**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 19 (1909)

Heft: 7

Rubrik: Verschiedenes

#### 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: 23.11.2025** 

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

ebenso die Schwarzwurzel (Scorzonere), die, mit holländischer Sauce angemacht, jenen auch als Gemüse trefflich ersetzt und schon im Altertum unter den Nahrungsmitteln eine geachtete Stellung einnahm. Von pikantem Geschmack sind die jungen Hopfensprößlinge. Auch Sauere ampfer lassen sich zur Frühlingszeit als Salate vorzüglich verwenden.

Berschiedene Bohnen-, Gurken-, Rüben- und Rohlarten, des ferneren Tomaten, Artischoken und Pilze, namentlich Steinpilze, ergeben, mit dem nötigen Beiwerk versehen, ganz ausgezeich- nete, wenngleich nicht immer "billige" Gerichte.

Schließlich sei des braven Kartoffelsalates gedacht, der zu jeder Jahreszeit ein angenehmer Begleiter warmer Bürstchen und kalten Aufsichnittes ist.

(Roch- und Saushaltungsschule.)

# Die Arsadjen frühzeitiger Bähneverderbnis.

Bon Oberftabsargt Dr. Rat.

Die Wichtigkeit eines normalen Gebiffes für die Berdauung wird immer mehr anerfannt. Das Fehlen der Bähne ist die Ursache vieler Berdauungsbeschwerden, und diese verschwinden oft von felbst, wenn die Babne in Ordnung gebracht find, und die Speisen wieder ordentlich gefaut werden fonnen. Wir follten deshalb bie größte Sorgfalt barauf verwenden, daß wir unsere Bahne möglichst lange erhalten und vor ber sogenannten Zahnfäulnis bewahren. Daju ift vor allem notwendig, daß wir keine gu beißen und feine gu falten Speisen und Betränke zuführen. Durch häufigen und plötlichen Wechsel in der Temperatur der Zufuhren befommt der Schmelz der Bahne Riffe, in welche fich zersetzende Speiferefte einnisten und Beranlaffung zur Zahnfäulnis werden. Ift ein Bahn frank, so wirkt er aufteckend auf feine Umgebung, und in fürzerer oder längerer Zeit erfranken die übrigen Zähne. Die Verderbnis der Zähne können wir verhüten, wenn wir von frühester Jugend an gewöhnt werden, nach jeder Mahlzeit eine Reinigung derselben mittelst einer weichen Zahnbürste und einer Ausspülung des Mundes vorzunehmen.

Je punttlicher und gewiffenhafter wir diefe Bornahme machen, um so schöner und dauer= hafter werden unfere Bahne, um fo fester und gefünder unfer Bahnfleisch bleiben, und damit haben wir die Anwartschaft erworben, daß die Bahne bis ins höchfte Allter gefund bleiben. Es gibt jum Reinigen ber Bahne und gur Gefunderhaltung der Mundschleimhaut viele Bulver, Cremes, Mundwaffer ufw. ufw. Biele sind gut darunter und erfüllen mehr oder weniger ihren Zweck. Um besten sind die Fabrifate der Bombaftus-Werte, denn fie tonfervieren nicht nur die Bahne, sondern üben einen folch wohltätigen Ginfluß auf die Mundschleimhaut aus, daß fie mit großem Borteil bei entgundlichen Affektionen des Bahnfleisches und der Mundschleimhaut des Rachens und Nafenraumes verwendet werden fonnen. Dabei ift die Empfindung auf die Geschmacks- und Gefühlsnerven eine durchaus angenehme und erfrischende, fo daß insbesondere Rinder oder Ermachsene mit empfindlichen Schleimhäuten fie gern verwenden. Gewiß ein wesentlicher Borteil, um Rinder an die regelmäßige Reinigung gu gewöhnen. Wer einmal dieses Fabrifat angewendet hat, wird von weiterem Berlangen nach anderen abstehen.

(Die Lebensfunft.)

