

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 24 (1920-1921)
Heft: 11

Artikel: Luft, Licht und Reinlichkeit : die drei Hauptgebote der Gesundheitspflege [Schluss]
Autor: Zimmermann, Arthur
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-665319>

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: 21.02.2026

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

galt es als ein düsteres Vorzeichen, wenn man vom Rosmarin träumte. Deshalb fragte das Volkslied:

Ich hab die Nacht geträumt
Wohl einen schweren Traum,
Es wuchs in meinem Garten
Ein Rosmarienbaum.

Den Lavendel mit seinem vierkantigen Stengel und seinen graugrünen Blättern nannte man Kopfwehblume, weil man daraus ein Öl bereitete, welches das Kopfweh linderte. War die Hausfrau überzeugt, daß einem „großenden“ Glied der Familie ein schweißtreibender Tee wieder auf die Beine helfen könnte, so kochte man zu diesem Zwecke die rauhen Blätter der Salbei. Wegen ihres Gehaltes an flüchtigen Ölen wurde sie neben dem Bohnenkraut, dem Majoran und dem Gartenthymian als wertvolle Gewürz- und Arzneipflanze geschätzt. Viele Leute legten die Blätter der Salbei als Zeichen in die Bibel oder ins Gesangbuch, dufteten sie doch auch in vertrocknetem Zustande.

Neben Rosmarin, Lavendel und Salbei fristeten auch der Fenchel, die krampfstillende Kamille und die angenehm duftende Pfefferminze („Pfeffermünz“) in einem stillen Winkel ein unbeschrieen Dasein. Unentbehrlich war auch der Majoran, der als „Grünkraut“ geschätzt war. Ausländische, damals teure Gewürze, kauften die Leute nie; darum pflanzten sie neben Majoran auch den Nip, im Unterland „Chilesoppe“ geheißen, und die krausen „Basilien“ als Gewürzkräuter. Diese konnten ja allerdings nur mit sehr bescheidenen Blüten aufwarten, dafür waren sie äußerst dienstwillig und immer bereit zu helfen am Krankenbett und in der Küche.

(Schluß folgt.)

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

Von Dr. Arthur Zimmermann.

(Schluß.)

III. Die Reinlichkeit.

Der dritte Grundpfeiler der Hygiene ist die Reinlichkeit. Man darf füglich behaupten, daß sie geradezu ein Kulturmesser eines Volkes ist. Man denke an die Reinigungsbestrebungen und -Einrichtungen der alten Griechen und Römer. Selbstverständlich ist auch unter einem Volke, das die Reinlichkeit als eine lebensbedingende Notwendigkeit in Gesetz und Volksgebrauch erkannt hat, ein individueller Unterschied zu konstatieren. Es gibt Einzelpersonen, denen sie angehören ist, die unter den primitivsten Verhältnissen stets wie „geschleckt“ erscheinen und andere, die sie zeitlebens, trotz alles guten Beispiels der Umgebung, nicht lernen und nicht sich zu eigen machen, und doch ist es im Grunde genommen eine so furchtbar einfache Sache, reinlich zu sein, wenn man nur erst will und man einmal ihre Notwendigkeit erkannt hat. Eines aber ist sicher, und darauf hinzuweisen ständige Pflicht derer, die sich mit Gesundheitspflege befassen, näm-

lich das, daß der Reinliche tausendsach mehr gegen alle Krankheitseinflüsse gesetzt ist, als ein Schmutzfink — Ausnahmen, die gelegentlich vorkommen mögen, bestätigen auch hier bloß die Regel.

Wenn wir über das Kapitel Reinlichkeit reden wollen, so müssen wir dabei unterscheiden zwischen *persönlicher* und *öffentlicher Reinlichkeit*.

Bei der persönlichen Reinlichkeit fallen wiederum in Betracht: 1. die Reinhaltung des Körpers und 2. die Reinlichkeit der Räume, die wir im täglichen Leben am häufigsten benutzen d. h. der Wohnung. Beide sind gleich wichtig für die menschliche Gesundheit.

Die körperliche Reinlichkeit äußert sich in einer rationellen Hautpflege. Die Mittel dazu sind Waschungen und Bäder. Auch an den bedeckten Körperteilen lagert sich Staub von Außen auf der Haut ab; dazu gesellen sich Schmutzstoffe, die durch die Haut aus dem Körper ausgeschieden werden, ferner eine reichliche Wasserverdunstung. Dies alles bedingt, daß die Körperoberfläche sich mit einer Schmutzschicht bedeckt, die, sollen nicht die wichtigen Funktionen der Haut darunter leiden, entfernt werden muß. Ein Nichtbefolgen dieser Forderung bedingt die so häufigen Hautausschläge — Eczeme, Furunkulosis etc. — die an und für sich schon, oder dann durch weitere Verunreinigungen der erkrankten Hautpartien zu unangenehmen, oft recht folgeschweren Zuständen führen können, ganz abgesehen von dem bloßen körperlichen Unbehagen, das sich immer bei man gelhafter Hautpflege einzustellen pflegt.

