Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 9

Artikel: Erkältungen trotz warmer Jahreszeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553135

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: 17.07.2025

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

sein muss, wenn sie die widerlichen Gerüche will ertragen können.
Wie oft wollte ich Schweizern und andern Europäern in den Tropen mit gutem Rat zur Seite stehen, fand aber leider nur in Einzelfällen Verständnis. Mit Soja, Yucca, Mais, Gemüse und Tropenfrüchten kann der Mensch leben, ohne Nachteile in Kauf nehmen zu müssen. Kann er sich an Stelle von Mais Naturreis beschaffen oder solchen sogar zusätzlich verwenden, dann ist es um seine Ernährung noch besser bestellt. Gegen die spezielle Blutarmut mit Eisenmangel, die man in den Tropen viel antreffen kann, sind Brennesseln oder Alfalfapulver, wie dieses in den Alfaventabletten zur Auswirkung gelangt, ausgezeichnet. Man kann auch Petersilie anpflanzen und regelmässig davon einnehmen, denn das Blut bleibt dadurch in Ordnung, und gleichzeitig kann auch die Niere davon Nutzen ziehen, da sie auf diese Weise gut gereinigt wird. Da, wo Reis wächst, ohne dass Naturreis erhältlich wäre, bricht man den Reis ganz leicht in einer Schrotmühle oder zerreibt ihn etwas in einem Mörser. Nachdem man die Spelzen weggeblasen hat, wie dies die alten Reisbauern im Fernen Osten zum Teil heute noch tun, kann man eine wertvolle Naturreisnahrung zubereiten, ausnahmsweise auch in Suppenform.
Im Amazonasgebiet erhielt ich bei den Eingeborenen unter anderem auch eine Speise vorgesetzt, die aus Wurzeln zubereitet war. Diese stammten von einer Pflanze, deren Blätter grösser waren als unsere Rhabarberblätter. Die Wurzel schmeckte in gekochtem Zustand wie Kastanien. Sie hatte auch das gleiche Aussehen und war, dem Geschmack nach zu schliessen, sicher eiweissreich. Die Amazonas-Indianer deckten ihren Eiweissbedarf vorwiegend mit Fischen, die in jenen Flüssen sehr reichlich zu finden sind. In der Regel erhielt ich während meines Aufenthaltes unter jenen Indianern täglich ein Eintopfgericht, das aus Peitschefisch, Yucca und Bananen bestand. Besser hätte mir das Essen allerdings geschmeckt, wenn ich nebst der Yucca- und Bananenspeise den Fisch als besonderes Gericht erhalten hätte. Wenn man indes Hunger hat und zu Gaste weilt, lernt man manches essen, das man zu Hause anders zubereiten würde.
Wer in fremde Länder reist und sich vor allem in den Tropen anzusiedeln gedenkt, sollte die erwähnten Ernährungsratschläge gut beachten. Sie werden besonders dann eine vorteilhafte Hilfe sein, wenn es schwer sein sollte, das Eiweissproblem auf europäische Art mit Fleisch und Milchprodukten zu lösen. Wem Land zum Anpflanzen zur Verfügung steht, sollte unbedingt Sojabohnen mit sich nehmen, damit er sich ihren Wert zunutze machen kann. Die Pflanze gedeiht sowohl in den nordischen Ländern als auch in der gemässigten Zone und ebenso in den Tropen sehr gut. Sollte Soja aber irgendwo nicht recht kommen wollen, dann fehlt es an gewissen Bakterien im Boden. Impft man diesen Boden nur einmal mit etwas Erde, die diese Bakterien enthält, dann gedeiht die Soja ausgezeichnet. Diese Impf-Erde ist in landwirtschaftlichen Versuchsanstalten erhältlich. Sicher wird die dargebotene Abhandlung manchem behilflich sein, sein Eiweissproblem zugunsten der Gesundheit besser lösen zu können als zuvor.

