Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 11

Rubrik: Die Hand in hygienischer Beziehung

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: 20.08.2025

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

Sauter's Annalen
für Gesundheitspflege
Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 11. **23. Jahrgang der deutschen Ausgabe.** **November 1913**

Inhalt: Die Hand in hygienischer Beziehung. — Unruhiger Schlaf zehrt am Lebenskapital. — Wirken Pflanzenfette infolge ihrer Herstellungsart gesundheitsschädlich? — Korrespondenzen und Heilungen: Zuckerharnruhr; Fingergeschwür; eingefleischter Nagel; Lungenkatarrh; Furunkel, Gewächs; gonorrhoische Blasenentzündung. — Bücher-Mitteilung. — Verschiedenes: Zurück zur einfachen Lebensweise. — Anzeige der ordentlichen Generalversammlung der Aktionäre.

Die Hand in hygienischer Beziehung.

In No. 2 und 3 der „Gesundheit" ist ein Vortrag veröffentlicht, den Medizinalrat Bornträger in Danzig über „die Hand in hygienischer Beziehung" gehalten und in dem er diesen Gegenstand auf so eigenartige Weise, mit so köstlichen, den Kern der Sache treffenden Worten und aus dem Leben gegriffenen Augenblicksbildern und Vergleichen behandelt hat, daß wir uns nicht versagen können, im folgenden eine kleine Blütenlese aus diesem Strauße auch unseren Lesern vorzusetzen. Nachdem zuerst die Frage aufgeworfen, welche Rolle die Hand bei der Entstehung und Verbreitung von Krankheiten spielt, und was zur Vermeidung dieser Gefahr zu geschehen habe, zeigt er an zahlreichen Beispielen, daß die letztere in der Tat von sehr erheblicher Bedeutung ist. Mit Recht bemerkt er in diesem Zusammenhange: „Nun ist die Welt von Bakterien aller Art erfüllt, wir finden sie in der Luft, in der Erde und im Wasser, an und in allen Gegenständen, in allen Breiten. Auch in und an unserem Körper sind sie naturgemäß zu Millionen, auch auf unserer Haut und insbesondere auch an unseren Händen. Diese treue Dienerin, die alles anfassen muß, Reines und Unreines, mittels deren wir mit der Außenwelt und mit den von Bakterien wimmelnden Gegenständen um uns am meisten in direkte Berührung treten, und die auch unseren eigenen bakteriengepflasterten Körper überall anfaßt, dann unser Essen vermittelt — sie ist natürlich einer fortgesetzten Aufnahme und Abgabe von Bakterien am meisten ausgesetzt. Jeder Handschlag, jedes Schreiben, jedes Arbeiten, jedes An- und Ausziehen von Handschuhen, jedes Antasten eines Kleidungsstückes, eines Körpers, jedes Essen und Trinken, jedes Anfassen, Ergreifen, Berühren, ja schließlich fast jede Bewegung der Hand überhaupt bedeutet einen Austausch von Bakterien: die Hand erhält deren von dem berührten Gegenstande und giebt dafür einige andere ab; sie belädt sich überall mit Bakterien und bringt diese auch an unsere Nahrungs- und Genußmittel (einschließlich der Zigarren), an unsere Lippen, Mund, Bart, Augen, Nase,

