Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 10 (1902)

Heft: 19

Artikel: Kurvorschriften für das Lungensanatorium Heiligenschwendi

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553826

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: 09.12.2025

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

Nr. 19. — X. Jahrgang. 1. Oktober 1902.

Das Rote Kreuz

Abonnement:
Für die Schweiz . . . jährlich 3 Fr. —.
Für das Ausland . . jährlich 4 Fr. - -.
Preis der einzelnen Nummer 30 Cts.

Insertionspreis:
(per ein paltige Petitzeile):
Für die Schweiz . . . . . 30 Ct.
Für das Ausland . . . . . 40 „
Reklamen:
1 Fr. — per Redaktionszeile.

Offizielles Organ und Eigentum
des schweiz. Centralvereins vom Roten Kreuz, des schweiz. Militärsanitätsvereins und des schweizerischen Samariterbundes.

Korrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobilienmagazine.

Erscheint am 1. und 15. jeden Monats.

Redaktion: Schweizerisches Centralsekretariat für freiwilligen Sanitätsdienst (Dr. W. Sahli), Bern.
Alle die **Administration** betreffenden Mitteilungen, Abonnemente, Reklamationen 2c. sind zu richten an Hrn. **Louis Cramer,** Plattenstraße 28, Zürich V.

Annoncen nehmen entgegen die Administration in Zürich und die Buchdruckerei Schüler & Cie. in Biel.

Inhalt: Kurvorschriften für das Lungensanatorium Heiligenschwendi. — Auszug aus dem Jahresbericht des Centralkomitees des preußischen Landesvereins vom Roten Kreuz — Zur Warnung. — Die Verhütung der Malaria durch Vernichtung der Moskitos. — Aus den Vereinen. — Hülfslehrertag in Langenthal. — Avis an die Vereinsvorstände. Vermischtes — Anzeigen.

Kurvorschriften für das Lungensanatorium Heiligenschwendi.

Die Tuberkulose ist eine chronische Infektionskrankheit, welche vorwiegend die Lunge befällt und durch den von Robert Koch entdeckten kleinsten Pilz, den Tuberkulose-Bacillus, verursacht wird. Dem Eindringen dieses Tuberkelpilzes in den Organismus folgt nicht unmittelbar die Erkrankung; es kann derselbe vielmehr jahrelang, ohne Gefahr zu bringen, in unserm Körper verweilen. Er beginnt erst dann sich zu vermehren und damit sein Werk der Zerstörung, wenn die Widerstandskraft des Menschen gesunken ist. Die Ursachen, die den Organismus schwächen, sind sehr mannigfaltig:

1. ererbte allgemeine und lokale Schwäche,
2. Mangel an Luft und Licht in zu kleinen, dunklen und feuchten Wohnungen und Arbeitsräumen auf durchfeuchtem Untergrund,
3. Unreinlichkeit und mangelhafte Pflege der Haut,
4. unzweckmäßige, die Atmung und die Hautausdünstung behindernde Kleidung,
5. ungenügende und unpassende Ernährung nebst gewohnheitsgemäßem Genuß alkoholischer Getränke,
6. erschöpfende Krankheiten (Influenza, Masern, Keuchhusten, Typhus, Verdauungsstörungen 2c.),
7. schwere und viele Geburten,
8. berufliche Schädlichkeiten (alle Arten von Staub, giftigen Gasen, schlechte Haltung bei der Arbeit, Nachtarbeit 2c.),
9. Verletzungen des Brustkorbes,
10. Gemütsverstimmungen, wie Sorgen, Kummer, Herzeleid 2c.

Da es kein Mittel gibt, die im Körper vorhandenen Tuberkelbacillen sicher zu töten, ohne dem Organismus selbst zu schaden, so handelt es sich darum, alle schwächenden, die Krankheit begünstigenden Ursachen zu entfernen, d. h. die Widerstandskraft und Lebenskraft des gefährdeten Menschen zu heben, so daß er mit dem Feinde leichter fertig wird. Dies wird am besten und sichersten in Volksheilstätten erreicht. Die Mittel, die hier in Anwendung kommen, sind:

1. körperliche und geistige Ruhe,
2. reine, kräftige, staubfreie Luft,

3. energische Hautpflege,
4. gute, reizlose Nahrung,
5. luftige, sonnige und staubfreie Wohn- und Schlafräume.

