

**Zeitschrift:** Der Freidenker [1927-1952]  
**Herausgeber:** Freigeistige Vereinigung der Schweiz  
**Band:** 15 (1932)  
**Heft:** 14

**Artikel:** Hygiene und Tod [Teil 1]  
**Autor:** Limacher, Fried.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-408230>

### **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>**

von verschiedenen schweren Atomarten zusammengesetzt sind. Nimmt man z. B. das Atomgewicht des Wasserstoffs als 1 an, so hat das Chlor ein Atomgewicht von 35,5, weil das gewöhnliche Chlor aus einer Mischung von ca. 75% Atomen mit dem Atomgewicht von 35 und 25% Atomen mit dem Atomgewicht 37 besteht. Interessanterweise konnte nun kürzlich durch Kallmann und Lasareff der experimentelle Nachweis geleistet werden, dass auch der Wasserstoff nicht aus einer einheitlichen Atomart besteht, sondern dass im Wasserstoff in ganz kleiner Menge auch Atome vom Atomgewicht 2 auftreten. E. J. W.

#### Neue Planeten.

Am 12. März und am 24. April dieses Jahres sind zwei neue kleine Planeten entdeckt worden, die besondere Bahneigentümlichkeiten aufweisen. Zwischen Mars und Jupiter hat man im Laufe des letzten Jahrhunderts eine grosse Zahl von kleinen Planeten entdeckt, die zum Teil der Erde recht nahe kamen, aber höchstens zwischen Erd- und Marsbahn eindrangten. Diese Planeten bezeichnete man, weil sie meistens sehr klein sind, als *Planetoiden*. Nun hat man aber im Frühling dieses Jahres (am 12. März Delporte, am 24. April Reinmuth) zwei Planeten entdeckt, welche der Erde viel näher kommen. Der erste kleine Planet kommt der Erde näher als der erdnächste bisherige Planet Eros, während der zweite Planet aus dem Bahngebiet zwischen Mars und Jupiter in das Bahngebiet zwischen Venus und Merkur vordringt. E. J. W.

### Hygiene und Tod.

Von Dr. Fried. Limacher, Bern.

Motto: «Mens sana in corpore sano.»

Die Kunst, Krankheiten zu heilen, wenn sie einmal da sind, ist schwer, ja in vielen Fällen ganz unmöglich. Um so leichter ist die Kunst, Krankheiten zu verhüten, vorausgesetzt, dass dieselbe richtig und früh genug angewendet wird, was aber leider verhältnismässig selten geschieht. Unwissenheit, Leichtsinn, Schlandrian sind nur zu oft als unübersteigliche Hindernisse vorhanden. So lange sich der Mensch gesund fühlt, kommt ihm der Gedanke, dass es anders sein könnte, selten oder gar nicht in den Sinn. Erst wenn er krank geworden ist, bereut er seine frühere Unachtsamkeit, leider in vielen Fällen zu spät. Keine Krankheit entsteht von selber, immer ist eine innere oder äussere Veranlassung dazu vorhanden, die wir in vielen Fällen im Keime vernichten können, oder die wir in ihrem Entstehen mächtig beeinflussen. Daher ist Belehrung und Aufklärung des Publikums viel besser, als eine neue Heilmethode zu erfinden oder Hunderte von Medizinschachteln zu leeren oder ebenso viele Medizinflaschen auszutrinken.