Ohren, Körperhaut usw.; und wer seine Nase nicht blos als profilbildenden Vorsprung oder Taschentuchnutzer, sondern als wirkliches Riechorgan schätzt, kann leicht konstatieren, wie sich der Geruch der Innenflächen der Hand sehr schnell nach jedem Anfassen scheinbar geruchloser Gegenstände umändert, als Ausdruck des stattgehabten Partikelaustausches, lange ehe das spähende Auge eine Schmutznuanzierung entdeckt. Diesen theoretischen Erwägungen entsprechen die Tatsachen." Um nun die Ansicht, daß die Uebertragung von Infektionskrankheiten durch Vermittelung der Hände etwas sehr häufiges sei, weit öfter vorkomme, als im allgemeinen gelehrt wird, zu bekräftigen, führt er weiter aus: „Und wer dieser Anschauung skeptisch gegenübersteht, der betrachte nur die Gewohnheiten seiner Mitmenschen; es ist das nicht ästhetisch, aber hygienisch lehrreich. Wie viele Angehörige der ersten Gesellschaftsklassen verfügen wohl über stets saubere Hände einschließlich der Unternagelräume? Das Schwarze unter dem Nagel ist ja ein sprichwörtlich geheiligtes Zubehör unseres Körpers!" Wie viele seifen sich regelmäßig die Hände, sowie sie vom Abort kommen? bevor sie etwas genießen? Wie viele Hausfrauen säubern sich gründlichst Hände nebst Nägeln, ehe sie Speisen zubereiten? Wie mancher „gemütliche Junge" reicht einem die Hand zum Abschied, nachdem er eben sich in der Nase gebohrt oder eine Hautunreinlichkeit aufgequetscht oder sich an den unmöglichsten Stellen seines Leibes gekratzt oder sein feuchtes Schnupftuch zusammengedreht hat, und ist höchst verblüfft, wenn man ihm zunächst Waschwasser anbietet. Jüngst fuhr ich einige Stunden auf der Eisenbahn und konnte folgende Bemerkungen machen: ein Passagier vertrieb sich die Zeit damit, in seiner Nase nach Schätzen zu suchen und wischte gelegentlich den arbeitsfrohen Zeigefinger am Sitzpolster ab; ein anderer betrieb bei sich ein gleiches Geschäft und fuhr sich plötzlich mit dem tätigen Finger in den Mund, um ein Ueberbleibsel vom letzten Essen zu erjagen; und ein dritter begann wiederum mit der Mundreinigung, um dann mit demselben Finger seine Augen auszuwischen. Und alles waren Leute 2. Klasse, d. h. Eisenbahnklasse!

Ein alter General amüsierte sich kürzlich mir gegenüber über einen ehemaligen Militärarzt, der bei der Aushebung der Rekruten zunächst den bekannten Griff nach dem etwaigen Leistenbruch mit den Worten „Husten Sie mal" zu machen, dann dem Manne die unteren Augenlieder herabzuziehen pflegte und schließlich mit den bereits mehrfach verwendeten Fingern in den Mund fuhr, um die Zunge herabzudrücken, und diese Reihenfolge der Untersuchungen beibehielt, natürlich ohne sich zwischen den einzelnen Betastungen die Hände zu seifen. Und von einem — natürlich verstorbenen — Hausarzte wußte eine Familie zu erzählen, daß er einmal einem Mitgliede der Familie die Zehen betastete, dann einem anderen mit den noch nicht gewaschenen Fingern in den Mund fahren wollte und auf die Aufforderung sich doch erst zu reinigen, erklärte: da hätte er viel zu tun, wenn er das jedes Mal solle! Und wer gewohnt ist, sog. römisch-irische Schwitzbäder zu nehmen, kann manche weitere Beobachtung über die Perversität der Reihenfolge im Betasten von Körpergegenden machen.

Dann sehe man sich das Gebaren und die Hände derjenigen an, welche das, was wir in den Mund nehmen sollen, herstellen, zubereiten, sammeln, verteilen und verkaufen, als Konditoren, Bäcker, Fleischer, Apotheker, Drogisten, Materialisten, Kolonialwarenhändler, Delikateßhändler, Zigarrenhändler, Käser, Meier, Kellner, Obsthändler, Marktweiber, Beerensammler usw. Wie unappetitlich oft, wie gefährlich! Die Hände