Ruhe ist ein vorzügliches Medikament. Die Hausordnung, die nur das Wohl der Kranken bezweckt und daher von denselben genau befolgt werden soll, verlangt nur fünf Stunden Liegekur; der Neuling aber und jeder, der zu Fieber geneigt ist, soll dieselbe auf acht oder zehn Stunden ausdehnen. Jede Bewegung, auch die geringste Anstrengung ist ein Kraft- und Stoffverbrauch; er bedeutet eine Ausgabe, die namentlich im Anfang vermieden werden soll. Der in seiner Ernährung zurückgebliebene Körper bedarf zur Herstellung seiner Bilanz einer Verminderung der Ausgaben (Kraft- und Stoffverbrauch) und Vermehrung der Einnahmen (Nahrung, Luft). In den ersten zwei bis drei Wochen findet nebstdem eine Angewöhnung (Acclimatisation) an die veränderte Höhenlage statt, die in vermehrter Bildung von roten Blutkörperchen besteht. Vermehrung und Aufbesserung des Blutes heißt auch Vermehrung der Widerstands- und Heilkraft. Jede erhöhte Bewegung macht dem Kranken Fieber, und Fieber zerstört die Blutkörperchen. Ruhe ist daher das beste die Temperatur herabsetzende Mittel; sie schont das kranke Organ, die Lunge erleichtert dem Herzen seine Arbeit, begünstigt die Blutbildung, verhindert die Bildung neuer Krankheitsherde und ist für das geschwächte Nervensystem die beste Erholung. Liegekur, und zwar in möglichst tiefer Rückenlage (auch im Bett) schont das Herz am meisten; dasselbe bedarf dann weniger starker Anstrengung, um das Blut in die kranken Lungenspitzen zu treiben; die Brust ist freier, und die kranken Partien werden am wenigsten gedrückt und können zugleich besser atmen. Selbstverständlich sollst du dabei alle beengenden, die Atmung erschwerenden Kleidungsstücke (Korsett) ablegen.

Das zweite Medikament ist die kräftige, reine und staubfreie Bergluft. Sie ist für die kranke Lunge reinigend und heilsam; die bestehenden Geschwüre und Löcher vernarben und verkalken. Du sollst dir diese Mittel täglich wenigstens 10—14 Stunden gönnen und dich nur bei ganz schlechtem Wetter in den Spielsälen aufhalten; auch nachts sollen die Fenster, im Winter wenigstens teilweise, offen stehen. Die Nachtluft an sich ist nicht ungesund, in den Städten und Fabrikorten ist sie sogar gesünder als die Tagluft. Sehr wichtig ist es auch, daß die Atmung eine gute ist. Du sollst nicht durch den Mund atmen, sondern nur durch die Nase. In derselben wird die Luft erwärmt und gleichzeitig werden Unreinlichkeiten, Staub u. s. w. dort zurückgehalten, vorausgesetzt, daß sie nicht zu reichlich vorhanden sind. Von dieser Tatsache kannst du dich beim Reinigen der Nase nach einer Eisenbahnfahrt überzeugen. Du sollst aber auch langsam und tief atmen, damit alle Partien der Lunge mit der eingeatmeten Luft in Berührung kommen und reine, sauerstoffreiche Luft auch zu den Lungenspitzen dringt, die fast immer infolge schlechter Atmung und durch Blutmangel zuerst erkrankten. Du tust gut, wenn du auf deinem Liegestuhl jede halbe Stunde zehn tiefe, langsame, nicht zerrende Atemzüge machst und beim Spazieren, soweit es erlaubt ist, dich einer guten Stellung befleißigst, von Zeit zu Zeit stehen bleibst und ordentlich atmest. Spazieren sollst du nur langsam und nicht zu weit, so daß nicht Herzklopfen oder gar Atemnot eintritt. Am besten gehst du die Wege, die leicht ansteigen, und kehrst bei Ermüdung wieder zurück. Wer abwärts geht, geht leicht zu weit und schadet sich durch Überanstrengung auf dem Rückweg. Es sei überhaupt vor jeder Unvorsichtigkeit gewarnt (Laufen, Ringen, Schneeballenwerfen, Schlittenfahren 2c.), da hierdurch schon mehr wie einmal Blutungen, Brustfellentzündungen, Verschlimmerungen 2c. aufgetreten sind. Der Arzt ist immer gerne bereit die oben genannten Vergnügungen zu gestatten, sofern sie dem Kranken nicht schaden. Solltest du bei einem Spaziergange in Schweiß geraten, was aber tunlichst vermieden werden soll, so ist unbedingt notwendig, daß du dich vor der Liegekur immer gut trocken reibst und eventuell das Unterkleid wechselst.

