Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 19 (1911)

Heft: 5

Artikel: Die Heilkraft des Winters

Autor: Guthmann, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545933

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: 16.07.2025

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

Das Rote Kreuz

Schweizerische Halbmonatsschrift

für

Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

Inhaltsverzeichnis. Staub oder Lärm`. . . Die Beilfraft des Winters 49Ein beneidenswertes Vorbild . . . Durch das Rote Areuz im Jahre 1911 subven-Aus dem Bereinsleben : Samaritervereine : Baden, tionierte Kurse: Samariterkurse Wipfingen=Zürich, Winkeln, Zürich; Militär= ostschweizerischer Hülfslehrertag in fanitätsverein Lieftal und Umgebung; Sama= 60 ritervereine: Biel, Wiediton, Winterthur, Enge-Menschenliche. Vom Büchertisch

Die Beilkraft des Winters.

Bon Dr. A. Guthmann.

Zwischen den Wendekreisen, in den ewig blühenden Gärten der Hesperiden beschreibt die Sonne während des ganzen Jahres am Firmament eine gar steile Bahn, die zwar nicht immer mittags den Zenith, den höchsten Punkt des Himmels erreicht, aber doch nie weit daran vorüberführt. Nur den unseren Planeten einigermaßen "senkrecht" treffenden Sonnenstrahlen wohnt ein Wärme= und Licht= vermögen inne, das den kalten, finsteren Erdenball mit sommerlicher Glut und Farbenpracht zu beschenken vermag. Auch auf unsere nördliche gemäßigte Bone brennt eine Beit= lang das himmlische Geftirn mit Hundstags= hiße hernieder. Aber wenn die Sonne auf dem südlichen Teil der Erdfugel ihren Bogen über den Himmel zieht, kann sie uns selbst= verständlich nur recht "schräge" Strahlen zu= kommen lassen. Der Boden fühlt sich ab, der größte Teil der Begetation erstirbt, eisige Stürme bringen auf uns ein, und graue Wolfen ziehen sich meist über unseren Säuptern zusammen. Wir sind fast ausnahmslos Som=

merschwärmer. Wenn der Frühling wieder sein blaues Band durch die Lüfte flattern läßt, jauchzt alles auf voll heller Begeisterung, selbst der begeisterte Anhänger des Wintersports. Er wirft seinen Sti und — wo es feine fünstlichen Sisbahnen gibt — auch die Schlittschuhe undankbar in die Ecke und freut sich auf grüne Bäume und Wiesen, auf Lawnstennis, Reiten, Alettern und Wandern.

Der Sommer kostet kein Brennmaterial, bringt für alt und jung Ferien und gestaltet das Leben unter Gottes freiem Himmel in viel ausgiebigerem Maße, als der Winter, der sich seinen Sport oft nur mit Zeit und Geld teuer erkaufen läßt. Aber bei dieser lleberlegung sollte sich der Gerechte doch zu Gemüt führen, daß diesen winterlichen Nachsteilen auch spezifische Schäden des Sommers gegenüberstehen, und daß der Winter auf der anderen Seite auch außerordentliche Tugenden zum Heile der Menschheit besitzt.

