Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 24 (1920-1921)

Heft: 6

Artikel: Luft, Licht und Reinlichkeit : die drei Hauptgebote der Gesundheitspflege [Fortsetzung folgt]

Autor: Zimmermann, Arthur

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-663635

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: 27.12.2025

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

Da schlägt er plötzlich um sich wie ein Fohlen:
„Ich muß doch der Mutter ein Sträußchen holen!"
Auf des Buben zorniges Wehgeschrei
Fliehn die Gedankenrößlein herbei.
Schleicht eins ums andre so kläglich an,
Flugs hat er sie all wieder eingetan —
Die Nachbarin trägt ihn vors Gartenpförtchen.
Sie gibt ihm ein Sträußchen und schilt kein Wörtchen:
Sie ist eine Mutter und hat es gespürt,
Daß ihn die Gedankenrößlein verführt.

Heinrich Fischer.

Luft, Licht und Reinlichkeit — die drei Hauptgebote der Gesundheitspflege.

Von Dr. Arthur Zimmermann.

1. Die Luft.

Daß die Luft die erste Vorbedingung alles organischen Lebens auf der Erde ist, das brauche ich dem Leser wohl nicht zu beweisen. Wohl aber viel eher das, daß Luft und Luft zweierlei ist und daß der Mensch allen Grund hat, sich mit der Qualität der Luft, die er einatmet, zu beschäftigen, denn von ihrer Reinheit hängt in höchstem Grade sein körperliches Wohlbefinden und letzten Endes eigentlich seine Gesundheit ab.

Lange Zeit hindurch hat man sich mit diesem Körper in keiner Weise beschäftigt. Man begnügte sich zufrieden mit der tröstlichen Tatsache, daß die Luft überall da war und also ruhig geatmet werden könne und damit: basta! Erst mit der fortschreitenden Wissenschaft kam man dazu, zu erkennen und zu begreifen, daß es mit der bloßen Allgegenwärtigkeit der Luft eben nicht getan sei, sondern daß ihr Zustand, d. h. ihre Mischungsverhältnisse, der Grad ihrer Reinheit — Faktoren, die von der verschiedensten organischen und anorganischen Einflüssen unserer Umwelt abhängen — schwerwiegend für den Menschen in gesundheitlicher Beziehung in Betracht kommen.

Wenn wir auf diese Dinge etwas näher eintreten wollen, so müssen wir unterscheiden zwischen dem Luftkreise im Allgemeinen und einer gewissermaßen lokalen Luft, wie sie in Zimmern, Versammlungsräumen, Fabriken etc., aber auch im Freien — in den Straßen und Gassen der Städte etc., d. h. überall da vorkommt, wo größere menschliche Anhäufungen und Ansiedelungen bestehen. Der Begriff „lokale Luft" ist absolut nicht aus der Luft gegriffen; er besteht trotz ihres selbstverständlichen Zusammenhanges mit dem allgemeinen Luftkreis durchaus zu Recht, und es ist keine falsche Behauptung, daß man mit dem Aufenthaltsorte auch die Luft wechseln kann.

Es ist einleuchtend, daß die Luft, je mehr wir in den allgemeinen Luftkreis hineinkommen, reiner und besser wird, d. h. jenem mittleren Mischungsgrade — auch unter Berücksichtigung der den normalen chemischen

Bestandteilen der Luft beigemengten Verunreinigungen durch fremdartige Stoffe — näher kommt, den wir als rein bezeichnen dürfen.

Diese größere Reinheit des allgemeinen Luftkreises kommt daher, daß einerseits im großen Raume der Atmosphäre die schädlichen Beimengungen sich durch die Vermischung mit großen Luftmassen viel mehr und viel weitgehender verdünnen, als dies in kleinen, mehr oder weniger abgeschlossenen Räumen der Fall sein kann, oder durch die Luftströmungen auf riesige Distanzen, horizontal und vertikal, weggetragen werden, und daß anderseits sich der allgemeine Luftraum durch chemisch-physikalische Naturvorgänge automatisch und fortlaufend selber reinigt, d. h. die schädlichen Beimischungen oxidiert und verbrennt, oder in Form der verschiedenen Meteorwässer — Regen, Schnee, Hagel — an sich zieht und mechanisch niederschlägt. Man erinnere sich bloß an das Wohlgefühl bei der Einatmung einer so mechanisch gereinigten Luft z. B. nach reichlichem Schneefall oder nach einem von starken Regengüssen begleiteten Gewitters im Vergleich zu der Luft an trockenen, heißen, staubigen Sommertagen.

Ganz anders in der sogenannten lokalen Luft. Hier ist von einer automatischen Reinigung nicht die Rede. Im Gegenteil: Wenn vom Menschen aus nichts in dieser Hinsicht getan würde, so würde die Luftverunreinigung eine andauernde und stets zunehmende und so allmählich von den schwersten Folgen begleitete sein.