Das dritte Medikament ist das Wasser, das zur Pflege der Haut verwendet wird. Sofern vom Arzte nichts anderes verordnet, erhält ein jeder oder eine jede wöchentlich ein Reinigungsbad, bei welchem Seife zur Verfügung steht. Die Seife löst die Schweiß- und Talgdrüsen verstopfenden Stoffe weit besser, als bloßes Wasser. Nebstdem sind morgentliche kalte Waschungen des Körpers unmittelbar nach dem Aufstehen vorzunehmen. Du hast zu diesem Zwecke ein Frottierhandtuch und einen Frottierhandschuh erhalten; diese sind dein Eigentum, du mußt sie auch zu Hause weiter gebrauchen. Es wird ein Körperteil nach dem anderen, z. B. zuerst ein Arm, gut frottiert, dann mit dem Handschuh kalt gewaschen und wieder

trocken frottiert u. s. w. Im Sommer macht man nach dieser Behandlung, sofern es der Zustand erlaubt, einen kurzen Spaziergang, und im Winter legt man sich noch etwa zehn Minuten ins warme Bett. Durch diese Waschungen erreicht man Abhärtung und Kräftigung der Haut und des Nervensystems; man schützt sich vor Erkältungen, indem die Haut das verloren gegangene Wärmeregulierungsvermögen wieder gewinnt. Die so behandelte Haut atmet sogar etwas, d. h. es findet eine Ausscheidung von Kohlensäure und Aufnahme von Sauerstoff statt. Die Haut scheidet in 24 Stunden etwa 600 Gramm Wasser aus, dann Salze, Fette, Fettsäuren und gewisse Gifte. Alle diese Schmutzstoffe werden an die Unterkleider abgegeben; in 50 Kilogramm von diesen hat man denn auch 2 Kilogramm Schmutz nachgewiesen. Daher sollst du deine Leibwäsche sehr fleißig wechseln, im Winter mindestens wöchentlich und im Sommer alle 3—4 Tage. Haut und Lunge stehen in Wechselwirkung, eine gut gepflegte Haut erleichtert der Lunge ihre Arbeit sehr und soll das um so mehr, wenn letztere krank ist.

Das vierte Medikament ist eine gute und reizlose Nahrung. Verminderung der Ausgaben und Vermehrung der Einnahmen lautet eine weitere Forderung. Die Höhenluft regt den Appetit an und steigert den Stoffwechsel. Nach genauen Berechnungen sind alle für eine Gewichtszunahme erforderlichen Nährmittel in genügender Menge vorhanden. Wir möchten bloß auf die Art und Weise des Essens aufmerksam machen.

Du mußt vor allen Dingen nie zu heiß und immer sehr langsam essen, du sollst die Speisen gut kauen und gut einspeicheln. Der Speichel ist der erste Verdauungssaft, der die mehligen Stoffe (Kohlenhydrate) verdauen hilft. Wer nicht zu heiß und immer langsam ißt, bewahrt sich einen guten Magen, und dieser ist für einen Lungenkranken sehr wertvoll. Auch die Milch, die ein vorzügliches Nahrungsmittel ist, sollst du langsam und nur schluckweise genießen. Dieselbe gerinnt immer im Magen, entweder, je nachdem sie schnell oder langsam getrunken wird, zu schwerverdaulichen Klumpen oder leichtverdaulichen Flocken. Trinken sollst du beim Essen möglichst wenig, da dadurch der Magensaft zu stark verdünnt und die Verdauung verlangsamt wird. Das beliebte Glas Wein zum Essen ist also schädlich, besser ist ein Glas Milch oder ein Glas Wasser 1—2 Stunden nach dem Essen.

