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: 18.10.2025

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

Da schlägt er plötlich 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.

Beinrich fifcher.

有我我我我我我我我我我我我我我我我我我我我我我我

Tuft, Ticht und Reinlichkeit — die drei Hauptgebote der Gesundheitspflege.

Bon 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 erskennen und zu begreisen, daß es mit der bloßen Allgegenwärtigkeit der Luft eben nicht getan sei, sondern daß ihr Zustand, d. h. ihre Mischungsverhältnisse, der Erad ihrer Reinheit — Faktoren, die von der verschiedensten organischen und anorganischen Einflüssen unserer Umwelt abhängen — schwerwiegend sür 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, Versammslungsräumen, 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 trot ihres selbstwerskändlichen Zusammenhanges mit dem allgemeinen Luftkreis durchaus zu Recht, und es ist keine falsche Behauptung, daß man mit dem Ausenthaltsorte auch die Luft wechseln kann.

Es ist einleuchtend, daß die Luft, je mehr wir in den allgemeinen Luftstreis hineinkommen, reiner und besser wird, d. h. jenem mittleren Misschungsgrade — 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 Naturzvorgänge 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 niezberschlägt. 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 Luftverunreinisgung 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 Körperschen, welche in mannigsacher Art, sowohl durch ihre Quantität, als durch ihre Qualität schädlich wirken können. Man denke an das massenhafte Vorskommen 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, scharfskantiger Steinkohlenfragmentchen, welche der Rauch aus tausend Kaminen z. B. einer städtischen Luft fortwährend beimengt; ferner an die Myriaden bestimmter organischer staubförmiger mikrostopisch kleiner Körperchen (Pilzsporen, Bazillen etc.), die geradezu Epidemien und Endemien hervorzurusen im Stande sind.

Ist in diesen Beispielen von einer mechanischen Berunreinisgung zu reden, so gibt es anderseits auch eine che mische Berunreisnigung der Unt ung der Lokalluft. Diese kann bestehen 1. in der Bermischung der Luft mit den Produkten der menschlichen und tierischen Lungens, Hautzund Darmausdünstungen in Form von Kohlensäure, Wasserstoffgas, flüchtigen organischen Materien und Riechstoffen; 2. in der Beimischung gassförmiger Abbauprodukte des Haushaltes, der Gewerbe, der Industrie und der Fabriken; 3. durch Beimengung von Produkten chemischer Keduktionssvorgänge 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 chem ischer Natur. Die mechanischen Beimengungen zeigen ihre Wirkungen in Form der Staub = Inhalation s=krankheiten in den Atmungsorganen, oder als Staub = Verdau=ungskrankheiten, sofern sich die schädlichen Luftbeimengungen auf Nahrungsmitteln, Geschirrer, Eßgerätschaften, Händen etc. niedergeschla

在在一个中央市场市场市场市场市场市场市场市场市场市场市场183

gen haben und auf diese Weise in den Mund und, verschluckt, in den Masgen-Darmkanal gelangen. Hieher gehören unter anderem die äußerst wichstigen Magen-Darmkrankheiten bei Verschlucken staubförmiger metal=lischer 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 che m i schen Berunreinigungen der Lokalluft äußern sich in ihren Folgen entweder unter dem Bilde der akuten Bergistungen, wie z. B. bei Einatmung von Kohlenoryd, Grubengas, Kloakengas, Leuchtgas etc. oder als chronische Vergistungen des Blutes. Bei diesen letteren handelt es sich, was von besonderer Bedeutung ist, gewöhnlich um die Einatmung verdorbener lokaler Luft, bei welcher der Grad der Berunzeinigung ein nur mäßiger, nicht direkt und unmittelbar körperseindlicher, 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 Tuberskulose, 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 Gestundheitspflege 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 zielbe=

wußt eine immer intensivere Aufmerksamkeit geschenkt.

In der öffentlichen Gesundheitspflege äußert sich dies Bestreben in einer stetz weitere Kreise ziehenden sanitären Ges setze bung in ganz erklecklicher Weise. Der Staat tut in Verwendung medizinisch-wissenschaftlicher Erkenntnis sein Menschenmöglichstes, um durch Sanierung der Industrie und der Gewerbe, des Städtes 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 auß den vorangegangenen Darlegungen? Nichts mehr und nichts weniger als das: Auch als Einzelzindividuum 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 außgiebigsten Lufterneuerung die nötige Beachtung entgegengebracht wird und zwar nicht nur bei gutem, warmen Wetter, sondern unter allen meteorologischen Verhältnissen, zu jeder Jahrezeit, auch im Winter — er wird sich damit nicht nur einen gesundheitlichen Dienst allercrsten Kanges leisten, sondern, speziell im Winter, auch sinanziell besser sahren, da erwiesenermaßen eine reine Luft sich viel leichter, rascher und außgiediger erwärmen läßt, als eine schlechte, schwere, verunreinigte Atmosphäre. Er soll aber auch jede Gelegenheit benützen, die ihm manchmal gar nicht zum Bewußtsein kommenden, desewegen aber auf die Dauer eben doch schädlich wirkenden Einflüsse stäglichen, durch seine Arbeitsverpslichtung bedingten Ausenthaltes in gez

schlossenem Raume so gut als irgend möglich auszugleichen und zu paraly= sieren. Das geschieht nun selbstverständlich nicht dadurch, daß er abends aus seiner Arbeitsstätte zur "sogenannten" Erholung und zur Auffrischung seiner Lebensgeister eine jener Aneipen aufsucht, deren Lust durchschnittlich kanm besser ist, als jene, in der er tagsüber sich aufgehalten hat, um dort, wie man wohl sagt, bei einem Schoppen den Staub im Hals himmter zu spülen. Nein — er gehe nach getaner Arbeit hinaus in Gottes freie Natur, in Felder und Wiesen, Wald und Berge, um auf wohltnenden Spaziergängen oder in Ausübung eines gesunden, richtig dosierten Sportes seine, durch des Tages Arbeitsstand mitgenommenen Atmungswerfzenge zu reinigen, sein Blut durch vertiefte Atmung (Lungenghmnastik) 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 Beispiels= wirkung des einen oder andern ihrer Mitglieder steht, leisten wird.

(Fortsetung folgt.)

Bücherlchau.

Auf goldenen Spuren. Der Schauplatz von Gottfried Kellers No-vellen: "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.

Runst und Runstpolitit in Bern. Eine Marlegung von Ulrich Wilh. Züricher. Verlag von W. Trosch, Olten, 1920. Gin ganz aufrichtiges Büchlein, das vielleicht auch anderswo als nur in Bern in mißliche "Runftpoli= tif" hineingundet.

Es fingt es Vögeli ab em Baum. 25 Lieder von Sophie Häm= merli=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 verschies bene 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 Aberlieferungen aus Sage und Aberglaube beigefügt, sodaß das Buch nun ein abgerundetes und erschöpfendes Ganzes bildet.

Redaftion: Dr. Ad. Bögtlin, in Zürich 7, Afplitr. 70. (Beiträge nur an diese Adressel) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Drud und Expedition von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraß. 19, Zürich.

Infertionspreise

für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 120.—, ½ S. Fr. 60.—, ½ S. Fr. 40.—
½ S. Fr. 30.—, ½ S. Fr. 15.—, ½ S. Fr. 7.50;
für Anzeigen ausländ. Ursprungs: ¼ Seite Fr. 150.—, ½ S. Fr. 75.—, ½ S. Fr. 50.—, ¼ S. Fr. 37.50, ½ S. Fr. 18.75, ½ S. Fr. 9.40.

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