**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 35 (1931-1932)

Heft: 20

Rubrik: Aerztlicher Ratgeber

#### 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:** 13.12.2025

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

## Merzilicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

## Hygiene der Bentilation.

Die Luft in den Wohnräumen wird ständig verunreinigt durch die Lebenstätigkeit der Bewohner, durch die Atmung, die Hautätigkeit der Menschen und Tiere, durch die Heizung und Beleuchtung, wobei die Zersetungsprodukte des Heizund Wrennmaterials in die Wohnungsluft übergehen. Es gibt noch viele weitere Quellen der Luftverunreinigung in der Wohnung, so zum Beispiel, wenn in der Wohnung gewaschen und gekocht wird, schmutzige Wäsche, Kleider und Schuhe darin aufbewahrt werden und übelzriechende gewerbliche Hantierungen in den Wohnungen vorgenommen werden.

Gegen alle diese vermeidbaren Quellen der Luftveränderung nützt die Bentilation gar nichts, sondern die Quellen der Berunreinigung sind zu vermeiden. Der oberste Grundsatz für die Gewinnung einer guten Luft ist- daher die Sorge für die peinlichste Reinhaltung und eine sorgfältige Körperpflege.

Die Einatmung schlechter Luft erzeugt Kopfschmerzen, übelkeit, Brechreiz. Die Widerstandssfähigkeit gegen gesundheitliche Schäden wird vermindert, der Ernährungszustand sinkt und es entstehen chronische Krankheitszustände, wie Blutarmut und Tuberkulose. Letterer wird das durch Vorschub geleistet, daß die Menschen, die sich ständig in schlechter Wohnungsluft aufhalten, instinktiv nur oberklächlich atmen, wodurch die Lüftung, namentlich die Sauerstoffzusuhr in die Lunge eine ungenügende wird.

Die Aufgabe der Bentilation ist es, die ver= brauchte Luft zu beseitigen, frische Luft zuzu= führen und dadurch zu erreichen, daß die unvermeidbare Verunreinigung der Luft einen für die Gesundheit der Bewohner schädlichen Grad nicht erreicht. Die Veränderung der Wohnungs= luft in chemischer Hinsicht besteht darin, daß ihr Sauerstoffgehalt abnimmt und der Kohlen= säure= und Wasserstoffgehalt sich vermehrt. Es entstehen ferner Riechstoffe, und man hat sich auch daran gewöhnt, eine Luft als schlecht zu be= zeichnen, wenn solche Gerüche vorhanden sind. Auch wird durch die Atmung die Temperatur der Wohnungsluft erhöht und gerade die erhöhte Wohnungstemperatur und die hohe Luftseuch= tigkeit werden als besonders unangenehm und drückend empfunden. Die Hauptaufgabe der Bentilation ist, die übelriechende, feuchte und

überhitzte Luft durch reine, fühle und trockene zu ersetzen.

Sine Art Selbstreinigung der Luft sindet durch die natürliche Ventilation ohne unser Zutun statt. Die Räume, in denen wir wohnen und schlasen, sind von der äußeren Atmosphäre nicht luftdicht abgeschlossen. Das poröse lufts durchlässige Vanmaterial sowie die Ritzen, Spalten der Fenster und Türen bilden eine Verbinsdung der Innens und Außenluft. Die Temperaturdifferenz zwischen Innens und Außenluft, sowie der Windoruck vermittelt den natürlichen Luftwechsel, der umso größer ist, je stärfer die Luftbewegung und je größer der Temperaturunterschied ist. Dabei muß der Luftwechsel uns merklich vor sich gehen, jedenfalls ohne Belästigung.

Unterstütt wird die natürliche Ventilation durch das Öffnen der Fenster und noch erhöht durch gleichzeitiges Öffnen der Türen. Deshalb muß jeder zu lüftende Naum mindestens zwei Öffnungen haben, dabei ist das Entstehen der Zugluft zu vermeiden. Der "Zug" wird von vielen Menschen als unangenehm empfunden, obwohl die Zugluft lange nicht so schädlich wirft wie die fortgesetze Einatmung schlechter und verbrauchter Luft. Im Sommer empfiehlt sich das Offenhalten der Fenster oder ein teilweises Offenhalten der oberen Fensterteile, also der Rippflügel oder eigens für die Lüftung eingerichteter Scheiben.

### Borficht mit Schwisbadern.

Schwitbäder sollten niemals ohne ärztliche Anordnung gebraucht werden. Man hat viel= mehr sich stets vor Augen zu halten, daß es sich dabei um ein sehr eingreifendes Mittel handelt. Namentlich Herzkranke und Fettsüchtige können durch Schwitbäder erheblich gefährdet werden. Die mildeste Form des schweißtreibenden Bades ist das Glühlichtbad. Aber auch bei dem Ge= brauch des letzteren haben Patienten schon Schlaganfälle und schwere Ohnmachten er= litten. Bringt man einen Körper in eine Umgebung, die eine höhere Temperatur besitt als der Körper selbst, so werden jedesmal be= sondere Anforderungen an ihn gestellt. Mittel, sich dagegen zu wehren, sind nur solche physika= lischer Natur. Mögen diese auch noch so gut funktionieren, so bleibt doch niemals eine Er-

