Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 6 (1896)

Heft: 11

Artikel: Der schlimmste Feind der Gesundheit : eine nutzbare Betrachtung für

Jedermann

Autor: Kühner, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038466

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: 18.10.2025

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

chen. Dahingegen ist bei windigem Wetter und bei trockenem Wetter das Wasser hart und gleichsam unbiegsam. Und ebenso ist die Luft alstann für den dem Bade Entsteigenden nicht so zuthunlich wie zur Regenzeit, gleich als wenn der Abstand zwischen dem nassen Bade und der trockenen Luft zu groß wäre. Bei feuchtem, regenerischem Wetter dagegen ist die Luft schon so mit Feuchtigkeit, mit Wasserdampf gesättigt, daß das Wasserdam nur ein verstärktes Luftbad ist.

Eines der ersten Naturgesetze ist es ja aber, alle schroffen Kontraste zu vermeiden und vielmehr zu vermitteln und zu entwickeln.

Nach alledem ist also die natürliche Zeit zum Baden diesenige, zu der die Luft stark mit Feuchstigkeit gesättigt ist. Das ist bezüglich der Jahreszeit vorzüglich im Frühling und Hochsommer der Fall.

Was die Tageszeiten betrifft, so wäre jede Tageszeit recht, zu der es regnet oder soeben geregnet hat. Aber wir dürsen auch nicht vergessen, daß die Natur noch ein besonders geweihtes Regenwasser abgibt in Gestalt des Thanes. Zu thanen aber pflegt es, wenn die Sonne sich erhebt und wenn sie untergeht. Der frühe Morgen und der späte Nachmittag sind darnach die geeignetsten Tages-Badezeiten.

Die Belege für all' has kann man bei den Naturvölkern und Thieren finden. Erstere baden sich am hänfigsten oder auch ausschließlich zur Regenzeit. Letztere suchen das Wasser an regenerischen, feuchten, nebelreichen Tagen auf und zwar an den Morgens und Abendstunden.

Man könnte denken, daß es sich mit den Menschen und Thieren in Bezug auf das Wasserberbad gerade umgekehrt verhielte als wie mit den Pflanzen. Aber dies wäre ein Jrrthum. Denn sowohl an sonnenheißen als auch an windigen Tagen wissen die Pflanzen mit dem dargereichten Wasser nicht viel anzusangen: in jenem Fall ist es die Sonne, in diesem der

Wind, der das Wasser mit sich fortnimmt, und die Wurzeln gehen leer aus. Ebenso dagegen, wie unsere Haut zur Wasseraufnahme am geeignetsten ist, wenn die Luft feucht und ruhig ist, so ist es in gleichem Falle die Pflanze. Das windstille, regnerische Wetter ist das eigentliche Badewetter. Man kann daher auch besobachten, daß man an regnerischen Tagen viel länger im Wasser bleiben möchte als an sonnigen Tagen; daß man bei Sonnenwetter oder windigem Wetter im Wasser viel leichter friert als bei ruhigem, feuchtem Wetzer, so sehr auch der Schein dagegen sprechen will.

Die Natur mit der Unzahl von Heilmitteln, die sie dem Menschen an die Hand gibt, will, daß der Mensch an windigen, hellen Tagen Sonnenbäder, an ruhigen, trockenen Tagen Luftbäder, an seuchten, nebeligen, regnerischen Tagen Wasserbäder nimmt. Wer am flügsten ist, nimmt im letzteren Falle ein Regenbad, sei es, daß er sich in der freien Natur in den Regen stellt, sei es, daß er Regenwasser sammelt und ein Wannen-Regenbad nimmt. Unter allen Umständen ist das Regenwasser dem Körper am zuträglichsten: es gesundet und verschönt. H.P.

(Hygieia.)

Der schlimmste Feind der Gesundheit.

Eine nutzbare Betrachtung für Jedermann. (Bon Dr. A. Kühner.)

Es gibt in unserem Zeitalter viele Bazillisten, die überall Gefahren wittern, an denen Unbefangene unbeanstandet vorübergehen.

