

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** - (1913)

**Rubrik:** Erste Hilfe bei Unglücksfällen und bei leichten Verletzungen

#### **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:** 11.01.2026

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

## Erste Hilfe bei Unglücksfällen und bei leichteren Verletzungen.

1. **Möglichste Ruhe bewahren, keine Aufregung!** ist das erste Prinzip; denn dadurch wird auch der Verletzte beruhigt.
2. Man bringe den Verunglückten in die ihm bequemste Lage, suche seine Schmerzen durch geeignete Massnahmen möglichst zu lindern und warte ärztliche Hilfe ab.

Wenn es uns bei schweren Unglücksfällen gelingt, bis zur Ankunft des Arztes durch zweckmässige Massnahmen die Schmerzen möglichst zu lindern und einer Verschlimmerung vorzubeugen, so ist das auch meistens alles, was der Nicht-mediziner tun kann und darf. Die Erfahrung ist natürlich auch hiebei die beste Lehrmeisterin. Aber bei einiger Geistesgegenwart, Umsicht und Tatkraft kann auch der Unerfahrene manchen wichtigen Dienst bei der ersten Hilfe leisten.

### Knochenbrüche.

Bei **Armbrüchen** kalte Umschläge machen. Den Arm in eine Schlinge legen, in der dem Verletzten bequemsten Lage. (Manchmal ist die hängende Lage die geeignetste.) Einrichtungsversuche ganz unterlassen, weil quälend und durch Unkundige vorgenommen, schädigend. Sollte eine starke Verschiebung vorgekommen sein (Bruch beider Vorderarmknochen), so ist ein Schienenverband am zweckmässigsten, um die beiden Bruchteile zu fixieren; (auch für den Transport).

Bei **Beinbrüchen** gilt dasselbe; da sie aber meistens zum Transport eingerichtet werden müssen, ist ein Schienenverband notwendig. Steht der Knochen bloss, so muss ein antiseptischer Verband auf den Knochen gemacht werden. Man versuche nicht, den Knochen durch Hineindrücken einzurichten, denn damit wird die Wunde verunreinigt.

**Schnitt- und Risswunden.** Wenn möglich, nach Auswaschen mit einer antiseptischen Lösung, Verband mit einer Verbandpatrone. Sterile, Jodoform- oder Vioformgaze auf die Wunde legen und mit Watte verbinden. Diese Verbandpatronen sollten viel häufiger angewendet werden und in keinem Haushalte fehlen.

Carbol, Lysol, Lysoform usw. sollten nur wenn Aniodol fehlt, angewendet werden. Aniodol (nicht giftig) ist überall erhältlich und ein ausgezeichnetes Desinfektionsmittel. Weil dasselbe nicht haltbar ist, muss es immer frisch bereitet werden. Auf einen Liter ausgekochtes Wasser nimmt man davon einen Esslöffel voll. Pinsle frische, aber zerfetzte, oder mit Schmutz verunreinigte Wunden womöglich sofort mit Jodtinktur aus und lege Aniodol-Kompresse, nie Carbol-, Lysol- oder Lysoformkomresse (die letzten drei nur zum Auswaschen, dann nicht so gefährlich) oder Kamillentee-Kompresso auf.

### Quetschwunden.

Behandlung wie oben. Reinigung mit Aniodol und steriler Verband, oder feuchter Verband mit antiseptischer Lösung (Aniodol, Kamillentee). Häufig wechseln. Tücher zur Kompresso müssen ausgekocht, Hände gewaschen sein.

### Blutungen.

Bei Blutungen, wenn nicht eine grosse Schlagader getroffen ist, genügt meistens eine richtige Tamponade, die folgendermassen gemacht wird: Auf die Wunde legt man einen Wattepfropfen, der vorher in eine antiseptische Lösung getaucht worden ist oder am besten die sterile Watte oder Gaze einer Verbandpatrone. Darauf kommt ein zweiter trockener Wattepfropfen, und das Ganze wird nun mit dem Daumen oder der ganzen Hand fest angedrückt und zwar **5 Minuten** lang (**Uhr-Kontrolle unerlässlich**), ohne inzwischen irgendwie nachzuschauen. Dadurch wird sozusagen jede Blutung mittleren Grades zum Stillstand gebracht; nie Feuerschwamm (Zunder), blutstillende Watte oder Spinngewebe auf die Wunden legen.