höhung der Körpertemperatur aus. Die Tem= peraturerhöhung ist begleitet von einer Er= höhung der Pulszahl, die ein Ausdruck ist der oft beträchtlich in Anspruch genommenen Lei= ftungsfähigkeit des Herzens. Das einzige Mit= tel, das dem Organismus zur Verfügung steht, um seine Temperatur zu halten, besteht darin, daß Schweiß abgesondert wird und dieser dann verdunftet. Diese Schweißabsonderung ist natür= lich nur möglich, wenn die den Körper umge= bende Luft imstande ist, mehr Feuchtigkeit aufzunehmen. Untersuchungen über den relativen Feuchtigkeitsgehalt der Luft in den Kastenlicht= bädern ergaben, daß in einem solchen Lichtbade, in dem ein Patient stark schwitzte, die Luft nach furzer Zeit fast völlig mit Keuchtigkeit gesättigt war. Eine der besten Methoden zur Schweiß= erzeugung ist das Sandbad. Als Temperaturen kommen hauptsächlich in Frage für ein Sand= vollbad 45°, für ein Sandhalbbad 60°. Diese scheinbar hohen Temperaturen werden auffal= lend gut vertragen.

Rheumatismus im Kindesalter.

Nach neueren Forschungen besteht bei Kindern, die an Rheumatismus erkranken, eine an-

geborene oder erworbene Neigung. Daher kommt die Krankheit oft gehäuft in einzelnen Fami= lien vor und ist erblich. Zu der angeborenen rheumatischen Körperverfassung kommen die Gelegenheitsursachen dazu, welche die Wider= ftandsfähigkeit des kindlichen Organismus her= absetzen. Der Rheumatismus ist im allgemei= nen eine Krankheit der ärmeren Schichten. Seine Entstehung wird begünstigt durch falsche Ernährung, Wohnungsnot (Kellerwohnungen, Feuchtigkeit, dichtes Zusammenwohnen), för= perliche und geistige Überanstrengung und man= gelnde Pflege. Zur Verhütung des Rheumatis= mus ist vor allem eine Besserung der Wohnungsverhältnisse nötig. Die gefährdeten Kin= der sollen von den Fürsorgerinnen überwacht werden; sie müssen abgehärtet werden, nament= lich durch sorgfältige Hautpflege und Bäder; dazu ist ihnen eine reichliche Ernährung zu gewähren. Da die rheumatische Erkrankung oft mit Nasen= und Rachenerkrankungen in Verbin= dung steht, so müssen diese behandelt und na= mentlich vergrößerte Rachenmandeln entfernt werden.

# Bücherschau.

Barbar und Römer. Roman von Felig Moeschlin. Verlag A. Francke A.-G., Bern. Preis geb. Fr. 8.20.

Dr. Martin, ein Journalist und Wissenschafter von diesseits der Alpen, reist als Teilnehmer eines internationalen Kongresses nach Kom. Der Mann ist ansangs ganz Opposition gegen Italien; um seiner Arbeit Ieben zu können, verschließt er sich allem, was italienische Schönheit ist, und gegen das neue Kegime hat er hundert theoretische und praktische Sinwände. Aber Kom ist stärfer als Dr. Martin. Die Stadt zieht ihn in ihren Bann, indem sie ihn mit den Führern des neuen Italien zusammendringt und in unerwartet heftige politische Konsliste treten läßt. Wer nach dieser Richtung besondere Interessen besitzt, wird die sich zuspisenden Ereignisse mit Spannung versolgen.

Paul Regler: Dunkel und Dämme= rung. Gedichte. Genossenschaftsdruckerei Arbon.

E. E. Die vorliegende Sammlung bindet Gedichte zu einem bunten Kranz und verrät eine Persönlichkeit, die ganz aus dem Volke herausgewachsen ist. Sie hat es allem Anschein nach nicht leicht in der Welt und ist vor viele Fragen gestellt, die keinem Kachdenklichen erspart bleiben: Gott, die Unsicherheiten der Gegenwart, Krieg und Frieden, menschliche Köte aller Art.

Paul Kefler ist ein Appenzeller. Das beweisen seine Mundartliedchen, die manchmal recht originell wirken. Auch die hochdeutschen sind gut formuliert, wenn auch da und dort die letzte Feile fehlt. Das Büchlein darf allen Freunden heimischer Dichtkunst empfohlen wersden. Sie werden viele Gaben darin finden, die Freude machen.

Elisabeth Müller. Die beiden B. Ein Freundschaftsbuch für unsere Kinder. Mit vielen Texts bildern von B. Wyß. A. Francke A.-G., Verlag, Vern.

Preis geb. Fr. 6.80.

E.E. Clisabeth Müller hat ihren Kinderbüchern "Breneli", "Theresli" und "Christeli" ein neues folgen lassen. Die Jüngern unter den Lesern werden auch dieser großen Erzählung mit Begeisterung folgen. Sie schildert die Schickfale zweier Familien. Die Bärtschileute und die Familie Bobeli wohnen im gleichen Dorfe. Da gibt's nun viele kleine und wichtige Ereignisse, Freude und Leid, und fast jeder Tag bringt Kurzweil und Abwechslung. Die soziale Berschieden heit der beiden Familien schafft Gegensähe aller Art, und auch die beiden Kinder, die im Bordergrund stehen, sind sehr verschieden gezeichnet, der etwas wilde, übermittige Hansli Bärtschi und das zartere Susanna Bobeli. Die Fülle der Einzelheiten gibt diesem Buche Leben und Frische. Es wird in Schule und Saus leicht Eingang finden und überall laut begrüßt werden.

Redaktion: Dr. Ern ft Efchmann, Bürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Abresse!) Inberlangt eingesandten Beisträgen muß das Rüchporto beigelegt werden. Druck und Berlag bon Müller, Berber & Co., Bolfbachstraße 19, Zürich.