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: 39 (1931)

Heft: 4

Artikel: Schlafzimmer und Gesundheit

Autor: Lindemann, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546457

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: 10.12.2025

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

et l'intoxication. Quand aux petits enfants malades on improvise des bottes de ouate, on ne fait pas autre chose que la contre-expérience du Dr Engelman. On retient le calorique, on suscite l'activité défensive des éléments du sang et on lutte ainsi efficacement contre les germes microbiens.

Dr *Maurice Lebon.*

Schlafzimmer und Gesundheit.

Von Dr. E. Lindemann, Glogau.

Zur Erhaltung unseres wertvollsten Kapitals, der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit, ist eine oft wiederholte sorgfältige Nachprüfung unserer Wohn- und Wohnungsverhältnisse erforderlich. Bieten sie doch hier — auch in der Zeit wirtschaftlicher Depression und Arbeitslosigkeit — die besten Möglichkeiten; hier lauern aber auch große Gefahren für moralisches und körperliches Wohlergehen. Ich spreche nicht von den „Privathäusern", die unter Leitung erfahrener Architekten erbaut sind, mit weiten Gärten, hellen Schlaf-, Wohn-, Herren- und Speisezimmern, Loggien, Spül- und Kochküchen — dem Ideal kostspieliger Wohnungshygiene; viel größeres Interresse beansprucht die „Häuslichkeit" des kleinen Mannes und des früheren Mittelstandes, der jetzt zur Untermietung gezwungen oder — ohne rechte innere Umstellung — in die Mietskaserne verpflanzt wurde. Hier stehen die Möbel aus der früheren Vielzimmerwohnung fast übereinander. Man richtet wohl gar ein Zimmer für etwaigen Besuch besonders hübsch ein, vielleicht mit viel Nippes, Deckchen, Gardinen, Plüschmöbeln usw. Der dann noch verfügbare einzige Raum muß Eltern und Kindern zum Wohnen, Schlafen und Kochen dienen.

Im 20. Jahrhundert sollte es in kleinen Wohnungen solche Museumsräume nicht mehr geben, wenn der Platz als Wohn- oder gar Schlafzimmer gebraucht wird. Für unseren Geschmack ist ja das „gute Zimmer" nicht einmal ein Prunkzimmer; es zeigt uns vielmehr nur den Unverstand seines Besitzers. Wir belächeln es nicht etwa als Geschmacklosigkeit, sondern wir fürchten es als Bazillen- und Staubfänger! Hier nutzt nämlich der beste Staubsauger nichts, hier kann durch die schönen, sorgfältig geplätteten Gardinen kein Sonnenstrahl hindurch, und... wo die Sonne nicht hinkommt, geht der Arzt hinein!

Darum weg mit dem „guten Zimmer", wenn nicht wirklich reichlich Raum zur Verfügung steht! Der ist erst zu verteilen, wenn das beste Zimmer — möglichst nach Süden oder Südosten gelegen — zum Schlafzimmer reserviert ist. Licht, Luft und Sonne ist zu jeder Jahreszeit die erste Forderung für alle, die gesund bleiben oder gar werden wollen. Wissen wir doch, daß erstens Staub das beste Transportmittel für Tuberkelbazillen und andere Krankheitskeime ist; zweitens, daß anderseits diese Keime bei starker Besonnung abgetötet werden und daß drittens Abhärtung und Hautpflege bei gründlicher Beatmung der Lungen die besten Schutzmittel gegen Erkrankungen aller Art sind.

Wenn man sich nun auch nicht immer und genügend im Beruf um diese Dinge kümmern kann, so soll man sich doch wenigstens für Ferien und Feierabend um so öfter daran erinnern, d. h. vor allem sein Schlafzimmer so hygienisch wie möglich herrichten. Durch die modernen Wohnungs- und Baugesetze werden ja zwar schon die Bauordnungen für das Zentrum, die Außenbezirke und Vororte der größeren Städte unterschiedlich behandelt und so schon systematisch für eine Mindestbesonnung, Entwässerung usw. gesorgt; nach diesen Vorschriften muß für jeden Erwachsenen mindestens 10 Kubikmeter, für jedes Kind (unter 10 Jahren) 5 Kubikmeter Luft-

raum zur Verfügung stehen. Leider aber konnten und können diese Maße durch die Wohnungsnot und die Geldknappheit am Baumarkt nicht innegehalten werden; ja, man kommt zuweilen in „Wohnungen", die auf den Kopf des Bewohners kaum die Hälfte und noch weniger Luftraum lassen. Die ganze Familie muß in nur einem einzigen Raum wohnen, schlafen, kochen und essen und — arbeiten. Man hütet sich ängstlich, die Fenster zu öffnen; denn Holz und Kohle sind teuer.

