Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 2

Artikel: Winterhygiene für alte Leute [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Fröhlich, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038229

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: 10.07.2025

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

die in hygienisch schlechten Wohnungen leben und gewohnheitsmäßig eine unreine Luft einatmen, wie das oft in Werkstätten, Fabriken, Kasernen, ꝛc., der Fall ist.

Im ersten Fall kann man die schlimmen Zufälle, welche durch die eingeschlossene Luft bewirkt werden, in zwei Kategorien einteilen. Bei einem geringerem Grade von Luftmangel beobachtet man Uebelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Atemnot, Brechreiz und selbst Ohnmachtsanfälle; diese sind die Symptome einer beginnenden Asphyxie. Bei einem vorgerückterem Grade von Luftmangel stellen sich profuser Schweiß, brennender Durst, Brustschmerzen, hochgradige Atemnot, Delirium und schließlich der Tod ein.

Der Tod ist die Folge der zu großen Anhäufung von Kohlensäure in der Luft, welche einerseits den Platz des zur Atmung notwendigen Sauerstoffes einnimmt, anderseits eine direkte toxische Wirkung auf die Nervenzentren der Atmung und des Herzens ausübt.

Bei den Individuen, welche gewohnheitsmäßig in einer ungenügenden Atmosphäre leben, sind keine akuten schlimmen Zufälle zu beobachten, aber die Folgen der ungenügenden und verdorbenen Luft sind deshalb nicht weniger zu befürchten. Die Gesundheit des Menschen, sowie übrigens auch diejenige der Tiere, leidet immer, früher oder später, darunter; es tritt allgemeine Schwäche ein, es entwickelt sich die Blutarmut, die Lungenschwindsucht, usw.

Die Lungenschwindsucht ist in der Tat die traurige Folge ungenügender und unreiner Luft, und man muß sich deshalb nicht verwundern, daß dieselbe in zu engen und zu schlecht gelüfteten Räumen ihr Zerstörungswerk tut, wie zum Beispiel bei den jungen Soldaten in schlechten Kasernen, bei Arbeitern in ungeeigneten Werkstätten, bei den in schlechten Wohnungen lebenden Armen, usw.

Die Luft ist das Pabulum vitæ; sie ist sowohl für das menschliche, sowie für das tierische Leben unumgänglich notwendig.

(Fortsetzung folgt.)

Winterhygiene für alte Leute.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Nachdruck verboten.)

(Fortsetzung und Schluß.)

Besonders passend für ältere Leute ist Kalbfleisch als Eingemachtes oder Haché als Frikandeau oder gefüllte Kalbsbrust. Zu vermeiden sind solche Fleischspeisen, die mit viel pikanter Sauce, mit Oel, Trüffeln und anderen schwer verdaulichen Zutaten versehen sind. Fische bilden für die Seniorentafel eine milde, angenehme Speise; nur dürfen sie nicht mariniert, geräuchert, oder mit Aspik, Sulz, Mayonnaisen zubereitet sein. Sehr schädlich ist harter, magerer und alter, scharf riechender Käse, der geradezu als Gift wirken kann. Hülsenfrüchte passen nur bedingungsweise, wenn sie nämlich frisch (grün) sind, oder wenn sie, als trockene Früchte, von Schalen und Hülsen befreit, breiig (als Puree) oder schwach gesäuert genossen werden. Von den Brotsorten eignet sich am besten Weizenbrot, weniger dagegen Roggenbrot. Sehr zu empfehlen ist Zwieback in Kakao, Tee oder Kaffee eingetaucht. Vor diesen drei Getränken, namentlich vor Kaffee, werden ältere Leute oft gewarnt, weil sie dadurch zu sehr aufgeregt würden. Dies ist aber keineswegs so schlimm, wenn man genügend Milch dazugießt und den Genuß derselben nicht übertreibt. Als der Dichter-Philosoph Fontenelle gefragt wurde, ob Kaffee nicht ein Gift sei, antwortete er: „Jawohl, Kaffee ist ein Gift,

aber ein sehr langsames. Ich nehme es schon seit 80 Jahren." Ein oder zwei Tassen dieser Getränke werden im Winter den leicht frierenden Alten stets eine wohltuende Wärme und Anregung verleihen. Bier möchte ich nur denjenigen Greisen erlauben, welche schon seit Jahrzehnten gewöhnt sind, zu bestimmter Stunde entweder am Stammtisch oder zu Hause ihr Schöpplein zu trinken. Das beste und passendste Getränk für ältere Personen ist und bleibt der Wein. „Der Wein ist die Milch der Alten." Wie in allem, so müssen die werten Alten natürlich auch im Weingenuß mäßig sein. „So man viel davon trinkt, bringt er Herzeleid", sagt Sirach.

Von allgemeinen Speiseregeln seien noch folgende den Bejahrtesten der Menschheit empfohlen: Man vermeide sehr heiße und sehr kalte Speisen oder Getränke, namentlich in rascher Aufeinanderfolge. Eine Bauernregel sagt:

Kalt auf Hitz
Macht matt und Schwitz,
Warm auf warm
Hält Kraft im Arm
Und auch im Darm.

Man esse recht langsam. Mit vollem Magen gehe man nicht zu Bette, aber auch nicht mit sorgenvollem Kopfe zu Tische: „Zur Essenszeit scheuch Sorg und Leid!"

Wenn je, so sehnt man sich im vorgeschrittenen Lebensalter nach einem ruhigen Obdach, nach einem gemütlichen Heim. Man findet keine Freude mehr an dem längeren Aufenthalte in Restaurationen und Vergnügungslokalen. Am liebsten weilt man in der trauten Häuslichkeit. Diese bildet für die Alten die behaglichste Zufluchtstätte vor allen Schädlichkeiten und gesundheitswidrigen Einflüssen des rauhen Winters. Daher soll das Binnenklima der Wohnung nach den Grundsätzen der Hygiene genau geregelt werden. Es darf nicht zu kalt und nicht zu warm sein; im Wohnzimmer betrage es 18 Grad C., im Schlafzimmer 12 Grad C. Frieren die Insassen trotzdem, so mögen sie sich lieber wärmer kleiden oder ins Bett legen, als mehr heizen. Stets sorge man für reichliche Zufuhr von frischer Außenluft. Die Alten mögen weder zu dicht am Ofen sitzen, noch zu dicht am Fenster, oder wenigstens letzteres nach unten mit dicken Decken verhängen und sich um den Unterkörper eine Decke hüllen. Abends ist es am besten, sie sitzen, geschützt durch einen Lampenschirm, im Halbdunkel und lassen sich etwas vorlesen oder spenden in leicht plaudernden Tone Kindern und Enkeln aus ihrem schier unerschöpflichen Born reicher Lebenserfahrung. Willige und aufmerksame Hingabe der Angehörigen wird an solchen langen Winterabenden ein verklärend Licht auf den Lebensabend der Alten werfen. Dann werden sie sich in ihrer Häuslichkeit auch zufrieden und wohlig fühlen, und es wird sich an ihnen der Spruch des Altmeisters Goethe bewahrheiten:

Der ist am glücklichsten, er sei
Ein König oder ein Geringer, dem
In seinem Hause wohl bereitet ist!

Die Frau im Kampfe gegen den Alkohol.

Von Josephine Siebe.

Ein Feind der Frauen, ein Feind ruhigen Familienglückes ist der Alkohol. Durch seinen Einfluß werden unzählige Frauen schwer geschädigt und auf das tiefste seelisch und körperlich erniedrigt. Man braucht nur an das Kellnerinnen-Unwesen der Animierkneipen zu denken, welche moralische Schädigung erfährt