

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: 16.01.2026

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

Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

Hygiene der Ventilation.

Die Luft in den Wohnräumen wird ständig verunreinigt durch die Lebenstätigkeit der Bewohner, durch die Atmung, die Hauttätigkeit der Menschen und Tiere, durch die Heizung und Beleuchtung, wobei die Zerfallsprodukte des Heiz- und Brennmaterials 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 übelriechende gewerbliche Handlungen in den Wohnungen vorgenommen werden.

Gegen alle diese vermeidbaren Quellen der Luftveränderung nützt die Ventilation gar nichts, sondern die Quellen der Verunreinigung 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 Widerstandsfähigkeit gegen gesundheitliche Schäden wird vermindert, der Ernährungszustand sinkt und es entstehen chronische Krankheitszustände, wie Blutarmut und Tuberkulose. Letzterer wird dadurch Vorschub geleistet, daß die Menschen, die sich ständig in schlechter Wohnungsluft aufhalten, instinktiv nur oberflächlich atmen, wodurch die Lüftung, namentlich die Sauerstoffzufuhr in die Lunge eine ungenügende wird.

Die Aufgabe der Ventilation ist es, die verbrauchte Luft zu beseitigen, frische Luft zuzuführen und dadurch zu erreichen, daß die unvermeidbare Verunreinigung der Luft einen für die Gesundheit der Bewohner schädlichen Grad nicht erreicht. Die Veränderung der Wohnungsluft in chemischer Hinsicht besteht darin, daß ihr Sauerstoffgehalt abnimmt und der Kohlen säure- und Wasserstoffgehalt sich vermehrt. Es entstehen ferner Nischstoffe, und man hat sich auch daran gewöhnt, eine Luft als schlecht zu bezeichnen, wenn solche Gerüche vorhanden sind. Auch wird durch die Atmung die Temperatur der Wohnungsluft erhöht und gerade die erhöhte Wohnungstemperatur und die hohe Luftfeuchtigkeit werden als besonders unangenehm und drückend empfunden. Die Hauptaufgabe der Ventilation ist, die übelriechende, feuchte und

überhitzte Luft durch reine, kühle und trockene zu ersetzen.

Eine Art Selbstreinigung der Luft findet durch die natürliche Ventilation ohne unser Zutun statt. Die Räume, in denen wir wohnen und schlafen, sind von der äußeren Atmosphäre nicht luftdicht abgeschlossen. Das poröse luftdurchlässige Baumaterial sowie die Ritzen, Spalten der Fenster und Türen bilden eine Verbindung der Innen- und Außenluft. Die Temperaturdifferenz zwischen Innen- und Außenluft, sowie der Winddruck vermittelt den natürlichen Luftwechsel, der umso größer ist, je stärker die Luftbewegung und je größer der Temperaturunterschied ist. Dabei muß der Luftwechsel unmerklich vor sich gehen, jedenfalls ohne Belästigung.

Unterstützt wird die natürliche Ventilation durch das Öffnen der Fenster und noch erhöht durch gleichzeitiges Öffnen der Türen. Deshalb muß jeder zu lüftende Raum 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 wirkt wie die fortgesetzte Einatmung schlechter und verbrauchter Luft. Im Sommer empfiehlt sich das Offenhalten der Fenster oder ein teilweises Offenhalten der oberen Fensterteile, also der Kippflügel oder eigens für die Lüftung eingerichteter Scheiben.

Vorsicht mit Schwitzbädern.

Schwitzbäder sollten niemals ohne ärztliche Anordnung gebraucht werden. Man hat vielmehr sich stets vor Augen zu halten, daß es sich dabei um ein sehr eingreifendes Mittel handelt. Namentlich Herzranke und Fettstüchtige können durch Schwitzbäder erheblich gefährdet werden. Die mildeste Form des schweißtreibenden Bades ist das Glühlichtbad. Aber auch bei dem Gebrauch des letzteren haben Patienten schon Schlaganfälle und schwere Ohnmachten erlitten. Bringt man einen Körper in eine Umgebung, die eine höhere Temperatur besitzt als der Körper selbst, so werden jedesmal besondere Anforderungen an ihn gestellt. Mittel, sich dagegen zu wehren, sind nur solche physikalischer Natur. Mögen diese auch noch so gut funktionieren, so bleibt doch niemals eine Er-