Nach der Ansicht großer Ethnologen befähigt den Menschen allein die Charaftereigenschaft, die man "Tatkraft" nennt, zur Kulturarbeit; und die kostbare Tatkraft sollen wir unserem - Winter verdanken. Hier kann man so recht sehen, wie sich die Not zur Tugend wandelt. Die Bölker einer stets heiteren Zone versinken in Schlaffheit, wenn das Leben nicht die geringsten Unforderungen an ihre Kraft stellt. Wo Bäume, deren Samen der Wind über den Boden gestreut hat, während des ganzen Jahres köftliche Früchte tragen, lebt der Gin= geborene in leichter Hütte, nur mit dürftigem Bewande befleidet, dem frohen Benuffe der "Gegenwart". Dagegen muß der Bewohner der gemäßigten Zone seine Nahrung in hartem Kampfe dem Boden abringen und in der warmen Jahreszeit weislich darauf bedacht sein, daß es ihm im Winter nicht an Speise, Kleidung und guter Behausung mangele. Das "Denken" des Menschen wird angeregt; er darf im Winter gemächlich mit sich zu Rate gehen, durch welche Einrichtungen in der Folgezeit sein Dasein noch beguemer gestaltet werden kann. Es handelt sich hierbei um rein geistige Eigenschaften; denn die Meinung, daß der Norden seine eiserne Kraft und Besundheit befäße, der Süden dagegen mit feiner goldenen Sonne frankle, ist vom naturwissen= schaftlichen Standpunkt aus nicht ganz zu= treffend. Die Tropen haben ihre Elephanten, Rhinozerosse, Löwen, Tiger und Riesen= schlangen. In der heißen Treibhausatmosphäre der noch jugendlich glühenden Erde gediehen bekanntlich jene gigantischen Fleischmassen der Saurier, für die es heutzutage kein Analogon mehr gibt, die untergehen mußten, da die farge Erde ihren kolossalen Leib nicht zu ernähren vermochte. Was die förperliche Entwicklung des Menschen betrifft, so brauchen wir nur an die herkulische Kraft mancher Negerraffen zu denken, um die irrige Meinung aufzugeben, daß es allein die Rälte ift, die den organischen Wesen Stärke verleiht.

In seiner körperlichen Organisation untersscheidet sich der Bewohner der gemäßigten Zone von dem Tropenländer durch eine

besondere physische Unlage, die ihn in ungleich höherem Maße befähigt, die Unbill rauher Witterung zu ertragen. Diese Kraft der Konstitution fommt nicht der Muskulatur zu aute, wohl aber hebt sie die Widerstandsfähigkeit bes ganzen Organismus und macht in der Tat gefünder. In der Durchschnittsdauer des Lebens dürften die Bölker des gemäßigten Klimas den Tropenbewohner übertreffen, wenngleich auch unter den letzteren einzelne Individuen ein hohes Alter erreichen. Die Entwicklung des Menschen nimmt in den Tropen eine wenig wünschenswerte Form an. Selbst bei Weißen, die zwischen den Wendefreisen geboren werden, kann man ein ähnliches Verhalten beobachten, sowohl beim männlichen als beim weiblichen Geschlecht, nur daß es beim letteren noch prägnanter in Erscheinung tritt: "Was schnell wächst, geht schnell zugrunde". Das Negermädchen ist bereits im Alter, das wir findlich nennen, voll entwickelt, und in der Zeit, wo nach unsern Begriffen das Leben in höchster Blüte stehen sollte, ist dieses Wesen bereits verwelft. Gleichwie eine chemische Reaktion, so geht auch der Lebens= prozeß in der Wärme schneller von statten. Allerdings werden wiederum in der Kälte an die Wärmeproduftion des Körpers weit höhere Anforderungen gestellt, so daß man glauben fönnte, es würde die Lebensfraft hier durch diese übermäßige Unspannung rascher abgenutt. Man sett ja lebensschwache Kinder, um sie am Dasein zu erhalten, mit Erfolg gerade in "Brutöfen", sogenannte "Couveusen". Aber die Tatsachen beweisen, daß der Einfluß der Kälte für den normalen Organismus nicht schädlich, sondern im Gegenteil durch Un= spornung des Stoffwechsels überaus nüglich wirft, dagegen ift ein "Uebermaß" von Kälte auch für starke Naturen von Uebel. So sagt Hufeland: "In fühlen Himmelsstrichen wird der Mensch im ganzen älter, als in heißen. Aber dies gilt nur bis zu einem gewiffen Grade, die höchste Rälte verkürzt wieder das Leben." Glücklicherweise kann man sich gegen

die feindliche Macht des kalten Elements durch Kleidung, Wohnung, Heizung und eine an tierischem Fett reiche Nahrung vorzüglich wappnen. Nur tun leider unsere Stubenhocker in dieser Beziehung des Guten zu viel, statt lieber die im Winter steckende klimatische Kraft einer vernünftigen Abhärtung dienstbar zu machen. Sie mögen sich merken, daß ein verzärtelter Organismus in unserem Winterklima zweisellos von gewissen Gefahren bedroht ist!