So kommt zu allen Sorgen um das tägliche Brot dann noch Krankheit, die bei richtiger Lebensweise trotz aller Schwierigkeiten zu verhüten gewesen wäre. Das „Zaubermittel" ist die richtige Nachtruhe, d. h. der zur hygienisch vollkommenen Erholungspause organisierte Schlaf. Wenn wirklich nur ein einziges Zimmer zum Arbeiten und Schlafen verfügbar ist, dann sollten gerade solche Räume am Morgen wie nach dem Mittagessen und vor dem Schlafengehen gründlich, d. h. mindestens eine halbe Stunde durchgelüftet, alle Fenster und Türen weit aufgemacht werden. Das gilt auch für den Winter. Die Atmung des Schlafenden wird dabei ruhiger und tiefer, der Stoffwechsel gründlicher, die Haut, unsere zweite Lunge, kann besser atmen; die Nachtruhe in einem Zimmer, in welchem der Luftaustausch möglich ist, wird eine erfrischendere und erholsamere sein. Wenn ein „Nur-Schlafzimmer" zur Verfügung steht, bleibt selbstverständlich ein Oberfenster Tag und Nacht geöffnet. Das Schlafzimmer soll in gesunden Tagen nicht, höchstens im Winter wöchentlich einmal geheizt werden, damit Möbel und Wände nicht feucht werden. Bei der Anlage von Zentralheizungen sollte man darauf achten, daß einzelne Heizkörper abgestellt werden können, ohne daß damit auch die dahinterliegende übrige Leitung außer Betrieb gesetzt wird. Dann kann man ohne Schwierigkeiten die Temperatur des Schlafzimmers auch bei Zentralheizung regulieren. Selbstverständlich wähle man überall Heißwasserheizung, um die Luft in der Wohnung nicht zu sehr auszutrocknen. Gleichgültig, ob Ofen- oder Zentralheizung und ob Sommer oder Winter — über Nacht soll die Heizung des Schlafzimmers außer Betrieb, der Austausch zwischen Zimmer- und Außenluft durch ein geöffnetes Fenster garantiert sein. Das gilt für gesunde Tage. Wenn jemand aber bettlägerig krank ist, muß im Winter unbedingt das Zimmer geheizt sein. Zur ärztlichen Untersuchung wird der Patient ja aufgedeckt; er muß dann und wann aufstehen, so daß eine zu starke Abkühlung dabei gefährlich werden kann.

Was nun für den kranken Erwachsenen in dieser Beziehung richtig ist, hat grundsätzlich auch Geltung für Säuglinge und Kinder bis zu drei Jahren. Ueberhaupt soll man Kinder und alte Leute nicht plötzlich „abhärten" wollen. Nur allmählich und rechtzeitig begonnen, kann eine Abhärtung Segen bringen. Die Abhärtung soll beginnen, solange man noch gesund ist, und zwar soll das erste ein luftiges, nicht geheiztes Schlafzimmer sein. Die beste Zeit ist für den Anfang natürlich der Sommer, nicht etwa der Frühling oder gar der Herbst. Erst wenn man sich im Sommer an das offene Schlafzimmerfenster ohne Federbetten (nur ein oder zwei Decken) ohne jedes Kältegefühl gewöhnt hat, ist es erlaubt, auch im Herbst und im nicht zu strengen Winter das Schlafzimmer ganz ungeheizt zu lassen. Allerdings wird man in der kalten Jahreszeit wenigstens über die Füße bis zu den Knien ein Federkissen legen; denn mancher hat schon eine falsche, allzu plötzliche Abhärtungsmethode mit Rheumatismus oder anderem gesundheitlichen Schaden bezahlt.

