Lüften und Sonnen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **23 (1913)**

Heft 10

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Welch edelsten Schutz schafft derjenige, der dafür sorgt, daß die Dürftigsten, die Unglücklichen, die Todeskandidaten, ihre Welt voll Jammer und Elend nie sehen werden? Der eine Schmach darin erblickt, wenn ein Distrikt recht viele solcher Besserungs- oder besser gesagt, Aufbewahrungshäuser aufweist, der seine Arbeitslust in den Dienst einer ganzen, wirklichen Volkswohlfahrt stellt.

Schrecklich, grausam berührt uns bei großem Unglück ein Massentot. Warum ertragen wir in unserem mißleiteten Humanitätsgefühl den Anblick der Masse konservierter Halbmenschen besser?

In der Arbeitslust sehen wir also gleichsam den gesunden, lebenswerten, nutzbringenden Menschen. Die Arbeitslast weist das Gebilde niedriger Instinkte, Fehlblüten am Lebensbaume der Menschlichkeit auf.

Die persönliche Freiheit in der Lebenshaltung ist ein furchtbares Schwert in der Hand des Unwürdigen. Und kann ein gerechter Gott jemals schmählicher mißachtet und vergessen sein, als wenn der Gewissenlose keine Verantwortung seines Handelns kennt und die ersichtlichen Folgen seines Wandelns als von einem allmächtigen Lenker gesandt, betrachtet?

Wie viele, leider wie viele messen ihren Armutsgrad an der Zahl ihrer Kinder ab, anstatt ihre Kinder nach ihren Verhältnissen zu zählen.

Alle Wohlfahrtseinrichtungen werden scheitern, so lange der Weg nicht gefunden ist, der den einzelnen Menschen und somit das große Generationen schaffende Volk zum Selbstverantwortlichkeitsgefühl in seinem Handeln bringt.

Teure, tatenreiche Menschen werden uns hingerafft, die von hundert Halbmenschen nicht ersetzt werden können und tausende von Taugenichtsen umstehen den Raum, den ein edel Strebender zur Entfaltung haben sollte. Dem Denkenden graut vor dieser Verkehrtheit des Weltlaufs, er zieht sich resigniert in stiller Verachtung alles Unwürdigen in sich selbst zurück. Der flache Dutzendmensch ergibt sich in denkfauler Art in die bestehenden Verhältnisse. Die Welt ist nun einmal so und wird so bleiben, ist sein Begriff. Und beide fehlen. Der Eine in mangelnder Erkenntnis seiner Kraft, seiner Pflicht, dem guten aufzuhelfen, der andere in trägem Dahinleben, die Dinge teilnahmslos hinnehmend, wie sie eben sind, nichts schadend, aber auch nichts nützend.

Drum: wer den warmen Funken der lebendigen Arbeitslust in sich glühen fühlt, der fühle sich auch verpflichtet, im Räderwerk der Weltverbesserung tatkräftig einzugreifen. Der Welt gute Nachkommen zu stellen, ist das verdienstvollere Werk, als in stummem Aerger auf die Masse von unbrauchbarem Menschenmaterial zu blicken.

Arbeitslust und Arbeitslast! Sie werden sich noch lange oder immer gegenüber stehen. Doch lassen wir sie Krieger sein. Aber jeder Einzelne kämpfe mutig mit, und halte hoch die leuchtende Fahne der Arbeitslust!

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Lüften und Sonnen.

***

Was Luft und Licht für den menschlichen Organismus bedeuten, weiß heutzutage wohl jedermann. Trotzdem wird gerade in dieser Beziehung noch sehr viel gesündigt, teils aus Gleichgültigkeit, teils aus Bequemlichkeit. Wie viele Menschen, die es leicht anders, besser haben könnten, wohnen tagsüber in mangelhaft gelüfteten Räumen, ja sie schlafen sogar dann in der verbrauchten Luft. Zuweilen ziehen sie auch noch Pflanzen und Blumen in ihren Schlafzimmern, die das bischen Sauerstoff, das

