**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:** 34 (1926)

**Heft:** 2

**Artikel:** Erkältung und Abhärtung

**Autor:** Gähwyler

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-973358

**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:** 13.07.2025

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

Das Fazit daraus ist das, daß wir dann eine ansteckende Krankheit in richtiger Weise bekämpfen können, wenn wir ihre Ursachen und vor allem auch den Weg ihrer Verbreitung und ihre Verbreitungsart kennen; desto besser werden wir den Gefahren, die sie bringt, begegnen können, dann finden sich auch die Mittel dazu.

Was bezeichnen wir als ansteckende Krankheiten? Solche, die sich von einem Patienten auf den Gesunden übertragen lassen und nach kürzerer oder längerer Zeit ihn mehr oder weniger krank machen und bei ihm die gleichen oder ähnlichen Erscheinungen hervorrufen wie beim Geber. Nun haben wir solche ansteckenden Krankheiten, denen wir alle Tage begegnen, wie den Schnupfen, Mandelentzündung, Influenza, Lungenentzündung, Katarrhe in ihrer ansteckenden Form, Krankheiten, die wir oft auf Erkältung zurückführen. Wir haben andere, die nur hie und da auftreten, nie ganz verschwinden, wie die Masern, der Scharlach, der Keuchhusten, die Diphterie, die spitzen Blattern, Röteln, Krankheiten, die wir gerne unter dem Namen „Kinderkrankheiten" zusammenfassen. Dann haben wir wieder andere, die seltener vorkommen, Typhus des Bauches oder das Nervenfieber und in größern Zwischenräumen etwa mal eine Pockenepidemie. Leider haben wir auch solche, die beständig in unserer Mitte weilen und da lastet auf unserm Lande eine besonders schwer, die die Gesundheit unseres Volkes zu vergiften droht, das ist die Tuberkulose. (Fortsetzung folgt.)

---

# Erkältung und Abhärtung.

Von Dr. med. Sähwyler, Arosa.

(Schluß.)

## 2. Vorbeugung und Verhütung.

Zur Verhütung der Kälteüberempfindlichkeit müssen wir verschiedene Wege einschlagen je nach Konstitution und Alter. Es gibt Familien, wo die Erkältungskrankheiten durch Generationen an der Tagesordnung sind. Wehrlosigkeit gegen Kälteeinwirkungen ist krankhafte Schwäche, eine Degenerationserscheinung. An einer solchen angeboren verminderten Anlage ist nicht viel zu ändern. Diese Aermsten sind unbedingt und immer schonungsbedürftig und können nur gelehrt werden, Erkältungskrankheiten zu vermeiden. In diese Kategorie gehören viele Skrofulöse und Asthmatische, nur vorübergehend alle, die eben eine Infektionskrankheit durchgemacht haben. Masern, Scharlach, Grippe, Tuberkulose, aber auch schon die Pockenimpfung setzen die Widerstandskraft vorübergehend herunter. Im allgemeinen muß man immer bedenken, daß das Kind gegen Kälteeinwirkungen weitaus empfindlicher ist, als der Erwachsene und daß mit fortschreitendem Greisentum die Kälteempfindlichkeit wieder zunimmt. Gewiß gibt es alte Leute, die mit den Jugendlichen an Kraft der innern Wärmebildung und -erhaltung wetteifern, nicht etwa vermöge einer großen Uebung in der Kältevorsicht, sondern infolge einer großen Lebenskraft. Das ist aber nicht die Regel. Es ist einfach eine Tatsache, daß jeder menschliche Organismus ein Ansteigen aller Kräfte bis etwa zum 35. Lebensjahr zu verzeichnen hat und alsdann einen Abstieg bis zum Erlöschen. Das gilt auch für die Fähigkeit der Wärmeregulierung. Das Kleinkind und der Greis haben ein größeres Wärmebedürfnis und brauchen also im allgemeinen eine vorsichtige und schonende Behandlung, während bei gesunden Jugendlichen Uebung und Abhärtung am Platze ist. Aber durch unsere Zivilisation sind auch die Menschen im besten und kräftigsten Alter in steter Gefahr, in Kälteüberempfindlichkeit zu verfallen. Wieviele sind durch Schule oder Erwerb gezwungen zu einem Leben in geschlossenen Räumen ohne Bewegung! Der Mensch ist zum Stubenleben so wenig geboren, daß die meisten

Stadtbewohner deutliche Schwächen der Haut, Muskeln und Blutkreislauforgane zeigen. Die Wärmebedürftigkeit und Erkältungsempfindlichkeit des stubenhockenden Schneiders und Schreibers ist sprichwörtlich. Doch sieht man heute immer mehr ein, daß auf die Dauer kein Mensch ohne Muskeltätigkeit und Hautübung wetterfest bleiben kann.

