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: 33 (1925)

Heft: 6

Artikel: Hygiene der Kleidung und der Haut [Schluss]

Autor: Scherz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973908

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: 04.12.2025

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

Hygiene der Kleidung und der Haut.

Dr. Scherz.

(Schluß)

Wie sehr die Zähne leiden durch mangelhafte Reinigung ist bekannt. Angesteckte Zähne sind aber eine beständige Quelle von Infektionen. Deshalb hat man in Amerika angefangen, sämtlichen Irren angesteckte Zähne auszuziehen, soweit sie nicht plombiert werden konnten, und hat einen deutlichen Einfluß auf deren Gesundheitszustand beobachtet, so daß die Aufenthaltsdauer dadurch verkürzt werden konnte. Nicht daß man die angesteckten Zähne als die Ursache der Geisteskrankheiten ansah, aber als ein sie begünstigendes Moment. Wenn ein Körper bereits Neigung hat, gereizt zu sein, so ist doch leicht verständlich, daß beständige Abscheidung von Giften, wie sie von kariösen Zähnen ausgeht, den Zustand erschweren kann. Allerdings ist unsere Nahrung viel schuld am Zerfall unserer Zähne, aber eine von Jugend an regelmäßig einsetzende Reinhaltung unseres Mundes würde viel beitragen, den Menschen gesund zu erhalten, würde viel Geld sparen und Schmerzen. Mundwasser sind mehr Erfrischungsmittel als von anderm Wert, die Desinfektionskraft ist eine ganz untergeordnete, meist nur von Nutzen für den Verkäufer; die Hauptsache bleibt die richtig angewandte Zahnbürste.

Zum Reinigen unserer Nase brauchen wir das Taschentuch oder Nastuch. Man verurteilt heute den Menschen, der seine Nase noch mit der Hand schneutzt. Appetitlich ist das sicher nicht, obschon das Zuschließen des einen Nasenloches und das Ausschnauben des andern viel hygienischer wäre als so wie meist unsere Nase geputzt wird. Das Schneutzen wird oft ganz falsch gemacht, man schließt die beiden Nasenlöcher fast zu, und mit großem Druck wird dann unter Lärm hinausgepustet. Die Nasenärzte wissen, daß gerade mit dieser Art des unsinnigen Schneutzens recht oft unreiner Schleim aus der Nase in die Nebenhöhlen der Nase gepreßt werden kann.

Im allgemeinen brauchen die Frauen weniger zu schneutzen als die Männer, die vielfach durch Rauchen ihre Schleimhäute in beständiger Reizung erhalten. Das erlaubt auch den Frauen, ihre Taschentüchlein möglichst klein zu wählen, kaum, weil das Näschen immer klein ist, sondern weil man heutzutage ein größeres Schnupftuch nicht unterbringen kann. Taschen am Kleide sind ja nicht mehr Mode, nicht einmal mehr innen am Unterrock, deshalb muß man ein Täschchen in der Hand halten, wo Schnupftuch, Portemonnaie, Schokolade, Puder und Spiegel durcheinander liegen. Offenbar ist's den Frauen nicht wohl, wenn sie nichts in der Hand haben können. Früher mußte man den langen Rock halten, heute trägt man das Täschchen. So kommt es, daß für den Samariterdienst meist nur eine Hand frei ist, oder daß man während der Hilfeleistung immer denken muß, ob wohl niemand das abgelegte Täschchen stiehlt. Armes Täschchen, armer Samariter, armer Patient!

Wenn wir der normalen Ausscheidungen wegen unsern Körper reinhalten sollen, so müssen wir das vor allem auch dann tun, wenn unsere Schweißdrüsen vielleicht zu sehr absondern. Ich meine bei Fußschweiß, Handschweiß und Achselschweiß. Die Betreffenden sind oft zu bedauern, weil sie nicht immer etwas dafür können; aber ebenso sind auch ihre Mitmenschen zu bedauern, welche diese Ausdünstungen riechen müssen. Meist ist jedoch mangelhafte Sauberkeit die Schuld und zu dicke Kleider, zu viele Kleider, und dann auch wieder zu seltener Wechsel derselben. Fußschweiß ist oft verursacht durch zu langes Tragen von wollenen Strümpfen, durch zu enge Schuhe, in denen keine Ausdünstung erfolgen kann und die Haut gereizt wird. Aehnlich beim Achselschweiß; die heutige luf-