höhung der Körpertemperatur aus. Die Temperaturerhöhung ist begleitet von einer Erhöhung der Pulszahl, die ein Ausdruck ist der oft beträchtlich in Anspruch genommenen Leistungsfähigkeit des Herzens. Das einzige Mittel, das dem Organismus zur Verfügung steht, um seine Temperatur zu halten, besteht darin, daß Schweiß abgesondert wird und dieser dann verdunstet. Diese Schweißabsonderung ist natürlich nur möglich, wenn die den Körper umgebende Luft imstande ist, mehr Feuchtigkeit aufzunehmen. Untersuchungen über den relativen Feuchtigkeitsgehalt der Luft in den Kastenlichtbädern ergaben, daß in einem solchen Lichtbade, in dem ein Patient stark schwitzte, die Luft nach kurzer Zeit fast völlig mit Feuchtigkeit gesättigt war. Eine der besten Methoden zur Schweiß-erzeugung ist das Sandbad. Als Temperaturen kommen hauptsächlich in Frage für ein Sandvollbad 45°, für ein Sandhalbbad 60°. Diese scheinbar hohen Temperaturen werden auffallend 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 Familien vor und ist erblich. Zu der angeborenen rheumatischen Körperverfassung kommen die Gelegenheitsursachen dazu, welche die Widerstandsfähigkeit des kindlichen Organismus herabsetzen. Der Rheumatismus ist im allgemeinen eine Krankheit der ärmeren Schichten. Seine Entstehung wird begünstigt durch falsche Ernährung, Wohnungsnot (Kellerwohnungen, Feuchtigkeit, dichtes Zusammenwohnen), körperliche und geistige Überanstrengung und mangelnde Pflege. Zur Verhütung des Rheumatismus ist vor allem eine Besserung der Wohnungsverhältnisse nötig. Die gefährdeten Kinder sollen von den Fürsorgerinnen überwacht werden; sie müssen abgehärtet werden, namentlich durch sorgfältige Hautpflege und Bäder; dazu ist ihnen eine reichliche Ernährung zu gewähren. Da die rheumatische Erkrankung oft mit Nasen- und Rachenerkrankungen in Verbindung steht, so müssen diese behandelt und namentlich vergrößerte Rachenmandeln entfernt werden.

Bücherschau.

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

Dr. Martin, ein Journalist und Wissenschaftler von diesseits der Alpen, reist als Teilnehmer eines internationalen Kongresses nach Rom. Der Mann ist anfangs ganz Opposition gegen Italien; um seiner Arbeit leben zu können, verschließt er sich allem, was italienische Schönheit ist, und gegen das neue Regime hat er hundert theoretische und praktische Einwände. Aber Rom ist stärker als Dr. Martin. Die Stadt zieht ihn in ihren Bann, indem sie ihn mit den Führern des neuen Italien zusammenbringt und in unerwartet heftige politische Konflikte treten läßt. Wer nach dieser Richtung besondere Interessen besitzt, wird die sich zuspizenden Ereignisse mit Spannung verfolgen.

Paul Kessler: Dunkel und Dämmerung. 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 Nachdenklichen erspart bleiben: Gott, die Unsicherheiten der Gegenwart, Krieg und Frieden, menschliche Nöte aller Art.

Paul Kessler 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 Zeile fehlt. Das Büchlein darf allen Freunden heimischer Dichtkunst empfohlen werden. Sie werden viele Gaben darin finden, die Freude machen.

Elisabeth Müller. Die beiden B. Ein Freundschaftsbuch für unsere Kinder. Mit vielen Textbildern von P. W. H. A. Franke A.-G., Verlag, Bern. Preis geb. Fr. 6.80.

E. E. Elisabeth 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 Schicksale zweier Familien. Die Wärtschileute 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 Verschiedenheit der beiden Familien schafft Gegensätze aller Art, und auch die beiden Kinder, die im Vordergrund stehen, sind sehr verschieden gezeichnet, der etwas wilde, übermütige Hansli Wärtsch und das zartere Susanna Bobeli. Die Fülle der Einzelheiten gibt diesem Buche Leben und Frische. Es wird in Schule und Haus leicht Eingang finden und überall laut begrüßt werden.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Berber & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen: 1/4 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: 1/4 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50