noch vorhanden, zum großen Teil für sich in Anspruch nehmen; denn bekanntlich atmen die Pflanzen, im Gegensatz zum Tage, des nachts Sauerstoff ein. Wie wenig erquickend kann da die Nachtruhe wirken, wenn sie auch noch so ausgiebig war. Hingegen verläßt der Mensch frisch und gestärkt sein Lager, wenn er während des Schlafes möglichst gute, reine Luft in seine Lunge aufgenommen hat. Es ist nicht jedermanns Sache, bei offenem Fenster zu nächtigen, da viele die Erkältungen fürchten in der kalten Jahreszeit. Auch wirken etwa verschiedene, von Außen kommende Geräusche leicht störend auf die Nachtruhe ein, die doch eine vollständige sein soll. Ein des Morgens ausgiebig gelüftetes Schlafzimmer, das nur als solches benutzt wird, mit gründlich gelüfteten Betten, hat so viel frische Luft empfangen, daß es unter Umständen genügt, am Abend etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen noch entsprechend der Außentemperatur zu lüften. Um Anspruch auf den Titel eines gründlich ventilierten Zimmers machen zu können, muß es mindestens anderthalb Stunden dem Zutritt der frischen Luft — wenn immer möglich Zugluft — und nach Möglichkeit auch der Einwirkung der Sonnenstrahlen ausgesetzt gewesen sein.

Was das Lüften der Betten anbelangt, so sollen diese nicht dicht in die Fensteröffnungen hineingepreßt werden, sondern ausgebreitet und mit der Innenseite nach oben in den Fenstern oder in deren nächster Nähe Platz finden. Es empfiehlt sich ferner, die Betten nicht erst knapp vor dem Schlafengehen aufzudecken, sondern einige Zeit vorher, damit sie im Winter die Zimmertemperatur wieder annehmen können und so dem Körper kein Frösteln verursachen. Auf das Lüften und Sonnen der Kleidungsstücke und der Wäsche wird im Allgemeinen zu wenig Gewicht gelegt. Nie sollte man die Kleider sofort nach dem Ablegen im Schrank verwahren, immer vorher auslüften. Hat man Gelegenheit, seine Leibwäsche vor dem Anziehen zu sonnen, so bereitet dies ein Gefühl wahren Wohlbehagens, und man sollte trachten, sich diesen billigen Genuß recht oft zu verschaffen.

Nun wieder zurück zu den Wohnräumen. Diese sollen auch in der rauhen Jahreszeit mindestens dreimal täglich ausgibig neue Luft empfangen, und zwar geschieht dies natürlich am besten zuerst am Morgen beim Aufräumen, dann nach den Mahlzeiten Mittags und Abends im Speise- und Wohnzimmer. Selbst aus ökonomischen Gründen muß häufiges Lüften auch im Winter empfohlen werden, denn reine Luft erwärmt sich viel rascher als verbrauchte.

Unendlichen Segen spenden Licht und Luft in gesunden und kranken Tagen. Deshalb soll man diesen beiden Himmelsgaben auch in den Krankenstuben möglichst reichlich Zutritt gewähren. Allerdings muß dabei die nötige Vorsicht beobachtet werden. Das Zubehör zu einem Bett sollte immer der frischen Luft ausgesetzt sein, damit der Kranke möglichst oft durchlüftetes und durchsonntes Bettzeug benutzen kann.

Von allergrößter Bedeutung sind Licht und Luft in der Kinderstube. Sie soll ja sein wie ein Garten, in dem die Kinder die Blumen vorstellen. Und doch, welch' eine Atmosphäre schlägt einem da oft entgegen! Da wird nicht selten im überheizten Zimmer Milch oder Tee gewärmt oder gekocht, ja sogar, so unglaublich es auch scheinen mag, unreine Wäsche übertrocknet, und dabei wird bei rauhem Wetter nur einmal am Tage, und da nicht hinreichend, gelüftet. Aus Angst vor Erkältung! Ihr armen kleinen Geschöpfe, man nimmt euch eine der köstlichsten Bedingungen zu eurem Gedeihen. Eine gute und reine Luft!