Mögen wir aber unser Wissen und Können den großen oder kleinen Dingen der Welt zuwenden, auf allen Wegen und Stegen, im bürgetlichen Verkehr, in Haus und Familie tritt uns

als größter Feind von Gesundheit und Leben die Unfanberfeit entgegen. Gelbft unfer tagliches Brot fann für uns nicht nur höchst un= appetitlich, sondern auch gesundheitsgefährlich werden, wenn nicht Behörden, Berufene, Berfäufer und Käufer die Rohftoffe, Berftellung und den Vertrieb überwachen. Bor uns liegt ein Erfenntniß, nach welchem ein Bäcker zu 300 Mf. Strafe und in die Roften verurtheilt wurde, weil in einem großen Trog abwechselnd der Brodteig eingerührt, die Kinder gebadet und die schnutzige Wäsche gewaschen wurden. Greift nur hinein ins Menschenleben und wo ihrs packt, so ift es - unsauber. Man betrachte die Verfäufer, wie sie mit unreinen Händen die Backwaaren fortieren, mit noch schmutzigeren Tüchern sich oder sie "reinigen". Gine uns vorliegende Polizeiverordnung verbietet den Berfäufern, bei sofortiger Entfernung vom Markte, sowie den Räufern, bei sofortiger Bezahlung von zum Genuß fertiger Waaren, dieselben auf ihre Güte zu betaften, zu "befingern". Ich weiß von einem Bäcker, der die aus dem Backofen herausgenommenen Brote auf der schmutzigen Treppe des Hinterhauses "falt" stellte, mahrend Rinder und Erwachsene vorsichtig zwischen den Broten hinauf= und hinunterschritten. (Also Brot und Rot nebeneinander!)

Sehen wir uns weiter auf dem Markte um, welche Schmutzerei im Butterhandel in Bezug auf Verpackung, Verkauf, Verkosterei. Welcher Schmutz im Handel mit Gestügel, das man mit schmutzigem Zeitungspapier ausstopft, in Bezug auf Fleischwaaren, Fleisch. Giebt es etwas Ekelhafteres und Vedenklicheres als das Aufblasen von Kalbsleisch? Dabei laufen auf offenem Markte auch noch Hunde, die alles beschnüffeln, umber. Umstände genug, welche die Unsauberseit als unsern schlimmsten Feind im öffentlichen Leben erscheinen lassen. Vor kurzem fand ich in einem Restaurant als eine Neuerung

ein Platat, "In meinem Lofal ift es verboten, die den Gästen vorgesetzten Teller und anderen Gefässe von Sunden benuten zu lassen!" Bravo! fagte ich mir als Arzt. Angesichts ber entsetzlichen Hundeschnutzerei und den zahlreichen Opfern der fürchterlichen Blasenwurmfrankheit. Da ich gerade im Restaurant site, so betrachte ich mir zunächst die Gerviette. Beim Auseinanderbreiten berselben finde ich die Bratenflecke meines Borgangers, ein genbtes Auge fann mitunter eine ganze Lebensgeschichte einer solchen Serviette, die vier, fünf Male nach gemachtem Gebrauch, "durchgezogen" wird, beschreiben. Welche widerliche und gefährliche Schmutzereien! Run betrete ich eine Barbierstube; die Brutstätten der Uebertragung von Bartflechte, Haarfrankheiten, Rahlföpfigfeit, schweren örtlichen und Allgemeinfrankheiten durch den Gebrauch von Gervietten, Binfel, Buder, Rafiermeffer. Gerviette, Pinfel, Buder fann man gang entbehren, Raffermeffer, Rämmchen bringt ber porfichtige Mann ftets felbit zur Stelle.

Run noch eine Nacht im Hotel, im vornehmen Hotel, in welchem man die ekelerregenben, der Krankheitsübertrager in Menge bergenben Federbetten nicht kennt; sondern nur die wollene Decke. Aber dieselbe ist nur mangelhaft in Leinen gehülft, bas fich mährend ber Nacht zurüchschiebt und nun athmet der Gaft alle Krankheitsstoffe ein, welche der Borbesitzer des Bettes, in der wollenen Decke ausgeathmet hat. Folgender Vorfall ereignete sich vor furzem in einem fehr vornehm ausgestatteten Sotel der Schweiz. Ein junger Arzt wurde daselbst von einem anderen Gaft befragt wegen plotslicher Halsentzündung, Bald mar die Sache beseitigt und der ängstliche Gaft fette die Reise fort, während der Argt in bemfelben Saufe einen Freund erwartete. Diefer traf abends ein; ihm murde das Zimmer des abgereisten Gaftes angewiesen; am andern Morgen mußte