verteilen die Zuckerwaren, werden klebrig und daher so recht geeignet, Unreinlichkeiten anzunehmen, dann wechseln sie das schmutzige Geld, dann benutzen sie das unsaubere Taschentuch, um nun wieder Zuckerwaren anzufassen. Mit den Händen wird der Aufschnitt aufs Papier gelegt, ja, neulich mir sogar „Gallerte" zugeteilt, und als ich hierüber der Verkäuferin Bemerkung machte, erhielt ich die höchst entrüstete Antwort, sie habe in den feinsten Geschäften gelernt! Glaubs gern! Zierlich mit 2 Fingerspitzen wird der Käseschnitt an den Schnittflächen angefaßt, oft ohne Papier auf die Waage gelegt und so auch herabgenommen; dann werden die Finger mit Speichel angefeuchtet, um das Einwickelpapier loszulösen, und die noch feuchten Hände wieder an einen neuen Käseschnitt gebracht. Und alle diese Verkäufer sind doch auch Menschen mit menschlichem Körper und menschlichen Bedürfnissen; wie mögen die Finger, von dem oft vorhandenen Nagelschwarz abgesehen, mikroskopisch nur aussehen, wenn sie ohne Waschgerät einen ganzen oder einen alten Fünfmarkschein, dann das gebrauchte Taschentuch, dann eine Klosettürklinke, dann wieder Zuckerwaren u. s. f. angefaßt haben. Wehe dem letzten Zuckerwarenkäufer!

Und nicht besser sind oft die Käufer selbst. Mit allenfalls reinen Händen ergreift die Hausfrau — man braucht keineswegs an Proletariat zu denken — den Mantel, Hut, zieht dann die Gummischuhe noch an, berührt Treppengeländer, Sonnenschirm, Menschenhände mit ihren Händen, streichelt den Hund der Freundin; in der Markthalle werden nun einige Fische angefaßt, dann ein Finger probierweise in verschiedene Fleischstücke gedrückt, die Butter mit dem Fingernagel geritzt, auch die Käseschnittflächen, Gemüse betastet; und wenn dann zum Schluß noch Obst oder beim Bäcker mehrere Kuchenstücke aufgehoben und wieder zurückgelegt werden, so dürften sich diese bei dieser Lokomotion nicht verbessert haben; geschieht ihnen das nun mehrere Male hintereinander, so wird die Sache noch schlimmer.

Die unmöglichsten Verkaufshände haben die Materialistenjünglinge; Nagelreinigung erfolgt kaum Sonntags, Alltags aber werden Eßwaren und andere Waren, tausenderlei Dinge durcheinander, mit den Händen angefaßt, ohne daß eine Waschgelegenheit oder ein Handtuch vorhanden wäre; ist letzteres aber mal da, so hat es seinen Beruf verfehlt oder bereits überreichlich erfüllt; denn es ist so schmutzig, daß es wohl reine Hände unsauber machen, aber nicht umgekehrtes leisten kann. Die Hände der Jünglinge aber stellen ein Gemisch aller Farben dar, das ob seiner Unreinheit leider nicht das komplementäre Weiß des Sonnenlichtes, sondern fleckiges Rotgrau als Gesamtfarbe ergiebt. Und mit solchen Händen fuhr ein Jüngling buchstäblich unlängst direkt in zusammengebackene, getrocknete Aprikosen, nachdem er mit ihnen eben Seife abgeteilt und sie dann über ein schwarzes Handtuch hatte gleiten lassen. Brrr!

Und wie geht es erst auf dem Lande zu! Gemolken wird vielfach, ehe man sich gewaschen hat, das Abrahmen der sauren Milch für die Butterung wird frühmorgens nach dem Aufstehen mit dem Zeigefinger besorgt, zum Mindesten der Rand des Rahmens mit dem Fingernagel losgelöst. Und mit was für Fingern und Nägeln! Wo es Taschentücher nicht giebt, das Mistwerfen eine Hauptrolle spielt, das Arbeitszeug Jahre lang getragen wird, an dem die Hände gelegentlich abgerieben werden, wo Vieh und Unreines fortgesetzt angefaßt wird, wo der Kuhdung für so rein gehalten wird, daß man ihn mit den Händen einsammelt, ihn, wie hier zu Lande, der verblutenden Wöchnerin auf den Bauch packt, ja wo man Manneskot gelegentlich auf die eiternde Brustdrüse legt!"