An der Spitze aller Mittel, um Krankheiten zu verhüten, steht die *Reinlichkeit*, Reinlichkeit in den Strassen, Reinlichkeit in den Wohnungen, Reinlichkeit am eigenen Körper. Seit wir das Mikroskop besitzen, wissen wir genau, von welchen winzigen Schädlichkeitsursachen unser Leben und unsere Gesundheit fortwährend bedroht wird, und wie wir derselben nur durch Reinlichkeit Herr zu werden vermögen. Schon der Strassenstaub unserer Grosstädte wimmelt von solchen gefährlichen Stoffen. In unseren Wohnungen zeigen uns die einfallenden Sonnenstrahlen Staub in erschreckender Masse, so dass ein englischer Arzt den drastischen Ausspruch tat, dass wir in unseren Wohnungen nicht Luft, sondern einen Brei einatmen. Das Abstauben jagt den Staub erst recht im Zimmer herum. Die Sache wird noch um so schlimmer, je mehr man z. B., um die Möbel, Tapeten etc. vor dem Verblassen zu schützen, der Sonne den Eintritt verwehrt. Denn das Sonnenlicht ist der erbitterteste Feind jeglicher Unreinlichkeit, indirekt, indem es den vorhandenen Staub sichtbar macht, direkt, indem es die mikroskopisch kleinen Krankheitserreger abtötet. Den Beweis für diese Behauptung erbringen unsere Grosstädte mit ihren engen Strassen und dumpfen Kellerwohnungen. Die Tuberkulose, welcher ca.

der fünfte Teil des Menschengeschlechtes zum Opfer fällt, feiert in diesen Verhältnissen wahre Orgien.

In gleicher Weise, wie die Luft, ist auch das Wasser durch Verunreinigungen bedroht. Auch hier ist die Möglichkeit eine direkte und eine indirekte. Letzteres ist vorhanden, wenn das Wasser für die Waschungen fehlt und Reinlichkeit zur Unmöglichkeit macht, ersteres ist der Fall, wenn verunreinigtes Trinkwasser grosse Epidemien erzeugt. Ich erinnere nur an Typhus, Cholera u. dergl. mehr. Es ist eine höchst bezeichnende Tatsache, dass alle Städte, welche in den letzten Jahren für eine gute Trinkwasserversorgung und für gute Kanalisationsverhältnisse besorgt gewesen sind, den Gesundheitszustand ihrer Bewohner mächtig gehoben haben. Ein krasses Beispiel soll hier erwähnt werden: London hatte zur Zeit der Königin Elisabeth eine Sterblichkeitsziffer von 42 pro Mille, heute sind es nur noch 19 pro Mille, so dass diese Stadt jetzt zu den gesündesten Grosstädten gerechnet werden darf, als das alleinige Resultat von Kanalisation, besserer Wasserversorgung und Beobachtung grösserer Reinlichkeit in den Strassen und Häusern. Dabei darf aber nicht vergessen werden, dass die Zunahme des allgemeinen Wohlstandes auch wesentlich dazu beigetragen hat, weil derselbe die persönliche Reinlichkeit in hohem Masse zu fördern imstande ist.

Es ist als sehr interessant zu erwähnen, dass wir in dieser Beziehung gegenüber dem Altertum und dem Mittelalter heute eher einen Rückschritt zu verzeichnen haben. Ich möchte nur erinnern an die grossartigen Badeeinrichtungen der alten Römer, an die Badepaläste zu Zeiten Neros, Diokletians, Caracallas etc., und man vergleiche damit z. B. die dürftigen Badeanstalten in unseren modernen Städten. Zu Zeiten Konstantins sollen in Rom allein 900 Badeanstalten, z. T. von riesigen Dimensionen in Betrieb gestanden haben. Aber auch anderswo beweisen die Ausgrabungen alter römischer Ansiedlungen, dass die erste Sorge der Römer die Anlage von Badeanstalten gewesen war. Die alten Germanen waren nach Tacitus fleissige Benützer der ihnen von der Natur dazu zur Verfügung gestellten Flüsse. Im Mittelalter waren es die sog. Badestuben, welche der persönlichen Reinigung zu dienen hatten und die in den kleinsten Städtchen vorhanden waren. Da aber diese Horte der Ausschweifung und Sittenlosigkeit wurden, so mussten sie bald obrigkeitlich geschlossen werden.