tigere Kleidung der Frauen hat den Achselschweiß zum Teil verdrängt; man hat früher viel mehr Sousbras gebraucht als heute: Einlagen, um zu verhüten, daß der Schweiß die Kleider befleckt. Diese Sousbras haben jedoch meist das Uebel nur vermehrt, da sie die Ausdünstung hinderten und auch wieder zu Reibungen führten. Hauptsächlich war aber die zu enganliegende und zu zahlreiche Unterwäsche schuld daran. Recht unangenehm ist der Handschweiß; es gibt Leute, die immer feuchte Hände haben. Da liegt das Uebel meist in der Konstitution. Abhelfen kann man diesen verschiedenen Schweißen durch regelmäßige kalte Abwaschungen mit Wasser, durch solche mit Alkohol oder Kampfergeist oder auch durch Formalinbepinselungen oder Einstreuen von Vasenolpuder. Vor dem Pudern ohne Waschungen ist zu warnen; es werden nur die Poren verstopft, und sehr leicht kommt es dann zu Entzündungen, die gerade in der Achselhöhle zu äußerst schmerzhaften Abszessen führen können. Leute mit Fußschweiß tun gut, häufig ihre Strümpfe zu wechseln, auch die gleichen Schuhe nicht ununterbrochen zu tragen. Genügend großes Schuhwerk, um den Zehen Platz zu geben, wird auch verhindern, daß die Feuchtigkeit des Schweißes im Winter sich unangenehm bemerkbar macht durch das Gefühl von Kälte. Kalte Füße rühren vielfach von Schweißfüßen her, die dann noch in enge Schuhe gezwängt werden; man zieht dann ein zweites Paar Strümpfe an, um wärmer zu haben; aber nicht lange geht's, so ist die alte Geschichte wieder da, der Platz im Schuh ist durch das zweite Paar Strümpfe noch enger geworden, die Ausdünstung leidet noch mehr.

Zum Schlusse noch einige Worte über die künstlichen Mittel, mit denen scheinbar Hautpflege getrieben wird. Man will damit die Haut verschönern, verbessern. Das ist ja schon ein Zeichen, daß man gefehlt hat, daß man nicht Sorge getragen hat, denn von selbst geht eine Haut nicht zugrunde. Freilich, im Alter da verliert sie an Elastizität, sie wird welker, Runzeln bilden sich; das ist ein natürlicher Vorgang und darf sich deshalb wohl sehen lassen. Wer für das Alter Spott hat, beweist damit nur, daß er über eine sehr kleine Intelligenz verfügt. — Was man früher durch eigene Schuld verdorben hat, das soll nun durch Puder, Schminke, Parfüm und Hautcreme gebessert werden. Ich habe bereits oben gesagt, wenn man seine Haut richtig pflegt, so braucht man solche Sachen nicht; feiner Reispuder zum Trocknen der Haut in feinster Menge aufgetragen, schadet ja wohl nichts, aber man soll ihn nachher auch wieder wegwischen, sonst verstopft er die Poren. Schminke ist unappetitliches Zeug, ist gut für Schauspieler und für Leute, die sich recht auffällig machen wollen. Sie muß nachher wieder tüchtig abgewaschen werden, reizt die Haut, dringt in die Poren ein, und so muß die Haut immer mehr maltraitiert werden, was sie auf die Länge nicht erträgt. Parfüm braucht eine saubere Frau oder ein sauberer Mann auch nicht. Wie herrlich riecht doch der frischgewaschene Körper eines kleinen Kindes; offenbar werden wir später unsauberer, daß wir durch künstliche Gerüche uns behelfen müssen! Ich habe immer ein großes Bedauern mit Leuten, die man auf weite Distanz schon „riecht"; man hat immer das Gefühl, sie wollen andere üble Gerüche, die sie verbreiten, verdecken, und denkt an alle möglichen Erkrankungen. Der Parfüm war überall dort nötig, wo mangelnde Reinlichkeit herrschte, so zur Zeit Ludwig XIV., des sogenannten Sonnenkönigs, weil man es sonst nicht aushalten konnte, weil die Perrücken voll Läuse waren, weil es in Versailles keine Aborte gab, weil Puder, Schminke und Parfüm den Schmutz verdecken mußten, den die königlichen Herrschaften verbreiteten. — Parfüm ist Mode geworden, eines macht's dem andern nach,

gibt teures Geld aus für oft recht schwindelhafte Ware; wenn die Frauen durch nichts anderes mehr sich angenehm machen können als durch Parfüm, so muß es mit ihrer Gesundheit schon böse bestellt sein.

