

Wie kann ich mich vor Rheumatismus schützen

Autor(en): **Neergaard, K. v.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **46 (1938)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973483>

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.

Samariterhilfslehrekurs Zürich.

Die Schlussprüfung wird am Sonntag den 13. März 1938, 9 Uhr, im kleinen Saal der Stadthalle, Morgartenstrasse 5, stattfinden. — Wir laden die Samariterfreunde benachbarter Sektionen und insbesondere deren Hilfslehrer herzlich ein, diesem Anlasse beizuwohnen. Diejenigen, die am nachfolgenden Mittagessen (Preis Fr. 3.— ohne Getränke) teilzunehmen wünschen, sind gebeten, sich bis spätestens am Freitag den 11. März 1938 beim Verbandssekretariat anzumelden.

Freiwillige Beiträge für die Hilfskasse.

Vom 20. Januar bis 19. Februar 1938 sind uns folgende Beiträge zugegangen, wofür wir den Spendern herzlich danken:

S. d. S. du Locle Fr. 100.—; Dr. St. in E., Verzicht auf Entschädigung Fr. 40.—; S. d. S. de Tavannes, Verzicht auf Beitrag für Krankenmobiliemagazin Fr. 20.—; S.-V. Stäfa, Verzicht auf Subvention für Samariterposten Fr. 15.—; S.-V. Amriswil Fr. 20.—; S.-V. Wartau Fr. 15.—; S.-V. Semwald-Salez-Haag Fr. 10.—; S.-V. Amsoldingen und Umgebung Fr. 10.—; S.-V. Laupersdorf, Verzicht auf Subvention für Samariterposten Fr. 10.—; S. d. S. de Tramelan Fr. 10.—; S. d. S. de Couvet Fr. 10.—; S.-V. Nidau Fr. 10.—; S.-V. Neunkirch, anlässlich Lichtbildervortrag Fr. 10.—; S.-V. Erlinsbach, freiwillige Kollekte anlässlich Generalversammlung Fr. 6.—; Dr. L. in F., ausgeschlagene Reiseentschädigung des Roten Kreuzes Fr. 5.—; S. d. S. du Landeron Fr. 5.—; S.-V. Stettlen, Verzicht auf Subvention für Samariterposten Fr. 5.—; Ungenannt Fr. 5.—; S.-V. Vordemwald, Kontrolle der Verbandpatronen Fr. 3.—; S.-V. Roggwil (Bern) Fr. 2.30. Verzicht auf Reisespesen: A. Z. in B. Fr. 4.—; J. H. in W. Fr. 2.55; X. B. in O. Fr. 2.—.

Wir empfehlen die Hilfskasse dem weitem Wohlwollen unserer Samariterfreunde und erbitten uns weitere Zuwendungen auf unser Postcheckkonto V b 169, Olten.

Contributions volontaires en faveur de la Caisse de secours.

Du 20 janvier au 19 février 1938 les contributions suivantes nous sont parvenues, dont nous remercions sincèrement les donateurs:

Nous recommandons la Caisse de secours à la bienveillance de nos amis samaritains et prions de verser les contributions qui vont suivre à notre compte de chèques postaux Vb 169, Olten.

Wie kann ich mich vor Rheumatismus schützen.

Rheuma-Merkblatt, im Auftrag und unter Mitarbeit der Hygienekommission der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft verfasst von Prof. Dr. K. v. Neergaard, Oberarzt an der Universitätspoliklinik für physikalische Therapie, Zürich.

I. Was ist Rheumatismus?

1. Der Rheumatismus ist eine entzündliche, schmerzhaft erkrankung, welche Gelenke, Muskeln, Nerven und auch die innern Organe (Herz, Blutadern) befällt. Er führt zu Schwellungen, Versteifung der Gelenke, zu Muskel-

schwund und Lähmungen. Scheinbar harmlose, flüchtige Formen können zu hartnäckigen, bösartigen Zuständen führen.

Nach neueren Forschungen wird der wahre Rheumatismus durch Keime (Mikroben) verursacht; er ist nicht ansteckend.

