**Zeitschrift:** Schatzkästlein: Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** - (1920)

Rubrik: Erste Hilfe bei Unglücksfällen und bei leichtern 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: 21.11.2025** 

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

# ERSTE HILFE BEI UNGLÜCKSFÄLLEN UND HYGIENISCHE RATSCHLÄGE.

I. Möglichste Ruhe bewahren, keine Aufregung! ist das erste Prinzip; denn dadurch wird auch der Verletzte beruhigt.



Transport eines Verunglückten, noch gehen kann, aber durch überstandeneOhnmacht od. Blutverlust geschwächt ist.

2. Man bringe ge, suche sei- dem geeignete Hilfe ab.

Unglücksfällen gelingt, bis zur mässigsten, um Ankunft des zweckmässige Massnahmen die für den Transport). Schmerzen möglichst zu lindern und einer Verschlimmerung vorzubeugen, so ist das auch meistens alles, was der Nichtmediziner 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.

BeiArmbrüchen kalte Umschläge

den Verun-machen. Den glückten in Arm in eine Helfern

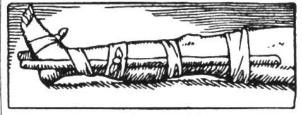


Verschlingen Hände die ihm be- Schlinge le- Tragsitz zum Trans-

quemste La- gen, in der port Verunglückter. Verletzten bequemsten ne Schmer- Lage. (Manchmal ist die händurch gende Lage die geeignetste.) Einrichtungsversuche ganz un-Massnahmen terlassen, weil quälend und, möglichst zu durch Unkundige vorgenomlindern und men, schädigend. Sollte eine warte ärztl. starke Verschiebung vorgekommen sein (Bruch beider Wenn es uns Vorderarmknochen), so ist ein bei schweren Schienenverband am zweckdie beiden Arztes durch Bruchteile zu fixieren (auch

# Schienenverband bei Knochenbruch.

Durch das Anlegen eines Schienenverbandes bezweckt das vollständige Ausman



einer Bewegungsschliessen möglichkeit oder Anstrengung des gebrochenen Körperteils. Weil dasselbe Um das zu bewirken, müssen nicht haltbar die Schienen lang genug sein ist, muss es und dürfen gar keinen Spiel- immer frisch raum haben. (So sind zum Bei- bereitet werspiel, wie unsere Abbildung den Aufeinen zeigt, bei einem Unterschenkel- Liter ausgebruch auch Knie und Ober-kochtes Wasschenkel an den Schienen festzubinden.) Die Schienen sind man in ganzer Länge zu polstern. einen Esslöffel Durch Verschlingen

Bei Beinbrüchen gilt das- voll. selbe: da sie aber meistens zum | frische. Transport eingerichtet werden zerfetzte, oder müssen, ist ein Schienenver- mit Schmutz schwach ist, sich band notwendig. Knochen bloss, so muss ein Wunden woantiseptischer Verband auf den möglich Knochen gemacht werden. Man fort mit Jodversuche nicht, den Knochen durch Hineindrücken einzurichten, denn damit wird die dol-Kompresse, nie 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.

Karbol, Lysol, Lysoform usw. sollten nur, wenn Aniodol fehlt, angewendet werden. Aniodol (nicht giftig) ist überall erhältlich und ein ausge- Hackenlappe umgreift zeichnetes Desinfektionsmittel. durch sanfte Hebelbewegungen

ser nimmt davon aber Steht der verunreinigte SOtinktur aus und legeAnio-



Pinsle der Hände bilden zwei Träger einen Sitz. Falls der Ver-

unglückte zu selbst an seinen Trägern aufrecht zu halten, so muss (wie obiges Bild zeigt) mit dem einen Arm eine Lehne gebildet werden.

Karbol, Lysol- oder Lysoform-Kompresse (die letzten drei nur zum Auswaschen, dann nicht so geoder Kamillenteefährlich) Kompresse auf.