Rälte bringt die Blutgefäße zur Zusammeuziehung und macht darum die unter ihrem Einfluß stehenden Organe, wie Haut und Schleimhäute des Atmungsapparates, blutleer. Da das Blut mittelft seiner Schutstoffe die in den Körper eingedrungenen Krankheitskeime zu zerstören vermag, so wird die Widerstands= fraft der Organe durch verminderte Blutfülle herabgesett. Und unglücklicherweise führt die Jahreszeit, in der die Kälte herrscht, noch einige andere Trabanten in ihrer Gefolgschaft, die sich mit dem genannten Elememt zu einem sehr bedenklichen Bündnis zusammenschließen können. Das Licht ist in neuester Zeit als vorzügliches Desinfiziens anerkannt; im Sonnenschein gehen viele Bazillen rasch zugrunde. Darum ist es auch mißlich, daß im Winter die Sonnenscheindauer nur furz währt, und Wolfenbildung oft die Lichtstärke mindert. Sodann blasen die heftigen "Winterwinde" wirbelnd den Staub durch die Luft, und endlich ist auch der "Nebel" ein dräuender Feind der Lungen. Die große Gefahr des Nebels besteht darin, daß die in der Luft schwebenden Staubteilchen, um die sich der Wasserdampf geballt hat, des öfteren Krankheitserreger bergen. Nur felten vermag ein Tropenbewohner sich unserem Klima völlig zu akklimatisieren, leider fallen aber auch viele unserer Landsleute dem gestrengen Herrn einfach aus dem Grunde zum Opfer, weil sie sich nicht genügend abgehärtet haben. Zu diesem Behufe soll der arge Widersacher gerade durch die Waffe, mit der er uns zu verwunden trachtet, unserem Leibe einen schützenden Banzer verleihen. Der Winter muß uns die Kraft seiner Kälte schenken, auf daß wir ein treff= liches Kurmittel daraus gestalten. Früher war einmal das Schwimmbad in halb zugefrorenen Flüssen im Schwunge, neuerdings wird von manchen das winterliche Luftbad "warm" empfohlen. Andere wiederum möchten eigent= lich nur den Sommer zur Abhärtung benutt sehen. Unsere Gesundheitspflege, die sich von jedem Extrem fernhält, widerrät ebenso jede übertriebene Abhärtung, als sie auf der anderen Seite in der weisen Benutung der winter= lichen Heilfaktoren das einzige Mittel sieht, das wirklich eine wetterfeste Konstitution zu verleihen vermag. Jeder soll sich im Ertragen der Kälte üben, soweit es mit seinem Be= sundheitszustande verträglich ist! Das tut er bereits durch einen einfachen Aufenthalt im Freien. Die Atmosphäre wird mit Recht als "Luftmeer" bezeichnet; darum nimmt auch jeder einfache Spaziergänger schon ein äthe= risches "Bad", dessen Stärke sich noch bequemer, als beim Wafferbade, regulieren läßt. Der Effekt richtet sich nach der Dauer der Einwirkung. Wenn wir eine dicke Aleidung tragen und der Atmosphäre durch Tücher ober Schnüre die Eingangspforten zu unserer Haut möglichst versperren, so werden wir die Kälte sehr milde gestalten; umgekehrt können wir ihr Wirfen in heroischster Weise erhöhen. Für den Kranken ist das strenge Winterklima ein "Seilmittel" stärkster Art, deffen genaue Dofierung vom Arzt auf Grund seiner Unter= suchung individuell bemessen werden muß. Bettlägerige werden sich oft mit dem Stuben= flima zu begnügen haben, in dem nur das Deffnen der Fenster eine winterliche Luftkur gestattet. Dem Schwachen ist das Ausgehen oft ausschließlich an schönen Tagen erlaubt, zur Mittagszeit, wenn die Sonne hoch am Himmel steht; vielleicht muß er dabei noch tüchtig eingemummelt werden. Für den Besunden und Kräftigen ist das Ideal der Sport im Freien, wo sich mit dem Bade in der falten Luft bei nicht übermäßig warmer Klei= dung eine muskuläre Uebung vorteilhaft ver= bindet. Es tritt bei dem fräftigen Körper allmählich eine Gewöhnung auch an niedrigere Temperaturen ein, als die waren, die er an= fänglich zu ertragen vermochte. Während der Bergärtelte vorher unter der Wirkung des Frostes zitterte und jenes unangenehme "Kribbeln" in den förmlich abgestorbenen Händen oder Füßen verspürte, bleiben bei dem Abgehärteten die Körperteile blutreich. Das betrifft nicht nur die Haut, sondern auch die Schleimhäute von Nase und Luftröhre. Bu reafter Tätigkeit angespornt, arbeiten die Organe in vollkommener Weise, und in reicher Menge zirkuliert durch die Adern der kostbare rote Lebenssaft, dem gegenüber die feindlichen Kräfte der giftigen Mikroorganismen erlahmen. Die Bruft wird von Kraftgefühl geschwellt, und eine frohe Stimmung wohnt in der Seele. Der alte deutsche Dichter Günther, der auch ein Heilkundiger war, singt darum mit Recht: "Der Winter härtet ab und macht die Beister munter".

