

# Erkältungsmöglichkeiten im Sommer

Autor(en): **S.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **43 (1935)**

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973236>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

sur la routine et les préjugés. Il sera prudent de donner la préférence aux boulangers qui pourront garantir que la composition de leur farine est conforme aux vœux de la Commission romande d'hygiène alimentaire.

### Le pruneau sec aliment pour sportif.

Les beaux jours revenus, sac au dos, on tourne avec entrain ses pas vers les monts lointains. Les fruits, si précieux en course, étant encore absents, il faut se rabattre sur de beaux pruneaux secs. Ce fruit, nous dit la Commission d'études alimentaires, possède d'énormes avantages et particulièrement pour le touriste, le sportif.

Savoureux et nourrissant, le pruneau sec offre un chiffre respectable de calories, soit 2300, et en plus 12 à 15 % d'hydro-carbone, ce qui, malgré sa nature quelque peu laxative, en fait un

aliment précieux en excursions. Mais au foyer familial, la ménagère saura aussi en tirer un produit avantageux, car avec bouillie d'avoine et crème fouettée, il fait un excellent souper. Il est judicieux cependant de mettre les pruneaux secs à tremper quelques heures d'avance, ou même une nuit, ce qui permet d'en acheter d'une qualité moyenne, tandis qu'en expédition montagnarde, il est préférable de faire emplette de beaux fruits bien charnus puisqu'ils seront consommés «nature».

### Erkältungsmöglichkeiten im Sommer.

Die hauptsächlichste Ursache der Erkältungen im Sommer ist *unzweckmäßige Bekleidung* des Körpers. Sowohl zu leichte wie zu schwere Kleidung kann Erkältungen verursachen. Bei zu leichter Kleidung verdunstet der Schweiß zu schnell, infolge der raschen Verdunstung wird die Haut zu stark abgekühlt, und eine Erkältung, meist nur ein Schnupfen, ist die Folge. Man soll deshalb auch im Sommer eine sehr leichte und durchlässige Unterkleidung tragen. Dicke, wollene Unterkleidung und warme Oberkleidung wirken im entgegengesetzten Sinne ungünstig. Sie verhindern die Verdunstung des Schweißes zu stark, ebenso die Ausstrahlung der im Körper stets im Ueberschuss erzeugten Wärme, der Kör-

per wird *überhitzt*, dadurch matt und empfindlich gegen die kleinste Temperaturschwankung. Kommt ein zu schwer Bekleideter in die geringste Zugluft, so ist die Erkältung schon da.

Die Neigung zu Erkältungen im Sommer wird durch eine ungenügende *Hautpflege* stark gesteigert. Die ganze Haut des Körpers ist nämlich mit Schweißdrüsen, etwa zwei Millionen, und Talgdrüsen durchsetzt; der Talg hält die Haut geschmeidig und elastisch. Alle diese Drüsen besitzen feine Oeffnungen, Poren, die auf der Hautoberfläche ausmünden. Diese Poren müssen immer offen gehalten werden, sonst wird die Schweiß- und Talgausscheidung gehemmt, wodurch die Haut überempfind-

lich gegen jeden Kältereiz wird. Bei Menschen mit ungenügender Hautpflege löst jeder kalte Luftzug einen Schnupfen oder Husten aus. Ausser peinlicher Reinhaltung der Haut sind Luftbäder in vernünftiger Masse das beste Mittel, die Haut in richtigem Zustand zu erhalten und gegen Kältereize abzuhärten. Oefteres Bürsten der Haut ist auch zu empfehlen.

Eine weitere Ursache der sommerlichen Erkältungen ist der *Staub*, diese Sommerplage, die vor allem *Halskrankheiten*, wie z. B. Angina, verbreitet. Bei sehr staubigem Wetter ist es angezeigt, die Mundhöhle ab und zu durch Ausspülen mit einem Desinfektionsmittel, z. B. verdünnter Wasserstoffsperoxydlösung, zu reinigen oder die bekannten desinfizierenden Tabletten zu nehmen.

Wenn die Körperhaut sehr stark abgekühlt wird, so pflanzt sich die Abkühlung auch auf die innern Organe des Körpers fort und macht sich am häufigsten in *Erkältungserscheinungen von Magen und Darm* geltend. Diese verbreiteten Sommerdiarrhoen sind fast stets Erkältungsfolgen, trotzdem man oft Obst und Gemüse dafür verantwortlich macht. In vernünftigen Mengen genossen und vor dem Genuss sorgfältig gereinigt, wird es aber nie Anlass zu Diarrhoen geben. Zu Magen- und Darmbeschwerden auf Erkältungsgrundlage gibt ferner oft das hastige Trinken grösserer Mengen *sehr kalten Wassers* Anlass. Kaltes Wasser oder andere kalte Getränke soll man daher nur in kleinen Schlucken zu sich nehmen. Hastiges *Eisessen* wirkt ebenfalls erkältend auf Magen und Darm.

Dr. St. (W. K.)

### La pharmacie de famille.

Chaque famille devrait être pourvue d'une armoire à médicaments dont on fera une fois par an l'inventaire, afin de remplacer ce qui manque, de jeter les bouteilles et les boîtes vides, de remplacer les étiquettes souillées ou déchirées. La prudence exige que chaque bouteille, chaque boîte soit pourvue d'une étiquette indiquant clairement le contenu, en toutes lettres. Si par hasard, un liquide est transvasé d'une bouteille dans une autre, on prendra soin de changer les étiquettes, faute de quoi on s'expose à des erreurs fatales.

La bonne conservation du contenu exige que l'armoire à médicaments soit placée dans un endroit sec. On enduira d'une légère couche de vaseline les instruments métalliques, de façon à les protéger de la rouille.

Une autre précaution élémentaire consiste à signaler par une étiquette spéciale, très visible, les médicaments toxiques, qu'ils soient destinés à l'usage interne ou à l'usage externe. On les placera dans la partie la moins accessible de l'armoire, de telle façon qu'un effort mental conscient soit nécessaire pour les trouver.

Werbet Abonnenten für das „Rote Kreuz“!