Worin bestehen diese Verunreinigungen der Lokalluft? Einmal in der Beimengung staubförmig suspendierter Körperchen, welche in mannigfacher Art, sowohl durch ihre Quantität, als durch ihre Qualität schädlich wirken können. Man denke an das massenhafte Vorkommen staubförmiger, oft geradezu giftiger Teile in der Luft, wie dies durch die Tätigkeit bestimmter Fabriken, Bergwerke etc. in weitem Umfange verursacht werden kann, oder an die unerschöpflichen Mengen eckiger, scharfkantiger Steinkohlenfragmentchen, welche der Rauch aus tausend Kaminen z. B. einer städtischen Luft fortwährend beimengt; ferner an die Myriaden bestimmter organischer staubförmiger mikroskopisch kleiner Körperchen (Pilzsporen, Bazillen etc.), die geradezu Epidemien und Endemien hervorzurufen im Stande sind.

Ist in diesen Beispielen von einer mechanischen Verunreinigung zu reden, so gibt es anderseits auch eine chemische Verunreinigung der Lokalluft. Diese kann bestehen 1. in der Vermischung der Luft mit den Produkten der menschlichen und tierischen Lungen-, Haut- und Darmausdünstungen in Form von Kohlensäure, Wasserstoffgas, flüchtigen organischen Materien und Riechstoffen; 2. in der Beimischung gasförmiger Abbauprodukte des Haushaltes, der Gewerbe, der Industrie und der Fabriken; 3. durch Beimengung von Produkten chemischer Reduktionsvorgänge und der Verwesung in Erdboden und Gewässern — man denke an Verunreinigungen z. B. mit Schwefelwasserstoff.

Entsprechend dem Charakter der Verunreinigungen sind auch die Folgen derselben, wie sie sich im menschlichen Körper als Krankheiten äußern, mechanischer und chemischer Natur. Die mechanischen Beimengungen zeigen ihre Wirkungen in Form der Staub-Inhalationskrankheiten in den Atmungsorganen, oder als Staub-Verdauungskrankheiten, sofern sich die schädlichen Luftbeimengungen auf Nahrungsmitteln, Geschirren, Eßgerätschaften, Händen etc. niedergeschla-

gen haben und auf diese Weise in den Mund und, verschluckt, in den Magen-Darmkanal gelangen. Hieher gehören unter anderem die äußerst wichtigen Magen-Darmkrankheiten bei Verschlucken staubförmiger metallischer Verunreinigungen der Luft, wie Blei, Arsenik, Sublimat, Kupfer etc. oder die Säuglingsdarmkrankheiten nach Genuß von Milch, auf der sich organische Luftverunreinigungen (Pilzsporen) niedergeschlagen und schädliche Gährungsvorgänge in derselben erregt haben.

Die chemischen Verunreinigungen der Lokalluft äußern sich in ihren Folgen entweder unter dem Bilde der akuten Vergiftungen, wie z. B. bei Einatmung von Kohlenoxyd, Grubengas, Kloakengas, Leuchtgas etc. oder als chronische Vergiftungen des Blutes. Bei diesen letzteren handelt es sich, was von besonderer Bedeutung ist, gewöhnlich um die Einatmung verdorbener lokaler Luft, bei welcher der Grad der Verunreinigung ein nur mäßiger, nicht direkt und unmittelbar körperfeindlicher, kürzere oder längere Zeit hindurch leicht erträglicher ist, der aber nach genügend langer Einwirkungszeit seine schädlichen Folgen kulminiert, d. h. ganz allmählich steigert und verdichtet und so schwere chronische Schädigungen des Organismus bedingen kann, wie sie bei der Skrophulose, der Tuberkulose, den Skorbut und der Anämie, der Blutarmut, in die Erscheinung treten.

Bei allen diesen Schädigungen der menschlichen Gesundheit spielt aber die Luft die Vermittlerrolle und es ist deshalb wohl außer Frage, daß die Forderung einer reinen Luft ein Hauptgebot der Gesundheitspflege ist und sein muß.

Mit der fortschreitenden Entwicklung der hygienischen Wissenschaft hat man denn auch aus dieser Erkenntnis die Konsequenzen gezogen und in erhöhtem Maße diesem unentbehrlichsten Subtrak organischen Lebens zielbewußt eine immer intensivere Aufmerksamkeit geschenkt.

In der öffentlichen Gesundheitspflege äußert sich dieses Bestreben in einer stets weitere Kreise ziehenden sanitären Gesetzgebung in ganz erklecklicher Weise. Der Staat tut in Verwendung medizinisch-wissenschaftlicher Erkenntnis sein Menschenmöglichstes, um durch Sanierung der Industrie und der Gewerbe, des Städte- und Wohnungsbaues die Gefahren der Luftverderbnis abzuschwächen, oder gänzlich zu eliminieren und so die Gesundheit seiner Bürger zu schützen und zu fördern.