Eine teilweise Reinigung findet schon durch das beständige Schuern unserer Unterkleider an der Hautoberfläche statt. Viel intensiver aber geschieht eine richtige Hautpflege durch Waschungen und Bäder.

Außerdem von den täglichen Waschungen des Gesichtes und der Hände, über deren Notwendigkeit eigentlich kein weiteres Wort verloren werden müßte, sollte jeder Mensch, der etwas auf sich hält und auch von Rücksichten auf seine Mitmenschen geleitet wird, mindestens wöchentlich ein Voll- oder wenigstens ein Brausebad nehmen — eine Forderung, die vorab im Sommer, da die Hautausdünstung, die Schweiß- und damit auch die Schmutzbildung eine stärkere ist, gestellt werden dürfte.

Das gewöhnliche tägliche Waschen von Gesicht und Händen, wie wir es regelmäßig des Morgens beim Aufstehen gewohnt sind, sollte auch stets des Abends vor dem Bettgehen erfolgen. Wer einmal die Wohltat einer solchen Waschung des Abends an sich erfahren hat, wird nie mehr davon lassen. Sie äußert sich in einem großen körperlichen Wohlbehagen und in Form eines bessern, tieferen und erquickenderen Schlafes, was selbstverständlich wieder auf unsere Arbeitsleistung von nicht zu unterschätzendem Einfluß ist. Aber auch tagsüber ist ein mehrmaliges Waschen der Hände — z. B. vor und nach dem Essen, nach jeder Arbeitsperiode dringend zu empfehlen. Krankheitsstoffe werden außer durch die Kleider, zum allergrößten Teil durch die Hände übertragen, was man hauptsächlich zu Zeiten von Epidemien beherzigen mag. Ein Bevorzugungspunkt für Bazillen- und Schmutzanhäufungen sind die Nagelränder über den Fingerkuppen und der Nagelfalz. Solche schwarze Trauerränder an den Nägeln, die eigentliche Bazillenkulturen repräsentieren, zu tragen, ist nichts weniger als ein Kulturzeichen des betreffenden Individuums.

Neben der Reinlichkeit der Hände ist auch jene der Füße zu pflegen. So sauberer der Fuß gehalten wird, um so besser gehen und stehen wir — eine Erscheinung die jedem Berggänger, Sportsfreund oder Militär längst bekannt sein dürfte. Ebenso ist auf die Reinlichkeit des Mundes und der Zähne, sowie der Nase großes Gewicht zu legen — sind doch Mund, Rachen und Nase die hauptsächlichsten Eingangspforten aller ansteckenden Krankheiten. Ein häufiges Spülen von Mund und Nase, sowie die Reinhaltung der Zähne (hauptsächlich vor dem Bettgehen zu pflegen) sind deshalb dringliche Forderungen der Gesundheitspflege. Die Zahnbürste und ein stets sauberes Taschentuch sind ein viel notwendigeres Requisit in der Ausrüstung eines kultivierten Menschen, als ein noch so elegantes Zigarettentui oder ein Fingerring mit falschem Stein.

Da, wie oben gesagt, eine gewisse Reinigung der Körperoberfläche auch durch Scheuern unserer Unterkleider stattfindet, liegt es wohl auf der Hand, daß auch diese selber mit in unsere Reinheitsbestrebungen und -verpflichtungen einbezogen werden müssen. Ein häufiger Wechsel derselben liegt in unserem unmittelbarsten gesundheitlichen Interesse und ein etwas erhöhter Betrag für Wäsche und Glätterei macht sich durch bemerkbare Einsparungen auf dem Konto Arztkosten reichlich bezahlt.

Dass Reinlichkeit und Abhärtung Hand in Hand gehen, braucht bei einiger Überlegung nicht besonders betont zu werden.

Zur persönlichen Reinlichkeit gehört als zweite Forderung ganz selbstverständlich auch die Reinlichkeit der Wohnung, denn nur eine sauber gehaltene Wohnung wird ihren Zweck, uns das Gefühl der Behaglichkeit und einer gesicherten gesundheitlichen Umgebung zu verschaffen, erfüllen.

