Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 26 (1936)

Heft: 47

Artikel: Wie macht man eine Schwitzkur richtig?

Autor: C.O.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-649004

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: 14.07.2025

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

politischen Wirren hineingezogen, nachdem er in einer Schrift „Württemberg im Jahre 1844" der Regierung den Fehdehandschuh hingeworfen hatte. Man wählte ihn in die Ab-

Johann Thomas Scherr von Rechberg-Hinterweiler bei Schwäbisch-Gmünd. (1801—1870), Pädagoge und Seminardirektor in Küsnacht (Zürich). Klischee aus Dr. Gessler, „Die neue Schweiz in Bildern". Orell Füssli Verlag, Zürich.

geordnetenkammer, wo er 1849 und 1850 zündende Reden für Deutschlands Einheit hielt. Sein Auftreten in einer von einberufenen Volksversammlung in Reutlingen gab Anlaß zu seiner Verhaftung, der er sich aber durch Flucht über den Bodensee nach der Schweiz entzog. Das gegen ihn in contumaciam gefällte Urteil lautete auf fünfzehn Jahre Zuchthaus!

Scherr nahm seinen Wohnsitz zuerst in Zürich. Die Freiheitsnot war vorüber, aber die finanzielle Not begann. Durch den geschäftlichen Zusammenbruch zweier seiner Verleger kam er sogar noch um sein sauer verdientes Vermögen. Er lebte sodann acht Jahre lang in Winterthur seinen literarischen Arbeiten und suchte sich mit seiner Frau die Kosten des Haushalts durch Aufnahme von Pensionären zu erleichtern. Erst 1860, als er Professor der Geschichte und Literatur am Politechnikum in Zürich wurde, nahmen die Tage seines Wohlergehens seinen Anfang. Sein Schaffensdrang steigerte sich, Buch um Buch floß aus seiner Feder, und wenn seine Werke auch nicht alle gleich gediegen sind, so kann doch der Tadel der Langweiligkeit sicherlich keines treffen. Scherr ist ihretwegen vielfach angegriffen, ja verketzert worden, denn seine rücksichtslose, herbe Wahrheitsliebe hatten ihm Feinde und Neider gemacht — das Los vieler überlegener Geister. Er geißelte die Tagesgötzen, in welchen Lager er sie immer fand, und die Verknöcherung des staatlichen und kirchlichen Lebens war ihm ebenso zuwider, wie das hohle Gebaren des Radikalismus. Den Volksschmeichlern, schwarzen wie roten, aber auch dem Volke selbst, dem leichtgläubigen, wankelmütigen, undankbaren und gleichwohl betrogenen, hat er bittere Wahrheiten gesagt. Scherrs Stärke liegt in der Satire und konnte in seinem Kampfe gegen die Gebrechen des Jahrhunderts, gegen das Phrasentum und die Lüge großartig grob sein, aber sein Streitkolben war von feinem Ebenholz, kein gemeiner Dreschflegel und seine Grobheit ist ehrlich gemeint, ohne einen Zoll von Perfidie. Vor Excessen hat ihn sein guter Geschmack bewahrt.

Alles in allem war Johannes Scherr eine Persönlichkeit originellster Art, ein Meister des akademischen Vortrags, ein Kämpfer für Freiheit, Vaterland und Bildung und ein Sprachbildner und Sprachgewaltiger, wie kaum ein zweiter seiner Zeitgenossen. Seine Hauptwerke sind: Geschichte der deutschen Kultur und Sitte — Geschichte der Religionen — 1848, ein weltgeschichtliches Drama — Germania, zwei Jahrtausende deutschen Lebens — 1870/71 — Bildersaal der Weltliteratur — Geschichte der deutschen Literatur — dito der englischen — Geschichte der allgemeinen Literatur und Vom Zürichberge, ein Skizzenbuch 1881.

Wie macht man eine Schwitzkur richtig?

Erkältungskrankheiten werden noch immer am erfolgreichsten mit einer Schwitzkur bekämpft. Auch die Influenza, diese bald in leichter, bald in schwererer Form auftretende Krankheit der Frühjahrsmonate, wird am besten mit einer richtig durchgeführten Schwitzkur und ein paar Tagen Bettruhe überwunden. Wie kommt es aber, daß so oft bei ganz leichten Erkältungen dieses gute Hausmittel versagt, auch wenn der Arzt es verordnet und noch die dazu notwendigen Schwitzpülverchen oder Tabletten gibt? Sehr oft wird eben die Kur so ausgeführt, daß sie weit mehr schadet als nützt. Man läßt sich gerade während des Schwitzens, das ja immer unbehaglich ist, Unvorsichtigkeiten zuschulden kommen, oder achtet in den ersten Stunden nach beendeter Kur nicht auf Erkältungsmöglichkeiten, und so zieht denn sehr oft das Schwitzen, das eine Erkältung hätte heilen sollen, nur eine neue, die erste verschlimmernde Erkältung nach sich.

