

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	22 (1914)
Heft:	4
Artikel:	Die Frau im Kampf gegen die Tuberkulose [Fortsetzung]
Autor:	Käser
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-546184

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: 08.01.2026

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

daran, daß künftig statt eines Zentralkurses mehrere solche jährlich abgehalten werden müssen. Die 24 neu geschaffenen R o t - K r e u z - D e t a c h e m e n t e für die Kriegsfrankenpflege bedingen ohne weiteres die Schaffung eines zahlreichen Personals von Hülfspflegerinnen, was eine große Arbeit und außerdem bedeutende neue Auslagen zur Folge haben wird. Die Bereitstellung von transportablen Baracken für ansteckende Krankheiten, ihre Magazinierung und Unterhalt, sowie die leihweise Abgabe an die betroffenen Gemeinden ist in Aussicht genommen, wird ebenfalls ein schönes Stück Geld kosten. Ebenso ist die Vorbereitung militärischer Erfrischungstationen an den

Eisenbahnlinien für den Kriegsfall geplant, wofür wiederum Personal und Material beschafft werden muß. Auch das Samariterwesen wird sich weiter entwickeln und in ganz automatischer Weise immer größere Auslagen erfordern, denen sich die Zentralstelle nicht wird entziehen können, und schließlich muß mit Nachdruck darauf hingewiesen werden, daß eine wichtige Aufgabe des schweizerischen Roten Kreuzes darin besteht, sein Vereinsvermögen zu äuñnen. So kann man wohl sagen, daß die Ansprüche an das schweizerische Rote Kreuz unausgesetzt steigen und trotz der Bundesubvention eine Vermehrung der eigenen Einnahmen gebieterisch fordern.

(Fortsetzung folgt.)

† Oberst Köchlin.

Am 2. Februar 1914 wurde in Basel Herr Carl Köchlin-Helin zu Grabe getragen. Unter der Fülle von Kränzen, welche seine Bahre bedeckten, befand sich auch derjenige der Transportkommission des Roten Kreuzes.

Herr Köchlin, der als Nationalrat, als Oberst und Kommandant der II. Division, als Präsident der Handelskammer, Verwaltungsrat der Bundesbahnen, Chef der Weltfirma J. R. Geigy und in vielen anderen Reihen eine überaus reiche Tätigkeit entfaltete, hat auch der Transportkommission seit der Begründung unserer Hülfskolonnen angehört. Er hat die Entwicklung unseres

Kolonnenwesens mit regem Interesse verfolgt, und in den Sitzungen waren seine Voten, welche stets sein hohes Verständnis für alle militärischen Fragen zeigten, oft ausschlaggebend. Leider hat ihn schwere Krankheit in den letzten Jahren mehr und mehr von unseren Beratungen ferngehalten; ein Amt nach dem andern mußte er aufgeben; auch uns hat er vor einigen Wochen seinen Austritt erklärt. Wir werden den liebenswürdigen Freund noch oft vermissen; wer das Glück hatte, mit ihm zusammen arbeiten zu dürfen, wird ihn nie vergessen.

C. B.

Die Frau im Kampf gegen die Tuberkulose.

Von Dr. Häser in Heiligenschwendi.

(Fortsetzung.)

Ernährung.

Diese spielt für die Gesundheit im allgemeinen und für Verhütung der Lungen-tuberkulose im besonderen eine bedeutende Rolle,

und hier war von jeher das eigentliche Gebiet der Tätigkeit der Frau. Die Fülle des Stoffes erlaubt mir nicht, in diesem Zusammenhang alle in Betracht kommenden Punkte zu erörtern;

Haushaltungsschulen und Kochschulen, die glücklicherweise immer mehr Eingang finden, müssen da zu Hilfe kommen.

Ungenügende und einseitige Ernährung, die nur aus Kartoffeln, Kaffee und Weißbrot besteht, setzt die Leistungsfähigkeit herab, schädigt die menschliche Maschine und macht sie krank und reparaturbedürftig. Überernährung, Abundanz, namentlich übermäßiger Fleischgenuss führt ebenfalls zu frühzeitigem Versagen der Organe, zu Stoffwechselstörungen und vorzeitigem Tod. Wir müssen hier die richtige Mitte wählen.

