern des Problems. Man muß sich vorstellen, was ein Zirkusbesuch für diese armen Kinder bedeutet, und wie die Möglichkeit unentgeltlich in dieses erträumte Paradies zu kommen, die größte Verführung und Versuchung für sie bedeutet. Aber ein kleines Wort, das sie am richtigen seelischen Punkt ergreift, veranlaßt sie doch das ganze Projekt fahren zu lassen: nicht aus Furcht vor den Folgen, oder vor einem eventuellen Mißlingen ihrer Aktion, sondern aus Mitleid für ärmere Altersgenossen, aus einer moralischen Pflichtgesinnung, aus — verzeihe der Leser das hochtrabende Wort — selbstverständlichem Edelmut.

Und das zeigt uns von neuem etwas Allgemeingültiges in der menschlichen Natur, im kindlichen Seelenleben: Führe mich in Versuchung — und sei unbeforgt, ich werde der Versuchung widerstehen und das gestellte Problem zur Zufriedenheit lösen, wenn ein guter seelischer An-

trieb vorhanden ist. Eine alte Fabel erzählt von jenen guten Äpfeln, zu denen ein verdorbener gesellt wurde, und alle wurden mit und durch ihn verdorben; so ist für Kinder der Umgang mit einem verdorbenen Kind gefährlich.

Aber das Gegenteil ist auch richtig. Wenn in einer Schar von Kindern, die etwas Falsches oder Böses vorhaben, nur ein einziger ist, der das rechte und gute Wort zur rechten und guten Zeit spricht, dann ist es mit einem Wort möglich, mit einer Handbewegung, Kinder auf die richtige Bahn zu lenken. Die Grenze ist schmal zwischen Gut und Böse, das ist kein Wissen und keine Erfindung von heute. Eltern und Erzieher, die sich dieser schmalen Grenze bewußt sind, werden darnach trachten, sie nach Möglichkeit zu verbreitern; aber sie werden auch verstehen, daß manchmal ein Kind durch ein falsches Wort ebenso leicht zum Falschen geleitet werden kann wie durch ein richtiges Wort zum Guten.

Jene Jungen waren sich der prinzipiellen Tragweite ihres hin und wider sicher nicht bewußt. In ihrem künftigen Leben wird ihnen das Erlebnis — und die Deutung, die ihnen von ihren Erziehern gegeben wird — zweifellos aber eine stete Warnung und Belehrung sein. Wir aber können daraus von neuem erkennen: führe die kindliche Natur ruhig in Versuchung, sie ist gut von Natur aus; aber Sorge, daß ein kleines Wort der Liebe dabei gesprochen wird, das die unschlüssige Waagschale sicherlich auf die Seite des Guten senken wird!

Dr. W. Sch.

## Winter und Krankheit.

Von Dr. med. F. Seifert.

Für den völlig gesunden Menschen birgt die winterliche Jahreszeit durchaus keine besonderen Gefahren — höchstens die einer gelegentlichen Erkältung oder ähnlich harmloser Gesundheitsstörungen. Es gibt aber eine ganze Reihe von an sich leichten und durchaus unbedenklichen Krankheitserrscheinungen — oft stehen sie noch an der Grenze zwischen krank und gesund — die sich bei unzureichendem Verhalten im Winter ganz erheblich verschlimmern oder ihrerseits zu schweren Leiden führen können. Solche Menschen sind sozusagen „überempfindlich“ gegen die Unbilden der winterlichen Witterung; oft ist ihnen das aber unbekannt, und sie können es nicht verstehen, warum sie im Winter so häufig kränkeln. Über diese gesundheitlich sehr wichtigen „Winterprobleme“ berichtet der Artikel unseres ärztlichen Mitarbeiters.