die Reise aufgeschoben werden, da der Herr eine ganz bösartige Halsentzundung bekommen hatte. Während die beiden Freunde noch im Gafthof bleiben, famen Reisende, die ein paar Tage vordem daselbst logiert, von dort aus eine Hochgebirgstour unternommen und bitten den Arzt, sogleich einen Theilnehmer der Bartie zu besuchen, den sie unterwegs hatten unterbringen müssen, weil er schwer erfrankt war. Der Arzt macht sich sofort auf ben Weg und findet - einen Toten. Der Unglückliche mar unterwegs von Diphtheritis befallen worden. Er hatte in bemfelben Zimmer gewohnt, in welchem nach ihm die zwei erfrankten Gafte logierten. Daselbst herrschte peinliche Sauberfeit; aber die wollene Bettdecke war nur lose mit einem Leinenbezug versehen, der sich sehr leicht herunterschob. Zwei Versonen waren angesteckt und hätten bei nicht genügend angewenbeter Vorsicht bas Schicksal bessen theilen können. von dem sie die Ansteckung hatten.

(Gefundheit.)

Hygieine der Arbeit.

Im Hörsaal der Berliner Gewerbe Ausstellung sprach der Heidelberger Psychologe Professor Dr. Kräpelin über: "Hygieine der Arbeit". Die Arbeit, so führte er aus, trägt ein Doppelantlitz: Fluch und Segen liegt in ihr verschlossen. An uns muß es sein, ihr den Stachel zu nehmen, welcher in der Schädigung des Körpers durch die Ermüdung liegt, die das Ergebniß jeder körperlichen und geistigen Anstrengung ist. Bei dem Prozeß der Ermüdung lausen zwei verschiedene Vorgänge neben einsander her. Ein Verbranch von Arbeitskraft, welcher jeder Leistung im Gehirn und im Musstell entspricht, und die Anhäufung von gistigen

Zerfallsprodukten im Körper, welche durch die Arbeit felbst erzeugt werden. Gine Schädigung wird demnach in dem Augenblicke eintreten, wo entweder die Arbeitsfraft durch Zufuhr von Nahrung nicht mehr ersetzt wird, oder die Schnelligkeit des Blutstromes nicht mehr ausreicht, jene giftigen Stoffe aus den Geweben auszuwaschen. Das sicherste Zeichen der Crmüdung ist ein fortwährend sich steigerndes Sinken der Arbeitsleiftung, sowohl was ihre Menge, als auch was ihre Beschaffenheit anbetrifft. Abnahme ber Aufmerksamkeit, eine ge= wiffe Verflachung der Gebanken kennzeichnen die geistige Ermüdung, Berluft der Bewegungen an Sicherheit und Feinheit die forperliche. Der eigenen Wahrnehmung fündet sich die Ermüdung fehr deutlich durch das Gefühl der Müdig= feit und Abspannung an, welche allmählig zum Schlafe drängt. Der Schlaf ist also, ähnlich dem Schmerz, ein gewisses Schutzmittel, indem er Körper und Geift von übermäßiger Inanspruchnahme bewahrt. Lebhafte Gemüthserregungen, lette große Kraft-Unstrengungen sind indes im Stande, uns das Wahrnungsfignal des eintretenden Schlafbedürfnisses überhören zu laffen. Hier besteht also wohl Ermüdung, aber feine Müdigfeit — ein Beweis, daß diese beiden Begriffe keineswegs gleichbebeutend sind. Die Größe der Ermüdung hängt einerseits von der Art und Dauer der Arbeit, andererseits von den besonderen Eigenschaften des Arbeitenden ab. Beim Lernen sinnloser Memorirstücke kommt fie bedeutend schneller zu Stande, als z. B. beim Rechnen. Kinder sind unverhältnigmäßig stärker ermüdbar als Erwachsene. Gin Mittel, welches die Ermüdung wirtsam befämpfen foll, muß das Uebel an der Wurzel fassen. Alle fünst= lichen Reizmittel, welche bas Behirn auf eine furze Zeit anzuspannen vermögen, sind deshalb zu verwerfen. Dies gilt nicht weniger vom Morphium und Cocain, als vom Alfohol.