Deshalb haben die Opfer einer naturwidrigen Zivilisation allerlei Ersatzmittel für die ursprünglich naturgemäße Lebensweise des Fischens und Jagens gefunden. In erster Linie gehören hierher die Sommerfrischen auf dem Lande, ein paar Wintersportswochen im Hochgebirge, Sonntagsausflüge, Turnen, Schwimmen und Zimmergymnastik, Luftbäder und kalte Waschungen. Das kalte Wasser ist aber nicht unter allen Umständen zu empfehlen. Es gibt Menschen, die davon schließlich blutarm werden, andere werden gereizt und verstimmt, so oft sie es am Morgen anwenden; dann lohnt sich oft ein Versuch vor dem Zubettegehen. Jedenfalls sollten Städter kalte Waschungen zur Anregung der sonst zu kurz kommenden Hauttätigkeit von Jugend auf als tägliche Pflicht betrachten. Ganz unentbehrlich ist jedoch zur Vorbeugung gegen Kälteüberempfindlichkeit ausgiebige Bewegung im Freien. Wer durch seine Tätigkeit gezwungen ist, den Tag in geschlossenen Räumen zu verbringen, sollte einen möglichst großen Umweg ins Bureau oder in die Schule machen und alle bequemen Fahrgelegenheiten vermeiden. — Heute ist das warme Reinigungsbad mit übergründlicher Abseifung der Haut eine Mode geworden. Es ist aber gänzlich überflüssig bei täglich kalten Waschungen, ganz besonders für Erkältunganfällige. Es hat keinen Sinn, eine gesunde Haut täglich durch Seife ihres natürlichen Fettgehaltes zu berauben. Die alten Griechen und Römer wußten genau, weshalb sie ihre Haut nach einem warmen Bad salbten. — Ferner kann nicht genug gewarnt werden vor der schematischen Durchführung des Prinzips, bei offenen Fenstern zu schlafen. Im Sommer ist es ja sebstverständlich, aber im Winter hat es in der Stadt große Nachteile. Hundertmal mag man es ungestraft tun, um schließlich doch einen Schaden fürs ganze Leben davonzutragen, jedenfalls genügt ein kleiner offener Spalt oder noch besser eine obere Klappe, und immer und überall soll das Kopfende des Bettes vom Fenster gehörig entfernt sein. Im Schlaf arbeitet die Wärmeregulierung nicht so prompt, und vor allem ist jeder Schläfer in einem Zustand leichten Schwitzens. Eine einzige Nebelnacht kann da mehr schaden, als hundert Nächte bei offenem Fenster nützen. Das gilt übrigens auch fürs Hochgebirge. Wer meint, unsere gute Luft habe nicht auch ihre Tücken, wird für sein blindes Vertrauen oft mit einer Erkältung belohnt. Gewiß kann man hier in nebelfreien Nächten bei offenem Fenster schlafen, aber ich rate jedem, lieber einmal zuviel als zuwenig zu schließen und vor allem in den ersten Tagen nach der Ankunft vorsichtig zu sein.

Ein sehr gutes Vorbeugungsmittel wäre es, wenn man die Kinder zu Hause und in der Schule zur Nasenatmung erzöge. Dagegen nennt der große Kinderarzt A. Czerny jede Atemgymnastik eine unsinnige Modeerscheinung. Kein Mensch atmet, solange er nicht durch krankhafte Zustände dazu gezwungen wird, von selbst tief. Darin ist ein Selbstschutz der Lungen zu erblicken. Es ist durch Experimente festgestellt worden, daß Staubteilchen und Bakterien bei ruhiger Atmung nicht in die Lunge gelangen. Der Dilettantismus, der sich in der Atemgymnastik geltend macht, ist also nicht bloß unsinnig, sondern direkt schädlich, ganz abgesehen von dem großen Unheil, das diese Modetorheit durch Hinunterziehen der tuberkulösen Infektion in tiefere Lungenabschnitte bei Lungenkranken immer wieder anrichtet.

