Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 2

Artikel: Hygienische Sünden im Haushalt

Autor: Marcuse, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038202

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: 30.11.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Gens

berausgegeben

unter Mitwirfung von Merzten, Braftifern und geheilten Aranten.

Ur. 2. 19. Jahrgang der dentschen Ausgabe. Februar 1909.

Inhalt: Hygienische Sünden im Haushalt. — Durch Gymnastit — über Nervosität — zur Gesundheit! — Bie belehren wir die schulpstichtige Jugend über sexuelle Dinge? — Korrespondenzen und Heilungen: Nervensspannkraft-Erschöpfung; Gelenk-Rheumatismus; chronischer Magenkatarrh; Fußgeschwüre und übelriechender Schweiß; Magenkrämpse; nervöser Husten; verdorbener Magen; hartnäckiger Keuchhusten Blutstauungen in der Leber; Magenleiden; Herz- und Nierenkrankheit. — Berschiedenes: Schlassosigfeit.

Ingienische Bünden im Haushalt.

Nach Dr J. Marcuse.

Es ist ein eigentümliches Ding um die Pflege der Gesundheit: Jeder möchte gesund sein, jeder weiß, daß dies allein die Vorbedingung für jeden weitern Glückszustand ist und doch sitzen die meisten wie Bettler am Wege und warten, daß ihnen der gütige Gott Gesundheit und Leben als fertiges Almosen zuwerfe.

Guter Wille und Erfenntnis der Wahrheit sind die Vorbedingungen eines hygienischen Lebens und mit ihnen allein können wir Glück und Zufriedenheit begründen.

Bei der Ernährung stoßen wir auf die ersten Sünden, die wir im täglichen Leben begehen. Der Mensch bedarf zu seiner Existenz einer gewissen Menge von Nahrung und zwar muß dieselbe, damit die Ernährung eine ausreichende sei, eine bestimmte Zusammensetzung haben. Es bedarf ein erwachsener Mensch bei mittlerer förperlicher Anstrengung täglich etwa 118 Gramm Eiweiß, 56 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlehydrate; dazu kommen dann noch Wasser und Kochsalz. Diese einfachen

Nährstoffe fonnen swir ihres schlechten Beschmackes wegen nicht rein zu uns nehmen, sondern in der Form, wie sie in der Natur vorkommen, als Fleisch, Rartoffeln, Milch, Brot, Getreide 2c. So zusammengesette Nahrungsmittel, die alle drei oben ermähnten Stoffe in verschiedenem Brozentsatz enthalten, effen wir mit Appetit, weil sie auf unsere Beschmafs= nerven einwirten, aber ihre Berdauung und anregende Aufnahme in die den Rorper erhaltenden Gafte fann nur durch die Arbeit der von der Ratur uns gegebenen Wertzenge bewertstelligt werden. Berdanungswerfzeuge find vor allem die Bahne, die die Aufgabe haben, Die Speisen jo zu zerkleinern, daß der Magenfaft möglichst gut in fie eindringen fann, und weiterhin der Speichel und der Magenfaft, die die Auflösung der Speisen in ihre Grundbestandteile vorzunehmen haben. Was folgt hieraus? Daß eine regelrechte Berbauung nur erfolgen fann bei unversehrten Bahnen, bei gang normal funftionierendem Magenfaft. Aber wie wird hier gefündigt, wie von Grund aus Bahnbildung und Bahnpflege vernachläffigt Unfere Rleinen füttern wir mit Bonbons und ähnlichem Beug, feben gelaffen gu, wenn ihnen bei jeder paffenden und unpaffenden Gelegen-

