Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 62 (1953)
Heft: 5

Artikel: Sommer und Städter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-975732

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: 15.07.2025

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

SOMMER UND STÄDTER

Ungefähr von der Sommersonnenwende an lassen in unserer gemässigten Zone Kraft und Spannung nach und zeigen im Juli und August einen Tiefstand. Die menschliche Natur erfordert damit also eine Zeit verminderter oder gänzlich anders gerichteter Tätigkeit, und diese Monate gelten deshalb ganz natürlicherweise als Monate der Ferien. Nehmen wir also die Sonnenkraft, die sich uns im Sommer schenken will, unbedenklich in uns auf, und lassen wir die körperliche und geistige Tätigkeit, wenn sich das Bedürfnis meldet, gelegentlich ein wenig erschlaffen. So will es die Natur. Sie verlangt nachgebendes Ausruhen; nur dann erneuern sich unsere Kräfte.

*

Ja, jeder Mensch bedarf — ausser dem gesunden Schlaf — seiner Entspannungszeiten, der körperlichen wie der geistigen, in denen er sich auffrischt: den Feierabend, die Feiertage, die Ferien.

Widmen wir einen angemessenen Teil der Freizeit der Natur. Ziehen wir aus zu frohem Wandern. Besitzen wir einen Wagen, möge in uns die Erkenntnis aufdämmern, dass blosses Durchrasen einer Gegend, von Tälern und Pässen, ohne eigene Anstrengung, bei weitem nicht an das Glückserlebnis des Wanderns herankommt. Denn auch hier bewahrheitet sich die alte Erfahrung, dass müheloser Gewinn nicht freudig stimmt. Hat uns der Wagen aus der Stadt in die Natur geführt, dann hat er seinen Zweck erfüllt. Er mag nun rasten, während wir den Berg erklimmen oder Feld und Wald durchstreifen. Von solchen Ausflügen bringen wir neue Kräfte und eine ganz andere Befriedigung heim als jene, die glauben, das Autofahren an sich sei schon Erholung.

*

Ist das Fahren im offenen Wagen gesund? Der Hautreiz bei Fahrt im offenen Wagen ist in jüngeren Lebensjahren unbedingt gesund, wenn Auge und Ohr geschützt sind und der Mund geschlossen bleibt. Bei älteren Personen dagegen hat die Elastizität der Blutgefässe nachgelassen; aus diesem Grunde spricht ihre Haut auf den frischen Luftzug nicht mehr mit der wohltuenden erhöhten Durchblutung an. Sie sollten nicht mehr im offenen Wagen fahren, der für jüngere Jahrgänge die beste Gelegenheit zur Abhärtung der Haut und damit zum Schutz vor Halsentzündung und Rachenkatarrh bietet.

*

Doch noch einmal allen Ernstes: verbringen wir nicht die ganze Freizeit im Wagen!

Skizzen von Hans Beutler, Büren an der Aare

Sehen wir uns um; der Mensch hat vielfach das Gehen verlernt. Dafür gibt es immer mehr körperliche Beschwerden: Störungen der Blutzirkulation, Verdauungsschwierigkeiten, Neurosen, Arthritis und manche andere. Die Schuld an solchen Schä-

den trägt zu einem guten Teil die moderne Lebensart, das viele Autofahren, das Liftfahren, die allzu grosse Bequemlichkeit des äusseren Lebens und dazu noch die übermässig starke Beanspruchung der Nerven.

*

Die beste Art der Nervenentspannung ist eine Wanderung durch den Wald. Der Wald ist das uralte, aber ewig junge und natürlichste Mittel, einen gesunden Geist in gesundem Körper zu erhalten und zu bewahren. Viele klagen über Lärm und Unruhe, schleppen aber beides mit an fernen Strand und in die höchsten Berge. Der Wald gehört allen; ohne ihn wäre unser Land öde, farblos, unfruchtbar, heute dürr, morgen überschwemmt.

Der aufmerksame Waldwanderer wird sich nie langweilen. Er wird im Wald tief atmen und sich erfrischt, entspannt, gesunder fühlen. Ob die Baumkronen in leisem Winde lispeln oder im Sturm rauschen und brausen — er wird lächeln und all das Waldleben als Stille und Harmonie empfinden. Denn der aufreizende, erbitternde, weil meist sinnlose Lärm städtischen Alltags ist verstummt. Die Bäume hasten nicht; vor ihrem festen Verwurzeltsein fällt unsere Unrast ab; wir besinnen uns auf die Unwichtigkeit so mancher Aufregung und Eile, womit doch nichts erreicht wird.