B. giebt dann eine Reihe von Lehren und Vorschriften, um diesen Uebelständen zu begegnen und schließt mit den Worten:

„Also Reinlichkeit, das A und Z aller Hygiene und Kultur!"

Wie sagt doch Lotze? „Der Trieb der Reinlichkeit bezeichnet überall den Anfang der Kultur; unerträglich wird der Schmutz nur den Kulturvölkern"! Und Liebig: „Der Seifenverbrauch ist ein Maß der Kultur des Volkes".

Wehe uns, wenn sie Recht haben! Denn uns ist im allgemeinen der Schmutz noch keineswegs unerträglich; im Gegenteil, mit dem ironischen „dem Reinen ist alles rein" trösten wir uns über eigene und fremde Unreinlichkeit hinweg. Und so fehlt uns auch noch das Fundament jeder gesunden privaten Hygiene. Gesundheitspflege, dein Name ist Seife — könnte man variieren. Mehr Seife, zumal an die Hände, und die Menge der ansteckenden Krankheiten wird sich rapide mindern.

(Monatsschrift für hygienische Aufklärung und Reform.)

Unruhiger Schlaf zehrt am Lebenskapital.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Nachdruck verboten.)

Man begibt sich „zur Ruhe", aber nicht zur Unruhe. Tritt letztere ein, ist der ganze Zweck verfehlt: ruhelos wälzt man sich bald auf die rechte Seite, bald auf die linke, und verfällt erst gegen Morgen in einen Halbschlummer, um dann matt und zerschlagen aufzuwachen. Geschieht dies öfter, wochen- und monatelang, so kommt der Mensch geistig und körperlich unfehlbar herunter, Leistungsfähigkeit und Lebenskraft zehren sich auf, da sie nicht neu ersetzt werden. Denn durch die Tätigkeit am Tage werden die Spannkräfte in Muskeln und Nerven abgenutzt, was sehr bald zur Unbrauchbarkeit des Organismus führen müßte, wenn nicht im Schlafe eine Ergänzung, eine Neubildung der verbrauchten Kräfte stattfände. Daher wirkt unruhiger Schlaf nervenzerrüttend, muskelzermürbend, lebenverkürzend; er raubt die Gesundheit und mordet die Lebenskraft.

Innere Leiden können daran schuld sein. Meist aber ist es ein Warnungssignal der Natur, daß in der Lebensweise etwas nicht richtig ist. Deshalb prüfe man sich ernstlich und ohne jeden Selbstbetrug.

War das Schlafzimmer stets ausreichend gelüftet? Denn wer acht Stunden hindurch immer wieder seinen eigenen Lungenschmutz und den seiner Schlafgenossen einatmet, kann keinen ruhigen Schlaf haben.

War die Abendmahlzeit drei Stunden vor dem Schlafengehen beendet? So lange brauchen die meisten Speisen zum Verdautwerden. Und ein energisch verdauernder Magen ist ein arbeitender Magen, der Herz und Säftestrom in gewaltiger Tätigkeit hält, den ganzen Organismus ständig beunruhigt. Magenschwache Personen dürfen abends überhaupt nur leicht verdauliche Speisen genießen, müssen auch Tee und Kaffee vollständig meiden. „Was dem Grobschmied bekommt, kann den Schneider umbringen." Letzterer hat eben zu wenig körperliche Tätigkeit. Diese allein verschafft körperliche Ermüdung und dadurch ruhigen Schlaf. „Der Schlaf des Arbeiters ist süß, mag er viel oder wenig essen", sagt der weise Salomo. Wie fest und gut schläft man nach einem tüchtigen Marsch oder nach Vornahme von Gartenarbeiten.

Anders verhält es sich mit geistiger Arbeit, namentlich spät abends. Bei Denkarbeit muß das Gehirn fortwährend reichlich ernährt werden,