Verletzten Entkleiden des (Schuh ausziehen). Das Ausziehen des Schuhes wird so ausgeführt, dass der Helfer ihn mit der einen Hand über den Spann, mit der andern an der

Kranken festhält. Ist das Bein im Bereich des Schuhes selbst beschädigt, so muss ein Schaftschuh in der Naht des Schaftes aufgetrennt werden, während ein Schnür- oder Knopfstiefel durch völligesÖffnen sich meist ohne Trennung abziehen lässt.

# Quetschwunden.

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

# Blutungen.

Bei Blutungen, wenn nicht eine grosse Schlagader getroffen ist, genügt meistens eine



Gestillte Blutung durch Abschnüren mit Taschentuch u. Durch Schlüssel.

Umdrehen des Schlüssels wird das Taschentuch so fest zusammengezogen (aufgewunden), bis dieBlutung aufhört.

richtige Tamponade, folgendermas- men sen gemacht vorn aus der wird: Auf die Wunde legt der man Wattepfropfen, der vor- ohne Loslasher in eine sen antiseptische Lösung getaucht

Watte oder sterile einer Verbandpatrone. Darauf Mund,

abzieht, während ein zweiter kommt ein zweiter trockener Helfer den Unterschenkel des Wattepfropfen, und das Ganze wird nun mit dem Daumen oder der ganzen Hand fest angedrückt und zwar 5 Minuten lang (Uhrkontrolle unerlässlich), ohne inzwischen irgendwie nachzuschauen. Dadurch wird sozusagen jede Blutung mittleren Grades zum Stillstand gebracht; nie Feuerschwamm (Zunder) blutstillende Watte oder Spinngewebe auf die Wunde legen. - Handeltes 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.

Amsichersten ist energisches Zuhalten der Nase, so nahe wie möglich am Knochen. Die Blu-

die tungen kommeist Schleimhaut Naseneinen scheidewand. 3—5 Minuten festhalten; Uhr zur Kontrolle.



Stillen des Nasenblutens durch Zuhalten der Nase und Kontrollieren der Uhr.

wor- Leichte Blutungen stillt man den ist oder auch durch Einatmen kalter am besten die Luft durch die Nase und Aus-Gaze atmen der warmen durch den oder durch Hinaufschnupfen von kaltem Wasser, oder Hochhalten der Arme. Nach dem Stillen des Blutes unterlasse zeitweilig dasPutzen der Nase.

#### Brandwunden.

- 1. Kleine Brandwunden bestreiche man mit Olivenöl. Schmerzlindernd ist auch das Bespritzen mit Siphon 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 Bardelebens Bismuthbinde, die 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



Ersticken derFlamumgeschl. Tuches. hutsam

oder hülle sie inDecken, wodurch die

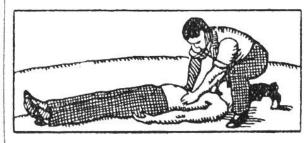
warmen Zimmer, um Erkältung zu vermeiden; kleben die Kleider an der Haut, so müssen sie aufgeschnitten werden; Wunden mit Olivenöl mittels Watte betupfen.

#### 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 zusammendrükken, um das Wasser aus den



KUNSTLICHE ATMUNG! Anfassen und Hochziehen des Rippenbogens (Einatmen).



KUNSTLICHE ATMUNG: Zusammendrücken des Brustkorbes (Ausatmen).

Flammen er- Lungen zu pressen. Dann den Bis Körper drehen (Gesicht nach zur Ankunft oben) und künstliche Atmung desArztes ent- vornehmen. Dies geschieht am kleide man d. besten folgendermassen: Neben me mittelst eines Patienten be- oder über dem Kopf des Erim trunkenen knien, mit beiden sen (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 (am besten selbst langsam, ruhig und tief atmen und für den Patienten das gleiche Tempo einhalten). Zeigen sich Zeichen von selbständiger Atmung, zuwarten und nicht durch entgegengesetzte Manipulationen stören.

Beim Einsinken im Eis die halme.



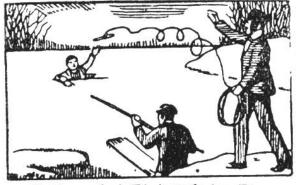
Arme ausstrecken oder sich auf die gebeugten Arme stützen (flach) und um Hilfe rufen. So kann

Einsinken im Eis.

der Verunglückte am besten seine Kräfte sparen.