Daß zur Verhütung von Erkältungskrank-

heiten eine vernünftige Bekleidungshygiene gehört, sollte selbstverständlich sein, aber gerade in diesem Punkte wird am meisten gefehlt. Was not tut, ist eine Kleidung, die warm hält, ohne zu überwärmen; die vor Luftzug schützt, ohne die Lüftung der Haut zu unterdrücken. Als Unterkleidung ist für das Hochgebirge immer Wolle zu empfehlen, im Sommer ein lockeres Netz, im Winter ein dünnes wollenes Leibchen oder Seidencrêpe oder ein Gemisch von Seide und Wolle; im Unterland nur im Winter. — Immer noch hat sich der Rat bewährt, den Kopf kühl, die Füße warm zu halten. Natürlich heißt das nicht einfach, der Kopf solle ungeschützt bleiben. Nicht der hat immer einen kühlen Kopf, der sein Haar kurz scheren läßt und „Ohnehütler" wird. Es gibt Empfindliche, die die Beteiligung an dieser Mode mit den verschiedensten Neuralgien büßen müssen, und für solche, die einer Glatze vorbeugen wollen, ist der Nutzen mehr als fraglich. Von Halstüchern, Kragenschonern, Handschuhen, Leibbinden, Kniewärmern ist nur zu sagen: So verwerflich sie im allgemeinen sind, so unentbehrlich sind sie im einzelnen Fall. Die ganze Kleidung soll den Jahres- und Tageszeiten gemäß sein. Wie oft bekommt man als Arzt bei der Befragung des Patienten nach der Veranlassung seiner Krankheit zu hören, daß er ein gewohntes Kleidungsstück leichtsinnig abgelegt habe. Deshalb hat Sydenham seine Angehörigen im Frühjahr immer ermahnt, die Winterkleider nie früher als einen Monat vor der Sommersonnenwende abzulegen, und ein altes französisches Sprichwort warnt: On est en avril, n'ôte pas un fil!, während man im Herbst nicht zu früh heizen und nicht so rasch die Winterkleider anziehen soll. — Das Wechseln der Kleider nach Durchnässung oder starker Schweißbildung ist eine um so wichtigere Vorsicht, je kühler die Lufttemperatur ist. Am gefährlichsten ist jedoch durchnäßtes Schuhwerk.

Schließlich muß man zur Vermeidung von Erkältungskrankheiten auch noch beachten, daß ein kräftiger Mensch, solange er sich in Bewegung befindet, sich nicht so leicht erkältet, daß ihm aber bei Ermüdung oder gar Erschöpfung schon eine mäßige Abendkühle gefährlich werden kann, weil beim Erschöpften auch der Instinkt gelähmt wird, der sonst unbewußt die Wärmeregulierung besorgt. In der Ruhe tritt eine unangenehme Kältewirkung viel früher ein, am schnellsten dann, wenn die umgebende Luft bewegt ist. Meist sind es aber nicht die heftigen und starken Kälteeinwirkungen, die die übelsten Folgen nach sich ziehen. Am schlimmsten und weitaus am häufigsten ist das langsame, heimliche Einschleichen der Kälte auf den ruhenden Menschen durch unmerkliche Luftströmungen. Nicht der physikalische Grad einer äußern Kälteeinwirkung an sich, auch nicht ihre Heftigkeit und Dauer bestimmt das Zustandekommen der Erkältungskrankheiten, weil starke Kältereize die Aufmerksamkeit des Gefährdeten und die unbewußte Gegenwehr seiner Gewebe wecken. Die schwachen, anhaltenden Kältereize, die keine oder erst spät unangenehme Empfindungen auslösen, sind die gefährlichsten. Ich denke an das Sitzen oder Liegen am Fenster, unterhalb einer geöffneten Klappe. In dem Augenblick, wo dem Angegegriffenen das Unbehagen der langsamen Durchkühlung zum Bewußtsein kommt, ist gewöhnlich die Erkältung schon da. Es ist nicht bloß für den empfindlichen, sondern auch für den kräftigen Menschen immer besser, einer Erkältungsgelegenheit aus dem Wege zu gehen, weil die Widerstandskraft auch des Stärksten einmal zufällig vermindert sein kann. Einen absoluten Schutz vor Erkältungen hat es noch nie gegeben.