Hautcremen dürfen nicht ohne weiteres verpönt werden; zuviel mit den Händen im Wasser sein müssen, entfettet die Haut, sie wird ihres natürlichen Fettes beraubt. Da dürfen wir nachhelfen. Aber sonst sind sie unnötig, wenn wir wenigstens von Kindheit an zu unserer Haut Sorge getragen haben.

Warum vielfach den Anforderungen der Hygiene nicht nachgelebt wird, dafür ist die mangelnde Aufklärung einerseits und anderseits der damit auferlegte Zwang schuld. Im allgemeinen sind wir noch viel zu wenig aufgeklärt über die Vorgänge in unserm Körper; wohl erscheinen da und dort gemeinverständlich abgefaßte Schriften oder große Gesundheitsbücher; abgesehen vom Inhalte, werden sie nur zum Teil gelesen, sind zu schematisch abgefaßt oder fußen auf diktatorischen Regeln, Uebertreibungen, Hervorhebung des einen oder andern Systems, oder sind eben auch Modebücher, Mode der Wissenschaft, Mode der sogenannten Volksgesundheitslehre.

Jeder Zwang ist unangenehm, komme er nun von den Behörden, dann erst, oder von der Gemeinschaft, in der wir leben. Was angenehm empfunden wird, das lassen wir uns eventuell auch befehlen, aber Unangenehmes oder solches, was uns eine gewisse Arbeit unfreiwilliger Art bringt, das tun wir nicht gerne. Es ist so, wie wenn wir eine Bergtour machen: würde man uns befehlen, auch nur zwei Stunden in der heißen Sonne, mit Rucksack beschwert, hinaufzusteigen auf einen steilen Berg, wir würden es sehr ungern tun, aber vier oder sechs Stunden das gleiche zu tun aus unserem eigenen Willen, gleichschwer bepackt oder noch schwerer, das macht uns nichts, da murren wir nicht. — Wir haben es genau so mit unserer Gesundheitspflege. Lieber machen, wie es einem paßt, geht's gut, dann ist's recht, geht's schlecht — na, dann sind wir sicher nicht schuld daran, sondern wir suchen andere und entdecken sie recht schnell. „Warum ist der Arzt noch nicht imstande, uns eine Pille zu geben, die mit einem Schlage alles das, was wir während Jahren an unserm Körper gesündigt haben, wieder gut machen kann. Wie ist's doch mit der Wissenschaft so traurig bestellt."

Aber wir ändern uns nicht so leicht, und darum müssen wir uns einen gewissen Zwang auferlegen. Je früher wir daran gewöhnt werden, je angenehmer er in seiner Anwendung ist, je eher wird er zum Vergnügen.

Ist es nicht eigentümlich, daß wir Menschen zu den Tieren gehören, die keinen angebornen Instinkt zur Säuberlichkeit haben? Das Kind muß dazu erzogen werden, von selbst hält es sich nicht rein. Es ist fast so, als ob mit der Intelligenz, die dem Tiere abgeht, dem Menschen überlassen worden ist, auf seine Gesundheit selbst acht zu geben. Ja, und dann die Tiere? recht viele baden mit Vergnügen; wir wissen, daß das Schwein sich nur deswegen im Schlamme badet, weil man ihm nichts anderes zum Baden gibt. Wieviele Tiere reinigen sich täglich, denke man an die Katze, an die Vögel, an Hunde. Zunge, Schnabel, Pfote muß herhalten zu Reinigungszwecken. Gehe hin und lerne an den Tieren!

Vernachlässigung von Hygiene der Kleidung und der Haut sind Hauptschuld an vielen Krankheiten, die das Leben des Menschen verkürzen. Deshalb sagt schon der alte Philosoph Seneca: der Mensch stirbt nicht, er tötet sich selbst.

Le rôle des glandes endocrines.

Les glandes sont des organes trop connus pour qu'on ait besoin de les décrire.