Von der Waldesmorgenpracht geht ein Hauch kräftigender Frische aus, und Blumen und Beeren sind noch ungepflückt. Alle Vögel sind munter; sie zwitschern, singen, jubeln, und der Specht hämmert an den Bäumen. Wo immer wir den Wald durchwandern, wird seine Natur Gesunde stärken und Kranken zur Genesung helfen. Aerzte mögen die ausgezeichnete Wirkung ozonhaltiger Waldluft auf Blut und Nerven nachweisen. Jeder Wanderer spürt sie.

*

Ueberhaupt die Sommerluft! Jede Stunde, die man im Sommer ohne Not im geschlossenen Raum, in abgesperrter Luft verbringt, bedeutet Missachtung eines köstlichen Angebots der Natur. Es gibt immer noch Leute, die mit der Sonne zugleich auch die Luft aussperren und einiger Hitzegrade wegen lieber stundenlang in dumpfer Stube sitzen. Wieviel hängt bei Tag und Nacht für den Stoffumsatz und damit für unser Wohlbefinden von der Luft ab, die in unsere Lungen strömt! Geizen wir also nicht damit, als müssten wir sie literweise bezahlen, sondern nützen wir einen schönen Sommer, um wieder so sehr Luftmenschen zu werden, dass wir auch in anderen Jahreszeiten keine grossen Belehrungen über Spaziergänge, Zimmerlüftung und dergleichen mehr nötig haben. Bedenken wir: das Erste und Letzte in unserem Leben ist ein Atemzug.

*

Nebst der Sommerluft geniessen wir auch, allerdings mit Mass, die Sonnenbestrahlung. Wärme und Strahlung der Sonne treffen zunächst die Haut, und die unmittelbarste Wirkung ist gesteigerte Arbeit der Schweissdrüsen, die Abbaustoffe ausscheiden. Dadurch werden die Nieren entlastet, wird die Atmung beim Austausch der Kohlensäure gegen Sauerstoff unterstützt, und das Verdunsten des Schweisses verschafft dem Körper die Kühlung, die ihn an die Hitze anpasst.

Die Blutgefässe erweitern sich. Die beim Verweilen in der durchstrahlten Sommerluft und durch — massvolle! — Sonnenbestrahlung allmählich eintretende Bräunung reichert die Haut mit einem aus dem Blut stammenden Farbstoff, dem Pigment, an, dem die Wissenschaft allerlei wertvolle Schutzwirkungen zuschreibt. Nicht nur braun wird die Haut, sondern auch elastischer, frischer, besser ernährt. Gleichzeitig zeigen sich Veränderungen im Blut; vor allem nimmt die Zahl der für die Atmung unter anderem so wichtigen roten Blutkörperchen zu.

*

Massvolles Sonnenbaden! Was heisst das? Welche Tageszeiten sind für Luft- und Sonnenbäder die besten?

Die sonnigen Stunden des Nachmittags sind nicht dazu angetan, uns zu erfrischen, sondern eher zu erschlaffen. Und sie verbergen die böse Versuchung, uns ganz und zu lange der Sonne auszusetzen. Auch wer sich vor eigentlichem Sonnenbrand durch vorsichtige Steigerung der Bestrahlungsdauer und durch Hautöl zu schützen weiss,

kann empfindliche Teile seines Organismus, das Herz zum Beispiel, überreizen. Um zu bräunen, braucht es keine unmittelbare Sonnenbestrahlung. Sobald man den Reiz auf der Haut unangenehm empfindet, gar als leises Brennen, hat man sich unverzüglich in den Schatten zu begeben. Leider überhören viele geflissentlich dieses Warnungszeichen. Als gälte es, die weisse Rasse eiligst den Naturvölkern in der Hautfarbe anzugleichen, schwarz wie ein Neger zu werden, legen sie sich stundenlang in die pralle Sonne.

Wie wird das Luftbad der Gesundheit am vorteilhaftesten dienstbar gemacht?

