

**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:** 35 (1927)

**Heft:** 11

**Artikel:** Der "Uebergang" : hygienische Plauderei

**Autor:** Scherz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-973645>

### **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:** 02.02.2025

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

aider sa mère en subvenant aux frais d'habillement de sa jeune sœur. Actuellement, la mère et la fille gagnent environ 90 dollars par mois, sans compter la pension que Rosa paie pour son entretien. La jeune fille ambitionne, dès qu'elle aura 500 dollars à la banque, d'acheter une maison où elles vivraient toutes les trois.

Ce récit semble surtout mettre en lumière les avantages matériels réalisés: le fait que M<sup>me</sup> Vanska travaille à demi-journée chez le même patron depuis cinq à six ans, les économies qu'elle a amassées, le long apprentissage qui lui a enseigné à employer son salaire d'une façon rationnelle, la perspective d'acheter une maison, et ainsi de suite. Mais divers succès, dont certains sont plus importants encore, ont été obtenus dans d'autres domaines: Rosa a fait plusieurs fois l'expérience du « camping », toute la famille s'est rendue à diverses reprises à la mer, et de temps en temps elle a pu aller en pique-nique à la campagne. Le jour où Rosa reçut son diplôme de fin d'études, et où, revêtue de la robe blanche qu'elle avait confectionnée, elle alla se faire admirer par ses proches, la joie et la fierté de sa mère ne connurent plus de bornes. Il est moins aisé d'exposer ce que la vie spirituelle de la famille a gagné, bien que les résultats obtenus soient très significatifs. La religion tient à présent une place importante dans leur existence, et M<sup>me</sup> Vanska, autrefois sournoise et fausse, est devenue plus franche, plus gaie, plus digne de confiance. Il y a quelque temps, retombant dans une vieille habitude, elle disait à l'assistance: « Demandez à une telle si ce que je dis n'est pas vrai ». A quoi son interlocutrice put lui répondre: « Ne me proposez plus jamais de vérifier quoi que ce soit de ce que vous me dites, j'ai en vous une confiance absolue ».

(Vers la Santé.)

## Der « Uebergang ». Hygienische Plauderei.

Wir haben ein schönes Martins-Sommerchen hinter uns und können den vergangenen Oktober zu einem der schönsten Wettermonate des ganzen Jahres rechnen. Wir wollen ihm dafür dankbar sein, nicht nur für die wunderbare Färbung unserer Gärten und Wälder, an der sich das Herz vor Winteranfang noch so recht erfreuen kann, sondern besonders auch für den dadurch ermöglichten langsamen Uebergang vom Herbst zum Winter. — Auch wenn wir uns im vergangenen Sommer über allzu große Hitze nicht zu beklagen hatten und deshalb der Uebergang von der wärmern zur kältern Jahreszeit kein sehr rascher war, so kann dieser dem einen oder andern doch Schaden bringen. Das Volk ist sehr vertraut mit dem Einfluß auf unsere Gesundheit, der in diesem Wechsel der Jahreszeiten liegt, und zwar so vertraut, daß es sogar vielerorts dem Worte „Uebergang“ die Bedeutung des Zeitlichen genommen und die krankhaften Erscheinungen selbst als „Uebergang“ bezeichnet. — In dieser Uebergangszeit soll sich nun der Mensch an die kälter werdende Temperatur gewöhnen. Das geht nicht immer so leicht vor sich und ist mit einer ganzen Reihe von Maßnahmen verbunden. Das Tier hat es darin besser. Es hat seinen Pelz, der gegen den Winter hin dichter und dadurch wärmer wird. Der Mensch jedoch hat keine solche Körperbehaarung, abgesehen von wenigen Ausnahmen, die wir in Schaubuden sehen. Die Natur lullt uns auch nicht in einen Winterschlaf ein, wo durch das Aufhören der Körperbewegungen der Wärmeverbrauch auf ein Minimum reduziert und die Eigenwärme ohne große Nahrungsaufnahme beibehalten werden kann. Wir müssen uns daher selbst zu helfen suchen. Das geschieht dadurch, daß wir, je nach der einsetzenden Witterung, wärmere Kleider anziehen. Das muß aber mit Ueberlegung geschehen,