Handelt es sich um eine **schwere Blutung** aus einer grössern Arterie, so wird das Glied oberhalb der Wunde abgebunden, und zwar muss die Umschnürung so fest sein, dass es nicht mehr blutet.

### Nasenbluten.

Am sichersten ist energisches Zuhalten der Nase, so nahe wie möglich am Knochen. Die Blutungen kommen meist vorn aus der Schleimhaut der Nasenscheidewand. 3—5 Minuten ohne Loslassen festhalten; Uhr zur Kontrolle. Leichte Blutungen stillt man auch durch Einatmen kalter Luft durch die Nase und Ausatmen der warmen durch den Mund, oder

durch Hinaufschnupfen von kaltem Wasser, oder Hochhalten der Arme. Nach dem Stillen des Blutes unterlasse zeitweilig das Putzen der Nase.

### **Brandwunden.**

**1. Kleine Brandwunden** bestreiche man mit Olivenöl. Schmerzlindernd ist auch das Bespritzen mit Syphon oder Auflegen einer geschabten rohen Kartoffel. Die Wunden heilen am besten unter einem sterilen (absolut reinen, antiseptischen) Verbande.

**2. Grössere Brandwunden.** Jede ernste Verbrennung soll vom Arzte regelrecht behandelt werden. Bis zu seiner Ankunft, wenn nichts anderes zur Stelle ist, **Brandsalbe** (ein Teil Leinöl und ein Teil Kalkwasser) auflegen. Besser **Bardelbens Bismuthbinde**, die in keinem Samariterkasten fehlen sollte. Brandwunden behandeln wie jede andere Wunde: möglichst nicht verunreinigen.

Sind die Kleider einer Person in Brand geraten, wälze man dieselbe sofort auf dem Boden oder hülle sie in Decken, wodurch die Flammen ersticken. Bis zur Ankunft des Arztes behutsam im warmen Zimmer entkleiden, um Erkältung zu vermeiden; kleben die Kleider an der Haut, müssen sie aufgeschnitten werden; Wunden mit Olivenöl mittelst Watte betupfen.

### **Ertrinken.**

Körper auf den Boden legen mit Gesicht nach unten, Körper und Beine etwas erhöht, Mund und Nase von Schlamm und Schaum reinigen. Darauf Brustkasten zusammendrücken, um das Wasser aus den Lungen zu pressen. Erst dann künstliche Atmung vornehmen und zwar am besten folgendermassen: Neben oder über dem Kopf des Ertrunkenen knien, mit beiden Händen den Rippenbogen fassen (linke Hand links, rechte Hand rechts). Dann den Brustkorb in die Höhe ziehen (Einatmung), hierauf nachlassen und mit flacher Hand den Brustkorb zusammendrücken (Ausatmung). Das Ganze ruhig und gleichmässig **16 mal** in der Minute. Zeigen sich Zeichen von selbständiger Atmung, zuwarten und nicht durch entgegengesetzte Manipulationen stören.

### **Erstickung durch Fremdkörper.**

Ist etwas im Schlund stecken geblieben, was sich durch Würgen, Erstickungsgefühl, Schmerz beim Schlucken zeigt, sofort

mit dem Finger tief in den Hals hinuntergreifen und den Fremdkörper zu entfernen suchen. Ist etwas in der Speiseröhre steckengeblieben, so macht es meist nicht beängstigende Symptome. Man hat also Zeit und gehe zum Arzt.

Ist dagegen etwas durch Verschlucken oder Aspiration in den Kehlkopf gekommen, was sich durch heftige Hustenanfälle, Erstickungsgefühl, Blauwerden im Gesicht zeigt, so ist sofortiges Handeln geboten. Durch Lagern, Kopf nach unten und Klopfen auf den Rücken, kann man ein eventl. Aushusten günstig beeinflussen. Ist der Fremdkörper klein, und hat er sich nur in einem Luftröhrenaste festgesetzt, so kann nach einiger Zeit wieder Ruhe eintreten. Doch soll man gleichwohl den Arzt aufsuchen, damit der Fremdkörper entfernt wird, da sonst schwere Erkrankungen mit Ausgang in Tod folgen können.