Zur Wohnungsreinlichkeit gehört die tägliche Ausfahrung sämtlicher Räume, nicht bloß etwa des sogenannten besseren Zimmers und des Schlafzimmers — nein, auch der Küche, der Treppen, der Gänge und des Abortes. Dieses Ausfahren soll stets bei geöffneten Fenstern vorgenommen werden, ohne Rücksicht auf die Außentemperatur. Zum Aufnehmen des Staubes auf den Böden und Möbeln bediene man sich, um ein Aufwischen desselben zu verhüten, wenn immer möglich feuchter Lappen. Die besten Reinigungseinrichtungen sind die mit Saugwirkung arbeitenden Entastabungen Saapparte, die gegenwärtig schon ohne wesentlich große Kosten angeschafft werden können. Ein Ausschütteln von Staublappen, Teppichen, Fläumern, Bodentwischern gegen die Straße ist eine Rücksichtslosigkeit gegen die Vorübergehenden. Tannene oder mit Linoleum belegte Böden sind mit heißem Wasser, Seife und Bürste zu reinigen, Parkettböden mit Stahlspänen abzureiben; Tapeten sind mit Borstenwischer oder Tuch zu reinigen, gröbere Verunreinigungen daran durch Abreiben mit Brot zu entfernen. Ölfarbenanstriche von Wänden, Türen, Getäfel etc. wasche man mit warmem Wasser und vergesse auch nicht von Zeit zu Zeit die Möbel wegzurücken, um die von ihnen verdeckten Teile der Wände und Böden ebenfalls in den Bereich der Reinigung mit einbeziehen zu können.

Die Betten sind täglich gut zu lüften, Matratzen zu wenden, Kissen und Wolldecken zu schütteln und zu besonnen. Die Bettwäsche ist wenigstens alle zwei Wochen zu erneuern. Einmal jährlich mindestens sind die Betten ganz auseinander zu nehmen, die Gestelle zu reinigen und die Matratzen gehörig durchzuklopfen und zu besonnen.

Daß man vor dem Betreten der Wohnung stets die Schuhe reinigen soll, sollte jeder wissen. Erst wenn diese scheinbar kleinlichen und doch so unendlich wichtigen Dinge peinlich befolgt werden, wird man zufrieden, behaglich und gesund seiner Häuslichkeit sich erfreuen.

Was die öffentliche Reinlichkeit anbelangt, so kann hier selbstverständlich nur im Großen und Ganzen auf die Aufgaben des Staates und der Behörden der Städte und Dörfer hingewiesen werden. In den Bereich dieser Aufgaben fallen die Verordnungen und Einrichtungen betreffend die Beseitigung menschlicher Abfallprodukte — also z. B. die Müllabfuhr, die Abfuhr menschlicher Fäkalien (Kübelabfuhr, Kloaken etc.), ferner die Einrichtung von Wasserversorgungen, die Kanalisation (Grundwasserregulierung, Beseitigung meteorologischer Niederschläge, Fabrikabwasser etc.)

Im weiteren fallen in den Bereich der staatlichen Reinlichkeitsaufgaben die Einrichtung öffentlicher Bäder (Schul-Brausebäder, Fabrikbäder, Volksbäder), sowie die Vorkehrungen zur Beseitigung von Krankheitsstoffen durch Desinfektionsanlagen etc., ebenso die unschädlichen Beseitigung tierischer und menschlicher Leichen (Abdeckereien, Friedhöfe, Krematoriumsanlagen).

Wie man sieht, eine Fülle von Aufgaben, die mit der fortschreitenden Kultur und den unbegrenzten technischen Möglichkeiten hinsichtlich neuer Produktions- und Fabrikationsgebiete täglich noch wächst.

Die Hygiene ist rastlos an der Arbeit, allen gegenwärtigen und zukünftigen Anforderungen gerecht zu werden, und ihre Leistungen nötigen uns, wenn man die Zustände früherer Zeiten in gesundheitlicher Beziehung zum Vergleiche heranzieht, alle Hochachtung ab.

Sache der fortschreitenden Erziehung aber wird es sein, jedem Menschen von jung an die Erkenntnis beizubringen, daß Luft, Licht und Reinlichkeit in Tat und Wahrheit die drei Kardinalgebote der Gesundheitspflege sind. Erst wenn die Erkenntnis dieser Tatsache jedem Einzelnen, wie man sagt, in Fleisch und Blut übergegangen ist, wird ein Volk gesund, arbeitsfroh und leistungsfähig sein.

Goethe.

(Zum 28. August.)

Geeint, doch vielfach uneins, mit heißen
Pochenden Hirnen, in Werktags-Müh'n,
In Wirbel und Wirral, im Gären und Kreißen
Einer von schwärmender Jugend fühl'n
In rosiger Schönheit erträumten Zeit
Umweht uns wie schimmernder Säulen Kühle,
Dahin der kleinliche Marktlärm nicht dringt,
Goethe, dein Ruhmesgedächtnis; — es klingt
frohlockend dein Name im bunten Gewühle
Wie in des Weisen Einsamkeit!