Denn Fehlgriffe bezahlen sich auf Kosten der Gesundheit. Bei uns setzt der Winter meist nur allmählich ein, das eine Mal früher, das andere Mal später, wechselnd mit wärmeren Perioden. In anderen Landstrichen, z. B. in Rußland, wo meist ein plötzlicher Uebergang vom Herbst zum Winter recht früh eintritt, im Oktober schon viel Schnee liegt und kalte Winde blasen, da kann, fast auf den Tag genau, der Einwohner seine Maßnahmen treffen. Die Fenster werden zugenagelt und Pelze als ständiges Kleidungsstück angezogen, die bis zum Frühjahr kaum mehr abgelegt werden dürfen; auch die Nahrung wird konsistenter, fettreicher, um die Wärmeproduktion im Körper aufrecht zu halten. Bei uns macht sich, wie bereits gesagt, dieser Uebergang langsamer, Regen, Sonne, Schnee, Föhn, Nebel, hell und klar wechseln mit einander ab und gerade in dieser Unbeständigkeit mag der Grund liegen, daß man sich in dieser Zeit so leicht erkältet. Entweder ist man verweichlicht, ohne irgendwelche Abhärtung, und meint, beim erstern kältern Herbsttage dickere Unter- und Oberkleider anziehen zu müssen, trägt bereits Wintermäntel, Pelz und Halstücher und ist dann bei Umschlag zu wärmerer Witterung zu warm angezogen, oder man ist gleichgültig, bleibt in den leichten Kleidern stecken, besonders wenn man draußen die Sonne scheinen sieht, wo uns das Thermometer verraten könnte, daß die Temperatur, trotz Sonne, erheblich gesunken sei. So sind denn Erkältungen die unausbleiblichen Folgen. In Konzerten und Theatern geht in dieser Uebergangszeit ein Räuspern und Husten los, wie wir es mitten im Winter kaum hören. Ähnlich, nur ausgesprochener, treten diese Erscheinungen auf, wenn die Kälte sehr rasch einsetzt. Durch die niedere Temperatur werden die Blutgefäße der Hautoberfläche zusammengezogen und erfolgt eine Ueberfüllung unseres Körperinnern, so auch der Schleimhäute, mit Blut. Die Zirkulation leidet, und da wo diese nicht normal ist, werden die Gewebe für Infek-

tionen empfänglicher, daher in vermehrtem Maße Katarrhe der Nase und der Luftröhre, Lungenentzündungen, Grippe usw. Besonders gefährdet sind ältere Leute, deren Haut die Elastizität verloren hat, durch Zusammenziehen sich gegen die Kälte zu wehren, aber auch kleine Kinder, deren Körperoberfläche im Verhältnis zum Gewicht eine sehr große ist, so daß für beide übermäßige Abkühlung droht und als Folge Krankheit.

Der Wechsel von Warm zu Kalt nötigt uns, wärmere Kleider anzuziehen; doch soll dies immer unter Beobachtung der wirklichen Temperaturverhältnisse geschehen, denn nichts ist unvorsichtiger als beim ersten kühlen Tage Spenzer oder Pullover anzuziehen oder den Hals mit wollenen Halstüchern einzuwickeln, wodurch wir ihn nur noch viel empfindlicher machen.

Die Kälte an und für sich ist kein so großes Uebel, wie man gewöhnlich meint. Der menschliche Körper kann sich daran gewöhnen, wenn seiner Haut die Möglichkeit gegeben wird, ihre Reflexe spielen zu lassen, mit andern Worten, wenn wir unsere Haut gegen Witterungseinflüsse trainieren. Wir müssen eben unsere Haut zu Markte tragen. Wir sollten im Winter ebenso viel Körperhygiene treiben als im Sommer, denn jetzt hat es unsere Haut am nötigsten. Und doch wird darin soviel gefehlt, Baden wird zur Seltenheit, Ganzabwaschungen des Körpers noch seltener, weil man Angst hat, sich zu erkälten. Man braucht sich aber gar nicht kalt abzuwaschen, wenn man es nicht gewohnt ist. Daß ein Zimmer, indem man sich im Winter wäscht, geheizt oder doch temperiert sein soll, das dürfte selbstverständlich sein. Daß die Haut erzogen werden kann, sich an kältere Temperaturen zu gewöhnen, das zeigen unsere Frauen und Töchter, die seit Jahren im Winter so dünne Strümpfe tragen, daß sich die alten Großmütter darüber entsetzen, und doch sieht man die gleichen Leute Pelze am Hals tragen und sich dann verwundern, wenn

ihr Hals mal krank wird. Die Mode hat hier mitgespielt, der wir in anderer Hinsicht dankbar sein wollen. Sie hat wieder größere Muffe eingeführt, die über dem Magen getragen und unbewußt als kleine Bettflasche für die Bauchgegend wirken.