# Rettung bei Einbruch im Eis.

Dem Eingebrochenen reiche man vom Lande aus eine Stange, Ruder oder was sonst



Rettung bei Einbruch im Eis.

Händen den Rippenbogen fas- zur Stelle ist, oder aber man versuche, sich ihm auf Brettern oder Leitern zu nähern. Last, welche die Eisdecke zu tragen hat, wird so auf eine grössere Fläche verteilt.

# Fremdkörper im Hals.

Beim Essen kommt es häufig vor, dass man sich verschluckt, d. h. Fischgräte im Halse stekken bleiben oder sonst etwas ..in den falschen Hals kommt".

Kinder verschlucken leicht Zwetschgensteine, Holzstücke.

Münzen, Grasund Getreide-Der Fremdkörper führt Husten Erstikund kungsanfälle herbei. Wird dadurch der Fremdkörper nicht heraus- Hilfeleistung bei Ergestossen, so soll d. Patient mit der Brust



stickungsgefahr durch Klopfen auf den Rücken.

an eine Wand stehen und die Arme in die Höhe heben. Dann klopft ihm tüchtig auf den Rücken. Hilft auch das nicht, dann muss schleunigst der Arzt gerufen werden.

# Erstickungen durch Beleuchtungsgase.

Den Erstickten an die freie Luft bringen, Gesicht mit kaltem Wasser bespritzen; Schläfen mit kaltem Wasser, rein

oder gemischt mit kölnischem, mittel an, da schon damit das baden. Gibt der Kranke kein Übel wirksam bekämpft wer-Lebenszeichen mehr, in ein gewärmtes Bett legen 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.

den kann.

Als Brechmittel eignen sich, weil überall sofort zur Stelle: Trinken von starkem Salzwasser (ein Esslöffel voll in ein halbes Glas Wasser), Wasser mit Öl. oder Butter.

Gegen Grünspan- und Vitriolvergiftung nimmt man viel Eiweiss, gebrannte Magnesia, Milch:

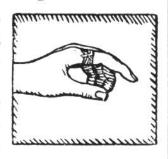
gegen Kalk- und Laugenvergiftung nimmt man Essig mit Wasser vermischt, Zitronenwasser:

gegen Säurevergiftung nimmt man gebrannte Magnesia, mehrere Löffel in Wasser;

gegen Arsenik- und Sublimatvergiftung: Magenpumpe, Brechmittel, gebrannte Magnesia.

# Bei Schlangenbiss

sofortiges Abschnüren des Gliedes oberhalb d. Bisses. Aussaugen der Wunde, eventuellAusbrennen mit glühender Stricknadel.



Unterbundener Finger bei Schlangenbiss.

#### Insektenstiche.

Wenn möglich, Stachel ent-Am besten ist sofortige Ma-| fernen. Betropfen mit Salmiakgenspülung durch den Arzt; geist (dadurch wird die eingeinzwischen wende man Brech-spritzte Säure abgestumpft),

oder mit etwas Lysol (welches Fremdkörper herauszubekomdann zugleich desinfiziert), oder men, lässt man den Patienten doppeltkohlensaures mit Wasser zu Brei anreiben und auflegen.

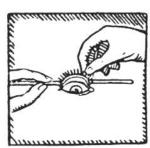
Ist man von einer Wespe oder Biene gestochen worden, so reibe man die Stelle mit den Blättern der gewöhnlichen Petersilie ein. Der Schmerz lässt dann sehr rasch nach.

#### Lebende Tiere im Ohre.

Ist ein Insekt ins Ohr geraten, so hüte man sich, mit irgendeinem 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 lauwarmen Wassers wird das Tier bald nach oben kommen, so dass man es mit einer Pincette fassen kann.

# Entfernen eines Fremdkörpers aus dem Auge.

Sind Insekten, Staub oder Sandteilchen ins Auge, zwischen



Augapfel und Augenlid, geregen sie sound

Natron mit rückwärtsgebeugtem Kopfe auf einem Stuhl, dem Licht entgegen, sitzen. Das obere Augenlid wird um ein Stäbchen (Stricknadel, Zündhölzchen) herum nach oben ganz umgestülpt (an den Wimpern anfassen) und der Fremdkörper mit einem feuchten Taschentuch-Zipfel sanft hinausgewischt.