Die moderne Wissenschaft hat festgestellt, daß die kalte Jahreszeit den Körper vor eine ganze Reihe besonderer Aufgaben stellt, zu deren Erfüllung er sozusagen „umgestimmt“ wird. Auf diese Weise werden bestimmte Abwehrmaßnah-

men ermöglicht, die unseren Organismus befähigen, Schädigungen durch Kälte und sonstigen Unbilden der kalten Witterung zu verhindern. Trotzdem erkranken bekanntlich gerade im Winter besonders viele Menschen — abgesehen von den Erkältungen und Erfrierungen sind auch Entzündungen innerer Organe um diese Zeit besonders häufig. Manchmal sind an sich geringfügige Ursachen für eine schwere Erkrankung haftbar zu machen. In anderen Fällen sind sonst ganz gesunde Menschen im Winter besonders empfindlich: sie zeigen Neigung zu frieren, sind leicht müde und erkälten sich viel zu oft. Wie kommt das — ist der Winter daran schuld oder wir selbst? Die wissenschaftliche Erforschung der Ursachen solcher winterlicher „Saisonkrankheiten“ zeigte, daß wir hier vor allem den Einfluß der

verschiedenen Konstitution beachten müssen. Diese jedem Menschen in besonderer Art eigentümliche „Körperverfassung“ äußert sich neben den geistig-seelischen vor allem in ganz individuellen körperlichen Eigenschaften, also einem bestimmten Körperbau und einer Bereitschaft des Organismus, auf die Umwelt — in unserem Falle das winterliche Wetter — zu reagieren.

Die Wissenschaft spricht in diesem Zusammenhang von einer verschiedenen „Reaktionsart“ und meint damit das Anpassungsvermögen des Körpers an besonders ungünstige Umwelteinflüsse. Hier von hängt wiederum die Fähigkeit dazu ab, auch unter schlechten äußeren Lebensbedingungen den Organismus vor Schädigungen — in diesem Falle durch die Kälte — zu bewahren. Diese persönliche Konstitution kann sich unter Umständen auch ändern — vor allem durch klimatische Einflüsse oder eine überstandene Erkrankung. So pflegen zum Beispiel Lungenerkrankungen infolge Kälte besonders langwierig zu sein, und durch erneute Kältewirkung erhöht sich auch die Möglichkeit von Rückfällen. Hierher gehört ferner die verminderte Kälte — Widerstandsfähigkeit hungernder, erschöpfter und betrunkenen Menschen, deren Konstitution vorübergehend geschwächt ist. Auch unentdeckt gebliebene Krankheitsherde können die Anfälligkeit gegen Wetterunbilden verstärken — so kommt es häufig vor, daß eine „Erkältung“ als Ursache für eine schwere Erkrankung angesehen wird, während in Wirklichkeit ein anderes Grundleiden vorlag. Manche Menschen sind infolge schwächerer Konstitution schon unter normalen Bedingungen in ihrer Leistungs- und Anpassungsfähigkeit etwas beeinträchtigt, ohne daß sie jedoch im eigentlichen Sinn „krank“ sind.

In allen derartigen Fällen reagiert nun der Körper anders auf Kälte als beim völlig gesunden Menschen. Wir wissen ja, daß der Organismus durch ein kompliziertes System der verschiedensten Maßnahmen für den Ausgleich zwischen der äußeren und der Körpertemperatur sorgt. Der Stoffwechsel wird automatisch so geregelt, daß er in der Hitze herabgesetzt, in der Kälte erhöht wird, auch die Zusammensetzung des Blutes wird durch den Stoffaustausch mit den Geweben immer wieder ausgeglichen. Dadurch wird die Anpassungsfähigkeit des Organismus an die wechselnden Einflüsse der Außenwelt gewährleistet. Dieses „System“ muß nun in der kalten Jahreszeit besonders gut arbeiten, um den Kör-