Sehr unangebracht ist auch oft unnötiges Verhängen der Fenster durch Vorhänge und Vorsetzer. Diese mögen am Abend ihrem Zweck,

unerwünschten Einblick abzuschließen und das Zimmer zu verschönern, dienen. Am Tage jedoch und besonders zur Zeit der einfallenden Sonnenstrahlen muß man ihnen jede Daseinsberechtigung absprechen. Wo es wünschbar ist, einem Vis-a-vis den direkten Einblick zu verwehren, da genügen am Tage leichte Tüllvorhänge, welche der Sonne und dem Licht leicht den Durchgang gewähren. Wo die Fenster bei staubigem und windigem Wetter doch offen gehalten werden, da kann ein vorgezogener Tüllvorhang von Nutzen sein, weil er das Eindringen von Staub in das Zimmer erschwert. Es wird etwa behauptet, daß das italienische Sprichwort „wo die Sonne nicht hinkommt, da muß der Arzt herein", nicht so ganz wörtlich zu nehmen sei, doch wird gewiß kein Erfahrener die günstige Wirkung der Sonnenstrahlen auf das Nervensystem und die Blutbildung in Abrede stellen wollen. Das meiste hier Gesagte bezieht sich hauptsächlich auf die kältere Jahreszeit. Im Sommer soll die frische Luft den ganzen Tag freien Zutritt in unsere Wohnung finden.

Der Städter weiß vielleicht diese beiden wichtigen Faktoren für das Wohlbefinden des Menschen: „Luft und Licht", am richtigsten einzuschätzen. Weshalb er auch nach Tunlichkeit zu jeder Jahreszeit hinaus ins Freie strebt, und zwar nicht nur aus Freude an der Ausübung des Sports oder aus Liebe zur Natur. Er weiß nunmehr genau, daß es nicht zuletzt die gute reine Luft und die belebenden Sonnenstrahlen sind, die ihn hinauslocken, und doch gewährt er ihnen gerade in sein städtisches Heim so selten genügenden Einlaß.

„Die Zeit".

Mannigfache Heilwirkung der Fußbäder.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten.)

Das kurze kalte Fußbad hat eine Temperatur von 8 bis 13° C., dauert 2 bis 10 Minuten und wird angewendet, wenn man blutableitende oder ähnliche Wirkungen erzielen will. Die Fußsohle ist nämlich inbezug auf die Blutverteilung im Körper einer der wichtigsten Bezirke, da sie in direkter Verbindung mit den Blutkreislaufszentren des Gehirns und Unterleibes steht. Beobachtet man während des kalten Fußbades ein Thermometer im Ohre des Badenden, so findet man, daß in den ersten zwei Minuten die Temperatur im äußeren Gehörgange etwa um 0,1° C. steigt; es ziehen sich eben im ersten Moment der Kälteeinwirkung auf die Füße die Gefäße derselben zusammen, das Blut strömt zum Oberkörper. Bald jedoch verengen sich die Gefäße des Kopfes, die Blutzufuhr wird geringer und nach 10 Minuten langer Dauer des Fußbades sehen wir am Thermometer im Ohre die Temperatur um reichlich einen halben Grad gesunken. Daher ist das kurze kalte Fußbad zunächst zu empfehlen bei Hitze und Blutandrang zum Kopf. Aber auch die Gefäße der Unterleibsorgane ziehen sich zusammen, was günstig wirkt bei Bluterguß im Unterleib, Entzündung und Anschwellung der Eingeweide, träger Verdauung. Während der ganzen Badedauer muß man die Füße entweder selbst kräftig aneinander reiben oder sie von einem Andern tüchtig frottieren lassen, damit die Hautgefäße zu größtmöglicher Erweiterung gebracht werden. Selbst soll man sich nicht zum Frottieren niederbücken, weil sonst das Blut wieder „zu Kopfe steigt". Gegen anhaltendes Kältegefühl in den Füßen