Ueber den Nutzen des Badens und der damit verbundenen Hautreinigung braucht man nicht zu diskutieren. Untersucht man chemisch und mikroskopisch die Absonderungsprodukte der Haut, so findet man darin alle Erzeugnisse des Stoffwechsels, so Wasser, Kohlensäure, Oberhautzellen, Haare, Salzkristalle, organischen Schmutz, ranziges Hautfett und kleine Mengen von Kohlenwasserstoff, Schwefelwasserstoff, Ammoniak und Fettsäuren. Es ist nun wohl ganz selbstverständlich, dass das Wegschaffen dieser Stoffe und das Offenhalten der Millionen von Talg- und Schweissdrüsen der Haut dem Stoffwechsel und damit der Gesundheit überhaupt zugute kommt. Zu einer gründlichen Reinigung der Haut aber genügt Wasser allein nicht, dazu gehört noch Seife und das Frottieren mit einer Bürste oder einem rauen Tuch. Dabei darf das Waschen des behaarten Kopfes nicht vergessen werden, weil das blosses Kämmen und Bürsten nicht genügend reinigt. Unübertroffen sind in dieser Beziehung die sog. russisch-türkischen Bäder, die aber nicht überall zu haben sind.

Neben dem Baden darf der häufige Wäschewechsel nicht ausser Acht gelassen werden. Man hüte sich vor allem vor dem zu langen Tragen von wollener Unterwäsche, in dieser Hinsicht wird oft schwer gesündigt.

Ebenso wichtig wie die Hautpflege ist die *Mundpflege*, weil durch Nase und Mund eine grosse Menge von schädlichen Stoffen in den Körper gelangen. Ausserdem ist der Mund selber eine Brut- und Pflanzstätte der verschiedensten bakteriologischen Krankheitskeime, man hat über 22 verschiedene Bakterien in der Mundhöhle nachgewiesen, die noch vermehrt werden, wenn die in schadhafte Zähne zurückgebliebenen

Speisereste faulen. Bei der Nase ist die Sache weniger gefährlich, weil dieselbe sich durch das Abfließen des Nasensekretes selber reinigt. Der Mund dagegen sollte täglich mindestens zweimal gespült werden, am besten mit Zusatz von einigen Tropfen einer desinfizierenden Flüssigkeit in ein Glas voll lauwarmes Wasser, sehr zu empfehlen ist 2prozentiger Salolspiritus.

Das beste Mittel, das Eindringen von Krankheitsstoffen zu verhindern, ist das Atmen nur durch die Nase mit geschlossenem Mund, weil die stark verzweigte und stets feuchte Nasenschleimhaut die verschiedenen Staubarten zurückhält und mit dem Schnutzen nach aussen befördert. Deshalb sind chronische Erkrankungen der Nase ungefährlich und sollten gründlich behandelt werden.

Warum hat heutzutage die Chirurgie so grosse Erfolge aufzuweisen? Ganz allein nur deshalb, weil bei den Operationen die peinlichste Reinlichkeit beobachtet wird, weil der Patient und die Instrumente vorher einer peinlichen Desinfektion und Reinigung unterworfen werden.

Die Krankheiten sind eine der schlimmsten Plagen, von denen die Menschheit heimgesucht wird. Aber nicht das sog. Schicksal soll man allein dafür verantwortlich machen, die Menschen selber tragen weitaus den grössten Teil der Schuld dafür. Der französische Gelehrte Flourens sagt daher nicht mit Unrecht: «Der Mensch stirbt nicht, — er bringt sich um.» Allerdings hat sich die durchschnittliche Lebensdauer der Menschheit seit dem Mittelalter, mit seinem Schmutz, seiner Volksarmut, seinen eng zusammengedrängten, an Licht und Luft Mangel leidenden Städten, seinen ewigen Kriegen und furchtbaren Epidemien um beinahe die Hälfte erhöht. Das ist vor allem der modernen Hygiene aufs Konto zu buchen. Aber damit dürfen wir uns nicht begnügen, es ist dies erst ein Anfang und es bleibt noch unendlich viel zu tun übrig, bis der ideale Zustand erreicht ist. Ich möchte dabei vor allem an die Sterblichkeit in unseren *modernen Berufsarten* erinnern.