Die Hausordnung verbietet streng den Genuß aller alkoholischen Getränke, weil diese unter anderm die Lunge dadurch schädigen, daß sie zum Teil ausgeatmet werden. Alle alkoholischen Getränke sind auch schädlich, weil sie dich täuschen und dir die Krankheitserscheinungen nicht zum Bewußtsein kommen lassen und zu Überanstrengung und Unvorsichtigkeit verleiten. Es sind gefährliche Genußmittel, sie nähren und stärken absolut nicht, verursachen gesundheitlichen, wirtschaftlichen und sittlichen Schaden und beim Lungenkranken sehr häufig gefährliche Blutungen. Wer regelmäßig trinkt, ist für die Krankheit viel empfänglicher und hat kein Geld für gute Nahrungsmittel und für eine gute Wohnung.

Mund- und Zahnpflege. Ein Gebot des Anstandes, der Reinlichkeit und der Gesundheitspflege ist das häufige Waschen der Hände und das Spülen des Mundes, besonders vor jeder Mahlzeit, und das Reinigen der Zähne mit Bürste und Zahnstocher nach derselben. Der Lungenkranke hat meist Auswurf. Derselbe wird nicht immer vollständig ausgespuckt, es bleibt meist etwas zurück in der Schleimhaut des Mundes und des Rachens und auch der Lippen. Der Hustende soll beim Husten die Hand vor den Mund halten, damit die beim Husten mitgerissenen Auswurftröpfchen nicht an anderen Personen oder Gegenständen (Bücher ꝛc.) haften bleiben; die Hände werden sehr oft auch durch Abreiben der Lippen beschmutzt und bedürfen daher auch deshalb der Reinigung. Die beim Essen zwischen und in den Zähnen und in den Falten der Mundhöhle zurückgebliebenen Speisereste bieten einen guten Nährboden für allerhand kleinste Pilzformen, wie Eiterpilze ꝛc., die durch Einwanderung in die Lunge Anlaß zu Mischinfektionen geben, d. h. die zerstörende Wirkung der Tuberkelpilze noch vermehren, daher sollen nach jeder Mahlzeit und namentlich vor dem Schlafengehen die Zähne gründlich gereinigt werden. Man schützt sie so auch vor Fäulnis und Verfall und schont indirekt auch seinen Magen.

Dem Auswurf und dessen Vernichtung sollst du stets die größte Aufmerksamkeit schenken; in demselben sind die Tuberkelbacillen massenhaft enthalten. Du sollst daher den Auswurf nie verschlucken, aber auch nicht ins Taschentuch spucken, da er dort bald eintrocknet und als Staub wieder eingeatmet werden kann. Spucken auf den Boden ist hier streng verboten; der Lungenkranke soll das aber auch zu Hause nie tun. Die Tuberkelbacillen haben ein sehr

zähes Leben, werden nur durch gewisse Gifte, durch Hitze und durch Sonnenlicht getötet. In Zimmern, namentlich in dunklen und feuchten, auch in Ställen u. s. w. halten sie sich monatelang lebensfähig und veranlassen gelegentlich Infektion von Menschen und Vieh (Perlsucht der Kühe). Spucknäpfe mit Wasser, in einer gewissen Höhe vom Boden angebracht und mit einem Deckel versehen, sind einzig richtig, dann können auch die Stubenfliegen nicht das Tuberkelgift verbreiten. Auch vertrauliche und zärtliche Berührungen (Küssen 2c.) sollst du unterlassen, dann läuft niemand Gefahr, der mit dir verkehrt. Die Atemluft ist nicht ansteckend.