per auch bei größerer Kälte bei gleicher Temperatur zu erhalten. Hierbei treten bei den einzelnen Menschen sehr starke Unterschiede und individuelle Verschiedenheiten in der Wirkungsweise der sogenannten Wärmeregulation auf. In dieser Beziehung empfindliche Personen werden bei Kälte verhältnismäßig leicht von Krankheiten befallen, weil ihr Organismus nicht immer imstande ist, sich allen Unbilden der winterlichen Bitterung gegenüber zu behaupten. Ebenfalls hierher gehörige Gesundheitsstörungen, auf die im Winter ganz besonders zu achten ist, sind die Erscheinungen der sogenannten Vasoneurose. Hierunter versteht die Medizin an sich leichte Störungen in der Blutversorgung der Haut und Muskulatur. Normalerweise befinden sich die Blutgefäße in einem Spannungszustande, der bewirkt, daß die zur Versorgung eines bestimmten Körpergebietes notwendige Blutmenge auch richtig dorthin gelangt. Wenn sich nun diese Spannung krankhaft verändert, dann können dadurch Zirkulationsstörungen der verschiedensten Art hervorgerufen werden. Meist äußern sie sich darin, daß Teile des Körpers — hauptsächlich sind es Hände oder Füße — zu wenig durchblutet werden: sie sehen blaß aus und fühlen sich kalt an. Bei solchen „überempfindlichen“ Menschen setzt nun eine Schädigung durch Kälte viel früher als sonst ein. Man hat in derartigen Fällen schon bei einer Außentemperatur von 5 Grad Wärme Erfrierungen der Hände und Füße beobachtet! Erschwerend wirkt natürlich mechanische Behinderung der Durchblutung, wie es zum Beispiel bei engem Schuhwerk leicht der Fall sein kann.

Besonders empfindlich gegen Kälte sind ferner Patienten, bei denen ein bestimmter Hautbezirk in seiner Ernährung gestört ist. Das kann durch größere Narbenbildung und damit verringerte Blutzufuhr oder auch durch gewisse Nervenkrankungen bedingt sein. In solchen Fällen treten durch Kältewirkung sehr leicht Veränderungen, zum Beispiel kleine Geschwüre der geschädigten Haut, auf. Auch die Blutzusammensetzung kann eine verringerte Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Kälte verursachen. Das ist vor allem bei vielen Formen der Blutarmut der Fall, deren allgemeine Symptome, wie leichte Ermüdbarkeit, Kopfschmerzen, kalte Hände und Füße, ja bekannt sind. In der Kälte pflegen sich diese Beschwerden zu verstärken, wenn sich der Betreffende nicht genug in acht nimmt. Namentlich können leicht Erkrankungen der Haut, zum Beispiel Frostbeulen, auftreten.

Kälte und Zugluft werden besonders dann gefährlich, wenn sie kleinere Körperbezirke beeinflussen. Ungünstig wirkt in solchen Fällen Körperruhe, weil hierbei der Blutkreislauf langsamer arbeitet. Ebenso ist Abkühlung vorher erhitzter Körperstellen ungünstig. Im übrigen spielt natürlich die Dauer der Kälteeinwirkung eine Rolle. Erschwerend wirken Wind und naßkalte Witterung, da nasse Luft dem Körper viel Wärme entzieht. Noch schlimmer ist schmelzender Schnee, der die Wärme ableitet und leicht in die Schuhe eindringt; dabei geht viel Wärme verloren.

Die praktische Nutzenanwendung aus dem, was die moderne Medizin über die recht zahlreichen Fälle einer „Überempfindlichkeit“ gegen Kälte festgestellt hat, ist verhältnismäßig einfach. Men-

schen, die an gesundheitlichen Störungen der beschriebenen Art leiden, sollten im Winter wesentlich vorsichtiger sein, als völlig gesunde Menschen. Sie müssen sich möglichst vor Zugluft, ferner vor kalten Füßen (nicht zu enge Schuhe!) und Händen hüten und namentlich bei naßkalter Witterung längeren Aufenthalt im Freien nach Möglichkeit vermeiden. Außerdem ist es dringend zu empfehlen, daß Menschen, die im Winter dauernd „erkältet“ oder gesundheitlich nicht auf der Höhe sind, sich einmal gründlich vom Arzt untersuchen lassen. Er wird dann häufig eines der von uns beschriebenen Leiden finden, nach dessen Behebung auch die lästige „Überempfindlichkeit“ gegen die Unbilden der winterlichen Witterung verschwindet.