### Verschiedenes.

Ueber den Komfort des Kranken als Heils faktor schreibt Geh. Nat Professor v. Lenden in der Zeitschrift für Krankenpflege: In der

Titl.

Tat ift das behagliche Bett eine ber Sauptfragen für ben Romfort bes Rranten, und bie Sorge für eine gute Lagerung und bie ftete wiederholte Kontrolle hierüber follte feinem Arzte zu niedrig erscheinen. Das alles gehört in vollstem Mage und in weitestem Umfange gur Behandlung und ift ebenso gut geeignet, der Genefung zu dienen und fie mehr zu forbern, als vielleicht eine Unsumme von Medifamenten. Gin behagliches Lager macht Schlaf; es ist also in gewissem Sinne ein Schlafmittel. Gin behagliches Lager bewirkt, bag ber Batient nach Möglichkeit ruhig liegt, und die förperliche Rube gibt auch geistige Rube, das Lager ift also in gewiffen Sinne auch ein Bernhigungsmittel. Biele Schmerzen werden burch eine richtige Lagerung gemilbert, Die richtige Lagerung ift also in gewissem Sinne auch ein Beilmittel gegen ben Schmerz.

Seifen bilden eine Berbindung von Rett= fauren und Laugen. Die Laugen wirfen ichon an und für fich beginfizierend und Batterien totend und das gleiche tun die Geifen. Um wirffamften unter ben Geifen in diefer Beziehung ist die sogenannte, schwarze oder grüne Seife, noch wirkfamer ift eine beife Seifenlösung, d. h. das forgfältige Baschen mit Diefer Seife unter Unwendung von beigem Baffer. Es ift experimentell nachgewiesen, baf eine gehnprozentige Schmierfeifenlöfung 75 Grad Celfins felbst Milgbrandsporen in 20 Minuten völlig totet, die befanntlich die am schwerften zu vernichtenden Reime darftellen. — Weshalb also zu Karbol, Lysol, Sublimat und andern Dingen greifen, Die oft höchft gefährlich find, wenn bas Gute fo nabe liegt.

# Korrespondenzen und Beilungen.

Schöneberg (Berlin), ben 14. März 1909.

Redaftion ber Annalen

Genf.

### Physiologische Begründung der Lungen= frankheiten.

Es ift eine befannte Tatfache, daß ein Biertel ber Menschheit an Lungenleiden ftirbt. Wieviel junge Madchen find zuerst bleichsüchtig und geben dann in den Entwicklungsjahren, in welchen fich alle Eingeweideteile bauerhaft ausbauen sollten, an Schwindsucht zugrunde. Wie viele junge Mütter verfallen bemfelben Leiden nach dem erften oder zweiten Rinde, das Neugeborene hat dem mütterlichen Leib viel Material entziehen muffen und bann verfällt bie Mutter felbst, infolge mangelhaft gewordener Rörperbeschaffenheit, bem Untergang. Aber auch fonft fommen heute viele Manner und Frauen zu Lungenleiden aller Art (Lungenkatarrh, Lungenentzündung, Afthma, Lungenschwind= sucht ic.).

Die Ursache dieser Leiden wird meistens in Uebertragung von anderen Kranken dieser Art gesucht. Ferner führen der ständige Aufenthalt in dumpfen, feuchten Wohnungen bei geschlossenen Türen und Fenstern, sitzende Lebensweise mit eingezogenem Unterleib, mangelhafte Atsmung, numäßiges Tabakrauchen, mangelhafte und ungeeignete Ernährung 2c. zu allerhand Lungenleiden.

Aber man sollte vor allem nicht außer Acht lassen, daß immer auch das Körper-Baumaterial der Lungenkranken selber die Schuld an solchen Leiden und an solcher Ansteckungsmöglichkeit trägt. Kerngesunde, normal lebende
Menschen werden überhaupt nicht angesteckt! —

Unsere Lungen bestehen nicht blos aus Blutleim (Giweiß, Fett, Kohlehydrate), sondern es