Sehr wichtig ist bei Erkältungsempfindlichen eine Berufswahl, die die bisher zutage getretenen Schwächen berücksichtigt. Der Patient und seine Eltern haben gewöhnlich ihre Erfahrungen schon lange gemacht,

ehe der Arzt zugezogen wird. Dann kann nur eine gemeinsame Prüfung der ganzen Körperanlage und gemeinsame Ueberlegung zu einer zweckmäßigen Wahl führen. Mit allgemeinen Regeln und autoritativen Entscheidungen ist in dieser rein individuellen Angelegenheit nicht gedient. Ein Berufswechsel wird in den wenigsten Fällen nötig sein, aber ein längeres Ausspannen und vor allem einmal ein gründliches Auskurieren der Erkältungsreste. Dies hilft meist für lange Zeit, wenn nicht für immer und läßt nachher neue Erkältungen nicht mehr so leicht Fuß fassen, so daß sie wie bei einem Gesunden rasch vorübergehen, wenn die bei der frühern Kur gelernten Maßregeln beobachtet werden. Immer aber ist auf ein sonniges Schlafzimmer der größte Wert zu legen. Es erspart einem den Arzt im Haus. Ein Ostzimmer kann auch genügen, während West- und Nordzimmer, wenigstens im Unterland, für Empfindliche zu vermeiden sind. Selten kommt man in die Lage, einen Ortswechsel anzuraten. Wenn man nur einmal eine gründliche Kur gemacht hat, die sich allerdings in veralteten, hartnäckigen Fällen auf 1—3 Jahre erstrecken muß, kann man in sein altes Milieu zurückkehren und sich bei etwas vorsichtiger Lebensweise zu den Gesunden zählen. Ich habe das an mir selbst erprobt. In anderen Fällen genügt eine Vertauschung der Stadt mit dem Land.

Es kommt alles darauf an, die Erkältungsempfindlichen allmählich zu einer natürlichen Lebensordnung zurückzuführen, damit ihnen nicht lebenslänglich der Genuß ihrer Kräfte versagt bleibt. Je jünger sie sind, um so wichtiger ist hierzu der Rat eines Arztes, der sich der Bedeutung der Bekleidungs- und Wohnungsfrage, der Ernährungsweise und der Berufswahl bewußt ist.

### 3. Abhärtung.

Es ist ein begreiflicher Wunsch der Erkältungsempfindlichen, daß sie von ihrer Schwäche erlöst werden möchten. Können Natur und Kunst dabei hilfreich eintreten? Gibt es überhaupt eine erfolgreiche Abhärtung? Der letzte Krieg hat einen überzeugenden Beweis dafür geliefert, indem sich statistisch nachweisen läßt, daß die gewaltsame Zurückführung riesiger Menschenmassen zu einem Freiluftleben, nota bene bei nicht zu reichlicher Ernährung, eine deutliche Verminderung der Erkältungskrankheiten mit sich brachte, und zwar mit jedem weiteren Kriegsjahre in steigendem Maße, so daß schließlich nur ein kleiner Teil erkrankte, auch wenn ganze Regimenter bei extremer Nässe und Kälte in einer Granattrichterstellung mit tiefem Morast ohne jede Unterschlupfmöglichkeit, mehrere Tage und Nächte ununterbrochen, belassen wurden. Es gibt also eine Abhärtung, wenn wir sie auch nicht so brüsk durchführen wollen, wie es der Krieg mit sich gebracht hatte. Im Gegenteil müssen wir von jeder Abhärtungsmaßregel verlangen, daß sie nie schaden soll. Dazu müssen wir streng individualisieren. Was für den einen gut ist, kann dem andern schaden. Aber es ist schwerer, das Maß von Abhärtung zu bestimmen, als das von Medikamenten.

Wer soll abgehärtet werden? Jedenfalls nicht die schallosen Naturen, die ihr Leben hinter Doppelfenstern in allerlei Schutzjacken behüten müssen, um schließlich doch einmal einem Luftzug zu erliegen. Glücklicherweise sind diese Aermsten viel seltener als diejenigen, die sich ihre Schwäche nur einbilden. Ferner dürfen Säuglinge und Kinder bis zum 3. Jahre nicht abgehärtet werden, außer mit der vorsichtigen Gewöhnung an die äußere Lufttemperatur. Dagegen ist eine systematische Abhärtung von Nutzen bei allen älteren Erkältungsempfindlichen mit ursprünglich nicht zu zarter Konstitution, die also früher die gewöhnlichen Kinderkrankheiten in der üblichen Zeit erledigt hatten. Nochmal sei aber betont, daß überstandene Erkältungen eine länger

