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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 24 (1914)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Tuberkulose-Merkblatt : bearbeitet vom Kaiserlichen Gesundheitsamte [Fortsetzung und Schluss]

**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:** 09.07.2025

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

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

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 6. 24. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Juni 1914

**Inhalt:** 1. Tuberkulose-Merkblatt (Schluß). — 2. Der Keuchhusten (Schluß). — 3. Praktische Winke für Frühjahrskuren. — 4. Die Kuhpockenimpfung, eine nationale Gefahr. — 5. Korrespondenzen und Heilungen: Herzkrämpfe mit epileptischen Anfällen; Nasengeschwüre; Epilepsie; Knochenfraß; Nervöses Asthma; Nervöses Herzklopfen.

## Tuberkulose-Merkblatt

Bearbeitet vom Kaiserlichen Gesundheitsamte.

(Fortsetzung und Schluß.)

### II. Maßregeln zur Kräftigung des Körpers.

Niemals wird es gelingen alle Tuberkelbazillen abzutöten; deshalb ist es unerläßlich, den Körper zu kräftigen und abzuhärten, daß der eindringende Keim ihn nicht krank machen kann. Die Hauptmittel sind: Einfache und kräftige Nahrung, die bei richtiger Auswahl nicht teuer zu sein braucht. Leckereien und berauschende Getränke sind zu meiden; eine dem Zutritte von Licht und Luft zugängige Wohnung; lieber vor der Stadt als inmitten derselben; das beste Zimmer zur Schlafstube gewählt; haltbare einfache Kleider aus nicht zu dicht gewebten Stoffen, weder zu warm noch zu kühl, bei ruhigem Körper oder bei sitzender Tätigkeit wärmer als bei Bewegung; Unterlassung von Modetorheiten, welche die freie Bewegung des Körpers beeinträchtigen, z. B. Korsett und Leibriemen.

Erst nach Bestreitung dieser unumgänglich notwendigen Sachen darf an andere Ausgaben gedacht werden.

Bei der ganzen Lebenshaltung stehe Reinlichkeit und Ordnung voran! Wasche täglich den ganzen Körper mit mäßig kaltem Wasser oder reibe ihn schnell mit einem rauhen feuchten Tuche ab, bade in reinem Fluß- oder Seewasser, oder nimm ein Brausebad (unter Schonung des Kopfes), halte Haare und Bart, Zähne und Mund, sowie Nägel sauber! Atme, unter Schließung des Mundes, durch die Nase; diese ist die natürliche Filter für Unreinigkeiten und Schädlichkeiten. Ist die Nasenatmung dauernd erschwert, so lasse dich durch den Arzt untersuchen: das Hindernis ist oft leicht zu beseitigen.

Deine Arbeit verrichte ganz und mit voller Kraft; sie gibt wieder Kraft. Suche sie aber, soweit es mit ihrem Zwecke vereinbar ist, der Gesundheit entsprechend auszuführen. Benutze gebotene Schutzvorrichtungen; Meide gebückte Stellung bei Geistesarbeit! Bist du Arbeitgeber, so sei darauf bedacht, Schädlichkeiten zu beseitigen oder doch tunlichst einzuschränken (Staub, Rauch, u. s. w.)! Arbeits- und Ruhezeit sollen im richtigen Verhältnis stehen!

Die arbeitsfreihe Zeit wende man zur Kräf-

tigung der Körperteile, welche bei der Arbeit selbst weniger Gelegenheit hatten sich zu üben! Bewege dich außerhalb der bewohnten Orte! Mache in freier Luft oft langsame tiefe Atemzüge mit in die Seiten gestemmten Händen. Gewöhne dich auch an ungünstige Witterung im Freien! Wechsle durchnäßte Kleider und Schuhe! Turnerische Uebungen — namentlich Freiübungen — den Körperverhältnissen angepaßt, je nach den Mitteln, unterstützt durch Fußmärsche, mäßiges Radfahren, Rudern, Schwimmen und dergleichen, sind die besten Bundesgenossen im Kampfe gegen die Tuberkulose.

Suche rechtzeitig das Bett auf! Meide Ausschweifungen jeder Art! Sie zerstören in Kurzem was in Langem errungen wurde. So wenig ein Glas nicht zu kühles Bier, eine Tasse nicht zu starker Kaffee oder Thee, eine Zigarre — zur rechten Zeit genossen — dem normalen, erwachsenen Körper schadet, so sehr schadet jedes Zuviel.

Meide endlich Verkehr mit Personen die an ansteckenden Krankheiten leiden; wenn Pflicht oder Beruf solchen Verkehr fordern, so lasse die gebotenen Vorsichtsmaßregeln nicht aus dem Auge! Beziehst du eine Wohnung in der vorher ein Tuberkulöser gelebt hat, so lasse sie zuvor desinfizieren!

### D. Ratschläge für besonders gefährdete Personen.

Jedermann sollte sich der vorstehenden Gesundheitsregeln befleißigen, ganz besonders aber diejenigen, welche aus irgend einem Grund die Tuberkulose mehr als andere zu fürchten haben: schwächliche Personen sowie solche mit langem und schmalem Körperbau bei flachem Brustkasten, namentlich wenn sie von tuberkulösen Eltern abstammen; ferner solche welche Grund zu der Annahme haben, daß sie durch Verkehr mit schwindsüchtigen Menschen (Verwandten, Pflegern, Arbeits- und Spielgenossen), oder infolge eigener Erkrankung an Skrofulose, oder dgl. in der Kindheit den Keim der Tuberkulose bereits aufgenommen hatten; nicht minder solche welche der Beruf gefährdet (Stuben-, Staubarbeiter und dgl.); endlich die von schweren Krankheiten Genesenden, sowie allgemein diejenigen, welche an Lungen- oder chronischen Halskrankheiten, Keuchhusten, Masern, Influenza, Zuckerkrankheit, Bleisucht gelitten haben oder leiden, oder zu starken Blutverlusten irgendwelcher Art (Nasenbluten, und dgl.) neigen.