heit Buckerzeug in den Mund gestopft wird, fümmern uns weder um Mundpflege noch um bie erften Unzeichen von Bahn-Erfrankungen. Bon frühefter Jugend an muffen beforgte Eltern darauf sehen, daß ihre Kinder eine rationelle Bahnpflege treiben, das heißt Baffer und Bürfte gum Bugen ber Bahne benuten, Die Einnahme von Gugigfeiten auf die leicht zu zerkleinernden zu beschränken und bei ben geringsten Unzeichen von Rahnerfrankungen biefelben regelrecht behandeln laffen. Sohle Bahne sind stete Rrankheitsherde, denn in ihnen setzen fich Speifereste an, geraten in Fäulnis Bafterien, und erzeugen die schnell fich verbreiten und andere gefunde Bahne an= greifen. Wer ichlechte Bahne hat, beffen Berbauung wird immer Rot leiden, benn er ift nicht imstande, die Speisen berart zu gerkleinern, daß der Magen sie verdauen fann.

So führt auch schnelles, hastiges Effen (eine üble Gewohnheit, die viele Menschen haben), das Hinunterschlingen von Biffen, zu Störungen ber Berdauung und zu ben läftigen Erscheinungen bes Magendruckes, Sodbrennens und wie all diese fleinen Indispositionen heißen mögen. Denfelben Effett erzielen wir burch Aufnahme bon zu beißen ober zu falten ober schließlich solcher Speisen, die der Magen nicht vertragen fann. Bu beife Speifen erzeugen leicht Magengeschwüre, zu falte Speisen und vor allem falte Flüffigfeiten wirken ichablich auf die Magenschleimhaut und Magennerven. Die häufigsten Magen- und Darmfrantheiten enstehen aber badurch, daß Menschen etwas effen ober trinken, mas fie nicht vertragen fonnen. Daraus hat fich der Begriff ber schwer verdaulichen Speisen entwickelt, ber je nach ber Ronftitution und Beschaffenheit des einzelnen ichwankt. Fast jeder Mensch bat irgend eine Speise, die er nicht verträgt, und wie jeber, ber fich zu beobachten versteht, sein bester Urgt ist, so wird er auch leicht aussindig machen können, was ihm nicht bekommt. An sich schwer verdaulich sind vor allem alle schlecht gekauten Speisen, ferner Brot und Kuchen, die nicht gut aufgegangen sind, sehr fette, mit Del zusbereitete Speisen, bestimmte Salate, wie Gurkens, Kartoffelsalat 2c.

Um meisten wird hierbei in der Ernährung der Kinder gefündigt.

Bu einer vernunftgemäßen Ernährung gehört auch vor allem eine richtige Auswahl der Speisen. Jede Ginseitigkeit ift bier ein Digbrauch, der vermieden werden muß. Gelbst eine ausschließliche Fleischnahrung wäre verfehlt, benn sie murbe, wie das schon vielfach beobachtet worden ift, zur Entwicklung von Rrantheiten, wie Gicht, Rierenfteinen, Gefägverfalfung und anderen führen. Das Naturgemage ift für ben Menschen die gemischte Rabrung, bei ber neben dem Fleisch vor allem die Bflanzenkoft und weiterhin die Roblebydrate in Form von Kartoffeln, Brot, Bucker zur Geltung fommen. Besonders gesund ift die Bflangenfoft, weil fie, speziell die grünen Gemufe, anreigend auf die Darmtätigkeit wirft und damit die Verdauung regelt.

Unsere Nahrung birgt aber noch weitere Gefahren bei ihrer Einnahme in sich, wir fönnen durch sie pflangliche und felbst tierische Barafiten in unferen Körper einführen, die gu schweren Krankheiten Veranlaffung geben. Da ift vor allem unser Hauptnahrungsmittel, die Milch, die in rohem Zustande zweierlei Befahren in sich birgt, die sich durch gründliches Rochen leicht vermeiden laffen. Sie fann von der Ruh aus frantheitserregende Batterien enthalten oder fie fann nachher mit folden verunreinigt werben. -Von der Ruh aus ist es hauptfächlich der Tuberkelbazillus, der in die Milch geraten fann, wenn das Tier irgend. wo tuberfulos ist : deshalb ift es eine unab=

weisbare Pflicht, niemals rohe Milch Kindern, Kranken oder schwächlichen Personen zu geben, denn bei diesen drei Kategorien ist die Gefahr einer Ansteckung eine eminent große. Berunsreinigungen der Milch sind gar nicht zu vermeiden. Es entstehen bei Genuß derartig vermreinigter Milch Darmkatarrhe, Ruhr und dergleichen. Ganz besonders sind die Kinder und von diesen die Sänglinge durch rohe oder mangelhafte Milch gefährdet und es ist besannt, daß die Durchfälle der Sänglinge, an denen unzählige Kinder sterben, hauptsächlich auf schlechte, verunreinigte Milch zurückzusstühren sind.