Die Krankheit ist heilbar. Nach einer neuen, sehr genauen statistischen Arbeit sollen in einem gewissen Alter 96 Proz. aller Menschen tuberkulös sein; es stirbt aber bloß ein Siebentel an Tuberkulose; bei den anderen überwindet die natürliche Heilkraft des Organismus die Krankheit. Den Anstoß zur Hebung dieser Heilkraft hast du hier erhalten; sorge dafür, daß sie noch größer wird, setze die Kur so viel als möglich zu Hause fort (vergleiche die Ratschläge, welche du am Ende der Kur erhältst). Die Erkenntnis, daß nur eine gesundheitsgemäße Lebensweise (Reinlichkeit in jeder Beziehung, Mäßigkeit und regelmäßiger Aufenthalt und Bewegung im Freien) dich gesund macht und auch vor Wiedererkrankung schützt, soll bestimmend sein für dein ganzes Tun und Lassen, auch zu Hause sollst du danach weiterleben und diese deine Überzeugung weiterverbreiten. Die Heilstätte soll für dich und andere eine Schule sein; nur dann wird sie ihre hohe Aufgabe ganz erfüllen. Die körperliche und geistige Gesundheit ist dein höchstes, oft einziges Gut, du sollst es unablässig pflegen. Sonderegger sagt: „Gesund und glücklich möchte jeder sein; der eine sitzt wie ein Bettler am Wege und erwartet, daß ihm der gute Gott Gesundheit und Leben als fertiges Almosen zuwerfe, der andere bittet bloß um den Segen zu seiner Arbeit, und nur dieser kommt zum Ziele."

Auszug aus dem Jahresbericht des Centralkomitees des preußischen Landesvereins vom Roten Kreuz.

Vom 1. Juni 1901 bis 1. Juli 1902.

Das Centralkomitee zählte im Geschäftsjahre 48 Mitglieder. An der Spitze des I. Teils, Allgemeines, bringt der Bericht den Wortlaut des „Gesetzes zum Schutze des Genfer Neutralitätszeichens vom 22. März 1902" und des „Gesetzes betreffend Versorgung der Kriegsinvaliden und der Kriegshinterbliebenen vom 31. Mai 1901", welches auch dem auf dem Kriegsschauplatz verwundeten, invalide gewordenen Personal der freiwilligen Krankenpflege zugute kommt. Über die „Fürsorge für das beim Territorialdienst oder bei den Etappen verwendete Personal der freiwilligen Krankenpflege", sowie über die „Unterstützung der Angehörigen des während eines Krieges bei der freiwilligen Krankenpflege tätigen Personals" haben eingehende Beratungen stattgefunden, doch sind die Verhandlungen darüber noch nicht zum Abschluß gelangt.

Das Centralkomitee hielt während des Berichtsjahres sechs Sitzungen des Gesamtkomitees ab, deren jede eine stattliche Anzahl von Beratungsgegenständen aufweist. Die diesbezüglichen Verhandlungsschriften sind beigefügt. Der Rechnungsabschluß pro 1901 weist als ordentliche Ausgaben für Sanitätskolonnen den Betrag von 35,276 Mk. 92 Pfg. aus und zur Beschaffung von Bekleidungs- und Ausrüstungsgegenständen für das männliche Pflege- 2c. Personal wurden seitens des preußischen Centralkomitees 21,090 Mk. 5 Pfg. verausgabt. Dem Vereinsorgane „Das Rote Kreuz" wurden insgesamt 2450 Mk. zugewiesen. Einer Einnahme von 216,444 Mk. 73 Pfg. steht eine Ausgabe von 154,709 Mk. 83 Pfg. gegenüber und das Vermögen des preußischen Centralkomitees belief sich am Schlusse des Jahres 1901 auf 1,081,999 Mk. 50 Pfg., wovon 928,600 Mk. auf Anlagen in Wertpapieren kommen. Bemerkenswert ist auch die Anlage und Führung eines eisernen Bestandes von 1,000,000 Mk. seitens des deutschen und preußischen Centralkomitees, welcher weder veräußert noch beliehen werden darf und dessen Zinsen dazu dienen sollen, die allernotwendigsten Verwaltungs- und laufenden Ausgaben auch im Falle einer Mobilmachung zu bestreiten. Auf das preußische Centralkomitee entfallen hiebei 200,000 Mk., welche in das Staats- bezw. Reichs Schuldbuch eingetragen sind.

Mit dem Vereinsorgan „Das Rote Kreuz" ist seit 1. Januar 1902 das bis dahin unter dem Namen „Frauenverband" herausgegebene offizielle Organ der deutschen Frauenvereine vom Roten Kreuz verschmolzen werden.