(Forts. folgt.)

## Mitteilung des Hauptvorstandes.

Wiederholt ist der Ruf nach einem

### Leitfaden zur Erteilung des Ethikunterrichts

in freigeistigem Sinne laut geworden. Der Hauptvorstand hat sich zur Aufgabe gestellt, diesen Leitfaden zu schaffen und gelangt hiermit an sämtliche Mitglieder und Leser mit dem Ersuchen, uns Anregungen und Wünsche bekanntzugeben.

Nennen Sie uns Themen und Fragen, von denen Sie glauben, dass sie in unserm Leitfaden behandelt werden sollten. Nennen Sie uns Personen, vor allem Lehrer, die in der Lage wären, einen Beitrag zu liefern. Es würde uns freuen, wenn unser Ideenwettbewerb Ihre Beachtung finden würde.

Mit dem Wachsen der Vereinigung wird es nicht mehr möglich sein, dass der Ethikunterricht vom Sekretär erteilt wird. Es ist daher an der Zeit, einen Leitfaden zu schaffen, an Hand dessen geeignete Funktionäre der Ortsgruppen den Unterricht erteilen können.

Wir empfehlen unsere heutige Mitteilung der geschätzten Aufmerksamkeit unserer Mitglieder und Leser. Alle Anregungen sind uns willkommen. Wir werden sie prüfen, und hoffen, in der Lage zu sein, die besten Ideen und Aufsätze entsprechend unserm finanziellen Vermögen zu honorieren.

«Wem die Jugend gehört, dem gehört die Zukunft.» Wir wollen unsere Jugend nicht länger der Kirche lassen. Uns stehen keine *öffentlichen Geldern* *erstandenen Lehrmittel* zur Verfügung, wie den Kirchengläubigen. Daher müssen wir uns vorderhand selbst helfen. Auf zur Arbeit gegen die Reaktion.

Der Hauptvorstand.



## Der Gegner an der Arbeit.



### Jesuitenstaat gefällig?

Die «Neuen Zürcher Nachrichten» bringen einen Artikel des bekannten «Thesenforschers» und Aktionsführers Friedrich Muckermann. Darin werden Sozialismus und katholische Religion zusammengepöppelt. Aber der hierzu verwendete Kleister stinkt nach Jesuitengeist, wie fauler Fischleim. Ein kurzes Muster mag genügen:

«Wir wollen den Kulturstaat. Wir verlangen vor allem von ihm, dass er das heilige Erbe unserer Väter schütze, die pöbelhaften Angriffe landfremder Söldlinge der Antigott-Propaganda unmöglich macht, dass er die Kirche gegen die Zudringlichkeit der Gasse sichert, und dass er überhaupt auf seinem Gebiete nichts duldet, was öffentlicher Kampf gegen die Religion heisst. Wir wollen nicht nur, dass der Staat im Bereiche seiner Machtvollkommenheit die zersetzenden Kräfte eindämme, wir wollen auch, dass er die frei schaffenden Kräfte der Kunst und Wissenschaft fördere, ohne sich dabei anzumassen, vom Staate aus die Kultur selber zu schaffen.

Entfaltet sich katholischer Aktivismus auf dem Gebiete des Staates, so naturgemäss noch viel ursprünglicher im Bereiche der Kirche. Der Kampf wider Gott sucht eine Massenbewegung zu werden. Es droht, wie der Heilige Vater selber sagt, eine Entchristlichung, die nicht nur einzelne Gebilde betrifft, sondern ganze Völker und Schichten. Diese Entchristlichung schreitet bald vom Abfall von Christentum fort zum Abfall von der Ordnung der Natur.»