### Bundesrat Philipp Etter.

„Wir haben eine Sendung zu erfüllen, die nur ein freies Volk erfüllen kann. Deshalb sind wir der Freiheit verpflichtet. Und wenn es wahr ist, daß das Geheimnis der Freiheit im Mute liegt, dann kennen wir auch den Weg, den wir gehen müssen.“

Unser Volk ist ein kriegerisches Volk des Friedens.

Glücklich die Gefahr, die ein Volk aufruft zur

Besinnung auf seine Sendung, auf seine geistige Größe und auf seine Kraft.

Ein Volk, dem der Wille zur Unsterblichkeit wie Feuer in den Adern brennt, muß bereit sein, für seine Zukunft zu sterben, grad so, wie das Saatkorn im Acker stirbt. Ein Volk, in dessen Jugend diese Bereitschaft lebt, wird nie sterben.

Schwizerbuebe und Schwizermeitschi!... sind e fröhlich, freudigi Juged! Duckimüser cha's Schwizerland keini bruche.“

### Bücherschau.

**Ethik des Alltags**, von Franz Carl Endres. Verlag Rascher, Zürich. Preis brosch. Fr. 3.80.

Der große Erfolg eines Volkshochschulkurses in Basel und Zürich über dieses Thema veranlaßte den Vortragenden, einige Gedankengänge dieses Kurses in Buchform herauszugeben und gleichzeitig noch zu erweitern. Vom Gesichtspunkt ausgehend, daß wir Modernen die Verpflichtung haben, das Alte nicht zu vergessen, sondern aus dessen klaren Quellen immer wieder zu schöpfen, was wertvoll geblieben ist, führt das Buch den Leser in chinesische, indische und griechische antike Ethik, nicht Systeme wiedergebend, sondern die praktischen Wertbarkeiten für das heute betonend.

**Marga Markwalder: „Ritter Georg“**. Roman. Morgen-Verlag A.-G., Zürich.

Seit langer Zeit ertönt der Ruf nach dem schweizerischen Unterhaltungsroman, der uns von einer gewissen Sorte unerwünschter Importware unabhängig machen sollte. Hier liegt ein solcher vor. Es ist ein Erstlingswerk. Die junge Verfasserin hat das Glück gehabt, schon mit der Wahl des Milieus einen Fund zu tun; denn dieses

Milieu hat bis dahin in der schweizerischen Literatur wenig Beachtung gefunden: es ist das der Mittelschule, der Gymnasiasten und Gymnastinnen, der 17- bis 19-jährigen.

**„Kleine Wunderwelt“**. Neue Kindermärchen von Anna Keller, mit Zeichnungen von Hedwig Thoma. Verlag Benno Schwabe u. Co., Basel. Preis Fr. 6.50.

E. E. Ein allerliebtestes Kinderbuch, das den Kleineren gut gefallen wird. Mit reicher Phantasie sind lustige Situationen erfunden, und mancherlei tote Gegenstände haben Leben bekommen. Auch die Tiere sind in den bunten Reigen eingeschlossen. Niedlich ist zum Beispiel das Käzlein Mimi, das im Schulhaus wohnt und gerne durch alle Zimmer spaziert. Da unterhält es sich mit allerlei Dingen und läßt sich vom Tintenfaß dumme Sachen aufschwagen. Es taucht ein Pfütschen ins Tintenfaß und spaziert dann auf dem weißen Waschlappen eines Mädchens aus der Arbeitsschule herum. O weh, da hat es etwas Schlimmes angestellt, und es macht sich eilig davon, um nicht erwischt zu werden. Dies ein Beispiel der lustigen Stücklein und Streiche, die hier in einfacher, kindertümlicher Sprache erzählt werden.