> (Unteres Augenlid herunterziehen und den Fremdkörper hinauswischen.)

> Bei leichten Fällen kann der Patient den Fremdkörper selbst entfernen, indem er das obere Augenlid an den Wimpern hervorzieht und dann über das untere Augenlid stülpt. Beim raschen Loslassen des oberen Augenlides nimmt es seine gewöhnliche Lage wieder ein, und der Fremdkörper bleibt meist an den Wimpern hängen.

#### Unfälle durch Elektrizität.

Hat sich durch Berühren einer elektrischen Leitung ein Unglück ereignet, so unterbreche man sofort den elektrischen Strom (stelle die Maschine ab). Erfordert dies zu raten, so er- viel Zeit oder weiss man nicht damit umzugehen, so suche fort ein bren- man die Leitung kurz zu schliesnendes Gefühl sen und zu erden, d. h. gut starke leitend mit der Erde, eisernen Tränenabsonderung. Um den Masten, der Wasserleitung oder



GEFÄHRLICHES TURNGERÄT.

Der Knabe. trotz der warnenden Aufschrift die Stange der Starkstromleitung klettert, ist auf dem ten mit der Halsweh der Wege, sich strenge Hand zu be- Anfang einer Strafe für seinen Leichtsinn zu holen. Das Berühren des Leitungsdrahtes bedeutet sofortigen Tod.

verbinden. Das Kurz-Leitungsdrähte geschieht durch Über-Tücher wobei sich Berührung zu wissen bleiben.

Man sich auch, den bar unbedeu-Körper des tendes Kopf-Verunglückrühren. Sind ernsten keine Gummi- krankung sein handschuhe da, so ziehe man ihn an

seinen Rockschössen aus den heilt man am Drähten, oder nehme ein trokkenes Tuch oder ein trockenes eine Holzstück, um ihn von der Leitung zu entfernen. Auch kann Ein man ihn mit dem Fusse zur Bad. dann ins Seite schieben, weil dies weniger gefährlich ist, da der Strom eine Wärmedann eventuell nur von einem flasche u. eine Bein durch das andere zur Tasse Flieder-Erde geht, ohne lebenswichtige tee. Einfeuch-Organe zu durchströmen. Hat tes Handtuch man unter diesen Vorsichts- wird um den massregeln den Verunglückten Hals

dergleichenzu aus dem Stromkreise befreien können, wende man sofort künstliche Atmung (wie bei schliessen der Ertrunkenen) an.

# Hygienische Ratschläge.

Bei Unwohlsein oder kleiwerfen eines neren Unfällen wird man in Drahtes, einer erster Linie sich selbst zu helfen Kette, nasser suchen. Wir empfehlen deshalb etc.. nachstehend eine Anzahl unman schädlicher einfacher und hüten Hausmittel: damit möchten muss, mitdie- wir keineswegs der ärztlichen sem Teil in Pflege vorgreifen, denn wir

> sehr wohl.dassz.B. hüte oft ein scheinweh oder Erkann.

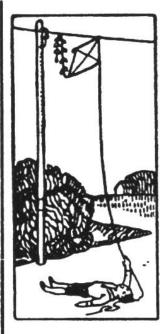
#### Erkältung

besten durch kleine Schwitzkur. warmes warme Bett. gelegt



MISSTRAUT ALLEN ELEKTRISCHEN DRÄHTEN.

Der Arbeiter hat den Baum erklettert, um Äste zu schneiden und wohl im Glauben. handle sich um irgendeinen harmlosen Draht, die elektrische Starkstromleitung rührt. Die kleine Unachtsamkeit kostet ihm das Leben.



Mitten im fröhlichen Spiel ist der geraten Knabe tot niedergesunken. Die Schnur seines Drachen hat leitung berührt und der Strom ist der Schnur entlang auf Körper Knaben übergegangen.

und dieses am besten mit darübergeleg-Guttaperchapapier abgedichtet. Das Ganze wird ausserdem noch mit einem wollenenShawleingehüllt. Sodann soll sich d. Patient gut einpacken u. Schweiss in lassen.