Die Hygiene des Schlafzimmers dient vor allem der Kultur der Haut, unserem oft so gequälten und vergewaltigten Abwehrorgan. Wer für richtige Temperatur und Lüftung im Schlafzimmer sorgt, erhält die Blutzirkulation der Haut gleichförmig, bewirkt eine freie Ausdünstung, entfernt alle Ausscheidungsreste

von ihr und reizt durch natürliche Außentemperatur die Hautorgane zur Arbeit. Kommt dazu die segensreiche Wirkung des Wassers, so ist für Körper und Nerven bestens gesorgt.

So kann jeder Mensch — nötigenfalls unter ärztlicher Leitung — durch allmähliche rechtzeitige Gewöhnung jene schlimmen Folgen unserer gehetzten Zeit und verkehrten Lebensweise verlieren, die wir „Disposition" zu Katarrhen, Rheumatismus usw. nennen.

(Aus „Medizinische Rundschau", 3. Januar 1931.)

Die Schädlichkeit der Zigaretten.

Am agrikultur-chemischen Laboratorium der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich haben Winterstein und Aronson eingehende Studien über die Schädlichkeit und Unschädlichkeit der Zigaretten angestellt.

Die beim Rauchen ins Blut übergehende Nikotinmenge hängt ab vom Nikotingehalt des Tabaks, seinem Wassergehalt, dem Format und der Stopfung der Zigarette, dem Rauchen mit oder ohne Inhalation. Schwere Zigaretten enthalten bis zu siebenmal mehr Nikotin als leichte. Nikotin (etwa 60 Milligramm) ist schon in fünf leichten Zigaretten enthalten. Die schädlichen Wirkungen des Nikotins werden oft verkannt und anderen Ursachen zugeschrieben. 21 bis 36 Prozent des Nikotins gelangen in den Mund des Rauchers (Hauptstrom), 43 bis 62 Prozent in die Luft, 2,5 bis 4,4 Prozent werden beim Rauchen ohne Inhalieren, 8,1 bis 17 Prozent beim Rauchen mit Inhalieren resorbiert. Aus kurzen, dicken Zigaretten gelangt etwa doppelt soviel Nikotin in den Hauptstrom als aus langen, dünnen. Aus lose gestopften Zigaretten (geringerer Widerstand) gelangt etwa 30 Prozent mehr Nikotin in den Hauptstrom als aus fest gestopften; aus trockenen Zigaretten (geringerer Widerstand) um 30 Prozent mehr als aus feuchten. Aus hellen Tabaksorten tritt merkwürdigerweise weniger Nikotin in den Hauptstrom als aus dunklen. Aus entnikotisierten oder mit Wattefiltern versehenen Zigaretten gelangt mindestens die gleiche Menge Nikotin in den Mund des Rauchers wie aus von Natur aus nikotinarmen Zigaretten.

An verschiedenen Forschungsinstituten sind Versuche im Gange, nikotinarme (unter 0,8 Prozent) aromatische Tabaksorten zu züchten. Es dürfte auch möglich sein, die Fermentation des Tabaks so zu leiten, daß das Nikotin ohne Beeinträchtigung des Aromas weitgehend zerstört wird. Es ist somit zur Herstellung einer „hygienischen" Zigarette nicht erforderlich, den Tabak oder die Zigarette besonders zu präparieren; man kommt vielmehr eher zum Ziele, wenn man von Natur aus nikotinarme und dabei etwa 10 Prozent Wasser enthaltende Tabake auf lange, dünne Zigaretten verarbeitet.

Lied eines Medizi.

Melodie: „O Gott, du frommer Gott!"

Verleihe Herr / mein Artzt! der du selbst die [Artztneyen
Machst kommen aus der Erd / daß da ohn dein [Gedeyen
Derselben keine nie recht wol bekommen kan /
Der Artzt und Krancke dich um Hülffe ruffen an.

Ich der ich weiß gar wol / daß alle gute Gaaben
Von oben kommen her / diejenige zu haben /
Die mir vonnöthen seyn, bitt gantz demüthig dich /
Du wollest gnädig doch darmit ausrüsten mich.