Das Kind muß essen, um zu wachsen und um die verbrauchten Stoffe zu ersetzen; für den Erwachsenen bildet die Nahrung die geistige und körperliche Betriebskraft und hat zum geringsten Teil abgenutzte Zellen zu ersetzen.

Die Stoffe, die dazu dienen, entnehmen wir dem Tier- und Pflanzenreich. Sie bestehen aus Eiweiß, Kohlehydraten oder Körnerfrüchten, einer Reihe von Salzen und Wasser. In vorzüglicher Mischung sind diese in der Milch enthalten. Eiweiß verlangt vor allem der wachsende Organismus, und wo es sich um Bildung neuer und Ersatz abgenutzter Zellen handelt. Es ist ein absolut notwendiger Bestandteil der Nahrung, der hauptsächlich im Fleisch enthalten ist, aber auch beinahe in keinem anderen Nahrungsmittel ganz mangelt. Die neueren Erfahrungen und Forschungen haben die wichtige Tatsache ergeben, daß der Mensch mit bedeutend weniger Eiweiß auskommen kann, als man früher glaubte. 40 bis 70 Gramm täglich genügen und diese sind z. B. in 1 bis 2 Liter Milch enthalten; dann nehmen wir diesen Stoff noch in den Gemüsen und Körnerfrüchten auf, so daß wir das teure Fleisch, wenn nicht ganz, so doch zu einem großen Teil entbehren können. Kohlehydrate sind Kraftstoffe, welche die Arbeitsmaschine in Gang erhalten; die Fette liefern bei ihrer Zersetzung hauptsächlich die Wärme.

Die Mahlzeiten müssen regelmäßig zu ganz bestimmten Tageszeiten erfolgen. Die Nahrung sei einfach und frei von starken Gewürzen. In unserer Gegend hält sich die Hausfrau am besten an Milch und ihre Produkte, an gute und nahrhafte Suppen von Hafer, Gerste, Kartoffeln, Erbsen etc., sorgt für ein gutes Vollbrot, wie das sog. Graham, Diätbrot, zieht die Mehlspeisen (hauptsächlich Hafer und Reis) und die verschiedenen Gemüse (Kartoffeln, Bohnen, Rüben, Spinat, Salat etc.), die verschiedenen Obstarten in grünem und gedörrtem Zustande, zur Abwechslung auch Eierspeisen, dem teuren Fleische vor. Letzteres ist jedenfalls nicht täglich notwendig und sollte am Abend lieber gar nicht genossen werden.

Von großer Wichtigkeit ist selbstverständlich eine gute und sahmac hafte Zubereitung. Die verständige Hausfrau wird auch darauf achten, daß alle Nahrungsmittel frisch, unverdorben und sauber sind. Wenn das Milchgeschirr z. B. in einem staubigen oder feuchten, etwa gar noch übelriechenden Gang aufgestellt ist und dazu die Milch noch längere Zeit dort steht oder in einem schlechten Keller bleibt, so ist es um die Reinlichkeit geschehen.

Für das Kind ist bis zum neunten Monat wenigstens die vornehmste und allein richtige Nahrung die Muttermilch. Brustkinder gedeihen weit besser und bekommen ein viel größeres gesundheitliches Kapital auf den Lebensweg als künstlich ernährte. Welch große Bedeutung für Volksgesundheit und Volkskraft kann also die Stillprämie des schweizerischen Krankenversicherungsgesetzes haben, wenn die Versicherung obligatorisch erklärt wird?

Wo die Mutter wegen Erkrankung, z. B. an Tuberkulose, nicht stillen kann, tritt Kuh- oder Ziegenmilch in die Lücke. Diese wird am zweckmäßigsten pasteurisiert, d. h. 20 Minuten auf 60—70° erwärmt. Milch von einer gesunden Kuh oder Ziege, die sauber gewonnen und auf dem Wege bis

zum Munde nicht etwa mit menschlichen Tuberkelbazillen oder anderm verunreinigt wurde, darf ungekocht gereicht werden. Durch das Kochen erleiden gewisse Eiweißstoffe und Fermente eine weitgehende Veränderung.