# Starkstrom- Influenza u. Schnupfen.

Zu empfeh- halten. Genuss Schafgarben -

einen Esslöffel voll Honig zusetzt. Bei Stockschnupfen hält man ein Tuch, mit welchem eine gesunden Tagen zu richtigem Schüssel kochend heissen Flie- Gurgeln angehalten werden; dertees bedeckt ist und in- die erworbene Übung könnte haliert (einatmen) die heissen ihnen bei einer ernsten Hals-Dämpfe. Es ist gut, einige krankheit von grösstem Nutzen Tropfen Terpentin- oder Eu- sein. Besser kann der Hals mit fende Wasser zu sich auch grosse Mässigkeit vorgestreckter Zunge. Im Moin der Einnahme unnötiger mente des Spritzens wird der 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 be-Die desinfizierende len ist öfterer Flüssigkeit soll im Gegenteil von möglichst tief in den Hals eindringen. Man lernt leicht richtee, welchem man pro Tasse tig gurgeln, wenn man dabei verschiedene Vokale zu sprechen sucht, wie a, e, i, o, u. den Kopf unter Kinder sollten unbedingt in kalyptus-Öl auf das verdamp- der in Apotheken erhältlichen giessen. Handspritze gereinigt werden, Gegen Schnupfen empfiehlt durch kräftiges Ausspritzen bei Atem angehalten.

#### 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 gebrannter Magnesia in Wasser gelöst, einnehmen.

#### 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 Wattebäuschchen, 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.

# 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 Professor 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 mit Blutreinigung Lindenblütentee (1—2 Tassen jeden Morgen) ist dann das einfachste Mittel. Diese Blüten 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. Einfache Kataplasmen (Leinsamenmehlbrei).

#### Warzen

entfernt man durch öfteres Befeuchten mit einer starken Sodalösung, Höllenstein oder mit Salpetersäure. In jedem Falle lege zum Schutze der gesunden Haut vorher 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 lauwarmem Wasser nach. Weil Leinölsolange gesiebte Kohlenasche schüttet, bis die Masse Folge ein fester Teig geworden ist, den man einreibt. Die Asche scheuert alle abstehenden Hautteilchen weg, während das Leinöl in die Haut eindringt und sie geschmeidig 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

Zitronensaft einreiben,

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 der Haarausfall stets der Schuppenbildung ist, sollte man diese nach Möglichkeit zu verhüten suchen.

# Um Mundgeruch

beseitigen, nimmt 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 kann man Terpentinöl oder alle faulen Zähne entfernen oder lassen.

#### Das Schlucksen

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

# Hühneraugen

Schneide von einer gewöhnlichen Zwiebel fingerbreite weiche Streifen. sie einige auf und Stunden in Essig binde sie über Nacht auf die Nach wieder-Hühneraugen. holtem Verfahren kann man mit den Fingern das ganze Auge abheben (am besten nach einem Bade in heissem Wasser). Das Beste ist auch hier vorbeugen: Trage breite Schuhe. die den Fuss nicht zusammen-Schneide nie die drücken. Hühneraugen mit der Schere.

#### Fuss-Schweiss.

Streue etwas Tannin in die dies beseitigt den Socken. üblen Geruch, stärkt die Haut, ohne den Schweiss ganz zu Wirksamer ist unterdrücken. das Baden der Füsse in einer etwa 10 %igen Formaldehydlösung (in Apotheken erhält-Man muss alsdann die lich). Flüssigkeit eintrocknen lassen, ohne die Füsse abzureiben. Ausgezeichnet ist das Tragen 20 bis 30% iger Formaldehyd-zung

lösung getränkt und wieder getrocknet wurden.