War mehrere Tage schönes, trockenes Wetter, dann gehen wir also nicht mittags oder nachmittags, sondern so früh wie möglich vormittags ins Luftbad. Die Luft darf nicht zu bewegt sein; auch das Säuseln der «linden Lüfte» ist nichts für Ungewohnte. Es ist dann noch nicht so warm, dass man herumstehen oder liegen möchte; man muss sich also tummeln. Die Sonne hat in der Frühe noch nicht so viel Kraft, dass wir sie meiden müssten.

Vergessen wir nicht: Zweck des Luftbades ist, unsere Haut, dieses wichtige und — neben dem entwickelten Nervensystem — spezifisch menschliche Organ zu neuem Leben zu erwecken. Unsere Stubenhaut hat es ja gar nicht nötig, Wärmeregulator unseres Körpers zu sein; Ofenwärme und Wollkleider nahmen ihr die Mühe ab. Die Wärmeunterschiede und — wenn schon etwas abgehärtet — die bewegte Luft sollen nun als Reize auf sie wirken, bis sie wieder gesund anspricht. Zunächst ist sie gegen anhaltende Kälte noch ebenso empfindlich wie gegen anhaltende Erhitzung, reagiert darauf mit Gänsehaut und Wärmeschauer. Die Fähigkeit zum Ausgleich der Temperaturschwankungen durch prompte Erweiterung oder Zusammenziehung ihrer Blutgefässe muss sie neu erwerben. Das ist es, was wir eigentlich unter «Abhärtung» verstehen; die wenigsten denken dabei in erster Linie an die Haut, die für sie nur ein Ueberzug ist.

Beginnen wir im Luftbad mit einem kleinen Lauf. Wir atmen ruhig und gleichmässig durch die Nase. Bevor wir ermüden, gehen wir in Schritt über und atmen dabei etwas tiefer, bleiben aber nicht sofort stehen.

Sind im Luftbad Bretter vorhanden, so stellen wir uns darauf und beginnen nach einer Tiefatmung mit einigen Rumpfübungen. Die Hauptsache aber sind im Luftbad die Spiele. Ballspiele mit mehreren Bällen sorgen am besten für Bewegung, Strecken und Bücken.

Linoleumschnitt von Kobi

Unser Körper kann das Luftbad noch weniger entbehren als das Wasserbad. Diese Ueberzeugung bricht sich auch in Aerztekreisen immer mehr Bahn. Wer luftbadet, weiss es längst und verlangt dafür keinen wissenschaftlichen Beweis.

*

Damit kommen wir zum Freibad, zum Schwimmen.

Je weniger man ans Kaltbaden gewöhnt ist, desto kräftiger muss die Bewegung im Wasser sein; zu starke Abkühlung kann Infektionen Vorschub leisten. Besonders bei Kindern unter zehn Jahren hat man zu Beginn des Schwimmunterrichts schon tagelang anhaltende Untertemperaturen festgestellt. Ein Wink für die untere Altersgrenze! Beim Schwimmen selbst steigt die Körpertemperatur, ohne dass Schweiss ausbrechen kann. Deshalb ist die Erkältungsgefahr beim Schwimmen geringer als bei jedem andern Sport.

Schwimmen im erwärmten Wasser überhitzt dagegen die Haut, führt hinterher zu länger anhaltendem Wärmeverlust und erschlafft. Auch zuviel Sonnenbäder setzen die Leistungsfähigkeit des Schwimmers herab. Am günstigsten erweist sich eine Wasserwärme von 18 ° C.

Das Herz hat beim Schwimmen im ganzen wesentlich mehr zu leisten als bei andern Sportarten. Der Wasserdruck will überwunden sein; er

erschwert die Pressarbeit des Herzens und auch die Einatmung. Deshalb entlastet horizontale Lage das Herz. Dagegen fliesst das Blut leichter zum Herzen, weil an der Körperoberfläche der Luftdruck erhöht, in der Brusthöhle aber normal ist.

Aufs Atmen kommt es am meisten an. Wer im Wasser atmen kann, der kann auch schwimmen. Die Bewegung dient tatsächlich nur dem Fortkommen und der Steuerung. Beim Schwimmen ist Mundatmung nicht ganz zu vermeiden, schadet auch nicht wie beim Skifahren, wo die Kälte, oder beim Velofahren, wo der Staub eine Gefahr bildet; denn die Luft auf dem Wasser ist staubfrei, feucht und nicht zu kalt.

