Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 2

Artikel: Winterhygiene für alte Leute [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Fröhlich, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038229

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: 12.12.2025

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

die in hygienisch schlechten Wohnungen leben und gewohnheitsmäßig eine unreine Luft einatmen, wie das oft in Werkstätten, Fabriken, Kasernen, 2c., der Fall ist.

Im ersten Fall kann man die schlimmen Bufälle, welche durch die eingeschlossene Luft bewirft werden, in zwei Kategorien einteilen. Bei einem geringerem Grade von Luftmangel beobachtet man Uebelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Atemnot, Brechreiz und selbst Ohnmachtsanfälle; diese sind die Symptome einer beginnenden Usphyzie. Bei einem vorgerückterem Grade von Luftmangel stellen sich profuser Schweiß, brennender Durst, Brustschmerzen, hochgradige Atemnot, Delirium und schließlich der Tod ein.

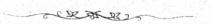
Der Tod ist die Folge der zu großen Unhäufung von Kohlensäure in der Luft, welche einerseits den Platz des zur Atmung notwendigen Sauerstoffes einnimmt, anderseits eine dirette toxische Wirkung auf die Nervenzentren der Atmung und des Herzens ausübt.

Bei den Individuen, welche gewohnheitsmäßig in einer ungenügenden Atmosphäre leben, sind keine akuten schlimmen Zukälle zu beobachten, aber die Folgen der ungenügenden und verdorbenen Luft sind deshalb nicht weniger zu befürchten. Die Gesundheit des Menschen, sowie übrigens auch diejenige der Tiere, leidet immer, früher oder später, darunter; es tritt allgemeine Schwäche ein, es entwickelt sich die Blutarmut, die Lungenschwindsucht, usw.

Die Lungenschwindsucht ist in der Tat die traurige Folge ungenügender und unreiner Lust, und man muß sich deshalb nicht verwundern, daß dieselbe in zu engen und zu schlecht geslüfteten Räumen ihr Zerstörungswerf tut, wie zum Beispiel bei den jungen Soldaten inschlechten Kasernen, bei Arbeitern in ungegeeigneten Werkstätten, bei den in schlechten Wohnungen lebenden Armen, usw.

Die Luft ist das Pabulum vitæ; sie ist sowohl für das menschliche, sowie für das tierische Leben unumgänglich notwendig.

(Fortsetzung folgt.)



Winterhygiene für alte Leute.

Bon Dr. Sans Frohlich.

(Rachdruck verboten.)

(Fortfetjung und Schluß.)

Besonders paffend für ältere Leute ift Ralbfleisch als Eingemachtes ober Hache als Frifandeau ober gefüllte Ralbsbruft. Bu ver= meiden find folche Fleischspeisen, die mit viel pifanter Sauce, mit Del, Truffeln und anderen ichwer verdaulichen Butaten verfeben find. Fifche bilden für die Seniorentafel eine milbe, angenehme Speise; nur durfen sie nicht mariniert, geräuchert, ober mit Ufpif, Gulg, Mayonnaifen zubereitet fein. Gehr ichadlich ift harter, magerer und alter, icharf riechender Rafe, ber geradezu als Gift wirfen fann. Bulfenfrüchte paffen nur bedingungsweise, wenn sie nämlich frisch (grun) find, oder wenn fie, als trockene Früchte, von Schalen und Bulfen befreit, breiig (als Buree) oder ichwach gefäuert genoffen werden. Bon den Brotforten eignet fich am beften Weizenbrot, weniger dagegen Roggenbrot. Gehr zu empfehlen ift Zwieback in Rafao, Tee oder Raffee eingetaucht. Bor diefen brei Berränfen, namentlich vor Raffee, werben ältere Beute oft gewarnt, weil fie badurch gu fehr aufgeregt würden. Dies ift aber feines= wegs fo schlimm, wenn man genügend Milch dazugießt und den Genuß derfelben nicht übertreibt. Als der Dichter = Philosoph Fontenelle gefragt wurde, ob Raffee nicht ein Bijt fei, antwortete er: "Jawohl, Raffee ift ein Gift, aber ein sehr langsames. Ich nehme es schon seit 80 Jahren." Ein oder zwei Tassen dieser Getränke werden im Winter den leicht frierenden Alten stets eine wohltnende Wärme und Anregung verleihen. Vier möchte ich nur denzenigen Greisen erlauben, welche schon seit Jahrzehnten gewöhnt sind, zu bestimmter Stunde entweder am Stammtisch oder zu Hause ihr Schöpplein zu trinken. Das beste und passendste Getränk sütere Personen ist und bleibt der Wein. "Der Wein ist die Milch der Alten." Wie in allem, so müssen die werten Alten natürlich auch im Weingenuß mäßig sein. "Soman viel tavon trinkt, bringt er Herzeleid", sagt Sirach.