### **Erstickungen durch Beleuchtungsgase.**

Den Erstickten an die freie Luft bringen, Gesicht mit kaltem Wasser bespritzen; Schläfen mit kaltem Wasser rein oder gemischt mit kölnischem, baden. Gibt der Kranke kein Lebenszeichen mehr, in ein gewärmtes Bett legen und künstliche Atmung (wie bei Ertrinken angegeben) anwenden. Wenn erhältlich, Sauerstoffeinatmung in Verbindung mit künstlicher Atmung.

### **Erfrieren.**

Den Erfrorenen in einem ungeheizten Raum entkleiden, anfangs mit Schnee abreiben, dann mit Tüchern; erst allmählich in wärmeren Raum mit gewärmtem Bett und offenen Fenstern bringen. Eventuell Wiederbelebungsversuche durch künstliches Atmen, wie bei Ertrunkenen anwenden. Arzt holen.

### **Hitzschlag.**

Den Getroffenen an schattigen Ort bringen; ausziehen, abwaschen oder in nasse Tücher wickeln; Wasser einflössen; Arzt holen.

### **Ohnmacht.**

Horizontal hinlegen, Kleider lockern, Schläfen mit kaltem Wasser besprengen oder mit Zitronen- oder Essigwasser einreiben, Riechen an Salmiakgeist, Bürsten der Füsse; Arzt holen.

## Vergiftungen.

Am besten ist sofortige Magenspülung durch den Arzt; inzwischen wende man Brechmittel an, da schon damit das Übel wirksam bekämpft werden kann.

Als Brechmittel eignen sich, weil überall sofort zur Stelle: Trinken von starkem Salzwasser (ein Esslöffel voll in ein  $\frac{1}{2}$  Glas Wasser. Wasser mit Öl, oder Butter.

Gegen Grünspanvergiftung } nimmt man viel **Eiweiss, ge-**  
und Vitriolvergiftung } **brannte Magnesia, Milch.**

Gegen Kalk-, Laugen-, nimmt man Essig mit Wasser  
vermischt, Zitronenwasser.

„ Säure- „ nimmt man gebrannte Magnesia,  
mehrere Löffel in Wasser.

„ Arsenik- und Sublimatvergiftung, Magenpumpe, Brech-  
mittel, gebrannte Magnesia.

Bei **Schlängenbiss** sofortiges Abschnüren des Gliedes oberhalb des Bisses. Aussaugen der Wunde, eventl. Ausbrennen mit glühender Stricknadel.

## Insektenstiche

betupft man sofort nach dem Stechen mit Salmiakgeist. Dadurch wird die eingespritzte Säure abgestumpft.

Ist man von einer Wespe usw. gestochen worden so reibt man die Stelle mit den Blättern der gewöhnlichen Petersilie ein. Der Schmerz lässt dann sehr rasch nach.

## Lebende Tiere im Ohr.

Ist ein Insekt ins Ohr geraten, so hüte man sich, mit irgend einem Instrument darin herumzustochern, weil man sich sonst leicht verletzen kann. Man lege sich seitwärts, das betreffende Ohr nach oben gerichtet und giesse etwas Olivenöl mit Petrol oder Alkohol ein. Durch Einspritzen dieser Mischungen oder lauwarmem Wasser wird das Tier bald nach oben kommen, so dass man es mit einer Pincette fassen kann.

## Fremdkörper im Auge.

Ist eine Mücke, Staub usw. ins Auge geflogen, so soll man nicht reiben und damit das Auge entzünden, sondern vorsichtig ein Lid über das andere ziehen. Der Fremdkörper wird dann aussen abgestreift.

Wenn man das gesunde Auge reibt und nicht das kranke, wandert der eingedrungene Gegenstand langsam nach dem inneren Winkel des kranken Auges.

---

## **Hygienische Ratschläge.**

Bei Unwohlsein oder kleineren Unfällen wird man in erster Linie sich selbst zu helfen suchen. Wir empfehlen deshalb nachstehend eine Anzahl unschädlicher und einfacher Hausmittel; damit möchten wir keineswegs der ärztlichen Pflege vorgreifen, denn wir wissen sehr wohl, dass oft ein scheinbar unbedeutendes Kopfweh oder Halsweh der Anfang einer ernsten Erkrankung sein kann.