Mit der veränderten Kleidung ist es im Kampfe gegen die Kälte nicht getan. Auch unsere Wohnung muß wärmer gehalten werden. Das geschieht durch die Heizung, die mit der kältern Jahreszeit überall einsetzt und doch so verschieden ist. In vielen Häusern brennt noch der heimelige Kachelofen, anderswo gefährliche Eisenöfen, hier Zimmerbrenner, Zentralheizungen, entweder mit Luft oder Wasser betrieben. Unsere Gesundheit im Winter hängt zum großen Teil von unserer Heizung ab. Viel Blutarmut, viele Kopfschmerzen sind auf mangelhafte Heizvorrichtungen zurückzuführen, verursacht durch Ausströmen von giftigen Verbrennungsgasen. Ebensoviele Katarre durch die allzu trockene Luft, die besonders den Zentralheizungen eigen ist. Das Ideal einer Heizungsanlage ist noch zu suchen, trotzdem die Technik in der Herstellung von hygienischen Heizungseinrichtungen bedeutende Fortschritte aufweist. Am gefährlichsten sind Defen mit offenem Feuer; sie sind bei uns noch anzutreffen in Werkstätten, größeren Hallen, finden aber mehr Verwendung als früher durch die in Neubauten eingerichteten offenen Kaminfeuer. Es gehört zur Wohlhablichkeit, ein offenes Kaminfeuer zu besitzen. Wenn auch diese Kamine den Vorteil haben, große direkte Abzüge für Rauch und Gase zu zeigen, so könnten doch bei frühzeitigem Klappenschluß, oder wenn draußen starker Wind oder Nebel herrscht, die Gase gleichwohl zurückgeschlagen werden. Kaminöfen sind allerdings im Verhältnis zur benutzbaren Wärme große Materialverbraucher, denn ein großer Teil der Wärme geht durch das Kamin verloren. Die Tendenz, mit möglichst wenig Material und daher billig viel Wärme zu erzeugen, ist wohl schon

oft der Grund des frühzeitigen Klappenschlusses und der damit verbundenen Erstickungsgefahr gewesen. Warmwasser- und Luftheizungen haben den Nachteil der zu starken Luftaustrocknung. Man kann ihr begegnen durch Aufstellen von Wasserverdunstungsapparaten. Aber leider werden diese meist sehr nachlässig aufgefüllt, wenn überhaupt welche vorhanden sind. Während bei den Zimmeröfen beständig ein, wenn auch unmerkbarer, Luftzug durch das Zimmer ging, ist dies bei den Zentralheizungskörpern ausgeschlossen. Die Luft des Zimmers bleibt immer die gleiche und wird meist zu stark erhitzt. Man gewöhnt sich daran und leidet dann umsomehr unter der Kälte, wenn man hinaus kommt.

Noch auf eine dritte Weise suchen wir, zum Teil auch unbewußt, unsere Körperwärme aufrecht zu halten. Unsere Ernährung ist im Sommer eine andere als im Winter. Schuld daran ist zum Teil unser Klima mit seinen erheblichen Temperaturschwankungen. Die kältere Jahreszeit stellt an unsere Eigenwärme größere Anforderungen als im Sommer. Wir verlieren viel Wärme durch die Abkühlung des Winters, während wir im Sommer froh sind, solche abzugeben. Ganz automatisch sucht nun der Körper, dem fehlenden Wärmebedürfnis zu genügen, indem er nach einer Nahrung verlangt, die ihm diese bringt. Unsere Nahrungsmittel erzeugen bei ihrer chemischen Umwandlung im Körper Wärme, nicht alle in gleicher Menge. Sie setzen sich aus verdaulichen und unverdaulichen Stoffen zusammen, zu welcher letztern pflanzliche und tierische Fasern, sowie unlösliche Salzverbindungen gehören, welche mit dem Stuhl entleert werden. Dem vermehrten Nahrungsbedürfnis sucht der Körper in dieser Weise nachzuhelfen, daß er dies weniger in quantitativer als in qualitativer Hinsicht tut. Unsere verdaulichen Lebensmittel bestehen zur Hauptsache aus Fetten, Eiweiß und Stärkstoffen, sowie aus löslichen Mineralsalzen. Alle diese Stoffe haben einen verschiedenen