dauernde Schwäche in dem krank gewesenen Organ hinterlassen. Jeder Versuch, in solchen Fällen zu früh, wenn auch vorsichtig, eine Abhärtung durchzuführen, muß scheitern, wenn nicht zuvor eine längere Zeit der Schonung und des Schutzes vorausgegangen ist. Jugendliche, die zwar in ihrem Aeußern die Zeichen der Schwäche haben, aber aus starkem Stamme gesund zur Welt gekommen sind und erst später infolge übersorglicher Pflege und weichlicher Erziehung zu einer Erkältungsempfindlichkeit kamen, sind noch abhärtungsfähig, ebenso Erwachsene, die sich in der Jugend einer guten Widerstandskraft erfreuten, aber dann durch Bequemlichkeit oder das unvermeidliche „Stall-Leben" ihrer Erwerbstätigkeit Widerstandslosigkeit herangezüchtet haben. Es gibt aber noch eine andere Kategorie von Abhärtungsfähigen: Gar nicht so selten kommt es vor, daß an freie Luft gewöhnte Leute, Jäger, Kutscher, Briefträger, wenn sie einmal einen rechten Bronchialkatarrh sich zugezogen haben und sich im Vertrauen auf ihre abgehärtete Natur den Unbilden der Witterung unverändert aussetzen, den Katarrh nicht mehr verlieren. Auch hier heißt es dann von vorn anfangen, erst mit Schonung, dann mit Abhärtung. Ferner bedürfen alle Arten von Rekonvaleszenten, vor allem nach Masern, Keuchhusten usw., aber auch Tuberkulöse in nicht zu vorgeschrittenen Stadien, der Abhärtung. Wie weit es Lungenkranke im Hochgebirge darin bringen, ist erstaunlich und gerade bei ihnen überaus wichtig, weil eine einzige Erkältung bei ihrem labilen Gesundheitszustand oft den Erfolg einer langen Kurzeit zunichte machen und ihre tuberkulöse Grundkrankheit mit einem Schlag zum Schlimmen wenden kann. Schließlich kann man überhaupt jedem Gesunden zu Abhärtungsmaßregeln raten, der durch die Umstände zu einem unnatürlichen Leben im geschlossenen Raum ohne Bewegung gezwungen ist.

Wie soll nun eine Abhärtungskur vor sich gehen? Solange der Abzuhärtende nur gesagt bekommt: waschen Sie sich kalt! oder: marschieren Sie in frischer Luft!, ohne nähere Angaben über den Beginn und die Abstufung der Kur, werden Uebertreibungen und direkte Schädigungen nicht zu verhüten sein. Es gibt überhaupt kein bestimmtes Verfahren für alle, weil bei jedem wieder auf besondere Schwächen Rücksicht genommen werden muß. Um einen Wandel in der zart angelegten oder krankgemachten Konstitution zu erreichen, ist die Freiluftkur zunächst am zweckmäßigsten, als Uebergang von der sogenannten Domestikation zu einer natürlichen Lebensweise. Im Unterland läßt sich dies im Winter nicht durchführen, wohl aber im Hochgebirge. Haben sich hier Atmungswege und Haut wieder an mäßige Schwankungen des Luftmeeres und seiner Temperatur gewöhnt, so dürfen die Abhärtungsmittel im engern Sinn dazu kommen: In erster Linie stärkere und längere Bewegungen im Freien, aber nicht in Modeanzug, der die freie Uebung der Glieder und der Brust hemmt, auch nicht in Modenacktheit, sondern bei weiter, leichterer Bekleidung, die eine reichliche Lüftung der Haut gestattet.

Ein mildes, fast ganz ungefährliches und doch sicheres Abhärtungsmittel ist das Luftbad. Die bekleidete, meist blasse Körperhaut wird dabei rasch blutreich und dadurch widerstandsfähiger, gegen Temperaturschwankungen. Der vermehrte Blutzufluß zur Haut bewirkt anderseits eine günstigere Blutverteilung im ganzen Körper und verhindert Blutandrang zum Gehirn und andern innern Organen. Da die Luft die Wärme schlecht leitet, wird dem Körper im Luftbad nur wenig Wärme entzogen, viermal weniger als im Wasser. Darum kann man schon Säuglinge unbekleidet der Luft aussetzen im geheizten Zimmer oder bei warmem Wetter bei offenen Fenstern. Größere Kinder darf man in Badehosen stundenlang sich im Freien bei gutem Wetter tummeln lassen. Dagegen fangen emp-