Aus diesem Programm geht eindeutig hervor, dass die katholische Aktion die Glaubens- und Gewissensfreiheit, die sicherste Stütze wahrer Demokratie, untergraben will. Um das ihren Lesern beizubringen, öffnet dieses gute Bürgerblatt einem «landfremden Söldling» Roms ihre Spalten. In diesem Staate wäre für uns Freidenker kein Platz mehr. Aufklärung und freie Kritik würden niedergesabelt. Uns hätte der Staat zu vernichten, jedoch der pfäffisch-römischen Invasion Tür und Tor zu öffnen. Alle Kulturgüter kämen unter kirchliche Kontrolle, was der Vernichtung gleich käme. Wie wissenschaftlich dann gearbeitet würde, geht schon aus der muckermännischen «Erkenntnis» hervor, dass das Christentum der Ordnung der Natur entspreche, Atheismus aber sei Abfall von der Natur!! Zu dieser krassen logischen Perversion einige kurze Worte:

Natur und Kultur sind Gegensätze und unterstehen absolut verschiedenen Gesetzen. Religion ist eine Primitivform der Kultur. Sie hat mit Natur nichts, aber auch gar nichts zu schaffen. Der Katholizismus verleugnet stets und immer die Natur: Denken wir an Asketen, Säulenheilige und das Zwangszölibat der Ordensleute und Weltpriester. Alles das ist widernatürliche Seelenklaverei und steht den Erkenntnissen der Naturforschung feindlich gegenüber. — Im Gegensatz dazu stützt sich der Atheismus auf die Errungenschaften der grössten Naturforscher und Naturphilosophen.

Wenn die katholische Aktion solchergestalt ihre Wühlarbeit fortsetzt, dann sind wir auch bei uns einer neuen Kulturkampferperiode sicher; denn das Rad der Weltgeschichte lässt sich nicht zurückdrehen.

### Auf den Index gesetzt.

Das neueste in Paris erschienene Werk des abtrünnigen katholischen Geistlichen und Führers der französischen Modernisten, Alfred Loisy «Denkwürdigkeiten zur Religionsgeschichte unserer Zeit» ist auf den Index gesetzt worden. («Nat.-Zeitung», Nr. 301.)

### Der Kirchenbauverein des Bistums Basel

beabsichtigt, wie einem Rundschreiben an sämtliche Kirchengenossen zu entnehmen ist, in den nächsten Jahren mindestens 30 Kirchen zu erbauen. «Diese Bauten sind eine dringende Notwendigkeit, wenn nicht sehr viele Katholiken religiös ganz verloren gehen sollen.» Es heisst weiter in fraglichem Rundschreiben:

«Von den 550,000 Katholiken des Bistums sind 90—100,000 erwerbsfähig. Wenn von diesen jeder auch nur 10 Cts. per Woche opfern würde, so würde es die respektable Summe von 450—500,000 Franken jährlich ausmachen. Damit — und mit den Beiträgen der bauenden Pfarreien selber — liesse sich die dringendste Kirchenbau not der nächsten 10 Jahre in der Diözese Basel beheben.»

Freidenker, könnt ihr hinter dieser Opferfreudigkeit zurückbleiben? Ist es nicht unbedingte Notwendigkeit, dass auch wir etwas tun? Das ständige Sekretariat ist dringender denn je. Also Freunde zeichnet für Eure Ideale.

### Die Offensive beginnt.

Am 28. Juni tagte in Luzern der Schweizerische katholische Volksverein (Zentralkomitee). Als Hauptaufgabe wurde für die nächste Zeit erklärt: Die systematische und planmässig wirksame Abwehr der «unser» Glaubens- und Kulturleben bedrohenden Gottlosenbewegung.

Damit haben wir die offene Kampfansage ins Haus erhalten. Das von jener Seite der Kampf nicht mit blanken, geistigen Waffen, sondern mit allen Giftködern des militanten Klerikalismus geführt wird.