### **Erkältung**

heilt man am besten durch eine kleine Schwitzkur. Ein warmes Bad, dann ins warme Bett, eine Wärmeflasche und eine Tasse Fliedertee. Ein feuchtes Handtuch wird um den Hals gelegt und dieses am besten mit darüber gelegtem Guttaperchapapier abgedichtet. Das Ganze wird ausserdem noch mit einem wollenen Shawl eingehüllt. Sodann soll sich der Patient gut einpacken und in Schweiß geraten lassen.

### **Influenza und Schnupfen.**

Zu empfehlen ist öfterer Genuss von Schafgarbentee, welchem man pro Tasse einen Esslöffel voll Honig zusetzt. Bei Stockschnupfen hält man den Kopf unter ein Tuch, mit welchem eine Schüssel kochend heißen Fliedertees bedeckt ist und inhaliert (einatmen) die heißen Dämpfe. Es ist gut, einige Tropfen Terpentin- oder Eucalyptus-Öl auf das verdampfende Wasser zu gießen. Gegen Schnupfen empfiehlt sich auch grosse Mässigkeit in der Einnahme unnötiger Getränke.

### **Heiserkeit, Halsweh und Husten**

treten meist gemeinsam auf. Vorteilhaft ist Trinken von heißer Milch, in welcher Honig oder Zucker aufgelöst wurde; ferner Gurgeln mit heißem Salzwasser.

Salbeitee wird in England viel gegen diese Halsübel angewendet. Zu seiner Bereitung seiht man die überbrühten Salbeiblätter ab und setzt einige Esslöffel voll Honig zu. Der Tee wird tagsüber warm getrunken und eignet sich auch zum Gurgeln.

## **Gurgeln**

ist für sich eine Kunst; denn es genügt nicht, eine Lösung nur in der Mundhöhle zu behalten. Die desinfizierende Flüssigkeit soll im Gegenteil möglichst tief in den Hals eindringen. Man lernt leicht richtig gurgeln, wenn man dabei verschiedene Vokale zu sprechen sucht, wie a, e, i, o, u. Kinder sollten unbedingt in gesunden Tagen zu richtigem Gurgeln angehalten werden; die erworbene Übung könnte ihnen bei einer ernsten Halskrankheit von grösstem Nutzen sein. Sehr gut kann der Hals auch mit der in Apotheken erhältlichen Handspritze gereinigt werden.

## **Bei Kolik**

nimm etwas Kamillentee und lege ein in heisses Wasser oder Kamillentee getauchtes Stück Flanell, so heiss als du es ertragen kannst, auf den Unterleib. Wiederhole diese Umschläge sobald sie erkalten.

## **Sodbrennen.**

Eine Messerspitze voll geschabter Kreide, oder besser gebranntes Magnesia in Wasser gelöst.

## **Zahnweh.**

Bei Erkältung empfiehlt es sich, den kranken Zahn mit Jod zu bepinseln. Will man bei hohlen Zähnen sich mit zeitweiliger Linderung begnügen, so kann man ein kleines Wattebäuschen, das in Kreosot, Nelkenöl oder Karbolsäurelösung (5 : 100) getränkt wurde, in den Zahn stecken. Ein ausgezeichnetes Mittel ist auch Pyramidon, das jedoch nur auf ärztliche Verordnung hin angewendet werden sollte. Auch ganz heisse Fussbäder sind sehr zu empfehlen. Im allgemeinen gelten bei Zahnweh die Radikalmittel: Fachmännische, richtige Behandlung, besonders rechtzeitiges Plombieren; wo dies nicht mehr möglich, raus damit. Man hüte sich aber vor sogenannten Zahnchirurgen, die gut zu erhaltende oder sogar gesunde Zähne ausreissen, um falsche Gebisse liefern zu können. Schon von Kindheit an Zahnbürste benutzen; — am besten ist das Verhüten des Übels.

## **Kopfweh.**

Gegenmittel: Fussbäder in heissem Salzwasser. Nimm etwas Salz auf die Zunge und lass es langsam zergehen.

Nachher trinke Wasser. Je nach der Natur des Patienten macht man ganz heisse oder kalte Kopfumschläge; letztern setzt man ein wenig Essig zu.

### **Migräne.**

soll nach Prof. Liebreich ebenfalls durch Verschlucken von einem Teelöffel voll Kochsalz verschwinden. Man soll dieses Mittel aber sogleich bei Beginn des Anfalles anwenden und nachher etwas Wasser trinken.

### **Mundwinkelausschlag**

heilt bei häufigem Waschen bald von selbst, wenn man vermeidet, ihn mit der Zunge oder mit Speichel zu berühren. Gut ist das Betupfen mit absolutem Alkohol und Bestreichen mit Lanolincrème.

### **Eisse (Furunkeln)**

und ähnliche schmerzende Ausschläge zeugen oft von unreinem Blut. Eine gründliche Blutreinigung mit Lindenblütentee (1—2 Tassen jeden Morgen) ist dann das einfachste Mittel. Diese Blüten sollen nicht ausgekocht, sondern nur abgebrüht werden. Grosse Reinlichkeit und warme Bäder sind von Notwendigkeit. Bedecke die Furunkeln stets mit einem Pflaster, damit keine Übertragung auf Nachbarstellen stattfindet. Häufig wiederholtes Auflegen möglichst heißer, gebähter Zwiebelschnitten fördert das Ausreifen der Eisse,

### **Warzen**

entfernt man durch öfters Befeuchten mit einer starken Sodalösung, Höllenstein oder mit Salpetersäure. In jedem Falle lege zum Schutze der gesunden Haut vorher ein Pflaster mit Loch auf, durch welches die Warze ragt. Die Flüssigkeit muss auf der betreffenden Stelle eintrocknen.

### **Rauhe Hände**

schmiert man abends mit Glyzerin, Vaselin, Lanolin oder Borcrème ein. Es ist ratsam darüber ein Paar alte Handschuhe anzuziehen. Auch kann man sich eine Salbe bereiten, indem man zu einem Löffel Leinöl so lange gesiebte Kohlenasche schüttet, bis die Masse ein fester Teig geworden ist, den man einreibt. Die Asche scheuert alle abstehenden Hautteilchen weg, während das Leinöl in die Haut eindringt und sie ge-

schmeidig macht. Nachher bürstet man die Hände mit warmem Wasser und Seife ab.

### **Umlauf.**

Bade den Finger in heissem Kamillentee, Malvenabsud oder Lysoformlösung. Auch hier ist peinlichste Reinlichkeit Hauptsache.

### **Gegen Frostbeulen**

kann man Terpentinöl oder Zitronensaft einreiben, oder in warmen Essig getauchte Lappen auflegen. Sehr gut ist auch Petroleum oder Kampfersalbe.

### **Sommersprossen**

wäscht man täglich 2—3 mal mit nachfolgend angegebener Lösung, die man am besten in einer Apotheke zubereiten lässt. Mischungsverhältnis 4 gr. Salmiak, 2 gr. Wasser und 8 gr. Lavendelwasser.

### **Gegen Kopfschuppen**

empfehlen wir das Einreiben einer Salbe, bereitet aus zwei Eiern und dem Saft einer Zitrone. Man wäscht dann mit lauwarmem Wasser nach. Weil der Haarausfall stets eine Folge der Schuppenbildung ist, sollte man diese nach Möglichkeit zu verhüten suchen.

### **Um Mundgeruch**

zu beseitigen, nimmt man etwas Münzengeist oder Salbine in ein Glas laues Wasser, fügt einige Tropfen Essig zu und spült damit öfters im Tage, besonders nach jeder Mahlzeit. den Mund aus. Besser ist Gurgeln mit übermangansaurem Kali. Man löst 2—3 Kriställchen pro Glas Wasser, d. h. bis eine blassrote Färbung entsteht. Jedermann soll sich der Zahnbürste bedienen und alle faulen Zähne entfernen lassen.

### **Das Schlucken.**

Das einfachste Mittel gegen das Schlucken ist dreimal nacheinander (ohne Zwischenatmung) leer zu schlucken. Sollte dies nicht helfen, so kann auch ein Teelöffel voll Essig ein genommen werden.

### **Hühneraugen.**

Schneide von einer gewöhnlichen Zwiebel fingerbreite Streifen, weiche sie einige Stunden in Essig auf und binde sie über Nacht auf die Hühneraugen. Nach wiederholtem Verfahren kann man mit den Fingern das ganze Auge abheben (am besten nach einem Bade in heissem Wasser).

Streiche auf einen Lappen etwas Fichtenpech (wie es aus dem Baume dringt), erwärme es mit einem Zündholz und klebe es auf das Hühnerauge; den übrigen Teil des Lappens wickle um den Zehen. Schon nach 1—2 Tagen lässt sich das Auge mit den Fingern herausziehen. Eventuell wiederhole die Beklebung.

Schneide nie die Hühneraugen mit der Schere. Trage nie zu enge, aber auch nie zu weite Schuhe.

### Fuss-Schweiss.

Streue etwas Tannin in die Socken, dies beseitigt den üblen Geruch, stärkt die Haut, ohne den Schweiss ganz zu unterdrücken. Wirksamer ist das Baden der Füsse in einer etwa 10 %igen Formaldehydlösung (in Apotheken erhältlich). Man muss alsdann die Flüssigkeit eintrocknen lassen, ohne die Füsse abzureiben. Ausgezeichnet ist das Tragen von Socken, welche vorher in 20—30 %iger Formaldehydlösung getränkt und wieder getrocknet wurden.

### Eingewachsene Fussnägel

können auch ohne Operation wie folgt geheilt werden. Man schneidet den Nagel kurz, so dass sich auf der fehlerhaften Seite eine vorstehende Ecke bildet. Unter diese schiebt man ein kleines Wattekügelchen, damit der Nagel aus dem Fleisch gehoben wird. Sodann bindet man einen Wattezyylinder von der Grösse und Form des kranken Fleischwulstes über denselben und zwar derart, dass die Watte das Fleisch nach unten und auswärts drückt. Die Befestigung geschieht mit einem Streifen Heftpflaster. Man erneuert diesen Verband alle Wochen und wird den allmählichen Erfolg konstatieren.

### Bei kalten Füssen (nicht erfrorene)

muss die Blutzirkulation gehoben werden. Dies geschieht durch heisse Fussbäder und darauffolgendes tüchtiges Abreiben. Zur Abhärtung eignen sich auch wiederholte, abwechselungsweise heisse und kalte Fussbäder in zwei nebeneinander gestellten Holzgefässen.

### Der Schreibkampf

wird vermieden durch Benutzung verschiedener Federhalter. Die Abwechslung bedingt eine Veränderung in der Lage der Muskeln. Jedenfalls benutze keine dünnen und glatten Federhalter.

## **Aepfel**

vor dem Schlafengehen genossen, sind ein bewährtes Mittel zur Förderung der Gesundheit. Alles gut kauen, nicht ganz verschlucken. Sie sind nicht nur eine vorzügliche Nahrung, sondern schützen gegen Magen- und Halsbeschwerden und befördern ruhigen Schlaf. Infolge ihres hohen Gehaltes an leichtlöslichen phosphorsauren Salzen sind die Äpfel äusserst nahrhaft. Dasselbe gilt in noch höherem Masse von den Bananen und den Bananenprodukten.

## **Zitronen.**

Zitronensaft heilt Entzündungen. Zitronen- oder Limonadewasser beseitigt leichte Fieber und Hitze-Zustände. Der Saft der Zitronen wirkt immer reinigend, lösend, kühlend und heilend zugleich; die Zitrone ist deshalb ein wirkliches Universalheilmittel.

## **Echter Bienenhonig**

ist ein Universalmittel gegen Heiserkeit, Husten, Magenbeschwerden usw. Die Heilwirkung des Honigs beruht hauptsächlich auf seinem natürlichen Gehalt an Ameisensäure, welche desinfizierend und appetitanregend wirkt.

## **Die Desinfektion eines Zimmers**

nimm vor, wenn der Boden aufgewischt und noch nass ist. Alsdann verdunste am besten über einer Spiritusflamme eine Tasse voll käuflicher Formaldehydlösung und schliesse alle Fenster und Türen gut zu.

Betten sollen auseinander genommen, Schränke und Kasten geöffnet sein. Zum Bodenaufwischen kann man ebenfalls 10—12 Löffel Formaldehyd pro Eimer Wasser zusetzen.

Nach ernsten Krankheitsfällen lasse die Desinfektion am besten von der besonders dazu bestimmten Behörde vornehmen.

---