Zu einer richtigen Schwitzkur brauchen wir einen oder zwei heiße Wickel, heiße Bett- oder auch Leibflaschen, heißen Lindenblütentee und Schwitzpulver oder Tabletten aus der Apotheke. Wer leicht schwitzen kann, benötigt weniger Bettflaschen und weniger Wickel als Personen, die nur sehr schwer zum Schwitzen gebracht werden können. Zuerst müssen immer das Bett und das Hemd angewärmt werden. Dann werden für die Wickel genügend große Wolltücher gewärmt und sehr heißes Wasser bereitgehalten. Der Patient geht zu Bett, und wird nun sehr rasch mit einem ins heiße Wasser getauchten ausgewundenen Handtuch auf der Brust umwickelt. Ueber das nasse Tuch kommt wenn möglich ein Stück Guttapercha oder Mosettig, beides wasserundurchlässige Stoffe, und darüber dann das Wolltuch, das den nassen Wickel auf allen Seiten gut bedecken soll. Wenn nötig wird auch auf den Nacken noch ein Wickel gemacht. Nun gibt man das heiße Wasser in die Bettflaschen, die dem Patienten auf beide Seiten ins Bett gegeben werden. Jetzt kommt noch eine Tasse sehr heißer Lindenblütentee, in den man das Schwitzpulver, in hartnäckigen Fällen auch zwei gegeben hat, und dann soll der Patient ruhig liegen bleiben. Meist setzt das Schwitzen nach 1/4 Stunde ein. Jetzt ist es sehr wichtig, daß der Patient sich nicht abdeckt. Er darf wohl die Decken etwas lockern, doch soll er sie nie so weit entfernen, daß die Außenluft direkt zum Körper gelangen kann. Das würde sofort eine tüchtige Erkältung veranlassen, die mit der andern zusammen leicht zu schwerern Erkrankungen führen könnte. Der Patient muß also, auch wenn es sehr heiß und unbehaglich unter der Decke ist, doch sein halbes Schwitzstündlein aushalten. Er spürt dann gut, daß der Schweißausbruch nun nachläßt. Jetzt ist wiederum größte Vorsicht geboten. Man muß unbedingt schon vorher trockene Leintücher anwärmen, auch ein frisches Hemd bereit machen. Nun wird der Patient sehr rasch mit einem warmen Frottiertuch trocken gerieben. Am besten besorgt er das selber so gut als möglich unter der Bettdecke, und läßt sich dann nur noch rasch das gewärmte trockene Hemd überstreifen. Jetzt wird,

wenn nicht ein zweites vorher angewärmtes Bett zur Verfügung steht, in das der Patient während der Dauer des Wäschewechsels gebracht werden kann, erst das Unterleintuch weggezogen und ohne den Patienten abzudecken von der Fußseite her das frische angebracht. Dann zieht man auch das Oberleintuch unter der Decke hervor, legt das frische am Fußende unter die Matratze, so daß es festhält und zieht es nun unter der Decke durch nach oben. Dieser Wechsel muß immer sehr sorgfältig ausgeführt werden, da gerade er durch Bloßlegen des noch heißen Körpers mit den offenen Poren sehr leicht zu schweren Erkältungen Anlaß geben kann. Nach dem Wechsel können die Patienten meist einige Stunden schlafen. Bei leichten Erkältungen dürfen sie nach einem Tage gut angezogen wieder aufstehen und bei gutem Wetter auch ausgehen. Bei schwererern Erkältungen ist stets längere Bettruhe erforderlich, die man aber nicht selber bemessen kann, sondern nach ärztlicher Anweisung halten muß. Leichte Erkältungen können sehr gut durch Schwitzkuren als Hausmittel geheilt werden, in allen ernsten Fällen aber ist unbedingt der Arzt um Rat zu fragen.

C. O.

Das taube Mütterlein.

Von Friedr. Halm.

Wer öffnet leise Tür und Tor?
Wer schleicht ins Haus hinein?
Es ist der Sohn, der wiederkehrt
Zum tauben Mütterlein.

Er tritt herein! Sie hört ihn nicht,
Sie saß am Herd und spann.
Da tritt er grüßend vor sie hin
Und spricht sie „Mutter!" an.

Und wie er spricht, so blickt sie auf,
Und — wundervoll Geschick!
Sie ist nicht taub dem milden Wort,
Sie hört ihn mit dem Blick.

Sie tut die Arme weit ihm auf,
Und er drückt sich hinein;
Da hörte seines Herzens Schlag
Das taube Mütterlein.

Und wie sie nun beim Sohne sitzt,
So selig, so verklärt —
Ich wette, daß taub Mütterlein
Die Englein singen hört.

Welt-Wochenschau.

Zweierlei Richtlinien.