2. Die rheumatische Erkrankung aller Organe wird durch äussere Einflüsse, wie Kälte, Nässe, Zugluft, feuchte Wohnungen, falsche Ernährung und un-zweckmässige Kleidung gefördert. Gewisse Menschen neigen ganz besonders, z. B. auch aus ererbten Anlagen, zu rheumatischen Leiden.

3. Es gibt andere Erkrankungen, welche ähnliche Erscheinungen wie Rheumatismus hervorrufen können, z. B. kranke Zähne, Mandelentzündungen, Geschlechtskrankheiten, Tuberkulose, Unfallfolgen und andere mehr. — Der Harnsäure kommt keine grosse Bedeutung zu.

4. Der Rheumatismus ist ausserordentlich verbreitet. Er vermindert oft in hohem Masse die Arbeitsfähigkeit des Menschen und belastet daher die Volkswirtschaft wie kaum eine andere Krankheit. Für die gesamte Volksgesundheit stellt der Rheumatismus eine der wichtigsten Erkrankungen dar.

II. Wie kann ich dem Rheumatismus vorbeugen?

1. Wer zu Rheumatismus neigt oder eine ererbte Anlage dafür hat, tut besser, dem Ausbruch des Leidens vorzubeugen als zu warten, bis er ernstlich daran erkrankt. Sich vor rheumatischen Erkrankungen zu schützen und bei schon bestehendem Rheumatismus zweckmässig zu verhalten, ist Pflicht gegenüber den Mitmenschen und sich selbst.

2. Zur Vorbeugung gehört regelmässige, ausgiebige Bewegung in der frischen Luft und sonstige Abhärtung in vernünftiger Masse. Jedes starre Schema ist dabei zu vermeiden. Beim gleichen Menschen kann zu gewissen Zeiten, in denen er widerstandsfähiger ist, z. B. im Sommer und Spätherbst, eine Einwirkung der Kälte nützlich sein, die zu an-

dern Jahreszeiten oder z. B. während und nach Katarrhen zu schwersten Rheumatismen führen kann. Vor übertriebenen Sonnenbädern ist zu warnen.

3. Der Rheumatiker kann unter Umständen im Schneesturm ohne Schaden spazieren gehen. Schädlich ist dagegen die allmähliche, unmerkliche Abkühlung durch Zugluft, das Sitzen im feuchten Grase, das Draussensitzen an kühlen Sommerabenden oder das Herumstehen bei nasskaltem, windigem Wetter. Offene Fenster im Spätherbst und Winter bei schlechter Witterung soll der Rheumatiker meiden. Lüftung heisst die Luft erneuern. Dazu genügen oft schon fünf Minuten. Diese kurze Lüftung soll öfters erfolgen.

4. Kann sich der Rheumatiker Ferien gönnen, so verlege er sie womöglich in eine günstige Jahreszeit und verbringe sie an einem klimatisch bevorzugten Ort. Trockenes Höhenklima z. B. kann in vielen Fällen sehr gut wirken, ebenso ein Aufenthalt im Tessin. Nur ist bei einem Aufenthalt im Süden besondere Vorsicht wegen Erkältung bei der Rückkehr in das heimatliche, feuchtkalte Klima geboten.

1. Der Aufenthalt in feuchten, schattigen, zugigen Räumen ist schädlich. Betten sollen nicht an der Aussenwand stehen, schlechtschliessende Fenster in der Nähe von Arbeitsplätzen abgedichtet werden. Ueberheizte Räume sind ungesund. Sitzen auf zugigen Terrassen soll der Rheumatiker meiden. Er soll bei der Arbeit auch nicht auf Steinboden stehen, allenfalls eine Matte oder ein Brett unter die Füsse legen oder Holz- bzw. Gummischuhe tragen. Rheumatiker müssen das Arbeiten in kaltem Wasser (Waschen usw.) vermeiden.