Leute, bei denen sich infolge sitzender Lebens= weise der Lebensprozeß nur lässig vollzieht, befinden sich meist im Winter wohler als im Sommer. Durch die höhere Wärmeproduktion, die der Körper leisten muß, wird der schlaffe Stoffwechsel angestachelt, und sodann wird auch auf besondere Art der Blutdruck gesteigert. Die Hautgefäße ziehen sich stets unter der Rältewirkung etwas zusammen und erschweren den Blutkreislauf. Zur Ueberwindung dieses Sindernisses muß aber das Berg eine stärkere Arbeit leisten, die uns ein sehr erwünschtes Uebungsmittel für den Herzmuskel bietet. Das Winterklima ist in solchen Källen ein "Kurmittel", dessen Wert wir nicht unterschätzen wollen, weil — das Gute so nahe liegt; preisen wir doch die Wirkung der Seeluft hauptfächlich wegen ihrer den Stoffwechsel steigernden Macht. Es gibt kein gutwirkendes Heilmittel, das neben seinen Indikationen nicht auch "Gegenanzeigen" hätte. Wie sich bas Seeklima nicht für alle Individualitäten eignet, so paßt auch unser Winterklima nicht für jedermann. Patienten, deren Lebensfraft mög= lichst geschont werden soll, schickt man nach dem Süden, oder man schützt sie daheim vor den winterlichen Gewalten. Aber hier handelt es sich um eine kleine Minderheit im Bergleich zur zahlreichen Menge ber Heimatsgenoffen, die einen großen Vorteil aus dem Winter ziehen können, und zwar — einen um so größeren, je tiefer sie in die Natur seines "heilsamen" Wesens eingedrungen sind.

Ein beneidenswertes Vorbild

für unsere europäischen Staaten, die sich ihrer alten Zivilisation so gerne rühmen, scheint das Rote Kreuz in Japan zu sein, wie aus dem Bulletin international de la Croix Rouge hersvorgeht. Während die Rot-Kreuz-Gesellschaft Japans Ende 1908 schon 1,443,000 Mitglieder hatte, zählte sie auf Ende 1909 deren 1,522,588, das macht auf 30 Einwohner Japans schon 1 Mitglied. (Für die Schweizergibt dieselbe Berechnung, wenn wir ihr das Ergebnis der neuesten Volkzählung zugrunde legen, 1 Mitglied auf zirka 130 See-len). Und doch ist die Rot-Kreuz-Bewegung

in Japan relativ jung; sie kam erst im Jahr 1887 von Europa hinüber, hat sich aber unter der vorzüglichen und sehr zielbewußten Leitung, und namentlich durch die Regierung wesentlich unterstützt, ausgezeichnet entwickelt. Von dieser Entwicklung gibt uns folgender, unsern leisen Neid erweckende Rechnungssabschluß ein deutliches Vild. Die Vilanz erzgibt auf Ende 1909 in Franken ausgedrückt:

Einnahmen . . . Fr. 7,124,828 Ausgaben 4,105,817 Einnahmenüberschuß Fr. 3,019,011