

Wie verhüten wir Katarrhe?

Es gibt eine ganze Reihe von Erkrankungen, die periodisch im Laufe des Frühjahrs immer wieder von neuem auftreten, um dann mit fortschreitender Jahreszeit abzuflauen, im Winter ganz zu verschwinden, und im nächsten Frühjahr treten sie von neuem auf den Plan.

In erster Linie gehören dazu die Katarrhe. Die empfindlichen Schleimhäute des Körpers, die Bindehäute der Augen sind es, die hauptsächlich davon befallen werden. Wie bei jeder Krankheit, ist Vorbeugen besser als Heilen. So kann man durch vernünftige Abhärtung seinen Körper vor vielerlei Gefahren schützen. Es ist nicht notwendig, daß wir gleich die Sache übertreiben und im Winter in genau so leichter Kleidung umherlaufen wie im Sommer, aber ein Zuviel an wärmenden Sachen, an Wolle, Flanell und Pelzwerk, ist sicher eher schädlich als nützlich. Ist es auch nicht jedermanns Sache, Sommer und Winter, bei offenem Fenster zu schlafen, so soll zum mindesten dafür gesorgt werden, daß der Schlafraum nicht übermäßig warm ist und daß er kurz vor dem Zubettgehen ausgiebig gelüftet wird. Wechselwarme Bäder sowie überhaupt nicht zu heißes Baden tragen ebenfalls viel zur Abhärtung des Körpers bei, der auch im Winter Gelegenheit haben muß, sich im Freien in frischer Luft ausarbeiten zu können.

Die große Umwandlung in der Natur bedingt zur Frühjahrszeit auch eine Umwandlung im gesamten Organismus, und diese wiederum läßt den Körper mitunter anfälliger erscheinen als sonst. So gehört beispielsweise eine Pflege der Bindehaut des Auges zum Schutz gegen den Frühjahrskatarrh. Allmorgendlich wird mit Hilfe eines Augenspülnäpfchens das Auge gereinigt, eingedrungener Staub wird fortgespült, und zugleich bewirkt diese Prozedur eine stärkere Durchblutung der Schleimhäute, die ebenfalls eventuell eingedrungene Erreger beseitigt. Genau so kann man die Schleimhäute der Nasengänge durch Hinaufziehen von einer Kochsalzlösung oder von Emser Salz gegen Infektionen schützen. Daß eine geeignete Mundpflege getrieben wird, ist heutzutage selbstverständliche Voraussetzung. Hier kann man zum Gurgeln die teuren alkoholischen Mundwässer sparen, wenn man statt dessen Wasserstoffsuperoxid (einen knappen Teelöffel voll auf ein Glas Wasser) nimmt. In der Drogerie läßt man diesem billigen Präparat einige Tropfen Pfefferminz zusetzen, um es für die Geschmacksnerven angenehmer zu machen.

Eine wesentliche Unterstützung im Kampfe gegen Infektionskrankheiten ist die Gymnastik. Ein jeder muß des morgens so viel Zeit übrig haben, daß er bei geöffnetem Fenster in nicht beengender Kleidung Atem- und Freiübungen vornimmt. Die Zirkulation des Blutes wird durch diese Handlung angeregt, die Lungen werden gelüftet, Darmträgheit wird überwunden, so daß diese einfache Maßnahme gar nicht dringend genug empfohlen werden kann.

In jedem Falle ist eine vernünftige Lebensweise der beste Schutz gegen alle Frühjahrskrankheiten.

Die Red.