Mit rohem Obst, rohem Fleisch, schlecht gesichälten Kartoffeln können wir auch pflanzliche Parasiten, vor allem Finnen, in unseren Körper einschleppen, aus denen dann der Bandwurm mit seinen überaus lästigen und den Körper angreisenden Erscheinungen entsteht. Deshalb verzichte man lieber auf den Genuß ungeschälter Birnen oder andern Obstes, vermeide das beliebte Beefsteaf à la tartare und damit auch jede Gesahr einer Krankheitsüberstragung.

Noch ein Wort über eine gefundheitsschädliche Ginrichtung, die in vielen Restaurants besteht, aber auch im Saushalt üblich ift, das ift ber sogenannte Fettopf. In diesen wird alles Fett gegoffen, bas beim Braten übrig bleibt und bann beim nächsten Braten wieder in die Bfanne mandert. Dann tommit es wieder in ben Topf gurud und fo fort. Der Retttopf wird nie leer und natürlich findet fich schließlich neben frischem Wett auch altes rangiges barin, was man aber wegen der Mischung nicht ohne weiteres schmeckt. Nichts ift aber schädlicher für ben Darm, als rangiges Wett, auch in fleinen Mengen genoffen. Wenn man bies auch nicht auf einmal merft, die ichabliche Wirfung tritt oft nach längerer Zeit erst ein und vergebens

spürt man nach den Ursachen, die den Magenoder Darmkatarrh erzeugt haben.

Rächft der Nahrung lift es die Rleidung, in ber wir Gunden und Torheiten gegen unsere Gesundheit genugsam begeben. Da sind es vor allem die engen Halstragen ber modernen Frauenkleider, die durch ihren Druck auf die Blutgefäße und Nerven den Abfluß bes Blutes vom Ropfe erschweren und badurch Ropfichmerz, Schwindelgefühl, Flimmern vor ben Augen, Bergklopfen ic. erzeugen, ba find es die Strumpfbander, die ichon fo viel Unbeil angerichtet, indem fie das Bein gufammen= ichnuren und die Entstehung von Rrampf= adern mit ihren unangenehmen Folgen veranlaffen, ba find es die verweichlichenden Boas, die jeden Luftzug vom Hals abhalten und dadurch ihn nur noch empfindlicher gegen Witterungseinfluffe Imachen, ba bas gerabezu wahnwitige Schuhwert, das mit feinem ichmalen Bau, feinen hoben Abfaten, die Ruge wie ein Folterwertzeug umspannt, das Wachs= tum ber Beben verhindert und Schwielen und Ballen, Entzündungen und eingewachsene Nägel erzeugt! Gelbst Rückenschmerzen find burch bas Tragen hober Abfate icon entstanden, da nämlich ein Menich, der auf hoben Abfagen geht, immer mehr oder weniger auf den Tußspitzen steht und, um dies zu ermöglichen, bas gange Schwergewicht feines Rorpers verlegen und die Wirbelfäule in der Taille nach vorn nachdrücken ming. Die Krone diefer unvernünftigen Kleidung bildet dann noch bas viel geschmähte, viel angefeindete Rorsett. Leber, Magen, Mil; und Nieren werden beim Tragen zusammengebrückt, es enfteben Berdauungs= ftörungen, Erfranfungen ber Gallenblafe, nervoje Erscheinungen in Menge.