6. Der Rheumatiker soll nicht dauernd so warm angezogen sein, dass er immer schwitzt; er muss aber bei kühlem Wet-

ter einen Mantel bei sich haben. Der Rheumatiker soll trockene Unterwäsche auch zur Arbeit mitnehmen, um nach dem Schwitzen sich sofort trocken anziehen zu können. Im Winter soll er wollene Strümpfe und kräftiges, wasserdichtes, hohes Schuhzeug, bei Regen oder Schnee Gummischuhe tragen.

7. Schädlich ist Ueberernährung, ratssam dagegen eine einfache, wenig gesalzene, aber reichhaltige Kost mit viel Gemüse und Obst.

III. Wie soll man den Rheumatismus behandeln?

1. Rheumatische Beschwerden, die bei Gebrauch der gewöhnlichen Hausmittel nicht in kurzer Zeit verschwinden, sollen

vom Arzt behandelt werden. Dieser wird eine genaue Untersuchung anstellen, um die zahlreichen andern Erkrankungen, die auch sogenannte «rheumatische Schmerzen» machen können, auszuschliessen.

2. Die vielen gegen Rheumatismus angepriesenen Arzneimittel lindern die Schmerzen im Anfall, heilen aber nur in gewissen Fällen die Krankheit. Rückfällen beugt man am besten durch dauerndes zweckmässiges Verhalten vor. Arzneimittel, Kuraufenthalte im Süden oder im Hochgebirge, sowie die in geeigneten Fällen sehr wirksamen Badekuren sollen vom Arzt verordnet werden.

3. Gewissenhaftes Vorbeugen und Behandeln des Rheumatismus ist kein Grund zu Angst und Verwöhnung.

Büchertisch.

Französische Sprachlehre für Aerzte, Zahnärzte und ärztliches Berufspersonal. Von Dr. B. Fenigstein. Preis geb. Fr. 5.—.

Recht viele unserer Schwestern werden in den Fall kommen, französisch sprechende Patienten pflegen zu müssen. In den Schulen unseres Landes wird ja die französische Sprache durchwegs auch doziert, aber nicht alle unter uns hatten Gelegenheit, sich seither in ihren Sprachkenntnissen weiter auszubilden. Vor allem fehlte oft die Möglichkeit, sich in der französischen «Berufssprache» einzuleben. Diesem Mangel wird mit Dr. Fenigsteins «Französischer Sprachlehre» abgeholfen.

Das Buch hat seinen sämtlichen Uebungstoff ausschliesslich Gebieten entnommen, mit denen der Arzt und das ärztliche Personal sich täglich zu befassen haben. Es lehrt die Konversation zwischen dem Arzt und der welschen Krankenschwester und dem welschen Patienten, zwischen Krankenschwester und französisch sprechendem Hauspersonal und Kranken, zwischen deutschsprechender Krankenschwester und welschem Arzt usw. In knappen Lesestücken, kürzeren und längeren Dialogen führt das Werk in die Terminologie und die beruf-

liche Unterhaltungssprache des Mediziners ein. Zugleich lässt es die in vielen Fällen zum Teil wohl schon vergessene Grammatik noch einmal an ihm vorbeipassieren, beschränkt sich aber dabei auf das Notwendigste, das heisst auf diejenigen Regeln, deren Kenntnis für die medizinische «Alltagssprache» wirklich erforderlich ist, übergeht aber geflissentlich, was nur «Literatursprache» ist. Dr. Fenigsteins «Französische Sprachlehre» dürfte deshalb in keiner Bibliothek einer Medizinalperson fehlen. Mit grösstem Gewinn wird sie der Arzt und Zahnarzt in seinen Musstunden langsam durcharbeiten, und das ärztliche Hilfspersonal wird sich vielleicht während der langen Nachtwachen am liebsten mit diesem Sprachwerk weiter ausbilden. Der dankbare Genesene wird mit diesem Lehrbuch seiner Krankenschwester das willkommene Geschenk machen.

Das Büchlein ist in handlicher Form gebunden worden, so dass es bequem in der Handtasche mitgetragen werden kann. Der Preis von Fr. 5.— muss als ein mässiger bezeichnet werden, denn das Büchlein ist von grossem Wert. Wir können dessen Anschaffung auch dem Samariter bestens empfehlen.
Dr. Sch.