Wenn auch das Kind verhältnismäßig mehr Eiweißstoffe zum Aufbau seines Körpers benötigt, braucht es trotzdem nicht mit Eiern und Fleisch gefüttert zu werden. Außer mit der Milch erreicht man bei ihm mit Gemüsen, Körnerfrüchten (Hafer) und Obst eine kräftige und gesunde Entwicklung. Viele Süßigkeiten, Backwerk, Schokolade usw. verderben die Säfte, Knochen und Zähne. Wer den Kindern eine Freude machen will, findet jetzt überall gesunde einheimische und fremde Obst- und Fruchtarten zur Genüge.

Nicht zu den Nahrungsmitteln oder dann zu den giftigen oder besser zu den schädlichen Genussmitteln gehört der Alkohol. In jedem Buche, das über die Tuberkulose handelt, fast auf jedem Tuberkulosekongress wird ihm als disponierender Faktor ein wichtiger Platz eingeräumt. Er ist die Ursache unsäglichen Elendes, vermindert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und senkt die Widerstandskraft gegen Krankheiten herab. Er legt die verschiedenen Schutzmittel des Körpers lahm. Die Schleimhäute büßen die schützende Kraft ihrer Oberfläche ein und erkranken an Katarrhen; die Schutzstoffe des Blutes und der Gewebe schwinden und die weißen und roten Blutkörperchen werden in ihrer Tätigkeit gehemmt. Der Alkohol bereitet für die Tuberkulose den Boden vor. Aber nicht nur erkrankt der Trinker leichter an Tuberkulose und erholt sich mühsamer, wenn er erkrankt ist, sondern auch seine Kinder sind weniger widerstandsfähig gegen diese Krankheit.

Ein Mann, der zu Hause ein behagliches Heim, einen guten Tisch vorfindet, geht weniger häufig ins Wirtshaus und wird seltener tuberkulös. Der andere aber geht

gerne hin, bringt die verderbliche Krankheit nach Hause, und kein Wunder, wenn nun noch Frau und Kinder, die bei dem Elend, das in solchen Häusern meist herrscht, auch schlecht genährt und seelisch deprimiert sind, miterkranken.

Körperpflege.

Waren nun Wohnung und Ernährung in der Tuberkulosefrage als Hauptfaktoren genannt, so muß unbedingt die nämliche Bedeutung der persönlichen Körperpflege beigemessen werden. Auch hier hat die verständige Hausfrau ein wichtiges Wort mitzusprechen und diese oder die Fürsorgerin oder Krankenschwester werden die Unwissenden belehren und mithelfen, ein kräftiges, tuberkulosefreies Geschlecht zu erziehen. Wie wir eingangs gesehen, ist die Tuberkulose eine Krankheit der geschlossenen Räume, und der Mensch erliegt in derjenigen Lebenszeit hauptsächlich der Krankheit, in der er am wenigsten ins Freie kommt, so besonders in den ersten Lebensjahren. Diese Erkenntnis gibt jeder einsichtigen Mutter einen Fingerzeig, ihren Liebling so früh als möglich in der guten Jahreszeit schon in den ersten Tagen nach der Geburt hinauszubringen an die freie Luft, in der Zwischenzeit ihn in gut gelüftetem Zimmer, bei teilweise offenem Fenster zu halten. Ich kenne viele Kinder, die vom ersten Lebenstage an bei stets geöffnetem Fenster (auch nachts) gehalten wurden; alle gediehen dabei vorzüglich.