*

Wovor muss sich der Schwimmer am meisten hüten und schützen?

Sein Auge gefährdet er durch Kopfsprünge mit angelegten Armen; es können Aderrisse entstehen. Ein durchlöchertes Trommelfell lässt kaltes Wasser ins Mittelohr dringen, erregt Schwindel, kann zu Erbrechen unter Wasser und Ersticken — lautloses Versinken — führen. Wer ein undichtes Trommelfell hat, muss unbedingt in Oel getränkte Watte einlegen. Man hat auch Infektionen aus dieser Ursache beobachtet, wie übrigens auch in Stirnhöhle und Nase. Durch Absprünge können Trommelrisse frisch entstehen, ebenso Halswirbelbrüche. Es ist deshalb streng darauf zu achten, dass nur an Stellen gesprungen wird, wo die Wassertiefe bekannt ist und sich keine Hindernisse wie Pfähle oder Pflöcke befinden. Wurde die Muskulatur zu stark beansprucht, so entstehen leicht die für den Anfänger so verdriesslichen Wadenkrämpfe. Der Erfahrene weiss, dass er in diesem Fall nur die Fußspitze rasch einwärts zu biegen hat. Für das Tauchen geben unsere Sportärzte als äusserste zulässige Grenze 50 m Unterwasserschwimmen an.

Wir sprachen von einer unteren Altersgrenze für das Freibad. Wann sollen die Kinder schwimmen lernen?

Der Sporthygieniker wird den Beifall der meisten heutigen Aerzte finden, wenn er fordert, dass damit im allgemeinen bis zum achten Jahr gewartet werde, dann aber keinen Tag länger. An Wettkämpfen sollte die Jugend vor Vollendung des 18. Jahres unter keinen Umständen teilnehmen. Das Wachstum beansprucht das Herz derart, dass ein Training, wie es das Wettschwimmen verlangt, eine physiologisch unzulässige Ueberbeanspruchung darstellt, die das Herz schädigt. Darüber dürfen gelegentliche erstaunliche Sportleistungen Jugendlicher nicht wegtäuschen. Eine Herzuntersuchung, vielleicht erst nach zehn und mehr Jahren, macht den Schaden offenbar.

Ueber die Dauer des Freibades lassen sich feste Regeln für die Kinderjahre schwer aufstellen. Die Eltern und Erzieher sollen, besonders bei fliessendem Wasser, ihre Zöglinge längere Zeit sorgfältig darauf beobachten, ob sie im Gesicht blass werden. Das bezeichnet die äusserste Zeitgrenze. Bis zum Blauanlaufen der Lippen, zu Gänsehaut und Muskelzucken sollte es überhaupt nicht kommen.

*

Und das Kleinkind ... sollen wir es planschen lassen?

Ja; denn die höchste Seligkeit im Sommer für die Kleinkinder ist das Planschbecken auf grünem Rasen, wie man es jetzt vielerorts in Gärten und öffentlichen Parkanlagen einrichtet. Wo die Mittel fehlen, da kann ein Wasserkübel oder eine Badewanne im Freien den Zweck vollkommen erfüllen. Und dieser Zweck ist, der Haut des Kindes die Wohltat sonnendurchwärmten Wassers, des «Sonnenwassers» zu gönnen. Auch am sonnigen Ufer

Linoleumschnitt von Kobi

Skizze von Kobi

stiller Gewässer kann das Kind nach Herzenslust baden, Schwimmtiere und Schiffchen im nassen Element lenken oder mit dem Wasserball spielen.

Doch darf der Uebergang vom Bad im Hause zum Freibad, gleichgültig, ob nur nach winterlicher Pause oder als erstes Beginnen, nie jäh erfolgen; Haut und Kreislauf müssen sich auch beim Kind erst an die unmittelbare Berührung mit den Elementen gewöhnen. Man tut deshalb gut, die Kinder nicht in der grössten Hitze damit beginnen zu lassen, sie sollen in der Uebergangszeit oder in den kühleren Tagesstunden erst einige kurze Luftbäder nehmen. Die Gewöhnung an die Sonne ist langsam zu steigern; gegen Sonnenstich schützt leichte Kopfbedeckung, gegen Sonnenbrand Einreiben mit Hautöl und — Vorsicht. Immer wieder zeigen schwere Hautverbrennungen bei Kindern, wie sehr es die Erwachsenen daran fehlen lassen.