Was aber resultiert für den Einzelnen aus den vorangegangenen Darlegungen? Nichts mehr und nichts weniger als das: Auch als Einzelindividuum an seinem Orte der Luft, die er atmen muß, seine volle Aufmerksamkeit zu schenken; dafür zu sorgen, daß in seiner Wohnung, in Schlafzimmern und Arbeitsräumen der ausgiebigsten Lufterneuerung die nötige Beachtung entgegengebracht wird und zwar nicht nur bei gutem, warmen Wetter, sondern unter allen meteorologischen Verhältnissen, zu jeder Jahreszeit, auch im Winter — er wird sich damit nicht nur einen gesundheitlichen Dienst allerersten Ranges leisten, sondern, speziell im Winter, auch finanziell besser fahren, da erwiesenermaßen eine reine Luft sich viel leichter, rascher und ausgiebiger erwärmen läßt, als eine schlechte, schwere, verunreinigte Atmosphäre. Er soll aber auch jede Gelegenheit benützen, die ihm manchmal gar nicht zum Bewußtsein kommenden, deswegen aber auf die Dauer eben doch schädlich wirkenden Einflüsse seines täglichen, durch seine Arbeitsverpflichtung bedingten Aufenthaltes in ge-

schlossenem Raume so gut als irgend möglich auszugleichen und zu paralysieren. Das geschieht nun selbstverständlich nicht dadurch, daß er abends aus seiner Arbeitsstätte zur „sogenannten" Erholung und zur Auffrischung seiner Lebensgeister eine jener Kneipen aufsucht, deren Luft durchschnittlich kaum besser ist, als jene, in der er tagsüber sich aufgehalten hat, um dort, wie man wohl sagt, bei einem Schoppen den Staub im Hals hinunter zu spülen. Nein — er gehe nach getaner Arbeit hinaus in Gottes freie Natur, in Felder und Wiesen, Wald und Berge, um auf wohltuenden Spaziergängen oder in Ausübung eines gesunden, richtig dosierten Sportes seine, durch des Tages Arbeitsstaub mitgenommenen Atmungswerkzeuge zu reinigen, sein Blut durch vertiefte Atmung (Lungengymnastik) in freier Luft und den dadurch bedingten intensivern Gaswechsel in den Lungen von den Schlacken der täglich in sich aufgenommenen Luftverunreinigungen zu befreien und zu entgiften — er wird in Bälde merken, wie wohl ihm dabei werden wird, wie erfrischt er sein wird und welchen Dienst er damit nicht nur sich selber, sondern auch der Familie, die ja immer unter der Beispielswirkung des einen oder andern ihrer Mitglieder steht, leisten wird.

(Fortsetzung folgt.)

Bücherschau.

Auf goldenen Spuren. Der Schauplatz von Gottfried Kellers Novellen: „Die Leute von Seldwyla" von Martin Held. Mit einer Ansicht und einer Karte. Zürich 1920. Friedrich Sommers Buchhandlung. Preis Fr. 3. Das Büchlein enthält fast lauter Selbstverständlichkeiten und erscheint uns überflüssig.

Kunst und Kunstpolitik in Bern. Eine Klarlegung von Ulrich Wilh. Zürcher. Verlag von W. Trösch, Olten, 1920. Ein ganz aufrichtiges Büchlein, das vielleicht auch anderswo als nur in Bern in mißliche „Kunstpolitik" hineinzündet.

Es singt es Vögeli ab em Baum. 25 Lieder von Sophie Hämmerli-Marti. Komponiert von Karl Heß. Buchschmuck von Rudolf Dürrwang. 2. Auflage. Verlag von Benno Schwabe & Co., Basel, 1920. Preis Fr. 6.

Der Schweizerische Nationalpark. Von Dr. S. Brunies. Basel, Verlag von Benno Schwabe & Co. 320 Seiten mit 61 Abbildungen und einer Siegfriedkarte. Preis brosch. Fr. 15. Diese 3. Auflage ergänzt nicht nur verschiedene Abschnitte, sondern bringt eine vollständige Neubearbeitung des geologischen und botanischen Kapitels mit neuen Illustrationen von bewährten Künstlern. Der Schilderung wird auch der ohne naturwissenschaftliche Vorkenntnisse ausgerüstete Naturfreund unschwer folgen können. In die Beschreibung wurden nach sorgfältiger Sichtung volkswirtschaftliche, geschichtliche und sprachliche Notizen aufgenommen und manche Überlieferungen aus Sage und Aberglaube beigefügt, sodaß das Buch nun ein abgerundetes und erschöpfendes Ganzes bildet.

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin, in Zürich 7, Asylstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)
Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.
Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraß 19, Zürich.

Insertionspreise
für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 120.—, 1/2 S. Fr. 60.—, 1/3 S. Fr. 40.— 1/4 S. Fr. 30.—, 1/8 S. Fr. 15.—, 1/16 S. Fr. 7.50;
für Anzeigen ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 150.—, 1/2 S. Fr. 75.—, 1/3 S. Fr. 50.—, 1/4 S. Fr. 37.50, 1/8 S. Fr. 18.75, 1/16 S. Fr. 9.40.

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen.