**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen

Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de

l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale

ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 5 (1907)

Heft: 5

Artikel: Fünflinge!

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-948858

# 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:** 15.12.2025

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

# Die Schweizer Hebamme

# Offizielles Organ des Schweiz. Sebammenvereins

Ericheint jeden Monat einmal.

Druck und Expedition :

Bühler & Werder, Buchdruderei jum "Althof" Baghausg. 7, Bern,

wohin auch Abonnement&= und Infertion&=Auftrage zu richten find.

Berantwortliche Redaftion für den wiffenschaftlichen Teil:

# Dr. E. Schwarzenbach,

Spezialarzt für Geburtshilfe und Frauentrantheiten, Stoderftraße 32, Jurich II.

Für ben allgemeinen Teil:

Frl. A. Baumgartner, Bebamme, Waghausg. 3, Bern

Mbonnemente:

Jahres - Abonnements Fr. 2. 50 für die Schweig, Mf. 2. 50 für bas Ausland.

#### Inferate :

Schweiz 20 Cts., Ausland 20 Pf. pro 1-sp. Petitzeile Größere Aufträge entsprechenber Rabatt.

Inhalt. Hauptblatt: Ratschläge zur Bervollkommnung der Bochenbettspslege (Fortsetung). — Aus der Praxis. — Etwas über Borsälle. — Ueber Hauspslege (Fortsetung). — Schweizerischer Heben Hauspungen des Zentralvorstandes. — Eintritte. — Berdantung. — Bereinsnachrichten: Sektionen Aargau, Baselstadt, Bern, Olten, Thurgau, Binterthur, Zürich. — Einladung zur Generalversammlung. — Anzeigen.

Beilage: Generalversammlung in Zug. — Bermischtes. — Anzeigen.

# Ratschläge zur Vervollkommnung der Wochenbettspflege.

(Fortsetung.)

Nachdem wir uns von den Mängeln der gebräuchlichen Wattevorlagen überzeugt und einen zweckmäßigen Ersat dafür gefunden haben, wollen wir noch nach andern Quellen von Wochenbettsinfektionen fuchen.

Die Bettwäsche, nämlich Hemben, Stoffunterlagen und Leintücher dürfen als ungefährlich wegen nie Sentunger ontjen uns inigenating bezeichnet werden, wenn sie wirklich gut ge-maschen und sauber ausbewahrt worden sind. Selbstverständlich muß stark beschmuste Wäsche bei Zeiten ausgewechselt werden. Daß von Dieser Seite nicht öfter Infektionen entstehen ist badurch zu erkären, daß kleinere Blutflecken in Hemb und Leintüchern rasch austrocknen, so daß sich die Fäulniskeime darin nicht weiter vermehren fönnen.

Stark beschmutte Stoffunterlagen (zusammen= gelegte Leintiicher, Molton 1c.), welche länger feucht bleiben, werden hingegen gefährlich, wenn fie nicht bald genug durch faubere erfest wer= den. Der Vorteil der von uns empfohlenen ferilen Vorlagen besteht eben darin, daß sie einerseits eine Berührung der Geschlechtsteile mit der Wäsche und andrerseits eine Beschmutung der lettern nach Möglichkeit ver= hindern.

Ein duntler Buntt in der Wochenbettspflege sind aber die Kautschukunterlagen! Leider laffen fie fich schwer entbehren, da nament= lich beim Manipulieren mit der Bettschüffel doch leicht eine stärkere Durchnässung des Bettes porkommt. Der könnte man sie vielleicht nur jeweilen für diese Manöver hinlegen und im llebrigen ganz durch Stoffunterlagen ersegen? Die Entscheidung hierüber bleibe dem praktischen Sinne unserer Leserinnen überlassen.

Die Rautschukunterlagen sind der so notwendigen Ausdünftung und Austrocknung des Bettes hinderlich. Ihr schimmster Nachteil besteht aber darin, daß fie eigentliche Bazillen=

träger sind. Wohl lassen sich neue, glatte Unterlagen ziemlich zuverlässig desinstzieren, indem man sie auf einem saubern Tische ausbreitet und zuerst mit heißem Wasser und Seise, darauf mit einem Desinsektionsmittel (Karbol, Lysol oder Sublimat\* gründlich bearbeitet, unter Ber-wendung einer reinen Bürste oder eines Hand tuches. Aber dieses Versahren wird während eines Wochenbettes nicht oft genug durchge-führt und zudem ist die sorgiältigste Desinfektion dann boch unzuverlässig, wenn die Unterlage rissig geworden ist. Besonders zu fürchten sind die ausgeliehenen Unterlagen aus Krankenmobilienmagazinen, weil dort die Desin-fektion sicherlich nicht immer tadellos durchgeführt wird.

Benn man bedenkt, wie oft sich die Böchne-rinnen beim Bechsel der Stoffunterlagen mit entblößtem Gejäffe direkt auf den Kautschuk hinlegen, wird man einsehen, daß auf diesem Wege leicht eine Insektion entstehen kann. Zur Bermeidung diefer Gefahr empfehlen wir alfo, immer nur gut erhaltene, ganz glatte Kautsichnernur gut erhaltene, ganz glatte Kautsichnernur zu gebrauchen und dieselben während des Wochenbettes nach jeder Beschmutzung in der angegebenen Weise sorgiältig zu beginfizieren.

Eine höchst gefährliche und oft nicht beachtete Quelle für Wochenbettsinfektionen find gewiffe Erfrankungen aller ber Personen, welche mit der Wöchnerin zu tun haben. Daß eiternde Wunden — und wären sie noch so klein! namentlich an den Sänden, verhängnisvoll find, ist unsern Leserinnen längst bekannt. Manche

ist unsern Leserinnen längst bekannt. Manche wissen vahrscheinlich nicht, daß eine einssache Halbentzündung, die sich nur durch nässige Schluckbeschwerden bemerkbar macht, die Wöchnerin in Gesahr bringen kann.
Bei dieser scheindar so unschuldigen Kranksheit sinden sich oft höchst bösartige Bakterien in großer Wenge im Rachen und Mund. Da beim Sprechen immer kleine Teilchen des Speichels aus dem Mund geschleubert werden, die als unsichtbare Rösschen ziemlich weit in die als unsichtbare Bläschen ziemlich weit in der Luft hinfliegen können, so gelangen die Batterien der Halsentzündung der Hebamme oder Pflegerin in die Umgebung der Wöchnerin, in die Luft, auf die Bettwäsche oder auch direkt an die Geschlechtsteile und können durch In-sektion des Wochenflusses und Hinauswandern zu den Geburtswunden ein ächtes Kindbettzu den Geburtswunden ein achtes Kindoett-sieber erzeugen. Hebammen und Pflegerinnen müssen daher bei Schluckbeschwerden steißig gurgeln, am besten mit chlorsaurem Kali; Perfonen mit schwerer, fieberhafter Halsentzündung sollten womöglich die Wochenstube gänzlich

Eine häufige Plage der Böchnerin find die wunden Warzen. Da fie häufig unrichtig behandelt werden, wollen wir ihnen einige Borte widmen. Es darf ja mit Genugtuung konstatiert werden, daß die Vorurteile gegen das Stillen endlich im Schwinden begriffen find und daß heutzutage wieder viele Frauen den guten Willen haben, ihre Kinder selbst zu stillen. Um so notwendiger ift es, durch ein richtiges Berhalten bei den vielen kleinen Stö-rungen des Stillgeschäftes einer Enttäuschung vorzubeugen, welche so leicht zu Mutlosigkeit und damit auch zur Stillunfähigkeit führt.

Die vorbereitende Behandlung wird immer noch von vielen Hebammen versäumt, obschon

ja manche ihre Klientinnen des öfteren vor der nande ihre Kilentinien des bsteren der der Wiederkunft besuchen. Zeder Schwangeren muß der Rat erteilt werden, in den letzten 4—8 Wochen täglich sich die Warzen mit einem in kaltes Wassergetauchten Tuche kräftig zu reiben und zwei Mal wöchentlich mit warmem Baffer und Seife gründlich zu reini= Manche Aerzte empfehlen auch Spiritus= waschungen und Bearbeitung mit reinen Bürften.

Sind die Warzen beim Stillen schmerzhaft geworden, dann soll man das Kind sofort nur noch unter Verwendung des Warzenhütchens nur noch unter vertiering des zoutzengungens anlegen. Beim Ankauf eines Hückens achte man darauf, daß sein innerer Kand nicht zu scharf und seine Lichtung genügend weit sei. Findet man die Warze wund oder rissig, dann find die mit Unrecht so beliebten Salben mei= stens nicht zu empsehlen; bei längerer Anwensbung wenigstens wird dabei die Haut noch weicher und seichter verletzbar, und sie machen die Warze klebrig, so daß jedes Stäubchen und jeder Schmut, der damit in Berührung kommt, haften bleibt.

Man behandelt die wunden Warzen daher besser mit antiseptischen Ueberschlägen, indem man ein mit 2% jeiger Karbollösung beseuchtetes Läppchen auslegt. Aber es ist sehlerhaft, diese Aber ichterzen angeren Lage lang fortzusehr, diese Rach spätestens 12 Stunden muß man etwa 12 Stunden pausieren, damit die Warze wieder austrocknen kann. Andernfalls wird die Haut durch die beständige Feuchtigkeit so aufgeweicht, daß die Wunden sich vergrößern, statt zu heilen.

die die Winden sich vergrößern, statt zu heuen. Behandelt man die wunde Warze sofort, so ist sie nach 12 Stunden Ueberschlägen und 12 Stunden Pause unter Anwendung des Warzenhütchens meist geheilt, selten muß man die Ueberschläge nach der Pause abermals 12 Stunden wiederholen. Schwere, namentlich vernachlässigte Fälle bedürsen dringend der Stunden die seine Stunden die in dei ider Störmung ärztlichen Behandlung, die ja bei jeder Störung zu wünschen, aber leider nicht überall zu haben ift. Im Uedrigen verweisen wir auf unsern Aussatz in Nr. 7 und 8 des Jahrganges 1904.

(Schluß folgt.)

# Fünflinge!

In der Gefellichaft für Geburtshülfe In der Gesellichaft für Gedürtshülfe und Gynäkologie zu Berlin berichtete vor 3 Jahren Dr. Nyhoff über eine Geburt von Fünstingen. Aus dem interessanten Bor-trage sei Folgendes mitgeteilt. Das Präparat, meine Herren, welches ich die Ehre habe, Ihnen vorzustellen — 5 Kinder mit ihrer Plazenta — stammt von einer 34-

jährigen verheirateten Frau, die vor 7 Jahren einen Knaben geboren hatte. Die letzte Regel

<sup>\*</sup> Der graue Rautschut wird bom Sublimat gesichwärzt, also fleckig.

hatte sie am 20. Januar 1903 und am 12. Juli 1903 wurden diese fünf Kinder mit der Plazenta auf einmal innerhalb einer Stunde geboren. Diese Geburt wurde bevlachtet von Dr. de Vlecourt, Arzt in Hees (Holland), der jedes Kind mit einem Armbändchen versah, worauf die Reihenfolge der Geburt notiert war.

Die Früchte sind in ihrer Entwicklung ungesähr in Uebereinstimmung mit der Zeit der Schwangerschaft; sie sind nicht alle einander gleich: das schwerste Kind wog 800 Granun, das leichteste ungefähr 550 Granun. Von den füns Kindern sind vier Mädchen, eines ein Knabe. In der Reihensolge der Geburt war der Knabe der dritte.

Bei Besichtigung der Plazenta kann man sehen, daß die Plazenta ein Ganzes dildet. An der dem Kinde zugekehrten Seite ist die Plazenta aber ganz deutlich geteilt und zwar so, daß man erkennen kann, daß ursprünglich drei Sier vorhanden waren: es sind zwei keinere Sisächer durch Wasserhaut und Zottenhaut von dem größten Sisach getrennt, und das größte Sisach ist wiederum in drei Teile geteilt, aber nur so, daß die Scheidewand aus Wasserhaut besteht. Es sind also nach der Reihenfolge der Geburt das erste, das zweite und das fünste Kind aus demselben Si entstanden, dagegen das dritte, der Knade, und das vierte Kind aus zwei andern Sieru. Es liegt somit hier eine dreicigige Fünsslingsgeburt dox.

Aus der Litteratur habe ich ungefähr 30 Fälle von Fünflingsschwangerschaft zusammensgestellt. Die Regel ist, daß die Geburt ungesfähr im vierten oder fünsten Monat erfolgte. Die Regel ist auch, daß die Geburt der

Die Regel ift auch, daß die Geburt der Kinder schnell auseinandersolgt und daß die Ausftoßung der Plazenta oder der Plazenta neut fam. Aber von diesen Regeln gibt es auch Ausendhmen; ich habe auch Fälle gefunden, wo jedem Kinde die Plazenta sogleich gesolgt ift, wo also fünf vollständige Geburten nach einander stattsanden. Ich habe auch Fälle gefunden, wo zwischen den Gedurten der Kinder nicht eine sehr kurze, sondern eine längere Zeit lag. Es ist z. B. ein Fall von Fünstlingsgeburt mitgeteilt worden von Menault, worin ein Kind vergessen, au sein schen ungefähr vier Wochen später das fünste Kind erst ausgetrieben wurde mit einer gesonderten Plazenta.

Unter den 30 Fällen sind zwei, in denen berichtet wird, daß die Mutter nach der Geburt der Fünflinge gestorben sei. Einer dieser Fäll und datiert schwe izer Fall und datiert scho vom Jahre 1694; da dauerte die Geburt zwei Tage und nach der Geburt des sünsten Kindes starb die Mutter.

Sonst ist in der Regel die Geburt in der natürlichen Weise und ohne Kunsthülse leicht verlaufen. Sine Blutung wird zwar oft angeführt.

Eine Besonderheit ist bei den Fünstlingsgeburten wie überhaupt bei den Mehrlingsgeburten seitzustellen: daß nämlich dei ihnen auch die Erblichkeit eine ziemlich bedeutende Kolle spielt. Die Mutter einer solchen Frau hatte einmal Zwillinge, eine Tante ihrer Mutter einmal Drillinge, und die Frauen von zwei Brüdern ihrer Mutter hatten auch Zwillinge gehabt; da ist also die Disposition auf die andere Partie übergegangen. Man begegnet auch in den Geburtsgeschichten von solchen Mehrlingen sehr oft der Feststellung, daß fast immer in der Familie — in der Regel in der Familie der Mutter, nur selten in der des Vaters—eine gewisse Veranlagung zu mehrsachen Geburten vorhanden zu sein scheint.

Kum Schluß ein Kuriosum. In Schweningen hat im Jahre 1719 eine Fünflingsgeburt stattsgesunden. Darüber ist amtlich seizgestellt: Die Kinder sind am 5. Januar 1719 geboren und sie sind erst am 18. Februar begraben worden. Sechs Wochen lang haben die Ettern dies Fünflinge bei sich behalten, um sie den Eins

wohnern vom Haag, dem prinzlichen Hofe und anderen Leuten zu zeigen. Ich habe bei einer Urenkeltochter dieser Fünklingsmutter einen Besuch gemacht und die erzählte mir, daß damals die ganze Straße vom Haag nach Scheveningen mit Wagen gefüllt war, die Leute kamen dashin, um das Wunder zu sehen. In Holland hat es also in ungefähr zwei Jahrhunderten zwei Fünklingsgeburten gegeben.

# Aus der Praxis.

I.

Als in der Januar = Nummer dieses Jahr= ganges der Leitartikel: "Der Krebs der Gebärsmutter 20." erschien, sas ich ihn mit Interesse, dachte aber nicht, daß ich wenige Tage darnach Bekanntschaft mit dieser schrecklichen Krankheit machen würde. Im August 1905 hatte ich eine Frau von Zwillingen entbunden. Während dieser Schwangerschaft schon hatten sich unregelmässige Blutungen eingestellt und krampf hafte Schmerzen. Frau R. war mir aber da= mals noch unbekannt und sie stand in ärztlicher Behandlung. Betreffender Arzt glaubte erst Myom vor sich zu haben. Die Schwangerschaft nahm ihren Fortgang und eben im August 1905 famen, nach vorzeitigem Blasensprung und Abgang des Fruchtwassers, die Zwillinge zur Geburt. Der erste sebte 29 Stunden, der zweite starb zirka 3 Minuten nach der Abnabesung. Sie waren sehr zarte Geschöpschen und mindestens acht Wochen zu früh. Bei dieser Geburt chon fiel mir der harte, sehr stark vernarbte Muttermund auf. Das Wochenbett verlief Muttermund auf. normal. Im Herbst 1906 nun suchte mich diese Frau wieder auf, um mir zu sagen, daß fie auf Mitte Januar 1907 die Riederkunft er= warte. Ich besuchte fie später einmal und da sagte fie mir, daß fie so viel von Schmerzen geplagt werde. Ich riet ihr, wenn selbe nicht nachgeben sollten, den Arzt zu konsultieren. Sie meinte dann: es sei ja Lette Mal auch so gewesen. Am 12. Januar 1907 rief man mich zu ihr, fie halte es fast nicht mehr aus und es sei heute früh ein wenig Blut abge-Ich fand letteres fo, aber Schmerzen hatte sie keine mehr. Ich untersuchte. beutete auf Ende ver Summig-der Muttermund war erhalten, ftein-ter mit aufchloffen. Durch's hart und absolut geschlossen. Scheidengewölbe nach vorn war der Kopf zu fühlen, er war ins Becken eingetreten und hatte das erstere so ausgedehnt, daß Nähte und Fontanellen sast nur durch die Eihäute zu fühlen waren. Ich riet zum Arzt. Er kam, untersuchte ebensalls und löste einen Teil der Neubildung aus dem Ceroix, um es im pathologischen Institut untersuchen zu sassen. In einer Separatbesprechung sagte er mir, dies als Carcinom qualifizieren zu muffen und daß teine Hoffnung mehr sei, selbst durch tief einsgreifende Operation die Frau dem Leben zurückgeben zu können. Patientin und ihr Gatte entschlossen sich, in der Alinik in hier Hise zu Sie wurde fofort aufgenommen und iuchen. nach wenigen Tagen durch Kaiserschnittt ents bunden. Es wurde auch sosort die Totals erstirpation der Gebärmutter vorgenommen aber - zu fpat. Der Krebs hatte schon Blase und Darm mit ergriffen. Wochenbett refp. Bundheilung ging ganz normal vor sich, ohne Fieber und vier Wochen später konnte die arme Frau wieder heim. Sie hat aber trop Ruhe und Pflege keine Aussicht und, auch noch nicht angefangen, ihre frühern Kräfte je wieder zu erhalten. Ihre Erlöfung heißt: Tod. Möge er fommen, bevor sie alle Stadien dieses furchtbaren Leidens durchgemacht hat.

II.

Am 26. Juli 1906, früh 6 Uhr, rief mich das Telephon an das andere Ende der Stadt zu einer Frau, der ich das siebente Kind bringen sollte. Trog Belo und "sestem Trampen" kam

ich zirka 10 Minuten zu spät, der Kleine war schon da und — abgenabelt! Als Gehüsse entpuppte sich dann der Bater, der vermeint hatte, es müffe abgehauen sein, sonft sei es "läg". Ein Restchen einst weiß gewesenes Baumwollgarn hatte ihm als Bändchen gedient und mit einer kleinen, über und über roftigen Scheere hatte er den Strang durchtrennt. Leider ziemlich kurz, so daß mir, auch wenn ich noch so wenig stehen ließ, nur zirka zwei Finger breit zum Frijchabschneiden blieben. Ich tat es, natürlich mit Bevbachtung aller Desinsektionsvorschriften. Noch einiges über das Aussehen des Bürschchens und dann weiter. Am ganzen Leibe hatte er einen scharlachartigen Ausschlag, stellenweise (Finger, Zehen, Fersen, Stirne) schälte sich die Haut in großen Fetsen ab und am zweiten und britten Tag entstanden am ganzen Leibchen rote Riffe, die leicht bluteten. In der Fris beider Augen hatte er einen Kranz weißer Punkte, die erst nach einigen Tagen abnahmen. Am fünften Tag fiel der Nabelrest ab, war gut verheilt und so lange ich kam, war auch ber Kleine orbentlich wohl. Bald aber barauf bekam er Durchfall, später noch Brechen dazu und — 1 Wonat und 1 Tag ftarb er an allgemeiner Bauch= fellentzündung und Starrframpf. Man hatte natürlich schon lange den Arzt konfultiert und mich dann erst mit der Todesanzeige des Kleinen vom Geschehenen in Kenntnis ge-Ich weiß nun auch, daß da eine Nabel= infektion durch das nichts weniger als sterile Abnabeln stattgefunden hat, habe aber weder dem Bater noch der Mutter hiervon Mitteilung gemacht, denn sie würden sich wohl noch lange beswegen qualen. Nur bat ich fie und tue es auch sonst oft, daß wenn je später das Kind vor mir käme, es keinessalls selbst abnabeln zu wollen und hoffe, daß jo etwas nicht mehr passiere. A. Stähli.

### Etwas über Vorfälle.

Richts Belehrendes, mehr eine Klage oder auch wie Rechtfertigung ist's, das ich hier schreiben möchte.

Es ist sicher sür jede Hebamme peinlich, wenn eine von ihr entbundene Frau klagt, sie leide an Borsall. Die gewöhnliche Art, wie sie es erzählt, ist meistens solgenderweise: Da ist mir so etwas in die Schamteile hinabgekommen, das schmerzte mich; ich ging zum Arzt, der sagte: "Das ist ein Scheidenvorsall, kommt von der letzten oder auch ersten Geburt her. Damals war's ein Ris, der hätte sollen genäht werden, was war denn das für eine Hebamme?"

... Darauf hat er mir einen Ning eingelegt, mit der Bemerkung: "Ihr müßt euch operieren lassen, da bleibt euch nichts anderes übrig."

Um diese Jeremiade ruhig anzuhören, braucht es bei mir schon ein bischen Selbstbeherrschung, benn stampfen konnt ich gleich und zettern, erstens mit der Frau selbst und zweitens, verzeiht mir, auch ein kleinwenig mit dem Arzt. Mit dem Arzt deswegen, weil er mitunter die Hebamme unschuldig verdächtigt der Mitschuld des heillosen Vorfalls. Gewiß hätte er manchmal ein milberes Urteil, wenn er die wirtsichaftlichen Verhältnisse des Landvolkes bessernte, was übrigens nicht absolut notwendig ift, weil dadurch in den neisten Fällen doch nichts geändert würde. Ach, diese leidigen Vorschlage Möchte doch noch gerne wissen, ob etwa fälle. bei den wilden Bölkerstämmen das weibliche Geschlecht nichts mit Vorfällen zu tun hat. Run ja, so viel ist sicher, daß mancher Vorfall sich verhüten ließe durch richtiges Verhalten in Geburt und Wochenbett. Ich mache es mir zur Hauptausgabe, nebst der Reinlichkeit den Damm unverletzt zu erhalten und darf ganz ruhig sagen, daß ich wenig mit Dammriffen zu tun habe, will jedoch dabei nicht, gegenüber andern Sebammen, mich einer besondern Geschicklichkeit rühmen, denn oft komme ich auch