Brennwert. Jahrzehntelang hat man den Wert eines Nahrungsmittels nach seinem Brennwert berechnet. Man nannte die entstandenen Wärmeeinheiten: Kalorien. In Amerika, auch in Deutschland, finden wir in Restaurants Speisefarten, auf denen nebst dem Preis auch der Kalorienwert der Speise angegeben ist. Es kann sich so ein jeder, nach seinem Gesundheitszustand, nach seinem Gewicht, oder nach den ihm gegebenen ärztlichen Vorschriften, diejenigen Speisen auswählen, die ihm die notwendige Kalorienzahl liefert. In den letzten Jahren allerdings ist diese Kalorienlehre durch die Entdeckung der Vitamine (Lebensstoffe) über den Haufen geworfen worden. Der Gehalt an Vitaminen soll den Wert der Nahrung bestimmen. Die Entdeckung der Vitamine hat allerdings manch rätselhaftes Problem der Ernährungstherapie gelöst, aber wir stehen noch lange nicht am Ende dieser neuen wissenschaftlichen Studien, um mit Sicherheit diese Theorie als die einzig richtige anerkennen zu dürfen. Daß sich die Lebensmittelindustrie diese neue Lehre sofort dienstbar gemacht hat, ist verständlich, und so werden denn ungezählte Präparate angepriesen mit ihrem angeblichen Vitamingehalt: Die Vitamine sind zur Mode geworden.

Während die mit der Nahrung aufgenommenen Eiweißstoffe nach neuen Untersuchungen hauptsächlich zum Ersatz für die durch Muskelarbeit verbrauchten Stoffe im Körper Verwendung finden, sollen für die Erzeugung der eigentlichen Körperwärme mehr die Fette, Zucker und Mehlspeisen in Betracht kommen. Es ist deshalb auch verständlich, daß wir ganz von selbst mit Winterbeginn unsere Nahrung allmählich ändern; und in der Tat ist ja unsere Tafel viel reichlicher mit Charcuterie-waren, Puddings, Torten, Mehlspeisen, gezuckerten und eingemachten Früchten versehen als im Sommer.

So helfen denn Kleidung, Heizung und Nahrung, den Uebergang und Eintritt in den Winter zu erleichtern. Dr. Scherz.

## Aus unfern Zweigvereinen.

**Sorgen.** Sonntag, den 28. August 1927 hielten die Rotkreuzkolonne und die Sektionen Hirzel, Rüschlikon und Kilchberg des Rotkreuzzweigvereins des Bezirkes Sorgen auf dem Sorgenberg ihre Feldübung ab, welche, durch das prächtigste Wetter begünstigt, 78 Mitglieder zu fleißiger Arbeit vereinigte.

Die Supposition lautete wie folgt: „Ein orkanartiger Sturm, gefolgt von einem mit furchtbarer Heftigkeit niederprasselnden Platzregen, hatte auf den Höfen von Gstürli bis Maurenmoos Hausdächer abgedeckt, Scheunen eingestürzt und dadurch eine größere Anzahl Verletzter verursacht. Sämtliche Wege sind durch umgestürzte Bäume gesperrt. Der Transport der Verunglückten hat auf Tragbahnen zu Fuß zu erfolgen. Das Aufgebot der Rotkreuzsektionen erfolgt alarmmäßig. Die Samariter fassen nur Verbandsmaterial, sämtliche Transportgeräte müssen improvisiert werden.“

Die Gesamtlänge des Arbeitsgebietes, in der Luftlinie gemessen, betrug beinahe 3 km.

Nach und nach, genau auf die eingeteilte Zeit zwischen 9 und 10 Uhr, trafen die Kolonne und die beteiligten Sektionen, welche das Material beim Magazin in Sorgen gesfaßt hatten, beim Schulhaus Wührenbach, dessen eines Zimmer für einen Notspital eingerichtet werden mußte, ein. Von dieser zentral gelegenen Stelle aus beordnete der Übungsleiter kleine Gruppen von Samaritern an die gemeldeten Unfallstellen, um die aus dem Kadettenkorps sich rekrutierenden 29 Verwundeten zu bergen.

Die Bergung der Verunglückten an den einzelnen Unfallstellen forderte von den pflichtbewußten Samaritern Entschlossenheit, Geschicklichkeit und Ausdauer. Denn das Abseilen der Verwundeten von Dachböden und Heustöcken auf den Boden oder der Transport über gefährliche Treppen hinunter und der sehr weite Transportweg erheischten nebst einem Maximum an Kraft auch eine wohl-