Erkältungen trotz warmer Jahreszeit

Gewiss hat sich schon mancher von uns gefragt, warum auch in der warmen oder sogar heissen Jahreszeit Erkältungen auftreten können. Es sind oft unscheinbare Kleinigkeiten, die zu dieser unliebsamen Feststellung führen. Mit Vorliebe tragen vor allem Städter während der Ferienzeit kurze Hosen und gehen womöglich barfuss über Alpwiesen und empfinden dies als erholsam und sehr erfrischend. Ebenso ist es üblich, sich am Strande barfuss des Sandes zu erfreuen und Wanderungen auf dem Fusspfad längs des Meeres zu unternehmen. Das alles

dient zu angenehmer Entspannung. Auch wenn wir in der Ferienzeit zu Hause bleiben, kleiden wir uns für unsere Gartenarbeiten gerne möglichst leicht, was während der heissen Jahreszeit sehr entlastend und vor allem für Kreislauf und Nervensystem belebend ist. Wir finden dies so angenehm, dass wir gar nicht darauf achten, wenn es abends kühler wird. In der Tat denken wir nicht ohne weiteres daran, dass wir eigentlich dafür sorgen sollten, die aufgestapelte Wärme nicht zu verlieren. Vielleicht geniessen wir die Feierabendstunden gemütlich im Garten oder wir sitzen nach einer ermüdenden Wanderung noch ausruhend in einer Gartenwirtschaft. Dabei beachten wir aber keineswegs, wie in der Abendkühle unsere Beine anfangen abzukühlen. Als Folge dieser Unachtsamkeit verspüren wir dann am andern Morgen Rheuma-, Nerven- oder Gefässschmerzen, die wir doch so schön überwunden zu haben glaubten. Natürlich sind wir sehr erstaunt darüber. Würde uns jemand darauf aufmerksam machen, dass wir uns am Abend zuvor zu sehr abgekühlt hätten, dann wäre unsere Antwort ein abweisendes, fast spöttisches Lächeln, denn sollten wir nicht genügend abgehärtet sein, dass uns eine solche Kleinigkeit nichts anhaben kann?

Unvorsichtige Abkühlung

Ja, es wäre erfreulich, wenn dem so wäre, aber die plagenden Schmerzen zeigen uns an, dass wir uns täuschen. Wir sind nicht in dem Masse widerstandsfähig, wie wir es glaubten, weshalb wir uns mit der Tatsache abfinden und sie berücksichtigen müssen. Es wäre also in Zukunft angebracht, wir würden abendliche Abkühlung im Sommer und noch mehr im Herbst nicht übersehen, sondern ihr wohlweislich Rechnung tragen, indem wir, solange der Körper noch von der Sonne und der Bewegung genügend erwärmt ist, die kurze Hose mit einer langen vertauschen und auch sonstwie für wärmere Kleidung sorgten. Diese beschafft uns ein angenehmes Empfinden der Behaglichkeit, und wir verhindern dadurch, dass uns der Körper an die alten Leiden erinnern kann.

Sehr rasch haben wir uns auch Erkältungen der Atmungsorgane zugezogen, wenn wir die abendliche Abkühlung übersehen. Mitten im Sommer können wir mit Heiserkeit und einem Husten herumlaufen oder sogar mit einer Angina fiebrig im Bett liegen. Dabei mögen wir höchst ungehalten sein, dass uns eine solch unliebsame Unterbrechung unseres Wohlbefindens zustossen konnte, denn die Tage waren doch so schön heiss! Aber ein guter Beobachter im Freundeskreis hat gesehen, wie verkehrt der Erkrankte gehandelt hat, indem er bei grosser Hitze mit schweisstriefender Stirne ungestüm ein eisgekühltes Bier trank, während seine Begleiterin bedenkenlos ein Fruchteis in grösster Eile die Kehle hinuntergleiten liess. Eine solch unbedachte, krasse Abkühlung genügt, um vor allem bei empfindlichen Menschen die schwerste Erkältung auszulösen. Nicht vergebens beanstanden die Wüstenbewohner unsere Sitte, grosser Hitze mit kalten, möglichst eisgekühlten Getränken zu begegnen, während sie selbst einen allfälligen Durst spielend leicht mit einem heissen Tee stillen.

Woher die Bakterien?

Zugegeben, es mag töricht sein, sich durch kalte Getränke eine Erkältung zuzuziehen. Aber woher kommen dabei die Bakterien? Wieso kann eine Angina entstehen durch den hastigen Genuss von eisgekühltem Bier? Bestimmt enthält das Bier keine solchen Krankheitserreger. Da müssten wir schon unseren Hals mit Hilfe eines Abstrichs bakteriologisch untersuchen lassen. Das erstaunliche Ergebnis wäre in solchem Falle, dass kein einziger der Feriengäste in seinen Schleimhäuten völlig frei von Bakterien wäre. Diese Feststellung hat dann bei gewissen Voraussetzungen zur Folge, dass sich ein Katarrh oder eine andere Erkältungskrankheit entwickeln kann. Gerade auf der Reise ist eine Übertragung von Bakterien sehr leicht möglich, kommen wir doch während dieser Zeit

mit vielen fremden Menschen in Berührung. Würden alle Krankheitskeime unbedingt eine Krankheit auslösen, dann kehrten alle Feriengäste statt erholt, krank nach Hause zurück.