Von allgemeinen Speiseregeln seien noch solgende den Bejahrtesten der Menschheit empfohlen: Man vermeide sehr heiße und sehr kalte Speisen oder Getränke, namentlich in rascher Auseinandersolge. Eine Bauernregel sagt:

Ralt auf Hitz Macht matt und Schwitz, Warm auf warm Hält Kraft im Arm Und auch im Darm.

Man effe recht langsam. Mit vollem Magen gehe man nicht zu Bette, aber auch nicht mit sorgenvollem Kopfe zu Tische: "Zur Essenszeit scheuch Sorg und Leid!"

Wenn je, so sehnt man sich im vorgeschrittenen Lebensalter nach einem ruhigen Obdach, nach einem gemütlichen Heim. Man sindet keine Freude mehr an dem längeren Aufenthalte in Restaurationen und Vergnügungslokalen. Um liebsten weilt man in der trauten Häuslichkeit. Diese bildet für die Alten die behaglichste Zussluchtstätte vor allen Schädlichkeiten und gesundsheitswidrigen Einstüffen des rauhen Winters. Daher soll das Vinnenklima der Wohnung nach den Grundsätzen der Hygiene genau geregelt

werden. Es darf nicht zu falt und nicht zu warm fein; im Wohnzimmer betrage es 18 Grad C., im Schlafzimmer 12 Grad C. Frieren die Infaffen trotbem, fo mogen fie fich lieber wärmer fleiden oder ins Bett legen, als mehr beigen. Stets forge man für reich= liche Zufuhr von frischer Angenluft. Die Alten mogen weder zu dicht am Ofen fiten, noch zu bicht am Tenfter, ober wenigstens letteres nach unten mit bicken Decken verhängen und sich um den Unterförper eine Decke hüllen. Abends ift es am beften, fie figen, geschütt burch einen Lampenschirm, im Salbonntel und laffen fich etwas vorlesen oder spenden in leicht plaudernbem Tone Kindern und Enfeln aus ihrem ichier unerschöpflichen Born reicher Lebenserfahrung. Willige und aufmertjame Singabe der Ungehörigen wird an folden langen Winterabenden ein verflärend Licht auf ben Lebensabend ber Alten werfen. Dann werden sie sich in ihrer Bauslichfeit auch zufrieden und wohlig fühlen, und es wird sich an ihnen ber Spruch bes Altmeisters Goethe bewahrheiten :

> Der ist am glücklichsten, er sei Ein König ober ein Geringer, dem In seinem Hause wohl bereitet ist!



Die Frau im Kampfe gegen den Alkohol.

Bon Josephine Siebe.

Ein Feind der Frauen, ein Feind ruhigen Familienglückes ist der Alkohol. Durch seinen Einstluß werden unzählige Frauen schwer geschädigt und auf das tiefste seelisch und körperslich erniedrigt. Man braucht nur an das Kellnerinnen sulnwesen der Animierkneipen zu denken, welche moralische Schädigung erfährt