In Basel wurde letzten Sonntag eine Initiative angenommen, wonach die Kommunisten aus dem Staatsdienst ausgeschlossen werden müssen. Eine Neuerung, die mit größter Wahrscheinlichkeit anderswo nachgeahmt werden wird. Genf zum Beispiel, das nach dem radikalen Wahlsieg über das Regime Nicole nun noch die Entscheidung über den neuen Regierungsrat auszufechten hat, ist zu ähnlichen Unternehmungen reif. Zwar hat die sozialdemokratische Partei beschlossen, nur noch drei Sitze von sieben, statt wie bisher vier, zu beanspruchen. Die siegreichen Gegenparteien aber stellen gleich eine Siebnerliste auf, und wenn es ihnen gelingt, alle drei Roten hinwegzufegen, dann wird es von Anträgen im Sinne der Basler Initiative nur so regnen. Und man wird Gesetze machen, die diesen Anträgen entsprechen. Immer vorausgesetzt, daß die eigentlichen Gewinner der letzten Wahlen, die linksbürgerlichen Radikalen, nicht bremsen und verhindern, daß die „Linke" in die Märtyrerrolle gedrängt wird und dadurch einen gewaltigen latenten Kräftegewinn erhält. Neben Basel und Genf warten andere Zentren auf ähnliche Bewegungen, und bestimmte Zirkel kennen die „Richtlinien", nach welchen marschiert werden soll.

Nicht nur in den exponierten Kantonen mit scharfen Parteispannungen, in der Eidgenossenschaft selbst weht der Wind aus der gleichen Richtung. Der bundesrätliche Erlaß „zum Schutz der öffentlichen Ordnung und Sicherheit" beauftragt die Bundesanwaltschaft, in Verbindung mit Zollbehörden, Post, Telephon und Telegraph, alle aus dem Ausland eingeführten kommunistischen, antimilitaristischen, anarchistischen und religionsfeindlichen Schriften zu konfiszieren, desgleichen alle in der Schweiz hergestellten Presse-Erzeugnisse, welche innere und äußere Sicherheit, Ruhe und Ordnung gefährden könnten.

Das ist ein Anfang, der Weiterungen haben kann. Im Bundeshaus wird über einen dringlichen Bundesbeschluß beraten, der diese ersten Maßnahmen in einen brauchbaren Apparat umgestalten soll. Einen Apparat, von dem niemand weiß, wie weit er greift. Hat der bundesrätliche „erste Erlaß" zum Beispiel kommunistische Bildungskurse verboten, ohne zu fragen, was denn eigentlich in solchen Kursen gelehrt wird, kann jener erwartete „dringliche Bundesbeschluß" bis zum Verbot der kommunistischen Partei und bis zum Anschluß der Kommunisten aus dem Bundesdienst gehen. Die Blätter der sozialistischen und bürgerlichen Linken warnen und behaupten, nach den Kommunisten kämen die Sozialisten, und nachher die Gewerkschaften dran. Man werde vor nichts mehr zurückschrecken, sobald die Oeffentlichkeit die Anfänge geschluckt.

Es lohnt sich, neben diesen neuen, rein „formalpolitisch" gedachten „Richtlinien" eine andere, rein auf die Wirtschaft gerichtete „Richtlinienpolitik" zu betrachten. Bekanntlich hat seit Jahresfrist ein Kurswechsel in der sozialdemokratischen Partei stattgefunden. Nicht mehr die Partei, sondern der Gewerkschaftsbund ist maßgebend geworden. Ein alter Gegensatz hat den Krisenpunkt erreicht, und unter einem mächtigen Druck von „rechts" her, unter dem Druck der wichtigsten Gewerkschaften, vor allem der Eisenbahner, wurden die Nur-Politiker bei den Sozialisten regelrecht „klein". Sie wissen heute vor allem eins: Jedes Liebäugeln mit den Kommunisten kann ihnen das Genick brechen. Geht es nach dem Willen der Gewerkschaften, so läßt die Arbeiterschaft selbst die Jünger Moskaus überhaupt nirgends mehr zu Wort kommen. Nur damit sie die öffentliche Meinung an keinem Punkte mehr provozieren! Man muß nur hoffen, das Bundeshaus habe von dieser Wendung Notiz genommen.

Gewerkschaftsbund, Evangelische Arbeiter, Angestelltenverbände und „Jungbauern" nun haben eine „Richtlinie" aufgestellt, nach welcher die Wirtschaft in Gang gebracht, eine Konjunktur eingeleitet und der Unzufriedenheit im Lande jeder Boden entzogen, die Brutstätte jedes Kommunismus und Anarchismus ausgetrocknet und dem „Bürgerfrieden" die Basis gegeben werden soll, auf der er leben kann. Richtlinien, die uns in der Tat notwendiger erscheinen als die nur polizeilich gedachten Attaken gegen einen im Grunde bedeutungslosen Haufen bloßer Theoretiker. Um nicht politisch zu sein, sind die Sozialisten nicht einmal zur Mitarbeit eingeladen worden! Wogegen die Freisinnigen wenigstens „Beobachter" entsenden, um an der Ausarbeitung eines praktischen Programmes teilzunehmen. Man hat seit langem wenig mehr erlebt, das so geringem Widerspruch begegnet ist wie gerade diese „Richtliniengruppe" mit ihrem