Zum Glück kann ein gesunder Körper sehr viele Keime unschädlich machen, und zwar täglich. Man sollte daher darauf achten, sich nicht unnötig zu schwächen, wie dies durch die erwähnten Durchkühlungen leicht der Fall ist. Vorhandene Bakterien können sich nämlich alsdann entfalten. Diese Feststellung sollte uns auch in der Ferienzeit veranlassen, den notwendigen Gesundheitsregeln etwas Rechnung zu tragen. Besonders vorsichtig sollten wir in klimatisch ungewohnten Verhältnissen sein. Belasten wir dagegen unseren Körper unnötig oder gar ungebührlich, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn uns die Ferienzeit nicht die erwartete Erholung für Körper, Seele und Geist zu verschaffen vermag, und doch benötigen wir diese Entspannungszeit so dringlich, um nachher den Pflichten wieder besser obliegen zu können.

Vorsicht beim Schwitzen

Eine weitere Vorsichtsmassregel gilt es beim Schwitzen zu beachten, da zurückgeschlagener Schweiss sehr schaden kann. Wenn wir durch Schwitzen völlig durchnässt sind, weil wir vielleicht zu warm angezogen waren, müssen wir uns bei der nächsten Gelegenheit, ohne dass sich der Körper zuvor abkühlen sollte, heiss duschen oder doch mindestens mit einem Tuch trockenreiben, sobald wir den Schweiss abgewaschen haben. Ist dies nicht mehr möglich, weil wir uns länger unterwegs aufhalten, dann sollten wir wenigstens den Schweiss abtrocknen und frische Wäsche anziehen.

Wer tagsüber in den Tropen stark geschwitzt hat, muss sich vor dem kühlen Abend und der noch kühleren Nacht unbedingt schützen, sonst wird er sich unfehlbar erkälten. Mag man auch beim Einschlafen sogar das Leintuch als lästig empfinden, wird man doch am Morgen zwischen 3 und 4 Uhr infolge einer äusserst starken Abkühlung erwachen können, weil man zu frieren beginnt, wenn man sich nicht sofort mit einer Wolldecke schützt. Es ist unter diesen Umständen also auch in den Tropen leicht möglich, sich zu erkälten, ja vielleicht noch leichter als bei uns in den gemässigten Zonen.

Gallenblasenentzündung (Cholecystitis)

Wer im rechten Oberbauch unter dem Rippenbogen öfters Schmerzen empfindet, die in den Rücken bis in die rechte Schulter ausstrahlen können, sollte einmal seine Gallenblase untersuchen lassen. Die akute Entzündung meldet sich mit Übelkeit, Brechreiz und sogar Erbrechen. Die Symptome sind demnach ganz ähnlich wie bei einer Blinddarmentzündung. Bei beiden ist der Schmerz rechtsseitig, mit dem Unterschied, dass sich der Blinddarmschmerz im Unterbauch meldet, und zwar tritt er plötzlich und viel stärker auf. Die Haut im Unterbauch ist alsdann gespannt und sehr druckempfindlich. Diese beiden Entzündungszustände sind nicht leicht zu verwechseln, obschon es auch schon vorgekommen ist.

Milchwickel
und andere Behandlungsmöglichkeiten

Als Ursache der Gallenblasenentzündung können Stauungen der Galle, Steine oder auch Keime in Frage kommen. Durch kalte Milchwickel kann man die Schmerzen möglichst rasch mildern. «Der kleine Doktor» schildert auf Seite 21, wie diese Wickel durchzuführen sind. Ein saugfähiges Tuch oder ein Wattebausch wird mit kalter Milch durchtränkt, auf die schmerzende Stelle gelegt und mit einem trockenen Tuch zugedeckt. Nach kurzer Zeit muss der Wickel erneuert werden, da er rasch heiss wird und zu riechen beginnt, denn er löst eine Ausscheidung durch die Poren aus. Oft lässt der Schmerz schon nach einigen Wickeln