Die frische Luft, das warme Wasser und wenn die Temperatur es erlaubt, das Luft- und Sonnenbad sind für die Säuglinge die besten Abhärtungs- und Kräftigungsmittel. Wer es schon gesehen, mit welchem Behagen die Kleinen an der Sonne strampeln und ihrer Lust auf diese Art Ausdruck geben, wird ihnen die Wohltat gerne immer wieder verschaffen. Die Haut ist, wie Sonderegger bemerkt, nicht bloß ein Stück Packpapier, sondern ein

sehr wichtiges Organ, das vornehmlich der Blutreinigung und Wärmeregulierung und selbst der Atmung dient, sofern sie durch tägliches Bad und lauwarme Abwaschung reingehalten wird. Leider werden durch unvernünftige Kleidung und Einhüllung diese Fähigkeiten bei Kindern sehr oft unterdrückt. Selbst im Sommer werden diese Armen an einen warmen Ofen, hinter Vorhängen, unter schweren Federbetten und gar noch in Wolle verpackt gehalten, eine Tortour, welche an der gefährlichen Cholerine nicht weniger schuld ist als die „verdorbene Milch.“

Besonders wichtig ist eine peinliche Sauberkeit des Fußbodens von dem Augenblicke an, da die Kinder bei ihren ersten Gehversuchen im Zimmer herumkriechen; aber auch Reinhaltung des Spielzeuges, namentlich der Hände darf nicht vergessen werden. Wo man die Kleinen nicht täglich baden kann, soll dies wenigstens 2 Mal wöchentlich geschehen. Jeden Morgen aber verlangen Reinlichkeit und Abhärtung vor dem 4. Jahr eine laue, nachher aber eine kalte Waschung. Zur Entwicklung einer guten Brust und kräftiger Lungen tragen nach der vorgenommenen Waschung Atemübungen außerordentlich bei.

Selbst wo Hautpflege und Atemübungen zur täglichen gesundheitsfördernden Gewohnheit geworden, darf die Mutter nicht vergessen, die Knaben aber ebenso sehr die Mädchen und Töchter, namentlich diejenigen, welche den ganzen Tag im geschlossenen Raum gearbeitet, in der Zwischenzeit und am Abend hinauszuschicken, entweder zur Arbeit im Garten oder sonst im Freien und am Sonntag nach der Hausarbeit oder dem Gottesdienst hinaus in Wald und Feld oder zu einer fröhlichen Bergtour und das auch dann, wenn das Wetter nicht gerade einladend ist.

Dabei atmen die Lungen ausgiebig, das Blut kreist frisch in den Adern, und der Geist ist frei, nicht Sklave der Maschine; man ist wieder Mensch und darf es sein. In dieser Weise angewandt, dient der Sonntag der Erholung und fördert die Gesundheit von Leib und Seele.

Die Kleidung sei der Witterung angepaßt und nicht den herrschenden Modetrends; die Leibwäsche sei immer porös und besser aus Baumwolle als aus Wolle. Sie darf den Luftzutritt zur Haut und die Ausdünstungen nicht aufheben, deshalb sind festgewobene und undurchlässige Kleider der Gesundheit nicht zuträglich. Das selbe gilt von enganliegenden, den Kreislauf behindernden und die Organe zusammendrückenden und entstellenden Kleidungsstücken, wie Korsett, Leibriemen, Strumpfbänder, enge Schuhe etc. Wie sollte eine Lunge, die durch ein modernes Korsett großenteils lahmegelegt wird, gesundbleiben können? Die Zirkulation des Blutes ist behindert, der Luftwechsel erschwert, so daß zuerst die Lunge, dann aber alle Gewebe an Sauerstoffmangel leiden und erkranken.

Einfach, sei auch der Grundsatz, aber sauber; besser 2 oder 3 Mal wöchentlich die Leibwäsche wechseln als nur 1 Mal; denn die reine Wäsche hält wärmer und resorbiert die von der Haut abgegebenen, meist giftigen Stoffwechselprodukte besser. Das gleiche gilt auch vom Bett, „dem Kleid der Nacht“. Eine vorzügliche Gewohnheit, die man auf dem Lande ab und zu beobachten kann, ist es, bei jeder Gelegenheit Kleider und Bettzeug an die Sonne zu bringen. Die etwa darin vorhandenen Krankheitsstoffe werden vernichtet, und schädliche Ausdünstungen des Körpers verflüchtigen sich.

(Schluß folgt.)