# Eingewachsene Fussnägel

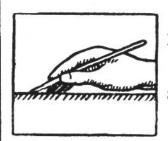
können auch ohne Operation wie folgt geheilt werden. Man schneidet den Nagel kurz, so dass sich auf der fehlerhaften Seite eine vorstehende Ecke bildet. Unter diese schiebt man ein kleines Wattekügelchen, damit der Nagel aus dem Fleisch gehoben wird. Sodann bindet man einen Wattezylinder von der Grösse und Form des kranken Fleischwulstes über denselben 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 allmählichen und wird den Erfolg konstatieren.

#### Bei kalten Füssen

(nicht erfrorene), muss Blutzirkulation gehoben wergeschieht Dies durch den. heisse Fussbäder und darauffolgendes tüchtiges Abreiben. Zur Abhärtung eignen abwechsauch wiederholte. lungsweise heisse und kalte Fussbäder in zwei nebeneinander gestellten Holzgefässen.

# Der Schreibkrampf

von Socken, welche vorher in wird vermieden durch Benutverschiedener Federhalter. Die Abwechslung bedingt eine Veränderung in der Lage der Muskeln. Jedenfalls

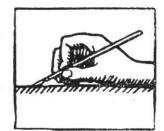


#### Links:

Richtige Haltung des Federhalters.

#### Rechts:

Schlechte Haltung des Federhalters | begünstigt die Entstehung des Schreibkrampfes.



# EIN VORZÜGLICHES ABHÄRTUNGSMITTEL GEGEN ERKÄLTUNG UND SCHNUPFEN

ist die Gewohnheit, bei der Morgenwaschung aus der hohlen Hand ganz wenig kaltes Wasser in die Nasennüstern zu schnupfen (man kann das Wasser auch höher schnupfen, nur sollte es gesalzen sein, da es sonst etwas schmerzt). Eine ebenso gute Gewohnheit, die speziell gegen Halsweh schützt, besteht darin, dass man jeweilen beim Nachspülen der Zähne einen Moment mit kaltem Wasser gurgelt. Beide Mittel bedeuten keinen Zeitverlust und sind besser und billiger als ein Haufen Arzneien.

# WASSERVERSORGUNG UND GESUNDHEIT.

60 Liter Wasser gelten als Durchschnittsverbrauch pro Kopf und pro Tag. Der grösste Teil davon findet zur Reinigung im Haushalte Verwendung.

Um dem Körper nicht zu schaden, soll das Wasser frei sein von Krankheitskeimen und verwesenden Stoffen. Zur Anlage einer einwandfreien Wasserversorgung bedarf es grosser Sachkenntnis und Gewissenhaftigkeit. Bewohner von Ortschaften mit reichlicher und guter Wasserversorgung sind laut Statistik ansteckenden Krankheiten (Epidemien wie Typhus, Blattern etc.) viel weniger ausgesetzt als Bewohner mit ungenügender Wasserversorgung. Reinlichkeit ist eben eine der besten Waffen gegen Krankheit.

Optisches Signal

# NOTSIGNALE F. BERG-STEIGER ZUM HER-BEIHOLEN V. HILFE.

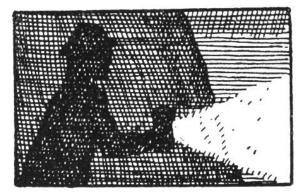
Optische Signale. Bei Tag: Sechsmaliges Schwingen in der Minute irgendeines Gegenstandes, wenn möglich einer Fahne oder eines Kleidungsstückes, das an einem Stocke befestigt wird, mit Beschreibung eines Halbkreises vom Boden auf. — Unterbrechung von einer Minute. Wiederholen des Schwingens.

Bei Nacht: Sechsmaliges Vorzeigen in der Minute eines Lichtes (Laterne, Feuer usw.) mit Unterbrechungen von einer Minute.

Akustische Signale. Sechsmaliges kurzes, schallendes Anrufen in der Minute mit Unterbrechungen von einer Minute.

Die Antwort auf Notsignale erfolgt durch dreimaliges Wiederholen in der Minute von optischen oder akustischen Zeichen mit Zwischenräumen von einer Minute.

Missbrauch wird gerichtlich bestraft. Bergsteiger tun gut, sich diese Angaben abzuschreiben und sie ihrem Rucksackinventar einzuverleiben.



Lichtsignal



Rufsignal