Wer einen wenig widerstandsfähigen Körper hat, nehme darauf bei der Wahl des Berufes Rücksicht; ein Beruf der in die freie Luft führt und die Körperkräfte durch Uebung stählt, ist besser als eine an das Zimmer fesselnde Tätigkeit. Menschen mit empfindlichen Atmungsorganen haben nicht nur Staub (also auch staubreiche Berufstätigkeit), sondern auch Rauch (Tabaksdunst eingeschlossen) und kalte, rauhe Winde zu meiden oder sich dabei entsprechend zu schützen; sprechen in kalter Luft oder beim Gehen sollten sie unterlassen und sich vor Erkältungen und übermäßiger Körperanstrengung hüten.

Nicht minder wichtig ist die sinngemäße Durchführung der allgemeinen Schutzmaßnahmen überall da, wo durch Beruf oder sonst Menschen in großer Zahl sich regelmäßig zusammenfinden (in Schulen und Pensionaten entsprechendes Verhalten tuberkulöser Lehrer — Fabriken, Wirtshäusern, Armenanstalten, Waisenhäusern); Vernachlässigung der Tuberkulose durch Einzelne gefährdet die Gesamtheit.

### E. Ratschläge für erkrankte Personen.

Treten Erscheinungen auf welche den Verdacht einer nicht bloß vorübergehenden Erkrankung der Atmungswege erwecken: wiederkehrender

Husten (trocken oder mit Auswurf), wiederkehrende Schmerzen im Halse, Brust oder Rücken, anhaltende Abgeschlagenheit oder Neigung zur Ermüdung ohne vorangegangene Anstrengung, Appetitmangel und Abmagerung, wiederkehrendes Fiebern, namentlich zur Abendzeit, mit Nachtschweißen (selbst bei nur mäßiger Bedeckung), Blutspuren im Auswurf oder gar ein Bluterguß aus dem Halse, so ist baldigst eine gründliche Untersuchung durch den Arzt (auch des Auswurfs auf Tuberkelbazillen) herbeizuführen. Wird der Verdacht nicht bestätigt, so sind gleichwohl die unter D. gegebenen Ratschläge sorgfältig zu befolgen. Bestätigt sich der Verdacht, so sind in erster Reihe die vom Arzt gegebenen Verhaltungsmaßregeln zu beachten. Kein Mittel hilft, wenn nicht der Kranke durch sein allgemeines gesundheitsgemäßes Verhalten und strenge Befolgung der gebotenen Vorsichtsmaßregeln das beste selbst dazu beiträgt. Der Kranke vergegenwärtige sich die doppelte Pflicht, auf seine eigene Heilung Bedacht zu nehmen, um wieder ein nützliches, erwerbendes Glied der menschlichen Gesellschaft zu werden, aber auch durch Beachtung der Schutzmaßregeln seine Angehörigen, Hausgenossen und weitere Umgebung vor Ansteckung zu bewahren. Beginnende Tuberkulose ist oft heilbar, vorgeschrittene selten; der Erfolg hängt zumeist vom rechtzeitigen Einschreiten ab.

Besondere Aufmerksamkeit ist dem Auswurf zuzuwenden; er ist weder auf den Boden zu schleudern noch zu verschlucken, vielmehr in ein besonderes, dazu bestimmtes Gefäß, welches regelmäßig zu desinfizieren ist, zu entleeren; am besten sind Spuckfläschchen (etwa nach der Art der Detweilerschen), die der Kranke mit sich führt. Muß der Auswurf ausnahmsweise ins Taschentuch entleert werden, so ist dies vor dem Trockenwerden auszukochen.

Auch durch Küssen kann die Krankheit übertragen werden. Einer offenbar schwindsüchtigen Person ist die Eheschließung dringend zu widerraten; sie warte bis zur Heilung! Tuberkulöse Frauen sollten nicht stillen oder Kinder warten!

Bei Fieber und Neigung zu Blutungen ist Ruhe und Schonung unbedingt geboten; ausgiebiger Genuß ruhiger, von der Sonne durchwärmter, nebel-, staub- und rauchfreiher Luft tut gute Dienste, am besten mit Lagerung auf Ruhebetten im Freien, an geschütztem Platze mit genügender Bedeckung des Unterkörpers.

Am sichersten wird bie Heilung in einer der Wiederherstellung von Lungenkranken besonders gewidmeten, von einem sachkundigen Arzt geleiteten Heilstätte (Lungenheilstätte) erreicht. Bei nicht zu kurzem Aufenthalt (nicht unter drei Monaten) erlangt der folgsame und aufmerksame Kranke oft nicht nur seine Gesundheit wieder, sondern eignet sich auch die zur Vermeidung von Rückfällen erforderlichen Lebensregeln an.

# Der Keuchhusten.

(Dr. **K. Dall.**)

(Fortsetzung und Schluß).

Die Lehrer und Lehrerinnen sollten auf diese Hustenart ein besonders wachsames Auge haben. Der Keuchhustenanfall ist in seiner Eigenart auch für den Laien nicht zu verkennen, wenn er ihn einige Male gehört und gesehen hat. Das Lehrpersonal müßte diese Kinder alle unweigerlich aus der Schule weisen und nicht eher wieder annehmen als bis die Krankheit vollständig gehoben ist.

Dieselbe Rücksichtslosigkeit wie mit dem Schulbesuch herrscht auch mit dem Verkehr der