findliche Personen am besten morgens nach dem Aufstehen an, sich wenige Minuten im geschlossenen warmen Zimmer auf einem Teppich zu bewegen, mit beiden Händen die Haut am ganzen Körper intensiv zu reiben und Freiübungen zu machen. Bald muß ein wohliges Wärmegefühl den ganzen Körper durchrieseln; wenn dies nicht der Fall ist, legt man sich wieder für kurze Zeit ins warme, zugedeckt gebliebene Bett. Größer wird freilich der Reiz und die Abhärtungskraft in einem freien, offenen Luftbad, wobei oft noch die Sonne kräftig mitwirkt.

Voraussetzung für die Entkleidung und für die Verlängerung des Luftbades ist immer, daß man nach der Wiederbekleidung nicht nachfröstelt, sondern rasch erwarmt. Ausdehnungen des Luftbades über eine halbe Stunde bei höchstens 10 Grad Celsius und bei Wind gehören schon zu den Kraftproben und unvernünftigen Uebertreibungen. Von kalten Waschungen gilt das gleiche. Bei frisch durchgemachten Erkältungskrankheiten sind warme Bäder empfehlenswerter, wenn man nicht besser auf Wasseranwendungen ganz verzichtet. Sonst aber sind Schwimmbäder von nicht zu langer Dauer — dabei kann selbst der Kräftigste einmal blutarm werden — am gesündesten, weil mit Bewegung verbunden. Bei Frostwetter sind im Hochgebirge Schlittschuhlaufen, Schlitteln, Skilaufen der Gipfel der Abhärtung, wenn man nicht das Schlafen bei weit geöffneten Fenstern oder Balkontüren, auch in Nebelnächten, für den letzten Prüfstein halten will, auf den zu verzichten ich aber jedem rate, weil unnötig und gefährlich.

Zuletzt muß noch gesagt werden, daß alle Abhärtung und Uebung des Körpers von außen nutzlos ist, wenn eine beständige Ueberreizung und Ueberheizung von innen geschieht. Vielen Stadtmenschen täte noch mehr not als die Kaltwasserbehandlung der Körperoberfläche eine Entziehung des Heizmaterials, der überflüssigen Speisen, Getränke und Genußmittel, wodurch die Haut in beständiger Hitze und Schweiß und damit in Ueberempfindlichkeit gegen Erkältungseinflüsse erhalten wird.

Alles muß ins Werk gesetzt werden, um Erkältungen zu verhüten, Wohnung, Kleidung, Lebensweise, und alles muß versucht werden, um eine Kälteempfindlichkeit zu überwinden durch vorsichtig steigende Abhärtungsmaßregeln, damit der Erkältungsempfindliche nicht schließlich ein unglücklicher „Hustenkrüppel" wird, der mit 40 Jahren kaum mehr auf einen Berg hinaufkommt wegen Lungenblähung und beginnendem Nachlassen der zu früh abgenutzten Herzkraft. Friedrich Theodor Vischer hat in seinem merkwürdigen Buch „Auch Einer" — nämlich auch einer von den mit der Schwäche ihres Körpers Kämpfenden und darunter Leidenden — geradezu das hohe Lied des Katarrhs geschrieben. Humorvoll schildert er, wie ein geistig und sittlich hochstehender Mensch in seinen besten Plänen und Wünschen, in den erhabensten und ernstesten Momenten seines Lebens durch einen lächerlichen Hustenanfall gehemmt und zu einer tragikomischen Figur gemacht wird. Darum lohnt es sich, mit Aufbietung der ganzen Energie und Intelligenz den Kampf mit den „Tücken des Objekts", mit der eigenen körperlichen Schwäche, aufzunehmen und nicht zu ruhen, bis er siegreich zu Ende geführt ist. Als Ziel winkt ein natürliches Leben in voller Entfaltung der eigenen Kräfte, frei von der Knechtschaft des Körpers.

---

## La Croce Rossa e la guerra chimica. *

Von *A. Ilvento.*

La guerra chimica: ecco una nuova spaventosa minaccia, che si delinea all'orizzonte della storia del mondo.

* *La Croce Rossa e la guerra chimica* di A. Ilvento, entnommen aus *La Crociata,* Monatsblatt des italienischen Roten Kreuzes.