Vor Uebertreibungen des Sonnenbades ist so eindringlich gewarnt worden, dass wohl niemand mehr seine Kinder stundenlang in der prallen Sonne verweilen oder gar schlafen lassen wird. Weniger bekannt ist, dass es Kinder gibt, deren Haut nicht nur empfindlich gegen Sonnenbestrahlung ist und die sehr schnell einen Sonnenbrand bekommen, sondern bei denen sogar die innern Schleimhäute mittelbar betroffen werden. Es sind das reizbare, schwächliche Kinder mit meist rötlichem Einschlag in der Hautfarbe, die oft über Drüsenbeschwerden klagen. Bei diesen Kindern stellt sich nach ausgedehntem Sonnenbaden eine Reizung der Schleimhäute ein, die als Sonnenbronchitis bekannt ist. Dieser Bronchialkatarrh verläuft mit Fieber.

Das Bad im offenen Meer, das Wellenbad, kommt frühestens für das dritte Lebensjahr in Betracht. Man zwinge das Kind nie, ins bewegte Wasser zu gehen, wenn es sich fürchtet. Es muss ganz sorglos mit Planschen am äussersten Rande, im Wellenschaum der ruhigen See, anfangen dürfen. Die Lust, ganz hineinzutrippeln, erwacht dann von selbst. Oefter als einmal im Tag soll man kleine Kinder nicht im Meere baden lassen; sind sie reizbar, nicht öfter als alle zwei bis drei Tage. Die günstigste Tageszeit dafür ist zehn Uhr vormittags oder fünf Uhr nachmittags. Man lasse die Kinder richtig hineingehen: erst ein kurzes Luftbad mit ein paar gymnastischen Uebungen, dann den Wellen entgegenlaufen; reicht das Wasser bis zu den Oberschenkeln, dann sich rasch zwei-, dreimal bücken und nie länger als drei bis fünf Minuten im Meer bleiben. Nachher kräftig abreiben und sich tummeln. Den Hut zum Sonnenschutz nicht vergessen!

Ob in der Wanne, im Planschbecken, im freien Gewässer oder an der offenen See: Spielfreude muss sich mit vernünftiger gesundheitlicher Aufsicht und Anweisung verbinden, damit der jugendliche Körper und Geist den Segen des Bades fürs ganze Leben kennen lerne.

(Zusammengestellt aus Fragmenten der verschiedensten Ratschläge im Vita-Ratgeber.)

Wesen der Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Die Kinderlähmung hat in den letzten 15 Jahren in der Schweiz zugenommen. Sie tritt hauptsächlich in den Sommer- und Herbstmonaten auf und befällt nicht nur Kinder, sondern in zunehmendem Masse auch Erwachsene. Der Erreger, das Poliomyelitisvirus, wird meist durch direkten Kontakt von Mensch zu Mensch, in anderen Fällen durch Fliegen oder infizierte Nahrungsmittel übertragen. Manche Menschen beherbergen den Erreger in sich, ohne zu erkranken, andere bekommen nur etwas Fieber, Kopfweh, Hals- oder Leibschmerzen für einige Tage. Nur bei einem kleinen Teil der Angesteckten greift das Poliomyelitisvirus auf das Zentralnervensystem über und führt zu einer leichten Hirnhautentzündung. Lähmungen treten nach den bisherigen Erfahrungen nur bei etwa 30—50 % derjenigen Patienten auf, die Zeichen einer Hirnhautentzündung aufweisen, und auch dann sind die Lähmungen selten so schwer und anhaltend, dass sie den Patienten in seiner Lebensführung (Berufsausübung, Sport usw.) wesentlich und über längere Zeit beeinträchtigen. Häufiger sind leichte Lähmungen einzelner Muskelgruppen, die bei sachverständiger Behandlung in Wochen bis Monaten ausheilen. Die Gefahr, durch eine schwere bleibende Lähmung mehr oder weniger invalid zu werden, ist also relativ gering. *Es besteht somit beim Aufflackern einer Epidemie kein Grund zu Panik.*