Run noch ein paar Worte über unsere Haustiere. — Durch Bögel, Katen und Hunde fann eine Reihe von Krankheiten auf die

Menschen übertragen werden. Go ift z. B. der fogenannte "Bips" Ranarienvögel ber übertragbar, eine viel größere Gefahr aber bildet die fehr anftedende und auch lebensge= fährliche Lungenentzundung ber Bapageien. Sie wird besonders leicht übertragen, wenn man die üble Gewohnheit hat, ben Bogel mit seinem Schnabel das Futter aus dem eigenen Mund nehmen zu laffen. Das fann fich schwer rächen und deshalb sollte man diese Unsitte im Saushalt nie dulden. Die übertragbaren Rrantheiten ber Raten und Sunde find im wesentlichen dieselben, aber die Sunde find viel häufiger frank als die Raten, schon beswegen, weil diese viel reinlicher sind. Das ewige Baifcheln, Liebkofen, Herumtragen, vor allem aber bas sich Beleckenlassen hat schon die ichlimmften Folgen gezeitigt und muß, befonders im Berfehr von Kindern mit Sunden, verboten merben.

(Das rote Rreug).

Durch Symnastik — über Nervosität — zur Gesundheit!

Eine fleine "gesundheitliche" Studie von Ernft S. Nickel Berlin.

Reber, ber im anstrengenden, Rraft verbrauchenden Berufsleben fteht, weiß, wie ftart feelischen und förperlichen Die Funktionen durch zunehmende Nervosität beeinträchtigt werden, und es gilt dies namentlich von dem Daseinstampfe bes erwerbenden Mannes. Die Nervosität ift eine leider in unserer haftenden modernen Zeit ftart verbreitete "Rrantheit", die von einem Individuum um fo intensiver und heftiger Besitz ergreift, je weniger widerstandsfähig basselbe fich erweift. Bevor auf das eigentliche Thema näher eingegangen werben foll, feien einige Worte über den Begriff: "Nervosität" gesagt, und es fei bie Frage aufgeworfen : "Was ift Nervosität?" Gewift, es sind über dieses Thema bereits bicke Bande von Medizinern und Spaienifern geschrieben worden, alle verlieren fich in langatmigen, mehr oder weniger psychologisch verbrämten Abhandlungen, die wohl fämtlich nur jur Erflärung bes Wefens und bes Urfprungs, sowie der Begleiterscheinungen der Nervosität dienen sollen, obschon man bas ganze Wort mit dem deuischen Ausbruck : "Unvermögen" jedenfalls am einfachsten und treffendsten "erklärt". Samohl, der nervoje Menich, gleich= giltig, ob Mann ober Frau, ob jung ober alt, ist "unvermögend" b. h. er hat im Laufe ber Jahre ober unter bem harten Drucke materieller Berhältniffe eine ftarte feelische und förperliche Einbufe erlitten, fodag er unter ber Last der ihm obliegenden Pflichten zusammenbricht und folglich der Erholung und des Ausspannens bedarf. Indessen die wenigsten "Mervofen" find gerade in diefen verhängnisvollen Perioden in der Lage ausspannen zu fonnen, denn ber erbarmungslofe Rampf um das tägliche Brot halt fie ftraff im Joche, und barum fann von Ruhe und Erholung gar feine Rede fein. Wie befämpft man nun erfolgreich die beginnende, dronische und die sich steigernde Nervosität? Die Antwort auf biese Frage ergibt fich aus ber Ueberschrift bieses Artifels. Boraussetzung muß allerdings hierbei fein, daß es sich um im allgemeinen "gesunde" Leute handelt, d. h. nicht um folche, die lungenleidend, schwindsüchtig, bruftfrant find ober mit irgend einer Rrantheit behaftet find, deren Natur die Soffnung auf Genesung und Heilung nicht auftommen läßt. Die Antwort lautet alfo, wie bereits erwähnt, "durch Gomnaftit!" Biel schwieriger ift nun aber die Beantwortung der Frage: Wie und auf welche Beise soll und muß diese Gymnastit ausgeübt